

ランドリーリスト

ACoA

(アダルトチルドレン・オブ・アルコールック)

という経験

By the co-founder of ACoA
and originator of The Laundry List

トニー・A

ダン・F

目次

はしがき「医師の視点」	1
はじめに	5
オリジナルのランドリーリスト	9
ACoA の回復の 12 のステップ	11
第一章 トニー・A とは何者か	13
第二章 すべてののはじまり	21
始まりの頃	23
問題／解決	26
ランドリーリスト	28
変化と成長	30
第三章 ACoA とは何か？	32
ACoA とは何か？	32
ACoA はどのように効果をもたらすのか	36
私たちは何者か	40
私たちの問題の本質	41
感情	44
回復のプロセス	45
反応か、行動か	49
第四章 回復のプロセス	52
家族ドラマ	52
親は子をどう定義するか	54
私たちに共通した行動：ランドリーリストを再検討する	55
私たちを待ち構えていること	72
第五章 回復を始めるにあたって	77

ACoA に初めて参加する人のためのガイド	78
背負った役割をやめる	82
成功する参加の仕方	84
あなたの家族としてのグループ	92
ACoA の回復の 12 ステップに取り組む	94
第六章 結果に対する責任の重要性	107
私たちの問題を特定する	107
回復の目標を設定する	111
その他の一般的な問題	113
周囲から協力を得る	119
スポンサーシップ	121
プロフェッショナルの助けを求める	123
第七章 信仰について	126
ハイヤー・パワーという概念	126
祈り	129
黙想	131
第八章 回復への抵抗とつまずき	134
一人でやろうとする	135
気が向いたときだけ	136
即効薬を求める	137
分かち合い、打ち明ける意欲を持たない	139
自分の抱える問題に集中できず コースから外れてしまう	141
「ACoA の回復のための 12 ステップ」を避ける	142
完璧主義	144
インスタントな関係	145
他の人を治そうとすること	146
否認と非難	149
第九章 ACoA の回復のプログラムには 効果があるのか？	151
私は本当に変わったのか？	151
回復とは何か？	155
内なる傷ついた子どもにとっての健全な親となる	157

第十章 両親について何をすべきか	160
家族のソープオペラ〔陳腐なドラマ〕	160
私たちの個人的な怒りと悲しみ	162
癒しのための提案	163
両親と向き合う	166
感情の面で家を離れる	168
両親を許す	170
第十一章 個人とグループ：得られた知恵	174
グループの良心	174
金銭の問題	176
推奨されるミーティング進行	177
加盟	179
ミーティングの人数	180
無名性	181
新しい ACoA グループを始める	183
第十二章 ACoA メンバーの体験記	184
イブリンの物語	184
ジェニーの物語	189
フランクの物語	193
メアリー・リーの物語	201
付録	208
資源	208
推薦図書	212

はじめに

政府の最新の統計は、3,000万人以上のアメリカ人がアルコールの親を持っていることを示している。これは驚異的な数字だ。しかし、さらに重要なのは、アルコールリズムが家族全員に影響を及ぼす家族病であるという事実を、何千万人、おそらくそのほとんどの人が認識していないという事実である。

アルコールリズムの環境で暮らす子どもたちは、この家族病の特徴を多く受け継ぐ傾向がある。アルコールリズムの家庭で育った人たちは、慢性的な不安、うつ、拒絶されることへの極度の恐れ、感情表現ができない、柔軟性のない性格、破壊的に低い自尊心など、幅広くさまざまな困難に見舞われる。家族の誰一人として、そこから感情に傷跡を残さずに逃れられる者はいない。アルコールリズムの子どもは、自分は酔った親のようににはならないと誓い、より良い教育や異なったライフスタイルを得ることで家族と距離を置こうと多大な努力を払うが、この病気の感情的な部分の多くは、彼らが回復を始めるまでずっと残ったままである。

ACoA (アダルトチルドレン・オブ・アルコールリズム) は、世界的な回復プログラムである。アルコールリズムの家庭で育ち、痛みや苦悩を抱えたすべての人が利用できる。ACoA の回復プログラムは、アルコールリズムによって損なわれた家庭で育った男女が経験する問題に直接語りかける共同体 (フェロシップ) である。本書を書いた目的は、この回復のプログラムを紹介し、何千人ものメンバーから学んだことを共有することで、あなたが防御の制限

〔limiting defenses〕や破壊的な行動から解放され、より幸せで豊かな人生を実現するための手助けをすることである。本書は、ACoAプログラムの本質、どのように効果があるのか、回復中のアダルトチルドレンが直面する多くの問題、そして回復を成し遂げるための実践的なステップを理解するのに役立つ入門書でありガイドブックである。

本書で説明している回復と発見の道具は、このプログラムが始まってから最初の12年の間に開発されたものだ。これには効果がある——ただしそれはそれぞれのメンバーがそれに**取り組む**意欲がある場合に限られる。回復は複雑なプロセスである。私たちは、子ども時代に戻って、自分にとって必要だったやり方で自分を愛してくれるよう親に頼むことはできない。どうやってもそれは無理だ。アダルトチルドレンとして、私たちは自分自身を育て、満たす方法を学ぶ必要がある。私たちは、自分の内面をのぞき込み、感情の起源を見つけ、自分の困難とその原因となっている自分の役割を理解する必要がある。

