

הצעד הרביעי

“עשינו חשבון נפש נוקב וחסר פחד”

ליצרינו יש צורך קיומי. בלעדיהם לא היינו בני אדם שלמים. אלמלא התאמצנו לדאוג לביטחוננו האישי, ללקט מזון או לבנות לעצמנו מחסה, לא היינו שורדים. לולא היינו מתרבים, העולם לא היה מאוכלס. אם לא היה בנו יצר חברתי, אם לא היינו נהנים לשהות זה בחברתו של זה, לא היתה לנו חִבְרָה. לכן תשוקות אלה, שניתנו לנו בידי אלוהים - התשוקה ליחסי מין, לביטחון חומרי ורגשי ולחברה, הן נחוצות ונכונות בהחלט.

אך יצרים אלה, שהם כה חיוניים להמשך קיומנו, חורגים לעתים קרובות מתפקודם התקין. בעוצמה, בחשאי ובדרך כלל בתחכום, הם מניעים אותנו, מובילים אותנו ומתעקשים לשלוט בחיינו. תשוקתנו המינית, כמיהתנו לביטחון חומרי ורגשי, ושאיפתנו למעמד חברתי - דחפים אלה רודים בנו לעתים קרובות. כשיצרינו הטבעיים של האדם מתעוותים, הם גורמים לצרות רבות. למעשה זהו מקורן של כמעט כל הצרות הקיימות בעולם. אין אדם בעולם, טוב ככל שיהיה, הפטור מהן לחלוטין. ניתן לראות כמעט כל בעיה רגשית חמורה כמקרה של יצר מעוות. כשזה קורה הופכים נכסים טבעיים אלה, היצרים שלנו, לנטל גופני ונפשי.

הצעד הרביעי הוא המאמץ הנמרץ והמעמיק שלנו לגלות

את טבעו של נטל זה בכל אחד מאתנו, בעבר ובהווה.

ברצוננו לגלות בדיוק כיצד, מתי והיכן עיוותו אותנו תשוקותינו הטבעיות. נרצה לבחון בכנות את האומללות שהדבר גרם לאחרים ולעצמנו. על ידי גילוי העיוותים הרגשיים שלנו נוכל לפעול לתיקונם. ללא מאמץ כן ומתמיד לעשות זאת, ייתכנו אך מעט מפוכחות ושלוות נפש. ניסיונם של רבים מאתנו הוכיח, שללא חשבון נפש נוקב וחסר פחד, תיוותר האמונה שבאמת פועלת בחיי היומיום מחוץ להישג ידנו.

לפני שנדון בנושא חשבון הנפש לפרטי פרטים, נתבונן תחילה במהות הבעיה. דוגמאות פשוטות לכך, כמו הדוגמאות הבאות, מקבלות משמעות רבה ברגע שאנו מקדישים להן מחשבה. נניח שאדם מסוים מעמיד את תשוקתו המינית במקום הראשון בחייו. במקרה כזה מסוגל אותו דחף שתלטני להרוס את סיכוייו לביטחון חומרי ורגשי וגם את מעמדו בקהילה. אדם אחר עלול לפתח דיבוק בנושא ביטחון כלכלי, שיניע אותו לבלות כל חייו באגירת כספים. אם יניח ליצר זה להוביל אותו לקיצוניות, עלול אותו אדם להפוך לקמצן או אף למתבודד החי בפרישות, הרחק ממשפחתו וידידיו.

לא תמיד מתבטאת הכמיהה לביטחון במונחים כספיים. לעתים קרובות רואים אדם אחוז חרדה, הנחוש בהחלטתו להיתלות תלות מוחלטת באדם חזק יותר שישמש לו מדריך ומגן. אותו אדם חלש אינו מפעיל את כוחותיו שלו כדי להתמודד עם אתגרי החיים ולכן אינו מתבגר. הוא נידון לאכזבה ולחוסר אונים. עם הזמן יינטשו אותו או ימותו כל מִגְנֵיו, ושוב ייוותר בבדידות ובפחד.

ראינו גם גברים ונשים הלהוטים אחרי הכוח,

המקדישים את כל חייהם לניסיון לשלוט בחבריהם. במקרים רבים מאבדים אנשים אלה כל סיכוי לביטחון ולחיי משפחה מאושרים. כשאדם הופך לשדה קרב של יצריו המשתוללים לא תהיה לו מנוחה.

