

## ステップ6

これら性格上の欠点を全て神に取り除いてもらおうと  
心の準備がすっかりできた。

ステップ6のスピリチュアルな原理は「やる気」である。最初、ここで言っているのが「一生続くプロセス」だということに気づくまで、このステップに取り組むのは不可能なように思えた。メンバーによっては、自分の欠点に対する新たな気づきが、そしてそれを取り除いてもらうには一生かかるかも知れないという認識が、辛く<sup>つら</sup>厳しい<sup>きび</sup>ことだった。しかし、ここで必要とされたのは、ハイヤーパワーとの関係を妨げる自分の欠点をすっかり手放すという覚悟だけだった。それを手放すための心構えと、ハイヤーパワーに任せるというオープンな気持ちさえあればそれで良かった。愛に満ちた神が、自分の心と頭に深く働きかけて、その効果が長続きするものだという事を受け入れるだけのことだった。

欠点とは、その本質通り自分の我がままさが表現されたもので、それをもとに行動している限り、スピリチュアルな原理を実践するのは不可能だということが分かった。もうドラッグや自我によって自分の欠点を否認したり、押さえ込んでおくわけにはいかなかった。自分の回復に対し、また自分の内側で神が働きかけられるようにすることに<sup>あ</sup>責任を持つようになった。

何年もの間、自分の欠点を欠点として認識していなかった。実際のところ、松葉杖を頼りにするのと同じに、そういう欠点に頼ることが多かった。それは現実に対処するためのメカニズムだった。例えば、親密な関係によって起こる問題に対処するよりも、欠点を使って人との距離を置き、関係がうまくいかないようにすることの方が多かった。自分の欲しいものを手に入れるだけではなく、人に持ってもらいたいイメージ、自分自身の偽りのイメージを与えるためにも、嘘をつき、ごまかし、人を<sup>あやつ</sup>操っていたのだった。

## ステップ6

現実には、争い事に満ち溢れた人生だったという人がたくさんいる。まるで、人生は「自分と他の人たちとの戦争」のようだった。力、富、アイデア、愛を手にするための競争はすさまじいものだった。自分には競争に勝てるだけの器量もなく、敗者になるのではないかと恐れていた。自己評価が低く、威厳も自分を尊敬する気持ちもなく、社会、職場、家族、友達からも疎外されていた。

自分のニーズ、情熱、野望に限度があるということを受け入れないというメンバーもいた。社会との調和を保つという感覚はなくなっていた。自分の使う手段、良心、能力の限界などに意識を向けることもほとんどなかった。「無法者」というレッテルを貼られても、それはかえって歓迎していた。世の中の法律、常識、慣習を無視しては「できると思うなら俺を躡て見ろ」と世間に挑戦していたが、実際に世の中が自分の敵になると、憤慨すると同時に驚いてもいた。

他の選択として、もっと危険な生き方や悲惨な生き方を選んだメンバーもいた。全て宿命だと信じ込み、自分のニーズや願望や野望があっても、他人に制約されるがままにしていた。自分の人生は避けられない、逃れられない、惨めなもの、それが宿命だと信じて疑わなかった。そして究極的には、アディクションという病気の奴隷になり下がっていた。それ以外の生き方を知る術もなく、必要とするものは満たされず、情熱はくじかれ、野望があつたとしても挫折していた。悲しいことに、自分を容赦なく哀れなほどに虐待していたのは自分自身であって、ほとんどの場合、それに喜んで手を貸す人も自分で見つけていた。

もう一つ自分の欠点のもととなるものは、自分が社会の一員としてどれほど溶け込んでいるかの度合いであった。引きこもりになり自己本位でいたか、コミュニティに参加したとしても、人に注意を向けられたくない自分がいた。一方では、自分のプロジェクト、計画、または自分自身に夢中になりすぎて人間性を失い、一方では、人のやっていることばかりに

