

序

『アルコールクス・アノニマスの12のステップのガイド』はこの団体の最初期のメンバーによって編集されたもので、しらふの生活をするためのルールを、シンプルに、短く、簡潔に解説することを目的としている。このパンフレットの作成にあたっては細心の注意が払われた。ほとんどの考え方や説明は、AAのベテランメンバーが行った一連の授業で使われていたものである。

12のステップは、アルコールクが飲まない生活^{ソブラエティ}を得て、それを維持し、社会^{リハビリテーション}復帰をするための論理的な方法である。AAの歴史の中で、^そ逸れることなくこのプログラムに従ったアルコールクはソーバーを続けてきた。手を抜いたり、一部のステップを飛ばそうとした者は、[再飲酒という]トラブルに見舞われてきたというのが——例外ではなく——いつもの結果だった。

12のステップの中で最も大切なものはどのステップか？ という質問に対して、初期のメンバーの一人が別の質問で答えたことがある。「車輪のスポークで、どれが一番大切なスポークだろうか？」車輪に12本のスポークがあって、そのうち1本を取り除いてみる。おそらくその車輪は車両を支え続けてくれるだろうが、その強度は失われているだろう。もう一本スポークを

外すとさらに弱くなり、いつかはその車輪は崩壊してしまうだろう。AAもそれと同じだ。ステップのどれかをやらないというのは、結果的にうまくいかないのだ。

新しいメンバーをできる限り一日でも早く12ステップに導き入れることが大切だ。その人の回復のすべてが、これらのルールに従うかどうかにかかっている。もしあなたの「^{スポンサー}ベイベー」にとって最初は12のステップが少し複雑すぎると思うようであれば、まず簡単なかたちにしたものを提供し、その後で完全なプログラムへと進めば良い。要約すれば、次のようになる：

1. 私たちはアルコールに対して無力であることを正直に認め、それを何とかしたいと心から思った。言い換えれば、私たちは自分の負けを認め、永久にやめたいと心から願った。
2. 私たちは、自分自身よりも偉大な力ともう一人の人に助けを求め、助けを受け取った。（注：ほとんどの場合、その力は神と呼ばれる。しかし、それは私たちが自分なりに理解する神である。シンプルにするために、このパンフレットでは「神」という言葉を使っているが、それは何であれあなたが受け入れることを選んだより高い^{ハイヤー・パワー}力を持っている。不可知論者、無神論者、あるいはあらゆる不信心者の場合、必要なのはこの宇宙のなか

にあるその人自身より偉大な何らかの力を認識することだけだ。その人はそれを神、アラー、エホバ、太陽、宇宙の力など、好きなように呼ぶことができる。その人は、私たちが秩序ある世界に住んでいることをほぼ確信し、認めているはずなのだ。この世界では夜の後には必ず昼が来て、冬の後には必ず春が来る。トムロコシはふさわしい季節に熟し、子どもは決まった月日を経て生まれ、惑星やその他の天体は秩序ある軌道を巡っている。だから、この整然さの背後には何らかの大きな力が存在していると考えるのはとても理にかなったことだ。それを認めるだけでも十分である)。

3. 私たちは自分の人生の掃除をし、借金を返し、過ちを正した。
4. 私たちの新しい生き方を、それを切実に必要としている人たちに届けた。

12のステップはAAで回復を成功させたメンバーがほぼ例外なく使ってきたもので、論理的な順序で並んでいる。これらは、この団体の創設者たちによって入念に練られたものであり、書かれた当時と同様に、現在でも真実であり、アルコールリズムからの回復を成功させるために必要なものである。

ステップ1

私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。

最初の一步を踏み出さない限り、回復のチャンスはない。何度も何度もはっきりと示されてきたことは、人が酒をやめ、しらふを続けることができるのは、その人がその人自身のために、自分のためだけにやめているときだけである。誰かのために、あるいは何かを恐れて、あるいは仕事のために酒をやめることは、一時的にはできるだろうが、純粹に自分のために酒をやめようと決めない限り、しらふの生き方は長くは続かない。

