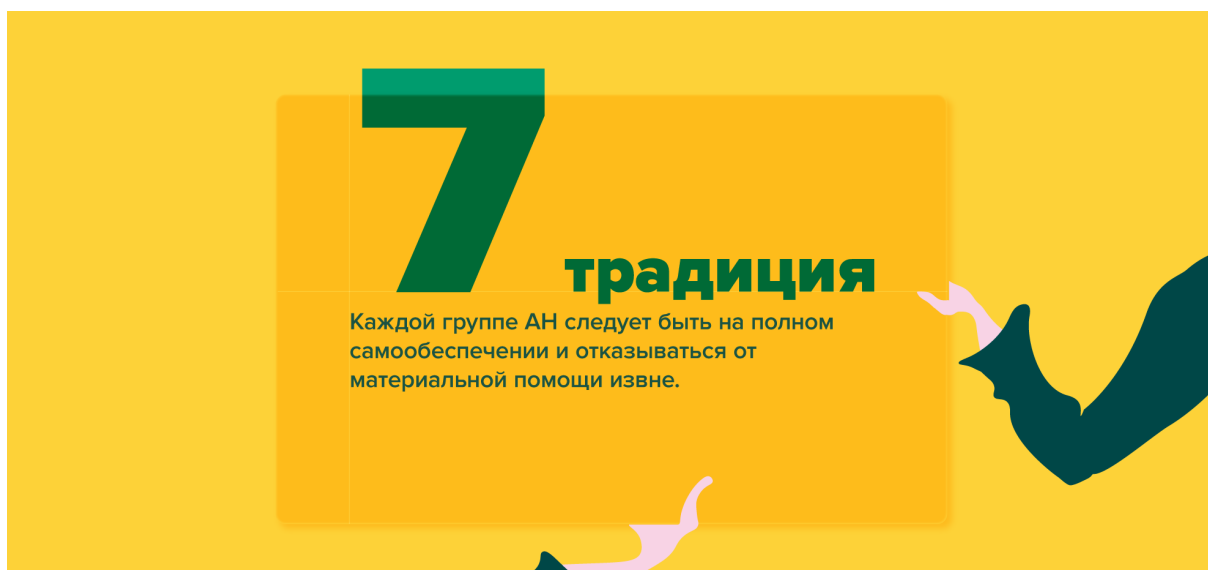


# Традиции в моей жизни. Традиция Седьмая



*Продолжаем 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 нашим читателям лучше разобраться в традициях, применять их в сообществе и жизни.*

*Традиция 7. «Каждой группе АН следует быть на полном самообеспечении и отказываться от материальной помощи из вне»*

Что для меня значит «находиться на самообеспечении» в моих отношениях — либо в других сферах жизни?

Седьмая Традиция всегда ассоциировалась у меня с деньгами. Я узнала, что, оказывается, находиться на самообеспечении — это не только про наш денежный вклад. Также мы обеспечиваем посещаемость группы своим присутствием. То есть самообеспечение — это невмешательство из вне.

Мы не допускаем вмешательства именно для того, чтобы иметь свободу

и независимость от других сообществ и людей. Поэтому мы, как сообщество, сами себя обеспечиваем и литературой, и помещением, и атмосферой, и всем остальным.

Если говорить про другие сферы моей жизни, то этот принцип также отражается в моей ответственности за моё личное обеспечение в этом мире. За то, где я живу, что я ем, как я себя чувствую. Потому что зачастую я перекладываю ответственность за своё счастье на другого человека. А самообеспечение для меня всё-таки про то, чтобы самой обеспечить свою счастливую жизнь в этом мире. — **Наталья, 18 лет 9 месяцев чистоты**

У нас в литературе написано, что традиции — это не строгие законы, которые неукоснительно должны соблюдаться, а некие ориентиры, которые помогают группе быть живой и здоровой. Чем быстрее группа сможет им следовать, тем больше у неё шансов на благополучие и долгую счастливую жизнь.

Нередки ситуации, когда группа, например, начинала свои собрания благодаря участию специалистов или людей из параллельных сообществ. Сейчас, наверное, это реже происходит. А в наше время, когда Анонимные Наркоманы только появлялись в разных городах, такое было довольно часто.

