

Dr. Benzion Sorotzkin, Psy.D.  
Clinical Psychologist  
Brooklyn, NY  
www.DrSorotzkin.com  
bensort@aol.com

(Updated June 2020)

## ELUL ANXIETY<sup>1</sup>

Therapists who work in the *frum* community often report a dramatic increase in patients' anxiety symptoms during the month of Elul. Patients who are, in general, prone to anxiety will often experience a sense of impending doom especially after failed attempts at dramatically improving their level of learning, *davening* etc., and similar failed attempts at abruptly eliminating bad habits. These suffering patients usually justify their extreme anxiety reactions by quoting from *seforim* that strongly emphasize the negative consequences of *aveiros* and the admiring comments in *seforim* regarding those who exhibit high levels of *אימת הדין* (fear of divine justice) during Elul. At the same time, they are aware that many of the people whom they look up to as role models in *avodas Hashem* - and who approach Elul with all the seriousness it demands - do not react with this type of emotionally paralyzing anxiety. They are at a loss to explain their own paralyzing, panic-stricken mode of fear.<sup>2</sup>

This article will attempt to analyze the source of this paralyzing anxiety - which, of course, can be a problem in all the rest of the months of the year too - and to explore what our *gedolim* have said on this topic.

### Isn't *אימת הדין* (fear of divine retribution) a good thing?

I imagine that many readers may be wondering: So what's the problem? Isn't "Elul anxiety" a good thing? Do we not see in the *seforim* of many *gedolim* where they recall with nostalgia the "good old days" where the fear of Elul was palpable even among the simplest of *Yidden* and they lament the fact that this is no longer the case?<sup>3</sup> So perhaps we should celebrate the fact that, at least among some, this fear still exists.

---

<sup>1</sup> I was recently introduced to two *seforim* published in Eretz Yisroel that address many of the issues discussed in this article. I would highly recommend them to anyone fluent in Hebrew: ספר "בכחך עשה", הרב קלמן ויספיש, בני ברק. תשע"ג וספר "בעצתך תנחני", הרב יעקב צבי בוצ'קובסקי, ח"א, תשע"ב, וח"ב תשע"ג.

<sup>2</sup> A *mashgiach* in a well-known yeshiva lamented the fact that too many of his *talmidim* wish that they could go into a coma on *Rosh Chodesh* Elul and not wake up until *Succos*, in order to escape the overwhelming anxiety they experience during this period of the year (ספר ישרים דרכי השם, עמ' קנז').

<sup>3</sup> ראה ספר אור ישראל, מכתב יד'.

It is certainly true that *אימת הדין* plays a significant role in *avodas Hashem*.<sup>1</sup> At the same time, it is also clear from *chazal* that – like most things in *yiddishkeit* – it is possible to take something positive and distort it into something destructive.

A total lack of anxiety in regard to Elul would indicate that the person is not taking the necessity of working on *teshuvah* and getting closer to *Hashem* with any degree of seriousness. This is certainly a grave flaw. Yet, when Moshe Rabbeinu saw that *Klal Yisroel* became overwhelmed with fear after hearing the *k'lolos* (in *Parshas Ki Sovo*), he hurried to reassure them by pointing out (in the beginning of *Parshas Nitzovim*) that although they had sinned they were still standing there alive and well. The *meforshim* ask, what was the point of the *k'lolos* if not to raise their anxiety level regarding their negative behaviors?! The *meforshim* explain that while some anxiety is certainly necessary in order to motivate the person to do the hard work of *teshuvah*, becoming paralyzed with fear is counterproductive and therefore Moshe Rabbeinu tried to strike a balance.<sup>2</sup>

Rav Henoch Lebowitz in his *sefer Chidushei Halev* discusses the spiritual danger of reacting to transgressions with feelings of hopelessness and he emphasizes that this is especially a danger during Elul.<sup>3</sup>

### The *אימת הדין* of previous generations

When we read about the intense *יראה* (fear) that the *gedolim* experienced during Elul, we assume that it was similar to the anxiety we experience in other circumstances. This is a critical misunderstanding. Rav Wolbe emphasizes that the *יראה* of someone whose driving force is the desire to serve a benevolent Creator (a *טוב ורוצה להטיב*)<sup>4</sup> does not paralyze him, rather it energizes

<sup>1</sup> ראה בספר *מתנת חיים* (רבי מתתיהו סולומן, ימים נוראים, עמ' עה') מה שמביא *מנפש החיים* (שער ד' פרק ד') בשם זוה"ק בענין קבלת עול.

<sup>2</sup> נצבים כט:ט: "אתם נצבים היום כולכם לפני ה' אלקיכם" - רש"י: ומדרש אגדה למה נסמכה פרשת אתם נצבים לקללות, לפי ששמעו ישראל מאה קללות חסר שתיים, חוץ ממ"ט שבתורת כהנים, הוריקו פניהם ואמרו מי יוכל לעמוד באלו, התחיל משה לפייסם אתם נצבים היום, הרבה הכעסות למקום ולא עשה אתכם כלייה והרי אתם קיימים לפניו: והקשה רבי לייב חסמון (מובא בספר "פנינים משלחן גבוה"): מה ביקש משה בפיוסם, הלא הקללות ניתנו על מנת שימנעו מחטוא, ומה כאן מקום לפייסם ... אלא כיון שכל מטרת הקללות הי' שייראו, הרי כיון שהוריקו פניהם שוב אין צורך בקללות גופן. זהו שנאמר להלן (כט:יח) "והיה בשמעו את דברי האלה הזאת והתברך בלבבו לאמר שלום יהיה לי", כלומר, שאינו ירא מהקללות, לפיכך (פס' יט) "ורבצה בו כל האלה הכתובה בספר הזה", כי הוא אכן ראוי גם לקללות עצמן, אבל מי שכבר ירא מהן, שוב לא יבאו עליו הקללות, לכך פייסם משה. [דהיינו, המטרה הוא להביא את האדם שיקח את הענין ברצינות הראוי בלי לשחק אותו]. ובספר "מגד גבעות עולם" (רב מ.ז. שורקין, ח"א, עמ' ל-לא): מספרו של הגר"ח ויסקער (שופטים כ:ח) "מי האיש הירא ורך הלבב ילך וישוב לביתו", ודרשו חז"ל הירא מעבירות שבידו ... [וקשה] האם מי שלא יראה ... כן ראוי להיות בחיל ה'?" אלא הפשט הוא דבודאי כל אחד ירא מעבירות שבידו אבל תלוי מה עושה לו היראה הזו: אם הוא "ירא ורך הלבב" – הוא נשבר מהעבירות ונהיה רך לבב – אז ילך וישוב לביתו, אבל אם היראה מעבירות דוחפת אותו ללמוד יותר ולעשות מצוות יותר כדי שהעבירות יתבטלו באלף מצוות... ראוי הוא להיות בחיל ה'! [וראה בספר כוכבי אור לרבי יצחק בלאזער, סי' עד' "חרדת הדין – עצם הרפואה"].

<sup>3</sup> ספר *חידושי הלב* (רבי חנוך הענאך לייבאוויטש, נצבים כט:יא) בסוף דבריו: "ואם חס ושלוש נכשל האדם בעבירה, עליו להזהר שהכרת חומר חטאיו לא תביאו להרגיש בלבבו שאין לו עוד חלק באלקי ישראל. ובמיוחד צריך האדם להזהר בזה בימים הנוראים"...

<sup>4</sup> בספר *חפץ חיים עה"ת* (האזינו לב:ט בהערות "מעשי מלך") - כי חלק ה' עמו: הגאון רבי חיים מוולוז'ין היה מתקשה במאמר התנא-דבי אליהו, שאחת ממדות הקב"ה היא המידה של "שמח בחלקו". וכי מה שייך לומר על הקב"ה שהוא שמח בחלקו, הלא לה' הארץ ומלואה. הוא הרצה שאלתו לפני רבו הגאון מוילנא, וזה השיבו ממקרא שלנו, "כי חלק ה' עמו". רוצה לומר, מה חלקו של הקב"ה אשר הוא שמח בו תמיד, "עמו". פירוש הדבר, שהקב"ה שמח בישראל בכל מצביהם, ואף אם לפעמים יורדים ממדרגתם הרוחנית, "שוכן הוא אתם בתוך טומאתם" [ע"פ ויקרא טז:טז], ולא יטשם ולא יעזבם. שמח הוא אפוא בחלקו, במה שבחר לו את ישראל לעם, ולא יטשם ולא ימירם לעולם ועד.

בספר *אהל רחל* (רבי שמואל אויערבאך, עמ' קנה') – כל אחד מכיר את חולשותיו, הקב"ה שהוא מקור הרחמים והטוב לא תובע מהאדם יותר ממה שהוא יכול, הוא רק מבקש פתחו לי פתח כחודו של מחט.

him. Someone who suffers from unhealthy anxieties, in contrast, will, in fact, transform the healthy יראה demanded of us into paralyzing anxiety. In Rav Wolbe's words:

Since this is an area of common misunderstanding, it is worth clarifying ... that scrupulousness in *mitzvos* shouldn't be a cause for anxiety; יראת העונש isn't "neurotic fear"; regret over misdeeds shouldn't be a cause for an inferiority complex and learning *mussar* shouldn't be depressing .... Someone who is emotionally unhealthy who gets involved in these endeavors will incorporate them into his anxiety, depression, inhibitions, and inferiority complex (free translation).<sup>1</sup>

Specifically, in regards to the proper preparation for Rosh Hashana, Rav Wolbe states:

During Elul we should prepare for Rosh Hashana: Without despair, without sadness and without nervousness. Let us reject the panic and confusion that often overwhelms people on Erev Rosh Hashana. Instead, let us strengthen ourselves with the joy of moving towards Hashem (free translation).<sup>2</sup>

Rav Dessler goes so far as to assert that it is the intense anxiety itself that undermines true אמת הדין. When a person feels that he has no possibility of escaping a feared punishment, or other negative event, emotionally disconnecting from the whole issue is a common defense mechanism.<sup>3</sup> Someone who sees himself as "unredeemable" will feel compelled to throw in the towel and try to put Elul out of his mind. We often assume that this is caused by a lack of יראה when it is often – paradoxically – caused by unhealthy, overwhelming יראה.<sup>4</sup>

This distinction between the יראה that is admirable and unhealthy anxiety is brought into sharp focus in the *Sefer* היראה, where healthy and productive יראה emanating from an

ובספר **חידושי הלב** (רבי חנוך הענאך לייבאוויטש, במדבר א:א) - ...ירמיהו טען לישראל שאינם מבינים נכון את אהבת השי"ת לעמו ישראל. אילו היתה האהבה תלויה במדרגתם של ישראל, אז היה שייך לטעון שבשעת חורבן וקלקול רוחני מפסידים הם את אהבת השי"ת... אבל כיון שגם בהיותם במדבר היטיב הקב"ה עמם מעל ומעבר למה שהם ראויים, הרי מוכח שאין זה אהבה תלויה בדבר אלא אהבה מיוחדת של אב לבנים...

