

アルコールリクス・アノニマス、その始まりと成長

Alcoholics Anonymous — beginnings and growth

By Bill W.

ビルW

Presented to the New York City Medical Society on Alcoholism April 28, 1958

1958年4月28日、ニューヨーク市アルコールリズム医学会での発表

Fourteen years ago, I read a paper before the Medical Society of the State of New York at its annual gathering. (See page 25) For us of Alcoholics Anonymous, that was a history-making event; it marked the first time that any of America's great medical associations had taken favorable notice of our Fellowship. The physicians of that day did far more than take notice of us; they received us with open arms and allowed our account of AA to be published in their Journal. Reprints of that 1944 paper have since been scattered in tens of thousands of copies throughout the world, convincing physicians everywhere of AA's worth. What this perceptive and generous act has since meant to countless alcoholics and their families, only God Himself knows.

14年前、私はニューヨーク州医学会の年次総会で論文を読み上げました（「アルコールリクス・アノニマスの基本コンセプト」参照）。それは私たちアルコールリクス・アノニマスにとって歴史的な出来事でした。アメリカの主要な医師会が私たちの共同体に好意的な関心を寄せてくださったのは、それが初めてでした。当時の医師たちはさらに私たちに関心を寄せ、諸手を挙げて私たちを迎え入れ、ジャーナルに私たちのAAの説明を掲載してくださいました。その1944年の論文のコピーは全世界に一万部以上ばら撒かれ、あらゆる場所の医師にAAの価値を納得させました。そうした先見の明のある、惜しみない行動が、無数のアルコールリクとその家族にとってどれほどの意味を持ったかは、まさに神のみぞ知ることです。

Keenly appreciative that the members of the New York City Medical Society on Alcoholism have in the same generous spirit invited me to be here tonight, it is with a sense of timeless gratitude that I bring you greetings from those 250,000 recovered alcoholics who now comprise our membership in some 7,000 groups, here and abroad.*

* As of 2010, membership exceeds 2,000,000 and more than 115,770 groups are recorded.

同じように寛大な気持ちで私を今夜ここに呼んでくださったニューヨーク市アルコールリズム医学会の皆さんに心から感謝します。あわせまして、私たちのメンバーである国内外の約7,000[□]のグループにいる回復したアルコールリクからの永遠の感謝とご挨拶を申し上げます。

* 2010年にはグループ数は115,770以上、メンバー数は200万人を超えた。

Perhaps the better way to understand AA's methods and results is to have a look at its beginnings

— at that time when medicine and religion entered into their benign partnership with us. This partnership is now the foundation of such success as we have since had.

おそらくAAの手法とその結果を理解する良い方法は、その始まりを少し見てみることです。その時、医学と宗教が私たちと親切的なパートナーシップを結んでくださいました。そのパートナーシップが、その後の私たちの成功の礎となったのです。

Certainly nobody invented Alcoholics Anonymous. AA is a synthesis of principles and attitudes which came to us from medicine and from religion. We alcoholics have simply streamlined those forces, adapting them to our special use in a society where they can work effectively. Our contribution was but the missing link in a chain of recovery which is now so significant and of such promise for the future.

誰かがアルコールクス・アノニマスを発明したわけではありませんAAは医学と宗教からきた原理と考え方を統合[synthesis]したものです。私たちアルコールクはそれらの形を私たちの共同体特有の用途に合わせ、効果的に働くように整え直ただけです。私たちが貢献したことは、回復という鎖におけるミッシングリンク〔の発見〕であり、それは現在も意義深く、また将来を約束するものです。

Few people know that the first taproot of A.A. hit paydirt some thirty years ago in a physician's office. Dr. Carl Jung, that great pioneer in psychiatry, was talking to an alcoholic patient. This, in effect, is what happened:

AAの最初の起源について知る人はほとんどいません。それはおよそ30年前にある精神科医の診察室でのことでした。精神医学の偉大な先駆者であるカール・ユング博士が、一人のアルコールクに話をしました。起きたことは、おおよそこんなことだったようです：

The patient, a prominent American businessman, had gone the typical alcoholic route. He had exhausted the possibilities of medicine and psychiatry in the United States and had then come to Dr. Jung as to a court of last resort. Carl Jung had treated him for a year and the patient, whom we shall call Mr. R, felt confident that the hidden spring s underneath his compulsion to drink had been discovered and removed. Nevertheless, he found himself intoxicated within a short time after leaving Dr. Jung's care.

その患者は有名なアメリカの実業家で、典型的なアルコールクの道筋を辿っていました。合衆国中の可能性のありそうな医師、精神科医をすべて巡り、最後の手段としてユング博士のところへ行きました。カール・ユング医師は彼を1年間治療し、その患者（ここではR氏と呼びましょう）は、自分の飲酒への強迫衝動の下に隠れられた原因が見つかり、それが取り除かれたのだから（もう大丈夫だ）と自信を持ちました。それにかかわらず、ユング博士の治療から離れてしばらくすると、彼はまた酩酊してしまったのです。

Now he was back, in a state of black despair. He asked Dr. Jung what the score was, and he got it. In substance, Dr. Jung said, “for some time after you came here, I continued to believe that you might be one of those rare cases who could make a recovery. But I must now frankly tell you that I have never seen a single case recover through the psychiatric art where the neurosis is so severe

as yours. Medicine has done all that it can do for you, and that's where you stand."

彼は真っ暗な絶望の中で、ユング博士のところに戻りました。そしてこの真相を尋ねて、聞かされたのです。おおむねユング博士はこう言ったようです。「君がここに来てしばらくしてから、ずっと私は君が回復可能なレアケースの一人に違いないと、信じ続けてきたのだ。だが今は率直に認めなければならない。神経症が君のようにひどくなったケースでは、どんな優れた精神医学をもってしても回復したケースは私の知る限り一つもない。君に施すことのできる医学的方法は尽きた。それがいまの君の置かれた状況だ」

Mr. R's depression deepened. He asked: "Is there no exception; is this really the end of the line for me?"

R氏の絶望はますます深くなりました。彼は尋ねました。「例外はないのですか、本当に私は一巻の終わりなのですか？」

"Well," replied the doctor, "there are *some exceptions*, a very few. Here and there, once in a while, alcoholics have had what are called vital spiritual experiences. They appear to be in the nature of huge emotional displacements and rearrangements. Ideas, emotions and attitudes which were once the guiding forces of these men are suddenly cast to one side, and a completely new set of conceptions and motives begin to dominate them. In fact, I have been trying to produce some such emotional rearrangement within you. With many types of neurotics, the methods which I employ are successful, but I have never been successful with an alcoholic of your description."

