

回復とリラプス

ただ単に薬物を使わなければ回復なのだと考えている人がたくさんいる。そして、リラプス〔再発〕したら完全な敗北であり、長期間薬物を使っていなければそれは完全な成功の証しなのだと。ナルコティクス アノニマスの回復のプログラムを行っている私たちは、そういう見方はあまりにも短絡的すぎると考える。NAにつながってある程度時間がたってからリラプスするのは実はいやな経験であるため、それをきっかけにこれまで以上に徹底的にプログラムに取り組むようになるかもしれない。一方、かなりの期間薬物を使わずにいても、不正直さが抜けず、自らを欺（あざむ）いているために心ゆくまで回復を楽しめず、社会のなかにも溶け込めない仲間もいる。けれども、NAグループの仲間たちとしっかりとしたつながりを持ち、一体感を保ちながらまったく使わずにい続ければ、それはやはり成長のための十分な基盤となる。

アディクトはだれもが本質的に同じだとはいえ、病気の度合いや回復の進み具合は一人ひとりみな違う。リラプスが、完全な解放への土台作りになることもある。また、たとえどんな困難が起ころうとも、その危機的状況が通り過ぎるまでは何が何でも使わないという断固とした不屈の精神で臨まないかぎり、決して解放にはつながらないという場合もある。アディクトから、使いたいという欲求や必要性がたとえ一時的にせよなくなり、感情に駆られた考えや強迫的な行動に入るか入らないかも自分で選べるようになったなら、まさにそのときこそ、そのアディクトは回復の決め手となるターニングポイントに到達したといえ

る。この時点ではまだ本当の自立とか自由という感じはあやふやなことが多い。再び一人になって、自分のやり方でやろうという気持ちが生まれることもある。けれども、いま手にできたものは、自分より偉大な力を信頼し、仲間と共感し、助け合ったなかからやっと得られたのだということも否定するわけにはいかない。回復の途上にあっても、昔のあの化け物がまだまだ何度も姿をあらわすことだろう。人生がまたしても無意味で単調で退屈に思えることもある。NAの新しい提案を繰り返してやってみることに精神的に疲れ果て、新たな行動を取ることに体が疲れ切ってしまうのもこのころだ。けれども、それを繰り返さなかったら確実に古い生き方に戻ってしまうことも知っている。とはいえ、本当にいま手にできた回復の道具を使わなかったら、それを失うのかどうかの疑問もぬぐい去れない。実はそんなときこそ、一番成長できる時期である場合が多い。あらゆることに心も体も疲れ果てているものの、心の奥底で変革への力が働き、あるいは真の回心が生まれ、心底からやる気を起こし、生き方を変えてみようという答えが与えられたのかもしれないのだ。

私たちが目指すものは、十二のステップを実践することから得られる回復だ。単に体に薬物が入らなければいいという問題ではない。自分自身を向上させるには努力が必要だし、自分を閉ざしていたら新しい考えが入ってこないから、どこかで突破口を開かなければならない。ただそれは自分にしかできないため、まず、私たちのなかに無気力と優柔不断という二つの敵がひそんでいることを認めなければならない。どうも生まれたときから私たちにはそういう敵が住み着いていたようだ。変わるものかと抵抗する力が私たちのなかに

組み込まれているかのように、核爆発のようなものでも起こらないかぎり変わることはできないし、いままでとは違った行動に歩みを進めることもできない。もしリラプスによってまだ命を失っていないのだとしたら、そのリラプスは核爆発のような破壊力を持って私たちに変革のチャンスを与えてくれたのかもしれない。身近な仲間がリラプスし、命を落とすことがあるが、それは私たちに本気になって真剣に行動を起こすようにと気づかせてくれているのかもしれない。

個人の物語

ナルコティクス アノニマスは1953年に創設されて以来、大きな発展を遂げてきた。私たちは、NAというフェローシップの活動を始めてくれた仲間たちに対して、常に変わらぬ親しみと深い尊敬の念を抱いている。彼らは私たちに、アディクションと回復について多くのことを教えてくれた。そこで、ここからはNAが始まったばかりの頃のことをお伝えしたい。以下に紹介するのは、NAの最初のメンバーの一人が1965年に書いた回復の物語である。比較的最近の仲間たちの話は、ベーシックテキスト、Narcotics Anonymousに掲載されている。

私たちは必ず回復する

「政治が縁で本来は出会うはずのない人との友情が生まれる」とはだれかの言葉だが、私たちの場合に当てはめるならその縁とはアディクションだ。一人ひとりの経験はみな違っていても、最後には全員が共通する同じ状況に陥った。その共通する病気あるいは障害とはアディクションのことだ。まぎれもないアディクションであれば、そこ

には二つの問題がからんでくる。それはとらわれと強迫的な欲求だ。とらわれとは固定観念に縛られることで、ある薬物あるいはその代用品から得た安らぎや快感をもう一度得ようと、何度でも手を伸ばさずにはいられなくなることだ。