אך זו אינה כל הסכנה. בכל פעם שאדם כופה את דחפיו על האחרים בצורה בלתי סבירה, האומללות בוא-תבוא. אם הרודף אחר העושר רומס אנשים הנקרים בדרכו, עלולים להתעורר זעם, קנאה ורגשות נקם. מהומה דומה תיווצר במקרה של מיניות משתוללת. דרישות הנכפות על אחרים לעודף תשומת לב, הגנה ואהבה יכולות להזמין רק השתלטות או דחייה. שני רגשות אלה אינם בריאים בדיוק כמו התביעות שעוררו אותם. כשתשוקתו של אדם ליוקרה יוצאת משליטתו, אם בְּקָרֵב חוג חברתי מצומצם או ליד שולחן ועידה בינלאומית, אנשים אחרים סובלים ולעתים קרובות גם מתמרדים. התנגשות יצרים זו עלולה לגרום לקשת רחבה של תגובות שליליות: מלגלוג צורב ועד להתקוממות. כך נוצרים עימותים: לא רק בתוכנו, אלא גם בינינו לבין אנשים אחרים, שגם להם יש יצרים.

במיוחד אלוהוליסטים חייבים להבין שהתפרעות היצרים בתוכם היא הגורם הסמוי לשתייתם ההרסנית. שתינו כדי לדכא תחושות של פחד, תסכול ודיכאון. שתינו כדי להתחמק מרגשות אשם שנבעו מתשוקותינו, ושתינו שוב כדי לאפשר לתשוקות אלה לשוב ולפעול. שתינו מתוך יוהרה - כדי שנוכל ליהנות מחלומות שווא על כוח והדר. לא נעים להביט במחלת נפש מעוותת זו. היצרים המשתוללים בתוכנו מסרבים להיחקר.

ברגע שאנו מנסים באמת לבחון אותם, אנו עלולים לסבול מתגובות חריפות.

אם מבחינה רגשית אנו נוטים לדיכאון, ייתכן שנוצף ברגשות אשם ובתיעוב עצמי. נתבוסס בביצה זאת ולעתים קרובות גם נפיק מכך הנאה מעוותת וכואבת. אם נתמיד בחולניות בפעילות מלנכולית זו, אנו עלולים לשקוע בדיכאון, עד כדי כך שלא נראה כל פתרון אפשרי. מובן שבמקרה זה אבד לנו כל קנה מידה ולכן גם כל עֲנָה אמיתית. למעשה זו גאווה מסולפת, זה אינו חשבון נפש כלל, אלא אותנו תהליך שבאמצעותו הגיעו ומגיעים טיפוסים דיכאוניים רבים אל הבקבוק ולאבדון.

לעומת זאת, אם יש בנו נטייה בסיסית לצדקנות או ליומרות, תהיה תגובתנו הפוכה. ניעלב מעצם הצעת A.A. לערוך חשבון נפש. נצביע בגאווה על החיים הטובים שחשבנו שניהלנו לפני שנפלנו אל מלכודת האלכוהוליזם. נטען שהפגמים הרציניים באופיינו (אם בכלל נהיה מוכנים להודות שיש לנו כאלה) נגרמו בעיקר מההפרזה בשתייה. אם כך, ייראה לנו הגיוני שמפוכחות היא הדבר הראשון, האחרון והיחיד שעלינו לפעול להשגתו. נאמין שהאופי הטוב שהיה לנו ישוב ברגע שנפסיק לשתות. הרי אם היינו אנשים נחמדים למדי, מלבד בעיית השתייה, לשם מה נחוץ לנו חשבון נפש כעת, כשאנו מפוכחים?

כמו כן ניאחז בתירוץ נפלא אחר להתחמקות מחשבון נפש. נזעק שחרדותינו וצרותינו הנוכחיות נגרמו בגלל התנהגותם של אנשים אחרים, של אנשים הזקוקים באמת לחשבון נפש. נאמין באמונה שלמה שלי רק היו מתייחסים אלינו יפה יותר, היינו בסדר.

לכן נחשוב שהכעס שלנו מוצדק וסביר, ושהטינות שלנו הן "מהסוג הנכון". לא אנו האשמים, אלא הם!