На первой группе в Екатеринбурге некоторое время девчонки из параллельных сообществ брали служения ведущих. И с одной стороны это нарушает Седьмую Традицию, потому что группа не самостоятельна, и люди извне вносят свой вклад в жизнь группы. Но на тот период это было необходимо, и по-другому, возможно, не сработало бы. Но через полгода к нам пришла целая компания новичков из 5-7 человек. И уже не было этой потребности, чтобы кто-то нам помогал в этом плане. Таким образом группа обрела свою самостоятельность.

Седьмая Традиция как раз про то, что группа должна сама удовлетворять свои потребности. И чем быстрее, тем лучше.

Ещё один пример из раннего выздоровления про группу из Челябинской области. Там мамы из параллельного сообщества помогли наркоманам и предоставили свой офис для проведения собраний АН и компьютер с принтером, чтобы печатать нашу литературу. В то время с литературой

было сложно, и мы очень многое печатали сами.

Вот казалось бы благое дело, ну что такого, да? Но это привело к проблемам: кто-то начал играть в игры, кто-то печатал рефераты и листовки, потом сломали клавиатуру, и в итоге произошёл конфликт. Ребят попросили уйти.

Яркий пример, насколько группе действительно важно быть самостоятельной, чтобы не зависеть от чужих ресурсов и избегать подобных ситуаций, когда наши добрые отношения с кем-то оказываются под большим вопросом. — **Дмитрий, 25 лет чистоты**

Пожалуй, это, наверное, близко по смыслу к тому, чтобы быть самодостаточным, когда мне достаточно самого себя, что мне с самим собой нормально. Мне, в принципе, не нужен другой человек рядом, чтобы чувствовать себя счастливым и целостным. Я и сам по себе таким являюсь.

И в этом смысле, когда рядом со мной оказывается такой же самодостаточный человек, который тоже находится на самообеспечении, мне не нужно стараться его сделать счастливым. Мне не нужно брать на себя ответственность за его настроение, самочувствие и благополучие.

Это возможность бескорыстно отдать частичку себя другому человеку, которому и так хорошо. То есть его не надо спасать от чего-то, от какой-то боли, тревог, волнений, а можно просто сделать его жизнь ещё радостнее, и, когда человек делает то же самое для меня, у нас отношения просто расцветают, мы становимся ещё более счастливыми людьми вместе.

— **Антон**

Вношу ли я свой вклад в то, чтобы сообщество АН оставалось на самообеспечении? Как связаны между собой этот вклад и моя благодарность? Какие у меня есть дополнительные возможности выразить свою благодарность?

Да, в первую очередь я вношу свой вклад тем, что посещаю разные собрания АН, не только моей домашней группы. То есть обеспечиваю эти собрания своим присутствием и опытом, не важно хорошим или плохим, не важно, как его оценивают. Иногда группы только открываются, и там

вообще присутствует только один человек.

Деньги тоже важная история. Сейчас я понимаю, как пришла в сообщество и радовалась, что всё бесплатно: печенюшки вкусные и так далее. Я даже не задумывалась о том, что кто-то обеспечивает это. Сегодня, в том числе изучая традиции, я понимаю, что очень много получаю от АН, и моя благодарность как раз может выразиться в том, что я передам другим то, что давали мне. Например, финансовым вкладом в сообщество.

Даже моё настроение на группе, улыбка, внимание к другим людям — это мой вклад. И мне его на самом деле не просто делать, но хотя бы час своего времени я уделяю, чтобы создать некую атмосферу на собрании.

У меня не всегда в жизни стабильное материальное положение. И иногда я просто не могу внести деньги, потому что это будет в ущерб мне и моему благу. А за себя я тоже ответственна. И тогда я могу вносить вклад другими вещами: помогать подспонсорным, принимать участие в служении, присутствовать на группах и создавать на них атмосферу. — **Наталья,**

**18 лет 9 месяцев чистоты**

Это классный такой вопрос про благодарность. В конце самый последний вопрос Руководства к работе по шагам в АН. Много раз на него отвечал, и я практически ежедневно думаю про свою благодарность и живу ей. У меня на самом деле достаточно организованная жизнь в этом отношении.