<sup>1</sup> בספר **עלי שור** (רבי שלמה וולבה, ח"א עמ' רה): **בהיות הטעות מצויה בדברים אלה, ראוי להבהיר כאן.... [ש]דקדוק במצוות אינו ענין לעצבנות ח"ו. יראת העונש אינו תסביך של פחד, חרטה על עבירות אינה רגש-נחיתות. לימוד מוסר אינו מדא, קבלת עול אינה מצמצמת. אם אדם שאינו בריא בנפשו ושכלו ניגש לדברים האלה, הוא מתפס בהם את עצבנותו ודכאונו, צמצום מוחו והרגשת נחיתותו...**

<sup>2</sup> **עלי שור** (ח"א עמ' מז') [בענין עבודת אלול]: נעבוד, נתכוננה, בלי יאוש, בלי עצבות ועצבנות! נדחה נא מעל עצמנו את הבהלה והמהומה התוקפת את כל אדם בערב ראש השנה ונתאזר בשמחה לקראת אלוקינו.

<sup>3</sup> This is similar to Martin Seligman's (1967) concept of "learned helplessness."

<sup>4</sup> וכן מובא בספר **שפתי חיים** – (רבי חיים פרידלנדר, מועדים א', עמ' יח): מו"ר **הגרא"א דסלר** זצ"ל [ראה "מכתב מאליהו", ח"ב, עמ' 59] אמר מדוע אין לנו חרדת הדין, הרי אע"פ שאמנם אמונתנו קלושה מ"מ יש מקום לדאגה, אדם העומד לפני משפט אפילו אם היקף המשפט קטן, הוא מטכס עצות איך להינצל. התשובה היא: כיון שמתאישים מאפשרות התיקון, כשאדם רואה שאין עצה הרי הוא מסיח את דעתו מהסכנה, כדוגמת החייל הנלחם בחזית כשרואה שאין ברירה מסיר את דעתו מהפחד, [ע"כ מהשפתי חיים].

ובדומה לזה בספר **נפש יהונתן** (מרבי יהונתן בנימין בן משה אריה הכהן, תרפ"ו, ויקרא, עמ' יב') על הפסוק בתהלים קל"ד: **"כי עמך הסליחה למען תורא"**: פירוש הפסוק הוא: הקב"ה סולח לנו למען נירא מפניו. ונשאלת השאלה: הן הסליחה עלולה לגרום דוקא למניעת היראה ולא להתגרות, שהרי אם אדם יודע שכאשר הוא חוטא נסלח לו – הוא לא יירא מלחטוא! ואכן, אפשר להבין זאת דרך המשל: אדם שבגדיו מלוכלכים, אינו מקפיד על נקיונם... ולעומתו, אדם שבגדיו נקיים ונאים שומר עליהם היטב... וזה שנאמר "כי עמך הסליחה" – כאשר נסלח לו, לאדם, הוא נטהר מחטאיו וכלו נקי ומזוכך, ואז חל עליו "למען תורא"... ירא הוא לחטוא, פן ילכלך את נפשו הטהורה והנקייה! ע"כ. [ובני החשוב ר' אליהו מאיר נ"י הוסיף שבתחילת דרכו של אדם בעבודה, כבר מכיר בקושי, ויודע שיכשל. אבל אפשרות הסליחה מאפשרת יראה בכל מהלך העבודה. נמצא שכל כחו של אדם לעבוד בזהירות תלוי בסיכוי ההצלחה, המבוססת על הסליחה.] (וראה לקמן פירוש המלבי"ם עה"פ כי עמך הסליחה למען תורא).

emotionally healthy person with adequate self-esteem is contrasted with the paralyzing anxiety experienced by someone who is self-doubting and insecure. He gives lie to our purported יראה as meekness and attributes much of our spiritual mediocrity to our reluctance to act with confidence.<sup>1</sup>

It would seem from the above quote from Rav Wolbe that people who have a significantly distorted concept of יראה did not necessarily arrive at their misunderstanding by way of intellectual error. Often there are underlying emotional issues that color their views as they learn about יראה שמים. Let us now explore some of these issues and their causes.

## Anxiety Disorders

Anxiety, in its many manifestations, is one of the most common issues that bring patients to see psychotherapists. Patients who suffer from panic attacks, obsessive-compulsive disorders (OCD), or from Generalized Anxiety Disorder are the most obvious examples. Less obvious is the role anxiety plays in other disorders, such as depression or perfectionism.<sup>2</sup>

The approach popular today in the mental health community is to see psychiatric disorders as purely biological diseases, but as I have demonstrated elsewhere (see my article “Chemical Imbalance, or Problems in Living”) this approach is not supported by scientific research. All psychological symptoms have a meaning, resulting from the interaction between people’s inborn personality and vulnerabilities and their personal experiences, especially in their early years. Treatment is most effective if the life experiences that brought about the problem are uncovered and understood.

## Causes of Excessive Anxiety

Many people suffering from anxiety are unaware of any specific issue that they are concerned with (“free-floating anxiety”). Others are aware of specific fears, but they concede

<sup>1</sup> ספר “בעקבות היראה”, מאת הרב אברהם אליהו קפלן, מהד' מה"ק תשס"ב, עמ' קנד'-קנה', [הספר נקרא על שם המאמר הראשון בספר שעליו כתוב בספר עלי שור, ח"א עמ' ר', "מהמאמר הנפלא 'בעקבות היראה' להגרא"א קפלן זללה"ה..."] מרגלא בפומיה דמר קופיל יוג [מתלמידי ישיבת סלבודקה]: החרב היותר חדה המונחת על צוארנו ואינה נותנת אותם להתפשט בקומה זקופה נגד החיים, הטבעות של ברזל היותר כבדות המעיקות על אצבעותינו ומעכבות אותן מהתכנס לאגרוף חזק אחד כלפי אירופא ה"חצופה" הנלחמת אתנו – הם אותם הרעיונות הגדולים ע"ד הבליות העולם הזה שהוריש לנו ה"מוסר", מבלי ללמד אותנו מתי להשתמש בהם ומתי לסור לאידך גיסא... בהפגשנו עם גל קטן של חיים, עם מעצור אחד של העולם הזה, אנו מבטלים אותו מיד כעפרא דארעא, ונסים ממנו בנשימה אחת, מבלי התבונן כלל: מה יש לנו לענות עליו? מה תובע הוא מאתנו, ואם באמת מודים אנחנו לו במקצת או כופרים בכל?... כל עבודתנו לאלקי ישראל אינה אלא מ"יראה" חלשה (לא יראה החטא הגדולה של לוצאטו...), מחששא של רפיון-העצבים פן נכשל ח"ו בדבר שאינו הגון. ובאמת הלא נכשלים אנחנו בכמה וכמה דברים שאינם הגונים מאד, אבל הלא אין לנו עינים טהורות לראות את-הנגע בעצמו, להכיר, לבקרו ולנתחו – אנו אין לנו אלא חששא עורת, יראה של בני-סנורים המגששים בקיר, גמגום של מלים: "שמא, שמא, שמא לא טוב כך... פן, פן, פן לא נאה כך" ... ובזה אנו מחזיקים אותנו ליראי-שמים. אי לאותה בוש וכלימה! אי הבריאות האבירה של שכל-התורה? אי האבירות הברירה של ההוראה התלמודית שלנו הנקבת ב"דין" את ה"הר"!? --- ומשום כך אנו נעשים לחלשי השכל-הנסיוני, לפקפקים גרידא המעוררים געל נפש: ומשום כך אינו יכולים ליכנס בשיחה עם מאן-דהוא, לברר וללבן לפנינו את הגיונותינו במלים חריפות וקצרות, כאשר הסכינו לעשות חכמי התורה בכל דור ודור, וגם אחרי כנס רב של כוחות הלב והמחשבה אנו מוכשרים לפלוט רק את הפראזה: "רחוקים אתם מן התורה, טובעים אתם בבין החיים, על כן לא תבינו אותנו!" אבל התורה מה אומרת? "שוב לאשר העמיקו סרה" ... התורה יש לה מלים ובאורים גם בעד אלה אשר שחכו כבר גם את לשון בני-האדם... הוי, עם השפנים, עד מתי תהיו לשפנים!? [ועי"ש בכל מאמר בעקבות היראה]

<sup>2</sup> See my articles on “Perfectionism.”

that these fears are irrational. "I realize that this fear makes no sense," they will admit, "but I still can't help feeling anxious."

Since these are people who are usually considered quite rational, we need to understand why they would be irrational in certain areas of their lives.

### The Impact of Religion

The world view of a *frum* person emphasizes the contrast of good and evil and the concept of reward and punishment. *Frum* people, of course, have an intellectual awareness that bad things at times happen to good people for reasons known only to *Hashem* and that reward is sometimes limited to the world to come. Still, there is a general feeling that if you do what's right you are less likely to suffer from misfortune.

As we shall elaborate below, certain emotionally unhealthy home and school environments can distort the religious teachings children acquire to the point of convincing them (unjustly) that they are particularly unworthy and perhaps even evil. Therefore, they reason, they are deserving of every kind of misfortune.<sup>1</sup>

### Image of Hashem

I have found that those who react to their own imperfections with paralyzing fear and anxiety usually have a very fearful internalized image of *Hashem*. I have previously touched on this issue in my article "The Pursuit of Perfection: Vice or Virtue in Judaism?" where I relate the following clinical example:

"Eli,"<sup>2</sup> a 20-year-old yeshiva *bachur*, was referred with symptoms of Obsessive Compulsive Disorder (OCD). Among other things, *shacharis* was taking him over four hours. He related that his Rebbi convinced him that indeed *Hashem* does not want him to take so long to *daven* or to be so anxious about his *davening*. But, in spite of these realizations, he was unable to *daven* any quicker.