これらはすべて ACoA プログラムの枠組みの中で可能である。家族のアルコールリズムという悪夢の中を生きてきた私たちには、自分自身の心の中を打ち明け、子ども時代の辛い思い出に近づき、もがき苦しんできたのは自分だけではないことを学ぶことができる、安全で安心できる環境が必要である。アダルトチルドレンとして、今の段階の回復に到達するまでに、私たちはとてつもなく大きな対価を支払ってきた。

この回復作業には効果がある。あなたは今の自分の人生に甘んじる必要は無い。あなたは変わることができる。この ACoA 回復

プログラムは多くの奇跡を生んできた——私はそうした多くの人々を見てきたし、私自身もその一人だ。ACoAの中で、メンバーは回復のプロセスの決定的に重要な要素について学んでいく。学ぶことの中には、否認と抵抗がどれほど成長を制限するように働くかも含まれる。そうしたテーマもすべて本書では包括的にカバーされている。

私は何年にもわたって、文字通り何千人ものアダルトチルドレンが回復のために努力する姿を直接観察してきた。私たちは痛みと悲しみ、成功と挫折を分かち合ってきた。そのような交流を続ける中で、私は、成長を挫折させる行動パターン、非現実的な期待、回復プロセスに対する理解の不足などを、より明確に理解できるようになった。本書では、こうした難題に対して意味のある方法で対処できることを目指した。

このACoA回復プログラムの主な使命は、メンバーが、個人的な人間関係、家族の絆、仕事、個人的な目標、その他の重要な関心事について、ある程度明晰な考えを持てるよう手助けをすることである。私が本書全体を通じて強調したのは、グループの支えがもたらす癒しの力、長い間隠されていた家族の秘密を分かち合うこと、痛みを伴う子ども時代の感情を経験すること、そして霊的〔スピリチュアル〕な道について考える意欲についてである。特に重点を置いたのは、行動すること、内面に目を向けること、そして自分がどのような人間になったのか、およびそれをどう変えられるのかを理解する必要性である。

そして何より、この本は希望について書かれている。最初のACoAグループは、"Hope For Adult Children Of Alcoholics"（アルコ

ランドリーリスト

ホーリックの子どもたちのための希望) という名前がつけられていた。
今日〔こんにちは〕の ACoA プログラムは、回復への第一歩を踏み出
そうとするすべてのアダルトチルドレン一人ひとりに、その希望
を与え続けている。

トニー・A

オリジナルのランドリーリスト

1. 私たちは孤立し、人や権威者を恐れるようになった。
2. 私たちは承認を追い求め、その過程でアイデンティティを失った。
3. 私たちは怒っている人やいかなる個人的な批判にも怯える。
4. 私たちは病的な見捨てられ欲求を満たすために、自分がアルコールリックになるかアルコールリックと結婚するか、又はその両方か、あるいはワーカホリックのような強迫的な性格の人を探し当てたりする。
5. 私たちは被害者の視点で人生を生き、恋愛や友人関係においてその弱さで惹きつけられる。
6. 私たちは過剰な責任感を持っていて、自分よりも他人のことを気にかけるほうがたやすく、そうすることで自分自身の欠点などをよく見ないですむ。
7. 私たちは人に譲歩しないで自己主張しようとする罪悪感を感じる。
8. 私たちは興奮することに嗜癪するようになった。
9. 私たちは愛と哀れみを取り違え、「哀れんだり」「救ってあげたり」できる人を「愛する」傾向がある。
10. 私たちはトラウマを負った子ども時代から自分の感情を「押し込めてきた」。そしてあまりにも痛いので、自分の感情を感じ

じたり表現したりする能力を失った。(否認)

11. 私たちは自分自身を厳しく裁き、自己評価が非常に低い。
12. 私たちは見捨てられることを極度に恐れる依存的人格である。そして見捨てられる痛みを経験しないためには、どんなことをしてでも人間関係にしがみつこうとする。この見捨てられる痛みは、私たちにとって情緒的に関われない病んだ人たちと生活したことから受け取ったものである。
13. アルコリズムは家族の病気である。私たちはパラアルコールになり、たとえ自分は飲まなくてもその病気の特徴を受け継いでいる。
14. パラアルコールは自ら行動する人というよりも反応する人である。

[英文では現在の ACoA で使われているランドリーリストと微細な違いがあるが日本語訳には影響しない]