בשלב זה בתהליך חשבון הנפש מצילים אותנו הספונסרים שלנו. הם מצליחים בכך הודות לניסיונם המצטבר ב-A.A. בצעד הרביעי. הם מנחמים את החבר המדוכדך כשהם מראים לו שהמקרה שלו אינו מוזר או שונה, ושסביר להניח שהפגמים באופיו אינם רבים או גרועים מפגמיו של כל חבר A.A. אחר. הם מוכיחים זאת במהירות כשהם מספרים, בקלות ובפתיחות ולא מתוך רצון בחשיפה, על פגמיהם שלהם, בעבר ובהווה. ספירת מלאי שלווה אך מציאותית זאת היא מרגיעה ביותר. ייתכן שהספונסרים יצביעו על כך שיש לחבר החדש גם מעלות, שאותן ניתן לציין לצד מגרעותיו. הדבר נוטה להקל על הדיכאון ולתרום לאיזון. כשהוא מתחיל להיות אובייקטיבי יותר, יכול החבר החדש לבחון את חסרונותיו ללא הפחד שלווה בחינה כזאת בעבר.

הספונסרים של אלה שאינם מרגישים שהם זקוקים לחשבון נפש עומדים בפני בעיה מסוג אחר לגמרי. בעיה זו נובעת מהעובדה שאנשים המלאים גאווה וחשיבות עצמית מתכחשים באופן בלתי מודע למגרעותיהם. קשה לומר שחברים אלה זקוקים לנחמה. כאן הבעיה היא כיצד לעזור להם לגלות סדק בחומות שנבנו על ידי האגו שלהם - סדק שדרכו יוכל לחדור אור ההיגיון.

בתור התחלה אפשר לספר להם שרוב חברי A.A. סבלו מהצדקה עצמית בתקופת השתייה שלהם. ההצדקה העצמית היא זו שסיפקה לרובנו את כל התירוצים - לא רק בנוגע לשתייה, אלא גם לכל התנהגות מטורפת ומזיקה.

הפכנו את המצאת הצידוקים לאמנות של ממש. היה עלינו לשתות משום שהזמנים היו קשים, או מפני שהיו טובים מדי. נאלצנו לשתות משום שבבית חנקו אותנו מרוב אהבה או שלא זכינו באהבה כלל. היה עלינו לשתות לאור ההצלחה האדירה או הכישלון המוחץ שנחלנו בעבודה. נאלצנו לשתות מפני שמדינתנו ניצחה במלחמה, או הפסידה שלום. וכך הלאה, עד בלי סוף.

חשבנו שה"נסיבות" הן אלה שדחפו אותנו לשתיה. אך כשניסינו לתקן נסיבות אלה וגילינו שלא יכולנו לעשות זאת לשביעות רצוננו, איבדנו את השליטה על האלכוהול והפכנו לאלכוהוליסטים. מעולם לא חשבנו שעלינו להתאים את עצמנו לנסיבות, יהיו אשר יהיו.

אך ב-A.A. נוכחנו בהדרגה שעלינו לטפל בטינה הנקמנית, ברחמים העצמיים ובגאווה הבלתי מוצדקת שלנו. הבנו שבכל פעם ששיחקנו בתפקיד הבוס הגדול הִסְתַּנּוּ אנשים נגדנו. ראינו שכאשר נטרנו טינה ותכננו נקמה על תבוסות כאלה, למעשה השתמשנו בכעס שלנו כנשק המופעל כנגד עצמנו, ולא כנגד אחרים, כפי שחשבנו. למדנו שאם היינו מוטרדים מאוד, היה עלינו **קודם כל** להחזיר לעצמנו את השקט, בלי להתחשב במה שראינו כגורמים לאי השקט.

לעתים קרובות חלף זמן רב בטרם הבחנו כיצד הפכו אותנו רגשותינו ההפכפכים לקורבנות. יכולנו להבחין בכך במהירות אצל אחרים, אבל לא כשהיה מדובר בנו. ראשית היה עלינו להודות שיש בנו פגמים רבים, על אף שגילויים אלה היו מכאיבים ומשפילים. היה עלינו להשמיט את המילה "אשמה" מהדיבור ומהמחשבה כאחד. נדרשה מאתנו נכונות כבירה,

אפילו רק כדי לצאת לדרך. אך לאחר שדילגנו על משוכות אקדויות החל המסלול שלפנינו להיראות קל יותר. שכן התחלנו לראות עצמנו בקנה המידה הנכון, כלומר התחלנו לרכוש עֲנָה.

