

# Традиции в моей жизни. Традиция Первая



*Наше общее благополучие важнее всего, от единства АН  
зависит личное выздоровление каждого*

Начинаем серию статей-ответов на вопросы из Книги о Традициях в Анонимных Наркоманах. Мы опросили трёх участников сообщества с опытом написания и применения Традиций АН. Надеемся, что их разнообразный опыт поможет нам и нашим читателям ещё лучше разобраться в Традициях, применять их в сообществе и в жизни.

**Какими действиями я подтверждаю, что наше общее благополучие действительно важнее всего? Как я демонстрирую свою приверженность этому? В каких сферах у меня еще есть место для роста?**

Я всегда понимала, что отвечаю за своё личное благополучие. Но у меня не было понятия «общее благополучие». В одиночку справиться со своей зависимостью у меня никогда не получалось. В сообществе я поняла, что это можно сделать только с помощью других людей.

Однажды я больше не могла посещать свою домашнюю группу и нести там служение, хотя оно у меня ещё не закончилось. Сначала я думала уйти, никому ничего не сказав, ведь я никому ничего не должна. Но спонсор объяснила мне, что моя ответственность — сообщить о своём решении. Я кое-как преодолела себя и написала секретарю группы о том, что больше не могу нести это служение. Я поступила ответственно и увидела в этом пользу для группы. Ребята понимали, что группе нужен новый служащий, а мне стало легко от того, что я поступила честно.

Сейчас на моей домашней группе служащие хотят изменить устав. Я лично не хочу ничего не менять и хочу убедить всех в своей правоте. Но в то же время я понимаю, что некоторые люди хотят изменений. Мне очень нравится цитата в Базовом тексте по Первой Традиции: *«Отдельно взятый человек представляет для группы огромную ценность, а группа представляет огромную ценность для отдельно взятого человека»*. Когда я вспоминаю об этом, я понимаю, что мнение отдельного человека очень ценно. Даже, если оно совершенно не соответствует моим желаниям. Это мнение может внести нечто новое для благополучия и развития нашей группы.

И в сообществе для меня очень важно общаться с людьми, узнавать их потребности, предлагать помощь и думать не только о себе. Например, я заметила, что мы многое делаем для нашей домашней группы, как служащие. Но мы нигде не встречаемся кроме собраний, не проводим время, не развлекаемся. В нашей литературе сказано, что единство может выражаться не только в собраниях, но и в том, как мы проводим свободное время вместе. Я замечаю это и предлагаю вместе собираться, общаться и узнавать друг друга. — *Юля, 4 года и 1 мес. Чистоты*



В этом году при подготовке московского юбилея произошла ситуация, которая пошатнула единство региона. У членов сообщества возникло недовольство по поводу организации и

прозрачности юбилея. Встал вопрос, насколько подготовка идёт в рамках Традиций и Концепций Анонимных Наркоманов. Сам я относился с предубеждением к членам инициативной группы, которые готовили юбилей. Но я не стал высказывать своё мнение и эмоции. Я не хотел разрушать единство ещё больше. Вместо этого я предложил структуре поучаствовать в организации юбилея, и сам решил участвовать. Единство региона для меня важнее моих переживаний. Я даже не высказывал своё мнение в компании или на рабочем собрании, чтобы ещё больше не навредить.

В семье я недавно косяка дал, когда стал говорить жене, как она должна разговаривать с нашими старшими детьми. Тогда моё мнение и эмоции вылезли на первый план. Иногда я считаю своё мнение единственно правильным и всех агитирую за него. Это вносит разлад в отношения. Так же бывает и с друзьями. Я хочу, чтобы меня всюду звали, под меня подстраивались и отдыхали тогда и так, как я это вижу. — *Стас, 8 лет и 10 мес. чистоты*

Ну, наверное, я просто как-то по инерции стараюсь не нарушать это единство. Я помню о том, что это важно, что это база всего нашего взаимодействия в сообществе. На группе, в служении или в неформальном общении я стараюсь лишней раз не акцентировать на том, что у нас разное.