ACoAの回復の12のステップ

1. 私たちはアルコールリズムと一緒に暮らした影響に対して無力であり、思いどおりに生きていけなくなったことを認めた。
2. 私たちは自分を越えた大きな力が私たちに明晰性をもたらしてくれると信じるようになった。
3. 私たちは自己愛を実践することと自分なりに理解したハイヤー・パワーを信頼する決心をした。
4. 私たちは徹底して非難せずに自分の両親の棚卸しをした、なぜなら突き詰めると自分自身も親たちと同じになったからである。
5. 私たちはハイヤー・パワーに対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の子ども時代の見捨てられの正確な本質を認めた。
6. 私たちはハイヤー・パワーの助けを得ながらの癒しの作業を始める準備が完全にできた。
7. 私たちは癒しの作業を手助けして下さいと謙虚にハイヤー・パワーに求めた。
8. 私たちはハイヤー・パワーの無条件の愛を受け取れるように自分自身を開く意欲をもった。
9. 私たちはハイヤー・パワーに無条件で愛されていることを理解することで、自分自身の無条件の愛を受け入れる意欲を持った。

10. 私たちは自分自身の棚卸しと、自分を愛し、認めることを続けた。
11. 私たちは祈りと黙想を通してハイヤー・パワーとの意識的な触れ合いを深め、その意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. 私たちはこれらのステップに取り組んだ結果、私たちは霊的に目覚め、自分を愛することと私たちのすべてのことにこの原理を実行することを続けた。

第一章

トニー・Aとは何者か

私は1927年11月4日に生まれ、ニューヨーク市で育った。母はキリスト教徒、父はユダヤ人で、私は聖公会の一員として育てられた。両親はともにアルコールリックだった。

父はウォール街で成功した株式ブローカーだったので、我が家は物質的には十分に恵まれていた。しかし、精神的には貧困化した家庭だった。私の人生は、最初からアルコールリックの家庭の狂気に触れていた。

ある晩、私が一歳の時、両親がディナーに出かけた。それは使用人が休みの日で、両親は私を19歳の叔父に預けて世話をさせた。叔父もアルコールリックで、父は彼を困難から助け出そうとしていた。両親が夜の外出から戻ってくると、私の寝室で叔父の遺体を発見した。そばには銃と酒のボトルがあった。アルコールで意識が朦朧とした彼は、自分の頭を撃ち、私のベビーベッドには彼の血と脳みそが飛び散っていた。その時から、私はいつも大きな音に怯えるようになった。

叔父が自殺した直後から、両親は離婚を前提に別居するようになった。父の言い分では、それは母の飲酒が原因なのだという。父はハワイに行き、母は裕福な裏社会の人々の世界で禁酒法時代のパーティーと飲酒に明け暮れる独身生活を送った。

ある晩、母はサヴォイ・プラザ〔有名ホテル〕で開かれたパーテ

イーに行き、そのまま帰ってこなかった。彼女は真珠のネックレスがきつく首に巻き付いたまま死んでいるのが発見された。26歳だった。殺されたのか、あるいは一晩酒を飲んだ後で意識を失い誤って窒息死してしまったのか、真相はわからないままだった。

母の死は、私の人生に壊滅的な影響を与えた。私はまだ2歳だったが、ベビーベッドに寝たまま「ママはどこ、ママはどこ」と泣いていたこと、そして私が何かとても悪いことをしたせいで、母は私のところにもう戻ってこないのだと思っていたのを、今でも覚えている。私の胃は何日も痛み続けた。今でも、悲しみや喪失感、見捨てられなどを経験すると、胃にひどい痛みが走る。

1年もしないうちに父は再婚し、継母はすぐに父のアルコール依存症の力学に巻き込まれた。父は酒を飲むと、しばしば残酷になった。幼児にありがちな出来事に対する父の冷酷な反応を、私は鮮明に思い出すことができる。

ある晩、父は帰宅すると、私がおしっこをしたときに便座を上げ損ねて、誤って便座を濡らしてしまったのを発見した。父はすごい剣幕で私の寝室に入ってきた。その時は乳母が寝る前の絵本を読んでくれていた。父が私をつかまえて、バスルームに引きずっていったので、乳母はやめてくださいと叫んでいた。父は怒って、私の顔を便座の縁にこすりつけた——それは我が家の犬が粗相をしたときにしつけるのと同じやり方だった。この罰の後、私は文字通り震えていた。翌朝、父の部屋に謝りに行くと、父はその出来事を全く思い出せないようだった。

きっと自分は話題にできないほど酷いことをしてしまったのに違いないと思った。私は幼すぎて、我が家では罪に釣り合わない

第二章

すべてののはじまり

1977年のニューヨークでのこと。10代後半の若者たちが、アラノンとアラティーンでの体験に不満を募らせ始めていた。それらのグループは、アルコールリックの子どもである彼らのニーズを満たしていなかったのだ。その不満から彼らは、自分たちに合わせた特別な目的を持ったセルフヘルプ回復グループを作ることにした。それが、後に ACoA (アダルトチルドレン・オブ・アルコールリックス) と呼ばれる世界的な組織になるための第一歩だった。

この若者たちは全員がアルコールリックの家庭で育った者たちだった。彼らはお互いの経験を分かち合うなかで、ほとんどがアルコールリックの配偶者であるアラノンの成人メンバーと関わり、自分を同一であると見なすことはとても困難であることを発見した。若者たちにとって、年上のアラノンメンバーは、自分たちが日々苦闘している家族の一人——つまり家族の中にいるアルコールリックの特徴を自らも獲得してしまったコ・アルコールリック (あるいは共依存症) の親を象徴していたのである。

