

Гарри Тубот

Ребенок-царёк

Введение

Доктор Гарри Тубот использовал термин психоаналитика Зигмунда Фрейда "Его Величество Ребенок", чтобы описать врожденную внутреннюю позицию. Этот термин "Ребенок-Царек" можно относить как к мужчине, так и к женщине ("Ребенок-Царица"), потому что все мы, вне зависимости от пола, имеем вероятно это инфантильное "я" • нашем подсознании. Людям с химической зависимостью необходимо быть особенно хорошо осведомленными о характеристиках Ребенка-Царька, так как их поведение и отношение к окружающему миру, обусловленные этим явлением, могут препятствовать выздоровлению.

Работая в программах, основанных на Двенадцати Шагах, мы постоянно убеждаемся в необходимости и стараемся препоручить нашу жизнь и нашу волю на попечение Бога. У нас есть девизы, которые воздают должное Третьему Шагу и подчеркивают его необходимость: *Дай событиям идти своей чередой и положишься на Бога. Что препоручил - то уже не твое.* Признание бессилия перед болезнью является основой отказа от алкоголя или наркотиков, но *действительный* отказ приходит только с полным принятием своего бессилия.. Многие из нас, испытавшие затруднения при работе по Первому Шагу, смогли увидеть свое бессилие, но и им было тяжело принять его. Другими словами, мы способны увидеть и понять проблему, но потребность контролировать мешает нам выполнить это совершенно обязательное действие - сдаться. Наше внутреннее "я" препятствует этому, и наша незрелость требует от нас сохранить контроль. Наше сознание Ребенка-Царька настаивает, чтобы мы упрявляли своей жизнью и контролировали свою волю. И эти действия Ребенка-Царька препятствуют нашему выздоровлению. В этой брошюре мы научимся распознавать ту инфантильную часть нашего сознания, которая называется "Ребенок-Царек". Эти детские личностные черты должны быть устранены, чтобы могло быть приостановлено развитие нашей болезни. Мы должны поддерживать знание об этих тенденциях в нашей психике, работая по программе выздоровления "Двенадцать Шагов" в обществах Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов.

Кто такой Ребенок-Царек?

Чтобы понять Ребенка-Царька, представим на некоторое время, что мы вернулись в лоно матеря. Там нам тепло, безопасно и удобно, мы свободны и могущественны. Все наши потребности удовлетворяются. Мы - в центре нашей Вселенной. Нас опекают только потому, что мы существуем, и мы всем совершенно довольны.

Годы младенчества также способствуют укреплению позиции Ребенка-Царька. Наши громкие требования еды, внимания и заботы немедленно удовлетворяются. Мы снова в центре обширного царства, наши желания - самые значимые. Во время нормального процесса взросления, проходящего на протяжении детства и юности, большая часть образа мышления Ребенка-Царька отбрасывается, и его • заменяют более подходящие позиции, которым мы учимся, подражая другим людям.

Некоторые из нас однако, продвигаются по ступеням физического роста, не изгоняя из своего сознания это незрелое создание - Ребенка-Царька. Что касается самого Ребенка-Царька, то он никогда не забудет удивительно теплой безопасности внутриутробной и младенческой жизни, и будет пытаться снова и снова испытать ее. Ребенок-Царек будет стремиться достичь полного удовлетворения каждой потребности, которая у него возникнет.

Характеристики Ребенка-Царька

В попытках вернуть безопасность раннего детства, Ребенок-Царек будет стараться испытывать те же ощущения, которые доставляли ему удовольствие раньше. Тубот говорит, что "когда детские черты продолжают проявляться в подростковом возрасте, то такую личность называют незрелой". Эта незрелость связана с такими чертами характера, как чувство всемогущества, неспособность переносить неудачи привычка делать все наспех.

