

“LET ME TRY AND EXPLAIN...”

OUR REMARKABLE PROPENSITY FOR RATIONALIZATION

אלול תשפ"ג

Rationalization is a defense mechanism that involves providing logical or reasonable explanations for actions, thoughts, or feelings that are actually motivated by unconscious impulses or desires. Below are four scenarios involving the defense mechanism of rationalization. In each of these detailed scenarios, rationalization serves as a protective barrier between one's conscious mind and deeper emotional or psychological issues. **It allows us to create explanations that are easier to accept, thereby preserving our self-esteem and shielding us from potentially uncomfortable truths. Rationalization is a common way for individuals to navigate the complexities of their own behavior and emotions while maintaining a positive self-image.**

POOR ACADEMIC PERFORMANCE - Alex, a college student majoring in business, consistently receives low grades in a required mathematics course. Despite his efforts, he struggles to understand the concepts and keep up with the coursework. Rather than admitting that he finds math difficult, Alex rationalizes his poor performance by saying, "I'm going into business anyway, so advanced math isn't that important for my career." **By attributing his low grades to his chosen career path, Alex shields himself from the anxiety of facing his academic challenges head-on.**

UNHEALTHY EATING HABITS - Jane, a working professional with a demanding job, frequently turns to comfort foods like ice cream and fast food after a tough day. She rationalizes her choices by saying, "I deserve to treat myself after dealing with so much stress." By framing her choices as rewards for enduring stress, Jane avoids acknowledging that she's using food as a way to cope with her emotions. **Rationalizing her behavior allows her to temporarily feel better about her choices without confronting the underlying emotional triggers.**

FAILED RELATIONSHIP - Mark, an introverted artist, recently ended a long-term relationship. He rationalizes the breakup by emphasizing their differing interests and ambitions. Mark tells himself, "We were just growing apart, and it's better this way." While there might be some truth to their differences, Mark also uses rationalization to avoid facing his own fear of intimacy and the difficulty he has in expressing his emotions. **This defense mechanism helps him preserve his self-image as someone who makes rational decisions.**

PROCRASTINATION AT WORK - Sarah, a creative professional, often puts off her design projects until the last minute, claiming that she works best under pressure. She tells her colleagues, "I'm more inspired when there's a deadline looming." While Sarah might experience a burst of creativity under pressure, she's also rationalizing her procrastination to mask her struggles with self-discipline and time management. **This defense mechanism allows her to maintain the perception that her procrastination is a strategic choice rather than an internal struggle.**

1# רבי ישראל מסלנט, אגרת המוסר - נשימה לב להתבונן בענין העברות ונראה, כי שתיים המה בסוגיהן: האחת נובעת מהתאוה הנפרצה לאהוב הערב לשעתו, לבלי השקיף הנולד, אם כי מרה תהיה באחרונה. נמצא דוגמתם מה גם בעניני העולם, האיש הסכל, ובפרט החולה, לחולשת שכלו, יאהב לחטוף לאכול את הערב לחכו, וישכח כי זה יביאנו למחלה נפרצה. לכך אמרו רבותינו זכרונם לברכה (אבות פ"ד), "איזהו חכם הרואה את הנולד". הוא מאמר רז"ל "אין אדם עובר עברה אלא אם כן נכנסה בו רוח שטות."

2# מס' סוטה ג. - ריש לקיש אמר: אין אדם עובר עבירה א"כ נכנס בו רוח שטות, שנאמר (במדבר ה: יב) דבר אל בני ישראל ואמרת אלהם איש איש כי תשטה אשתו ותשטה כתוב

3# מהר"ל חידושי אגדות שם - פירוש, כי אצל השכל לא תמצא חטא, לכך אמרו אין אדם חוטא אלא א"כ נכנס בו רוח שטות, ואז הוא חוטא. וכן שלמה קרא הרשע כסיל בכל ספר קהלת

