

下でも警戒を怠ってはならないことを勉強させられました。

マリファナには依存性がないという考えが世界中に知れ渡っていますが、私たちはこの『依存性のない』マリファナに対し何故かアディクションを抱えているのです。私たち回復するマリファナ・アディクトにとって、他の依存性のある薬物をリサーチするため危ない火遊びをする必要はないのです。

繰り返しますが、マリファナ・アノニマスのメンバーとして必要とされるものは、マリファナを止めたいと願う気持ちだけです。しかしながら、この問題から回復しようと努力するとき、他の問題を引き起こす可能性があるのを認識することも大切です。

希望ある人生

p. 6より抜粋

「マリファナで自分の人生を直そうとしても、うまく行かないことが分かりました。問題に対処するにはマリファナが一番（少なくとも一時的には）効果があるように思えたこともありましたが、マリファナを使うのを止めたからといって、それだけで自分に価値を見出し、たくさんの目的を抱けるようになった訳ではありません。

圧倒されてしまう気持ち、性格上の欠点、そしてネガティブな行動はなくなっていまませんでした。もう感覚や感情を鈍らせる麻酔剤にあたるものがなくなってしまったので、以前よりそれが強く感じられたこともありましたが、『問題』を使うアディクトではなかったため、（マリファナの）箱を捨てたからといって、問題がなくなる訳ではありません。使うのを止めたときに、自分の人生に問題があるということに気がつきました。私たちはアディクトだったのです。

コンフェレンス承認文献

© 1997年マリファナ・アノニマス

全著作権所有

P-116/97

交差アディクションの危険性

Dangers of Cross Addiction



マリファナ・アノニマス

マリファナ・アディクトのための
12ステップ・プログラム

Marijuana Anonymous

World Service

P.O. BOX 2912

Van Nuys, CA 91404 USA

Toll Free: 1-800-766-6779

<http://www.marijuana-anonymous.org>

コンフェレンス承認文献

P-11

マリファナ・アノニマス

伝統3：

**メンバーになるための唯一の条件は、
マリファナを止めたいと願う気持ち
だけである。**

マリファナ・アノニマスは、マリファナ・アブユーザーが、『ただの』マリファナ・アディクトじゃないか・・・』などとバカにされることなく、回復のための安全な場所が保てるようにと発足されたものです。ただし、ソブライエティ（しらふでいること）を維持するには、アルコールも含め、精神・気分に影響を与える薬物は全て、絶対に使わない・・・それしかないということメンバーの多くが経験をもとに認識しています。MAの伝統3にもある通り、マリファナ・アノニマスのメンバーとして必要とされるものは、マリファナを止めたいと願う気持ちだけです。事実、要求されるのはマリファナを止めるということさえなく、止めたいと願う気持ちを持つことだけなのです。また、他の薬物やアルコールのことは一切書かれていませんが、これは『目的の単一性』という概念に基づいているからです。

本命のドラッグを止めると心の中に空隙ができます。マリファナは絶対に使わないようにと頑張るわけですが、最初のうちは傷つきやすい状態になることがよくあります。自分の感情がマリファナでぼやけることがなくなったのは、この何年もの間で初めてだからです。それには名前つけようもない感情さえあるのです。幸せ、喜び、満足、楽しみ、充実さといったポ

ジティブな感情を経験し、さらには怒り、落ち込み、恨み、悲しみ、落胆、恐れ、空しさといったネガティブな感情も経験します。こういった空隙を満たすため、または痛みを麻痺させるため、アルコール、コカイン、処方薬などといった他の薬物を使い始めたり、その量を増やしたりするかも知れません。今まで、どんな感情であれ、それにうまく対処できたことがなかったので、こういったパワフルで新しい感情（ポジティブ、ネガティブどちらの感情も）を鈍らせるため、精神・気分に影響を与える薬物を使ってしまふことがあります。今のところは、こういった薬物に対するアディクションがなくとも、それを使うことで警戒心がゆるみ、昔の思考・言動パターンを繰り返すリスクが高くなり、それによってマリファナに戻ったり、新しいアディクションへ走ったりする可能性もあるのです。

MAに来るアディクトでも、どうしてもクリーンでいられない、ソブライエティを維持できないという人が沢山います。最初からマリファナでスリップした(再度使い始めた)人も何人かはいますが、ほとんどのスリップは他の薬物で始まっています。アクセスしやすい、社会的にも容認されているということから、アルコールでスリップするケースが多く見られます。その人たちにとって、今までアルコールは問題ではなかったため、つい安心してしまふのです。

また、ノン・アディクトの友達と違った人間でいたくない、『その仲間』でいたいと思う人もいます。でも、私たちはそういったノン・アディクトの友達とは違うのです！人生を転換させるには、これは受け入れなければならないことの一つです。『一度ピクルスになったらキュウリには戻れない』ということわざがあります。私たちの場合、週に一回金曜の晩に一杯だったの

がいつか数杯となり、そのうち、週のうち何日かは数杯ずつ飲むことになり、いつの間にかもっと・・・というケースがほとんどです。これはマリファナですでに経験していることです。または、ちょっと2〜3杯とってるうちに、それで抑制を失い、ついジョイントを一本・・・そうしていつの間にか前と同じように使っているのです。

このプログラムで何年かクリーンタイムを重ねた人は、「他の薬物は、まだ自分がアディクションになっていないもの」と考えるようになります。機会があったとしてもアディクションになることはないとか、それはあり得ないという意味ではありません。私たちがマリファナ・アディクションを抱えてしまったという事実自体、交差アディクション（他の薬物へのアディクション）になる傾向があるということをお話しています。特にまだ不安定な最初の数ヶ月間は、以前は容認していなかった行動でも、新らしく強迫観念にとらわれることがあります。食べ過ぎ、仕事のし過ぎ、身分不相応な買い物の仕方などなど・・・。

事実、今までの依存症的な行動がゆえに、処方された薬でさえかなり注意をしなければなりません！アディクトの私たちには自分自身に処方をしてしまうという危険な傾向があり、ドクターから一錠取るようにと言われたら、二錠のほうが良いと考えてしまうのです。怪我とか手術の後、錠剤が三錠残ったとしたら、それは捨てずにとっておきます。結局は、この次本当に（または想像上で）肉体の痛みがあったときに、それが必要になると自分に言い聞かせてしまうのです。処方の用量と違った取り方をすれば、ソブライエティは必ず危険にさらされます。回復するアディクトとして、自分のソブライエティに関しては、いかなる状況