

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：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ている。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動で、われわれ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を行うと、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る。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。

ミーティングに行き始め、最初の数回のうちに、友達、家族、大切な人に傷を負わせていたことに気づき始めることがある。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ものだった。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。「すいませんでした」といつも謝りながら、それでも同じ行動を続けるメンバーがたくさんいた。ある程度謙虚さを身につけ、自分の行動に本当の変化が見られない限り、自分を信頼してくれる人、謝罪を真に受けてくれる人がいるなどと、そんなことを考えられる

ステップ8

はずがあるだろうか？これがステップ7を行うことで始まったプロセスであった。

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行動や反応にに対し責任を取る必要があった。最初は、埋め合わせをするとき、その焦点はほかの人に合わせるもののように思えるが、事実、それは自分に合わせるものだった。ステップ8の本当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。

自分なりのスピリチュアルな目覚め、それを経験しやすくするために、過去の残骸の掃除をし始めることがわれわれのゴールだった。埋め合わせという作業をし、そのプロセスを終わらせる頃までには、自分で気づき始めたその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のはじめは、まず、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だした。このリストには、すでに亡くなった人、再会することは恐らくないという人もよく含まれていた。ただし回復の中、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、埋め合わせをする意志があるかどうかに焦点を置いた。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：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とは思いもしないものに分けることができた。

このリストを自分とは違うものの見方をもとに見直してみた。どんな傷を負わせたのか？その傷の深さはどれくらいだったのか？それを変えるにはどうしたらいいのか？負わせた傷は5つの基本的カテゴリ：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。もうほとんどが完治したと思っていた古傷をもう一度切開するなんて意味のない、痛いだけのことのようには思えたが、

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か？その人の信じることを皮肉って傷つけたり、いやみを言っただけでは人の魂を切り裂いていなかったか？スピリチュアルなものを求める、思いやりのあ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、社会から引きこもって、友達からのサポートや一緒に過ごす時間を拒んでいなかったか？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か？家族や友人に対する責任をまっとうするより、マリファナ、仕事、金、スポーツ、娯楽などを優先していなかったか？家族、仕事の同僚がこちらの要求どおりに黙従するまで何度もしつこくせがんで、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か？二人の友人を敵対関係に陥れなかったか？周りの人々に対し冷酷なことをしたり不親切だったことはなかったか？自分を取り扱ってもらいたいと同じように人を取り扱っていたか？作り事を言う、または何かを隠すことで嘘をついていなかったか？人のことは軽視し、自分の重要性を誇張していなかったか？友人、同僚、家族に対し、ゴシップ、中傷、または過度な批判をしていなかったか？

精神的にいて、今、ここを生きるのではなく、考えに振り回されて生きていなかったか？自分や人にとって有用な目的となるものに精神機能を働かせるのではなく、妄想、空想、希望的観測に耽って（ふけて）いなかったか？精神的ゲームで家族をだましたり、困らせたりしていなかったか？自分の誤ちを、人の責任にしようとしていなかったか？

身の周りの人に身体的虐待をしていなかったか？それとも、自分または子供たちへの虐待を消極的に傍観し、されるがままにしていなかったか？暴行、強姦、殺人を犯さなかったか？相手を利用したり、浮気したりして性的な部分で人を傷つけていなかったか？自分の肉体を物々交換の品物として取り扱ったことはなかったか？任された仕事もしない怠け者ではなかったか？

ステップ8

経済的に見てみると、人が必要とするものさえ与えないくらいけちな人間ではなかったか？それとも金使いが荒く、気の向くままに金を使い、必要とされる貯金を一銭もしない人間だったか？人をだましたり、ものを盗んだりしなかったか？信頼できる人間だったか？

このリストを正直に見てみると、誰も皆、熟考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。アディクトとして、われわれは極端に走ることが多いので、忠告が必要とされるのである。今まで出会った人全員、またはほとんど全員に傷を負わせたと考える者もいれば、人を傷つけたことを一切否認する者もいた。こういったものの見方はどちらもメリットがない。全員を傷つけたなどと考えるのは高慢でしかない。結局はそこまで影響力はないのだから。自分ではそう思っていたとしても、宇宙の中心は自分ではないのである。さらに、人間として生きていく上で、一度も人を傷つけたことがないと考えるのも同等に傲慢である。人間は身の回り的人すべてに影響を与えるもので、その影響によって人が傷つくという場合もある。スポンサーはこれをより分けるのを手伝ってくれた。

リストに載っている人の中には、その人に傷つけられたのか、それとも自分がその人を傷つけ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のは、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別な利点があるからである。時には自分の落ち度を見逃し、被害にあった部分しか目に入らず、自分の責任を認めるのが前例と同じくらい困難なこともあるからだ。

特定の状況下で、自分の方が不当に取り扱われたと信じている場合、埋め合わせをするための意力が沸かないことも時にはあった。そういう人に埋め合わせをする意力を起こすには、自分を不当に取り扱った人（または制度、組織など）が何をしたかは無視し、自分のやったことに焦点を置くことが大切である。

ステップ8

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。人を許す必要があった。そうしなければ、そういった人たちに直接埋め合わせをする意力が沸かないという可能性があったからだ。自分では許す気持ちになっていなかったとしても、それをした。人を許すという行動を取った後に、許す気持ちになれることも時にはあった。これはステップ8で神への信頼という原理を実践する一つの方法でもある。

自分が間違いなく傷つけたという人全員に埋め合わせ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」を祈らなくてはならないこともあった。MAにきたこと自体が埋め合わせの始まりだということが分かった。われわれはもう、アディクションという病気を実践するドラッグの使用者ではない。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である。

この埋め合わせをするプロセスの中で、尻込みしてしまいそうな壁となるものは、もしかしたら、そのうち自分のことを良く思っていない人、不正に扱われたことに気づいてさえいない人に直面するかも知れないという認識だった。自分自身、ハイヤーパワーそして誰かもう一人にこんなこと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とか組織に実際に訪れるまたは手紙を書くなどは、すっかり圧倒されてしまうように思えた。これは、正直にこのリストを作るのが難しかった理由となるいくつかの感情である。従って、ステップ8を実践するときは、まるでステップ9が存在しないかのごとくする必要があった。

中には他人に埋め合わせをする前に、自分自身にそれをする必要のある人もいた。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、昔の残骸にしがみついている方が苦痛だということに気づき始めたのである。5-9-12

ステップ8の奇跡の一つは、このステップが自分に正直になる許可を与えてくれるということだ。自分の短所を実践しなくなり、人生の大半の部分で自分や周りの人を

ステップ8

傷つけるもととなっていた行動のパターンを一掃した。自分にもっと好感を持つようになり、人間関係を続ける能力に対して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新しい能力を身につけた。自分のどの行動が人を傷つけるかが分かるようになり、それを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意欲が増えると同時に、罪や恥の意識が少なくなっていく。過去を清算し、新しい毎日を罪の意識なく直面していこうという気持ちが高まってきた。劇的なシーンとなるようなこと、トラウマになるようなことには徐々に関心がなくなり、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。自分の傷つけた人々に埋め合わせをする気持ちになった。ステップ8は、自分の孤立崩壊の始まりだった。これでステップ9への準備が整った。