

ステップ5

神に、自分に、そしてもう一人の人間に対し、
自分の誤りの本質をありのままに認めた。

ステップ5では、勇気を持つことと同時に、完全に正直になることが必要とされた。誠実さの原理を実践し始めたからだ。すでに道徳的棚卸をし、それを人に話す準備が整った。死んでも話さないと思っていた秘密が、スピリチュアルな成長の妨げとなっていた人もいた。自分の誤りの本質を明かすだけでなく、かなり具体的に、誤魔化さずに話す覚悟が必要だった。自分の持っていた恨み、恐れ、自己中心的な考え方の結果として作られた破壊的なパターンが浮彫となり、それを乗り越えて前進するために、スポンサーまたはスピリチュアルなガイドとなる人と話す時期が来ていた。

このステップのことを考える時、多くのメンバーが一番大きな壁として直面したものは、信頼不足ということだった。自分のことさえまともに信頼してはいなかったのだから、人を信頼することはもっと大変だった。自分の棚卸をしっかりと聞いてくれる相手が見つからないとあって、先送りにするメンバー、心理療法をしているからスピリチュアルなツールを使う必要はないというメンバー、さらには、自分の宗教の懺悔ざんげにそっくりだから、と言い逃れをするメンバーもいた。こういった言い訳は全て謙遜けんそんの気持ちが不足している証拠でしかなかった。本当の自分を知られるのが怖かったので、何年も仮面を被ってきたが、今はそれを外す時期となっていた。

最終的には、自分のプライドを手放し、スピリチュアルなアドバイザー、スポンサー、あるいは自分のことを全く知らない人に会うことにした。その人に棚卸しを読み上げ、自分の秘密を話す時、何一つ

残すことがないように注意した。自分が一体何をして、自分にも周りの人にも辛い思いをさせてきたかを認めることで、新しい人生のスタートを切ることができた。その後、ほとんどの場合、すぐに心が軽くなった。神と自分自身とほかの人間に自分の誤りを認めることで、人格が一変したり、スピリチュアルな経験をするようになることが分かった。棚卸しのお陰で、恨みや恐れのパターン、自己中心的なパターンがはっきりとしてきた。それがどれほど破壊的だったかも見えてきた。こういったパターンが人を不快にさせるものだということを認識したのは、恐らく生まれて初めてのことだった。それを知ることで、自分が幸せになるような新しい行い、周りに喜びを与えるような行いさえ、自由にできるようになった。利己主義な自分から、人のために奉仕する自分へと変わり始めていた。

ステップ5には、回復するアディクトにとって、社会的なつながりやスピリチュアルな一体性をパワフルに実感する可能性が秘められている。謙虚な気持ちを育むための特別なエクササイズでもある。結局は、恥や罪の意識にあふれた今までの自分の行動が、誰かほかの人に理解してもらえ、受け入れてもらえると初めて分かったときほど励みになることはなかったからだ。だからこそ、ちょっとした特別な秘密くらい隠しても良いのでは、という誘惑に負けないよう気をつけた。^{おうおう} 往々にしてアディクトは、罪の意識、恥の意識をもとに、自分はただのワルなどではなく、「最悪中の最悪だ」と思うところ、自分の短所を偉そうに誇張するところがあると分かった。ところが、打ち明ける秘密が何であっても、自分がしてきたこととほとんど同じことをして、同情の気持ちで耳を傾けてくれる人が見つかるのが普通だった。自分のしたことが特に恥ずかしい、珍しすぎて恥ずかしいと思ったからといってサポートが断ち切られることはもうなかった。人類というグループにもう一度参加するチャンスを手にしたのだった。

間違った行動だけでなく、しなかったこと、または達成できなかったことに対する後悔を、包み隠さず書き綴ったメンバーも少なくなかった。自分の内側の奥深くまで掘り下げ、過去の間違いのリストを作ることで