Поведение Ребенка-Царька определяется рядом специфических черт характера. Никто **из** нас не может быть носителем полностью всех этих черт, но мы, вероятно, обнаружим в себе часть из них. Ребенку-Царьку свойственны следующие характеристики:*

1. часто впадает в гнев на тех, кто сильнее его, боится их, поэтому старается столкнуть окружающих друг с другом, чтобы его самого оставили в покое;
2. в поисках одобрения от других людей и дружелюбного отношения к себе готов жертвовать своей индивидуальностью;
3. умеет произвести отличное первое впечатление, **но** не способен поддерживать это впечатление долгое время;
4. с трудом воспринимает критику в свой адрес, становится агрессивным и злым, когда его критикуют;
5. склонен к зависимостям и крайностям;
6. не принимает самого себя или самоотчуждается;
7. часто обессилен гневом и крушением планов, редко бывает удовлетворенным;
8. чувствует себя одиноким, даже если он окружен людьми;
9. ребенок-Царек - хронический жалобщик, обвиняющий окружающих за все, что в его жизни происходит неправильно;
10. чувствует себя недооцененным и считает, что не нашел места в этом мире;
11. видит мир, как джунгли, наполненные эгоистичными людьми, которым "не до него";
12. воспринимает любое событие как катастрофу, как ситуацию жизни и смерти;
13. рассматривает жизнь в крайностях: только черное и белое, только правильное и неправильное;
14. живет прошлым и боится будущего;
15. испытывает стойкое чувство зависимости, преувеличенный страх одиночества;
16. болезненно переживает неудачи и отказы, поэтому не предпринимает новых дел, про которые не уверен, что может выполнить их хорошо;
17. подвержен таким маниям, как накопление денег, вещизм;
18. строит огромные планы и проекты, но мало способен осуществлять их;
19. не может переносить ни свою, ни чужую боль или болезнь;
20. старается угождать вышестоящим, а подчиненных запугать;
21. уверен, что законы и правила писаны не для него, а только для всех остальных людей;
22. часто возбужден, у него интенсивный ритм жизни;
23. постоянно находится в состоянии эмоциональной боли, не владеет своими эмоциями.

Испуганный ребенок и Ребенок-Царек

Многие зависимые люди в глубине души чувствуют себя испуганными, одинокими, стыдящимися самих себя мальчиками и девочками, чьи тихие саморазрушающие мысли основываются на негативном жизненном опыте. Постоянно сравнивая себя с окружающими, мы чувствуем, что мы не такие, как большинство других людей.

Самоуничтожение, самообвинение, чувство изолированности становятся частью нашей личности. Ребенок-Царек-эгоистичный, требующий - возникает как реакция на эти чувства стыда и неадекватности. Так как мы ло-детски стараемся угождать другим людям и подстраиваться под них, мы начинаем стремиться к внешним вещам, чтобы лучше чувствовать себя внутри. Модная одежда, быстрые машины, привлекательные подруги и друзья, наркотические средства и возбуждающая, интенсивная жизнь помогают успокоить нашу боль. Мы стараемся быть внешне привлекательными, притягательными, очаровательными, чтобы добиться своего. Чтобы заполнить пустоту, мы используем все средства, стараясь выглядеть довольными, сильными и привлекательными, но пустота остается. Сколько бы ни было любви, общественного признания, денег или известности, этого не будет достаточно для испуганного маленького ребенка внутри нас.

Считая чувства испуганного маленького ребенка слабостью, Ребенок-Царек, также составляющий часть нашей личности, будет пытаться разрушить, атаковать и оттолкнуть его в сторону. Отрицая страх, стыд и одиночество, Ребенок-Царек в конечном счете закрывает глаза на тот факт, что испуганный маленький ребенок существует.

Внутренняя борьба

Понять Ребенка-Царька трудно, потому что вещи никогда не являются такими, как они выглядят на поверхности. Существует два основных определяющих фактора в нашем поведении:

первый - испуганный, одинокий ребенок, который не хочет больше испытывать боль, и второй - Ребенок-Царек, который никогда не удовлетворен.

Когда испуганный ребенок слышит слово *нет*, внутренний голос говорит нам, что это потому, что мы плохие. Мы ощущаем любовь к себе, если нас балуют, и чувствуем себя нелюбимыми, когда нас наказывают и ругают. Когда мы слышим критику в свой адрес, наша незрелость заставляет нас настаивать на праве самим определять свой путь и считать, что если мы любимы, то другие должны позволить нам идти этой дорогой. Часто такие манипуляции позволяют нам выиграть.

