

# WHO ME? COULDN'T BE:

## CONFRONTING OUR TENDENCY TOWARDS DENIAL AND BLAME

חלול תשפ"ג

The defense mechanism of denial involves refusing to accept reality or the truth of a situation, often because it is too painful or anxiety-inducing to confront directly. In denial, individuals may consciously or subconsciously overlook or discount facts and emotions that would otherwise lead to a stressful or undesirable conclusion. When someone is in denial, they may engage in behavior that seems irrational or self-defeating to outsiders who can see the situation more objectively. Denial can serve as a short-term coping mechanism, allowing the person some emotional breathing room. However, in the long term, it often exacerbates the issue at hand because it delays appropriate action or treatment. The consequences of chronic denial can be severe, ranging from personal harm to damaged relationships and missed opportunities for growth and healing.

**HEALTH CONCERNS:** Imagine someone who has been a smoker for years starts developing a persistent cough and breathing difficulties. Despite these clear symptoms, they might say, "It's just allergies; smoking has nothing to do with it," thereby denying the potential health risks associated with smoking.

**FINANCIAL TROUBLES:** A person who is deep in credit card debt might continue to make extravagant purchases and ignore overdue bills. They might rationalize this by thinking, "I'm sure I'll get a better job soon and pay this off," even when there is no concrete plan or opportunity for this to happen.

**FAILING RELATIONSHIPS:** In a romantic relationship that is clearly falling apart, one partner may deny there are any significant issues. They might say things like, "We're just going through a rough patch; all couples fight," despite ongoing, unresolved conflicts and emotional distance.

**ACADEMIC STRUGGLES:** A student who is failing multiple subjects might ignore or discard low-grade papers and avoid checking their academic standing. They might tell themselves, "I'm really smart; these grades don't reflect my abilities," as a way to shield themselves from the reality of their academic situation.

**1# בראשית ג -** ותפקחנה עיני שניהם וידעו כי עירמם הם ויתפּרו עליה תאנה ויעשו להם חגרת. וישמעו את קול ה' אלקים מתהלך בגן לרוח היום ויתחבא האדם ואשתו מפני ה' אלקים בתוך עץ הגן. ויקרא ה' אלקים אל האדם ויאמר לו איכה. ויאמר את קלף שמעתי בגן ואירא כי עירם אנכי ואחבא. ויאמר מי הגיד לך כי עירם אתה המן העץ אשר צויתיד לבלתי אכל ממנו אכלת. ויאמר האדם האשה אשר נתתה עמדי הוא נתנה לי מן העץ ואכל. ויאמר ה' אלקים לאשה מה זאת עשית ותאמר האשה הנחש השיאני ואכל.

**2# ישעיהו ו -** ויאמר לך ואמרתי לעם הזה שמעו שמוע ואל תבינו וראו ראו ואל תדעו. השמן לב העם הזה ואזניו הכבד ועיניו השע פו ראה בעיניו ובאזניו שמעו ולבבו יבין ושב ורפא לו.

And He said, "Go and say to this people, 'Indeed you hear, but you do not understand; indeed you see, but you do not know.' This people's heart is becoming fat, and his ears are becoming heavy, and his eyes are becoming sealed, lest he see with his eyes, and hear with his ears, and his heart understand, and he repent and be healed".

**#3 Rabbi Dr Abraham Twersky z"l** - Throughout Tanach, the prophets repeatedly exhorted the Jewish people to abandon their errant behavior, but as is evident from the Scriptures, they were not very successful. Isaiah explains why. "Surely you hear, but you fail to comprehend; and surely you see, but you fail to know. This people is fattening its heart, hardening its ears and sealing its eyes, lest it see with its eyes and hear with its ears and understand with its heart, so that it will repent and be healed" (Isaiah 6:9-10). No psychology text can improve

on Isaiah's description of denial. Because people are intent on doing whatever they wish, they resort to denial, one of the best-known defense mechanisms, so that they are unaffected by the reality of what they see and hear. We are creatures of habit, and we are comfortable when we can do things without the need to exert much effort. Change is uncomfortable, and in order to avoid this discomfort, our minds block out those realizations that would call for change. The natural state of all matter—including human beings—is inertia, but one must force himself to overcome inertia in order to grow and change.