この若者たちは、自分たち全員が多くの不健康なサバイバル技術を身に付けていることを認識しており、自分たちの回復ニーズは、親を象徴する人たちに支配されない特別なグループを作ることでも最も良く満たされると考えた。彼ら全員が、そのような距離を置くプロセスが自分たちの回復の努力に不可欠であることに同意した。

彼らは最初のミーティングを開く場所として、ニューヨーク市のルーズベルト病院に隣接するブリンクリー・スミザーズ財団の本部の小さな会議室を見つけた。アルコールリックの家族問題の本質や回復の方法について、これまでと異なるスタンスを取るようになってはいたが、全国規模のセルフヘルプ組織と何らかの形で連携することが有益であると感じていた。そこで、さらなるメンバーを獲得するためにも、アラノンに「アルコールリックの成人した子ども（Adult Children of Alcoholics）グループ」として登録した。

このグループが始まって間もなく、そのメンバーの一人シンディが、アラノンのミーティングで私の分かち合いを聞いた。私は両親が二人ともアルコールリックの家庭で育ったと話した。私の話の多くは、アルコールリックの家庭の中で私が身に付けた破壊的な態度や行動に焦点を当てていた。そのミーティングの終わりに、シンディは私に ACoA のグループで分かち合ってくれと招いてくれた。私が彼らよりもほぼ30才も年上だったにもかかわらずである。

数日後、私は彼らのミーティングに出席し、自分の話を分かち合った。私は主に、アルコールリズムが王様となっている狂気のある家庭で育つことが、どのようなものであったかについて話した。私は子どもの頃に、自分を守るために不適切で有害な行動パターンを数多く作り上げたと考えていると話した。それまでの数年間、私は自分のアルコールリックの両親の正気でない行動についてかなり注意深く調べており、現在の私の問題のほとんどは、幼少期の家族の混乱にさかのぼることができることを確信していることを、かなり声高に主張した。私は、長年にわたって私の人生を動

第三章

ACoAとは何か？

ACoA とは何か？

アダルトチルドレン・オブ・アルコールリックスは、アルコールリズムによって損なわれた家庭で育った男女が経験する問題に直接語りかける世界的なセルフヘルプ回復共同体である。多くのメディアや何十冊もの本で取り上げられているにもかかわらず、アルコールリックの家で育った多くの人たちが、アルコールリズムが家族全員に影響を与える病気であること、そしてその影響からは誰も何かの傷跡を残さずには逃れられないことを知らないでいる。したがって、何百万人の人にとって、この病気〔アルコールリズム〕の影響について知識を深めることが重要な第一歩である。アルコールリズムの環境で育つことによって、人はこの病気〔アルコールリズム〕の特徴の多くを直接受け継ぐことになるということを認識する必要がある。

最近まで、ほとんどの人は、アルコールリックの家庭においては誰もが何らかの感情的なダメージを受けていることに気づいていなかった。アルコールリックの親を持つ子どもたちは、身体的・言語的・感情的な虐待、〔病気の〕隠蔽、〔自由の〕抑圧、押し込められた感情、慢性的な不安、継続的な裏切りを特徴とする異常な生活を強いられている。

こうした子どもたちは、成長する過程で——つまりなんとか生

き延びようとする過程で——家庭の中での騒乱や静かな狂気から一時的にでも身を守ることができる一連の防衛手段を身に付ける。過度の警戒、深い不信、感情表現能力の欠如、抑鬱、権威者への恐れ、そして出来事や人々をコントロールしたいという強い欲求といった防衛手段は、アルコールリックの親を持つ子どもたちが大人になっても持ち続けている生存戦略のほんの一部にすぎない。大人になっても、親から学んだ感情的に不健康な行動を自分に取り続けていることに気づくと、彼らは混乱し、深い苦悩を感じるのである。

アルコールリズムの環境で育った私たちは、私たちの家族が武力戦争の持つ要素の多くを含んだ争いの中にあったことをはっきりと理解する必要がある。その争いが派手で悲惨なものであれ、死のように静かなものであれ、それは最も小さな犠牲者である子どもたちに感情的なストレスを与えた。悲劇は、そのストレスや傷や苦悩が処理も排出もされなかったことだ。私たちのほとんどが、それを深く埋め、無視し、痛くはない、大したことではないというふりをしようとした。何年もかけて、埋められ、隠された不幸が膿んでいった。ある者は早くから反抗しようとし、また後になって反抗しようとした者もいた。だが私たちの多くは、失われ、押し込まれ、怯えた自分を噴出させる機会に恵まれなかった。

子どもの頃、私たちのほとんどは閉じ込められて無力であると感じており、独立した自己を確立することができなかった。子どもの頃に両親から尊重されていなかった私たちは、大人になってみるとますます、自分自身を受け入れ、育てることが難しくなっていることに気づいた。しかし、さらに厄介なのは、私たちが他の人たちとの関係や仕事のキャリアにおいて抱える挫折や困難

