

ステップ7

*自分の欠点を取り除いてくれるよう
謙虚な気持ちで神に願った。*

ステップ7では、自分にとって何が良いことかは神の方が自分より良く分かっていると感じ、人生の中でハイヤーパワーの力が作用してくれるよう神に願った。これには、完璧な降伏、最初の時よりももっと確実な降服が必要とされた。ステップ7を取るには、神の邪魔にならないようにしなければならなかった。自分のリカバリーを制限するもの、ハイヤーパワーとの関係の妨げとなるもの全てから解放されるよう神に願った。

ステップ7は最初の6つのステップが合流するポイントで、新しい人生の門出となる場所である。例えて言えば、ステップ1で庭がすっかり雑草に覆われていたことに気づき、ステップ2で庭をうまく育てるには助けが必要だということに認識し、ステップ3で園芸の達人に助けを求めようと決心し、ステップ4で庭に生息するもの全てを見極め、ステップ5で隣人と園芸の達人に自分の見つけたものをありのままに話し、ステップ6で具体的にどれが雑草かを見極め、それを手放そうとする気持ちになり、そして今、このステップ7で園芸の達人にそれを取り除いてもらおうとお願いしたようなものである。

ステップ7とは謙虚さについてのステップである。まず、12ステップの基本的な原理である謙虚さとは何を意味するかを考えてみよう。謙虚さの基本的成分とは虚飾のないこと、そしてハイヤーパワーの意思に従う気持ちを持つことである。ほとんどのアディクトは、プログラムに開始した頃、あまり謙虚でない、または謙虚さが全くないということが今までの経験で分かっている。この原理を実践強化する方法を見つけられない限り、

ステップ7

本当の意味で幸せになることはもちろんのこと、クリーンかつソーバーでいるという見込みもない。

どうしたら幸せになれるかということについては、ゆがんだアイデアがいっぱいの世の中、そんな世界にわれわれは住んでいる。いつも幸せでいるべきだと考える人もいれば、物質的ニーズや欲望を満たすことが幸せへの鍵だと信じる人もいる。しかし、われわれにとっては、それを追求しているうちにドラッグに走るということが珍しくなかったのだ。欲しいものが全部揃った時にはじめて、人格形成、文化の探求、真の幸せ、心の平安を自由に追求できると思ったメンバーもいた。

幸せになるために必要なものは自分の機知と独創性に頼らないと手に入らないというのが物質主義のように思えた。アディクトであるわれわれは、自分の最善の考えと自我こそが、絶望に、そして想像を絶する救いようのない状態に自分を陥れたのだという苦い認識をするようになったのである。自分の計画、やり方ではうまく行かなかった。富、名声、愛といったものに関しては、われわれは自分の分け前以上のものを要求していた。思う通りに物事がうまく行っている時はそのお祝いをするために、またはもっと夢を見るためにハイになっていた。自分の計画が煙のごとく消え去った時は、単に失敗したか、ゴールを達成するため真剣にアクションを起していなかったかのどちらかだった。そんな時はハイになって、感覚のない、どうでもかまわないという無意識の状態を捜し求めている。

1-6-12 カズ

一番の問題は謙虚さのないことだった。人格の良さとスピリチュアルな価値観を優先しないとならないことが分かっていた。われわれは逆を行っていた。物質的に満足することと、自分の欲望を利己的に満たすことが人生の目的ではないことが分かったのだ。

もちろんほとんどのメンバーは、性格の良いことが望ましいものと思っていた。しかし、それは必要とするものを全て手に入れた結果として、自分の身に

ステップ7

つくものだと考えていたのだった。道徳心や正直さとは、自分の欲しいものを手に入れるチャンスが増えるように、誇示するものと思っていたメンバーもいた。正直さ、寛容、忍耐、ほかの人やハイヤーパワーに対する愛が、毎日の生活の基本となるべき価値観であると考える人は少なかった。

自分が満足することや自己の欲望やニーズを獲得することが一番に優先されている限り、ハイヤーパワーへの信頼感がうまく作用することは決してなかった。それは、このプログラムに来たときに神の存在を信じていたとしても、不可能なことだった。優先的に自我に依存している限り、自分のニーズと信じ込まされたものの追求が中心の人生である限り、ハイヤーパワーを頼ること、それを信頼することなどは考えもしなかった。

この人生に対する新しいものの見方を身につけるというプロセスは、ほとんどのメンバーにとって、苦しい経験であった。何度も同じ失敗を繰り返さなければ、この概念を本当に把握しはじめることはできないというメンバーがたくさんいた。自分のプライド、エゴ、横柄な態度をもとにした経験によって、謙虚な気持ちにさせられることが頻繁にあった。自分の我がままを手放し、神の意思と思えるものを遂行しようとするほど、生活の中で、もっと心の安らぎを覚えられるようになったのである。

ステップ1で自分の無力を認めたことで、初めて解放感や自由というものを経験したということがよくあった。これが本当の意味での謙虚さと、それによって起こる癒しの一例であるが、これはあくまでも始まりでしかなかった。今までの人生もクスリを使うことも全て自己中心な考えがもとになっていた。この態度が一晩で変わることはない。これは一生かかるプロセスであり、めげずに頑張る根気強さを実践することが必要とされる。何度も聞かされることだが、リカバリーとは一度の出来事ではなく、プロセスである。完全にこなすのではなく、進歩しようとする努力するのである。

