

ステップ 10

個人的棚卸しを引き続き行い

間違ったときは直ちに認めた。

ステップ10は最初の9つのステップで行った作業を集約するもの、毎日の生活の中で、良い日、悪い日にかかわらず、ステップワークの経験を実践へと移して行くものである。ステップ11、12と併用しながら、ステップでの経験を実践に移すことで、今まで達成したスピリチュアルな側面での成長を保ち、進歩を重ねていくのである。これがこのプログラムの原理を「自分の生活全域で」実践するというやり方である。アディクションという進行性の病気の一歩先を行くために、一日毎、スピリチュアルな成長に献身するという意識を新たにす。ここで実践する原理はメゲズに続けることである。

このステップでキーとなる言葉は「引き続き行う」という動詞である。自分の長所も欠点も毎日棚卸しをすることで、今までの成長を維持できる。少しずつではあるが恨み、恐れ、心配ごとが濃みとなって自分や人に害を与えることが少なくなる。感情的な部分で、だんだんとバランスの取れた生活をする様になる。マリファナに関する限り、自分たちは正気に戻してもらえた。以前はまごついてしまうことがよくあったが、そういうことも直観によって直ちに対処できるようになる。自分のことが良く分かるようになり、間違った行いをしたのであれば直ちにそれを認める。警戒を怠ることなく、今までと同様、強迫観念や衝動的行動があればそれを認識する。ここでのゴールは、依存症的行動のパターンを手放し、新たな生き方を神の啓示に求めることである。

このように定期的自己評価を継続して行うことで、それほど『感情的二日酔い』にならずに人生を生きられる。アディクションに走っていた頃は、コ

ントロールできない使い方の余波として起こる残骸の跡片づけを何度もしなければならなかった。回復を始めると、

自我に振り回され過ぎたとき、それによって起こる感情的ダメージに対処しなければならないことが分かる。ステップ10とは定期的に自己評価を行い、さらに、誤った行動をすぐに正す習慣を作るため、自分自身を鍛え始めるステップである。

自己満足に浸ってはいられない。「一日ごと」を生きるとは、自分には今日一日しかないことを意味するということが分かった。必要とされる行いをする気になる前に、痛みに圧倒されてはならない。スピリチュアルなプログラムを向上させるためには、毎日何かをしなければならない。自分の回復がそれにかかっているからだ。

この引き続き行う棚卸のプロセスには色々な形がある。一つの出来事があるがなぜそれほど気になるのかということや少しの間振り返るだけで、自分の役割が何だったのかが分かる様になることもある。または、感情的にしらふでいるために、自分の生活の一面を書き出して調べなければならないときもある。定期的に行われるリトリート（修養会）に参加して、最近のことで悩みの種となる問題について考察したり、自分自身または人を傷つけたことを認めたり、埋め合わせの方法を思いついたり、新しいスピリチュアルなツールを見つける人もいる。時にはスポンサーと一緒に、最後の棚卸以来、自分がどのように進歩したかを注意深く振り返ることもある。ステップ10を実践することが、自分が正気に戻してもらっていることの証明となる。」

棚卸をするプロセスの中で、自分の行動に対する洞察力が深まってゆく。自分の動機を認識するようになり、自分の行動のもっともらしい言い訳をしたり、過少評価したり、正当化したりしないようになる。短気を起こしたり、早合点して口をすべらしたりすると、公平な気持ち、寛容な気持ちでいられなくなる。また、被害者のごとく振舞うことがいかに馬鹿げているかが分かるようになる。自己疎外したり、すねたりするのは単に、高慢で執念深い性格を巧みに隠しているにすぎない。行動に出る前に考えるという能力が身につく。以前と同じ行動を取るか否かは自分で選択できる。それは、新しいものの考え方をもとに、自分の行動から派生する

結果がどうなるかを判断できるからだ。以前行っていた行動は、それが始まる前に止められるようになる。そして自分や人を傷つけたときは、それを認め、過ちを正そうとする気持ちをもっとあり、その能力をもっと備わっている。

スポンサーやスピリチュアル・アドバイザーの提供してくれるサポートは、もちろん今でも活用するし、必要となれば随時相談する。回復に対して脅威となりうる秘密は、どんなことであれ打ち明ける。悩みの種となる問題や人間関係の中で、自分がどのような役割を果たしているのかを明確にするため、そういった親しい友達と話すことが必要とされることも少なくない。助けを求めると謙虚な気持ちがあれば、独りよがりにならずに済むし、妄想や自己憐憫の気持ちが突然高まることもない。他の人のサポートで自分の欠点を再認識し、自分なりに理解した神に、自分の短所を取り除けてくれるよう、謙虚な気持ちで願うのである。