医師は答えました。「そうだね、若干の例外はある。だが滅多にないことだ。ときどき、あちこちの場所で、アルコールリクがいわゆる決定的な霊的体験を経験している。それはいままでの情緒が大きく変わって、新しくなるといったことのようなのだ。ずっと持っていた人生への考えや情緒や態度が突然取り除かれて、それに代わる新しい考えと、生きていく動機が支配し始める。事実、私は君の情緒が変わるように努力してきたのだが、私の用いた方法は様々なタイプの神経症患者でうまくいっているが、君のようになってしまったアルコールリクには一度もうまくいったことがないのだ」

"But," protested the patient, "I'm a religious man, and I still have faith." To this Dr. Jung replied, "Ordinary religious faith isn't enough. What I'm talking about is a *transforming experience*, a conversion experience, if you like. I can only recommend that you place yourself in the religious atmosphere of your own choice, that you recognize your personal hopelessness, and that you cast yourself upon whatever God you think there is. The lightning of the transforming experience of conversion may then strike you. This you must try - it is your only way out." So spoke a great and humble physician.

この患者は食い下がりました。「ですが、私は信心深いのです。信仰を捨てていません」これに対し、ユング博士はこう答えました。「ありきたりな宗教的信仰では足りないのだ。私の話しているのは、言ってみれば、全面的転換の体験、回心〔conversion〕の体験だ。私が君に勧められるのは、どこでも君が選んだ宗教的な雰囲気の中に身を置いて、自分が絶望〔的立場〕に置かれていることを受け入れ、何であれ君がいると信じる神に君自身をかけてみることだ。君に突然回心の全面的転換の体験がやってくるかもしれない。やってみるしかない。それが君の唯一の出口なのだから」このように、偉大で、かつ謙虚な医師は言いました。

For the AA-to-be, this was a ten-strike. Science had pronounced Mr. R virtually hopeless. Dr. Jung's words had struck him at great depth, producing an immense deflation of his ego. Deflation at depth is today a cornerstone principle of AA There in Dr. Jung's office it was first employed in our behalf.

後のAAメンバーにとって、これはテンピンストライク〔大当たり〕でした。科学はR氏が實際上絶望的だと宣言しました。ユング博士の言葉は彼をとて深いところから打ちのめし、エゴの収縮をもたらしました。この最奥での収縮〔deflation at depth〕は、こんにちのAAの基礎的な原理でもあります。私たちにとって、それが最初に起きたのは、ユング博士の診察室だったのです。

The patient, Mr. R., chose the Oxford Group of that day as his religious association and atmosphere. Terribly chastened and almost hopeless, he began to be active with it. To his intense joy and astonishment, the obsession to drink presently left him.

この患者〔R氏〕は宗教的なつながりと環境を得るために当時のオックスフォード・グループを選びました。ひどく打ちのめされ、自分ではほとんどどうすることもできないなかで、彼はそのグループで活動を始めました。そして彼自身驚いたことに、そしてとても喜ばしいことに、彼は飲酒への強迫観念から解放されたのです。

Returning to America, Mr. R came upon an old school friend of mine, a chronic alcoholic. This friend - whom we shall call Ebby - was about to be committed to a state mental hospital. At this juncture another vital ingredient was added to the A.A. synthesis. Mr. R, the alcoholic, began talking to Ebby, also an alcoholic and a kindred sufferer. This made for identification at depth, a second cardinal AA principle. Over this bridge of identification, Mr. R passed Dr. Jung's verdict of how hopeless, medically and psychiatrically, most alcoholics were. He then introduced Ebby to the Oxford Group, where my friend promptly sobered up.

アメリカに戻ったR氏は、私の古い学友である慢性アルコールクと出会いました。この友人は、その名前をエビーと言いますが、州立の精神病院に収容されるところでした。これが、もう一つの重要な構成要素がAAに加わった統合の瞬間でした。アルコールクであるR氏が、同じくアルコールクであり同じ苦しみを味わっているエビーに、話を始めました。これによって、同じだという奥深い認識〔identification at depth〕が生まれました。これが二番目の主要な原理です〔R氏は、この同じだという認識を橋として、医学的見地から判断しても、精神医学的に見ても、ほとんどのアルコールクは絶望的であるというユング博士の意見を伝えました。それから彼はエビーをオックスフォード・グループに連れて行くと、わが友人はそこですぐに酒をやめたのです〕

My friend Ebby well knew of my plight. I had gone the familiar course. In the summer of 1934 my doctor, William D. Silkworth, had given me up and had pronounced me hopeless. He had been obliged to tell me that I was the victim of a neurotic compulsion to drink that no amount of will power, education or treatment could check. He added that I was also the victim of a bodily derangement which might be in the nature of an allergy - a physical malfunction that virtually guaranteed brain damage, insanity or death. Here again the god of Science - which was then my only god — had well deflated me. I was ready for the message that was soon to come from my alcoholic friend Ebby.

私の友人であるエビーは、私の悲惨な状況をよく知っていました。私は典型的な経過を辿っていました。1934年の夏には、私の主治医であるウィリアム〔D〕シルクワースが治療を断念し、私は絶望的であると

宣告しました。彼はやむなく、私が最大限の意思の力を持ってしても抗えない、教育しても、治療しても阻止できない、神経症的な強迫的欲求の犠牲者になっていると教えてくれました。さらに、おそらくはアレルギー性の身体的異常の犠牲者でもあると付け加えました。その身体的な機能不全がもたらす脳へのダメージが、死あるいは狂気に至ることを事実上運命づけるのです。ここにおいて、「科学」の神がそれはその時の私にとって唯一の神でしたが私を収縮させました。それによって私は、そのすぐ後にアルコールクである友人エビーがもたらしてくれたメッセージを受け取る準備ができたのです。

He came to my house one day in November, 1934, and sat across the kitchen table from me while I drank. No thanks, he didn't want any liquor, he said. Much surprised, I asked what had got into him. Looking straight at me, he said he had "got religion." This was a real crusher, an affront to my scientific training. As politely as possible, I asked what brand of religion he had.

彼は1934年11月のある日に我が家を訪問しました。そしてキッチンテーブルを挟んで酔っ払っている私と向き合いました。結構だ、酒は要らないと彼は言いました。驚いて、私は何が起きたのかと彼に尋ねました。彼はまっすぐ私を見て言いました「信仰を持ったんだ」。それは痛烈な一撃でした。私の受けた科学的訓練に対する侮辱でした。なるべく失礼のないように私は尋ねました。「どこの宗派なんだ？」

Then he told me of his conversations with Mr. R, and how hopeless alcoholism really was, according to Dr. Carl Jung. Added to Dr. Silkworth's verdict, this was the worst possible news. I was hard hit. Next Ebby enumerated the principles he had learned from the Oxford Group. Though he thought these good people sometimes too aggressive, he certainly couldn't find any fault with most of their basic teachings. After all, these teachings had sobered him up.