Оба этих побуждения, исходящих от испуганного ребенка и требующего Ребенка-Царька, будут временно удовлетворены, если мы будем выглядеть такими, какими, по нашему мнению, окружающие хотят нас видеть. Однако, долгосрочное выздоровление основано на том, чтобы наш испуганный маленький ребенок вновь обрел самооценку, и чтобы мы научились контролировать поведение Ребенка-Царька.

Проблемы

Выздоровливающим людям обычно известно об угрозах их трезвости. Двенадцатишаговые программы призваны помочь нам противостоять этим угрозам и

преодолеть изъяны нашего характера. Незрелость, проблема многих из нас, является оплотом Ребенка-Царька. Нам нужно уметь распознавать этот дефект и преодолевать его, если мы хотим продолжать выздоравливать.

Ребенок-Царек, находящийся внутри нас, нашептывает нам, что мы правы - а окружающие не правы. Многие из нас защищают свою правоту всегда и везде, где они чувствуют угрозу. Ребенок-Царек часто действует так, как будто он и есть Высшая Сила, вынося приговоры себе и другим. Он говорит нам, что мы должны преуспевать во всем, за что беремся. И мы начинаем считать, что мы предназначены для великих дел.

Мифы Ребенка-Царька

Сознание Ребенка-Царька руководствуется тремя мотивами - власть, привлекательность и удовольствие. Стараясь выглядеть всегда дружелюбными и очаровательными, мы пытаемся завоевать друзей. Мы можем быть даже навязчивы. Мы часто пытаемся управлять или доминировать. Почти все наши действия имеют тайную цепь заставить других чувствовать себя нашими должниками. Мы боимся, что окружающие не примут нас такими, какие мы есть, и начинаем лгать и играть искусственную роль. Ложь защищает нас от боли. Роли, которые мы играем, опираются на предрассудки или мифы.

Я популярен

Миф; Если я буду душой общества, очаровательным, привлекательным, притягательным, то другие захотят стать моими друзьями.

Правда: Пытаясь прилаживаться ко всем, мы в конце концов потеряем себя. Игра закончится, когда другие поймут, что за фотогеничными улыбками ничего нет.

Тиран / Диктатор

Миф: Если Вы отдадите себя под мой полный контроль и повинуетесь мне, я смогу защитить Вас от хаоса.

Правда: Когда **мы** верим, что мы прирожденные лидеры, способные справиться с любыми кризисами, **мы** ожидаем, что другие доверчиво отдадут себя в наши руки. Мастера сарказма, мы держим наших "подданных" в рабстве с помощью жестоких критических замечаний. Конец игре настанет, когда подчиненные откажутся повиноваться.

Завоеватель любви

Миф: Я неотразим для противоположного пола. Моя привлекательность объясняется тем, **что я** пренебрежительно отношусь к своим партнерам. Я требую любви, внимания, материальных благ и власти за право находиться в моей компании.

Правда; Мы ведем соревнование *не* на жизнь, а на смерть за центральное место, поэтому мы и неспособны **нести** серьезные обязательства, накладываемые отношениями любви и дружбы. Игра закончится, когда другие люди **поймут** поверхностность чувств "завоевателя".

Я красивый

Миф: Красивое тело и привлекательное лицо, молодость я считаю существенными качествами для того, чтобы меня приняли и полюбили.

Правда: Мы стараемся не выглядеть одиночками. Игре придет конец, когда окружающие устанут иметь дело с ребенком, которого требуется непрерывно уверять в его или ее привлекательности.

Развлекатель

Миф: Если я смогу развлечь Вас моим пением; остроумием или любым другим талантом. Вы будете обежать меня и поклоняться мне.

Правда: Мы ощущаем, что нас принимают, только если другие восторженно отзываются о наших талантах, если ищут нашего общества в целях развлечься. Игра окончится, когда окружающие устанут "наслаждаться" нашими талантами или поймут, что у нас нет настоящих теплых человеческих качеств, которые способствовали бы дружбе.