מובן שהאדם הדיכאוני והאדם חומד השררה הם שני סוגי אישיות קיצוניים, ש-A.A. והעולם כולו מלאים בהם. לעתים קרובות נתקלים באישיות המתאימה בדיוק לאחת מהגדרות קיצוניות אלה. אך רבים מאתנו מתאימים לשתייהן. בני האדם אינם זהים זה לזה, לכן צריך כל אחד מאתנו שעורך חשבון נפש להגדיר מהם הפגמים המאפיינים אותו. לאחר שהגדיר אותם, עליו להכיר בהם כחלק ממנו ולהתקדם הלאה מתוך ביטחון חדש, שסוף סוף הוא נמצא על המסלול הנכון.

ברצוננו להבהיר את הטעם בעריכת רשימה המונה את ליקויי האישיות החמורים ביותר והמשותפים לכולנו במידה זו או אחרת. לאלה שקיבלו חינוך דתי תיראה רשימה זו כמורכבת מהפרות חמורות של עקרונות מוסריים. אנשים מסוימים יראו בה רשימת פגמי אופי; לאחרים תיראה כקטלוג של הפרעות נפשיות. יש כאלה שיתרגזו מדיבורים על הפרות מוסר, שלא להזכיר את המילה "חטאים". אך אין מי שלא יסכים לנקודה אחת: לנו האלכוהוליסטים יש בעיות רבות, ויהיה עלינו לפעול רבות כדי להגיע למפוכחות, להתקדמות וליכולת אמיתית להתמודד עם החיים.

כדי למנוע בלבול בעניין שמותיהם הנכונים של ליקויים אלה, נבחר ברשימה ותיקה ומוכרת של חולשות אנוש: "שבעת אבות החטא" - גאווה, תאוות בצע, תאוה מינית, כעס, גרגרנות, קנאה ועצלנות. לא במקרה מוקדש המקום הראשון ברשימה לגאווה: הגאווה מובילה לצידוק עצמי, היא ניזונה

מפחדים מודעים ובלתי מודעים, וממנה נובעים רוב הקשיים בחיינו והמכשולים בפני התקדמות אמיתית.

כל הפגמים הללו יוצרים פחד, שהוא עצמו מקור להפרעה ולמצוקה נפשית. הפחד, בתורו, מחולל ליקויי אופי נוספים. הפחד הלא הגיוני שיצרנו לא יבואו על סיפוקם מדרבן אותנו לחמוד את רכושם של אחרים, לפתח תאווה למין ולכוח, לכעוס כשדרישות היצרים שלנו מאוימות ולקנא כשנדמה לנו שאחרים משיגים את מטרותיהם, ואילו אנחנו לא. אנחנו אוכלים, שותים וחוטפים מכל הבא ליד מתוך פחד שלעולם לא יהיה לנו די. אנחנו מזדעזעים מעצם המחשבה על עבודה ורובצים בעצלות. אנו דוחים למחר או שבמקרה הטוב אנחנו עובדים בחוסר רצון וללא מרץ. פחדים אלה הם כמו תולעים המכרסמות ללא הרף ביסודות החיים שאנו מנסים לבנות.

לכן, כש-A.A. מציעה לנו לערוך חשבון נפש נוקב וחסר פחד, נדמה לחברים החדשים שזה למעלה מכוחם. הגאווה והפחד מונעים בעדם מלבחון את עצמם. הגאווה תאמר: "אינך חייב ללכת בדרך זו", והפחד אומר: "לא תעז להסתכל!", אך חברי A.A. שהתנסו בחשבון נפש אמיתי יעידו, שרגשי גאווה ופחד מסוג זה אינם אלא נמרים של נייר. ברגע שיש בנו נכונות מוחלטת לעריכת חשבון נפש מאומץ וניגש

למלאכה ביסודיות, תואר תמונה קודרת זו באור נפלא. כשנתמיד ייוולד בנו ביטחון מסוג חדש לגמרי. אין מילים לתאר את תחושת ההקלה המגיעה, כשאנו סוף כל סוף מתבוננים בעצמנו. אלה הם פירותיו הראשונים של הצעד הרביעי.

בשלב זה קרוב לוודאי שהחבר החדש ב-A.A. הגיע למסקנות הבאות: שפגמי אופיו, המייצגים יצרים שסטו ממסלולם, הם הגורם העיקרי לאלכוהוליזם שלו ולכישלונותיו בחיים; שאלמלא יהיה מוכן לעבוד קשה למען סילוקם של הגורמים שבליקויים אלה, ימשיכו המפוכחות והשלווה לחמוק ממנו; שיהיה עליו לעקור את יסודות חייו הפגומים ולבנות את חייו מחדש על קרקע איתנה. כעת, כשהוא מוכן להתחיל באיתור ליקוייו, הוא שואל: "כיצד בדיוק אעשה זאת? איך אערוך חשבון נפש עצמי?"