**4# בראשית מה -** וַיֹּאמֶר יוֹסֵף אֶל אָחָיו אֲנִי יוֹסֵף הָעוֹד אֲבִי חַי וְלֹא יָכֹלוּ אָחָיו לַעֲנוֹת אֹתוֹ כִּי נִבְהָלוּ מִפָּנָיו :

**5# בראשית רבה צג:י -** אמר אבא כהן ברדלא אוי לנו מיום הדין אוי לנו מיום התוכחה יוסף קטנן של שבטים לא יכלו אחיו לענות אותו כי נבהלו מפניו לכשיבא הקב"ה ויוכיח לכל אחד לפי מה שהוא שנאמר (תהלים ו) אוכיחך ואערכה לעיניך על אחת כמה וכמה.

**6# בית הלוי שם -** רק המדרש מפרש ליה שהוא בגדר תמיה ופליאה, ה' התימה, ואמר להם בלשון תמיה אני יוסף העוד אבי חי כמתמיה ואומר איני מבין היאך יכול אבי לחיות עד עתה מרוב צערו שאינו יודע ממני עד עתה. ובדברים אלו נטמן ברמז שאלה גדולה להם וגם סתירה על כל טענותיו של יהודה בויכוחו, דכל טענותיו של יהודה היה מצערו של יעקב שיגרום לו בלקיחתו את בנימין וא"כ הרי קשה עליהם מדוע לא חששו הם לצערו של אביהם ומכרו ליוסף. וגם דאם יכול לחיות בלא יוסף כן יהיה יכול לחיות בלא בנימין. וזהו אחרי שהגדילו לפניו גודל הרחמנות של אביהם כשיקח ממנו בנו אהובו סידר להם מעשה עצמם ונבהלו מתוכחתו ולא יכלו אחיו לענות לו על תוכחתו כי הוא סתירה וקושיא עליהם מעצמם על עצמם, וזהו שסיים המדרש לכשיבא הקב"ה ויוכיח לכל אחד לפי מה שהוא, דקדק ואמר לפי מה שהוא דגם ביום הדין יהיה התוכחה לכל אחד ממעשיו על מעשיו ויהיו מעשיו נתפסים ממעשיו היאך הם סותרים זה את זה דעל כל עון וחטא בפני עצמו סובר האדם שיש לו קצת תירוץ דהרי כל דרך איש ישר בעיניו (משלי כא), ולמשל מי שאינו נותן צדקה סובר בדעתו שיש לו תירוץ כובד ודוחק הפרנסה וריבוי ההצטרכות של הכרחיות מבני ביתו עד שאין בכחו לפזר על אחרים, והגם דאין זה תירוץ מספיק כלל וכמו שאמרו במסכת גיטין (דף ז') אם רואה אדם שמזונות מצומצמין יעשה מהם צדקה ואפי' עני המתפרנס מן הצדקה יעשה צדקה, מ"מ קצת תירוץ ודיחוי הוא דהרי אינו לדמות עונש העשיר הקופץ ידו מצדקה לעונש המגיע לעני שאינו נותן צדקה. וא"כ בתירוץ זה הרי יוקל עונשו הרבה. אמנם מראים לו ממעשיו אשר במקום אחר פיזר הרבה ממון עבור דבר שאינו הגון כמו להשיג איזו תאוה האסורה או כבוד או עבור מחלוקת וכמה ממון מפזר ללמד לבנו דברים שאינם הגונים ומדוע בעסק העבירה לא עצרוהו כובד הפרנסה ונסתר בזה התירוץ ויוגדל עונשם כפלים, וזהו שאמר במדרש ויוכיח לכל אחד לפי מה שהוא דהתוכחה יהיה לכל אחד ממעשיו. וזהו שאמר הכתוב (ירמיה ב') תיסרך רעתך ומשובותיך יוכיחוך, דהרע שעשה היא עצמה היא מוסר ותוכחה לעבירה אחרת שעשית. וזהו שחלקם המדרש לשנים יום הדין ויום התוכחה דדין הוא על עצם העבירה והתוכחה הוא הויכוח שמראים לו ממעשה אחרת על זו ויוגדל העונש עליהם עד שאין לו גם קצת התירוץ שהיה דומה לו להנצל על ידו וכמו שנתבאר :

