

自分を受け入れること

その問題

回復の道を歩む多くのアディクトにとって、いつまでたってもむずかしい問題は、自分を受け入れることがなかなかできないことだ。それは欠点としてはつかみにくいため、見極めるのがむずかしく、自分でも気づかないうちに大きな問題となってしまうのだ。私たちの多くは、自分の問題は薬を使うことだけだと考え、生きることがどうにもならなくなっているという事実を打ち消していた。使うのをやめても、事実を見ないことにしたいという気持ちがあるのだ。けれども、回復を続けるなかで私たちに振りかかってくる問題の多くは、自分のことが心から受け入れられないために生まれるものばかりだ。そんな重苦しさや心なから消えないことが問題の原因となっているとは、思いもよらないかもしれない。その重苦しさやそのまますトレートにあらわれることはあまりないからだ。むしろ、怒りっぽくなったり、何ごとにも批判的になったり、あるいはいつも不機嫌で落ち込んでばかりいたり、混乱したりと、かたちを変えてあらわれる。すると、それを人のせいにして、まわりを変えようとする。けれどもそんなときには、自分の不快感の原因を自分のなかに探してみるとよい。そうすると、自分に対していちばん厳しく、否定的なのは、自分自身なのだと思われることが多い。私たちは自己嫌悪と自己否定にどっぷりつかっているのだ。

まだNAを知らなかったころには、私たちの多くが自分を全面的に否定して毎日を過ごしてきた。自分のことが大嫌いだ。だから自分以外の人間になれたらと考えていた。自分でなければどんな人間でもよかった。自分のことが受け入れられないので、せめてほかの人には受け入れられたいと、いろいろやってみた。自分を愛することができなくても、ほかの誰かから愛されたかったし、受け入れられたかったのだ。ところが私たちの愛情や友情にはいつも交換条件があった。自分を受け入れ、認めてくれるのなら、その人のために何でもしよう。でも思うようにしてくれないなら、恨んでやると。

けれども、自分のことが受け入れられないのだから、ほ

かの人が自分を受け入れてくれるはずはないという思いがいつもあったので、他人を自分に近づけようとはしなかった。もし親しくなって、ほんとうの自分を知られたら、受け入れられないどころか、ひどく嫌われるにちがいない。だから自分が傷つかなくてすむよう、相手から拒絶される前に自分から相手を拒絶していたのだ。

解決には12のステップ

いまの私たちにあって、自分を受け入れるための第一歩は、自分のアディクションをまず受け入れることだ。自分の病気と、病気のために生まれたあらゆるトラブルを受け入れないことには、自分をひとりの人間として受け入れることがいつまでたってもできない。

自分を受け入れるための次の一歩は、自分よりも偉大な力、ハイパーパワーを信じることだ。この力が私たちを正気に戻してくれる。このハイパーパワーについては、ほかの仲間の考えをまねする必要はまったくない。自分が納得して考えた力をハイパーパワーにして信じることだ。自分を受け入れるということのスピリチュアルな理解は、たとえ自分が苦しんでいても、間違いをしても、さらに自分は完全でないことがわかっても、それでいいのだと認めることでもある。

自分を受け入れるためのいちばんよい方法は、回復のための12のステップに取り組むことだ。私たちは、自分よりも偉大な力を信じられるようになった。だからハイパーパワーに自分をゆだねていけば、自分の欠点や長所を正直に見つめる勇気をもつことができる。とはいえ、ときにはつらい思いをするし、自分を受け入れるところまではたどりつけないかもしれない。けれども自分の感情から目をそむけてはいけな。私たちは回復の足場をしっかりと固めたいと思う。だからこそ、自分の行動や、行動を起こしたときの思いをしっかりと見つめる必要がある。こうして、自分が認めたくないことを変えていくのだ。

欠点は私たちの一部だ。したがって欠点を取り除くには、NAのプログラムを自分の生活に実際に取り入れなければならない。一方、長所はハイパーパワーから与えられた私たちに贈り物である。だからその長所をじゅう

ぶん生かす方法を学んでいけば、自分を受け入れようとする気持ちがだんだん大きくなり、私たちの人生も充実していくはずだ。

ときには夢のような将来像を描いて空想の世界に迷い込むことがある。あるいは自分をあわれむ気持ちや、思い上がりに圧倒されそうになることもある。けれども、そんな考えになったときには、その考えをハイパーパワーを信じる気持ちへと切りかえていく。そうすれば、希望や勇気、そして成長するための力が与えられる。

自分を受け入れられるようになると、回復のなかでバランスがとれるようになる。自分のことをいちいち誰かに認めてもらわなくてもやっていけるようになる。なぜならあるがままの自分に満足できるからだ。私たちは自分の長所や、感謝と誇りをもって認めることができるようになったし、謙虚な気持ちで自分の欠点から離れることができるようになった。さらに、アディクションからの回復者として最高の自分にもなれた。あるがままに自分を受け入れるということは、私たちは完全ではないが、その分、成長できるし、それでいいのだ、と思えることだ。

私たちにアディクションという病気があること、さらに、心から自分を受け入れられるようになるまでには時間がかかることを忘れてはならない。どれほど深い底突きをしたとしても、ナルコティクス アノニマスの仲間たちはいつだって私たちを受け入れてくれているのだ。

自分があるがままに受け入れられるようになると、他人に対しても完全さを期待することがなくなる。自分自身を受け入れられるようになったとき、おそらく生まれてはじめて、ほかの人のことも自分のなかに無条件に受け入れられるようになる。このようにして、仲間どうしの友情は深まり、回復や新しい生き方を分かち合うアディクト仲間のおもいやりやぬくもりを感じるようになるようになった。

神様、私にお与えください。
自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを、
変えられるものは変えていく勇気を、
そしてふたつのものを見分ける賢さを。

Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
複製、転載を禁じます

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office-CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office-EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646-6012

World Service Office-IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



本書（本文）は、ナルコティクス アノニマスに
承認された翻訳出版物です。

Narcotics Anonymous,    と The NA Way
は Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
の登録商標です。

ISBN 987-1-63380-005-2 Japanese 7/16

WSO Catalogue Item No. JP-3119



Narcotics Anonymous®

ナルコティクス アノニマス

IP No. 19-JP

自分を
受け入れること