Michael McCullough, Kenneth Pargament, and Carl Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (New York, 2001)

Everett L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theoretical Perspectives* (Philadelphia, 2008)

R’ Daniel Z. Feldman, *The Right and the Good: Halakhah and Human Relations* (Brooklyn, 2005)

R’ Mark Dratch, “Forgiving the Unforgivable? Jewish Insights into Repentance and Forgiveness,” *Journal of Religion and Abuse* 4:4(2002): 7-24

**Part 1 –** Definitional Issues**, Part 2 –** Benefits Part 1 (Secular), **Part 3** – Challenges, **Part 4 –** Detriments, **Part 5 –** Benefits Part 2 (Religious)

**Conclusion**  - Working on Forgiveness

**Part 1 – Definitional Issues**

1. **Rabbi Dratch – p. 10 –** “What do these words mean and what do they reveal about the nature and process of forgiveness? Mehilah is a technical, legal term that applies when the lender of money forgoes or waives all or part of the debt another person owes him. When applied to the consequence of sin, mehilah is the remission or cancellation of the punishment and any of the legal consequences of the sinful act. But in the repentance process, mehilah alone is insufficient because, in addition to a sinner’s liability for compensating for the losses he caused his victim to endure or for the prescribed punishment that he must bear, sin has other consequences. It also damages and contaminates a sinner’s soul and causes him to become alienated from God, (“But because your iniquities have separated you and your God” (Isaiah 59:2)). A sinner requires purification and the healing qualities of selihah (forgiveness) as well. The great twentieth century sage and teacher, Rabbi Joseph Soloveitchik suggested that selihah “is a process which cleanses and sanctifies the metaphysical dimension of the personality.””
2. **McCullough, Pargament, and Thoresen, p. 9 -** “[D]efine forgiveness as intraindividual, prosocial change toward a perceived transgressor that is situated within a specific interpersonal context”
3. **Roy Baumeister in *Dimensions of Forgiveness*, pgs. 79-104 –** Two Dimensions of Forgiveness: 1) Intrapsychic, 2) Interpersonal
4. **Lereiacha Kamocha, 3, Kuntras HaBiurim 7-** Cancelling Debt or Emotional Reconciliation?

**Part 2 – Benefits Part 1 (Secular)**

1. **Michael McCullough, et. al., “Forgiveness,” *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (New York, 2009), 427-435.**

**  **

**Part 3 – Challenges**

1. **Roy Baumeister in *Dimensions of Forgiveness*, pgs. 79-104 - Grudge Theory**
	1. **Claims on Rewards and Benefits**
	2. **To Prevent Recurrence**
	3. **Continued Suffering**
	4. **Pride and Revenge**
	5. **Principled Refusal**
2. **Vayikra, 19:18**

|  |  |
| --- | --- |
| Thou shalt not take vengeance, nor bear any grudge against the children of thy people, but thou shalt love thy neighbour as thyself: I am the LORD. | יח) לֹא־תִקֹּם וְלֹא־תִטֹּר אֶת־בְּנֵי עַמֶּךָ וְאָהַבְתָּ לְרֵעֲךָ כָּמוֹךָ אֲנִי יְקֹוָק |

1. **Talmud Bavli, Yoma 85a**

|  |  |
| --- | --- |
| If one says: I shall sin and repent, sin and repent, no opportunity will be given to him to repent. [If one says]: I shall sin and the day of atonement will procure atonement for me, the day of atonement procures for him no atonement. | האומר אחטא ואשוב, אחטא ואשוב - אין מספיקין בידו לעשות תשובה, אחטא ויום הכפורים מכפר - אין יום הכפורים מכפר |

1. **Devarim 23:4-7**

|  |  |
| --- | --- |
| 4) An Ammonite or a Moabite shall not enter into the assembly of the LORD; even to the tenth generation shall none of them enter into the assembly of the LORD forever; 5) because they met you not with bread and with water in the way, when ye came forth out of Egypt; and because they hired against thee Balaam the son of Beor from Pethor of Aram-naharaim, to curse thee. 6) Nevertheless the LORD thy God would not hearken unto Balaam; but the LORD thy God turned the curse into a blessing unto thee, because the LORD thy God loved thee. 7) Thou shalt not seek their peace nor their prosperity all thy days for ever. {S} | ד) לֹא־יָבֹא עַמּוֹנִי וּמוֹאָבִי בִּקְהַל יְקֹוָק גַּם דּוֹר עֲשִׂירִי לֹא־יָבֹא לָהֶם בִּקְהַל יְקֹוָק עַד־עוֹלָם. ה) עַל־דְּבַר אֲשֶׁר לֹא־קִדְּמוּ אֶתְכֶם בַּלֶּחֶם וּבַמַּיִם בַּדֶּרֶךְ בְּצֵאתְכֶם מִמִּצְרָיִם וַאֲשֶׁר שָׂכַר עָלֶיךָ אֶת־בִּלְעָם בֶּן־בְּעוֹר מִפְּתוֹר אֲרַם נַהֲרַיִם לְקַלְלֶךָּ. ו) וְלֹא־אָבָה יְקֹוָק אֱלֹהֶיךָ לִשְׁמֹעַ אֶל־בִּלְעָם וַיַּהֲפֹךְ יְקֹוָק אֱלֹהֶיךָ לְּךָ אֶת־הַקְּלָלָה לִבְרָכָה כִּי אֲהֵבְךָ יְקֹוָק אֱלֹהֶיךָ. ז) לֹא־תִדְרֹשׁ שְׁלֹמָם וְטֹבָתָם כָּל־יָמֶיךָ לְעוֹלָם: ס |