**7# מדרש רבה פה:א -** "ויהי בעת ההוא" רבי שמואל בר נחמן פתח (ירמיה כט, יא): "כי אנכי ידעתי את המחשבת" שבטים היו עסוקין במכירתו של יוסף, ויוסף היה עסוק בשקו ובתעניתו, ראובן היה עסוק בשקו ותעניתו, ויעקב היה עסוק בשקו ובתעניתו, ויהודה היה עסוק לקח לו אשה, והקדוש ברוך הוא היה עוסק בורא אורו של מלך המשיח.

**8# בראשית לח -** וַיְהִי כַּמִּשְׁלֹשׁ חֳדָשִׁים וַיִּגְדַּל לַיהוָה לְאֹמֶר זָנַתָּה תִּמְרָךְ כְּלַתְּךָ וְגַם הִנֵּה הָרָה לְזָנוּנִים וַיֹּאמֶר יְהוָה הוֹצִיאֹהָ וְתִשְׂרָף. הוא מוצאת והיא שְׁלָחָה אֶל חַמִּיָּה לֵאמֹר לְאִישׁ אֲשֶׁר אֶלְהָה לּוֹ אֲנֹכִי הָרָה וְתֹאמֶר הֲפָרָה נָא לְמִי הַחֲתָמָה וְהַפְתִּילִים וְהַפְטָה הָאֵלֶּה. וַיִּכְרַח יְהוָה וַיֹּאמֶר צְדָקָה מִמֶּנִּי כִּי עַל כֵּן לֹא נִתְּתִיָּה לְשֵׁלָה בְּנִי וְלֹא יוֹסֵף עוֹד לְדַעְתָּהּ.

**9# בראשית לו:כב -** וַיִּשְׁלְחוּ אֶת כְּתָנֶת הַפָּסִים וַיָּבִיאוּ אֶל אֲבֵיהֶם וַיֹּאמְרוּ זֹאת מְצָאנוּ הֲפָרָה נָא הַכְּתָנֶת בְּנֶדְךָ הוּא אִם לֹא.

#10 חובות הלבבות שער הכניעה ז' - ואם יזכור ברעה שעשה יודה על נפשו בקצורו ואל יחזר אחר אמתלאות להנקות ממנה ולזכות עצמו כמ"ש יהודה (בראשית לח) צדקה ממני ואל ישתדל להכחיש המספר ואל יאשימנו על אשר גלה אותו

### #11 Mistakes Were Made (But Not By Me) p. 216 -

Certainly, N. Wayne Hale Jr. knows what we mean. Hale had been launch integration manager at NASA in 2003, when seven astronauts died in the explosion of the space shuttle *Columbia*. In a public e-mail to the space shuttle team, Hale took full responsibility for the disaster:

I had the opportunity and the information and I failed to make use of it. I don't know what an inquest or a court of law would say, but I stand condemned in the court of my own conscience to be guilty of not preventing the Columbia disaster. We could discuss the particulars: inattention, incompetence, distraction, lack of conviction, lack of understanding, a lack of backbone, laziness. The bottom line is that I failed to understand what I was being told; I failed to stand up and be counted. Therefore look no further; I am guilty of allowing Columbia to crash.<sup>2</sup>

them. I don't want to hurt their feelings or...