מכיוון שהצעד הרביעי אינו אלא תחילתו של הרגל לחיים, אפשר להציע לחבר החדש שיתבונן תחילה באותם פגמים אישיים בולטים המציקים לו באמת. אותו חבר יוכל, על פי מיטב שיפוטו לגבי הטוב והרע בחייו, לסקור את התנהגותו ביחס ליצריו הראשונים – יצר המין, יצר הביטחון והיצר החברתי. בהביטו לאחור על מסלול חייו עד כה, יוכל לצאת לדרך הנכונה באמצעות שאלות כגון אלה:

"מתי, כיצד ובדיוק באילו מקרים הזקתי לאחרים ולעצמי כתוצאה מרדיפה אנוכית אחרי יחסי מין? מי הם אלה שנפגעו ובאיזו מידה? האם קלקלתי את נישואיי או פגעת בילדיי? האם סיכנתי את מעמדי בחברה? כיצד בדיוק הגבתי למצבים אלה באותה עת? האם בערו בי רגשות אשם שלא ניתן היה להעלימם? או שמא התעקשתי לטעון שאני הנרדף ולא

הרודף ובכך לפטור את עצמי מאשמה? כיצד הגבתי לתסכול מיני? כשנתקלתי בסירוב, האם הגבתי בנקמנות או בדיכאון? האם הוצאתי את תסכולי על אחרים? אם נתקלתי בדחייה או בקרירות בבית, האם הפכתי זאת לתירוץ למתירנות?"

לגבי רוב האלכוהוליסטים שאלות חשובות נוספות הן אלה הדנות בהתנהגותם בנוגע לביטחון כלכלי ורגשי. גם בתחומים אלה פעלו לעתים קרובות הפחד, תאנות הבצע, הרכושנות והגאווה את פעולתם המזיקה. בבואו לסקור את תולדות חייו בתחום העסקים או התעסוקה יוכל כל אלכוהוליסט לשאול שאלות כגון אלה: "בנוסף לבעיית השתייה שלי, אלו פגמים באופיי תרמו לחוסר היציבות שלי בענייני כספים? האם פחד ורגשות נחיתות לגבי כושרי למלא את תפקידי הרסו את ביטחוני העצמי ומילאו אותי בלבטים? האם ניסיתי לחפות על רגשות אלה בהגזמות, ברמאות, בשקרים או בהתחמקות מאחריות? או אולי התמלאתי טריטיות על כך שאחרים לא הבחינו בכישורי היוצאים מן הכלל? האם הגזמתי בהערכת העצמית? האם גברה בי שאפתנות חסרת מצפון עד כדי כך שהוניתי את שותפיי וחתרתי תחתיהם? האם הייתי פזרן? האם לווייתי כספים בחוסר אחריות מבלי לחשוב כיצד אפרע את חובותיי? האם הייתי קמצן וסירבתי לתמוך במשפחתי כראוי? האם התפתיתי לחפש "קיצורי דרך" כספיים מפוקפקים? ומה לגבי הבורסה, הקלפים ומשחקי המזל?

נשות עסקים ב-A.A. יראו מן הסתם, שרבות משאלות אלה נוגעות גם אליהן. אך עקרת בית שהיא אלכוהוליסטית עלולה גם למוטט את הביטחון הכלכלי של משפחתה. היא עלולה להפריז בשימוש באשראי, לחרוג מתקציב האוכל, לבלות שעות בהימורים ולערום חובות כתוצאה מחוסר אחריות, מבזבז ומפזרנות.

כל אלוהוליסט שאיבד פעם מְשָׁרָה, משפחה או ידידים כתוצאה מהשתייה, יצטרך לחקור את עצמו חקירת שתי וערב, כדי לברר כיצד הרסו פגמי אופיו את בטחונו.