**Part 4 – Detriments**

1. **Michael McCullough and Everett Worthington, “Encouraging clients to forgive people who have hurt them: Review, critique, and research prospectus,” *Journal of Psychology and Theology*, 22 (1994), 3-20.**
2. **Wounds are too fresh**
3. **Violation too severe**
4. **Mistreatment is ongoing**
5. **Shulchan Aruch, Orach Chaim, 606:1**

עבירות שבין אדם לחבירו אין יום הכיפורים מכפר עד שיפייסנו; אפילו לא הקניטו אלא בדברים, צריך לפייסו; ואם אינו מתפייס בראשונה, יחזור וילך פעם שנייה ושלישית, ובכל פעם יקח עמו שלשה אנשים, ואם אינו מתפייס בשלשה פעמים אינו זקוק לו. (מיהו יאמר אח"כ לפני י' שבקש ממנו מחילה) (מרדכי דיומא ומהרי"ל); ואם הוא רבו, צריך לילך לו כמה פעמים עד שיתפייס. הגה: והמוחל לא יהיה אכזרי מלמחול (מהרי"ל), אם לא שמכוון לטובת המבקש מחילה (גמרא דיומא); ואם הוציא עליו שם רע, אינו צריך למחול לו. (מרדכי וסמ"ג והגה"מ פ"ב מהלכות תשובה ומהרי"ו).

1. **Laura Luchies, et. al., “The Doormat Effect: When Forgiving Erodes Self-Respect and Self-Concept Clarity,” *Journal of Personality and Social Psychology,* 98:5 (2010), 734-749**.
2. **James McNulty, “Forgiveness in Marriage: Putting the Benefits into Context,” *Journal of Family Psychology*, 22:1 (2008) 171-175**

**Part 5 – Benefits Part 2 (Jewish)**

1. **Talmud Bavli, Bava Kama 92a**

|  |  |
| --- | --- |
| Mishnah. Even though the offender pays him [compensation], the offence is not forgiven until he asks him for pardon… Whence can we learn that should the injured person not forgive him he would be [stigmatized as] cruel? from the words: so Abraham prayed unto god and god healed Abimelech etc. | מתני'. אע"פ שהוא נותן לו, אין נמחל לו עד שיבקש ממנו.... ומנין שאם לא מחל לו שהוא אכזרי? שנאמר: בויתפלל אברהם אל האלהים וירפא אלהים את אבימלך וגו'.  |

1. **Talmud Bavli, Rosh Hashana 17a**

|  |  |
| --- | --- |
| Raba said: He who forgoes his right [to exact punishment] is forgiven all his iniquities, as it says, Forgiving iniquity and passing by transgression. Who is forgiven iniquity? One who passes by transgression [against himself]. | אמר רבא]+: כל המעביר על מדותיו מעבירין לו על כל פשעיו, שנאמר נשא עון ועבר על פשע, למי נושא עון - למי שעובר על פשע |

1. **Talmud Bavli, Shabbos 88b**

|  |  |
| --- | --- |
| Our Rabbis taught: Those who are insulted but do not insult, hear themselves reviled without answering, act through love and rejoice in suffering, of them the Writ saith, But they who love Him are as the sun when he goeth forth in his might. | תנו רבנן: עלובין ואינן עולבין, שומעין חרפתן ואינן משיבין, עושין מאהבה ושמחין ביסורין - עליהן הכתוב אומר הואהביו כצאת השמש בגברתו |