第四章

回復のプロセス

家族ドラマ

アダルトチルドレンにとって非常に重要なのは、アルコールリズムが、家族内だけでなく、その外との人間関係もすべて歪めてしまう家族全体の病気であることを理解することだ。アルコールリックの家庭では、一方あるいは両方の親がこの病気に罹ったことで、家族間の正常で健康的な交流を維持しようとする努力が失われてしまう。アルコールリズムによって、まず愛と信頼と受容が損なわれる。ネグレクト、虐待、あるいは否認によって、一家はたいてい手に負えない段階に至ってしまい、すべての家族メンバーが深刻な影響を受ける。絶望的な状況に置かれた配偶者と子どもたちは、アルコールリックの無理な要求や破壊的な行動に適応しようと努力するあまり、深刻な感情的ストレスに苦しむことになる。

多くの場合、アルコールリックの家庭は正常に機能しているように見える。これは、精巧な否認のシステムによって、この病気の真の力が隠されているからだ。アルコールリックの家庭の子どもたちは、健康的な養育のロールモデルを奪われているために、毎日目にする病的な行動パターンを身に付けることになる。酔っ払って怒り狂った父親に殴られ、悪意を持って批判された罪のない少年は、すぐに、信頼しないこと、距離を取ること、感情を抑

圧することを学ぶ。彼はすぐに生活が安全でないことを認識し、自分の生存を確保するために一連の不適切な防衛手段を構築し始める。皮肉なことに、このような防衛手段には、彼が父親から受けたのと同じ怒りや批判が含まれるのだ。

自発性、独創性、高い自尊心といった特性は、アルコールリックの子どもたちには滅多に見られない。性格の歪みには様々なかたちがあり、アルコールリックの子どもたちは、硬直性、柔軟性のない信念、孤立、突然の怒り、病的な罪悪感などの影響をとて受けやすい〔同じものを身に付けがちである〕。

典型的な例としては、アルコールリックの母親を持つ娘が、幼い頃から小さな母親と妻の代役の役割を担うことだ。彼女は自分の健全なニーズを隠し、過度に発達した責任感を発揮し、自分以外のあらゆる人のニーズに応える。彼女は、弟や妹たちのために熱心に料理、掃除、洗濯、買い物をすることで、母親の理不尽なネグレクトを補うこともある。彼女は、家族の病気の要求に応じて、自分のエネルギーと自分の成長を文字通り犠牲にしているのである。

アダルトチルドレンの中には、自分が成長していたときに、自分の一家がそのような破壊的な病気に巻き込まれていたことを発見するのに何年もかかる人もいる。多くの場合、家族はこの病気〔アルコールリズム〕を認めず、それに向き合いもしない。それどころか、アルコールリズムがもたらす狂気の出来事を隠ぺいしたり、それを見て見ぬ振りをしたりすることで「普通に振る舞う」という謀略に加担しているのである。残念なことに、それが静かな否定であろうとも、あからさまな家族不和であろうとも、家族全員

第五章

回復を始めるにあたって

アルコールリックの家庭で育った人の回復の方法は数多くある。ACoA の回復プログラムはその方法の一つではあるが、それは決して機能不全の家族システムに起因する感情の攪乱に対処する唯一の方法というわけではない。であるものの、私は激動の子ども時代の影響に未だ苦しんでいる人々にとって、ACoA プログラムが非常に有益なものであると確信している。

私自身の回復は、同じようにアルコールリックの家庭で育った人たちと、少人数のグループで分かち合いをしたことから始まった。すると私はほとんどすぐに共感を覚えた。私は、自分とほぼ同じように苦しんできた彼らの痛みの本質はすぐに理解できた。たとえそれぞれの置かれた状況や経験の内容はまったく違っていても、アルコールリックの病的な行動に対する私の感情と反応は、彼らのそれと非常によく似ていた。この分かち合いと同じだという認識（アイデンティフィケーション）が、私の回復のプロセスの始まりであったし、またそれらはこれから ACoA プログラムに取り組む人のほとんどにもとても役立つはずである。

ランドリーリストが作られたことで、私の回復は飛躍的に進んだ。ミーティングのたびに読み上げられるこの一枚の紙には、私の主な課題がリストアップされている。そして「解決」には、私たちを回復に向かわせると思われるいくつかの提案がある。ランドリーリストは私の焦点〔関心の中心〕になった。それは、私が何

度も何度も調査し意識的に私の態度や行動を変えることによって解決しなければならない、私自身の自由に対するいくつかの真の障壁を私に示してくれた。

私が ACoA プログラムに大きな希望を持つようになったのは、私が最も悩んでいた問題は、おおむねグループの他の人たちも最も厄介な問題だと考えている問題だった、ということに気づいたからだった。ランドリーリストは私たちの内なる戦場についてある程度信頼できる地図を提供してくれるし、ミーティングは、人々が信頼し、感じ、分かち合うことを始めるための安全なフォーラム〔話し合いの場〕を提供してくれる。