Я регулярно участвую в жизни сообщества. На сегодняшний день у меня две домашние группы. На одной из них я ПГО (прим. ред. — представитель группового обслуживания), участвую в ВКО (прим. ред. — Виртуальный комитет обслуживания) от нашей онлайн-группы. Плюс я ведущий собраний.

Срок служения у нас — 12 лет. 4 года я уже отслужил, ещё 8 впереди.

**Ого, не слабо!**

Даа. Ещё у меня достаточно много подспонсорных, которым я уделяю время и внимание, душу вкладываю. Плюс ещё есть проекты по служению постоянно. Мы создавали литературу АН электронную, тоже достаточно много времени и сил заняло. Если где-то у меня есть возможность быть

полезным, я делаю это. Но помню о том, что, конечно, нужен баланс между личной жизнью работой и своим вкладом в сообщество. В какие-то периоды у меня были более объёмные служения, типа Европейской конвенции в 2012 году, трёхгодичный большой проект. Для меня вообще очень важно участвовать в жизни сообщества. — **Дмитрий, 25 лет чистоты**

Я считаю что Седьмая Традиция — это не только про деньги, хотя в первую очередь, конечно, про деньги и добровольные пожертвования. Для меня это уже стало какой-то такой нормой и обыденностью. Я некомфортно себя чувствую, когда не делаю пожертвования, или когда мешок прошёл мимо меня.

Я очень хорошо за все эти годы изучил досконально, куда идут деньги в сообществе, на что мы их тратим. Иногда их воруют, и это не для кого не секрет, иногда они просто пропадают, иногда их тратят на что-то не очень эффективно, но в общем и целом мы тратим эти деньги на то, чтобы просто существовать как сообщество. Некоторые моменты можно закрыть только деньгами и никак по-другому. У меня даже есть опыт проследить этот ручеёк денег до самих Мировых Служб. И я изучал их финансовые отчёты. И там я знаю, куда эти деньги идут. Поэтому у меня вопросов вообще не возникает. И я знаю, что ими там никто «зло» не управляет.

Я вообще верю в то, что никто не приходит служить в АН, имея какие-то разрушительные мотивы. Мы все хотим сделать это сообщество лучше в силу своего понимания, хотим, чтобы оно процветало, хотим выразить свою благодарность за спасённые жизни и за все изменения. — **Антон**

Чем я руководствуюсь, принимая решение о том, сколько денег положить в Седьмую Традицию? Планирую ли я это заранее? Включаю ли эту строку в свой бюджет? Кладу ли я каждый раз одинаковую сумму? Вношу ли я пожертвования на каждом собрании? Отдаю ли я каким-либо иным образом?

Никогда вообще заранее не планировала, хотя знаю таких людей, которые планируют, что они на каждое собрание вносят, например, 200 или 100 рублей. Я принимаю решение здесь и сейчас. Если у меня есть

возможность потратить какую-то сумму денег, которая не сильно ударит по моей жизни и не будет ключевого значения иметь, то я отдаю её. Разные суммы бывают.

Но вот какое понимание дала мне Седьмая Традиция: что сумма не настолько важна. Важен именно мой вклад и желание принимать участие в процессе. А деньги — это такая история, которую я решаю в моменте. Я знаю, что мой личный вклад будет не больше и не меньше, чем вклад любого другого человека, и он не измеряется для меня сейчас в денежном эквиваленте.

Я достаточно много участвовала в конвенциях, развивала русскоязычные группы в других странах, посещала их, что тоже является моим вкладом. Я спонсирую людей по всему миру. Это мой вклад в сообщество и моя благодарность. То, что я получила, я могу сохранить только этим путём.

— **Наталья, 18 лет 9 месяцев чистоты**

На самом деле это прям большая такая тема. Я надеюсь, что когда-нибудь у нашего сообщества будет возможность её поднять по-серьёзному, потому что за последние лет 15, наверное, очень многое изменилось: мир, технологии, сообщество АН, мы сами. Из небольших групп, разбросанных по разным городам, мы стали огромным сообществом. Одних русскоязычных виртуальных групп в Telegram и Zoom уже больше ста.