すると彼は、R氏から聞かされた話を語ってくれました。カール・ユング博士による、アルコールリズムがいかに絶望的〔な病気〕であるかについて。シルクワース博士の宣告に加えて、これはまさに最悪のニュースでした。私は打ちのめされました。次に彼は、オックスフォード・グループから学んだ原理を列挙してくれました。彼はあの善良な人びとが時に攻撃的すぎると考えていたものの、その基本的な教えのほとんどには何の誤りも見いだせませんでした。なんであれ、その教えが彼の酒を止めさせたのですから。

In substance, here they are, as my friend applied them to himself in 1934:

1934年に私の友人が彼自身のために行った内容は、実質的には次のようなものでした。

1. Ebby admitted that he was powerless to manage his own life.
2. He became honest with himself as never before; made an "examination of conscience."
3. He made a rigorous confession of his personal defects and thus quit living alone with his problems.
4. He surveyed his distorted relations with other people, visiting them to make what amends he could.
5. He resolved to devote himself to helping others in need, without the usual demand for personal prestige or material gain.
6. By meditation, he sought God's direction for his life and the help to practice these principles of conduct at all times.

1. エビーは彼自身の人生を自分で扱う力が無いことを認めた。
2. 彼はかつてないほど自分に正直になって、「良心の調査」を行った。
3. 彼は自分の欠点を正確に告白し、その上でそうした問題とともに一人で生きるのをやめた。
4. 彼は他の人たちとの歪んだ関係を調べ、その人たちを訪ねてできる埋め合わせを行った。
5. 彼は個人的名声や物質的利益を求めずに困っている人を助けることに自分を捧げる決心をした。
6. 黙想によって、彼の人生に対する神の指示と、常にこうした行動原理を実践できるように神の助けを求めた。

This sounded pretty naive to me. Nevertheless, my friend stuck to the plain tale of what had happened. He related how, practicing these simple precepts, his drinking had unaccountably stopped. Fear and isolation had left, and he had received a considerable peace of mind. With no hard disciplines nor any great resolves, these changes began to appear the moment he conformed. His release from alcohol seemed to be a byproduct. Though sober but months, he felt sure he had a basic answer. Wisely avoiding arguments, he then took his leave. The spark that was to become Alcoholics Anonymous had been struck. One alcoholic had been talking to another, making a deep identification with me and bringing the principles of recovery within my reach.

これは私にはずいぶん純真な考えのように思えました。だが、友人の身に何が起きたという話には引き寄せられました。彼によれば、これらのシンプルな教えを実践することで、不思議と彼の飲酒が止まったということです。恐れと孤独感が消え去り、少なからぬ心の平和を受け取ったということです。厳しい訓練も要らなければ、たいへんな決心をしたわけでもなく、彼がその教えに従いだしたときに、こうした変化が起き始めました。彼がアルコールから解放されたことは、副産物のようでした。まだ酒を止めて数ヶ月でしたが、彼は基本的な答えを持っていると感じていました。そして賢く議論を避け、いとまを告げて帰っていきました。この出来事が、やがてアルコホーリクス・アノニマスが起き上がる発火点でした。一人のアルコホーリクがもう一人のアルコホーリクに話をしたのです。それによって、私には〔彼と〕同じだという深い認識が生まれ、回復の原理が私の手の届くところにもたらされました。

At first, my friend's story generated mixed emotions; I was drawn and revolted by turns. My solitary drinking went on for some weeks, but I could not forget his visit. Several themes coursed in my mind: first, that his evident state of release was strangely and immensely convincing; second, that he had been pronounced hopeless by competent doctors; third, that these age-old precepts, when *transmitted by him*, struck me with great power; fourth, that I could not, and would not, go along with any God concept, that there would be no conversion nonsense for me. Often trying to divert my thoughts, I found it no use. By cords of understanding, suffering and simple verity, another alcoholic had bound me to him. I could not break away.

最初、友人の話は私に複雑な感情をもたらしました。私は引き寄せられたり、反発を感じたりを繰り返しました。私の孤独な飲酒はそれから何週間か続きましたが、彼の訪問を忘れることはできませんでした。私の頭の中をいくつかのテーマが流れていました。第一に、彼が解放されている様子は、不思議であり、非常に説得力がありました。第二に、彼は有能な医師によって絶望的であると宣告されていました。第三に、こうした古くからある教えが、**彼から伝えられたときに**、大きな力で私の心を打ちました。第四に、私はどのような神の概念も受け入れることはできないし、この先もそうだろう。回心は私にとってはナンセンスなものでしかありませんでした。何度も私は考えを他のことに逸らそうとしましたが、できませんでした。理解と、苦しみと、単純な真実の束を使って、一人のアルコホーリクが私の心を彼に釘付けにしました。私は逃れることができませんでした。

One morning, after my gin, this realization welled up. "Who are you," I asked, "to choose how

you are going to get well? Beggars are not choosers. Supposing medicine said carcinoma was your trouble. You would not turn to Pond's Extract. In abject haste you would beg a doctor to kill those hellish cancer cells. If he couldn't stop them, and you thought religious conversion might, your pride would fly away. If need be, you would stand in a public square, crying 'Amen' along with other victims. What difference then," I reflected, "between you and the cancer victim? His sick body crumbles. Likewise, your personality crumbles, your obsession consigns you to madness or the undertaker. Are you going to try your friend's formula - or not?"

ある朝、**ジン**を飲んだ後、このような認識が沸いてきました。「お前は何者だ？」と私は自分に問いました。「良くなりたいたと思わないのか？ 物乞いが好き嫌いを言えるか？〔選んでいる余裕はない〕。もし医者がお前の苦しみ元凶がガンだと言ったとしたら、ポンズ・エクストラクト〔美容液〕に頼ったりしないだろう。大急ぎで医者、そのいまいまいしいガン細胞を殺してくれと懇願するだろう。もし医者にはガンが止めらなくて、宗教的回心なら治せると思ったら、プライドなんかかなぐり捨ててしまうだろう。必要だというなら、他の犠牲者たちと一緒に人目の多い広場に立って「アーメン」と叫ぶことだってするだろう」私は思案しました。「お前と、ガンの犠牲者と、何の違いがある？」ガン患者の病んだ体が崩れていくように、私の人格も崩れていくだろう。お前の強迫観念は、お前を狂気が葬儀屋に引き渡してしまうだろう。友人のあの処方を試すか、試さないかだ」

Of course, I did try. In December, 1934, I appeared at Towns Hospital, New York. My old friend, Dr. William Silkworth, shook his head. Soon free of sedation and alcohol, I felt horribly depressed. My friend Ebby turned up. Though glad to see him, I shrank a little. I feared evangelism, but nothing of the sort happened. After some small talk, I again asked him for his neat little formula for recovery. Quietly and sanely, without the slightest pressure, he told me. Then he left.