Благодаря сообществу я остался живым, и моя жизнь сильно изменилась. Это очень ценное для меня место, очень важная часть моей жизни. И я за это благодарен. Я стараюсь эту благодарность выражать по возможности. Я стараюсь держать фокус на том, что нас объединяет. Но с неудобными людьми, которые меня раздражают, это трудно. Такие люди по-прежнему есть, несмотря на 22 года чистоты и золотисто-белую медаль с римскими цифрами.

Я бываю груб, не сдержан и саркастичен. Дефекты вырываются против моей воли из детства, из моих травм и стереотипов, которые похоронены глубоко под фундаментом. Я сожалею, что опять нарушил единство, сделал больно человеку или пытался сделать. Конечно, хотелось бы постепенно благодаря практике наших принципов достичь состояния, когда мне нормально с любыми людьми. — *Антон, 22 года чистоты - Антон, 22 года чистоты*

## **В каких еще сферах моей жизни эта Традиция могла бы оказаться полезной? Какие еще возможности для того, чтобы стремиться к единству, я мог бы найти?**

Во всех сферах жизни мне полезна эта Традиция. Она призывает к единству и к тому, что общее благополучие должно стоять на первом месте. Все сферы жизни предполагают некие взаимоотношения. Я прекрасно понимаю, что не могу быть одна ни в одной из сфер жизни. Во всех сферах я своими действиями могу влиять как на разобщение, так и на сближение.

Иногда в общении с мамой я думаю только о себе и своём благополучии. Я считаю, что мама должна ко мне обращаться исключительно в удобное мне время. Я своими правилами и недовольством привожу к напряжению и конфликтам. В итоге никто не может жить в радости и свободе на общей территории. Если же я встаю на позицию мамы, то вижу, что ей тоже нужно общение. Она живой человек, который может быть спонтанным и разным. Я должна максимально стараться понять её, вступить в диалог и принять её точку зрения, чтобы прийти к единству в наших взаимоотношениях. — *Юля, 4 года и 1 мес. чистоты*

Три месяца назад я начал один проект со знакомым анонимным. И у меня много было

галлюцинаций по поводу бизнес-процессов в нашей компании. Часть из них мы записали на бумаге и обозначили зоны ответственности. Наши отношения строились на том, что мы придерживаемся одной цели. Нам важно быть вместе. Это про наше единство. Периодически мне кажется, что всё должно происходить по-другому, или, что партнёр меня обманывает, или не доделывает. Я начинаю разбирать его поведение и зону ответственности. И вот здесь мне очень нужны принципы единства и доверия. Разговор решает эту проблему, но периодически меня сильно выбивает.

Я бы хотел в своей жизни стремиться к единству с природой. Мне это тяжело даётся, но я стал делать небольшие шаги. Я не покупаю пакеты и читаю статьи про упаковки мусора. Я узнал, что недалеко от моего дома люди сортируют мусор, чтобы помочь его утилизировать. Я бы хотел и дальше развивать это направление. – Стас, 8 лет и 10 мес. чистоты

Я вот сейчас вступил в сообщество музыкантов и саунд-продюсеров, которые пишут электронную музыку. Это большое сообщество с обилием общения и обратной связи. И я там, если честно, чувствую себя немножко не в своей тарелке. Я уже находился в нескольких таких организациях с добровольным членством. И мне не всегда удавалось стать там действительно частичкой целого. Периодически что-то мне очень сильно мешает почувствовать свою сопричастность. Здесь я хотел бы действительно испытывать это единство на уровне эмоциональных ощущений. Не просто понимать головой, а чтобы это спустилось в сердце.