Я - совершенство

Миф: Я ничего не стою, если я не являюсь совершенством во всех отношениях, если я не преуспеваю во всех делах.

Правда: Никто не может был» всегда самым лучшим и самым удачливым, но мы пытаемся самоутвердиться, сосредотачиваясь на отдельных делах и стараясь выполнять их хорошо. Конец игры наступит, так или иначе, когда мы осознаем тщетность своих завышенных ожиданий, или когда другие люди устанут от нашего стремления все время состязаться.

Я-милый

Миф: Окружающие меня любят, если я буду со всеми любезен и мил.

Правда: Наш страх быть отвергнутыми заставляет нас постоянно искать одобрения от каждого человека. Самообман закончится, когда мы поймем, что мы не в состоянии сделать всех счастливыми, или когда окружающие устанут от нашей бесцветной позиции.

Бунтовщик

Миф: Я добьюсь своего любой ценой. Правила существуют для других людей. Если вы запрещаете мне что-то, то этим вы лишь провоцируете меня, как быка красным флагом.

Правда: Бунтовщики обычно получают те последствия или наказания, которые они заслужили. Конец игре наступает, когда мы устаем платить цену, которую объявленный вне закона человек должен платить, и откажемся от такого поведения.

Мученик

Миф: Я обречен терпеть и страдать. Со мной не считаются. Никто меня не понимает. Бедный я! А вашу жалость я воспринимаю, как проявление любви.

Правда: Мы смешиваем любовь и жалость и верим, что пока мы приносим себя в жертву, нас не покинут. Игра придет к концу, когда мы устанем от страдания и поймем, что заслуживаем лучшего.

Шантажист

Миф: Если ты не согласишься действовать по **моим** правилам, я вообще не буду ничего делать.

Правда: Парализованные страхом неудачи и отказа, мы ничего не предпринимаем, и считаем, что весь мир должен нам. Мы настолько обескуражены и пессимистичны, что бросаем все дела, даже не начав. Конец игры наступит, когда окружающие устанут обеспечивать нам "зеленую улицу".*

Порочный круг

Каждая из описанных выше игр начинается с надежды на успех, но соскальзывает к неудаче и крушению, поэтому жизнь Ребенка-Царька становится цепью взлетов и падений. Новые начинания всегда имеют болезненные завершения. И тогда Ребенку-Царьку становится свойственным испытывать сильное волнение от успеха и, что более серьезно, боль от неудачи.

Дети-Царьки не могут принять кажущееся однообразие и скуку событий, происходящих слишком хорошо, поэтому они будут "раскачивать лодку" или создавать кризисы. Суматошная жизнь способствует неопределенности результатов и снимает ответственность за неудачи. Хаос не позволяет им увидеть, как их уважение к себе постоянно уменьшается. Тот факт, что какие-то вещи уже никогда более не будут приятным развлечением, теряется в полном отсутствии любых чувств. Можно предсказать, что личность Ребенка-Царька рано или поздно попадет в зависимость от чего-либо. Это только вопрос времени.

Фатальные комбинации

Ребенок-Царек является незрелой личностью, склонной к крайностям и руководимой чувством **низкой** самооценки, его жизнь полна крушений планов, он получает мало поддержки. И тем не менее такая жизнь не является неизбежно смертельной, роковой. Но что-то случается с людьми, испытывающими химическую зависимость, когда стиль жизни, диктуемый Ребенком-Царьком, и низкая самооценка сочетаются с опытом пьянства. И вот это "что-то" может стать фатальной комбинацией. То теплое, комфортабельное, уверенное чувство раннего детства - то, что мы ищем в течение всей нашей жизни - опять взято в плен. Утешительное, рассеивающее страх действие химикалий - как раз то, что ищет наше "я" Ребенка-Царька. Как только привязанность к алкоголю берет верх, все аспекты нашей жизни ускоренно соскальзывают к все более незрелому поведению.