もちろん、私は試しました。1934年の12月にニューヨークのタウンズ病院に入院しました。以前からの友人であるシルクワース博士が、首を振っていました。やがて鎮静剤とアルコールの効果が切れてくると、私はひどい鬱に見舞われました。友人のエビーがひょっこりやってきました。彼に会えてうれしかったのですが、私はかなり縮み上がりました。伝道が始まるのではと恐れたのですが、彼はそんな話は一切しませんでした。少し世間話をした後で、私のほうから彼のシンプルに整えられた回復の手段についてもう一度教えてくれと頼みました。彼はまったくプレッシャーをかけずに、静かに落ち着いて教えてくれました。そして彼は帰っていきました。

Lying there in conflict, I dropped into the blackest depression I had ever known. Momentarily my prideful obstinacy was crushed. I cried out, "Now I'm ready to do anything—anything to receive what my friend Ebby has." Though I certainly didn't really expect anything, I did make this frantic appeal: "If there be a God, will He show Himself!" The result was instant, electric, beyond description. The place seemed to light up, blinding white. I knew only ecstasy and seemed on a mountain. A great wind blew, enveloping and penetrating me. To me, it was not of air, but of Spirit. Blazing, there came the tremendous thought "You are a free man." Then the ecstasy subsided. Still on the bed, I now found myself in a new world of consciousness which was suffused by a Presence. One with the universe, a great peace stole over me. I thought, "So this is the God of the preachers, this is the Great Reality." But soon my so-called reason returned, my modern education took over. I thought I must be crazy, and I became terribly frightened.

葛藤のなかで横たわっていた私は、それまで経験したことのない真っ黒な絶望に落ち込みました。瞬間的に私の高慢な頑固さが砕け散り、私は叫んでいました。「友人のエビーが持っているものを受け取るためだったら、私は何でもする、何でもするから」実際のところ何かを期待していたわけではありませんが、私は必死で訴えました。「もし神が存在するのなら、姿を見せてくれ！」結果は瞬時に現れ、それは説明できないほど電撃的なものでした。その場所が白い光で目がくらむほど明るく照らされまし

た。私は恍惚となり、山の頂に立っているように感じました。大きな風が私を包み込み、貫いてきました。私にとってそれは空気ではなく、スピリットでした。燃え上がるように大きな考えが湧いてきました。「お前は解放されたのだ」すると恍惚感は静まっていきました。私はベッドにいたままでしたが、その「存在」によって満たされた新しい意識の世界に自分がいることに気がつきました。宇宙と一体になり、私の上に大きな平和が訪れました。「これが宣教師たちの言う神、偉大なる実在なのだろう」と思いました。だがすぐに理性と呼ばれるものが戻ってきて、私が受けた現代的な教育が優位になりました。私は自分が狂ったに違いないと思い、ひどく怯えました。

Dr. Silkworth, a medical saint if ever there was one, came in to hear my trembling account of this phenomenon. After questioning me carefully, he assured me that I was not mad, that I had perhaps undergone a psychic experience which might solve my problem. Skeptical man of science though he then was, this was most kind and astute. If he had said, "hallucination," I might now be dead. To him I shall ever be eternally grateful.

シルクワース博士、もし医療に聖人がいるのなら彼ですが、彼が私のところにやってきて、私が先ほどの現象を震えながら話すのを聞きました。慎重に幾つかの質問をした後、彼は私が狂ってはいないと断言し、おそらく私は心霊体験[psychic experience]をしたのであり、それが私の問題を解決してくれるだろうと言いました。科学の徒として懐疑論者だった彼にしてみれば、これは最大限親切で、明敏な言葉でした。もし彼が「それは幻覚だ」と言っていたとしたら、おそらく私はもう死んでいただしょう。彼には永遠に感謝しなければなりません。

Good fortune pursued me. Ebby brought me a book entitled "Varieties of Religious Experience" and I devoured it. Written by William James, the psychologist, it suggests that the conversion experience can have objective reality. Conversion does alter motivation, and does semi-automatically enable a person to be and to do the formerly impossible. Significant it was that marked conversion experiences came mostly to individuals who knew complete defeat in a controlling area of life. The book certainly showed variety. But whether these experiences were bright or dim, cataclysmic or gradual, theological or intellectual in bearing, such conversions did have a common denominator — they did change utterly defeated people. So declared William James, the father of modern psychology. The shoe fit, and I have tried to wear it ever since.

幸運はさらに続きました。エビーが『宗教的経験の諸相』という題のついた本を持ってきたので、私はそれを貪るように読みました。心理学者のウィリアム・ジェームズによって書かれたこの本は、回心の体験が客観的実在性を持ちうることを示唆しています。回心の体験は、人の動機を変え、半自動的に以前のその人には不可能だったあり方と行いを可能にするのです。ここで重要なのは、明白な回心の体験の大部分は、人生の主要な領域において完全な敗北を経た人に起きているということでした。確かにこの本はそうした経験が多様であることを示しているものの、それが明るいものであれ、暗いものであれ、あるいは大変動であれ、穏やかものであれ、あるいは神学的なものであれ、理知的なものであれ、そうした回心には共通の特徴がありました。それはそうした経験は敗北した人々を完全に变えてしまうことです。現代心理学の父であるウィリアム・ジェームズがそう宣言しました。その靴は私にぴったり合ったので、それ以来、私はその靴を履くように努めています。

For drunks, the obvious answer was deflation at depth, and more of it. That seemed as plain as a pikestaff. I had been trained as an engineer, so the views of this authoritative psychologist meant everything to me. This eminent scientist of the mind had confirmed everything that Dr. Jung had said, and had extensively documented all he claimed. Thus William James firmed up the foundation on which I and many another have stood all these years. I haven't had a drink of alcohol since

1934.

酔っ払いにとっては、最奥での収縮 あるいはそれ以上の何か が答えであることは明らかでした。それは極めて明白であるように思えました。私はエンジニアとしての教育を受けましたから、この権威ある心理学者からの情報は極めて重要でした。精神についての著名な科学者がユング医師の言ったことのすべてを裏付けてくれ、彼の主張を広範囲に立証する本を書いてくれたのです。ですから、ウィリアム・ジェームズは、私や他の多くの人たちがその後ずっと立っている基盤を固めてくれたのです。私は1934年以来酒を飲んでいません。

Armored now by utter conviction, and fortified by my characteristic power-drive, I took off to cure alcoholics wholesale. It was twin-jet propulsion; difficulties meant nothing. The vast conceit of my project never occurred to me. I pressed the assault for six months, and my home was filled ' with alcoholics. Harangues with scores produced not the slightest results. (Disappointingly, Ebby, my friend of the kitchen table, who was sicker than I realized, took little interest in these other alcoholics. This fact may have caused his backslides later on, though he did make his eventual recovery.) But I had found that working with alcoholics had a huge bearing on my own sobriety. Nevertheless, none of my prospects were getting sober. Why was this?