В этом как раз очень помогает Первая Традиция. Я ставлю в приоритет наше общее благополучие и стараюсь вкладывать в него время и силы. Вот, например, есть закрытая группа в фейсбуке. И это очень хлопотно и времязатратно читать все комментарии, отвечать на них, ставить лайки. Но это как некий знак моей поддержки и уважения. Когда я это делаю, я всё больше и больше чувствую это единство. Я стараюсь относиться к этому как к инвестиции. – Антон, 22 года чистоты



## **Какие действия могут поспособствовать единству в моих отношениях с другими людьми? Что изменится в моем мировоззрении, в моих действиях, убеждениях?**

Все мои действия, основанные на духовных принципах, таких как смирение, принятие, преданность, бескорыстие, любовь и анонимность. Все эти принципы относятся к Первой Традиции и к единству.

Если я в общении с человеком вспоминаю о его потребностях, смиряю свой эгоизм и пытаюсь понять другого человека – это способствует единству в наших отношениях. Причем, это должно быть бескорыстное общение.

Я не способствую единству в отношениях с мамой, если я думаю о том, как она испортила мне жизнь. Я стараюсь не акцентировать внимание на том, что это моя мама, и применяю принцип анонимности, который помогает мне взглянуть на неё по-другому: что это пожилой, нездоровый человек, которому требуется помощь. Даже, если мне кажется, что она говорит что-то неприемлемое и неприятное, я пытаюсь всё-таки выслушать и понять, в чём смысл её обращения ко мне. Вот тогда я способствую единству в моих взаимоотношениях с ней.

Я стараюсь разделять свою ответственность и ответственность другого человека. И не пытаюсь делать что-то за него. Иногда мне кажется, что человек неправильно выполняет свое служение. Я хочу взять швабру и вымыть пол так, как считаю нужным. Если я сдерживаю этот порыв и отдаю ответственность, я способствую единству, потому что позволяю другому человеку быть собой.

Благодаря этим принципам в моем мировоззрении проявляется не только моя точка зрения, но и ещё точки зрения других людей. Я перестаю узко мыслить. Я смотрю шире и вижу больше возможностей для себя, своей группы и других людей. Я могу делать то, о чём раньше даже не задумывалась. – *Юля, 4 года и 1 мес. чистоты*

Главное, на мой взгляд, – давать свободу и не навязываться во всех взаимоотношениях. Каждый видит любую ситуацию по-своему и вкладывает в неё свой смысл. Принятие, любовь и смирение – это важно. Они делают отношения с людьми очень прикольными.

Мне до жути не хотелось служить вместе с одним человеком. Казалось, что его эго постоянно давит на меня из-за своих огромных размеров. Я относился к нему с предубеждением. Но стоило мне посмотреть с другого ракурса, что я делаю полезное дело, что многим будет приятно, и у меня появилось смирение. Я его получил в подарок от Бога в моём понимании. А после того, как мы послужили, наши отношения сильно изменились в лучшую сторону. Появилась любовь, про которую все говорят в Анонимных Наркоманах. – *Стас, 8 лет и 10 мес. Чистоты*



Я вообще очень циничный и саркастичный человек. В последнее время я часто замечаю за собой, что у меня первая реакция – это пошутить ядовито о чем-то. Вроде бы «хи-хи, ха-ха», это всё смешно, но мои слова могут ранить человека, иногда и близкого. Как-то неприятно становится от этого. Даже не знаю, что я пытаюсь удовлетворить.

И я сейчас стараюсь просто воздерживаться. Беру паузу, чтобы мысль не перерастала в действие. По законам первого шага я абсолютно бессилён перед этой мыслью. Но я не высказываю её. Постепенно я чувствую, что моё мировоззрение меняется. Раньше я, наоборот, считал, что круто иметь такое чувство юмора. В любой ситуации можно что-то ляпнуть, и все поржут. А сейчас я понимаю, что некоторые смеются за компанию, чтобы не казаться белой вороной, а некоторым не смешно вовсе. Им неприятно, когда рядом такое происходит. И я источник этого дискомфорта. Я причиняю ущерб. – *Антон, 22 года чистоты*