

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。ここで言っているのが「一生のプロセスだ」ということに気づくまでは、最初はこのステップに取り組むのは不可能なことのよう思えた。自分の欠点に対する新たな意識、そしてそれを取り除くのに一生かかるかも知れないという認識が、メンバーによっては難しく、つらいことでもあった。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手放す覚悟だけだった。それを手放すための心構えと、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の中奥深くに働きかけてくれること、そし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事だった。

欠点とは、その本質通り自我の表現されたもので、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定したり、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、また自分の内面で神が働きかけてくれることに関し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。事実、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。それで現実に対処していたのだった。例えば、親密な関係によって起こる問題に直接対処するより、こういった欠点をもとに人との距離を置き、人間関係を機能させないでいることがよくあった。自分の欲しいものを手に入れるだけではなく、自分自身のイメージ、ほかの人に持ってもらいたい偽りのイメージを与えるためにも、嘘をつき、ごまかし、人をあやつっていたのだった。

ステップ6

現実には、摩擦でいっぱいの人だったという人がメンバーの中にはたくさんいる。まるで、人生は自分とほかの人たちとの戦いのようだった。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がなく、敗者になるのではと恐れていた。自己評価が低く、威厳も自分を尊敬する気持ちもなく、職場、家族、友達からも疎外されていた。

メンバーによっては、自分のニーズ、情熱、野望に限りがあるものだということを受け入れない場合もあった。社会との調和などという感覚は失っていた。自分の使う手段、善悪の意識、自分の機能などを気にするなどという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「できると思うなら自分を舐けて見ろ」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、驚くと同時に激怒していた。

これとは反対に、ほかの生き方、もっと危険で悲しみに満ちた生き方を選んだメンバーもいた。全て宿命と信じ込み、自分の必要とするものや願望や野望があっても、他人に制約されるままにしていた。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いた。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っていた。それ以外の生き方を知る由もなく、必要とするものは満たされず、情熱はくじかれ、野望はあっても挫折していた。悲しいかな、自分を容赦なく哀れなほど抑圧していたのは自分自身で、それに喜んで手を貸す人を見つけることも珍しくはなかった。

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なる度合いであった。引きこもりを選べば自己本位な自分となり、社会への参加を選べば控えめな自分がいた。片や、自分のプロジェクトや計画や有名人などに夢中になって人間性を失い、片や、他人のやっていることに

ステップ6

異常に熱中し、自分自身を見失っていた。

人の人生に徹底的に没頭しようと思ったとき、自分は勇気があり、心の底ではその人にとって最善となることしか考えていなかったと信じるのはたやすいことだった。しかし、自分の気づかいとはコントロールすること、心配とは人を操ること、人のことが不安になるとは、自分の必要とするもの、願望、野望を避けているだけだと認知するのは往々にして非常に難しいことだった。自分の人格を育成しないようにしたが、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い分だけ、自分は人に嫌われ、恨まれた。自分の人格を育成し損ねた分、人はその弱みにつけこんでいたかも知れない。12-11-11

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ようと決心した。やる気にはなったが、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は、厳密に言ってまだ分かっていなかった。そしてステップ4と5を取った後、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で達成しようとしたものを完全に実現化することと自分との間に立ちふさがるものを、ここで（これらステップで）白黒はっきりと書き出したのだった。ステップ6では、生活の中で自分より偉大なパワーの作用に任せることが必要とされたのだが、この時点で自分は「やる気」がまだあったか？

ステップ6にたどり着くまでには、よく自分のニーズがねじれていること、時には情熱が異常なこと、野望がゆがんでいること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、スピリチュアルな面での病気、精神的、感情的、身体的な病気が重なってこの同じ問題がさらに悪化している。自分の行動のパターンは、自分の短所、および長所によって決まっていた。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活をするのに、それをサポートする効果がどれだけ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を取るステップだということは明白だったが、ステップ6が、それ以上でないとしても、同様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のは（多くのメンバーにとって）容易な事ではなかった。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けてもらうまたは変えてもらうことに対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（傲慢）、怒り、強欲、肉欲、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な心の準備をしたのである。ここでのゴールは、一つ一つの短所を手放すことを完全に覚悟し、神にそれを取り除けてもらうために必要とされる信じる気持ちを育むことだった。

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メンバーもいた。普通の欠点は不快なものが多いので簡単に手放すことはできたが、自分が愛着を持つ欠点を手放すには、やる気が出てくるよう祈りを捧げる必要があった。このようにして、ステップ5で見極めた自分の欠点を、それが人生の中でどのような役割を果たしたかの例を書くときの基盤とした。欠点について書いたとき、それがなぜ自分にはもう効果のないものとなったのか、自分自身や自分の大切な人々をどのように傷つけていたかが分かった。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。

このように意識が新たまることで、自分の欠点をもとにした行動を今まで通り実践しながら楽な気持ちでいることは不可能となった。自分の利己的な考えを乗り越え、人の気持ちや人が健全であることに気を配るといのは新しい行動であった。この新しい態度は、自分の病気の根本となる

ステップ6

以前の自己執着心とは逆のものだった。

このスピリチュアルなゴールとするものを実践するのに、それを完璧にしなければならないとは誰も言っていない。ステップ1がマリファナへの強迫観念とそれを使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けられていた。もし、それだけのやる気で一度頑張ったのなら、自分の短所に関しても同様なやる気で頑張って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、自分の欠点を引き渡し、その道をそのまま歩いて行くことができないものか？できる。ステップ6を実践することで、ステップ7に上がるために必要とされる謙遜の気持ちが手に入るからだ。