Катализатор

Система обороны Ребенка-Царька, отрицающая почти каждую проблему, уже хорошо налаженная, ускоряет спуск на дно химически зависимого человека. Враг находится внутри нас. Использование алкоголя или наркотика с ускорением, подобным ускорению ракеты, летящей к Луне, подавляет мучившие нас чувства гнева, обиды, отчаяния от крушения планов и надежд, страхи и сомнения. Удивительное чувство спокойствия, которое мы испытывали, находясь в лоне матери, возвращается, и Ребенок сияет внутри и снаружи, возбужденный и ободренный этим новообретенным средством. Наше внутреннее "я" Ребенка-Царька выдвигает бредовое, маниакальное требование постоянно подпитывать себя серией развлечений и праздников, возбуждать себя каким-то образом. И это ускоряет темп развития химической зависимости до рекордной величины. Мы быстро становимся химически зависимыми, достигая дна за короткий промежуток времени, и как бы "взрослеем". Слепленный этим великолепным чувством достижения совершенной высоты. Ребенок в нас отбрасывает все то, что составляло систему нашей совести и настоящей значимости. Создав набор встроенных обманных чувств, поддерживающих наши заблуждения и систему отрицания, мы помогаем себе оставаться полностью безразличными к тому, насколько далеко мы зашли.

Дети-Царьки: измучены и устали быть постоянно измученными и усталыми

Истощенный образом жизни, требующим всегда спешить и планировать обязательный выигрыш, неистово старающийся достичь наивысшего уровня, испытывающий страх перед неопределенностью, уставший быть "вещью для всех", Ребенок в нас часто попадает в болезненный тупик.

Когда это изматывающее, паническое чувство "бабочек в желудке" превращается в бушующий страх и ужас, которые полностью пожирают нас, мы достигаем дна. Теперь Ребенок не может представить жизни без химического допинга, но он боится продолжать дальше и дальше это никогда не кончающееся бессмысленное раскручивание. Очувшившись в замкнутом круге своей модели поведения, никогда не пробуя чего-либо отличающегося, Ребенок-Царек слишком парализован страхом встречи с завтрашним днем. Наше выздоровление оказывается задержанным незрелым "я", которое вдобавок успокаивающе настаивает на том, чтобы мы считали себя правыми - "Я могу делать все, что угодно. Я не нуждаюсь в помощи." Но время расставляет все на места, теперь Ребенок уязвим, и ему можно помочь.

Принятие поражения, встреча с реальностью

Понимание нашего состояния не оказывает немедленного облегчающего действия, а признание поражения открывает шлюзовые ворота в мир боли. Моментально наш Ребенок-Царек проходит путь от чувства осознания необходимости помощи к чувству безнадежности, от оптимизма к ощущению, что мы не способны ничего изменить. Мы увязнем в болоте отчаянного, безнадежного ожидания спасения» если будем сразу требовать гарантии успеха, но не взглянем сначала смело на наши страхи и не начнем действовать. В этот момент мы можем принять руку помощи от АЛ или АН, протянутую нам другими алкоголиками и наркоманами, убеждающих нас в действенности программы Двенадцать Шагов. До того, как сделать Первый Шаг, Ребенок-Царек нуждается в обнадеживающей мысли: "Если другие смогли сделать это, то смогу и я". Путь выхода из ловушки **сознания** Ребенка-Царька: "**Я не могу, мы - можем**". Отдавая себя под покровительство программы Двенадцати Шагов, мы **можем** обуздать силу Ребенка-Царька и обрести Высшую Силу, • которая будет работать на нас.

Мы сможем понять истинное значение прощения, смирения и благодарности. Мы узнаем, как избежать ловушек сознания Ребенка-Царька и настроимся на Двенадцать Шагов. Мы увидим, как снова обрести радости, в то время, пока мы вступаем в новое, более глубокое понимание жизни.

Поддержать нашего маленького испуганного ребенка

Используя всю любовь и поддержку двенадцатишаговой группы, мы должны начать путешествие во внутрь себя, чтобы отыскать этого испуганного "плохого" мальчика или девочку, которые являются составной частью нашего сознания, и которых мы так долго игнорировали. Можно представить себя входящими в его или ее комнату и увидеть ребенка, съжившегося и плачущего в углу. Мы можем стать любящими, заботливыми родителями для этого ребенка внутри каждого из нас. Так же, как делают все родители, мы попросим ребенка подойти, сесть рядом и объяснить, что не так. Затем, поддерживая этого ребенка, говоря: "Все хорошо", я нежно вытирая слезы, мы можем

дать понять этому юному созданию, что его любят, что он привлекательный и что он в безопасности.