Further analysis revealed that, although he accepted that *Hashem* wants him to *daven* quicker, he could not imagine that *Hashem* would forego a perfectly correct pronunciation of his *davening*. So, even though *Hashem* wants him to speed up his *davening*, if he mispronounced any of the words, there would be hell to pay (literally). Thus, the Rebbi's well-intentioned efforts to help Eli - by telling him that *Hashem* wants him to *daven* faster - only added to Eli's pressure, since he was incapable of perceiving

---

<sup>1</sup> בספר "ביטחון והשתדלות" (רב אברהם וינרוט, פלדהיים, תשס"ו, עמ' 50 הערה 3) מביא שהמכתב מאליהו "מבהיר כי פחד מפני מאורע חיצוני הוא השתקפות של חוסר ביטחון עצמי, וחשש שמא מעשיו אינם ראויים וכי חלילה מגיע לו להיענש ולהיפגע, ובלשונו (מכתב מאליהו ח"ד, עמ' 233-234) 'אמרו רז"ל (ברכות ס.) שרק החוטא מפחד... ובוזר מבואר יותר, שהפחד בענייני העוה"ז אינו אלא דמיון, שנדמה לאדם שמפחד מפני סכנת העוה"ז, אך בקרב לבו האדם מפחד מפני חטאיו'."

<sup>2</sup> Names and details in the case illustrations have been changed to preserve confidentiality

this as a dispensation. Rather, he experienced it as an additional requirement. As is often the case with perfectionistic/OCD patients, Eli perceived *Hashem* as a bully [*r"l*] just waiting for his slightest misstep in order to severely punish him. He could only escape this fate by being so perfect that *Hashem* would not have a “pretext” to punish him.

Eli initially insisted that his image of a vengeful G-d was a normative belief in *Yiddishkeit*. I challenged the religious validity of his image. I suggested that his image of G-d as a vicious bully fit more with the understanding of the ancient idol-worshippers, who felt they had to **appease** their despotic gods, than that of our traditional understanding of **serving** our benevolent Creator.

This projection of an image of a despotic god onto *Hashem* is often inadvertently reinforced by *mechanchim* who use unfortunate (and inaccurate) examples in order to make a point.

In my article on “Honoring Abusive Parents” I relate the following:

I have decried the tendency to present the *mitzvah* of *kibbud av va'eim* to children with the implication that they are required to submit passively to abusive parents. Lest someone think that I am overstating the problem, allow me to quote from a recent issue of a newsletter put out by a popular program run in many *frum* schools that promotes the observance of the *mitzvah* of respecting parents and teachers. The newsletter first relates the incident described in *Kiddushin* (31a) where a Roman officer (Dommah Ben Nesinah) is praised for maintaining his composure even after his mother tore his clothes off and spit in his face in public. The comment of the *Tosafos* there that according to the *Midrash*, the mother in the story was *meturefes b'daata* (e.g., insane or suffering from Alzheimer's disease – see also the *Yam Shel Shlomo* there) is not cited. The newsletter then continues:

The key to such awesome self-control [i.e., not responding angrily to an abusive parent] is developing the proper attitude. We are instructed: “One should not respond negatively to his parents, but should remain silent and fear the *Melech Malchei HaMelachim* who has instructed him so” (*Yoreh Deah* 240:3). For, were a mortal king to instruct us to fulfill a difficult request, would we question his instructions? e.g., **If Saddam Hussein told you the sky is purple, would you dare to argue** [emphasis added]?<sup>1</sup>

This is the message our children are getting! Even if your parents tell you something that is obviously wrong pretend that it is right because an evil and powerful bully (*Hashem* as Saddam Hussein *r"l*!) will torture you if you dare show any sign of disbelief or displeasure. Is this the understanding of *kibbud av va'eim* we want our children to have? Is this the image of *Hashem* we want them to have?

In a similar vein, a number of years ago an American *bochur* learning in *Eretz Yisroel* related to me the following from his Rebbe who was speaking to the *shiur* about the significance of wearing a *yarmulke*. Among other thoughts, he suggested that a *yarmulke* is a symbol of our servitude to *Hashem*, **similar to the yellow star the Nazis forced the Yidden to wear [!]**.

---

<sup>1</sup> This was written before the American invasion of Iraq and the overthrow of Saddam Hussein.

These *mechanchim* have taken our *mesorah* of a benevolent Creator who is a טוב ורצוה and turned it on its head. Rather than explaining that *Hashem* needs nothing from us and that He gives us *mitzvos* for our benefit and not for His needs,<sup>1</sup> they inadvertently compare *Hashem* to tyrannical despots who only care about their own needs! Rather than explaining that we should do the *mitzvos* even when it's difficult or when we can't understand why we should do it, because we can trust *Hashem* that He knows what's best for us, instead the message is [inadvertently] given that we have to do what we are told because otherwise a despotic, furious god who is personally insulted and whose egotistical appetite has been thwarted, will take revenge from us! Is it surprising when someone who thinks this way is struck with a paralyzing terror in his heart!?

### “Fearful” *chazals*

A vulnerable youngster's terrifying image of G-d is exacerbated by fearful *chazals* simplistically understood. Children who grow up with punitive and vindictive parents are especially vulnerable to believing the most frightening explanations. For example, *chazal* tell us that someone who embarrasses his friend in public has no share in the world to come. Some youngsters find it believable that this applies to anyone who did this even once. Children who grew up in a loving and forgiving environment will intuitively figure that this probably isn't the case. Perhaps they will assume it means someone who does this habitually – as in fact the Rambam states.<sup>2</sup>

The Steipler Gaon related that after every Yom Kippur he was approached by terrified teens who had experienced a nocturnal emission on Yom Kippur. They recalled the *Mishna* in *Yoma* that states that the person this happens to should fear that they won't finish out the year. (Here too, youngsters who grew up in a more rigid and punitive environment would be more vulnerable to panic in this situation). The Steipler had to reassure them that the *Mishna* is only discussing a married Torah scholar over the age of 40 for whom such an event is very unnatural. Such a person has to worry that perhaps this is a “heavenly sign.” For a single teen, in contrast, this is a very natural phenomenon and not a cause for worry.<sup>3</sup>

A common cause of extreme anxiety among religious youngsters is guilt over *shfichas zerah l'vatolah*. They often “justify” their anxiety by citing the *Kitzur Shulchan Aruch* that masturbation is equivalent to murder. They are unaware that the *Bais Shmuel* brings evidence that this cannot be taken literally.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> More on this point later.

<sup>2</sup> המלכין פני חבירו ברבים אין לו חלק לעוה"ב – רמב"ם: “הרגיל בהן” (ראה הל' תשובה ג:יד).  
<sup>3</sup> ספר “קריינא דאגרתא” (ממרח הסטייפלר) ח"א סי' קס"ה בענין הגמ' ביומא פח. (“הרואה קרי ביוה"כ ידאג כל השנה”): והנה לא ידאג כלל וכלל, כי דברי חז"ל אמורים למי שאירע לו ר"ל שלא מחמת טבעו כלל וכגון נשוי וכן ארבעים ויותר עמוס בתורה ויר"ש... אבל אנשים צעירים וכש"כ כשאינו נשוי הדבר פשוט וברור שאירע הדבר מחמת טבעו... [ראה גם רבי שלמה וולבה – אגרות וכתבים ח"א – מכתב כא].  
<sup>4</sup> “שולחן ערוך, אבן העזר (כג:א-ב) “אסור להוציא שכבת זרע לבטלה, ועון זה חמור מכל עבירות שבתורה... ואלו שמנאפים ביד ומוציאים זרע, לא די להם שאיסור גדול הוא, אלא שהעושה זה... כאילו הורג הנפש” – ושם בבית שמואל: “כתב חלקת מחוקק בשם ספר החסידים אם מתירא שלא יכשל באשת איש או בנדה ח"ו טוב לו להוציא זרע לבטלה... לפי"ז מה שכתב בזהר וכאן דעון ש"ז חמיר מכל עבירות לאו דוקא”.

Rav Chaim Volozhin highlights the spiritual danger of excessive sexual guilt in a remarkable statement in the *Keser Rosh*. He quotes the Vilna Gaon who criticized those who quote from the *Zohar* regarding the severity of the transgression of *shfichas zerah l'vatolah*; yet neglect to quote the end of this same *Zohar*, which says that Torah study corrects this transgression.<sup>1</sup>

In an extraordinary footnote, the שני לוחות הברית quotes the אוהלי חיים:

Those stringent ones who are stringent and state that there is no correcting this transgression... they are the ones who induce an increase of sinning among us, and cause people to distance themselves from *Hashem*, since the sinner, when he hears that there is no repentance for this sin will abandon all attempts to improve himself. These stringent ones cause the *Shechinah* to go into *golus* and rather than be called *chasidim* (stringent ones) should more properly be called "*chaseirim*" (lacking ones) and their punishment will be very severe.<sup>2</sup>

### What Creates Vulnerability?

While the ill-advised examples cited above have a general negative influence on all *talmidim*, not every *bochur* who hears such examples will develop paralyzing anxieties. We will discuss below what makes some people more vulnerable than others.

### Family Factors

David Barlow (2002), in his authoritative text on Anxiety Disorders speaks of the family factors which research has found to be associated with anxiety. For example, children who grow up with very critical parents are more prone to suffer from anxiety.

What is the connection between being criticized and suffering from anxiety? One possible explanation is that children who are made to see themselves in a very negative light are likely to feel that they deserve to have bad things happen to them. In fact, there is a line of research ("Terror management theory": Greenberg et al., 1992) that has postulated that one reason that people go to great lengths to try and preserve their self-esteem, is because if they see themselves in a positive light they can feel more optimistic that good things will happen to them. As Greenberg et al., (1992) explain:

<sup>1</sup> בספר "כתר ראש" (רבי חיים מוואלוז'ין, הודפס בסוף סידור הגר"א, סי' קל"ג): והראה לו [הגר"א] מאמר בתיקונים ובספרי מוסר המחמירים מאד בענין זה... אבל בסוף המאמר בתיקוני זהר נמצא דבר טוב למבין [שלימוד תורה]... מצלת מן המיתה... ומן היסורים... והספרי מוסר לא הביאו זאת...

<sup>2</sup> של"ה: אלו החסידים המחמירים לומר אין תיקון לחטא הזה ר"ל... הם המרבים פושעים בישראל ומרחיקים מלבא תחת כנפי השכינה אשר בעל העון... בשמעו אלה אומר אין תשובה לחצי דבר, וכאשר אבדתי כו', ואלו [החסידים] גורמים גלות השכינה, ואינן נקראים חסידים כי אם חסרים ועונשם גדול למאוד (בכתר ראש שם הערה נח').