ステップ7

自分の欠点を取り除いてもらうよう謙虚な気持ちで神に願うとは、根拠のない恐れがあるにもかかわらず、自分の人生の中で神の力が作用するよう、完全に心をオープンにするという意味である。謙虚さとはハイヤーパワーとの関係を継続させることである。それは助けを求めるときに落ち着いていられることである。神との関係を深めようと毎日何か行っているうちに、欠点を取り除いてもらうための自分のスケジュールが、神のそれとは違っていることに気がついた。謙虚さとは単に求めること、そして手放すことである。自分でやることはやって、求めたことに対する結果はハイヤーパワーに任せるのである。

リカバリーもここまで来ると、使いたいという強迫観念からある程度解放されていた。自分がどんなところにいたかを考えて見れば、それ自身奇跡とは言えないまでも、注目に値するものではあった。自分を助けることのできるパワーそのものとの関係を改善しようとする時、その妨げとなる自分の欠点をはっきりと見極めていたのだった。この頃までには、本当の意味での平安、幸福感を覚えるひと時・・・そういったものを楽しめるようになっていた。これは値段のつけようのないギフトだった。これまで楽しんできた報酬とは、そのほとんどが生活の中で手にした本当の謙虚さというレベルを基にしたものだった。」 1-13-12

謙虚さこそが平安と幸福への鍵だということに気づき始め、将来への展望も変わり始めた。以前は、怖いと思うものからは逃避するだけで、ドラッグで自分の感覚を麻痺させていた。痛みには絶対に対処したくなかったからだ。しかし今は、ある程度の苦しみが自分の成長、性格の発育を促すものだということに気づき始めた。

フェローシップの中で、ほとんどどこのミーティングに行っても、苦勞ばかりだった人生が、謙虚な気持ちによって、いかに幸せ、やりがい、喜びに満ちた人生に変わっていったかを見聞きすることができる。自分の最大の欠点や短所が、他のアディクトがこの病気から回復するのを助けるとき、最大の長所となりうるのである。

ステップ7

痛みは、入場料として払わざるを得ないもののように思えるが、自分の望んでいたことや期待していたことよりずっと多くの報酬があるようだ。このプロセスが進むにつれ、痛みを恐れることが少なくなり、もっと謙虚さを求めることが多くなる。痛みとは性格が育成されるとき痛みである。人生の中で、スピリチュアルな成長を促すチャンスが来たとき、煙の雲に隠れることはもうなくなった。

クリーンでいる喜びの一つは、人間の感情、一から十までのあらゆる感情が戻ってくるということである。初めのころは、感情を弱点と勘違いすることがよくあった。感情が新たな勢いで戻ってきたとき、それが怖かったのと同時に困惑もしていた。感情をどうしたら良いかその頃はまだ分かっていなかった。ハイヤーパワーに取り除いてもらおうと願った人さえいたが、それは無駄なだけでなく、危険なことでもあった。感情を否定したり、抑えたり、埋めたりすると、一般に衝動的な行動を取ってしまうことが分かった。衝動的な行動は、自分をほかのアディクションへと走らせる可能性がある。自分の感情を認識し、受け入れれば、極端な行動に走らずに済んでいた。病気が再発したりほかのアディクションに走るリスクが低くなった。

謙虚さを実践することで癒しに導かれた。ステップ7はパワフルな療法ではあるが、それを取るプロセスは喜びとユーモアに満ちたものだった。以前ほど自分のことを深刻に考えなくなってきた。欠点は人間にはつきもの、欠陥は誰もが持っているものである。神と調和することで、心の平安が育まれた。恨みと恐れによって昔の行動パターンに縛られることがなくなり、今は、どのように行動するかは自分で選べるのである。自分が持っているものを失う、または欲しいものが手に入らないという自己中心的な恐れによって、絶えず動揺した状態に置かれていた。そして、それが自分の本当のゴール到達への妨げとなっていた。従って、こういった要求を減らす手段が見つかるまでは本来の意味の平安というものが手に入らないのである。神への信頼をもとに、信頼の気持ちが自分のものになることを願い、自分のための神の意思というものがはっきりしてきた。

ステップ7

苦悩の時はいつも、そこで一息つき、自分の過失となるところがあるかどうかを調べる。自分のせいだったとすれば、自分の欠点を取り除いてくれるようお願い、自分に非がなければ、変えられないものを受け入れる落ち着きを授けてくれるよう神に願うのである。謙虚でいるということは、本当の意味で物事を受け入れる気持ちを持つことである。

ステップ7で手にした本当の謙虚さをもとに、今までの人生を冷静に振り返り、どこで自分が害を加えたかが分かるようになった。様々な関係を改めるための正直さとやる気をどのようにして求めるかを謙虚さが示してくれた。謙虚な気持ちで願えば、ハイヤーパワーが自分の欠陥を取り除き、今まで加えた危害に対し自分を許す気持ちを手に入れさせてくれることが分かった。これでステップ8へ移る準備ができたのである。