

# 12ステップのスタディ 第17回の補遺

## ch. 2, In The Beginning

Usually a member would be asked to share his or her alcoholic upbringing story with the group. There was so much hurt and pain in those early stories that everyone would get upset, cry or just feel terribly unsettled. We finally voted not to have the leader describe in detail the family saga but just to discuss what had happened during the past week, within the context of the problems that seemed most troubling.

No matter how we tried to limit or guide the group input, however, the anguish and rage inevitably emerged.

Without understanding the process very well, we had begun opening ourselves up. Unfortunately we did not know what to do with all these raw feelings, and at the conclusion of each meeting most of us had to make a special effort to shut down our feelings. During the meeting we had experienced a safe, understanding environment. For one or two hours we had been able to talk openly about some common issues, unload feelings of rage and betrayal and receive loving, accepting support from fellow members. It was hard to return to a normal level of interaction.<sup>1)</sup>

---

通常、メンバーはアルコールリックの家での生い立ちをこのグループで分かち合うように求められた。こうした初期の頃の話には、あまりに多くの傷と痛みがあったため、誰もが動揺したり、泣いたり、ひどく不安定な気持ちになってしまった。最終的に私たちは、リーダーが家族の長い物語を詳しく説明することはせず、皆でこの一週間に起こったことの中で最も悩ましい問題について話し合うだけに、とグループで決めた。

だが、グループへのインプットをどう制限したり、誘導したりしてみても、どうしても苦悩や怒りが持ち出されてくるのは避けられなかった。

プロセスをよく理解していないまま、私たちは自分自身を開示し始めた。残念なことに、私たちはこれらの生の感情をどう扱えば良いのか分からなかったため、私たちは毎回のミーティングの終わりに、自分の感情を落ち着かせるための特別な努力をしなければならなかった。ミーティングの間、私たちは安全で理解のある環境を体験していた。1時間から2時間、私たちは共通の問題について率直に話し、激しい怒りの感情や密告話を解き放ち、仲間のメンバーから愛と受容のあるサポートを受けることができた。だがそこから通常のレベルの交流に戻るには難しかった。

## ch.3, feelings

Most ACoAs are masters at avoidance of feelings. We will go to great lengths not to feel our feelings. It's really difficult for ACoAs to grasp the reality that feelings are neither good nor bad, but experiencing them fully is essential to the process of recovery. This is especially hard because most recovery programs operate on the premise that the individual attends meetings to feel better. But in ACoA, when we go to meetings, we are more likely to feel worse because we are being opened up to strong feelings.

The members of an alcoholic family learn to feel shame for what they are and guilt for what they do, and this is an ever present theme in ACoA sharing. Like other ACoAs, I had to learn that what I

feel about myself and how I perceive myself isn't necessarily accurate.<sup>2)</sup>

ほとんどのアダルトチルドレンは、感情を回避する名人だ。私たちは、自分の感情を感じないようにするためならば、とことんまで努力する。アダルトチルドレンにとって、感情は良いものでも悪いものでもないが、しかし感情を十分に経験することが回復のプロセスには不可欠である、という現実を把握するのは非常に難しいことだ。これをことのほか難しくさせているのは、ほとんどの回復プログラム [他のセルフヘルプ・グループ] が「ミーティングに参加することで気分が良くなる」という前提で運営されているからである。むしろACoAでは、ミーティングに行くと、そこで私たちは [仲間の分かち合う] 強い感情にさらされるために、気分が悪くなることが多いのである。

アルコールリックの家族メンバーは、自分が何者であるかに恥を感じ、自分がしたことに罪悪感を憶えるようになるが、これはACoAでの分かち合いにおいて常に存在するテーマである。他のアダルトチルドレンと同様に、私も、自分自身について感じていることや、自分自身をどう認識しているかが、必ずしも正確ではないということを経験しなければならなかった。

## ch.2, The Process Of Recovery

Some meetings may be quite upsetting to newcomers. Strong emotions are frequently expressed, often explosively. These can be experienced as threatening, and may stir up long-buried feelings. Newcomers may also be witness to an intimidating level of anger and pain.

...

Unbridled rage and grief are usually difficult to observe and even more difficult to experience. Yet they are essential experiential steps in the recovery process. In my own recovery, and in the experiences related to me by hundreds of other ACoAs, the inward trip to recovery generally involves experiencing our feelings. It is critical that we open ourselves up to such frightening and threatening feelings as rage, depression and abandonment. It is essential that we sit with and experience whatever elements of pain and hurt surface.<sup>3)</sup>

ニューカマーにとって、一部のミーティングはとても精神的に動揺するものだろう。強い感情が頻繁に、しばしば爆発的に表現される。こうしたものを脅威として経験することで、長い間埋もれていた感情が呼び起こされうる。またニューカマーは、威圧的なレベルの怒りや苦痛を目の当たりにすることもあるだろう。... 抑えの効かない怒りや悲しみは、普通は、観察することが難しく、それを経験することはなおさら難しい。それでも、それを経験することが回復の過程における不可欠な一歩なのである。私自身の回復においても、また他の何百人のアダルトチルドレンが私に語った経験においても、内面に向かう回復の旅には、ほとんどの場合に、私たちの感情を経験することが含まれている。怒り、抑うつ、見捨てられなどの恐ろしくて脅威的な感情に対して自分をさらすことが非常に重要だ。痛みや傷のどのような要素が心の表面に現れてきても、一緒に座ってそれを経験することが不可欠なのである。

## ch. 2, The Laundry List

After completing the list I turned my efforts to outlining a solution. For this key element I drew heavily upon some of the AA and Al-Anon slogans and general guiding principles. I suggested that

frequent attendance at meetings, keeping the focus on ourselves, feeling our feelings (and expressing them) and working the AA steps were the major tools we could use to recover.

I didn't set down anything particularly radical or progressive. Most of what I wrote seemed pretty basic. It didn't sound too therapeutic and it wasn't evangelism. It turned out to be a simple definition of who we were and what we might consider doing about it so that "we could get on with our lives in a more balanced and wholesome way." I then took this Problem/Solution to our group secretary, Chris F. She made some valuable changes in the Solution, and typed it up.<sup>4)</sup>

問題のリストを完成させた後、私は解決の概要の説明に力を注いだ。この重要な要素についてはAAとアラノンのスローガンや全般的な原則を大いに参考にさせてもらった。ミーティングに頻繁に参加すること、自分自身に焦点を当て続けること、自分の感情を感じること（そしてそれを言葉にすること）AAのステップに取り組むこと。これらが私たちが回復のために使える主な道具であると提案した。

特に過激なことや急進的なことは盛り込まなかった。私が書いたもののほとんどは、かなり基本的なものだった。特に治療的でもなく、福音伝道的でもなかった。それは、私たちが何者であるか、そしてその問題に対して「よりバランスの取れた健全な方法で生きられる」ようになるには私たちは何をすべきかを、シンプルに定義したものになった。次に、この「問題/解決」を私たちのグループのセクレタリーであるクリスFに渡した。彼女は解決の部分にいくつかの貴重な変更を加え、それをタイプしてくれた。

1)

[LL](#), ch. 2, In The Beginning.

2)

[LL](#), ch. 2, feelings

3)

[LL](#), ch. 2, The Process Of Recovery

4)

[LL](#), ch. 2, The Laundry List

From:

<http://ieji.org/wiki/> - 心の家路

Permanent link:

<http://ieji.org/wiki/recovery/supplement/12ss-17>

Last update: **2024/07/14**