From the perspective of terror management theory, people need self-esteem because it is the central psychological mechanism for protecting individuals from the anxiety that awareness of their vulnerability and mortality would otherwise create.... The roots of this connection between self-esteem and protection from anxiety reside in the individual's early interactions with his or her parents and other socializing agents of the culture.... [I]n early childhood, the need-fulfillment, love, and protection afforded by the parents comprise the virtually helpless child's primary basis of security... Over the course of childhood, these commodities become increasingly contingent on meeting parental standards of goodness and value. As these standards become internalized, this contingency leads to an association between the perception that one is meeting internalized standards of value (self-esteem) and feelings of safety and security. [pp. 913-914]

Most people entering an elevator are well aware that serious mishaps are possible, but they are also aware that these incidents are quite rare. This knowledge is sufficient to keep them feeling optimistic and reassured. People who view themselves as morally inadequate are also aware of the statistics, but they are convinced that they are especially deserving of punishment, so - in their mind - the usual statistics doesn't apply to them.

There are certain underlying distorted beliefs regarding *yiddishkeit* that many who suffer from excessive and counterproductive "Elul anxiety" share. Among them:

### Excessive self-criticism or "snatching defeat from the jaws of victory"

Those who grew up in a critical environment find it very difficult to give themselves credit for anything they do right. For example, when they succeeded in resisting a strong temptation, rather than feeling good about themselves, they criticize themselves for having had the temptation. This is an example of "snatching defeat from the jaws of victory." It's important to remember that *Yosef HaTzadik* merited this exalted title because he resisted temptation and not because he had no temptation.<sup>1</sup> Of course, those who have the fearful internalized image of *Hashem* discussed above will find it very difficult to believe that *Hashem* would reward us for resisting temptation!

In order for a person to grow in his *avodas Hashem* he certainly needs to introspect and to be capable of self-scrutiny and self-criticism. Yet many *gedolim* have warned of the spiritual damage that can result from **excessive** self-criticism.<sup>2</sup> How can one tell if the self-criticism is

<sup>1</sup> ראה **רמב"ם** (פ"ה יסודי התורה ה"י): וכן כל הפורש מעבירה.... מפני הבורא ברוך הוא, כמניעת יוסף הצדיק עצמו מאשת רבו הרי זה מקדש את השם. ע"כ. וראה סוטה לו: שלפי רבי יוחנן שכשיוסף נכנס לבית הוא נתכוון לדבר עבירה ובכל זאת כשהתגבר ולא חטא נקרא "יוסף הצדיק". וראה **מהר"ץ חיות** סוטה י: שמקורו של הרמב"ם הוא מהגמרא הזאת. וראה **מדרש רבה** (בראשית פרשה צ' סימן ג'): ויאמר פרעה אל יוסף, ויסר פרעה וגו', א"ר שמעון בן גמליאל... פיו שלא נשק בעבירה, ועל פיה ישק כל עמי, גופו שלא נגע בעבירה, וילבש אותו בגדי שש, צוארו שלא הרכין לעבירה, וישם רביד הזהב על צוארו.... וראה לקמן בהערה מספר לב אליהו.

<sup>2</sup> **מכתב מאליהו** ח"ב עמ' 161 - ... או על צד בקורת העצמות המופרות הממעטת במעשים. ו**בספר עלי שור** (ח"ב עמ' קנט') - אולי לימוד מעלות [של עצמו] יותר קשה מאשר הכרת חסרונות. אדם השקוע בשפלות ובעבירות, יצרו נוקפו ומצפוניו מיסרו, ואם אך הוא מתרכז בעצמו נופלים עליו בבת אחת מגרעות נפשו וחטאיו והוא מתחיל להיאנח עליהם מבלי לראות מוצא מהם, ואכול-יאוש הוא עומד משם. במצב זה רחוק ממנו לחשוב על מעלות, ועל מעלות **שישגן בו**, ועוד על מעלות האבות הקדושים. אולם, דוקא זאת היא הדרך וזאת היא העצה, ועצם המחשבה על [מעלותיו] מעלה את האדם בהרבה מתוך שפלותו.

excessive? Rav Michel Yehuda Lefkowitz provides us with a very clear and concise barometer with which to ascertain if our aspirations and self-criticism is excessive or not. If these feelings in fact help us grow then it's a sign that they emanate from an emotionally and spiritually healthy source. But if they result in excessive pressure and frustration then it's a clear sign that it's the work of the *yetzer harah*.<sup>1</sup>

### When there is a will is there always a way?

Along the same lines, is the mistaken belief that *Hashem* expects us to withstand all challenges that we face. This seems to be based on the comment of the Midrash that *Hashem* only tests a person to the degree that he can tolerate.<sup>2</sup> This is taken to mean not only that we are expected to survive the challenge, but that we are also expected to function as if the challenge didn't exist. According to this belief even someone who experiences unusual challenges in his life (e.g., severe childhood abuse) cannot expect *Hashem* to "cut him slack" for any indiscretions. Since *Hashem* gave him this *nisayon* it means – according to this line of thinking – that he can handle this *nisayon* and function at the same level, as if he didn't experience the *nisayon*!

Taking this approach to its illogical conclusion would mean that someone who has the *nisayon* of a splitting headache would be expected to learn at the same level as he learns when he isn't suffering from a headache. This point of view is backed up by what is commonly considered to be a saying of *chazal* that "*ein lecha davar haomed bifnei haratzon*" (the equivalent of "when there is a will there is a way"). This is also taken to be meant literally. Therefore, if someone failed to achieve an important goal, we can safely assume that this was due to insufficient will, regardless of whatever excellent excuses he may have. This doesn't seem logical.

Rav Matisyahu Salomon<sup>3</sup> has an extensive discussion of *nisyonos* based on the Rambam and Ramban that shows that many people's understanding of this topic is imprecise. Rav Salomon emphasizes that it is contrary to normative *hashkafah* to state that there is nothing that can stop a person from exercising his will. After all, do we have the power to force *Hashem's* hand if he has different plans for us?! Rather, says Rav Salomon, we can say that there is nothing that can stop us from willing something. Even if there are obstacles that prevent us from exercising our will, we will be rewarded for having the will.<sup>4</sup> [It is only in this sense that it

בספר **לדעת בארץ דרכך** (ר' יהודה גרינולד, ירושלים תשנ"ו, עמ' 18): וכפי שנוהגים בעלי המוסר לומר, כי זה לא טוב, שהאדם אינו מכיר את חסרונותיו, אך אוי ואבוי לו אם אינו מכיר את מעלותיו. כי מעלותיו הן הכלים שלו בעבודת ה'...

<sup>1</sup> ספר אמרי דעת (**רבי מיכל יהודה ליפקוביץ**, ח"ב, תשע"ב): כל התעוררות לחיזוק צריך לגרום ולהביא שמחה בלב... אבל אם ח"ו מרגישים איזה שברון לב יש להתרחק מזה כי יש לתלות שזהו עצת היצה"ר (עמ' קה)... ואומר לך שכל שאיפות לעליה ולגדלות אפשר להבחין אם זה מחלק הטוב או... אם השאיפות האלו מביאים תועלת הרי זה מכח הטוב, ואם ח"ו הם גורמים ללחץ ועגמת נפש הוא ברור שזה מעשה יצר ושטן (עמ' קו)... ואם אתה מרגיש שהתעוררות וחשבונות אלו מטיל עליך מחשבות של מרידות ומונע ממך השמחה יש להתרחק ולבקש הדרך לשפר המצב (עמ' רנו)... מה שאתה מתאונן על העבר, דע לך שכל התבוננות צריך להביא לידי תועלת ושמחה ובוזה תדע כי זה בא מחלק הטוב... אבל אם ח"ו מרגישים איזה התמרמרות על עצמו מה שהוא גורם נזק רוחני יש להתרחק מזה... (עמ' שפז).

<sup>2</sup> מובא באור החיים (האזינו לב:יא) כאומרם ז"ל (ב"ר נה:ב) שאין ה' מנסה האדם אלא בשיעור שיוכל לסבול.

<sup>3</sup> ספר מתנת חיים מאמרים ח"א עמ' יז-כ.

<sup>4</sup> [חשוב להדגיש שאף שיש ספרים השתמשים בפתגם "אין לך דבר העומד בפני הרצון" כדי לעודד אנשים להשתדל להשיג מטרות חשובות גם כשזה נראה קשה מדי (למשל בקובץ אגרות לחזון איש – אגרת יז), אך יש לדעת ש"אין לך דבר העומד בפני הרצון" אינו נמצא בתלמוד או במדרש. וב"מכלול המאמרים והפתגמים" וב"קונטרס מאמרי חז"ל" (הודפס בסוף ספר נר למאה) מובא שזה מאמר שגור ע"פ הזוהר פר'

makes sense to say “*ein lecha davar haomed bifnei haratzon.*” We can say “when there is a will, there is a will, but not necessarily a way.”]

Likewise, Rav Tzodok HaCohen states clearly that it can happen that a person is presented with a *nisoyon* that he can't possibly overcome.<sup>1</sup> Rav Yisroel Reisman stated in one of his *Navi shiurim*<sup>2</sup> that from this Rav Tzodok we see not like what many *mechanchim* tell their *talmidim* that any *nisoyon* that they face they certainly are able to overcome.

### Do the same rules apply to everyone?

This belief that we are required to deal with *nisyonos* as if they didn't happen is a source of much of the alienation many struggling people feel toward the *Ribono Shel Olam*. Imagine children who were indisputably abused. There is considerable scientific evidence that being abused makes children significantly more vulnerable to various emotional and behavioral difficulties.<sup>3</sup> It is also the consensus of knowledgeable *mechanchim* that parental maltreatment is

תרומה דף קס"ב "כל מלין דעלמא לא תליין אלא ברעותא". אך נראה ברור שהזוהר רק מדגיש שבלי רצון ודאי שאין הצלחה אך אין זאת אומרת שעם רצון ההצלחה מובטחת! **רבי מתתיהו סלומון (מתנת חיים, מאמרים ח"א עמ' יח)** מסביר את דבריו של החובות הלבבות בענין "הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים" (מגילה כה.) .... וז"ל המתנת חיים: וביאור דבריו שכאשר אנו אומרים שהאדם הוא בעל בחירה אין הכוונה שבכח האדם לעשות כל מה שהוא רוצה לעשות [כפי שמשמע מהפגשם "אין לך דבר העומד בפני הרצון"], כי אין הדבר כן. אין האדם יכול לעשות שום מעשה בלי שיוזמין לו הקב"ה המצב והכח והכלים להשלים המעשה, אשר כל זה אינו תלוי על רצון האדם רק על רצון הבורא לבד .... נמצא דהגדרת ענין הבחירה הוא שהאדם יכול לרצות מה שהוא רוצה בלי שום מכריח מבחוץ כי חפשי הוא בבחירתו לרצות [ועל רצון טוב יקבל שכן], אבל בשום אופן לא ניתן להאמר כי בידו הוא לעשות כל מעשה שהוא רוצה. [א"כ אולי אפשר לומר ש"אין לך דבר העומד בפני הרצון" על הרצון עצמו, ובאמת אין מה שעומד בפניו, אבל יש הרבה דברים שעומדים בפני ביצוע הרצון!]