4# מבי"ט ס' בית אלקים שער התשובה, פרק א - היות החוטא מרוחק מהא-ל יתברך כל זמן שלא שב בתשובה, כי מי שעומד לפני מלך ב"ו אינו עובר על דבריו בעמדו לפניו אלא אחר שהולך מלפניו, והא-ל יתברך מלא כל הארץ כבודו, ומצד שאין אנו משיגים את כבודו אנו חוטאים כאילו לא היתה השכינה בארץ, והוא כאילו אנו מתרחקים מכבוד שכינתו, שאין אנו משגיחים בשעת החטא היות שכינתו והשגחתו בינינו, בעיוורון השכל בשעת החטא

5# מס' קידושין מ. - עולא אמר כדרב הונא דאמר רב הונא כיון שעבר אדם עבירה ושנה בה - הותרה לו. הותרה לו סלקא דעתך אלא נעשית לו כהיתר

6# מס' ברכות יט. - תנא דבי רבי ישמעאל: אם ראית תלמיד חכם שעבר עבירה בלילה - אל תהרהר אחריו ביום, שמא עשה תשובה. שמא סלקא דעתך? אלא: ודאי עשה תשובה

7# סדר הוידי - אַלְקֵינוּ וְאַלְקֵי אַבוֹתֵינוּ. תְּבוֹא לְפָנֶיךָ תְּפִלָּתֵנוּ וְאַל תִּתְעַלֵּם מִתְּחִנָּתֵנוּ. שְׂאִין אָנוּ עֲזֵי פָנִים וּקְשֵׁי עֲרֹף לִזְמַר לְפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאַלְקֵי אַבוֹתֵינוּ צְדִיקִים אֲנַחְנוּ וְלֹא חָטְאנוּ אֶבֶל אֲנַחְנוּ וְאַבוֹתֵינוּ חָטְאנוּ

Among the quiet prayers of the *shul*, Shimon's voice could often be heard. Instead of joining in the *davening*, he engaged in lively conversations with his neighbors. Shimon's rationale was simple: he saw his talking as a way to connect. He believed that by sharing stories and laughter, he was creating a sense of community that went beyond the formal *davening*. To him, the *shul* was a place to bond with others on a human level, not just recite words. In his mind, his words were like threads weaving a tapestry of fellowship. He thought that his conversations added a personal touch to the *davening* experience, even if it meant not adhering to technical *halacha*. This reasoning helped Shimon shrug off disapproving looks. He genuinely thought he was making a meaningful contribution, using conversation as his own form of devotion. Through his perspective, he found a way to reconcile his penchant for talking with his desire to be part of the spiritual atmosphere.

Sitting around the *Shabbos* table, Dovid found himself entangled in a conversation about a mutual acquaintance's recent misstep. As whispers of gossip and potentially damaging words circulated, Dovid felt the weight of his participation. However, his mind swiftly engaged in the intricate dance of rationalization. In his defense mechanism, Dovid convinced himself that he wasn't truly speaking *lashon hara* but rather sharing important information. He told himself that discussing the acquaintance's mistake could help others avoid similar pitfalls. To him, his words were a cautionary tale, a way to protect those around him. Moreover, Dovid's rationalization painted him as a concerned friend. He believed that expressing genuine worry for the person involved justified his conversation. In his mind, his intention shifted from gossip to genuine care for the community's well-being. As the conversation continued, Dovid's rationalization provided him with a shield against his own discomfort. He managed to overlook the harmful nature of his words by focusing on their perceived benefits. This defense mechanism allowed him to partake in the discussion without grappling with the weight of speaking *lashon hara*. In doing so, Dovid exemplified how the mind can twist perspectives to alleviate the guilt associated with negative speech. His rationalization became a powerful tool, allowing him to navigate the fine line between right and wrong in a way that seemed justified within his own moral framework.

