

# なぜAAは効果があるのか

From: [Barefoot's World, silkworth.net](https://Barefoot's%20World,%20silkworth.net)

## 3Q - Just how does A.A. work?

### Q3 なぜAAは効果があるのか？

**A3** - I cannot fully answer that question. Many A.A. techniques have been adopted after a ten-year period of trial and error, which has led to some interesting results. But, as laymen, we doubt our own ability to explain them. We can only tell you what we do, and what seems, from our point of view, to happen to us.

**A3** その質問に完全に答えることはできません。AAの技法の多くは、十年間の試行錯誤を経て採用されたもので、十分興味深い結果をもたらしてきました。ですが、私たちは素人（layman）として、それを説明する能力が自分たちにあるとは思っていません。私たちはただ自分たちが何をするのか、それがどのように見えるのか、そして私たちの視点から見て、自分たちに何が起きたのかを語ることができるだけです。

At the very outset we should like it made ever so clear that A.A. is a synthetic gadget, as it were, drawing upon the resources of medicine, psychiatry, religion, and our own experience of drinking and recovery. You will search in vain for a single new fundamental. We have merely streamlined old and proven principles of psychiatry and religion into such forms that the alcoholic will accept them. And then we have created a society of his own kind where he can enthusiastically put these very principles to work on himself and other sufferers.

最初に明らかにしておかねばならないのは、AAは医学、精神医学、宗教の手法と、私たち自身の飲酒と回復の経験を元に、それらを組み合わせて作った、いわば「多機能家電」だということです。そこに未知の原理を見つけるとしても無駄に終わるでしょう。私たちはただ単に、精神医学と宗教の古くから実績のある原理を、アルコホーリクが受け入れられる形に整え直しただけです。そして私たちは、この原理を自分自身や他の苦しむ人たちに適用することに熱中できる独特の団体を作ったのです。

Then too, we have tried hard to capitalize on our one great natural advantage. That advantage is, of course, our personal experience as drinkers who have recovered. How often the doctors and clergymen throw up their hands when, after exhaustive treatment or exhortation, the alcoholic still insists, "But you don't understand me. You never did any serious drinking yourself, so how can you? Neither can you show me many who have recovered."

さらには、私たちに与えられるべくして与えられた一つの強みを利用しようと懸命に努力してきました。その強みとは、もちろん回復した飲酒者としての個人的体験のことです。医師や聖職者たちが、徹底的な治療や説得を行った後に、アルコホーリクが「あなたに私のことが分かるはずがない。ひどい酒飲みになったことがないあなたに、一体なにが分かるっていうんだ？」それとも回復したアルコホーリクを連れてきて見せてくれ」となおも言い張って、もうお手上げだと諦めたことが、いったいどれだけあったでしょうか？

Now, when one alcoholic who has got well talks to another who hasn't, such objections seldom arise, for the new man sees in a few minutes that he is talking to a kindred spirit, one who understands. Neither can the recovered A.A. member be deceived, for he knows every trick, every rationalization of the drinking game. So the usual barriers go down with a crash. Mutual confidence, that indispensable of all therapy, follows as surely as day does night. And if this absolutely necessary rapport is not forthcoming at once it is almost certain to develop when the new man has met other A. A.s. Someone will, as we say, "click with him."

ところが、回復したアルコホーリクがまだ回復していないアルコホーリクに話すときには、そのような反論はめったに生じてきません。新しい人は、たった数分のうちに、自分が理解のある、気の合う相手と話していることを悟ります。回復したAAメンバーは、飲酒の駆け引きのあの手この手も、あらゆる正当化も知っているので、騙されることはありません。ですから、ありがちな防壁は音を立てて崩れ落ちます。どのようなセラピーにおいても必要不可欠な、昼の次に夜が来るのと同じぐらい確かな相互信頼が生まれるのです。そしてこの絶対的に必要とされるラポールがすぐに生じなかつたとしても、その新しい人が他のAAメンバーたちと会うなかでそれが育っていくことはほぼ確実です。私たちの言葉で言うところの「意気投合」が起こるのです。

As soon as that happens we have a good chance of selling our prospect those very essentials which you doctors have so long advocated, and the problem drinker finds our society a congenial place to work them out for himself and his fellow alcoholic. For the first time in years he thinks himself understood and he feels useful; uniquely useful, indeed, as he takes his own turn promoting the recovery of others. No matter what the outer world thinks of him, he knows he can get well, for he stands in the midst of scores of cases worse than his own who have attained the goal. And there are other cases precisely like his own - a pressure of testimony which usually overwhelms him. If he doesn't succumb at once, he will almost surely do so later when Barleycorn builds a still hotter fire under him, thus blocking off all his other carefully planned exits from dilemma. The speaker recalls seventy-five failures during the first three years of A.A. - people we utterly gave up on. During the past seven years sixty-two of these people have returned to us, most of them making good. They tell us they returned because they knew they would die or go mad if they didn't. Having tried everything else within their means and having exhausted their pet rationalizations, they came back and took their medicine. That is why we never need to evangelize alcoholics. If still in their right minds they come back, once they have been well exposed to A.A.