הסממנים הנפוצים ביותר של חוסר ביטחון רגשי הם דאגה, כעס, רחמים עצמיים ודיכאון. הם נובעים מגורמים הנראים לעתים כפנימיים, ולפעמים נראה שהם מגיעים מבחוץ. כדי לערוך חשבון נפש בעניין זה עלינו לשקול בקפדנות את כל מערכות היחסים האישיות, הגורמות לבעיות מתמשכות או חוזרות ונשנות. יש לזכור שסוג זה של חוסר ביטחון עלול לצוץ בכל תחום שבו קיים איום על היצרים שלנו. יעזרו לנו שאלות כגון: "אלו מצבים מיניים, בעבר ובהווה, גרמו לי לחרדה, למרירות, לתסכול או לדיכאון? כשאני בוחן כל מצב בצורה הוגנת, האם אני רואה כיצד אני טעיתי? האם נקלעתי לצרות בגלל אנוכיות או דרישות בלתי הגיוניות? ואם קשיי נבעו לכאורה מהתנהגותם של אחרים, מדוע איני יכול לקבל מצבים שאין ביכולתי לשנותם?". שאלות יסוד אלה עשויות לגלות לנו את מקור אי הנוחות שלנו ולאפשר לנו לשנות את התנהגותנו ולתרגל בשלווה משמעת עצמית.

נניח שחוסר ביטחון כלכלי הוא זה שמעורר בנו ללא הרף תחושות אלה. אני יכול לשאול את עצמי באיזו מידה הזינו הטעויות שלי את החרדה המכרסמת בי? ואם היא נגרמה, בחלקה, בגלל התנהגותם של אחרים, מה אוכל לעשות בעניין? אם איני יכול לשנות את המצב הקיים, האם אני מוכן לנקוט את הצעדים הדרושים כדי להתאים את צורת חיי אליו?

שאלות כאלה, וכל אחד יוכל לחשוב בקלות על שאלות דומות נוספות במקרה האישי שלו, יסייעו לנו באיתור שורשי הבעיה. אך במרבית המקרים היו אלה יחסינו המעוותים עם המשפחה, ידידינו והחברה בכלל, שגרמו לרבים מאתנו את עיקר הסבל. בכל הנוגע להם היינו טיפשים ועקשנים במיוחד. העובדה הבסיסית שבה אנו מסרבים להכיר היא חוסר יכולתנו ליצור שותפות אמיתית עם אדם אחר. האגו שלנו טומן לנו שתי מלכודות הרות אסון: אנו מתעקשים לשלוט בחברינו או שאנו תלויים בהם יותר מדי. אם נישָׁען יותר מדי על אחרים הם יאכזבו אותנו במוקדם או במאוחר; הם בסך הכול בני אדם כמונו, ואין לצפות מהם שייענו לדרישותינו הבלתי פוסקות. כתוצאה מהאכזבה צומח חוסר הביטחון הרגשי ומבעבע בנו. לעומת זאת, אם תמיד נכפה את רצוננו על האחרים, הם יתמרדו ויתנגדו לנו. אז רגשותינו ייפגעו, נרגיש נרדפים ויתעורר בנו יצר הנקם. ככל שנגביר את מאמצינו הכושלים לשלוט באחרים, כך יהיה סבלנו חריף וממושך יותר. מעולם לא ביקשנו להיות אחד מהמשפחה, חבר בין חברים, עובד בין עמיתים לעבודה, חלק מועיל בחברה. תמיד ניסינו לפלס דרך לַפְסָגָה, או לחילופין להסתתר בתחתית הערימה. התנהגות אנוכית זו חסמה בפנינו את הדרך ליחסי שותפות עם הסובבים אותנו. לא ידענו אחווה אמיתית מהי.

יהיו שיתנגדו לרבות מן השאלות שהוצגו כאן, כי הם חושבים שליקויי אופיים אינם חמורים כל כך. לאלה אפשר לומר, שבחשבון נפש מעמיק הם עשויים לגלות דווקא את אותם הפגמים שבהם עוסקות שאלות "מטרידות" אלה.

משום שעל פני השטח איננו נראים כה גרועים, התקשינו לעתים קרובות לגלות שאותם פגמים אכן קיימים בנו, כי קברנו אותם היטב תחת שכבה עמוקה של הצדקה עצמית. יהיו פגמים אלה אשר יהיו, הם ארבו לנו ולבסוף הובילו אותנו אל האלכוהוליזם והאומללות.

לכן בבואנו לערוך את חשבון הנפש חייבת סיסמתנו להיות - יסודיות. יהיה נכון לערוך את שאלותינו ותשובותינו בכתב - הדבר יקל עלינו להגיע למחשבה צלולה ולהערכה כנה. רשימת השאלות והתשובות תשמש לנו ראייה **מוחשית** ראשונה לנכונותנו המלאה לצעוד קדימה.