И на сегодня, мне кажется, есть проблема. Виртуальные группы, проводя свои собрания, по привычке транслируют Седьмую Традицию для своих участников и организуют сбор денег. Собраниям в телеграме даже не надо платить за площадку, там нет расходов. И они переводят деньги в ВКО (прим. ред. — Виртуальный комитет обслуживания). У казначея ВКО несколько лет копят деньги на карте, потому что ВКО не тратит деньги. На мой взгляд Виртуальный комитет ещё только нащупывает способы, как нести нашу весть, в чём быть полезным виртуальным группам, куда двигаться.

А онлайн-группы просто по привычке собирают и перечисляют Седьмую Традицию, при этом не понимая, как мы можем действительно эти средства использовать для несения вести. И эта проблема зреет. В сообществе нередки случаи воровства денег просто, потому что действительно это

серьёзный соблазн для человека.

А с другой стороны есть, например, живая группа, для которой мы арендуем кабинет с почасовой арендой. Я отлично понимаю, для каких целей мы собираем деньги во время собрания. Или, например, на онлайн-группе «Духовные бродяги» мы оплачиваем Zoom раз в год, примерно 20 тысяч рублей. Соответственно, я делаю свои пожертвования. На каждом собрании я понимаю, сколько денег мне надо пожертвовать, чтобы у группы было достаточно средств на существование. Плюс есть структура обслуживания, которая организует посещение наркологических больниц, печатает визитки и многое другое. И каждая группа каким-то посильным образом участвует в этих расходах. Я тоже понимаю, сколько сегодня что стоит. И кладу не 10-20 рублей, а кладу 100-300 рублей, осознавая свой реальный вклад в сообщество. — **Дмитрий, 25 лет чистоты**

У меня есть сейчас определённая сумма, которой я придерживаюсь. Я её время от времени индексирую в зависимости от внешних обстоятельств, экономической ситуации и так далее. Я планирую её заранее, у меня есть в бюджете статья расходов: деньги, которые я куда-то жертвую. Это не обязательно АН. Примерно каждый раз это одинаковая сумма плюс-минус.

Иногда я могу, например, купить Базовый текст новичку. Это тоже я записываю, как пожертвование. Иногда я могу там купить каких-то вкусняшек на группу, чтобы сделать собрание более уютным. Всё это я записываю в свои пожертвования.

А другим образом я отдаю очень много времени на самом деле. Я занимаюсь служением на разных уровнях: и в структуре, и на группе. И это тоже мой способ отдавать. Это моё стремление выразить благодарность нашему замечательному сообществу. Я занимаюсь спонсорством, уделяю своё время и силы другим людям. И многие звонят просто так, иногда подходят после собрания, не являясь моими подспонсорными, и им я тоже стараюсь как-то там помочь, поделиться опытом. Так что в принципе способов много.

И не обязательно это должна быть какая-то формальная позиция в структуре обслуживания или на группе. Можно просто помочь расставить стулья, например, помочь что-то донести, помочь что-то купить. В общем, на самом

деле уйма моментов, где постоянно нужна какая-то помощь. И вот любыми из этих возможностей я время от времени пользуюсь. — **Антон**

Научило ли меня чему-нибудь членство в группе, находящейся на самообеспечении? Чему именно, и применял ли я эти знания в других сферах своей жизни? Каким урокам жизни в обществе учит меня эта традиция?

Через призму Седьмой Традиции я ещё раз поняла, что, когда я не обеспечиваю себя в чём-то или не могу обеспечить все свои потребности, хотя это и бывает нормально для жизни, и, например, прошу деньги у папы, друзей, родственников, то я автоматически начинаю от них зависеть. Мне уже неудобно сказать им что-то в ответ, или я начинаю как-то угодничать с ними. То есть я понимаю, как на меня влияет эта часть общества. Это то предостережение, которое описано в Седьмой Традиции, по какой причине нашему сообществу стоит быть на самообеспечении, чтобы исключить влияние извне и оставаться свободным .

Я поняла, что в моей жизни нет такого идеала. Вот в сообществе это лучше реализовано. Конечно, у меня бывают разные времена, и иногда мне грустно, больно, и мне самой не справиться с этими чувствами. Но слава Богу, что я могу выбрать друзей, которые могут мне помочь, которые отзывчивы на мою просьбу о помощи. И в этом тоже есть момент самообеспечения — «обеспечить» своё окружение такими людьми.