それが起きるとすぐに、あなたがた医師が長いこと伝えようとしてきた本質を、その候補生に納得させるチャンスが私たちに与えられ、するとその問題飲酒者は私たちの共同体を彼自身が仲間のアルコホーリクと一緒に問題に取り組むのに適した場所だと見なすようになります。彼は何年ぶりかで、自分が理解され、また人の役に立てるを感じるようになります。彼が他の人の回復を促進する役割を果たすとき、まさに比類の無い役立ち方ができるのです。外の世界が彼をどう見なしていようと、彼は自分が良くなれるなどを知ります。なぜなら彼は、自分よりひどかったのに目標に到達できた何十もの事例に取り囲まれるからです。また自分とそっくりのケースもあって、そうした人たちの証言からは圧倒されるほどの圧力を受けるでしょう。彼がすぐに死にさえしなければ、やがて間違いなくジョン・バーリコーンが彼の中に静かな熱い炎を育て、そのせいで彼がこのジレンマから脱出しようと目指した出口はすべて塞がれてしまいます。さきほどのスピーカーが、AAが始まってからの3年間で75人の失敗例があったことを指摘しました。私たちが完全に諦めた人たちです。その後の7年間で、そのうち62人が私たちのところに戻ってきて、そのほとんどが良くなりました。その人たちは、もし戻らなければ死ぬか気が狂ってしまうと悟って戻ってきたと語りました。彼らは知る限りあらゆる方法を試し、お気に入りの言い訳も使い果たし、戻ってきて自ら取り組んだのです。これこそが、アルコホーリクに福音を説く必要が無い理由です。いったん十分にAAに触れることができれば、そしてまだ正気が残っていさえすれば、彼らは戻ってきます。

Now to recapitulate, Alcoholics Anonymous has made two major contributions to the programs of psychiatry and religion. These are, it seems to us, the long missing links in the chain of recovery:

要約しますと、アルコホーリクス・アノニマスのプログラムは、精神医学と宗教の両者から大きな寄与を得ています。これらは、私たちにとっては、回復という鎖において長く失われていた環でした。

1. Our ability, as ex-drinkers, to secure the confidence of the new man - to "build a transmission line into him."
  2. The provision of an understanding society of ex-drinkers in which the newcomer can successfully apply the principles of medicine and religion to himself and others.
- 
1. かつての飲酒者として、新しい人の信頼を得る、つまり「その人に伝送回線をつなぐ」ことのできる能力。
  2. かつての飲酒者による理解ある共同体を提供し、新しい人がそこで、医学と宗教にもとづいたこの原理を自分自身や他の人にうまく適用できること。

So far as we A.A.s are concerned, these principles, now used by us every day, seem to be in surprising agreement. (N.Y. State J. Med., Vol. 44, Aug. 15, 1944).

ですから、私たちAAメンバーは、こうした原理を毎日使っているということについて、意外なほど意見が一致しています。（ニューヨーク州医学ジャーナル第44巻、1944年8月15日）

### Another Answer

もう一つの回答。

**3A** - On the surface A.A. is a thing of great simplicity, yet at its core a profound mystery. Great forces surely must have been marshaled to expel obsessions from all these thousands, an obsession which lies at the root of our fourth largest medical problem and which, time out of mind, has claimed its hapless millions. (N.Y. State J. Med., Vol. 50, July 1950).

3A) 表面的にはAAはとても単純な仕組みですが、その核心は深遠なる謎です。何千もの人から（飲酒への）強迫観念を取り除いたのは、偉大なる力の働きであることはまったく疑いがありません。その強迫観念が、私たちの第四の医学的問題の根源であり、大昔から無数の人々の命を奪ってきたのです（ニューヨーク州医学ジャーナル第50巻、1950年7月号）。

From:  
<https://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:  
<https://ieji.org/wiki/recovery/letsaskbillw/03>

Last update: 2020/09/03