ACoA に初めて参加する人のためのガイド

ACoA に新しく参加した人は、何が起こるのか、どのように進めていけばいいのかをよく分かっていないことも多い。ここでは、どんなニューカマー（新しい人）にでもお勧めできるアプローチを紹介しよう。

ミーティングに参加する

ミーティングに出席して、何が行なわれているか観察しよう。分かち合われていることに注意深く耳を傾ける。きっとあなたはほかの参加者の気持ちや、場合によってはその人たちの抱えている問題の状況が自分と同じだということが分かるだろう。

ほとんどのミーティングのやり方は、次の三つの鍵となる要素が中心になっている。

1. ミーティングの始まりでは、誰かが「ランドリーリスト」と

第六章

結果に対する責任の重要性

私たちの問題を特定する

ランドリーリストの第一の目的は、良く言うならば「トラブル続きの」、悪く言うなら「〔自分を〕ひどく罰するような」生き方を明らかにするのを助けることだ。ACoAの新しいメンバーの多くにとって、ランドリーリストは自分も同じだという認識の始まりになる。ニューカマーは、自分自身の最も不健全な行動パターンや人生に対する最も苦しい反応パターンを活字で読んで、自分だけではないことに気づく。

ミーティングに出席し、家族の病気に適応するための歪んだやり方について語り始めるにつれ、彼らの幼少期にあった問題とそれに関わっていた強い力が次第に明晰になってくる。時間をかけて、何度もミーティングを重ね、ACoAの回復の12ステップに取り組んでいくうちに、ニューカマーは、子ども時代の彼らの死に物狂いの反応と現在の行動パターンを結びつけて考えるようになる。グループメンバーが現在の問題を分かち合っているのを聞くことは、自分自身の問題についての全体像をつかむのに役立つ。

あなただけのランドリーリスト

ニューカマーは、ACoAに通い始めてから数ヶ月のどこかで、ペンを手に取り、日常生活の中で最も困っている問題や行動パタ

ーンのリストを作る必要がある——これが自分だけの「ランドリーリスト」だ。ACoAのランドリーリストはその出発点として最適だ。混乱しすぎてどこから始めたら良いか分からない人や、自分のすべての行動が問題を引き起こしていると誤解している人にとって、このランドリーリストは実践的で合理的な参考となるはずだ。ニューカマーは、自分に当てはまる項目を丸で囲み、別の紙に、二つのグループに分けてリストを作ると良い。(1)個人的な、あるいは仕事上の関係において、しょっちゅう、あるいは継続的にトラブルを引き起こしていると思われる項目。(2)ときどきしか起きないが、人生を楽しむ上で大きな妨げになっている項目。

ACoAのメンバーは、ランドリーリストに書かれている項目のほかに、強迫的な過食、浪費、不適切な飲酒行動、万引き、友人関係の突然の遮断、友人や親戚に対する強迫的な嘘、リスクの高い性行動といった問題を抱えているかもしれない。そういった問題もリストに追加する必要がある。

これを行なう目的は、生きる喜びを著しく損なっているかもしれない問題ある行動の本質と、その重大性をはっきりさせることだ。これは明晰性を得るための努力だ。この努力は、ステップ2、3、4、5と合わせてアダルトチルドレンの回復のために役立つ。例えば、私たちがステップ2で、自分の破壊的なパターンについて明晰さと理解を得ることができると信じることに関係してくる。破壊的な行動がすべてあからさまなものだとは限らない。人を喜ばせる人は、他の人を満足させ、調和を維持するために多大な努力をする。これは、世界に対する適切で友好的な対応方法だとみなされるかもしれないが、個人的なレベルにおいては人を喜ばせる

第七章

信仰について

ハイヤー・パワーという概念

ACoA は、霊性〔スピリチュアリティ〕に基盤を置く回復のプログラムとして、メンバーに対して、ハイヤー・パワー——霊的な力、自分なりに理解した真実——に対する信仰を発展させることを考えるように求めている。ACoA には組織化された宗教は関わっておらず、メンバーは誰も、公式・非公式に関わらず、何らかの霊的信念を採り入れるように要求されることはない。ACoA のメンバーは、ただ単に、自分が納得できるパワー、神、あるいは宇宙の力を選んで、霊的な道を辿ることを考えてみるように求められるだけだ。私自身の回復において、私は霊的な存在を信じるのが癒しとなり、育みとなることを発見した。私は自分のコントロールの及ばない力が回復を助けてくれることを、喜んで受け入れるようになった。

ハイヤー・パワーという概念は、アダルトチャイルドという生い立ちを持つ人たちにとって、ときに非常に悩ましいものになり得る。子どもの頃、私たちにとっての権威者は、感情的に苦しんでいるアルコールリックやコ・アルコールリックの親たちであり、私たちは彼らから多くの虐待や裏切りを受けた。その結果、アダルトチルドレンはどのような種類の権威であれ中央権力であれ、それに頼ったり、信頼したりすることがとても苦手なのである—

