

ステップ4

**道徳的棚卸しを余すところなく
恐れることなく行った。**

第1ステップに取り組むほどまで正直になり、第2ステップを手がけるほどまで心を開き、第3ステップを行うほどまでやる気を起こした。そしてその後、初めてステップ4に取り組む準備ができた。このステップに抵抗したメンバーに何が起きたかを私たちは目の当りにしてきた。中にはこのステップをするように勧められても、それをしない、またはすぐに始めないマリファナアディクトもいる。ミーティングに来なくなり、再び使い始めるアディクトもいれば、続けて来ても、スピリチュアルな意識が高まらないアディクトもいる。そういったメンバーは、皆同じことを経験し、同じ感情を表現し、同じ痛みを味わっていた。物事は何一つ変わらず、行き詰まったかのように見えた。棚卸しをすることに抵抗している限り、自分のソブライエティ（クリーンでいること）と命が危険にさらされるということが分かった。以前、否認していたがために回復を求めることができなかったのと同様、反抗心や恥、そして恐れがあるが故に、スピリチュアルな成長が妨げられることもある。ハイヤーパワーに自分の意志と人生をゆだねると決心した限り、それを実践に移すことは不可欠であった。ステップ3で獲得できた「信じる気持ち」も、それをただちに行動に移さなければ、結局はあまり意味のないものになってしまうからだ。

アディクションという病気のために、私たちには自己を知る能力、自分に正直でいる能力というものが欠けていた。生活のレベル、様式にかかわらず、この病気に対する否認と自己認識^{けつじょ}の欠如によって、自滅的行動を繰り返す悪循環から抜け出すことができなかった。このループの中で何度も同じ自滅的行動を繰り返しな

がらいつも違う結果を期待していた。ステップ4は事実を見つけ出すことで、ハイヤーパワーとの関係を妨げる自分の性格の側面を見極め、この終わることのないサイクルに終止符を打つためのプロセスである。ステップ4には勇気が要るとされた。

人間の本能とは、ハイヤーパワーから与えられたもの、目的があるから存在するものと考える人もいる。物質的、感情的、性的な安定を求める気持ちがあるからこそ種の保存が維持される。しかし、健全なはずの本能がコントロールの効かないものとなっても、アディクトである自分はそれをそのままにしていた。こういった感情に駆られ、コントロールされ、自分の人生が支配されていった。やがてそれは誇張され、ねじれた願望となり、その願望の対象を追い回すことで、周りの人を苦しませ、迷惑をかけていた。人はそれに反応していただけなのに、反対に自分はそれで人を恨んでいた。

皆、独自のパターンを持ってはいたが、時にはスポンサーに指摘され、多くのアディクトと共通した糸が自分の人生の中にも織り込まれていたことが分かった。死ぬほど極端にユニークなメンバーなど一人もいなかった。心の空しさは、外側から来るものだと勝手に考え、他人や外部にその要因を見つけようとしたが、それは時間の無駄でしかなかった。自分自身を責めるか、人を責めるかのどちらかでしかなかった。それを交互に繰り返していた。よく子供じみたことをしていたが、感情を経験する能力は欠けていた。昔からの恨みを手放せず、今という瞬間を大事にすることも、人生をフルに生きることもできなかった。中には、自責の念、後悔の気持ちが強く、自分の失敗を許せないというメンバーもいた。つまり、自分の人間性というものを受け入れてなかったのである。

自分の内側は恐れに満ちていた。その恐れのために、やるべき事もできないでいた。妄想に囚われ、誰ともシェアすることのない引きこもりの世界で生きていたメンバーもいた。たぶん自殺を考えていたか、そうでなければウツになっていたか、または人とのやり取りができない自分がそこにいた。もしかしたら、どうしようもなく寂しかったのかも知れない。まともに取り扱ってもらえない自分を哀れに思っていたのが、世の中に対する怒りへと変わっていったメンバーも少なくない。

中にはその怒りが ^{いきどお} 憤りへとエスカレートしていった人もいる。物質的、感情的、性的安定に対する願望を満たそうと、嘘をついたり、ごまかしたり、物を盗んだりした人もいたが、満たされることは何一つなかった。11-14-14] Megumi