Amidst the backdrop of her bustling household, Talia's fixation with Instagram remained unwavering. Her moments of respite were often swallowed by the infinite scroll, even as her children played nearby, craving her attention. To rationalize her behavior, Talia built a mental fortress. She convinced herself that her time on Instagram wasn't a waste but an exploration of creative ideas. She believed that the countless images and stories she consumed might inspire her own artistic endeavors someday, indirectly benefiting her family. In her defense mechanism, Talia portrayed her Instagram use as a form of self-care, a brief escape from the demands of motherhood. She told herself that by indulging in these moments, she was ensuring her own mental well-being, making her a better mother in the long run. As her children vied for her presence, Talia's rationalization provided

her solace. It masked the reality that her obsession was distancing her from her family. She relied on her justification to shield her from the guilt and discomfort that would otherwise accompany her behavior. In this way, Talia's rationalization exemplified the mind's capacity to reinterpret actions to align with one's desires. By reframing her Instagram use as a pursuit of creativity and self-care, she managed to quell the nagging awareness of its negative consequences on her time with her children.

In the busy office, Shlomo found himself frequently drawn to the copying machine and the stationery cabinet. Instead of adhering to office rules, he often used the machine for personal projects and helped himself to office supplies to take home. To rationalize his behavior, Shlomo devised a mental strategy. He believed that the office owed him a certain level of compensation, considering his dedication and long hours. He convinced himself that using the copying machine for personal use was justified because he put in extra effort that went unrecognized. In his mind, he saw it as a form of "perks" he earned. Furthermore, Shlomo viewed the office supplies he took home as a means of balancing the scales. He rationalized that the company's lack of appreciation justified his actions. He told himself that his hard work entitled him to a little extra, whether it was paper or pens. He even went so far as to believe he was saving the office money by not asking for additional resources. By constructing this rationalization, Shlomo managed to distance himself from any guilt or ethical qualms. His mindset allowed him to reinterpret his actions as justified compensation for his efforts. He didn't see himself as a rule-breaker but rather as someone taking what he perceived to be his due. This mental defense mechanism provided him a sense of validation even though he was engaging in behavior contrary to office norms.

8# מס' יומא כב: - אמר רב הונא: כמה לא חלי ולא מרגיש גברא דמריה סייעיה; שאול באחת ועלתה לו, דוד בשתים ולא עלתה לו.

9# רש"י שם - כמה סמוך ומובטח ואין צריך לחלות ולדאג מכל רעה מי שהקדוש ברוך הוא בעזרו שהרי מצינו שאול נכשל באחת ועלתה לו לרעה לקונסו מיתה, לבטל מלכותו, ודוד נכשל בשתים ולא עלתה לו לרעה.

10# שמואל א' טו - ויבא שמואל אל שאול ויאמר לו שאול ברוך אתה לה' הקימתי את דבר ה'. ויאמר שמואל ומה קול הצאן הזה באזני וקול הבקר אשר אנכי שמע. ויאמר שאול מעמלקי הביאום אשר חמל העם על מיטב הצאן והבקר למען זבח לה' אלקיך ואת היותר החרמנו. ויאמר שמואל אל שאול הרף ואגידה לך את אשר דבר ה' אלי הלילה ויאמר לו דבר. ויאמר שמואל הלוא אם קטן אתה בעיניך ראש שבטי ישראל אתה וימשחך ה' למלך על ישראל. וישלחך ה' בדרך ויאמר לך והחרמתה את החטאים את עמלק ונלחמת בו עד כלותם אתם. ולמה לא שמעת בקול ה' ותעט אל השלל ותעש הרע בעיני ה'. ויאמר שאול אל שמואל אשר שמעתי בקול ה' ואלך בדרך אשר שלחני ה' ואביא את אגג מלך עמלק ואת עמלק החרמתי. ויקח העם מהשלל צאן ובקר ראשית החרם לזבח לה' אלהיך בגלגל. ויאמר שמואל החפץ לה' בעלות וזבחים כשמע בקול ה' הנה שמע מזבח טוב להקשיב מחלב אילים. כי חטאת קסם מרי ואון ותרפים הפצר יען מאסת את דבר ה' וימאסך ממלך. ויאמר שאול אל שמואל חטאתי כי עברתי את פי ה' ואת דבריך כי יראתי את העם ואשמע בקולם. ועתה שא נא את חטאתי ושוב עמי ואשתחוה לה'. ויאמר שמואל אל שאול לא אשוב עמך כי מאסתה את דבר ה' וימאסך ה' מהיות מלך על ישראל.