自分のパターンが浮き彫りになり、その時に自分の過ちを認めた。自分の棚卸しを紙に書き出すことが、心の中にある様々なことを仕分けるのに役立った。ハイヤーパワー、そして他の誰かに自分のことを正直に話すことで、自己認識が高まり、過去の重荷から解放された。自分は（人間社会に）属するのだと言う感覚が芽生え始めた。

ステップ5を実践しないでいたら、クリーンでいたいという自分の献身的な姿勢もほとんど机上きじょうの空論くうろんでしかなかっただろう。「自分の犯した誤りが何か」を知っているだけでは十分ではなかった。そういった誤りを正当化、過小評価、誇張、否定したりすることで、元に戻ることが簡単にできてしまうからだ。これは非常に危険なことだった。クリーンな生活をしようと努力する一方、使っていた時と同じ行いをするのは、最善を尽くしても、とても辛いことだった。最悪な場合はそれが元でリラプスしたり自殺したりすることさえある。ステップ5は、私たちが癒す愛へと続く道をオープンにしてくれたのだ。

ステップ5は、ステップ4の棚卸しをただ読み上げるだけということではなかった。神とほかの人間からのサポートをもとに、現実^に直面し、分別のある行いができるようにと大きな一歩を踏み出した。ステップ5のプロセスの中で、自分を客観的に見るためのツールを手に入れ、ほかの人からのサポートと助言をもとに、自分の発見したものが確認できた。人間としての能力、人からの助言、そしてハイヤーパワーとの関係によって新しく生まれ変わることができた。これが自己を受け入れるという経験の始まりだった。

おそらく、ステップ5の中で一番重要な側面とは、スポンサーから、そしてハイヤーパワーから、自分のことを受け入れられ、理解され、許されたことを実感することだろう。過去から生まれた罪の意識が崩壊しはじめ、生きとし生けるものとの親近感、親密さが深まっていった。事実、自分が破壊してきた過去の残骸、その経験が、ものを学ぶ、成長するための資源として感じられるようになっていった。

ステップ5を聞きながら、直接埋め合わせをする人たちの予備リストを作るのに力を貸してくれたスポンサーもいれば、そのことは自分次第というスポンサーもいた。スポンサーは、自分を傷つけたのは誰か、自分が傷つけた人は誰かを分かりやすくなるようにサポートしてくれた。人の間違っただけの行いを自分のせいにする反面、自分のしたこと、またはしなかったことに対する責任を取らないという、ある種子供じみた考え方に縛られなくなった。

このステップのお陰で、正気つるぎの方向へ向かいやすくなった。ステップ5はまるで剣のごとく、自分の精神を覆っていたクモの巣を切り裂き、自分を苦しめてきた錯覚というドラゴンを退治してくれたのだ。何年も前の恨みをもとに、自分の行いが限られることもなくなり、セックスのパートナーに対し、前と同じような傲慢ごうまんで我がままな態度を取る必要も、人を操る必要もなくなった。本当の友達、価値の認められる社会人、愛情の深い兄弟、息子・娘として信頼される人間、そして子供をしっかりと養育できる親になるための道のりを歩き始めた。自分の恐れが何か、そしてその原因が何かが分かった。もはや自分の恐れとは日陰に隠しておくことではなく、自分とスポンサーまたは信頼できる人、そして神にとっての、一つの記録でしかなくなった。ハイヤーパワーへの親近感と自分とのつながりを新たなものにした。

ステップ5は屈辱的なものだと思っていたが、実際に行ってみると、それによって力が湧くものだということが分かった。本来の自分を再発見したのだ。自分の過去に対して正直げんせんになれる源泉おこなを活用した。そしてそれは今日の力と希望こんにちの元となる源泉でもあった。ステップ5を行うことでMAフェローシップの核となる部分にたどり着くことができた。自分なりに理解した愛に満ちた神、そしてグループのほかのアドィクトとパワフルに繋がっていることが実感できるようになってきた。このおかげで、ステップ6で必要とされるやる気が湧いてきた。