וראה בספר **מתנת חלקן:** (ועדים מאת **רבי מתתיהו סלומון** על ספר חובות הלבבות, עמ' קיט-כ בהערה לו' מאת העורך): רבנו הבליע כאן בתוך דבריו יסוד ענין הבחירה. החושבים שבחירה פירושה שיוכל האדם לעשות מה שרוצה, טעות היא בידם. שהרי אין ביד האדם לעשות מה שרוצה, בין בענינים גשמיים ובין בענינים רוחניים, שהכל נעשה בגזירת העליון בלבד. ואפילו לענין עשיית מצוה או עבירה, יתכן לפעמים שהקב"ה ימנע ממנו עשייתן אף שברצונו של האדם לעשותן. אלא ענין הבחירה הוא הרצון לעשות. יש לו להאדם הבחירה לבחור, שיש לו לבחור מה ברצונו לעשות, אכן לענין להוציא מחשבתו זו אל הפועל זהו ביד הקב"ה לבדו. [וראה שם בהמשך]

וכן מסביר בספר **"אורחות הישיבה"** (הרב אשר ברגמן - תשס"ח, עובדות וכו' ממרן הגרא"מ שך, עמ' רפ-רפא) את הגמ' (מגילה כה.) "הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים": כי כל עניני העולם אינם בידו של האדם. גם אם הוא הגביר הגדול ביותר – עלול הוא להשאר רעב אם לא יהיה מי שיכין לו אוכל... לעומת זאת, אדם החפץ ביראת שמים מובטח לו כי תמיד יוכל להשיג את מבוקשו!! שכן הוא אינו תלוי באף אחד, ובשום גורם שבעולם! **גם אם לא יעלה בידו לקיים את המצוות בפועל – מכל מקום יזכה הוא בזכותן של אותן המצוות, שהרי נחשב לו הדבר כאילו קיימן למעשה** – אם נאנס ולא קיימן חרף רצונו!

אח"כ ראיתי שכן מפרש **רבי פינחס מנחם אלטר מגור [הפני מנחם] בספר אוצר דרשות ומאמרים**. ושם בעמ' עב' כתוב: **החיד"א** מביא המאמר "אין לך דבר העומד בפני הרצון", וכפשוטו הכוונה שעל ידי רצון יכולים להבקיע הכל. אולם שמעתי ... בשם כ"ק אאז"ל [האמרי אמת] שהקשה הרי איתא בגמ' [ברכות ו.] "חשב אדם לעשות מצוה ונאנס ולא עשה מעלה עליו הכתוב כאילו עשה", ומשמע שאף שהאדם רוצה מכל מקום פעמים שאינו בא לידי מעשה .... ותיירץ שבודאי כשאין האדם יכול להוציא רצונו לפועל מחמת אונס מתקבל הוא למעלה, שהרי רחמנא לבא בעי, וגלוי וידוע שרצונו טוב, אלא אין לך דבר העומד בפני הרצון היינו שאין שום מניעה לאדם לסגל לעצמו רצון טוב, וכלפי שמיא גליא שיעור היכולת שבידו.

<sup>1</sup> **ר' צדוק הכהן מלובלין [צדקת הצדיק אות מג]:** פעמים יש אדם עומד בניסיון גדול כל כך עד שאי אפשר לו שלא יחטא כדרך שאמרו (ברכות לב.) מה יעשה הבן וכו' ובוזה הוא נחשב אונס גמור דרחמנא פטריה. וגם בהסתת היצר בתוקף עצום שאי אפשר לנצחו שייך אונס (ואם ה' יתברך הסיב את לבו הרי אין חטא זה חטא כלל רק שרצון ה' יתברך היה כך) ועיין מה שאמרו (כתובות נא:) גבי תחילתו באונס אפילו צווחת לבסוף שאלמלא מניחה היא שוכרתו מותרת לבעלה, מאי טעמא יצר אלבשה הרי דזה מיחשב אונס גמור אף על פי שהוא מרצונה מכל מקום יצר גדול כזה אי אפשר באדם לכופו והוא אונס גמור ואין בזה עונש אף דעשה איסור כיון דהיה אונס. אבל האדם עצמו אין יכול להעיד על עצמו בזה כי אולי עדיין היה לו כח לכופו היצר... [ביום כב' אדר תשס"ב זכיתי להשתתף בפגישה שהיה למשיג **רבי מתתיהו סלומון** עם הוריו של נער שהיה בטיפול. ההורים כעסו על כך שבנם אינו קובע עיתים לתורה. הסברתי להם שלפי מצבו הנפשי של בנם הוא אינו מסוגל כעת ללמוד. הם טענו שקשיו הם נסיון, והקב"ה אינו נותן לאדם נסיון שהוא אינו מסוגל לעמוד בה. המשגיח אמר להורים שלפעמים הנסיון הוא להבין שאתה לא מסוגל לעשות משהו כרגע.]

<sup>2</sup> <http://www.mp3shiur.com/prodDetails.asp?catID=38&prodID=431>

<sup>3</sup> E.g., see studies reported at <http://www.usatoday.com/news/health/story/2012-07-30/children-emotional-abuse/56575938/1> [retrieved 3/8/20].

a major risk factor for going off the *derech*.<sup>1</sup> Since abusive parents almost always deny that they are abusive and teachers are most often unaware of the abuse and/or are unaware of the detrimental impact of abuse on normal functioning, they induce in these youngsters the belief that *Hashem* expects of them to function at the same level as any non-abused person.<sup>2</sup>

As a result these abused youngsters suffer on many levels. Because they have often been exposed to more criticism than most youngsters, they tend to be more self-critical. They are likely to feel intense shame and guilt over their indiscretions and become convinced that *Hashem* wants nothing to do with them anymore.<sup>3</sup> In addition, they often experience intense, subconscious resentment because of their mistaken belief that *Hashem* doesn't "cut any slack" even for someone who was brutally abused. It isn't surprising that they believe this because it is a common belief among many *frum* adults.

### Are all excuses created equal?

When I try to point out to parents or to *mechanchim* regarding a specific youngster that his inappropriate behavior is most likely the result of indisputable abuse, they will dismiss this reason as merely an "excuse." The father of a young patient once related that he had just found out that his son had been molested over a period of a few months beginning a year ago, when his son's functioning began its steep decline. This father - who happened to also be a *mechanech* - told me that his major concern was that his son would use this reason as an "excuse" to not learn

<sup>1</sup> **חינוך מלכותי: מאמרי חינוך להורים ומחנכים** (הרב מרדכי הומינר, בני ברק, תשס"ד): ומדווחים המחנכים שמטפלים בנערים נושרים שכל הנערים מדווחים שסיבת נשירתם היא שנהגו בהם במשטר קשה ובחוסר כבוד ואהבה [עמ' כט]. ... כל הנערים שנשרו נשרו אך ורק מפני שלא קבלו אהבה בבית. אף אחד מהנערים הללו לא טוען שהוא עזב בגלל שיש לו טענות ח"ו כלפי הקב"ה או התורה. חוסר אהבה בבית הוא המתכון והסיבה לנשירה מהמסגרת ומהחינוך ולירידה מהדרך. **ילד שמקבל אהבה בבית אף פעם לא יפרוש ולא ירד מהדרך** [עמ' לו-לז]. ... הורים המשתדלים להראות לילדיהם גמישות ורכות במה שניתן ואפשרי ולא מתעקשים על כל דבר קטן, ילדיהם יישארו קשורים אליהם גם בעתיד... הורים ומחנכים חכמים יודעים שאפשר ואפשר שתהיה משמעת גם בלי ענישה ובלי צעקות וכעסים אלא על ידי יחסי חברות וידידות שעל ידי כך התלמידים יסכימו לקבל את דבריהם [עמ' לו]. [See the many sources cited in my article on "The role of parents in the current crisis of rebellious adolescents"]

<sup>2</sup> See letter in Appendix at the end of this article.

<sup>3</sup> בספר **חידושי הלב: (רבי חנוך הענאך לייבאוויטש, נצבים כט:יא):** .... וגדולה מזו מצינו בבראשית רבה (ב, ד) על הפסוק (בראשית א:ב) "וחושך על פני תהום", "חושך, זה גלות יון, שהחשיכה עיניהם של ישראל בגזירותיהן, שהיתה אומרת להם, כתבו על קרן השור, שאין להם חלק באלוקי ישראל". ובפרש"י שם וז"ל: "לפי, שכיון שעשיתם תבנית שור, מאותה שעה, גיליתם בדעתכם, שאין לכם חלק בו". .... וצ"ל שהצליחה גזירה זאת, יותר משאר גזירות, לצער את ישראל ולהעבירם על דתם. והדברים תמוהים, איך הצליחה גזירה זאת לצער את ישראל ולהעבירם על דתם, הרי השכל הפשוט מורה שלא נתבטלה הברית אף אחר שחטאו בחטא העגל, ועדיין יש להם חלק באלוקי ישראל. הרי לאחר חטא העגל הקב"ה אמר במפורש "'סלחתי כדברך', וציוה את בני לבנות משכן והשקה את שכינתו בתוכם, ועשה עמם ברית חדש, והכניסם לא"י... וע"כ צ"ל שהגם שהבינו בני"י בשכלם שעדיין יש להם חלק באלוקי ישראל, מ"מ הצליחה גזירתם להשפיע על ישראל להרגיש בלבם שאין להם עוד חלק באלוקי ישראל... והנה כי חטא העגל היה כאלף שנה קודם לכן, בכל זאת הועילה הזכרת חטא העגל להביא את בני ישראל בימי היוונים להרגיש שהם חטאו ונאבדו, ואין להם עוד חלק באלוקי ישראל. **הרי מבואר מכאן גודל קלקולה של עבירה, שמלבד חומר עצם העבירה, העבירה עלולה להביא את האדם לידי דכאון וייאוש, ולהרגיש בלבו שכבר נתבטלה הברית שבינו ובין הקב"ה ושאין לו עוד חלק באלוקי ישראל.** לכן קודם שיכשל האדם בעבירה, עליו לזכור שאם יכשל בעבירה זאת, הרי הוא עלול להרגיש בלבו שאין לו עוד חלק באלוקי ישראל, וזה עלול להביאו להכשל בעוד הרבה עבירות חמורות. וידיעה זאת, שאם יעבור עבירה זאת הרי הוא עלול להכשל בעוד הרבה עבירות חמורות, יכולה לעוררו להתגבר על יצרו ולא להכשל בעבירה זאת. ואם חס ושלום נכשל האדם בעבירה, עליו להזהר שהכרת חומר חטאיו לא תביאו להרגיש בלבו שאין לו עוד חלק באלוקי ישראל. ובמיוחד צריך האדם להזהר בזה "בימים הנוראים", בשעה שמתבונן על חטאיו ומתחרט על רוע מעשיו, שהחרטה, הצער והיגון שמרגיש באותה שעה לא יביאוהו להתייאש מהשגות ברוחניות ולהוסיף עוד חטא על חטאיו. והעצה לזה הוא, שבאותה שעה שמכיר ומתחרט על חטאיו יקבל על עצמו לעשות איזה דבר שיעזרו שלא יכשל עוד באותה עבירה, או לעשות איזה מצוה מסוימת, שאז רגשי החרטה על חטאיו יעוררו לקיים את קבלתו, והרי הוא ירגיש שמחה בלבו שהוא רואה את עצמו עולה במעלות הרוחניות, ולא יבוא להתייאש מהשגות ברוחניות.

well. The impact of the molestation on his son's emotional health clearly wasn't as much of a concern to the father.