11# שמואל ב' יב - וישלח ה' את נתן אל דוד ויבא אליו ויאמר לו שני אנשים היו בעיר אחת אחד עשיר ואחד ראש. לעשיר היה צאן ובקר הרבה מאד. ולרש אין כל כי אם כבשה אחת קטנה אשר קנה ויחיה ותגדל עמו ועם בניו יחדו מפתו תאכל ומכסו תשתה ויבחיכו ותשכב ותהי לו כבת. ויבא הלך לאיש העשיר ויחמל לקחת מצאנו ומבקר לעשות לארח הבא לו ויקח את כבשת האיש הראש ויעשה לאיש הבא אליו. ויחר אף דוד באיש מאד ויאמר אל נתן חי ה' כי בן מות האיש העשה זאת. ואת הכבשה ישלם ארבעתים יקב אשר עשה את הדבר הזה ועל אשר לא חמל. ויאמר נתן אל דוד אתה האיש כה אמר ה' אלקי ישראל אנכי משחתיך למלך על ישראל ואנכי הצלתיך מיד שאול. ואתנה לך את בית אדניך ואת נשי אדניך בחיקך ואתנה לך את בית ישראל ויהודה ואם מעט ואספה לך כהנה וכהנה. מדוע בזית את דבר ה' לעשות הרע בעיני את אורייה החתי הכית בחרב ואת אשתו לקחת לך לאשה ואתו הרגת בחרב בני עמון. ועתה לא תסור חרב מביתך עד עולם יקב כי בזתני ותקח את אשת אורייה החתי להיות לך לאשה. כה אמר ה' הנני מקים עליך רעה מביתך ולקחתי את נשיך לעיניך ונתתי לרעיך ושכב עם נשיך לעיני השמש הזאת. כי אתה עשית בסתר ואני אעשה את הדבר הזה נגד כל ישראל ונגד השמש. ויאמר דוד אל נתן חטאתי לה'. ס ויאמר נתן אל דוד גם ה' העביר חטאתך לא תמות.

12# ספר העיקרים - וההתנצלות גם כן מבואר מענינו שהוא מונע התשובה, שאם יחשוב החוטא שיועיל ההתנצלות במה שחטא, לעולם לא יתחרט ולא יתודה עליו, וזה נקרא מכסה פשעיו, שעליו אמר שלמה מכסה פשעיו לא יצליח, שכסוי החטא הוא כשאדם תולה חטאו בדבר אחר, וזה לפי שאדם הראשון התנצל על חטאו אמר האשה אשר נתתה עמדי וגוי' (בראשית ג: יב), ולא הועיל לו התנצלות כלל, לפי שהשכל נתן באדם להיות תמיד עיניו על דרכיו שלא יחטא, ולזה נקרא השוגג חוטא וצריך כפרה, וכן צריך שיזהר שלא יטעה אותו שום אדם, ועל כן נאמר לאדם כי שמעת לקול אשתך וגוי', אף על פי שלא נצטוו שלא לשמוע לקול אשתו, וזה ממה שיורה שלא יועיל לאדם התנצלות לומר פלוני גרם לי לחטוא, שאין התנצלות על החטא אלא האונס הגמור, שעליו אמרו רבותינו ז"ל אנוס רחמנא פטריה