Развитие в АА и АН

Мягкое, теплое, безопасное ощущение возникает у тех, кто посещает двенадцатишаговые группы, и оно переходит к новичкам вместе со словами: "Тебя любят только за то, что ты существуешь, и я полюблю тебя даже до того, как ты станешь приятной личностью". Такое обращение АА и АН означает любовь без условий. Единственное, что необходимо, это искреннее желание прискрывать или употреблять наркотики. АА и АН - это теплое, лучистое убежище, которое Ребенок искал так долго. Теплота и забота, получаемые в программах Двенадцати Шагов оказываются подлинными, в противовес фальшивой безопасности алкоголя и других наркотиков.

Любовь к себе

Медленно, с помощью Двенадцати Шагов, выздоравливающий Ребенок начинает обретать уважение к себе. Эта тяжелая работа меняет всю его жизнь, а ЛА и АН всегда остаются его провожатыми. В этих программах неосознаваемое ранее собственное достоинство начинает расцветать. Это происходит в результате самопонимания, самодисциплины, самопрощения и самопринятия. Постепенно испуганный маленький Ребенок приобретает способность проявлять любовь к себе.

Любить и быть любимым

Не имеет значения, полюбят ли другие члены нашей двенадцатишаговой группы нас до того, как мы сами полюбим себя. Главное в том, что теперь мы любим себя больше. Постепенно мы обнаружим и изучим все замечательные достоинства, которыми мы обладаем.

Какой это праздник для спонсора увидеть, как его подопечный открывает в себе удивительные и уникальные таланты! Мы учимся у других, продвигаясь через испытания начальной трезвости. Спонсоры помогают нам, так как это помогает им воздерживаться от алкоголя, но, одновременно, они закрепляют все, чему научились. Наблюдение возвращающегося к жизни новичка является настолько волнующим, что сполна вознаграждает спонсора.

Свобода

Возвращение к жизни с чувством собственного достоинства и работа со спонсором готовят нас к следующей ступени.

Наша незрелость вынуждала нас привлекать внешние силы, чтобы лучше чувствовать себя внутри. Мы торговали собой за улыбку, делая себя рабами. Хорошие чувства не приходят в нашу жизнь от каких-либо людей, мест, вещей, а возникают только внутри нас.

Обретение собственной силы приходит с первым принятием бессилия по отношению к другим. Каждый из нас должен принять ответственность за свою собственную значимость и достоинство. Самозначимость не зависит от того, что другие делают и говорят, но только от того, как человек реагирует на то, что другие говорят и делают. Существуют различные возможности реагировать. Реакция, связанная со страхом, гневом или обидой, заставляет человека чувствовать свою ничтожность. Принятие факта, что никто не обязан во всем соглашаться с нами, и даже, возможно, не обязан любить нас, позволяет осознать реальность.

Выбор: быть богом или верить в Бога

Огромным облачением оказывается освобождение от привычки отвечать **за** всю Вселенную. Признав свое поражение, мы возвращаем эту обязанность Высшей Силе, которая, в свою очередь, наполняет нашу душу теплом, комфортом и безмятежностью, которых мы желали так долго. Эти чувства похожи на чувство ребенка в лоне матери. Рассмотрим наши состояния

До выбора

расстроенный
раздраженный
напряженный
нервный
загнанный в тупик
з панике
испуганный
виновный. .
пристыженный .
неуверенный
поверженный
обидчивый
пустой

После выбора

ощущающий безопасность
чувствующий заботу
расслабленный
благодарный
открытый
дисциплинированный
готовый к принятию
честный, искренний
надеющийся
умиротворенный
безмятежный
терпимый
полный жизни

Прощение

Бог никогда не отвергает обращающихся к нему за помощью. Каждый из нас. является единственной и неповторимой личностью - некто, а не никто. В целом мире нет ни одного такого же, как мы. Мы должны полюбить самих себя и понять, какими стойкими мы являемся. Ребенок-Царек может развить многосторонние силы, связанные с данными Богом талантами, и мы должны научиться ценить эти силы. Мы можем использовать прошлый опыт и развивать его дальше. Наконец мы можем перестать быть судьей, присяжными и исполнителем приговоров самим себе. Теперь мы знаем, что наша Высшая Сила протает нас. Наступило время впустить Ее в нашу жизнь. Мы должны прекратить попытки судить самих себя и перестать сопротивляться Высшей Силе.