It is shocking that some respected *mechanchim* have stated publicly that attributing difficulties in mitzvah observance to - even documented incidences of - abuse is nothing but "excuses." This is shocking both because it flies in the face of common sense and because it contradicts what *gedolei Yisroel* have said on the subject (see Appendix).

A *mesivta menahel* was consulting with me on a *bochur* who was significantly underachieving for a number of years. It happened to be that this *menahel* was also the family *rov* and he mentioned in passing that the parents' *shalom bayis* has always been "beyond terrible." I asked the *menahel* what was his understanding of why this *bochur* was underachieving, and he responded with; "I guess he must be lazy." When I asked him if he didn't think that the anxiety and stress caused by serious marital disharmony between parents may impact on a child's achievement level,<sup>1</sup> he responded with: "I hadn't considered that." I found it disheartening that even though this *mechanech* was well aware that this *bochur* grew up in, and was still being exposed to a house with terrible *sholom bayis*, he still felt that "laziness" was a more likely explanation for his underachieving!!

For some reason many people relate to "excuses" as a unitary concept when, in fact, not all excuses are created equal. A policeman stopping speeding drivers would hopefully not react equally to the excuse of rushing a seriously injured child to the emergency room and the excuse of being late to a party.

Every Erev Yom Kippur I note that the "excuses" that we offer in תפילת זכה are exactly the type of excuses that are dismissed by the aforementioned *mechanchim* - ועמל הפרנסה ... וטרדת (ועמל הפרנסה ... וטרדת). Perhaps they believe that only adults merit the privilege of excusing their behavior with extenuating circumstances.

The truth is that Hashem always takes extenuating circumstances into consideration.<sup>2</sup> This is made abundantly clear in Rav Dessler's extensive discussions regarding נקודת הבחירה in the *Michtav Me'Eliyahu*.<sup>3</sup>

It is sad that many *bochurim* reject the validity of even the most legitimate excuse to mitigate the severity of their misdeeds while embracing any and every excuse to minimize the

<sup>1</sup> ראה תפארת ישראל (אבות ו:ו - בקשר למ"ח דברים שהתורה נקנת בהם - "והשמח בחלקו") - "כי אין דבר שמזיק לחריצות ולזכרון ולשקידה, כמו העצבות והדאגות".

<sup>2</sup> ובספר "שיחות לוי" (רבי יעקב יצחק הלוי רודרמן, תשנ"ה) בפר' נצבים תשל"ה - "...בתפילת מוסף דר"ה [בתחילת סדר זכרונות] אתה זוכר את כל המפעל וגם כל היצור לא נכחד ממך". וביאר הנחלת דוד בשם רבו הגדול הגר"ח מוולאז'ין ז"ל: זכירת המפעל היינו המצב של החטא, דיש חטא שהוא יותר חמור מאחר, אע"פ ששניהם אותו המעשה, למשל כמו אכילת חלב אם הוא רעב ואכלו או אם אכלו להכעיס ולתאבון, שהשי"ת זוכר מצב החטא.... ונוסח כל היצור פירוש האיש, מה היה חינוך האדם שעשה את החטא, ולמשל שאין טובעים מאחד שישב בברוקלין כמו לאחר שישב בקעלם (בשעתו) מפני השפעת הסביבה עליו או שאר חינוך האדם. ובהוספות לספר [הובא בסוף ספר "משאת לוי", תשנ"ה, עמ' שכז] מובא על זה "כי הקב"ה דן את האדם לפי כוחותיו שלו והמצב שהוא שרוי בו". וראה גם במכתב מאליהו (ח"ה עמ' 18): "... כל אחד יש לו נקודה אשר בה בחירתו פועלת ... [ו]נקודה זו משתנה מיום ליום לפי מעשיו ... וגם לפי נסיבות והשפעות שונות ...

<sup>3</sup> See also my article on *nekudas habechira*/free will.

value of their positive behaviors. This is particularly sad because *chazal* tell us that the exact opposite is true, that the reward for good is 500 times greater than the punishment for bad.<sup>1</sup>

Likewise, many *bochurim* cannot accept that there is a reward for abstaining from a misdeed. Even when they are shown Torah sources for this idea<sup>2</sup> they find it difficult to reconcile it with their internalized negative image of *Hashem*.

### Happiness does not undermine motivation

Part and parcel of being excessively self-critical (and thus overly anxious) is not giving yourself credit for your accomplishments. This is often related to perfectionism.<sup>3</sup> As one *bochur* told me; "How can I be happy with my learning if I could have learned better?" It is this type of thinking that leads many people to assume that when the *Mishna* in *Avos* includes being *sameach bechelko* (happy with your lot) as one of the prerequisites to acquiring Torah, it must be referring to worldly acquisitions. The *Mishna* certainly couldn't be encouraging us to be happy with our spiritual accomplishments! After all, if we are happy with our achievements what will motivate us to do more?!

Many people are quite surprised and even perplexed when I inform them that many *meforshim* state clearly that the importance of being satisfied with one's lot applies to being satisfied with one's *ruchnius* achievements as well.<sup>4</sup> As Rav Matisyahu Salomon points out, it doesn't say to be satiated with one's accomplishments, rather to be happy and pleased.

<sup>1</sup> יתרו (כ:ו) ועשה חסד לאלפים לאהבי ולשמרי מצותי: רש"י - נוצר חסד שאדם עושה, לשלם שכר עד לאלפים דור, נמצאת מדה טובה יתירה על מדת פורענות אחת על חמש מאות, שזו לארבעה דורות וזו לאלפים. ועי' תוס' ר"ה יז: ד"ה שלש עשרה מדות וז"ל שמדה טובה מרובה חמש מאות על מדת פורענות...

וראה ספר "שר התורה" (על גאב"ד טשעבין עמ' 366): היה חביב עליו דבר תורה ששמע פעם מכ"ק אדמו"ר רבי ישראל מטשורטקוב... דרכו של עולם שכשעושים מצוות אין מחשיבים את המצוה אלא עושים זאת כמלומדה, ואילו כשאדם נכשל בעבירה הוא מרגיש שנכשל בדבר גדול, וצריך לדעת שהקב"ה מסתכל על זה בדיוק הפוך....

<sup>2</sup> ראה מכות כג: - ישב ולא עבר עבירה נותנים לו שכר כעושה מצוה (וראה תניא ליקוטי אמרים פרק כ). וראה בלב אליהו (רבי אליהו לאפיאן, ח"א עמ' רצ"א): "ואם לא נטמאה האשה וטהרה הוא ונקתה ונזרעה זרע": (נשא ה:כח): ברכות לא: ונקתה ונזרעה זרע - מלמד, שאם היתה עקרה נפקדת, דברי רבי ישמעאל; אמר ליה רבי עקיבא: ..... שאם היתה יולדת בצער - יולדת בריוח, וכו' - ויש להבין, למה מגיע לה שכר? אף שלא נטמאה וטהרה היא, לא זינתה ממש, אבל הרי נתייחדה בסתר עם זר.... וא"כ התייחדה לא מתה ע"י המים - כיון שלא נטמאה, אבל לקבל עוד שכר על זה? מה טעם יש בזה? וי"ל ב' טעמים: (א) שהרי סבלה בזיונות גדולים כמבואר בגמ' שם... (ב) שכל אחד נידון לפי מצבו... וזו האשה... שכבר הגיעה למצב שמסתרת עם איש אחר, ועל אף שכבר התרה אותה בעלה שלא תתייחד עמו, וא"כ ודאי גברה בה התאוה שם הרבה - ובכל זאת שמרה עצמה ולא נטמאה, עבור כבישת היצר הלזה אין מקפחין לה שכרה...! [ע"כ] וראה בספר ילקוט לקח טוב (ראה יא:כו) בשם ההגר"י בלאזר בספרו "כוכבי אור" (מאמר כ) שהקב"ה נותן שכר על המנעות עשיית עבירה משום שהוא מתנהג עמו כמאב.

<sup>3</sup> See my articles on Perfectionism.

<sup>4</sup> וכן בספר "עטרה למלך" עמ' קסז, מרבי אברהם פאם, בשם השפת אמת. ורבי שמואל אויערבאך (ספר אהל רחל, מהד' ג' עמ' קנד') מביא בשם הגר"א: ש"איהו עשיר השמח בחלקו" [אבות ד:א] הוא גם ברוחניות, ואין זה חלילה "שבע בחלקו" שהוא חסרון, אלא "שמח". וכמו ש"אוהב כסף לא ישבע כסף" אדם שאוהב משהו הוא שמח בו ולא שבע ממנו, כך בתורה הטובה מאלפי זהב וכסף, ככל שיש יותר טעם בתורה, יותר גישמעק בלימוד, הרי בזה שייכים לדבר זה יותר ומתעלים יותר ויותר. ובספר אור יחזקאל (רבי יחזקאל לווינשטיין, ח"ז עמ' שפא-1): עלינו להיות שמחים ומרוצים ממצבנו הרוחני, אכן אדם חייב לתבוע ולדרוש מעצמו רבות ולא להסתפק במה שהשיג, אבל אין זה סותר לכך שחייב להיות מרוצה ושבע רצון מעצמו. המרוצה ושמח בחלקו יכול להגיע לשלימות, ראשית העבודה המוטלת עלינו להיות שבע רצון במצבנו ובמעמדנו הרוחניים. השמחה והעונג מגבירים רצון להוסיף ולעמול בתורה... כאשר האדם שבע רצון, אין לו מקום למידות רעות. כל בעלי המידות [רעות] יסודם ומקורם בחוסר שביעות רצון. "הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם" (אבות ד:כא) מפני שסבור כי אין לו כלום, מתגברות המידות בו. באשר מרגיש בקרבו חסרון ואי שקט נפשי, אין שביעות רצון אופפת אותו, וכדי להשקיט את ההתמרמרות בקרבו, מנווט את מחשבותיו לשנאה ולקנאה וכדומה. ובספר מתנת חיים (רבי מתתיהו סלומון, קנינים ח"א, עמ' רלז'-רלט'): להיות "שמח בחלקו" [ברוחניות] אין הפירוש שלא להתאמץ בכל כוחו ולהיות מסתפק במועט, אלא הכוונה הוא להיות שמח בכל השגה

I have found that people who are never happy with their learning (because they could have learned better etc.) eventually lose their motivation to learn. Why put in the serious effort necessary to learn seriously if at the end you'll anyways be dissatisfied?!

