

ステップ 9

その本人または他の人を傷つけない限り
機会あるたびに直接埋め合わせをした。

ステップ9によって、最初の8つのステップに含まれる全てのスピリチュアルな原理に加え、「公平の原理」を実践することができる。9つ目のステップは、ステップ4（自分の作った過去の残骸を片付けること）で始めたプロセスを完了させるための一連の行動である。ステップ9にアプローチするのをためらったメンバーはたくさんいるが、このステップは人生の中でもっとも深みのある報酬となるもの、そしてスピリチュアルな経験となるものだということが分かった。ステップ9の意味とは、自分の評価を下げるというのではなく、自分のことばかり考えるのを少なくすることである。

マリファナ・アディクションから回復するには、自分の内側の深い部分で変わっていく必要がある。それまでは考えもしなかったことだが、まず、マリファナを使うのを止めた。さらに、自分の人生をコントロールできるという妄想に囚われないようにした。スピリチュアルな面で変わっていこうと誠意を持って決心した。「マリファナからの自由を保ち、その同じ自由を今も苦しむマリファナ・アディクトが手に入れるのをサポートするため」というごく実践的な理由をもとに、スピリチュアルな面で成長しようと努力した。自分自身でこの自由を手に入れるため、そしてほかのアディクトの見本となるために、リカバリーの中でやるべきことを実践してきた。マリファナ・アノニマスの12ステップとは、ただミーティングの中で話し合うものではなく、生活の中で実践していくものだ。

傷つけた人に直接埋め合わせをするには、自分の行いが間違っていたことを正直に認め、それに対し誠意を込めて謝罪し、そして適切であれば、自分の加えた害に対してそれに適った賠償を申し出ることが必要とされた。

特に自分にとって大切な人々には、ただ詫^わびるだけでは十分とは言えなかった。自分の行いを変えようという気持ちになり、相手が望むのであれば、改めて家族の生活に関わるようになった。家族には、自分が変わったというその気持ちを示さなければならなかった。

状況によって、埋め合わせをする形や時期は違っていたが、それぞれのケースに対する自分の姿勢は変わらなかった。自分の行いによって起きた結果に対して責任を取る、それを進んで行^{おこな}うという気持ちに変わりはなかった。このやる気に新しい行動、以前人を傷つけた時とは違う行動が一緒になると特に効果があった。やる気と新しい行動のパターンによって、自分の人生、周りの人々の人生が奇跡的に変わっていった。

実際には賠償はしなくてもいいだろうという期待を元に、やる気を持つことはできない。ハイヤーパワーと一緒に、恐れの中を通り抜け、すべき行いをするようになった。埋め合わせをするために必要とされる力と勇気はスピリチュアルなパワーからもらい、その結果や成果は神に^{ゆだ}委ねた。もちろん、埋め合わせについてスポンサーと話をすることが恩恵になるのは、多くのメンバーが気づくことだった。埋め合わせを誰にするのか、そしてそれぞれの件でどんな賠償を計画するのかについて話をした。この賠償は自分が正そうとする過ちに見合う適切なものでなければならなかった。

ステップ9が矛盾して見えるところは、現在、神に人生を^{ゆだ}委ねるためには、過去に対する責任を取らなければならないということだった。「ピンク・クラウド*」に乗ったまま、今の自分に気を良くし、「過去の過ち」に背を向けたくなっていたかも知れない。反対に、現在の状況が非常に大変なので、以前の失敗を直すのに必要とされる時間とエネルギーを費やしたくなかったかも知れない。どちらの場合も、埋め合わせをするまでは、

[訳注] * ドラッグなどから解放されたばかりに経験する「何もかもが素晴らしく思える」状態。

過去の誤ちに対する支払いは高くつくということに気がついた。人に対する恨みを手放せず、昔のままに嘘をつき続け、それが見つかることを恐れ、その恨みと関連した自責の念、良心の呵責かしやく さいなに苛まされるものだった。このような重荷を背負っている限り、自分の回復は危険にさらされ、神に奉仕するための能力、いまだ苦しむアディクトを助けるための能力に限界があった。

これは誠実な人間になっていくプロセスだった。過去の自分とこれからなっていくとする自分とを謙虚に受け入れた。このステップでは自分の態度と行いを改善することが必要とされた。自分の行動によって、または行動をしないことによって、それがどんな影響があるかを考え始めた。このステップでは、コミュニケーション、自制心、責任感を向上させることが必要とされた。自分に対し尊敬の念を持つことを学んだ。埋め合わせをする時の基本となる気持ちは愛だった。ステップ9の作業をすることで、埋め合わせをした後、許す気持ちになるというスピリチュアルな繋がりを経験することが良くあった。

ステップ9の目的とは人から好かれることではなく、自己評価を元の状態に戻し、スピリチュアルな成長を促進させることだと私たちは考える。自己を信頼すること、そして、もし人からの信頼を取り戻すことができた場合は、それは素晴らしいことだと思えた。しかし、埋め合わせさえすれば、傷つけた人の痛みを魔法のように消せると期待しながらステップ9を行うことはできない。埋め合わせをした人からの反応はポジティブなもの、喜ばしいものが多かった。自分の過ちを認め、物事を正そうとすることで、昔の傷が癒され、傷ついた関係は元に戻り、新しいドアが開かれた。この様にして受けた神の恵みに驚かされることが良くあった。しかし、時には埋め合わせをしようとした努力が足蹴あしげにされたり、馬鹿にされることもあった。自分のすべきことをした後、ハイヤーパワーに、または人（おそらくはスポンサー）を通して許しを求めた。よく考えてから