私は純然たる信念で武装し、それを私の性格である権力志向（パワードライブ）で強化して、アルコールリクス全員を治すために飛び立ちました。それは双発のジェットエンジンで、困難など私には何の意味もありませんでした。それがうぬぼれた計画だなんて、まったく思いもしませんでした。私は6ヶ月間突撃を続け、家はアルコールリクスで溢れかえりました。何十人も相手に大演説をぶっても、何の成果も得られませんでした。（残念なことに、キッチンテーブルで話をしてくれた友人エビーは、私が思っていたより病気が深く、こうした他のアルコールリクスには関心を持ってくれませんでした。その事実が、彼の後の再発の原因になったのかもしれませんが。ですが、彼も最終的には回復しています）。ですが、私がアルコールリクスに働きかけることは、私の断酒（ソブラエティ）に大きな効果があることを発見しました。とはいうものの、私の候補生たちは誰も酒をやめていませんでした。どうしてでしょうか？

Slowly, the defects of my approach came to light. Something like a religious crank, I was obsessed with the idea that everybody must have a "spiritual experience" just like mine. I forgot that James had said that there were many varieties of the transforming experience. My brother alcoholics just stared incredulously or joshed me about my "hot flash." Of course, this spoiled the potent identification that it was so necessary to establish with them. I had turned evangelist. Clearly the approach had to be altered. What had come to me in six minutes might require six months with others. I had to learn that words were things that one had to be prudent.

ゆっくりと私のやり方の欠点が明らかになってきました。私はまるで宗教狂いになったかのように、誰もが自分のような「霊的体験」をしなければならない、という考えに取り憑かれていました。そうした転換[transforming]の体験は実に多様であると〔ウィリアム・〕ジェームズが言っていたことを忘れていました。私の仲間であるアルコールリクスたちは、私の「ホットフラッシュ」の話聞くやいなや、あっけにとられるか、私をからかいだすのです。当然のことながら、そのせいで、私が彼らとの間に作り上げなければならない同じだという効果的な認識[identification]はおおいに損なわれてしまいました。私は福音伝道者になっていました。私は明らかにアプローチを変える必要がありました。私には6分で行ってきたものが、他の人には6ヶ月かかるのです。言葉も目標も、もっと慎重に選ばなくてはならない、という教訓を得ました。

At this juncture - the spring of 1935 - Dr. Silkworth pointed out to me that I had forgotten all about deflation at depth. I had simply turned preacher. Said he, "Why don't you pour the grim medical facts into these people before you do anything else? Have you forgotten what William James said

about ego deflation at depth? Give them the medical business, and give it to them hard. Skip that account of your 'hot flash.' Recite your symptoms extensively, so as to get an identification at depth. When you do this, your prospects may become willing to adopt the simple moral precepts you have been trying to teach." Here was a most vital contribution to the synthesis. Once again it had been made by a physician.

その時 1935年春のことです、私が最奥での収縮についてすっかり忘れていたことをシルクワース博士が指摘してくれました。私は単なる伝道師になっていました。彼は私にこう言いました。「他のことをする前に、まずは残酷な医学的事実を彼らに浴びせるべきだ。君は、ウィリアム・ジェームズが最奥でのエゴの収縮について述べたことを忘れてしまったのか？ 彼らに医学的な事実をひたすら突きつけるんだ。君の「ホットフラッシュ」の説明は省いたほうがいい。存分に君の症状を話して、彼らが君と同じだという深い認識[identification at depth]を持てるようにしなさい。それがあって初めて、君の候補生達は、君が教えようとしている道徳的な教えを試してみようという気になれるだろう」これは[AAが行った]統合への最も重要な貢献でした。それはまたしても医師の手によってもたらされたのです。

The emphasis was straightaway shifted from "sin" to sickness — the fatal malady — alcoholism. We quoted several doctors to the effect that alcoholism was more lethal than cancer; that it consisted of an obsession of the mind coupled to increasing body sensitivity. These were our twin ogres — Madness and Death. We leaned heavily on Dr. Jung's statement of how hopeless the condition could be, and then poured that devastating dose into every drunk within range. To modern man, science is omnipotent - virtually a god. Hence if science passed a death sentence on the drunk, and we placed that fearful verdict on our alcoholic transmission belt, one victim talking to another, it might shatter the listener completely. Then the alcoholic might turn to the God of the theologian, there being no other place to go. Whatever truth there was in this device, it certainly had practical merit. Immediately our whole atmosphere changed. Things began to look up.

すぐに、強調するものを「罪」から病気へと 致命的な病気 アルコホリズムへと切り替えました。効果を上げるために、アルコホリズムは癌より致命的な病気であり、それは精神の強迫観念と、身体の過敏性の増大の組み合わせであるという、数人の医師の話を用いました。この二つが双子の人食い鬼 狂気と死 なのです。この状況がいかに絶望的であるかについてはユング博士の意見を大いに頼りにしました。そしてこの破壊的な一撃を、手の届く限りのアルコホリック全員にぶつけたのです。現代人にとって科学は全能であり、事実上の神だと言えます。それゆえ、その科学が酔っ払いに死刑判決を下したなら、そして私たちがその恐ろしい評決をアルコホリックに伝達したなら、つまり一人の犠牲者がもう一人の犠牲者に語ったならば、それは聞き手〔の希望〕を完全に打ち砕くでしょう。それによって、アルコホリックは神学者の言う神のほうへと向きを変えることができるようになります。他に行き場がないからです。この仕組みにどれだけの真実があるにせよ、確かに実用的なメリットがありました。全体の雰囲気が変わり、事態は好転を始めました。

A few months later, I was introduced to Dr. Robert S., an Akron surgeon. He was an alcoholic in a bad way. This time there was no preachment from me. I told him of my experience and of what I knew about alcoholism. Because we understood and needed each other, there was genuine mutuality for the first time. This marked the end of my preaching attitude. This idea of mutual need added the final ingredient to the synthesis of medicine, religion and the alcoholic's experience which is now Alcoholics Anonymous.

数ヶ月後、私はアクロンの外科医ロバートS博士を紹介されました。彼は重度のアルコホリックでした。その時の私は説教を一切しませんでした。自分の経験と、アルコホリズムについて私の知っていることを話しました。私たちがお互いを理解し、必要としたことで、初めて真の相互関係が得られました。これによって私の説教をするやり方はお終いとなりました。お互いを必要とするというこの考えが、医学

宗教 私たちの経験を組み合わせた統合物としてのアルコールリクス・アノニマスに、最後に付け加えられた構成要素なのです。

“Dr. Bob,” a very grim case, sobered almost immediately and never took a drink to the time of his death in 1950. He and I soon commenced to work on numbers of alcoholics that we found at the Akron City Hospital. Almost immediately there was a recovery, and then another. The first successful A.A. group had been formed. Returning to New York in the fall of 1935, this time with all the ingredients of recovery, another group soon took shape in this city.

「ドクター・ボブ」は大変厳しいケースでしたが、ほぼ即座に酒をやめ、1950年に亡くなる日まで酒を飲みませんでした。それからすぐに彼と私はアクロン市立病院で見つけた多くのアルコールリクスへの取り組みを始めました。ほとんどすぐに一人が回復し、さらにもう一人が回復しました。こうして最初のAAグループが形づくられました。1935年の秋に私がニューヨークに戻るときには、回復に必要なすべての要素が揃っていましたから、この市でもすぐにもう一つのグループができあがりしました。

Nevertheless, progress of the Akron and New York Groups was painfully slow for the next few years. Hundreds of cases were tried, but only a few responded. Near the close of 1937, however, forty were sober and we began to be far more sure of ourselves. We saw that we had a formula which might — carried from one alcoholic to the next — eventually produce, chain-style, a very large number of recoveries. So came the question: “How can our good news be spread to the millions of alcoholics in America and throughout the world?” One basic answer seemed to be in literature, detailing our methods. Another need was for widespread publicity which would bring great numbers of cases to us.