Если я живу в квартире с родителями, я буду от них зависеть. И это так. Это даёт мне какую-то ясность и стимул обеспечивать себя самой.

Одно время я была в другой крайности, когда я всё только сама, и не надо мне никого рядом. Но мой опыт говорит о том, что жизнь более многогранна, и я даже частично нуждаюсь в зависимости от других людей в каких-то сферах, и это тоже нормально. Если я живу с мужем, то я, конечно, зависима от него, от его настроения, но я стремлюсь к тому, чтобы приложить максимальные усилия для самообеспечения и не иметь претензий к другому человеку, что он обязан меня обеспечивать.

Или же на работе я являюсь частью коллектива и стараюсь обеспечивать



благо этого коллектива настолько, насколько я могу не в ущерб себе и своим потребностям. Той же самой атмосферой: улыбнуться, кому-то стул подвинуть, ещё как-то помочь. Посещать работу и приходить вовремя — это тоже является моим вкладом в то, чтобы эта структура была цельной и взаимодействовала в одном ключе.

В семье я каждый раз монитору, что я могу сделать. Я не всегда могу дать дочке денег, сколько она просит, потому что опять же разные ситуации в жизни случаются. Но, если я могу, то я вкладываю и даю. Это важная история. Потому что все люди, работа, мои родные они тоже обеспечивают мои какие-то потребности. Это выражение моей благодарности им.

— **Наталья, 18 лет 9 месяцев чистоты**

Ну вот, наверное, главный для меня урок этого принципа самообеспечения то, что мы таким образом, как Анонимные Наркоманы, обеспечиваем свою независимость. Мы закрываем все свои потребности самостоятельно. Например, мы сами арендуем помещение, где никто не влияет на наше собрание, и мы совершенно свободны с точки зрения формата.

Допустим, я знаю группы, которые арендуют помещения у мед. организаций или других учреждений, и группе ставят условие, что там не должны появляться люди в употреблении. Вот, когда группа берёт помещение на таких условиях, то это уже не самообеспечение. Все наши собрания открыты в первую очередь для тех, кто не может сегодня самостоятельно перестать употреблять, и мы таких людей приветствуем на своих собраниях.

В жизни я сам обеспечиваю свои потребности. В этом смысле я волен делать выбор самостоятельно, ни на кого не оглядываясь, ни под кого-то не подстраиваясь. И это для меня, наверное, самый главный урок здесь.

— **Дмитрий, 25 лет чистоты**

Когда я взял служение казначея и начал просто записывать все деньги и расходы, это меня научило ведению бюджета, и я этот навык потом успешно применял в других сферах жизни и до сих пор применяю на самом деле. Вообще какие-то такие базовые финансовые навыки мне и на работегодились. Очень полезная история — просто уметь считать деньги,

составлять бюджет, планировать расходы, придерживаться плана и стараться его не нарушать.

Самообеспечение — это такая очень обширная тема, много где применяемая. Получив этот опыт самообеспечения, прочувствовав его на практике: на домашней группе, в структуре обслуживания, в целом в нашем сообществе — мне, конечно, намного проще принимать такие решения в других сферах жизни. Становится понятнее, зачем это надо делать, ведь я вижу разницу.

Думаю, самый главный урок — это то, что важно уметь полагаться на себя, быть зрелым и самостоятельным. Я сам себя обеспечиваю всем необходимым. Применяя этот принцип во всех своих делах, в том числе за пределами сообщества, я могу жить более счастливой и свободной жизнью. Это прикольно, это привлекательно. Вот это наверное, самый прикольный урок, который я извлёк из всей этой истории. — **Антон**

*Спасибо, что читаете онлайн-газету! Хотите первыми узнавать о новых статьях? Добро пожаловать в наш телеграм-канал для читателей:  
<https://t.me/NAgazeta>.*

**Над статьёй работали:**

**Михаил (корреспондент), Алексей (участник), Коля (редактор),  
Вероника (дизайнер), Давид (техник).**