

## 前言

戒酒無名會（A A）是一個世界性的團體，由十萬名以上男女酒癮患者所組成的，他們聚集在一起以便解決他們共同的問題，並且幫助同樣遭遇的人從酒癮這個古老、令人困惑的疾病中得到康復。

這本書討論A A的十二個步驟與十二個傳統，對於那些使A A成員得到康復而且讓他們團體產生效用的原則而言，本書提出了明確的觀點。

A A的十二個步驟是一套精神上的原則，假如以實踐它為生活方式，就能驅除對飲酒的頑念，以及使受苦者變成一個快樂、有用的健康人。

A A的十二個傳統都是使用於團體本身的生活，它們略述A A如何維持團結一致、如何與這世界相處以及它的生活和成長的方式。

雖然以下的文章主要是為會員寫的，但A A的許多朋友都認為這篇文章有可能在A A以外引起興趣和被引用。

很多非酒癮患者敘述，實踐A A的十二個步驟曾讓他們能面對人生其它的困難。他們認為

• 註：在一九九九年，估計已有兩百萬以上的人經由A A得到康復。

十二個步驟的意義不限於幫助有問題的飲酒者得到清醒，也覺得十二個步驟對很多人不論酒癮患者與否，皆提供一種通往幸福及真正生活的方法。

許多人對A A的十二個傳統也有日漸增加的興趣。研究人際關係的學者已開始考慮A A如何以及為甚麼能發揮團體的作用。他們問道：為甚麼在A A裡沒有個人凌駕他人之上的權力，而且那裡也見不到類似中央政府的組織？一套在法律上毫無約束力的傳統原則怎麼能使A A的團體維持團結一致和有效率？本書的第二部份雖然是為A A會員設計的，還是會提供給這些詢問者一種未曾有的內在觀察。

一九三五年在俄亥俄州亞克郎城，一位知名的醫生和一位紐約股票經紀人的會面促成A A的開始。這兩位都是病況嚴重的酒癮患者，命運註定他們要成為A A團體的共同創始人。

如今所知道的A A基本原則大部份是借用宗教和醫學的領域，不過A A的成功還是依賴於一些由觀察團體本身的行為與需要所致的理念。

經過三年的反覆試驗而選出最有用的信念來建立該團體，並在幫助酒癮患者康復的過程中遇到很多挫敗之後，三個成功的組別出現了：第一個在亞克郎城，第二個在紐約市和第三個在克利夫蘭市。甚至在那時候，這三個組別中也很難找出四十個確實的康復個案。

雖然如此，未成熟時期的團體決定把它的經驗寫成一本書，在一九三九年四月終於問世

了。當時將近一百個人已得到康復。那本書名為「戒酒無名會」，乃以其社團命名。在書裡，酒癮患者以自己的觀點來敘述酒癮疾病，團體的精神上觀念初次以十二個步驟編成以及對於如何把這些步驟應用於酒癮患者的難處，提供了清楚的解釋。書本的其餘部份專注於三十個真實故事或病歷，在其中酒癮患者描述自己的飲酒經歷和康復過程。如此一來使得酒癮病患的讀者有認同感，並且向他們證明幾乎是不可能的事情如今已變成可能。「戒酒無名會」這本書就成為社團的基本教科書，迄今仍是如此。現在「十二步驟與十二傳統」一書計劃要擴大和加深早期作品中對十二個步驟的瞭解。

一九三九年「戒酒無名會」出版時，革創時期也劃下了句點。當已康復的酒癮患者把他們的訊息傳遞給其他患者時，引起了巨大的連鎖反應。隨後幾年，數萬個人成群地加入A A，大部份是由於全世界的報章雜誌免費給予極為正面且不斷的宣揚所產生的結果。神職人員和醫生也同樣的援助新的運動，並且提供無止境的支持和認可。

這種令人驚訝的擴張帶來了很嚴重的成長痛苦。酒癮患者能得到康復已被證明，但不能確定像如此大量的仍不穩定的人能和諧及有效率地一起生活和工作。

到處發生作為成員、金錢、私人關係、公共關係、組別管理、會所以及許多其它困惑的威脅性問題。從這種爆炸性經驗的巨大混亂中A A的十二個傳統得以形成，並在一九四六年初次

出版，後來在一九五〇年於克利夫蘭市舉行的第一屆A A國際會議中，則被認可。本書「傳統」的部份詳細地描寫出終於產生十二個傳統及因此產生A A目前的形式、內涵和統一的經驗。

如今當A A步入成熟期的時候，它已經擴展到四十個國家\*。依A A的朋友看來，A A只是剛開始提供其獨特及有價值的服務。

希望這本書會給所有讀者對形成A A的原則和力量提供一種切身的觀察。

(A A的一般性服務辦事處地址如下：

Alcoholics Anonymous,

P.O. Box 459, Grand Central Station,

New York, New York 10163, U.S.A.)

---

\* 註：在一九九九年，已有一百四十七個國家成立了A A。