これは難しいステップである。このステップは他の人が手伝うことはできず、一人でやらねばならない。敗北を認めるのはたやすいことではない。私たちは何年も「酒はやめようと思えばいつでもやめられる」と言い続けてきた。断酒するなんて「簡単なこと」だと何年も信じてきた。だが悲しいことに私たちはその簡単なことをやってみようとすらしなかったし、しかも大変驚いたことに自分が酒をやめられないことに突然気がついたのだった。私たちは、ホームチームが6点リードされて最終回に入ったのに、まだ奇跡を期待している狂気じみた野球ファンのようなものだった。

そうして私たちはついに分かれ道にさしかかった。自分が問題を抱えていることを正直に認めるか、それともアルコールリズムの泥沼の深く深くへと沈み続けて、結果正気を失うか死に至るか、そのどちらかしかなかった。アルコールの問題を自分では解決できなくなっていると自分自身に認めない限り、私たちは酒をやめる気にはなれない。しかし、いったんそれを認めさえすれば、意欲を持つことができる。そこでようやくアルコールクス・アノニマスが関わって、このプログラムの残りの部分を使って手助けすることができるようになる。残りのステップも自ずと易^{やさ}しいものになる。

アルコールリズムになるとどんな症状が出るかははっきりと分かっている。数え切れないほどたくさんの症状があるが、そのなかから主なものを挙げておこう：

- 最初一杯を飲んだらやめられなくなる。朝から「シャキッとすする」ために一杯飲む必要があるが、その一杯のせいでまた大酒を飲んでしまう。
- 飲んではいけないときに飲んでしまう。つまり、あらゆる本能がここは飲んではいけない場面だと告げているのに酔っ払ってしまう。
- アルコールを飲まないで眠れない。
- 酔っている間の記憶を失い、しらふのときでも記憶力が鈍くなる。

このグループのメンバーの話を聞けば、AA候補生は間違いなく自分も多くの同じ症状を抱えていると認めるだろう。それを認めたならば、例えその人が純然たるアルコールクでなかったとしても、そうなるべく頑張っているところであり、遠からず深刻な問題に直面することを認識してもらうことが欠かせない。

アルコールリズムの治療法はまだできていない。（その境界をまたいだことにまだ気がついてはいなかったとしても）一度アルコールクになった人は一生アルコールクなのである。何年酒を飲まずにいたとしても、飲めばまた同じ悪循環の中に戻ってくることになる。

奇妙なことだが、様々な事例の記録によれば「何年か酒をやめた後に飲むと」以前よりも悪化しているのである。

だから、自分がアルコールに対して無力であることを認めるだけでなく、自分がアルコールクであることを常に心に留め「続ける」ことが重要だ。完全な断酒だけが、私たちを正常な状態にし、正常な状態を保つことができる。

もし新しい人が、AAの人たちに対して「私はアルコールの問題を抱えています。私がアルコールクなのは間違いありません。それを何とかしたいのです」と正直に言うことができたならば、この戦いは半分勝つ

たも同然だ。その人はもう教えを受けられるようになっている。その人の心は、AAの生き方についての教育を受ける準備が整ったのである。

ステップ2

自分を超えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。

最初のステップを踏んだ私たちは、当然のことながら、助けを得るためには自分に何ができるかを考え始める。過去を振り返ってみると、自分の意志でアルコールを断とうとしていつも失敗してきたことが分かる。だが、意志の力を使おうとするのは、自分の靴紐を引っ張り上げることで空を飛ぼうとするようなもの「意味の無いこと」だ、とたくさんの偉大な人たちが口を揃えて言っていると知って安心した。家族や友人たちは私たちを助けようと懸命に努力してくれたが失敗に終わった。私たちは自分を厳格な個人主義者※だと思い込んできた。私たちは「私は自分の運命の支配者であり、自分の魂という船の船長なのだ」と考えるのが好きだ。だが少し正直に考えてみれば、私たちは船長としても、支配者としても惨めな失敗を重ねてきたことが分かるはずだ。

※ 個人主義者＝個人の自由を重んじ、束縛されることを嫌う人。