—例えそれを自分で選んで良いとしても。私たちにとっての権威者とは、恣意的で、しばしば残酷な方法で養育を与えたり差し控えたりした、脅迫的で機能不全の親たちだった。そのような経験をしてきたのだから、抵抗を持つことは、世界で最も自然な反応だと言える。

私たちの多くは、両親を信じようとして悲惨な結果に終わった。私の両親は非常に予測不可能だった。ある日は自分のしたことを褒められ、次の日には同じことをして叱られた。何の一貫性もなかった。私は子どもの頃に、権威者たちに対して恐怖と怒りを交互に感じていた。

ACoAにおけるハイヤー・パワーの概念に対して、受容的なスタンスを取れるようになるために苦痛を味わう必要はない。ただ、そうなれるまでにはかなりの時間が必要だろう。幸いなことに、私が知っているほとんどのアダルトチルドレンは、最初はハイヤー・パワーを信じることにに対して不快感を持ったり、抵抗したりしていたが、最終的には信じるようになった。時間が経つにつれ、彼らは新しい理解と自己受容を見つけることを手助けしてくれる自分を越えた偉大な力という概念を受け入れるようになった。私はまず最初に、自分よりも偉大な力に対する批判的な判断を保留し、自分の信念や考えを棚に上げておく必要があった。それから私は他の人たちの話を聞き、彼らがハイヤー・パワーをどのように認識しているかを観察し始めた。私は何かを信じなければならぬというプレッシャーを感じたことは一度もなかった、長年の認識を脇に置いて、可能性に対して自分を開けという提案を受けただけだった。そして、他の12ステッププログラムの多くの人々がそうであったように、私は直接見ることができない何かを次第

第八章

回復への抵抗とつまずき

回復は一生続くプロセスだ。それは一晩で達成することはできないし、ミーティングに数回出席しただけでも達成できない。私は回復に長く、そして懸命に取り組んできたからこそ、自分が「回復していない」ことを知っている。私の経験では、回復とは、より深い認識をもたらしてくれる、ずっと続く上りの螺旋階段なのだ。なので、ある一定の期間内に回復を成し遂げることを期待すると、ひどく失望することになるだろう。

生活の質を向上させ、他のグループメンバーと有意義な友情を築くための持続的な努力が必要だ。ACoA グループという環境でメンバーがどのように機能するかは、その人が生活の他の領域でどのように機能しているかを明確に表している。ACoA ではある一つの人格でありながら、別の場面でははっきりと別の人格になる、というのは難しいのである。

ACoA メンバーが回復に大きな抵抗を感じている場合、それはおそらく以下の一つあるいは複数の行動パターンとして現れるだろう。そのほとんどは、自発性の低下、信頼することや、分かち合い、感情移入することの困難さの増大へとつながっていく。そのどれもが、抵抗と退却の明確なシグナルである。

一人でやろうとする

多くの場合、ニューカマー〔新しい人〕はミーティングに何回か出席し、情報を集め、ACoAが〔回復に〕どれぐらい役に立つかをおおざなりに評価した上で、自分の問題に自分一人で取り組もうとする。ACoAのメンバーが、その人が最初に回復にアプローチしたときに一人でやるという決断によって横道にそれてしまったと語るのを聞くと、私は胸が痛くなる。ある人がドアを開けてACoAに入ってくる、そしてランドリーリストの八つや九つの問題が自分にも当てはまると気づく、メンバーたちの分かち合いの大部分を完全に自分のことのように感じ、しかし回復の手段としては「自宅学習」という手段を選んでしまう。それは自滅的な方法なのに。

ニューカマーが、それがどんなプログラムであれ、多くの個人的問題を直接取り上げる回復プログラムに背を向けてしまうのは、悲劇的な誤りである。なのに、世界中で毎日これが起きている。「自分でできる」というアプローチは、おそらくは幼少期における生き残りの手段だったのだろうが、それが多くの人を健全な新しい生き方から遠ざけてしまっている。多くのACoAがそうであるように、私の人生にも回復を助けてくれる人間という存在が必要だった。私は独立独歩という孤立した態度を放棄しなければならなかった。私は、分かち合い、他の人を信頼し、同じだと気づき、感じる必要があった。私は、他の人々を通じて、また彼らとの協力関係の中で、自分の病気について学んだ。私は一人では回復できないし、一人で回復できるという人もあまり知らない。

孤立しながら変わろうとしても、それには限界がある。人生は

第九章

ACoAの回復のプログラムには効果があるのか？

私は本当に変わったのか？

回復は易しいプロセスではない。希望に満ちたニューカマーにとっては、回復と変化は、定期的な〔ミーティングへの〕出席と、このプログラムと霊的な成長に献身することで自動的に得られる配当のように見えるかもしれない。そうであれば素晴らしいのだが、それは事実とは違う。

私は、回復はスペクトラム〔グラデーション〕として存在していると考えている。その一方の端は「事実上何の変化もない」であり、もう一方の端は「深い実質的な変化」である。ACoA プログラムの結果は、このスペクトラムのどこにでもなり得る。

