

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には、勇気と同時に、完全に正直になることが必要とされた。道徳心の原理を実践し始めたのだった。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開示するだけでなく、具体的に、誤魔化さずにはなす気持ちにならなければならなかった。自分の持っていた恨み、恐れ、自己中心な考え方の結果として作られた破壊的なパターンが表面化してきて、それらを乗り越えて前に進んでいけるよう、スポンサーまたはスピリチュアルなガイドとなる人とその話しをする時期となっていた。

このステップのことを考える時、多くのメンバーが一番の大きな障害として直面するものは、信頼不足ということだった。自分自身さえ十分に信頼していなかったのも、まして他人を信頼するなんてもっとできなかった。自分の棚卸の話聞いてくれるパーフェクトな相手が見つからないとあって、怠けて遅らせているメンバーもいた。中には、心理療法をしているので、スピリチュアルなツールを使う必要はないという人もいた。さらには、以前拒否した宗教の懺悔を反映していると言いつくをするメンバーもいた。こういった言いつくは全て謙遜の気持ちが不足している証拠でしかなかった。本当の自分とは誰なのかを他人に知らせるのが怖かったのだが、もう何年もその後ろに隠れてきた仮面を外す時期になっていたのだった。

最終的には、自分のプライドを捨て、スピリチュアルなアドバイザー、スポンサー、時には全く知らない人と会合した。その人に自分の棚卸しを読み、自分の隠していた秘密を何一つ

Step Five

残さないように注意を払った。自分にも周りの人にとっても最悪の痛みとなったのは自分が一体全体何をしたのかを認めることで、新しい人生のスタートを手にすることができた。ほとんどの人は、その後すぐに心が軽くなった。神と自分自身とほかの誰かに自分の間違っただけであることを認めることが、ものすごい人格の変わり方や、スピリチュアルな経験をするもととなることが分かった。棚卸しのお陰で、恨み、恐れ、自己中心のパターンがはっきりとしてきた。さらには、その破壊性も見えてきた。こういったパターンが不快なものだと、もしかして生まれて、認識した。これが分かって、自分が幸せになれる、周りに喜びさえ与えるような行動をとることが、差し支えなくできるようになった。利己主義な自分から、他人のためにサービスを提供する自分になりはじめた。

回復するアディクトにとって、ステップ5は社会的に深いつながりができ、スピリチュアルに一体化する強い感覚が手に入る可能性を秘めている。謙遜の気持ちを育てるためのスペシャルな練習でもある。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こと初めて分かったときほど元気づけられ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を押さえ込もうという誘惑に負けないよう気をつけるようにした。往々にしてアディクトは、罪と恥の意識をもとに、「自分はただの悪なんかではなく、最悪中の最悪だ」と思う、自分の短所を偉ぶって誇大するところがあることが分かった。ところが、どんな秘密を打ち明けようが、自分がやったこととかなり近いことをしてきて、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。自分のやったことが特に、ユニークに恥かしいものだと思うからヘルプしてもらえないということはもうなかった。人間という人種に再加入するチャンスがもたらされたのだ。

間違っただけでなく、しないで後悔したことまたは達成できずに後悔したことも赤裸々に書きならべたメンバーも少なくなかった。自分の内側深くまで掘り下げ、過去の誤りのリストをつくり、

Step Five

それで自分のパターンが明白となり、それからそのパターンを認めた。自分の棚卸しを紙に書き出すことが、頭の中にあることを区分するのに役立った。ハイヤーパワーと、誰かほかの人に自分のことを正直に話すことで、自分への知識が広がり、過去の重荷から解放された。自分はこのプログラムに所属するのだと言う感覚を持ち始めるのだった。

ステップ5をしないうでいたら、クリーンのままでいるという自分の献身的な気持ちもほとんど論議上のものでしかなかったであろう。自分の犯した過ちが何かを知っているだけでは十分ではなかった。そういった過ちを正当化したり、過小評価したり、誇張したり、否定したりして、簡単に引き下がることのできるからだ。これはかなりリスクの高いものだった。クリーン・ソーバーの生活をしようとしながら、一方では、使っていたときと同じ行動を取るというのは、良くても、非常につらいことで、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はアディクトの自分たちを癒してくれる愛へのチャンネル（道、経路）を開いてくれたのだった。

ステップ5はただステップ4の棚卸しを読むだけではなかった。神とほかの人間からのヘルプで、現実に立ち向かったのだった。賢明な行動へと大きな一歩を踏み出した。ステップ5で、自分を客観的に見るために使えるひとつのツールを手に入れた。ほかの人からのヘルプと助言をもとに、発見したものを確認できた。生まれ持った自分の能力と、ほかの人からの助言と、ハイヤーパワーとの関係を活用して新しく生まれ変わった。この時から自己を受け入れるという経験が始まったのだった。

おそらく、ステップ5の中で一番重要な側面は、スポンサー、ハイヤーパワーが自分を受け入れ、思いやりの気持ちをもち、許してくれたこと感じたことである。自分の過去から生まれた罪の意識が崩れはじめ、生けるもの全てと近づくこと、親密になることを感じるようになった。事実、自分が破壊してきた過去の残骸が、ものを学ぶもと、成長し始めるもととなる体験のように感じられるようになってくるのだ。

Step Five

ステップ5を聞きながら、直接埋め合わせをする人々のリストの草案を作るようヘルプしてくれるスポンサーもいる。そのことは自分次第というスポンサーもいる。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いようにしてくれた。他人の間違った行動を自分の責任にする一方、自分自身のしたことやしなかったことに対して責任を取らないという、ある種、子供じみた考え方から解放されたのだった。

このステップのお陰で、正気に戻りやすくなった。自分の精神的なクモの巣を剣のごとく切り裂き、自分たちを苦しめてきた錯覚というドラゴンを殺害してくれたのだ。何年も前に恨んだことをもとに、特定な行動を取る必要もなくなったし、自分のセックスのパートナーに対し、前と同じような傲慢で我がままな態度、人をごまかすような態度になる必要がなくなった。本当の友達、価値を認められた従業者、深い愛情を持つ兄弟、信頼のおける息子・娘、そして子供をしっかり養育する親になる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分かった。もはや恐れは影に隠れることなく、自分と、スポンサーまたは秘密を打ち明けられる人と、神にとって、記録されたものでしかなくなった。ハイパーパワーへの親密感と自分との関係が新たなものとなった。

ステップ5は屈辱的なものと思っていたが、実際にやってみると、それは力の沸いてくるものだとすることを発見した。自分の過去に対して正直になれる井戸を発掘し、それが現在への力と希望の元となっている。ステップ5をやることでMA フェローシップのど真ん中に来ることができた。愛にあふれた神の概念を理解し、グループのほかのアディクトとの繋がりが強く感じられ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でてきた。