In June 1944, Dwight Eisenhower, supreme commander of the Allied forces in Europe, had to make a crucial military decision. He

knew the invasion of Normandy would be costly under the best of circumstances, and the circumstances were far from ideal. If the invasion failed, thousands of troops would have died in the effort, and the humiliation of defeat would have demoralized the Allies and heartened the Axis powers. Nonetheless, Eisenhower was prepared to assume full responsibility for the possibly catastrophic consequences of his decision to go forward. He wrote out a short speech he planned to release if the invasion had gone wrong. It read, in its entirety:

Our landings in the Cherbourg-Havre area have failed to gain a satisfactory foothold and the troops have been withdrawn. My decision to attack at this time and place was based upon the best information available. The troops, the Air [Force] and the Navy did all that bravery and devotion to duty could do. If any blame or fault attaches to the attempt, it is mine alone.<sup>17</sup>

After writing this note, Eisenhower made one small but crucial change. He crossed out the end of the first sentence—"the troops have been withdrawn"—and replaced that passive construction with "and I have withdrawn the troops." How the eloquence of that "I" echoes down the decades.

Baruch stood at his *shtender* in *shul*, his eyes focused on a *sefer* as the *chazzan* began the *Chazaras HaShatz*. When his friend leaned over and whispered, "You're missing the *amens*, Baruch," he shrugged and quickly retorted, "Well, if people weren't so distracted, they wouldn't even notice what I'm doing." Rather than admitting his own lapse in religious participation, his defense mechanism of blame redirected the issue onto the congregation's supposed lack of focus. In his mind, the fault lay not in his own neglect of communal prayer, but in the congregation's attentiveness to his actions. This strategy of denial and blame allowed him to sidestep self-examination and continue in his pattern without confronting any feelings of guilt.

Rachel sat at the family dinner table, her eyes shifting between the steaming plate of food before her and the reverent faces of her family members as they began to recite the *brachos*. She felt a brief pang of guilt but quickly picked up her fork without joining in the *bracha*. When her sister nudged her as if to prompt her participation, Rachel defensively shrugged and mumbled, "Well, if God really cared about *brachos* or even us, why would there be so much suffering in the world?" Internally, Rachel's defense mechanisms kicked into gear, conveniently shifting the responsibility away from her own recurring forgetfulness to tackle a grand existential dilemma. It was easier to question the benevolence of a higher power than to acknowledge her own lapses in this long-held family and religious tradition. In that moment, denial and blame served as her mental safeguards, effectively allowing her to sidestep her own spiritual lapses and divert attention away from her lack of participation.

Upon seeing the letter from the *tzedakah* organization, Eitan felt a pang of guilt. Almost reflexively, his mind engaged in denial. "This must be a mistake; I definitely remember making that payment," he thought to himself, even though deep down, he knew he hadn't. He then proceeded to shift the blame elsewhere: "These organizations are so disorganized; they probably lost my check and are trying to double-charge me." By denying

the reality of his unfulfilled pledge and blaming the organization for imagined incompetence, Eitan found a way to evade the uncomfortable truth, at least temporarily. The letter was soon buried under more papers, both physically and metaphorically, as he convinced himself that he had done nothing wrong.

Every time Aliza walked by her neighbor's door, she noticed the downturned face, the slumped shoulders, and the weary eyes that spoke volumes. Despite knowing that her neighbor was going through a hard time and could use some support, Aliza kept her gaze fixed forward and continued to walk past. When the guilt threatened to rise, she immediately engaged in denial: "I'm sure she has friends and family who are helping her; she doesn't need me." When her conscience nudged her again, she switched to blame: "She's never made the effort to speak to me either; maybe she likes being alone." Through these mental acrobatics, Aliza successfully deflected any sense of personal responsibility, pushing aside the uncomfortable reality that she was avoiding an opportunity to offer kindness and support. This way, she managed to continue her routine undisturbed, her emotional armor intact.