Смирение

"О, Боже, как трудно быть смиренным, когда ты во всем безупречен". Когда Мак Дэвис пел эту песню, Дети-Царьки во всем мире заливались румянцем смущения, понимая, что он пост о них. Очевидно, что гордость является существенной частью проблемы Ребенка-Царька. Мы должны понять, что гордость может быть и позитивным качеством. Смирение не означает, что мы должны быть вялыми и робкими. Скорее, смирение - это принятие того факта, что ты равный другим людям, не лучше и не хуже. Быть равным означает также: быть искренним, открытым и даже уязвимым. Стать таким трудно, но теперь уже возможно для нас. Почувствовав свободу быть самим собой, мы можем посмотреть в лицо реальному положению вещей. Смирение делает нас способными обучаться и помогает быть гибкими. Чтобы продолжать развитие и избежать срыва, необходимо постоянно поддерживать смирение.

Чувство вины

Механизм чувства вины или совесть у Ребенка-Царька нарушен. Дети-Царьки постоянно обеляют свое поведение и в результате этого теряют собственную систему ценностей. Понимая это, они излишне остро на все реагируют и постоянно "избивают" себя за то, что они несовершенно. Пока Ребенок-Царек в нас не установит баланс чувств и не обретет новую систему ценностей, мы будем вынуждены просто полагаться на нашего спонсора. Хорошо использовать следующее правило (подобно правилу правой руки в механике), заключающееся в том, что если мы испытываем сомнение в правильности какого-либо действия (вину), мы не должны делать это. Мы должны сначала определиться с тем, во что мы верим, и жить согласно этому. •

Использование склонности к зависимости

Мы узнали, что мы - зависимые личности. Тогда почему бы не попробовать быть зависимыми от чего-нибудь, что позитивно для нас? Мы можем определить несколько малых целей или лея, которые мы можем выполнять каждый день. И мы можем развивать радостную, позитивную, даже страстную зависимость от некоторой программы упражнений. Если нам нужно, мы можем вернуться в школу.

Развитие личной связи с Высшей Силой

В процессе работы над собой, мы будем спрашивать себя, какого рода наша Высшая Сила, я как мы можем общаться с Ней. Мы могли бы стараться жить сегодняшним днем и помнить при этом, что позитивное отношение к жизни не появится автоматически, а придет только в результате тяжелой работы над собой. Чем ниже уровень наших требований, тем в большей степени укрепляется наше спокойствие, А .принятие себя и других можно развивать тренировкой.

Ежедневный самоанализ

Каждый вечер нам следует записывать добрые дела, которые мы совершили и хорошие события, произошедшие с нами. Это позволит нам усилить доверие к тому, что мы делаем. Мы сможем мягко, доброжелательно пересмотреть наши ошибки и немедленно признать то, в чем мы были неправы.

Отношения с противоположным полом

Наше выздоровление подвергается серьезной опасности, если мы слишком рано вступаем в эмоциональные отношения. Страдая от возросшей при выздоровлении боли, Ребенок-Царек в нас часто ищет новых отношений, чтобы заглушить эту боль взросления. И он очень часто создает зависимые отношения, используя это как замену пьянству. Если поддаться этому, то мы окажемся в положении мотылька, влекомого к пламени. Такие отношения приостанавливают наше выздоровление и, - хуже того - они могут спровоцировать срыв. В силу нашей незрелости мы не знаем, что такое здоровые взаимоотношения и как их достичь. Все, что мы умеем - это владеть, вторгаться, настаивать, атаковать и завоевывать. Мы любим медовый месяц, но не способны

выдерживать вес тяготы долговременных взаимоотношений. И властные чувства новой связи могут привести нас к потере обретенной нами трезвости.