ではあるのですが、その後の2、3年はアクロンとニューヨークのグループの成長はひどくゆっくりとしたものでした。挑んだ事例は何百とありましたが、成果が得られたのはわずかでした。それでも1937年の終わりには40人が酒をやめており、自分たちのやり方に確信を持ち始めました。私たちは、アルコールリクスから次のアルコールリクスへと運ばれ、最終的には連鎖的に非常に多くの回復者を生み出しうる処方をも自分たちが持っていることに気づいたのです。そこで、「この福音をアメリカや世界中にいる何百万人ものアルコールリクスに広めるにはどうしたらよいか」という疑問が浮かびました。基本的な答えの一つは、私たちのやり方を詳しく説明した文献だと思われました。もう一つ必要だったのは、非常に多くの事例を私たちに結びつけてくれるような、広範囲にわたる宣伝でした。

By the spring of 1939, our Society had produced a book which was called “Alcoholics Anonymous.” In this volume, our methods were carefully described. For the sake of greater clarity and thoroughness, the word-of-mouth program which my friend Ebby had given to me was enlarged into what we now call A.A.’s ‘Twelve Suggested Steps for recovery.’ (See p. 7.) This was the backbone of our book. To substantiate A.A. methods, our book included twenty-eight case histories. We hoped that these stories might fully identify us with readers at a distance, and they certainly have. As we had withdrawn from the Oxford Group, our Fellowship adopted the name of our book, “Alcoholics Anonymous,” as its own. The advent of that volume marked a historical turning point. In the twenty years since, this basic text has gained a circulation of nearly 400,000 copies.* Countless alcoholics have sobered with no other aid than reading this volume and practicing its principles.

* In 2010, distribution passed 30,000,000

1939年の春には、私たちの集まりは『アルコールリクス・アノニマス』という本を出版しました。この

本で私たちのやり方を丁寧に説明しました。エビーが私に伝えてくれた口伝のプログラムは拡大され、いま私たちが「回復のためのAAの12のステップ」と呼ぶものになりました。12ステップがこの本の背骨でした。AAの方法の効果を事例で示すために、この本には28人の事例を含めました。彼らの体験記によって、遠く離れた読者がまったく自分と同じだと気づいてくれる「identify」ことを期待しましたが、実際そのとおりになりました。私たちはオックスフォード・グループから脱退したため、この本の書名『アルコールクス・アノニマス』をそのまま共同体の名前として採用しました。この本の登場が歴史的な転換点となりました。それ以来20年で、この基本テキストの発行部数は約40万部ちかくになりました。

* 2010年には発行部数は3,000万部を越えた。

Our next need was publicity, and it was forthcoming. Fulton Oursler, the noted editor and writer, printed a piece in *Liberty* magazine about us in 1939. The following year, John D. Rockefeller, Jr., gave A.A. a dinner which was widely publicized. The next year, 1941, there was a feature article in the *Saturday Evening Post*. This story alone brought us thousands of new people. As we gained size, we also gained in effectiveness. The recovery rate went way up. Of all those who really tried A.A., a large percent made it at once, others finally made it; and still others, if they stayed with us, were definitely improved. Our high recovery rate has since held, even with those who first wrote their stories in the original edition of "Alcoholics Anonymous." In fact, 75 percent of these finally achieved sobriety. Only 25 percent died or went mad. Most of those still alive have now been sober for an average of twenty years.

次に必要なのは宣伝でした。著名な編集者であり作家でもあるフルトン・アワズラーが、1939年に『リバティ』誌に私たちについての記事を掲載してくれました。翌年には、ジョン・D・ロックフェラー・ジュニアがAAのために晩餐会を開いてくれたことが広く知られました。さらに翌年の1941年には、『サタディ・イブニング・ポスト』紙が特集記事を載せてくれました。その記事だけで何千人もの人がやってきました。私たちは規模が大きくなっただけでなく、有効性も増しました。回復率が大幅に上昇しました。AAに真剣に取り組んだ人のかなりの割合はすぐに酒がやめられ、その他の人たちも最終的には酒をやめました。残りの人たちもAAに留まっている限り、確かに改善が見られました。私たちの高い回復率はその後も保たれており、それは『アルコールクス・アノニマス』の初版に体験記を載せた人たちについても言えます。彼らの75%は最終的に断酒を成し遂げており、死あるいは狂気に至ったのは25%に過ぎません。現在も存命の人たちの断酒期間は平均して20年になります。

In our early days, and since, we have found that great numbers of alcoholics approach us and then tum away — maybe three out of five, today. But we have happily learned that the majority of them later return, provided they are not too psychopathic or too brain-damaged. Once they have learned from the lips of other alcoholics that they are beset by an often fatal malady, their further drinking only turns up the screw. Eventually they are forced back into A.A; they must do or die. Sometimes this happens years after the first exposure. The ultimate recovery rate in A.A is therefore a lot higher than we at first thought it could be.

AAの初期から今まで、たいへん多くのアルコールクが私たちのところにやってきて、そして去って行きました。おそらく今日では5人中3人がそうでしょう。しかし幸いにも、彼らの大多数はやがて戻ってくることが分かりました。ひどく精神病質であったり、脳にダメージがあったりしなければですが。死をもたらす病気に取り憑かれていることを、他のアルコールクの口から一度聞かされると、その後の飲酒が彼らを行き詰まらせるのです。結局彼らはAAに戻って来ざるを得ません。そうするか、死ぬしかないのですから。これは時には最初の接触から何年か後になります。ですからAAにおける最終的な回復率は、当初考えられたよりずっと高いのです。

Another development of recent years has been a source of much comfort. In our early time, we could only deal with last-gasp cases. Nothing could be done until alcohol had nearly wrecked its victim. But nowadays we don't always have to wait while sufferers plumb these depths. We can now help alcoholics to see where they are headed - before they "hit bottom." In consequence, half of today's membership in A.A is composed of far milder cases. Very often, the family, the job, and the victim's health are relatively unimpaired. Even potential cases are today approaching us, people who have suffered only a little. Here and abroad, too, our Society is making much headway in crossing every barrier of race, creed and circumstance.

近年のもう一つの展開が、より多くの満足の源となっています。初期の頃の私たちは、最も重症の人たちしか扱うことができませんでした。アルコールがその犠牲者をほとんど破滅させるまで何もできませんでした。しかし最近では、患者がその深みへとはまっていくなを待つ必要は必ずしもありません。こんにちでは、アルコールリクスが「どん底」に落ちる前に、彼らがどこに向かっているかを理解させることができます。その結果として、現在のAAのメンバーの半分ははるかに軽症の事例で占められるようになりました。多くの場合、犠牲者の家族、仕事、健康状態は比較的損なわれていません。まだあまり苦しんだ経験の無い潜在的〔アルコールリクス〕と言える事例も私たちの所へ来るようになりました。国内外で、私たちの集まり〔Society〕は人種、宗教、環境のあらゆる障壁を乗り越えて前進を遂げています。

Yet we must humbly reflect that Alcoholics Anonymous has so far made only a scratch upon the total problem of alcoholism. Here in the United States, we have helped to sober up scarcely five percent of the total alcoholic population of 4,500,000.