強迫的な欲求とは、一回の注射、一錠のクスリ、一杯の飲酒に始まる進行過程にはまり込んだら、自分の意志の力ではやめられなくなることだ。私たちの場合、薬物に対し身体的に敏感であるため、私たちよりはるかに強力な破壊力に完全に取りつかれてしまうのだ。

もはや薬物があってもなくても、人間として正常な働きができない限界までたどり着いたとき、みな同じ窮地に陥る。残された道はあるのだろうか、と。ここまできると道は二つしかないようだ。最後の最後まで突っ走って刑務所か病院や施設か墓場まで行き着くか、あるいは、新しい生き方への道を探すかだ。昔は、この後者の道を選ぶことができたアディクトはまずいなかった。いまの時代のアディクトは幸運だ。人類の歴史のなかで、初めて一つのシンプルな方法が多数のアディクトたちに効果を発揮しているからだ。この方法は私たち全員が手にすることができる。これが、シンプルでスピリチュアルな——宗教ではない——プログラムのことであり、ナルコティクス アノニマスのことなのだ。

私は、私自身のアディクションのため、およそ15年ほど前〔本書が書かれたのは1965年〕、つまり1950年ごろに完全に敗北し、無用な人間となり、お手上げになって降参したのだが、そのころにはまだNAはなかった。私はAA〔アルコールクス・アノニマス〕を知った。そしてAAのなかで何人かのアディクトと出会った。アディクトの間

題に対する解決法はこのプログラムにあることに、彼らは気づいていた。けれども、AAにいるアルコールクたちと共感できず、幻滅し、墮落し、命を落とすアディクトがたくさんいたのも事実だった。もちろん共感できる部分はあった。症状が明らかに同じだった。けれども、感情や気持ちがかからむ深いレベルになると無理だった。その深いレベルでの共感こそ、あらゆる依存症者にとっては癒される治療効果があるのだ。さらに何人かのアディクトや、このプログラムに深い信頼を置いているAAメンバーが数人加わり、私たちは1953年の7月に、このナルコティクス アノニマス をスタートさせた。いまのアディクトたちは、最初から十分な共感を得ることができ、それによって、自分もクリーンになれるのだと十分確信できるようになったと私たちは思っている。しかも、すでに何年も回復の道を歩んでいる仲間たちが見本を示してくれるのだ。

この共感こそ、私たちにとって第一に必要なものだった。それはこれまでの年月のなかで立証されている。認知、信頼、信じる心という、無言のままに語られる言葉。それは共感となって一つの雰囲気を作り上げ、そのなかで私たちはいまの時間を感じ、現実に触れ、とうの昔に忘れていたスピリチュアルな価値に気づいていく。NAの回復のプログラムのなかで、私たちは数のうえでも力のうえでも成長を続けている。これほどたくさんのアディクトが、この自由な社会のなかで自ら選択して満足できる場集まることができ、全面的に創造性のある自由のなかで回復を続けていけるとは、以前には絶対に考えられないことだった。

人に考えてもらった方法ではここまでうまくいかなかったと、アディクトたちも言っている。ミーティングの日程は堂々と知らせることにした。どこかの集まりがやってみたように、人に隠れてこそこそ集まるのはやめた。またこの方法は、ほかで試みられたあらゆる方法、つまり、できるだけ長期間、アディクトをこの社会から隔離させることを主唱する人たちが試みた方法とは一線を画すものだと思っている。アディクトが日常生活のなかで出会う問題にできるだけ早く直面できるようになれば、社会のなかで有意義な役割を果たす一市民になれる時期もずっと早くやってくるはずだ。私たちもいずれは自分の足で立ち、現実の人生に向き合わなければならない。だとしたら、最初からそうすべきではないだろうか。

そういう方法を取ったため、もちろんたくさん仲間がリラプスし、また完全にいなくなった。けれども、NAにとどまった仲間もたくさんいた。つまりいた後で戻ってきた仲間もいた。希望は、現在のNAメンバーのなかに、長期間にわたり薬物をいっさい使わず、新しい人たちの手助けをしている仲間がたくさんいることだ。NAのステップと伝統のスピリチュアルな価値を基盤にした彼らの姿勢や態度は、NAのプログラムに成長と一体性をもたらす活力に満ちた原動力となっている。もう時代は変わった。あの昔から使い古された「一度アディクトになったら、一生アディクトから足を洗えない」という偽りは、社会からもアディクトからも認められない時代になった。私たちは必ず回復できるのだ。

Copyright © 2007 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
複製、転載を禁じます

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Été
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



本書(本文)は、ナルコティクス
アノニマスに承認された翻訳出版物です。

Narcotics Anonymous, , , , The NA Wayは
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

の登録商標です。

ISBN 978-1-55776-689-2

Japanese

2/07

WSO Catalogue Item No. JP-3106



Narcotics Anonymous®

ナルコティクス アノニマス

IP No. 6-JP

回復とリラプス

ホワイトブック—Narcotics Anonymous

から再録