АА: "Ты должен изменить всю свою жизнь"**

Представьте себя слушателем, который слушает одновременно две разные передачи по двум разным радиоприемникам. Одним ухом мы прислушиваемся к Ребенку-Царьку, а другим слушаем АА. Обозначим их "Р-Ц" и "Мы-АА". У нас есть выбор (подобно выбору радиослушателя): настроить себя на Р-Ц или на Мы-АА. Р-Ц преподносит нам опасные, завлекающие мысли, которые приведут нас к срыву, в то время, как Мы-АА даст способ мышления, содействующий выздоровлению. Если мы откажемся от образа мышления Р-Ц и "настроимся" на Мы-АА, мы сможем начать изменять наше поведение.

Болезненное мышление Р-Ц <i>Предрассудки Р-Ц</i>	Девизы АЛ/АН <i>Девизы Мы-АА</i>
Живет в прошлом и беспокоится о будущем	Живи одним днем
Спешит, подгоняемый страхами и опасениями	Тише едешь - дальше будешь
Стремится сам управлять своей жизнью	Дай событиям идти своей чередой и положишься на Бога
Резко реагирует, когда события происходят не так, как ему хочется	Живи и дай жить другим
Пробует переписать Большую Книгу, Шаги, Традиции - выбирая лишь то, с чем ему нравится иметь дело	Если что-то работает, не исправляй это
Забывает, что трезвость и работа в АА/АН имеют наивысший приоритет	Первым делом главное
Все запутывает и усложняет при помощи анализа	Живи проще
Судит других, указывая, где и в чем они неправы	Суди лишь о себе
Небольшая невинная ложь • не грех	Это предельно честная программа
Оправдывает вечное недовольство и держится за него	Не зацкливайся на обидах
Говорит людям то, что они, по его мнению, хотят услышать	Говори то, что есть

Сравнение симптомов срыва с Принципами АЛ/АН

<i>Р-Ц: симптомы срыва</i>	<i>Мы-АА: Принципы</i>
Обман	Искренность
Сомнение	Надежда
Промедление	Деятельность
Страх	Мужество
Поиск легкого выхода	Честность
Самодовольство	Готовность помочь
Позерство	Скромность, смирение
Претензии к окружающим людям	Братская любовь
Отказ от дисциплины	Самодисциплина
Непосещение собраний	Настойчивость
Неблагодарность	Духовное осознание
Вседозволенность	Служение

Будь благодарен

И вот, наконец, мы оказываемся в состоянии начать поддерживать, лелеять, ободрять нашего испуганного маленького ребенка. Мы установили перемирие с той частью нашего "я", которую называют Ребенком-Царьком, и можем теперь разобраться с тем, что происходит внутри нас. Ребенок-Царек никогда не знал, что он может быть самодисциплинированным и жить нормальной жизнью и даже быть по-настоящему открытым и жизнерадостным. Теперь мы сможем развивать внутреннее спокойствие, что Ребенок-Царек никогда не считал возможным.

Вот замечательная поэма "Просьбы и ответы", которая описывает, что чувствует Ребенок-Царек, когда обнаруживает, как он вознагражден через все свои страдания.

Просьбы и ответы

(молитва благодарности)

Я просил у Бога силы и стойкости, чтобы многого достичь,
А был ослаблен, чтобы я научился смиренно повиноваться.
Я просил здоровья, чтобы быть способным свершать большие дела,
Мне была дана немощь, чтобы я мог делать дела лучше.
Я просил богатства, чтобы быть счастливым,
Но стал нищим, чтобы я мог стать мудрым.
Я просил могущества, чтобы видеть восхищение людей,
Но получил бессилие, чтобы почувствовать нужду в Боге,
Я просил многого, чтобы наслаждаться жизнью,
А мне была дана жизнь, чтобы наслаждаться всем вокруг меня.
Мне не было дано ничего из того, что я просил, но все, на что я мог лишь надеяться.
Почти вопреки мне самому, мои невысказанные молитвы получили ответ,
И теперь я самый вознагражденный среди людей.