### We are also not all created equal

Another crucial aspect of *avodas Hashem* is the realization that we are not all created equal and Hashem expects different forms and levels of achievement from each of us.<sup>1</sup> Most people accept this somewhat obvious truth when it comes to intellectual ability. They intuitively understand that a benevolent creator is not going to expect the same level of intellectual achievement from someone who is intellectually limited as from a gifted individual. When it comes to emotional factors, however, this logic mysteriously disappears. No matter what emotional trials and tribulations someone endured, suggesting that perhaps less can be expected of him at any given time evokes an uncomfortable reaction at best. After all, this is the *nisoyon* Hashem gave him and suggesting that that could result in any sort of dispensation is disparagingly rejected as an “excuse.” If I push the point to the extreme e.g., a youngster who was beaten mercilessly on a daily bases and frequently molested etc. they become somewhat uncomfortable declaring that even that is “only an excuse” so they change the subject.<sup>2</sup>

### Prevention

As is true with all problems, “an ounce of prevention is worth a pound of cure.” What can parents (and teachers) do to minimize the likelihood that their children’s *avodas Hashem* will be defined by unbearable tension and anxiety?

The *gedolim* of recent times say that parents and teachers of young children should stress reward more than punishment.<sup>3</sup> It seems to me that when we do discuss punishment we should

---

שמשיג, אף כשהוא שואף יותר [עמ' רלז']... כי השמחה בחלקו ואינו מתעצב על שלא השיג יותר, קונה לנפשו מנוחה ושמחה להמשיך הלאה בלימודו... (וראה בקונטרס **שיחת התחזקות מרבי צבי מאיר זילברברג**, תשס"ב, ירושלים, עמ' ז-טז).

<sup>1</sup> **הגר"ש וולבה** (אגרות וכתבים עמ' צ'): ... ומה שהקב"ה לא נתן לכל אחד אותם כשרונות – הוא מפני שלא לכל אחד יש אותה עבודה.

<sup>2</sup> See my article “Psychological factors in sexual acting out.”

<sup>3</sup> בפגישה עם מרן **רבי מיכל יהודה לפקוביץ** שליט"א, ביום כ' סיון תשס"ז בבני ברק, הוא אמר לי: "לא צריכים לדבר על הגהינום בעד עבירות, מרגילים אותם על קיום המצוות ועל לימוד התורה". ובספר **דרכי החיים** (**רבי מיכל יהודה לפקוביץ** ח"א עמ' שנה'): ... **הדגיש שאין צריך לדבר עמם** [תלמידים בישיבה קטנה] **על החלק של "סור מרע"**, רק יותר **על החלק של "עשה טוב"**, ובעיקר על חובתם בהווה, ולראות שיהיה להם טעם טוב בלימוד ובתפילה ובירא"ש, וקצת לדבר על חובתם בעתיד לגדול ולצמוח ת"ח, והחשוב ביותר – ליתן להם גישמאק בלימוד, שהמאור שבה מחזירן למוטב. כתב: "לצעירים העיקר זה הרגשת המתיקות ולא העול".

Rav Matisyahu Salomon writes the following in *With Hearts Full of Love*, pages 141-143: [T]here is really nothing wrong with telling a child **with gentleness** and sincerity that there is a punishment for doing an *aveirah*. You shouldn't play it up or project vivid images of burning fires. Perhaps it is even better to emphasize the reward for compliance and then to say that obviously you cannot expect the Ribono Shel Olam to reward you if you disobey Him. **You should make clear to the child that reward and punishment applies to adults**, but that it is important that children understand the seriousness of doing an *aveirah* and that they become accustomed to doing *mitzvos* rather than *aveiros*. [This advice of the *mashgiach* has to be seen in the context of what he writes later on p. 258]: Some parents tell the child about the Ribono Shel Olam to frighten them into doing what they don't want to do. **This, of course, is a horrific mistake.** I've heard of a child who was afraid to walk into a room because he thought

emphasize how it's a natural consequence of our behavior (e.g., becoming distant from Hashem) rather than a punishment “from the outside.”<sup>1</sup> Likewise, the punishment functions as a cure for the spiritual illness rather than to take revenge for the misdeed.<sup>2</sup>

A good analogy is smoking. If one smokes, a hacking cough is a natural consequence of the smoking and not an external “punishment.” Hopefully, it will also motivate the smoker to stop smoking.

The Torah contains many passages that, according to their simple meaning do imply that Hashem “gets angry” at us and “takes revenge” if we transgress. The *meforshim* make it clear, however, that this is not meant to be understood literally and also explain why the Torah uses these potentially misleading expressions.<sup>3</sup>

Another important point is that if parents want their children not to see Hashem as a “big bully” r”l, they need to be the example of a benevolent authority figure, one that is kind, compassionate and fair and one who only has the child's best interest in mind. If the parents are vindictive, make unreasonable demands and react to the child's according to the whims of their own egos, it will make it extremely difficult for the child to believe that Hashem is any different.<sup>4</sup>

### Does Hashem need our mitzvos?

A significant portion of the Torah revolves around boundaries and restrictions. Many *from* youngsters’ mental image of Hashem and His rules can be described thus: A very powerful god, who for some mysterious reason, needs us to provide him with *nachas* by doing positive deeds, and who needs us to avoid transgressing his rules. If we break the rules we will incur his

that “Hashem was in there.” **How is this child ever going to have a loving relationship with the Ribono Shel Olam if he thinks of Him as some kind of bogeyman?** The child has to be told that the Ribono Shel Olam is the source of all good things, that everything he enjoys in life comes to him from the Ribono Shel Olam. **Only when he has come to know the Ribono Shel Olam in this way for a number of years can you tell him about reward and punishment** [emphasis added].

<sup>1</sup> **העמק דבר** (הנצי"ב, בחוקותיו כו:ג): ... דיש לדעת דשכר ועונש של המצות אינם כגזרת מלך שתלוי בדעתו ורצונו [של המלך] בכל שעה לעשות כמו שלבו חפץ, אלא כדבר הרופא המזהיר את האדם ממאכלים אלו שיזיקו, שאין הדבר תלוי ברצונו [של הרופא], אלא מודיע מה שנעשה בבריאת הטבע, וכך המצות והעבירות כך נוסדו מהבורא ית' שיהא שכר ועונש תלוי בקיומן ובבטולן, וכדאי' ברבה ר"פ ראה: **משנה שהקב"ה אמר ראה אנכי נותן לפניכם היום ברכה וקללה, שוב אין הקב"ה עושה כלום**, אלא המצות עושות שלהן והעבירות עושות שלהן שנאמר מפי עליון לא תצא הרעות והטוב, והרי זה כמו שכר ועונש של הרופא שאין הרופא מעניש כלל בידיעתו שעבר האדם על אזהרתו אלא [האדם] נענש מעצמו, ולא כעונש של המלך שאין העונש בא אלא בידיעה ופעולת המעניש...

<sup>2</sup> **שפתי חיים** (רבי חיים פרידלנדר, מועדים ח"א, עמ' צט'): דין שמים שונה מדין בני אדם: עונש בני אדם בא כנקמה, או כלימוד לקח לחוטא, שיירתע מלשוב על חטאו, אך אין בעונש זה לתקנו להיטיב דרכיו ומעלליו. לא כן דין שמים, שמטרתו להעמיד את האדם במצב שבו יהיה מסוגל לתקן את מצבו.... [עמ' ק'] משפט ה' הוא תיקון! בעינינו נדמה שטוב יותר לקבל חנינה בלא משפט, אבל באופן זה נשאר האדם בלי תיקון....

<sup>3</sup> **ראה במכתב מאליהו** ח"ג עמ' 260 איפו שהרב דסלר מסביר שחז"ל משתמשים ב"ההשגה החיובית" שמעשה עבירה כביכול מצערים את השכינה אף שלפי האמת "ורבו פשעיך מה תפעל" משום שהציור החיובי צריך לעזור לנו בקיום המצוות. [ולכן אם שימוש בציור גורם להדרדרות לכאורה אין להשתמש בציור זה]. ובספר **מעין בית השואבה** (רבי שמעון שוואב, שמות כז:ד): ... שהרי התורה מלאה דיבורים ותיאורים על הקב"ה בלשונות השייכות לבעלי גוף, "יד החזקה", עיני ה' אל יראיו", "חרון אף", ועוד ועוד, ואמנם כל המשלים האלו הם רק לשבר את האוזן, שהשכל האנושי אינו תופס דבר שאין לו בו שום ציור מן הנסיון שלו. אבל אחרי שמשתמשים במשלים אלו לתועלת השגת השכל, שוב זורקים את החומר ואסור ומאוס הוא לחשוב כן באמת... וזהו הקלקול של כל העובדי כוכבים שתופסים את המשל בלי הנמשל...

<sup>4</sup> See footnote above from Rav Matisyahu Salomon's *With Hearts Full of Love*, p. 258.

wrath upon us. In the worst case scenario - especially common among those who grew up in an abusive environment - the mental image of *Hashem* will most closely resemble the gods of the ancient pagans [ר"ל] who had no interest in morality or the welfare of people and were basically very powerful bullies whom one needed to appease in order to avoid getting "beaten up," or worse.

A more accurate Torah-true image is of a G-d who is concerned with our welfare and therefore wants us to do the things that are beneficial for us and to avoid certain acts that will be harmful to us (not unlike a doctor who tells us not to smoke because of the harm it would do to us).

