

ステップ8

*自分が傷つけた人すべてのリストを作り、
全員にその埋め合わせをする気になった。*

ステップ8には、これに関連した原理、つまり正直さ、オープンでいること、やる気、神への信頼、受け入れ、そして特に愛と寛容、といった様々なスピリチュアルな原理が含まれる。最初の7つのステップでは、自分とハイヤーパワーとの関係を修復するための作業を行った。この基盤が整った今、今度は人との関係を修復する準備ができた。

自分の短所をもとにした行いで、私たちは自分自身にも回りの人にも傷を負わせていた。ステップ7では、ハイヤーパワーにそういった欠点を取り除いてくれるよう願った。そしてステップ8に取り組むと、ステップが特定の順番になっているのには理由があることがよく分かった。ステップ7を終わらせない限り、意味のある誠実な埋め合わせをするだけの謙虚さが手に入らないからだ。

最初の数回のミーティングで、友達、家族、大切な人に大きな被害を与えていたことに気づき始める人もいる。最初は、傷を負わせた大切な人々に今すぐ謝罪をしたいという衝動に駆られるものだ。しかしこの回復のプロセスの中で、その時期が早すぎると、拒絶された、失敗したという気持ちになる危険性が高く、それが自分の回復への脅威となる可能性がある。いつも「すみませんでした」と謝りながら、それでも同じ行いを繰り返す人がたくさんいる。ある程度の謙虚さを身につけることもなく、自分の行動に本当の変化もないまま、人が自分のことを信頼してくれる、謝罪を真に受けてくれるなど、

ステップ8

そんなことを考え^う得るだろうか？これがステップ7を行うことで始まるプロセスだった。

このプログラムが提供する本当の自由というものを手に入れるには、自分の短所の結果として現れる^{おこな}行いや反応に対し責任を持つ必要があった。最初は、埋め合わせをするときの焦点は人に当たっているように見えるかも知れないが、実際には自分にあたっていた。ステップ8の真の目的とは自分自身の回復を向上させることなのである。

そのゴールとは、スピリチュアルな目覚めを経験しやすくするため、過去の残骸の掃除を始めることだった。埋め合わせをするプロセスを終わらせる頃までは、^{みずか}自ら気づき始めた自由のレベルというものに驚かされたものだった。

ステップ8を始めるにあたって、まずは自分の短所の結果として誰をどのように傷つけたか、その内容をありのままに書き出した。このリストにはすでに亡くなった人、または再会する機会がほとんどないという人も含まれていることがよくあった。ただしこの時点では、埋め合わせをする能力があるかどうかは関係のないことだった。それより、埋め合わせをするためのやる気の方に焦点を置いた。このリストに掲げられた人、場所、物事はいくつかの特定の 카테고리、つまりすぐに埋め合わせをするのがふさわしいもの、そのうちアプローチする気持ちになれるもの、後になればやる気の出ってくるもの、そして、数は少ないが、最初はアプローチする気になるなど全く想像できないものに分けることができた。

このリストを、自分のとは違う、ほかの人からの見地をもとに見直した。どんな傷を負わせたか、その傷はどれくらい深かったか、どうすればそれを変えられるか。負わせた傷は5つの基本的なカテゴリ、つまりスピリチュアルな傷、社会的な傷、精神的な傷、身体的な傷、経済的な傷に分けることができた。もうほとんど完治したと思っていた古傷をもう一度切開するなんて、痛いだけで意味のないことのように思えたが、

ステップ8

自分の新しい人生と新しい始まりに、このプロセスは不可欠なものだった。

スピリチュアルな面で考えると、家族が神を信じることを自分は否認して
いなかっただろうか？その人の信じることに敬意を払わず、自分の考えを無理や
り押しつけていなかっただろうか？その人の信じることを皮肉って傷つけたり、
嫌みを言って感情的に影響を与えたりしなかっただろうか？思いやりのある、ス
ピリチュアルな真理を求める大人としての模範を示していただろうか？

社会的な面で見ると、世間から引きこもって、友達へのサポートやその人
と時間を過ごすことを拒んでいなかっただろうか？家族に対し無関心で、家族の
必要とするものを無視していなかっただろうか？家族や友人に対する責任を果た
すより、マリファナ、仕事、お金、スポーツ、娯楽などを優先していなかっただ
ろうか？家族、仕事上の知り合いが自分の要求をそのまま受け入れるまで、何度
もしつこくせがんでいなかっただろうか？その人たちをコントロールしようと何
日も時間を費やしていなかっただろうか？自分の友人同士を敵対関係に陥れよう
としていなかっただろうか？周りの人々を冷酷に扱ったり不親切だったことはな
かっただろうか？自分を取り扱われたのと同じように人を取り扱っていただろ
うか？嘘をついていなかっただろうか？または沈黙することでそれが嘘になって
いなかっただろうか？人のことは軽視し、自分の重要性だけを主張していなかっ
ただろうか？友人、仕事上の知り合い、家族などを、ゴシップや中傷のネタにし
たり、過剰に批判していなかっただろうか？

精神的に言って、今、ここを生きるのではなく、自分の考えに振り回され
て生きていなかっただろうか？自分や人にとっての適切な目的となるものに精神
を集中させるのではなく、妄想、空想、希望的観測ふけに耽ふっていなかったら
うか？精神的に人を操って、自分の大切な人々をだましたり、困らせたりしてい
なかっただろうか？自分の過あやまちを、人の責任にしようとしていなかったら
うか？