## ステップ6

執着し、自分のことは見失っていた。

人の人生に徹底して我が身を捧げようと決めたとき、自分はとても偉い、心の底からその人にとってベストとなることしか考えていないと思い込んでいた。しかし、気づかいとは人をコントロールすること、心配とは人を操<sup>あやつ</sup>ること、人に関しての不安とは、自分自身の必要とするもの、願望、野望を避<sup>あやつ</sup>けているだけのことだと認識するのは容易ではなかった。自分自身の人格形成はないがしろにするという選択をしたが、それには後で大きなつけが回ってきた。人が成長すること、ものを学ぶことを許さなかった分だけ、自分は人に嫌われ、恨まれていた。そして自分自身の人格を形成し損ねた分、人はその弱みにつけこんでいたかも知れなかった。

ステップ3では、自分なりに理解した神に自分の意志と人生をゆだねることを決心した。やる気にはなっていたが、その時点で自分の意志と人生とは具体的に何を意味するか、本当にはまだ分かっていなかった。そしてステップ4と5を終らせた後、自分の意志と人生とは実際どんなものだったかということに気がついた。ステップ3のゴールを達成することと自分との間に立ちふさがるものを、ここで白黒はっきりと書き出したのだった。ステップ6では、人生の中で、自分を超越したパワーに働きかけてもらうことが必要とされたわけだが、ここで自分はまだ「やる気」を持っていただろうか？

ステップ6にたどり着く頃までには、よく自分のニーズがねじれていたこと、時には異常に情熱を燃やしていたこと、そして野望がゆがんでいたことなどが明らかとなっていた。他人や世間一般と適切な関係を結ぶことがうまくできないという人は少なくはないが、アディクトの場合は、スピリチュアルな病気、精神的、感情的、身体的な病気がその上に重なっている。自分の短所、長所も含め、それによって自分の行動パターンが決まっていた。短所と長所の違いとは、

## ステップ6

クリーンでスピリチュアルな生き方をするために、どのような効果があるかの違いである。

道徳的棚卸しをし、自分の誤りの本質をありのままに認めた。これらがアクション・ステップだということは明白だった。しかし、ステップ6が、棚卸と同じくらいにアクションを必要とするステップだということに気づく人はあまりいなかった。ステップ6のアクションとは、こういった自分の性格の不完全な部分をハイヤーパワーに取り除いてもらう、または変えてもらうことに對し覚悟を決めることだった。手放そうと覚悟したのは、おごり、<sup>いきどお</sup>憤り、強欲、色情、暴食、嫉妬、怠惰といった主要な短所だけでなく、ほかの小さな欠点に対しても同じように心の準備をした。ここでのゴールは、短所の一つ一つを全て手放す準備をし、それを取り除いてもらうために必要とされる神への信頼を実践に移すことだった。

完全に覚悟するために、自分の欠点について書く、シェアする、祈りを捧げるなどといったエクササイズをした人もいる。普通の欠点は不快なものが多いので簡単に手放すことができたが、愛着のある欠点を手放すには、「やる気が起きますように」と祈りを捧げる必要があった。このように、ステップ5で見極めた欠点を基にし、人生の中で自分の欠点がどのような役割を果たしたかの例を書いた。欠点について書いたとき、それがなぜ自分にとって機能しなくなったのか、自分自身や大切な人々をどのように傷つけていたかが分かるようになった。こういった欠点を手放す気持ちを高めるために、スポンサーと話したり、ミーティングで自分の書いたことの結果を話したりした。

このように意識が<sup>あらた</sup>改まると、今までのように、平気で自分の欠点をもとに行動することはできなくなっていた。自分の利己的な考え方に打ち勝ち、人の気持ちや健康、幸せに気を配るというのは新しい行動だった。この新しい態度は、事実、自分の病気の元となっていた自己への執着とは

## ステップ6

正反対のものだった。

このスピリチュアルな原理を実践するのに、それを完璧にしなければならないと言う人は誰もいなかった。ステップ1が、マリファナへの強迫観念とそれを使いたいという衝動を手放すプロセスの始まりだった。ステップ6にたどり着く頃には使いたいという衝動やドラッグに対する強迫観念は取り除かれていた。一度でも、そこまでやる気になったのなら、自分の短所に対しても同じようなやる気で取り組んでもいいのではないか？信じる気持ちによって回復への道が切り開かれたのだから、自分の欠点を手放し、その道をそのまま歩んで行くことができないうだろうか？いや、できる。ステップ6を実践することで、ステップ7に取り組むために必要とされる謙虚な気持ちが手に入るからだ。