一部のメンバーは、活動的であり続けることができず、努力を十分長く続けることができないために、この旅の中で限定的な進歩しか得ることができない。その一方で、粘り強く続けて、注目に値する感情面での幸福を実現した人たちもいる。こうした勝利者たちは、深いレベルで、自分が病んでいることを理解し、人生に良い時期が訪れてもそれがつかの間しか続かないことにうんざりしていたのである。彼らは、自分たちの行動や他者との関係に真の実質的な変化をもたらすためなら、どんなことでもしよう、というところまで来ていた。

どんなアダルトチャイルドでも変わることができるのは既知の事実である。誰かが ACoA ミーティングのドアをくぐり、ランドリーリストとメンバーの個人的な分かち合いを聞いて、自分も同じだと感じた時点で、もう変化のプロセスは始まっている。そして、その人が問題の本質を理解し、幼少期の混乱がいかに慢性的で継続的な問題を引き起こしたかを理解し始めると、真の意味での旅が始まる。変化の度合いは、それぞれのアダルトチャイルドがその旅を続ける意欲をどれだけ持っているかにかかっている。

だから、この質問に対する答えは「そう、誰でも変わることができる。そして一部の人にとっては、その変化は、深く、畏敬の念を起こさせるほど素晴らしいものになる」というものだ。私が目にし、経験した広範な変化は、幅広い問題をカバーしている。見捨てられたことであれ、権威者への恐れであれ、罪悪感、コントロール欲、溜め込んだ感情を表現できないことであれ、どのような問題であっても、回復のための努力を重ねた結果、癒しの変化は起こった。おそらくその変化の様子が最も明らかになるのは、ミーティングにおいてだろう。

私は長い間にわたって、疑い深く、怒りに満ち、頑ななメンバーが、心を開き、受け入れ、信頼するようになるのを見てきた。それは私にとっては、最も根本的と言える変化だった。私はまた、絶望的に内気で怯え、依存的な人々が自分の狭い世界から抜け出して、自信に満ち、自立し、統合されていくのを目にしてきた。

長年にわたり、私は ACoA で多くの奇跡を目の当たりにする機会を得てきた。私が最も悲しんでいるのは、旅を始めた人たちが、

第十章

両親について何をすべきか

家族のソープオペラ〔陳腐なドラマ〕

幼い頃、両親は私たちに我が家のソープオペラの役柄を割り当てた。私たちには、指示された役柄について選択の余地はなく、その役柄が合わないように思えたり、明らかに破滅的だったとしても、私たちにそれを拒否する権利は決して与えられなかった。私たちは無力な立場にあり、自分たちの当面の運命について何も言うことはできなかった。

家庭の中の病気が深刻化するにつれて、その病気は拡大し、全員が悪影響を受けていった。無力な子どもとして、私たちはその病気の特徴を身につけた。必要に迫られて、また自分が生き残るために、私たちは家族のドラマに修正を加えた。私たちは家族の病気に対して罪悪感と恥の意識を経験し始めた。私たちは身体的または言葉による虐待を受け、不当で一貫性のない処罰や、「お前のことが恥ずかしい」「そんなことをする人は愛せない」「お前がそんなことをするからお父さんが酒を飲むんだ」「そんなことをしたら神様に愛されない」「そんなふうに感じてはいけない」といった何百もの批判的な指摘を受けることで、日々不当に扱われていたのだ。

子どもだった私たちには、実際に何が起きているのかがまったく理解できなかった。両親の飲酒やその他の破壊的行動に対し

て、自分には全く責任がないことがわからなかった。その責任はまさに彼らのものだ。私たちが両親のアルコールリズムを引き起こしたわけでもないし、それをコントロールすることもできない（コントロールしようとしてみたけれど！）、もちろん治療することもできない。人生に対する彼らの病的で歪んだ反応は、おそらく彼ら自身の辛く苦しい生い立ちから直接もたらされたものだろう。彼らも被害者だったのだ。彼らは単に自分が受け継いだ病んだ遺産を〔私たちに〕手渡してきただけなのだ。家族のダイナミクスの中で、家族全員がアルコールクが変わることを期待して、アルコールクを助け、かばう。最終的に、多くのアダルトチルドレンは心を閉ざして切り離し、自分が家族の病気の原因あるいはその一因であったことを心の奥底から受け入れてしまう。

ACoA で私は、私がトイレでお漏らしをしたことが父の怒りを招いたわけではないことをはっきりさせなければならなかった。私が「悪い子」だったから母が死んだわけでもない。私は全てにおいて無実だったが、当時は自分が原因だと心の底から信じていた。今の私は、不適切に非難や罪悪感を受け入れないように、常に警戒していなければならない。

ACoA で私は大人として、人生の初期の台本を書き換えることができる。まず、私が子ども時代に両親の利益のために演じた役割が病的なものであったことを認識し理解する必要がある。さらには、もし私が大人になってもその役割を演じ続け、そのような行動を繰り返すのであれば、それは私をより病ませるだけだろう。両親が酒を飲むようになったのは私のせいではないことを、完全にかつ無条件に受け入れなければならない。幼い私にはそんな力はなかったが、彼らの狂った行動を止める力があればと何度も思