しかしながら、アルコールリクス・アノニマスは、アルコールリズムの問題全体のほんの表面をかすただけだということも謙虚に内省せねばなりません。私たちは、この合衆国に全体で450万人いるというアルコールリクスの、かろうじて5%をしらふにしたにすぎません。

The reasons are these: We can't deal with alcoholics who are too psychopathic or brain-damaged; many alcoholics don't like our methods and they look for an easier or different way; millions still cling to the rationalization that their troubles are wholly due to their personal circumstances and are therefore somebody else's fault. To get the alcoholic or the potential alcoholic to admit that he is the victim of an often fatal and progressive malady is usually a very difficult matter. This is the big problem that still faces all of us, whether physicians, clergymen, families or friends. However, there is much reason to hope. One of the greatest reasons for hope lies in what you physicians are already doing - and may still do. Perhaps some of you may be asking, "How can we help still more effectively?"

その理由は次のとおりです。私たちは精神病質であったり、あまりにも脳にダメージを受けていたりするアルコールリクスには対処できません。また、多くのアルコールリクスは私たちのやり方を好まず、もっと易しい他のやり方を探します。何百万人もの人たちが、彼らの困難はすべて自分の置かれた環境によるものであり、それゆえに他の誰かの責任であるという合理化にしがみついています。アルコールリクスや潜在的なアルコールリクスに、彼らがしばしば致命的で進行性の疾患の犠牲者であることを認めさせるのは、たいへん困難なことです。医師、聖職者、家族、友人という立場を問わず、私たち全員が直面している大きな問題です。ですが、希望を持てるだけの多くの理由があります。最大の理由の一つは、医師の皆さんがすでに取り組んでらっしゃること、そしていまも行われているであろうことにあります。おそらく皆さんはこう問うてらっしゃるでしょう。「どうやったらもっと効果的な手助けができるのか?」と。

Here we A.A's can offer nothing authoritative, but we do feel we can make some helpful

suggestions. Consider the family physician. Only a few years ago, a drunk was mostly a nuisance. The physician and the hospital could get him over rough hangovers. A little comfort might be afforded the family, but little else could be done.

私たちAAは何らかの権威のあるものは提供できませんが、いくつか有用な提案はできていると思っています。家庭医〔family physician〕のことを考えてみましょう。数年前までは、酔っ払いほとんど厄介者でした。医師や病院はひどい二日酔いを治療することはできました。それは家族に多少の慰めを与えることはできたでしょうが、それ以上のことはほとんどできませんでした。

Now the situation is different. Nearly every city and hamlet in this country has an A.A group. Yet all too often, the alcoholic will not try A.A. This is just where the family physician can so often step in. He is the one usually called upon when real trouble starts to loom. After getting the victim sobered up and the family quieted down, he can frankly tell the alcoholic what ails him. He can do the same thing for his patients that Carl Jung did for “Mr. R” and that Dr. Silkworth did for me. This is to make it clear to the reluctant drunk that he has contracted a progressive and often fatal malady, that he can't get well by himself, that he needs lots of help. Since a great deal is today known about the emotional and metabolic deficiencies of the alcoholic, family physicians can document their presentation in a far more convincing manner than could our early pioneer doctors .

いまや状況は変わりました。この国のほとんどの都市や村落にAAグループがあります。しかし、たいがいアルコールはAAを試してみようとしません。ここに家庭医の踏み込める領域があります。家庭医は本当のトラブルが迫ってきたときに、いつも呼ばれる存在です。彼は患者をしらふにし、家族を落ち着かせた後で、アルコールが罹っている病気について率直に話すことができます。カール・ユング医師がR氏にしたこと、またシルクワース博士が私にしたのと同じことを、かかりつけ医も患者にできるのです。気が進まないアルコールに対して、進行性でしばしば致死性の病気にかかっていること、自分では良くなれず、多くの手助けを得る必要があることを分かるように説明するのです。こんにちではアルコールの情緒的な、あるいは代謝的な欠陥については詳細が分かるようになりましたから、初期の医師たちに比べれば、かかりつけ医の皆さんははるかに説得力のある裏付けをもった説明ができるでしょう。

It is very gratifying to know that today the subject of alcoholism is being taught in many of our medical schools. In any case, the facts about alcoholism are easy to obtain. Organizations like the National Council on Alcoholism, the Yale School of Alcoholic Studies,* plus innumerable state rehabilitation and clinical efforts, are ready sources of helpful knowledge. So armed, the family physician can — as we say in AA — “soften up” the drunk so that he will be willing to take a look at our Fellowship. Or, if he balks at AA, he may be directed to a clinic, a psychiatrist, or an understanding pastor. At this stage, the main thing is that he recognize his illness and that he start to do something about it.

- Since 1962, the Rutgers School of Alcohol Studies.

今日では多くのメディカル・スクール（医科大学）でアルコールリズムというテーマが教えられていることを知り、とてもありがたいです。いずれにせよ、アルコールリズムについての事実は簡単に入手できます〔National Council on Alcoholism〕全国アルコールリズム協議会）やYale School of Alcoholic Studies〔イェール・スクール・オブ・アルコール・スタディ〕に加えて、数多くの州にあるリハビリテーション施設や臨床的取り組みを行なう組織は、喜んで役に立つ知識を提供してくれる情報源です。それによって武装すれば、家庭医は 私たちAAメンバーが言うように 私たちの共同体を見に行く意欲を持てるぐらいに、飲んだくれを「柔らかく」することができます。もしその人がAAを拒否するようなら、クリニックや精神科医や、あるいは理解ある牧師に紹介することもできるでしょう。この段階で大事なこ

とは、彼が自分の病気を認識し、それに対して何かの行動を起こしてくれることです。

* 1962年からはラトガーズ・スクール・オブ・アルコール・スタディとなった。

If the family physician's job is carefully done, the results are often immediate. If the first attempt doesn't work, the chances are better than even that persistent and successive approaches will bring results. These simple procedures do not rob the family physician of much time, nor will they be necessarily hard on the patient's pocketbook. A concerted effort of this sort by family physicians everywhere could not fail to achieve immense results. In fact, the effect of the family physician's work of this sort has already been great. And for this, I would like to set on our record the very special thanks of AA to them.