フェローシップの中で、同じようなことをやってきたメンバー、同じような感じ方、考え方をしてきたメンバーがたくさんいることに気がついた。衝動に ^{しょうどう} 駆られやすく、強迫観念に囚われていた自分にとって、人として色々とある人間の感情の中で、喜怒哀楽を一から十まで全て表現できてはいなかった。恐れと恨みでいっぱいだった自分は、まだ同じ立場にいるアディクトの話には共感し、そこから抜け出すことのできたメンバーの話を聞けば、その後について行きたいと思った。

棚卸しとは考えるエクササイズ（作業）ではなく、書くエクササイズである。自分の経験を紙に書き出すことが、自分の中にある恨み、自責の念、恐れを手放すプロセスの始まりだった。このプロセスの中で、自分が必要以上に傷つきやすくなったり、人を傷つけるために使ったりした行動のパターンがあることに気がついた。

怒り、恐れ、けんか腰な態度、反抗心、否認が自分の病気と重なり、その結果として、病院や刑務所に入れられたり、どん底の生活に追いやられていなかったか？家族や自分さえ養うことのできない浮浪者になっていなかったか？社会の隅でかろうじて生き延び、自分の感情を押し殺し、秘密のあるコソコソとした生き方をしていたか？ノイローゼのような、表現しきれない感情の塊 ^{かたまり} となっていたか？自分に問題があるのは社会やほかの人の責任だと早合点していなかったか？明らかに違法なことをしていながらそれを正当化する自分は、偽善者ではなかったか？洞察力に恵まれながら、自分の構想した大きなプロジェクトを遂行しきれなかったことはなかったか？ほかのドラッグ、またはアルコール、セックス、食べ物、人を利用して、満足できるものを世の中からもぎ取ろうとする貪欲な人間 ^{どんよく} ではなかったか？才能に恵まれ、将来性がありながら、成功したとしても、それを楽しむことのできない人間ではなかったか？キャリアで功績 ^{こうせき} を残そうが、芸術家と

してのゴールを達成しようが、どこか満たされない気持ちがなかったか？社会的には多くの人間関係を持ちながら、何か物足りない空しさを感じていなかったか？飽きることなく人の賞賛を求める自己中心的な人間ではなかったか？

ノートにペンを走らせると、こういった質問に対する答えが浮かびはじめた。現実であれ妄想であれ、受けた傷や屈辱くつじょくがもとで、恐れと怒りの泥沼から抜け出せなかったことが分かってきた。そのうち、自分に起きたことには自分にも一部責任があることが見えてきた。新しいものの見方で、自分を傷つけた人たちに対する理解が深まった。その人たちも自分と同じようにスピリチュアルな病気になっていたり、勘違いしていたことが分かった。不運と思っていたことでも、中には自分が一役買っていたものもあることが分かった。徹底的に正直になって棚卸しをすると、自分が勘違いして、薬に浸って、自己中心的に幸せと目標の達成を求めた結果として、ほかの人に害を与えていた可能性があることに気がついた。このようにして、自分の人間関係に対しての理解が深まっていったのである。

このプロセスを始めるのが怖いと思ったメンバーはたくさんいたが、究極的にはどうしても居心地が悪くなり、何かしなければならなくなっていた。この時点で、自分のスポンサーにアドバイスと指導を求めたのである。この道のりは自分ひとりで歩く必要はなかった。正直に、恐れることなく、余すことなく自分を見つめられるだけのやる気と強さと勇気をハイヤーパワーに祈り求めた。この棚卸しが1回で終わろうが、何回かかろうが、机に向かって書こうとするたびにこの祈りを捧げた。ステップ4には色々なやり方があるが、それは自叙伝を書くことではない。推奨される例の一つを以下にあげると：

先ず、自分の持っている恨みをリストにした。人、場所、ものごと、原理に対しての恨みをリストにあげた。その横に、恨みを持っていた理由を一つ一つ書き上げ、その後、それがどのように自分に影響を与えたかを書き出した。影響を受けたのは自尊心だったのか、それとも人間関係だったのか？もしかしたら物質的、感情的安定、または性的な関係に影響があったのかも知れない。自分の*（社会的、身体的安全または性的な）野望が脅かされていたのか？