ולפי שהיתה תשובת שאול כשחטא בעמלק חסרה...אף על פי שהודה חטאו לשמואל שני פעמים ואמר חטאתי, לא נתקבלה תשובתו כלל, וזה שבתחלה היה מכחיש החטא ולא היה מכיר שחטא, כי כשאמר לו שמואל ולמה לא שמעת בקול ה'...והתנצל על החטא בדברי שקר ואמר כי יראתי את העם וגוי', ולפיכך לא אבה שמואל לשוב עמו כשאמר לו ושוב עמי והשתחית לה', והשיב לו לא אשוב כי מאסתה את דבר ה', ויסוב שמואל ללכת, לפי שהודאת חטאתו לא היתה הודאה כלל, שהיה מתנצל בדברי שקר, וכשהודה שאול אחר כן שחטא ואמר חטאתי סתם, הסכים שמואל לשוב עמו, אבל לפי שגלה שאול דעתו שתשובתו זו היתה בעבור הכבוד, כמו שאמר ועתה כבדני נא וגוי', ולא לאהבת השם יתברך, לא נתקבלה תשובתו ונאמר לשמואל מיד שימשח את דוד למלך

13# משלי כח: יג - מְכַסֵּה פִשְׁעָיו לֹא יִצְלִיחַ וּמוֹדֵה וְעֹזֵב יִרְחָם

וזו כוונת הפסוק מכסה פשעיו לא יצליח לזה לומר מי שעושה כסות עיניו על החטא לתת החללות שאינו חמור כ"כ וכוח סבור שיליח בזה שמקטין את חטאיו, אבל באמת הוא טעות שלריך אדרבה להגדיל החטא. וז"ש ומוזכר ועוזב ירחם, שהוא מודע שחטא בחטא חמור כמו שעשה דכמטי"ה הוא ירחם, אמנם לכאורכ יקשה

14# ס' מאיר לעולם דרוש ו' עמ' נו

15# שו"ע או"ח תרו"א - עבירות שבין אדם לחבירו אין יום הכיפורים מכפר עד שיפייסנו, אפילו לא הקניטו אלא בדברים צריך לפייסו

16# משנה ברורה שם ס"ק א - ...וכ"ש אם יש בידו מן הגזל ואונאה וכל דבר הנוגע בממון יראה לתקן. דזהו המקטרג הגדול על האדם כמו שאחז"ל סאה מלא עונות מי מקטרג גזל מקטרג בראש, ואם יש לחבירו בידו ממון שיש לו תביעה עליהם יודיענו אע"פ שחבירו לא ידע מזה כלל ועכ"פ יסדר לפני הרב ומ"ץ הענין בשלימות ובאמת בלא שקר ולשאול האידך להתנהג. כללו של דבר כל דבר שבממון לא יסמוך על הוראתו כי היצה"ר יש לו התירים הרבה [ח"א]

17# רמ"א או"ח תרג"א - ויש לכל אדם לחפש ולפשפש במעשיו ולשוב מהם בעשרת ימי תשובה; וספק עבירה צריך יותר תשובה מעבירה ודאי, כי יותר מתחרט כשיודע שעשה משאינו יודע, ולכן קרבן אשם תלוי הוצרך להיות יותר ביוקר מחטאת (ד"ע ורבינו יונה ריש ברכות).

18# ערוך השלחן שם ג - ויש לכל אדם לפשפש במעשיו בעשרת ימי תשובה ולשוב מהם וספק עבירה חמורה מעבירה וודאית וצריך יותר התאמצות לתשובה כי יותר מתחרט כשיודע שעשה משאינו יודע על בירור ולכן קרבן אשם תלוי יותר ביוקר מאשם וודאי כמבואר בתורה ומשנה וגמ' ועוד דעל הספק מסיתו היצה"ר יותר מעל הוודאי באמרו כי אין בכאן עבירה ולכן צריך יותר חיזוק לזה והבא לטהר מסייעין אותו