This perspective is reflected in the following *posuk* in Iyov (35:6-7) - *אם חטאת מה תפעל בו, - ורבו פשעיך מה תעשה לו. אם צדקת מה תתן לו...* Were you to have transgressed how would you have affected Him? ... Were you to have been righteous how would you have benefitted Him? This verse makes clear that our transgression cannot hurt Hashem and our good deeds do nothing for Him. The rules of the Torah are strictly for our own benefit, as the Ramban makes clear in *Parshas Ki Seitzei*.<sup>1</sup>

Nonetheless, those inclined to the first perspective will be able to find many Torah and Talmud statements that seem to back them up (e.g., *korbonos* bringing *nachas ruach* to Hashem, our misdeeds causing Hashem pain, etc.).<sup>2</sup>

It is clear from *chazal* that expressions such as "an *aveira* causing G-d pain" are not to be understood literally. Rather these expressions are meant as metaphors that we can more easily

<sup>1</sup> ראה בספר *שם דרך* (רבי שמחה זיסל ברוידא פרשת תצוה כט:מו): דברי הרמב"ן שהשראת השכינה בישראל היא בחינת של "צורך גבוה" [שלכאורה סותרים לדבריו בפרשת כי תצא בענין שילוח הקן] נתבאר בהרחבה במאמר "לשכני בתוכם – כביכול צורך גבוה", שהדרגה הגדולה ביותר של חסד ונתינה, ... היא בדרך של בחינת "צורך גבוה" ... שכביכול הקב"ה מקבל את מה שנותנים לו ... ובודאי שאין להקב"ה כל צורך בעבודת האדם ...

וראה בבן איש חי – דרושים עה"ת (עקב ח:ה על הפסוק "כאשר ייסר איש את בנו"): קשה, הוה ליה למימר כאשר ייסר אב את בנו? ונראה לי בסיעתא דשמיא, יש אב ממש שילדו, ויש אינו אב ממש. אלא הוא איש דעלמא, ורק גדל את הבן הזה ופרנסו, ולכן נחשב זה בנו, ויש הפרש ביניהם, כי איש דעלמא המיסר את הילד שגדל, שהוא נחשב בנו, אינו מיסרו אלא לטובת הבן, אבל אב ממש, המיסר את בנו, הוא מיסרו לטובת הבן, וגם לטובת עצמו, שאם הבן רע מעללים אז החרפה תהיה לאביו, וכמו שכתוב: "בן מביש ומחפיר" (משלי יט:כו). והנה כאן אצל ישראל כאשר מיסרם הקדוש ברוך הוא ידמו היסורין ליסורין שמיסר איש את בנו שגדלו, שהוא רק לטובת הבן, כי לאיש הזה המגדלו אינו מגיע חרפה, אם זה יצא רע בליעל, דכתיב (איוב לה:ז): "אם צדקת מה תתן לו", "אם חטאת מה תפעל בו" (שם, ו). ולא תדמה ליסורי אב את בנו, שיש הנאה וטובה לאב גם כן, וזהו שאמר: "וידעת עם-לבבך, כי כאשר ייסר איש את-בנו ה' אלקיך מיסרך", שאם חטאת, אין נוגע לו חרפת חטאיך אליו, חס-ושלום.

וראה בפירוש המלבי"ם עה"פ בתהילים קל:ד וז"ל: *כי עמך הסליחה*, ר"ל שיש הבדל בין בשר ודם הסולח ומוחל למי שחטא כנגדו, שיעשה זאת מצד איזה ענין שמצא בהחוטא, ע"י שחוטא התחרט ובקש סליחה, או ע"י שרחם עליו, או ע"י שמצא חן בעניו, וא"כ סבת הסליחה לא נמצא עם הסולח רק עם מי שסולחים לו. משא"כ אתה [הקב"ה] סבת הסליחה נמצא בך, כי אי אפשר שיצויר א-ל בורא ומקיים ברואי אם לא יהיה סולח לעולם, כמ"ש במדרש שאמר אברהם אבינו ע"ה להקב"ה אם דין אתה מבקש אין עולם ואם עולם אתה מבקש אין דין, וא"כ סבת הסליחה נמצא עמך .... וע"כ לא נמצא בשום מקום בתנ"ך סליחה מאדם לאדם רק מה'. ועל זה אמר כי רק עמך הסליחה. *למען תורא*, ר"ל בשר ודם ע"י שרוצה שייראו מפניו לא ימחול על עון, שאם ימחול עוונות לא ייראו מפניו באשר היראה מפניו הוא רק מפני עונשו ... משא"כ אתה סבת היראה שמתיראים מפניך הוא גדולתך ורוממתך וזה מתגלה ע"י הסליחה שבוז יראו שאתה נעלית משיפגמו בכבודך, כמ"כ אם חטאת מה תפעל בו....

<sup>2</sup> It seems to me that one of the reasons that many people are more eager to be involved in *mitzvos* than in performing *mitzvos* is because they perceive *mitzvos* as something they do for Hashem's sake while *mitzvos* are done for one's own sake.

relate to. In fact, Rav Dessler emphasizes that when we use such expression we must be cognizant that understanding it literally is actually sacrilegious!<sup>1</sup>

There are many negative repercussions that result from the distorted perspective that *Hashem* needs our *mitzvos* and is hurt by our *aveiros*.

First and foremost is the perversion of one of the basic tenets of *Yiddishkeit* that the creation of the world was due to *Hashem's* attribute of loving-kindness and desire, so to speak, to bestow kindness on us. Those who had the misfortune of growing up in an abusive environment are especially prone to projecting on the Ultimate Authority Figure the negative attributes they witnessed in the authority figures they grew up with.

Since there is no person who never transgresses,<sup>2</sup> an important component of *chinuch* is developing a healthy and productive approach to dealing with guilt and *teshuvah*. Those who grew up with parents and teachers who were kind, reasonable and forgiving find it easier to believe that *Hashem* gave us *mitzvos* for our well-being. If they transgress, they realize that they hurt no one other than themselves and that they will do themselves a favor if they do *teshuvah*. In contrast, someone who grew up with angry, unreasonable and unforgiving parents or teachers will likely react to their own transgressions with overwhelming feelings of guilt and shame and a paralyzing sense of being doomed. They believe that they hurt *Hashem* in some way and that His anger is similar to the unreasonable and vindictive anger they experienced at home.

Many *gedolim* have emphasized the spiritual danger of overwhelming guilt where the person feels that there is no hope that he will ever redeem himself and therefore he gives up on improvement.<sup>3</sup>

Helping children develop a true appreciation of *Hashem's chesed* toward us, combined with a Torah-true understanding of the purpose of the *mitzvos* He has given us, is a necessary prerequisite for their emotionally healthy and sustainable spiritual growth.

## Appendix

12/07/08

Yated

Dear Editor:

As a psychologist practicing in the *frum* community, I have followed the discussions in the "Chinuch Roundtable" with great interest.... Last week's (18 Shevat 5768) column ... left me very perturbed.

<sup>1</sup> ראה לעיל בהערה מהמכתב מאליהו ח"ג עמ' 260-257 ומספר מעין בית השואבה (רבי שמעון שוואב, שמות כז:ד):

<sup>2</sup> קהלת (ז:כ) כי אדם אין צדיק בארץ אשר יעשה טוב ולא יחטא.

<sup>3</sup> ספר זכרון אליהו (מאת זקני הרה"ג רבי אליהו מאיר בלוך זצוק"ל - עמ' שכב): אי-שקט פנימי מביא לפעמים לידי מעשים נתעבים, שהם פועל-יוצא של התלבטות פנימית, של יסורי-מצפון. ובספר מכתב מאליהו (ח"ד עמ' 263): בוש באה מהרגשת סתירות פנימיות, ויש בה כח גדול להביא את האדם לידי תשובה. אבל מצד אחר, יכול האדם לבוא על ידה לידי עזות וחוצפה, כי הרגשת הסתירה באופן חזק מאד יכולה להביאו למרוד נגד בוראו לגמרי ח"ו, כדי להשקית בכח את קול המצפון.

## ELUL ANXIETY

A reader asked for advice dealing with a husband who is very lax with his *ruchniyus* as a result, she says, of his growing up “in a very dysfunctional home.” Most of the responding *mechanchim* accepted that comment at face value. Two of the *mechanchim*, however, questioned this assumption. One said, “It is my personal opinion that [his] not getting up on time for *shul* on *Shabbos* morning... is pure laziness and/or lack of interest....” The other *mechanech* proclaimed that “His background [of growing up in a very dysfunctional home] has no relevance to his alleged shortcomings in *ruchniyusdike* areas.”

I find it very surprising that a *mechanech* could doubt that a dysfunctional home can negatively impact on a child’s future *ruchniyus*! Many *gedolim* (e.g., Rav Pam) have stated that *hatzlocho* in *chinuch* is very much dependent on *sholom bayis*. A dysfunctional home is not likely to have *sholom bayis*! In *sefer Binas HaMiddos*, Rav Shlomo Zalmen Auerbach zt”l is quoted as saying that “children are often the direct victims of marital disharmony, emotionally **and spiritually** [Introduction, p. 9].” See there also on page 10 where an incredible story is related where Rav Shach zt”l got very angry at a group of *mechanchim* who wanted to expel a *bochur* for being *mechallel Shabbos* in the dormitory without first checking if there was *sholom bayis* in his home. In fact, Rav Shach called these *mechanchim* “*rodfim*” and threw them out of his house!! Rav Shach did not assume that the *bochur*’s laxness in his *ruchniyus* was a result of laziness or lack of interest. (It turned out, in fact, that that *bochur*’s parents had just gotten divorced!).

Likewise, in the *sefer Orchos HaBayis* Rav Shach zt”l is quoted as saying that parents who don’t provide their children with a warm and loving home [as is most likely the case in a dysfunctional home] are guilty of directly undermining their children’s *neshomos*, if not immediately then in the long term [p. 213].

Rav Shlomo Wolbe zt”l also emphasizes (*Alei Shur*, Vol. 1, p. 260) how only the warm and loving connection between parents and children connect the children to the *mesorah*. If this is lacking [as is surely the case in a dysfunctional home], writes Rav Wolbe, the child is likely to rebel when he gets older.

It seems pretty clear that these *gedolim* would not attribute the difficulties in *ruchniyus* exhibited by someone who grew up in a dysfunctional home to laziness or lack of interest!

Benzion Sorotzkin

## REFERENCES

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). NY: Guilford [see especially chapter 8].
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., & Pinel, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 913-922.
- Seligman, M.E.P. & Maier, S.F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35, 87-85.
- Sorotzkin, B. (1999). The Pursuit of perfection: Vice or virtue in Judaism? *Journal of Psychology and Judaism*, 23, 79-195.
- Sorotzkin, B. (2004-2005). Chemical Imbalance or Problems in Living? The International Network of Orthodox Mental Health Professionals, *Nefesh News* [Published in three parts].