## #12 ס' על התשובה מהגרי"ד סולובייצ'יק זצ"ל

הגנה עצמית המאפשר לו להתעלם מן העובדות, לברוח מן המציאות, לא להכיר בה ולא לראות דברים כמות שהם.

יש שאדם יודע מעל לכל ספק כי חטא והחטיא את מטרת חייו, כי בגד בכל ערכיו. הוא יודע למה — אך אינו מוכן לומר זאת בפה מלא, או לשמוע זאת מפי אחרים. "כל האומר — יידקר". על משכבו בלילות הוא הוגה בכך, בינו לבין עצמו בוכיה נפשו במסתרים, אך לאור היום, בעיני אחרים, הוא שמח וטוב לב. וכדי לחפות על האמת המנקרת בפנימיותו הוא מוסיף לחטוא, מגביר את המירוץ ומוסיף לדהור במהירות אל עברי פי תהום\*.

היודי מכריח את האדם, תוך ייסורים עצומים, להכיר בעובדות כפשוטן, לבטא בבהירות את האמת כמות שהיא.

יש דברים הרבה שאדם יודע אותם, אף הוגה בהם, ובכל זאת לא ירהיב להעלותם על שפתיו. האדם עקשן בטבעו, בונה לו מחיצות בינו לבין עצמו ומורד גם במציאות ובעובדות. באופן אינסטינקטיבי אנו דוחים עובדות שאינן נעימות לנו. הגמרא מספרת (כתובות קד, א) שכאשר מת רבנו הקדוש, אמרו תלמידיו בשעת פטירתו: "כל האומר רבי מת, יידקר בחרב". הם ידעו כי רבי מת, אך קשה היה להם להאמין שיכול משהו לבטא עובדה מרה זו, כי רבי, סמל החיים, סמל ההנהגה של תורה וגדולה במקום אחד — אמנם מת. לדעת — הוא דבר אחד, אבל לבטא ולאשר עובדה זו בניב שפתים — הוא משהו אחר. הם לא רצו לשמוע את העובדה המרה. אלהים ברא באדם מנגנון של

#14 מס' עבודה זרה יז. - תניא אמרו עליו על ר"א בן דורדיא, שלא הניח זונה אחת בעולם שלא בא עליה. פעם אחת שמע שיש זונה אחת בכרכי הים והיתה נוטלת כיס דינרין בשכרה, נטל כיס דינרין והלך ועבר עליה שבעה נהרות. בשעת הרגל דבר הפיחה אמרה כשם שהפיחה זו אינה חוזרת למקומה, כך אלעזר בן דורדיא אין מקבלין אותו בתשובה

הלך וישב בין שני הרים וגבעות, אמר הרים וגבעות בקשו עלי רחמים, אמרו לו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר (ישעיהו נד) כי ההרים ימושו והגבעות תמוטינה

אמר שמים וארץ בקשו עלי רחמים אמרו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר (ישעיהו נא) כי שמים כעשן נמלחו והארץ כבגד תבלה

אמר: חמה ולבנה בקשו עלי רחמים, אמרו לו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר (ישעיהו כד) וחפרה הלבנה ובושה החמה

אמר: כוכבים ומזלות בקשו עלי רחמים, אמרו לו: עד שאנו מבקשים עליך נבקש על עצמנו, שנאמר (ישעיהו לד) ונמקו כל צבא השמים

אמר אין הדבר תלוי אלא בי, הניח ראשו בין ברכיו וגעה בבכיה עד שיצתה נשמתו. יצתה בת קול ואמרה: ר"א בן דורדיא מזומן לחיי העולם הבא. בכה רבי ואמר: יש קונה עולמו בכמה שנים, ויש קונה עולמו בשעה אחת. ואמר רבי: לא דיין לבעלי תשובה שמקבלין אותן, אלא שקורין אותן רבי.