周りの人に身体的虐待をしていなかっただろうか？それとも、自分または
子供たちへの虐待を傍観するだけで、されるがままにしていなかったら
うか？暴行、強姦、殺人をしなかったらうか？性的な面で人を利用したり、浮気し
たりして誰かを傷つけていなかったらうか？物々交換しろものの代物として自分の身体を
からだ

ステップ8

使っていなかっただろうか？自分に任された仕事をせず、怠けていなかっただろうか？

経済的な面で、必要なものさえ家族に与えないほどのケチではなかっただろうか？それとも金使いが荒く、気の向くままに金を使い、必要な時のための貯金を一円もしていなかっただろうか？人をだましたり、物を盗んだりしなかっただろうか？自分は信頼のおける人間だっただろうか？

自分に嘘をつかずにこのリストを見てみると、誰もが躊躇^{ちゅうちよ}せざるを得なかった。リストを作った後、スポンサーまたはスピリチュアル・アドバイザーのところへ持っていった。極端に走ることの多い私たちアディクトには、忠告が必要だった。今まで会った人ほとんど全員を傷つけたと考える人もいれば、他人^{ひと}を傷つけたことは一切なかったと否認する人もいた。こういったものの見方はどちらにも利点がない。全員を傷つけたなどと考えるのは高慢である。結局は自分にそこまで影響力はないのだから。自分が宇宙の中心だと思っても、現実はそうではない。さらに、人間として生きていく上で、一度も他人に傷を負わせなかったと考えるのも同様に傲慢である。人間は身の周りの人全員に影響を与えるもので、その影響によっては人を傷つける場合もある。スポンサーがこれを整理するのを手伝ってくれた。

リストに載っている人の中には、自分が傷つけたのか、またはその人に傷つけられたのかがはっきりしない場合もある。幼児期にトラウマを経験している人は、傷を受けたのはどこか自分に落ち度があったからだと考えることがよくある。スポンサーまたはスピリチュアル・アドバイザーにこのリストをシェアするもう一つの利点とは、客観的なものの見方がこういった場合に大いに役立つということである。それとは反対に、人に何かされたことしか見えず、自分のしたことは無視してしまうような場合は、自分の責任を認めるのが難しいこともあった。

特定の状況下で誰かに不当な扱いを受けたと自分が思っている場合、その人に埋め合わせをするための意欲が沸かないこともあった。こういった人に埋め合わせをしていこうという気持ちになるには、自分を不当に扱った人が何をした

ステップ8

かは考えず、自分の行いにフォーカスを置くことが大切である。埋め合わせをする前に、人をいかに許すかを習得しなければならなかった。先ずは人を許しておくことが必要だった。そうしなければ、その人に直接埋め合わせをする気持ちにならないこともあったからだ。自分の中には許す気持ちがなくとも、許すという行いをした。人を許すという行いの後に、許す気持ちになることもあるからだ。これはステップ8で神への信頼を実践する一つのやり方でもある。

傷つけたことが分かっている一人ひとりに埋め合わせをするためのやる気を起こすには、やる気になるためのやる気を起こすことを祈らなければならないこともあった。MAにきたことそれ自体埋め合わせの始まりだったということに気がついた。もはや、アクティブなアディクションに振り回され、ドラッグを使うのではなく、私たちは健全な生き方を実践する回復中のドラッグアディクトなのだ。

埋め合わせのプロセスの中で、圧倒されてしまう壁となるものがある。それは、いつかそのうち敵意のある人、不正に扱われたことに気づいてさえない人と直面するという気づきである。自分自身、ハイヤーパワーそして誰かもう一人にそういった事実を認めること自体大変だったのに、自分が不正を働いた人に実際に会いに行く、組織を訪ねる、または手紙を書くなどということを考えると、圧倒されてしまそうだった。こういった感情が、正直にリストを作るのが難しい理由になる。従って、ステップ8は、ステップ9がないものと思って取り組むことが必要だった。

中には他人に埋め合わせをする前に、自分自身にそれを必要のある人もいた。しかし、そのアプローチの仕方がどうであれ、自分の生き方を変えようと努力するより、過去の残骸にしがみついている方が苦しいものだということが分かるようになった。

ステップ8で起こる奇跡の一つは、このステップによって自分自身に正直になれるということだ。自分の短所をもとにした行動をしなくなり、人生の大半の部分で自分や周りの人を傷つける原因となっていた行動のパターンを一掃され

ステップ8

た。自己評価が上がり、人との関係を保つ能力にもっと自信を持てるようになった。自分自身や人を信頼する能力を新たに身につけた。自分のどの行動が人を傷つけるものかが分かり、それはしないようにする気持ちになった。自分を変えていこうとする気持ちが増えると同時に、罪や恥の意識が少なくなっていた。過去を清算し、新しい毎日を罪の意識なく直面したいという気持ちが強くなった。劇的なこと、トラウマになることに気を取られるということは少なくなり、正気であること、平安であることに惹かれるようになった。自分が傷つけた人に埋め合わせをする気持ちになってきた。ステップ8は、孤立した生き方が崩壊する、その始まりだった。これでステップ9への準備が整った。