行動を起こし、その行動の結果は神に^{ゆだ}委ねた。

ステップ8では自分が与えた損傷を軽視したり、正当化したり、否認したりする誘惑に負けないよう注意したが、ステップ9でもそれと同じくらいに用心して、傷を負わせた人々に直面した。引きこもりの状態だったとき、私たちは周りのことに無関心で、人とのコミュニケーションも取らなくなっていた。家族、友人、同僚が全員影響を受けていた。私たちは自分がやったことに対してするのと同じに、やらなかったことに対しても埋め合わせをしなければならなかった。

まだ使っているアディクトにも埋め合わせをすることができた。薬を使うことを支える訳ではないが、今も使っているアディクトに対し、経済的な埋め合わせをしなければならないことがよくあった。ただし、それには選択肢があった。こういう借金を返済するとき、ドラッグのあるところに近づき、リラプスする危険、違法となる危険にさらされるようなことはしなかった。または、今も使っているアディクトやディーラーから報復される可能性があれば、そういった危険は避けるようにした。時には間接的に埋め合わせをするしかないということもあった。自分の目的とするところは、傷つけた人に^{つぐな}償いをすることであり、その人を治したり、コントロールすることではなかった。しかも、自分が埋め合わせをしている理由や、人生の中で回復がいかに大事かを説明したのであれば、それがほかのアディクトに対するパワフルな見本となる。そして相手がスピリチュアルな解決策を、将来進んで求める気持ちになったとしたら、この埋め合わせがその時の種を^ま蒔いていたことになる。

自分が負わせた傷より相手から受けた傷によるダメージの方が大きかった場合でも、埋め合わせをしていった。相手が同じように埋め合わせをしてくれるかどうかは関係ないことだった。自分がその人の道徳的棚卸しをするなどということは余計なお世話だった。自分側の過ちに対して^{つぐな}償いをする事だけが自分の仕事で、相手がどれほど間違いを犯してきたかを無理やり認めさせることではなかった。さらに、その結果がどのようなになるかが心配だからというのは、

その過程で人が傷つくことがない限り、埋め合わせをしない口実にはならなかった。

時には、直接の埋め合わせは不可能だということもあった。傷を負わせた人が亡くなっている、または居場所が分からないことがあるかも知れない。そういう場合は、間接的にするのが自分のできる最善の埋め合わせとなった。例えば、送れなかったとしても誠実な手紙を書く、昔の同僚を酷く取り扱ったことの賠償として、今の同僚がその恩恵を得る、慈善団体に寄付金を送る、リハビリ施設または何か価値のあるボランティア活動をするなど、必ず何らかの形で埋め合わせをしていった。難しいケースに関しては、スポンサーまたはスピリチュアル・アドバイザーと話し合いをした。ここで目標とすることはスピリチュアルなゴールだった。自分の判断では間違えることが良くあるので、祈りと黙想を通して、自分に対する神の意思を、そしてそれを遂行するためのパワーを求めた。こういったツールを使うことで、この埋め合わせをするのに必要とされる勇氣、心の平穩、謙虚な気持ちを育んでいった。

ほかの人を犠牲にして自分の後ろめたさを拭い去るのがこのステップ9の目的ではない。自分の埋め合わせによって人にネガティブな影響を与えないよう気をつけた。自分の誤ちに関連していた人がいたとしても、そういう人を巻き込むことはしなかった。自分の埋め合わせの結果として起こる可能性、例えば失業、刑罰などで、親、配偶者、職員、友人としての自分の義務を果たせなくなることはないようにした。自分には人に迷惑をかけてまで行動する権利はなかったのだ。

自分の最も恥ずべき出来事と関連した人に直面する時は特に、先延ばしにしようとする誘惑に駆られてしまう。適切な時期が来るまで待つことは賢明ではあるが、それは特に気をつけなければならなかったし、その本当の動機が何かを調べるためにスポンサーと相談した。適切な行動が何かははっきりしたら、

即座にそれを実践した。「その仕組み」にも書かれている通り『徹底的に正直でいること、心を閉ざさず固定観念を手放すこと、そしてスピリチュアルな目覚めを経験するため、それをどこまでも追求するだけのやる気・・・この三つが回復には欠かせない』ということのを忘れてはならなかった。

ステップ8と9を行うことで受け取る報酬とは、深みのある崇高すうこうなものである。こういった行いをすることで、立派な目的をもとにした人生が送れるようになり、人にサービスを提供するための力が湧わくようになった。奇跡が日常的な現実になってきた。自分ひとりでは絶対にできなかったことを今、私たちは行っている。神が自分の人生の中で「生きたパワー」となった。解放され、喜びに満ちた人間へと私たちは成長した。人へのサービスが自分の我がままさと入れ替わった。恐れを手放し、神と自分、そして人をもう一度信頼するようになった。些細ささいな問題に煩わずらわされることもなくなった。自分の態度も、否認、反抗、けんか腰な態度から、感謝、謙遜、そして心から奉仕しようとする姿勢へと変わっていった。自分にふさわしい社会的な地位を取り戻すことにより、人間としての尊厳も戻ってきた。最初の9つのステップのために重ねてきた努力は、それ自体がなかなかできない事を達成したということであり、賜たまわりものでもあった。その大切なものを維持するために、次はステップ10へと向かった。