*訳注：この括弧は原文の通り

その後、本当のソールサーチング（自己分析）をしなければならなかった。自分の間違っていたところ、自分の失敗は何だったのか？自分の責任は、短所は、不足していたところはどこにあったのか？それぞれの恨みの中で、自分はどんな役割を果たしていたか？自分は我がままだったか、それとも不正直だったか？利己主義だったか、それとも何か恐れがあったか？思いやりのないことをしていたか？忘れてならないのは、これは自分の個人的棚卸しだということだ。相手のことは考えず、自分自身のパート（役割）だけに目を向けなければならなかった。自分自身に徹底的に正直になり、紙に書き出した自分の短所を認識しなければならなかったのである。

また、恐れに関しても同じことをした。恐れを全て書き出し、その後、それぞれの恐れを持っていた理由をリストにした。一つ一つの恐れがどのように影響を与えたか、自分のパートは何だったかを書き出していった。

次に、今までの性的行動を見直し、自分のパートナーのリストを作り、誰との関係の中で自分が我がままだったかを見極めた。誰を傷つけたか？誰を利用したか？誰をだましたか？何をしたか？代わりに何ができたか？それでどのように影響を受けたか？これも全ての性的関係に関して余すところなく棚卸しをした。

その後、上にあげたカテゴリーに当てはまらないと思える、ほかの道徳的問題をリストにした。これには嘘をついたとき、騙したとき、盗んだとき、人を傷つけたときなどが含まれる。さらに、これまで話してなかった秘密をリストにした。今までの経験で、秘密があるほど病気が重いことが分かっているからだ。

恨みのリストを作り、それを分析した後は、以前ほど自分は恨みに影響されなくなったことに気づき始めた。今までのネガティブな性格や、喜んでやっていた、または楽しみにさえしていたネガティブな行動が、もう自分の生活の中で役に立っていないことが見えてきた。ハイヤーパワーの力を借りて、自分の恐れと向き合うことができるようになった。恐れていたことが何か、その理由が何か分かつ

たからだ。恐れと直面した瞬間に、それを克服し始めていた。人間関係*（性的、それ以外の関係の両方）の棚卸しをした後、こういった関係に対しての見方が変わり、自分勝手な見方をすることも少なくなった。

長い間対処したくなかったことを全て書き出す作業が終わった時点で、ようやく、自分の中にある正しいことを自由に見ることができるようになった。多くのメンバーにとって、自分の長所やポジティブな特質をリストにあげることが、ほかのリストと同様に重要であった。自己評価が低いことに気づいたメンバーもたくさんいた。自分が完全に悪い人間でも完全に良い人間でもないということが分かった。単に人間だっただけなのだ。

ステップ4が窓を開けてくれた。この道のりで、たくさんの人たちが自分を助けてくれたことを再発見し、家族、友達、スピリチュアルな面で指導してくれた人たち、先生となった人たちに、感謝の気持ちを新たにした。恐れが、信じる気持ちへと変わり始め、新しい愛し方、無条件な愛し方というものを見つけ始めた。否認と反抗的な気持ちは感謝の気持ちへと変わっていった。

最初の一回で全部はできなかったという人もいた。その場合は、もっと記憶が表面化した時点でもう一度棚卸しをした。そして、そういったやり方でも問題となることはまったくない。棚卸しとは繰り返しできるプロセスだからだ。しかし、気に入って正直に自分の態度や行動を見直してみると、このプロセスは難しいというより、喜ばしいものだということがよく分かった。ステップ4をやる痛みはやらないままにいたる痛みよりずっと軽かった。それは予想をはるかに超えた配当があるものだからだ。

ステップ4を書き終わり、自分の長所を感謝する気持ち、短所を受け入れる気持ちを新たに発見した。この棚卸しを読み返し、一人になれる場所で注意深く再検討した。神に、何か書き忘れていた重要なものがあれば、それが見つかるようお願いした。そして余すところなく、正直に全てを認めたかを確認した時点で、ステップ5に取り組む準備ができた。Megumi 12-22-14]