直ちに埋め合わせをすることにより性格上の長所が育成される。精神的にはこの瞬間、目前のことにより多くフォーカスを置くようになり、過去や未来の出来事にとらわれることが次第に少なくなってくる。失敗したときに、それをすぐさま認められることも往々にしてある。このスキルがあるので、ハイヤーパワーとのつながりも維持できる。それによって、神を知りたいという願望と、知るための手段が与えられる

いつも棚卸をするとは、最近起きたことを常に見直すということである。恐れのおかげで、また一つ機会を台無しにしなかったか？それともそのチャンスをしっかり捕まえていたか？恨みのおかげで後悔するようなことをしなかったか？感情的になり過ぎていなかったか？それとも自分の感情を適切に表現していたか？自分自身の世話をしていたか？それとも引きこもりになっていたか？愛の気持ち、寛容の気持ちを持っていたか？自己憐憫のおかげで、自分のことを好いてくれる、愛してくれる人から離れていかなかったか？それとも人にサービスを提供できるだけ、そして楽しむだけ長いあいだ、フォーカスを自分以外にあてていたか？正直だったか？人を裁いていなかったか？

偏見を持っていなかったか、または不公平に差別していなかったか？それとも、寛大な気持ちでいたか、心を開いていたか？ネガティブな態度で周りの人に迷惑をかけていなかったか？それとも人生にもっと喜びをもたらすための機会を探していたか？人、場所、物事をコントロールできないからと言って失望し、人の噂をしたり、中傷したりしていなかったか？それとも謙虚な気持ちでいられるのが嬉しくて、自我を手放し、神に人生をゆだね、言動を慎み、周りの人を褒めたたえる歌を歌うだけの理由を探す気持ちになっていたか？

『適度なサイズ』でいるためには、自分の言動や自分自身に対して質問をし、評価をすることが役に立つ。回復の時間がある程度経つと、生活の質が自然と改善されていく。こういった新しいライフスタイルによる恩恵を手にし始めると、つい『大物』になってしまう。そうになると、自分がいつも正しいと思うことが多く、自分が間違っている時にそれに必ずしも気づかないというリスクを負うことになる。自分の出発したところがどんなところだったかを忘れずにいれば、そういった現象が起こらずに済む。今の自分でいられるのは神の恩恵の賜物である。このプログラムで成長すればするほど、自分には少ししか分かっていないことが分かってくる。

回復の道を歩むアディクト、特に人に傷つけられたと思うアディクトにとっては、自制心を育てることほど大切に優先されるべきものはない。このプログラムは痛みと対処するための新しいポジティブなツールをセットで提供してくれた。ミーティングでシェアする、文献を勉強する、書き出す、スポンサー、フェローのアディクトと話すといったことである。ステップ10の要点とは自分自身の行動を見直し、人のことではなく、自分の何が変わらなければならないかを見つめる気持ちになるということである。このプロセスを通る間に、受け入れの気持ちが育まれて行く。そしてその結果として、許す気持ちが湧いてくる。

ステップが、うまく機能する新しい生き方を提供してくれる。この新しい生き方とは毎日を一日ごと生きていく生き方で、

それは愛情とサービスの人生である。摩擦があったとき、それをいかに健全に、かつ建設的に対処するかを学んでゆく。我われアディクトにとってこれは生きるか死ぬかの問題である。

人がどれほど偽善をしているかを測る方向に、もう目を向けようとはしない。それよりも、スピリチュアルな人生を生きる人にとってうまく機能する生き方を見つけようと自分の回りを見渡すのである。謙虚な気持ちがあれば自分が困惑した時もそれを認められる。一息入れて神にガイダンスを求めることができる。ハイヤーパワーのガイダンスで、人間の持つ偉大な力、「直感」が使える。人生をいくつかの英知と多くの機知に富んだ生き方ができる。神に、自分に、そして他の人に対する信じる気持ちが深くなる。新たに見つけた道德感があるので、自分のなり得る最高の自分になることもできる。人に害を与えたら直ちに埋め合わせをする。

ステップ10の実践によって、身の回りの世界と自分との関係が最高のものとなる。昔の生き方によって巻き起こされた大混乱から遠ざかるにつれ、本当の落ち着きと平穏を経験し始める。今は、慈愛に満ちた神との関係を深めることのできる、新しい心境を持つようになった。ステップ11を実践することでハイヤーパワーとの意識的触れ合いが改善される。