1. **Talmud Bavli, Yoma 85a**

|  |  |
| --- | --- |
| For transgressions as between man and the omnipresent the day of atonement procures atonement, but for transgressions as between man and his fellow the day of atonement does not procure any atonement, until he has pacified his fellow. This was expounded by R. Eleazar b. Azariah: from all your sins before the lord shall ye be clean, i.e., for transgressions as between man and the omnipresent the day of atonement procures atonement, but for transgressions as between man and his fellow the day of atonement does not procure atonement until he has pacified his fellow.  |  עבירות שבין אדם למקום - יום הכפורים מכפר, עבירות שבין אדם לחבירו - אין יום הכפורים מכפר, עד שירצה את חבירו. דרש רבי אלעזר בן עזריה: המכל חטאתיכם לפני ה' תטהרו עבירות שבין אדם למקום - יום הכפורים מכפר, עבירות שבין אדם לחבירו - אין יום הכפורים מכפר, עד שירצה את חבירו. |

1. **Midrash Tanchuman, Tzav 7**

אר"א הקפר גדול השלום שאפילו ישראל עצמן עושין ע"ג ועושין חבורה אחת אין מדת הדין נוגעת בהן

1. **Pirkei Derebi Eliezer, 45**

ראה סמאל שלא נמצא בהם ביום הכפורים חטא אמ' לפניו רבון כל העולמים יש לך עם אחד כמלאכי השרת שבשמים מה מלאכי ישראל אין בהם אכילה ושתיה כך ישראל אין להם אכילה ושתיה ביום הכפורים, מה מלאכי השרת שלו"ם ביניה"ם יחפי רגל ביום הכפורים כך ישראל יחפי רגל ביום הכפורים, מה מלאכי השרת אין להם קפיצה כך ישראל עומדים על רגליהם ביום הכפורים, מה מלאכי השרת שלום ביניהם כך ישראל שלום ביניהם ביום הכפורים, מה מלאכי השרת נקיים מכל חטא כך ישראל נקיים מכל חטא ביום הכפורים

**Conclusion – Working on Forgiving**

1. **Everett Worthington**  - Pyramid Model of Forgiveness (Empathy-Humility-Commitment Model), REACH
2. **Rambam, Mishna Torah, Hilchot Deiot, 7:7 and 8 (Moaznaim Translation)**

|  |  |
| --- | --- |
| 7) A person who takes revenge against a colleague transgresses a Torah prohibition, as [Leviticus 19:18] states: “Do not take revenge.”. Even though [revenge] is not punished by lashes, it is a very bad trait. Instead, a person should [train himself] to rise above his feelings about all worldy things, for men of understanding consider all these things as vanity and emptiness which are not worth seeking revenge for…8) Similarly, anyone who holds a grudge against another Jew violates a Torah prohibition, as [Leviticus 19:18] states: “Do not bear a grudge against the children of your people”… A person who acts in this manner violates the prohibition against bearing a grudge. Intead [of doing do], he should wipe the matter from his heart and never bring it to mind. As long as he brings the matter to mind and remembers it, there is the possibility that he will seek revenge… This is a proper quality which permits a stable enviornment, trade, and commerce to be established among people. | ז) הנוקם מחבירו עובר בלא תעשה שנאמר לא תקום, ואע"פ שאינו לוקה עליו דעה רעה היא עד מאד, אלא ראוי לו לאדם להיות מעביר על מדותיו על כל דברי העולם שהכל אצל המבינים דברי הבל והבאי ואינן כדי לנקום עליהם...ח) וכן כל הנוטר לאחד מישראל עובר בלא תעשה שנאמר ולא תטור את בני עמיך... העושה כזה עובר בלא תטור, אלא ימחה הדבר מלבו ולא יטרנו, שכל זמן שהוא נוטר את הדבר וזוכרו שמא יבא לנקום, לפיכך הקפידה תורה על הנטירה עד שימחה העון מלבו ולא יזכרנו כלל, וזו היא הדעה הנכונה שאפשר שיתקיים בה יישוב הארץ ומשאם ומתנם של בני אדם זה עם זה |

1. **Sefer Hachinuch, Mitzvah 241 - Prohibition against taking revenge (Feldheim Translation)**

|  |  |
| --- | --- |
| At the root of the precept lies the purpose that a man should know and reflect that whatever happens to him, good or bad, is caused by the Eternal Lord, blessed is He, to occur to him; from a human hand, a man’s brother’s hand, nothing can be without the will of the Eternal Lord, blessed is He. Therefore, should a man inflict suffering or pin on him, let him know in this soul that his bad deeds were the cause, and the Eternal Lord decreed this upon him: and let him not set his thoughts to take revenge from him.  |  משרשי המצוה, שידע האדם ויתן אל לבו כי כל אשר יקרהו מטוב עד רע, הוא סיבה שתבוא עליו מאת השם ברוך הוא, ומיד האדם מיד איש אחיו לא יהיה דבר בלתי רצון השם ברוך הוא, על כן כשיצערהו או יכאיבהו אדם ידע בנפשו כי עוונותיו גרמו והשם יתברך גזר עליו בכך, ולא ישית מחשבותיו לנקום... |