家庭医の仕事が注意深く行われるなら、結果がすぐに出ることが多いでしょう。最初の試みがうまくいなくても、忍耐強い継続的なアプローチが結果をもたらす可能性はずっと高くなります。こうしたシンプルな手続きは、家庭医から多くの時間を奪ったりしませんし、患者の財布にとっても負担にはならないでしょう。家庭医がこうした協調的な努力をすれば、どこでも計り知れない結果が得られるはずです。実際、家庭医のこうした仕事はすでに大きな業績を上げています。ですから、私は彼らに対するAAの特別な感謝の気持ちを記録に残しておきたいのです。

Now we come to the specialist, usually the psychiatrist. I'm glad to say that psychiatrists in great numbers are referring alcoholics to AA — even psychiatrists who more or less specialize on alcoholics. Their understanding of alcoholics is now great. Their patience and their tolerance of us, and of AA, have been monumental.

さて、私たちは専門家のところへ行きます。通常は精神科医です。アルコールリクスを専門としていても、そうでなくても、たいへん多くの精神科医がアルコールリクスにAAを紹介して下さっているのは嬉しいことです。いまや彼らのアルコールリクスに対する理解は素晴らしいです。彼らの忍耐力と、私たちアルコールリクスやAAに対する寛容さはすでに記念碑的価値があります。

In 1949, for example, the American Psychiatric Association allowed me to read a paper on AA before a section of its Annual Meeting (see page 39). As these doctors specialize in emotional disorders — and alcoholism is certainly one of them — this act of theirs has always seemed to me a wonderful example of fine humility and generosity. The reprints of even that one paper have had a vast effect, worldwide. I'm sure that we A.A.'s have never been sufficiently appreciative of all of this. It used to be the fashion among some of us in AA to decry psychiatry, even medical aid of any description, save that barely needed for sobering up. We pointed to the failures of psychiatry and of religion. We were apt to thump our chests and exclaim, "Look at us. We can do it, but they can't!" It is therefore with great relief that I can report this to be a vanishing attitude. Thoughtful AA members everywhere realize that psychiatrists and physicians helped to bring our Society into being in the first place and have held up our hands ever since.

例えば、1949年にはアメリカ精神医学会で、年次総会の前のセクションでAAについての論文を読む機会に恵まれました（「アルコールリクス・アノニマスの共同体」参照）。そこにいた医師たちは情緒障害 アルコホリズムも間違いなくその一つです が専門でしたが、彼らのその行為は謙虚さと寛大さの素晴らしい実例であるように思われました。その一つの論文が世界中に大きな影響を与え続けています。私たちAAはそのことに十分感謝したことは一度も無かったのではないのでしょうか。私たちAAの一部において、しらふになるために医療的な援助がほとんど必要とされないことを理由に、医療を、特に精神医学をけなす風潮がありました。私たちは精神医学と宗教の失敗を指摘し、胸を叩きながら、

「私たちを見てみる。私たちにはできる。だが彼らにはできないではないか」と叫びがちでした。ですから、このような態度が消えつつあることを報告できるのは、大いに安堵するところです。思慮深いAAメンバーは、私たちの団体が最初にできあがるのを精神科医や医師たちが手伝ってくれたこと、それ以来援助して下さっていることを常に認識しています。

We also realize that the discoveries of the psychiatrist and the biochemist have vast implications for us alcoholics. Indeed, these discoveries are today far more than implications. Your president and other pioneers in and outside your society have been achieving notable results for a long time, many of their patients having made good recoveries without any AA at all. It should here be noted that some of the recovery methods employed outside AA are quite in contradiction to A.A. principles and practice. Nevertheless, we of AA ought to applaud the fact that certain of these efforts are meeting with increasing success.

また、精神科医や生化学者の発見は、私たちアルコールクに大きな影響を与えることも理解しています。実際に、こんにちでは、これらの発見は単に影響を与えるに留まりません。皆さんの会長を初めとする学会内外の先駆者たちは、長い間注目すべき成果を上げてきましたが、彼らの患者の多くはまったくAAなしで良い回復を成し遂げています。ここで注意すべきことは□AAの外部で採用されている回復の手法のいくつかは□AAの原理や実践とはまったく矛盾しているということです。にもかかわらず、私たちAAは、こうした努力がますます成功していることを称賛すべきです。

We know, too, that psychiatry can often release the big neurotic overhang from which many of us suffer after AA has sobered us. We know that psychiatrists have sent us innumerable alcoholics who would have never otherwise approached AA, and many clinics have done likewise. We clearly see that by pooling our resources we can do together what could never be accomplished in separation, or in shortsighted criticism and in competition.

また私たちは□AAが私たちをしらふにした後に、私たちの多くが苦しんだ神経症的なオーバハングを、精神医学がしばしば解放できることを知っています。精神科医が、そうでなかったらAAに近づくことさえないであろう無数のアルコールクを私たちのところへ送ってきたことを、そして多くのクリニックが同様のことをして下さったことを知っています。私たちは、自分たちの資源を共同利用することで、分離あるいは近視眼的な批判や競争では達成できないことを一緒に実行できることを理解しています。

Therefore I would like to make a pledge to the whole medical fraternity that A.A will always stand ready to cooperate, that AA will never trespass upon medicine, that our members who feel the call will increasingly help in those great enterprises of education, rehabilitation and research which are now going forward with such promise.

ですから私はここで、すべての医学的同志に対して、誓約したいと思うのです。今後□AAは常に協力する用意ができていること□AAは医学の領域に踏み込まないこと、私たちの中で教育やリハビリテーションや研究の分野で偉大な活動に魅力を感じるメンバーは、こうした約束を踏まえつつそれらにますます協力することを。

So menacing is the growing specter of alcoholism that nothing short of the total resources of society can hope to vanquish or much lessen the strength of our very dangerous adversary, John

Barleycorn. The subtlety and power of the alcoholic's malady is revealed on every page of mankind's history - and never so starkly and so destructively as in this century.

恐ろしいのは、アルコールリズムという脅威の拡大であり、私たちの恐ろしい敵であるジョン・バーリコン〔ウイスキーなどの蒸留酒を擬人化した言葉〕を打ち負かすあるいは減少させるためには、まさに社会のすべての資源を用いることが望まれます。アルコールの病の巧妙さと力は人類の歴史のすべてのページに示されていますが、今世紀ほどそれが激しくかつ破壊的になったことはなかったでしょう。

When our combined understanding and knowledge have been fully massed and applied, we of AA know that we shall find our friends of medicine in the very front rank - just where so many of you are already standing today.

AAの私たちは、私たちの理解と知識が集約され、応用されたとき、私たちの医学の友人たちを最前列に見つけることを知っています。まさに皆さんの多くが今日すでに立っている場所です。

When such an array of benign and cooperative action is in full readiness, it can, and will, surely be a great tomorrow for that vast host of men who suffer from alcoholism and from all its dark and baleful consequences.

そのような良心的で協力的な行動の準備が完全にできたとき、それはアルコールリズムとそのすべての暗く凶悪な結果に苦しむ無数の人たちにとって、きっと素晴らしい明日になり得るでしょうし、なるのでありましょう。

From:

<http://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

http://ieji.org/wiki/recovery/three_talks_by_bill_w/alcoholics_anonymous_beginnings_and_growth

Last update: 2024/06/24

