

Psychology of Teshuva

Part 1

Getting Ready to Change

Rabbi Dr. Mordechai Schiffman

Assistant Professor, Azrieli Graduate School of Jewish Education

Assistant Rabbi, Kingsway Jewish Center

www.PsychedForTorah.com

STAGES OF CHANGE

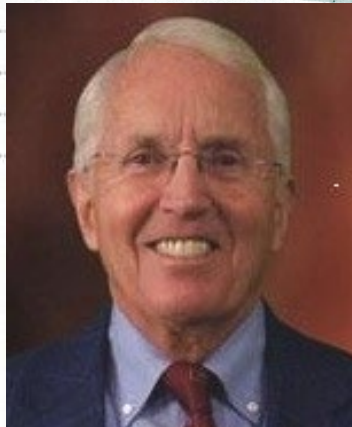
JAMES O. PROCHASKA, PH.D.

JOHN C. NORCROSS, PH.D.

CARLO C. DICLEMENTE, PH.D.

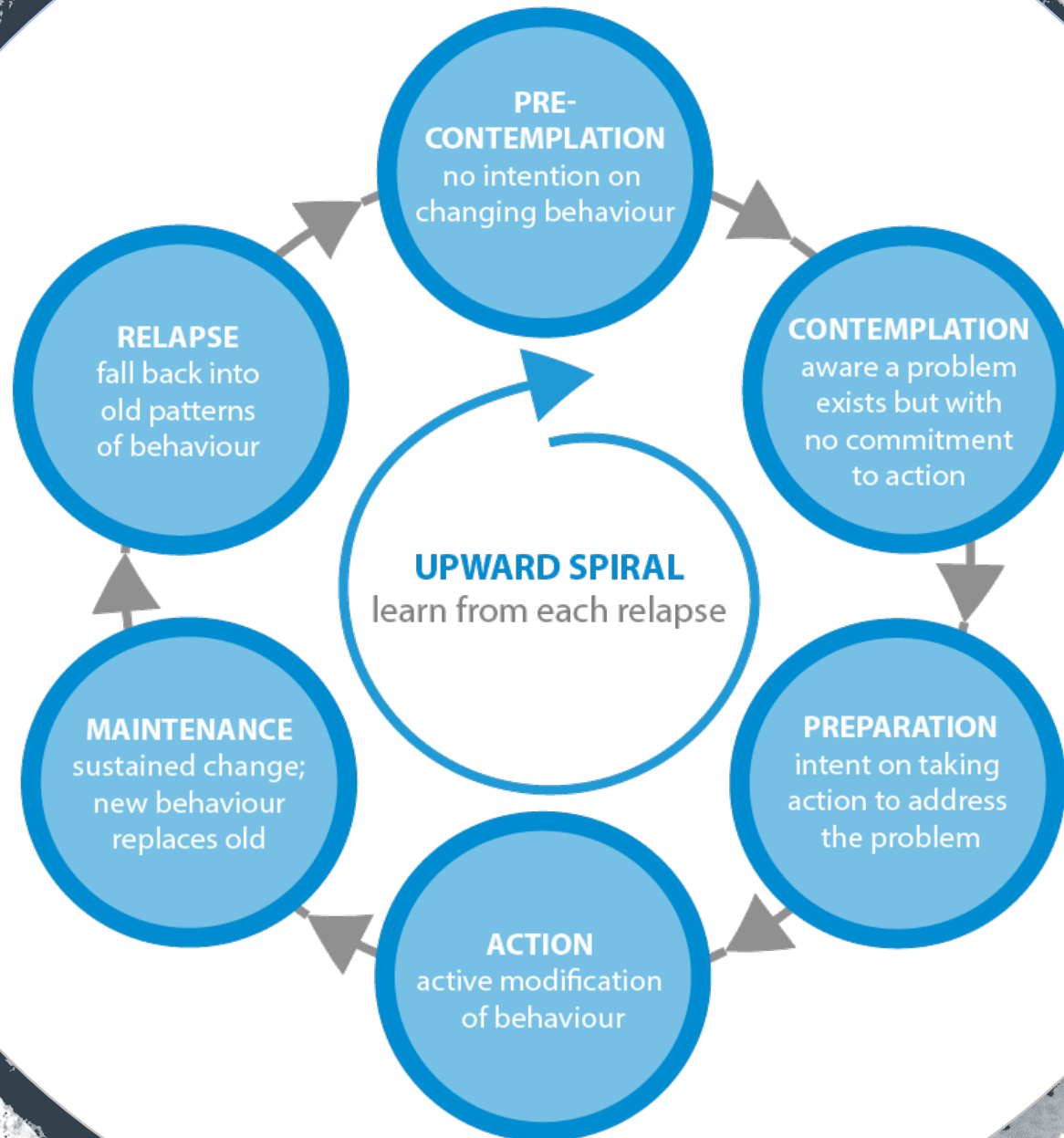
CHANGING FOR GOOD

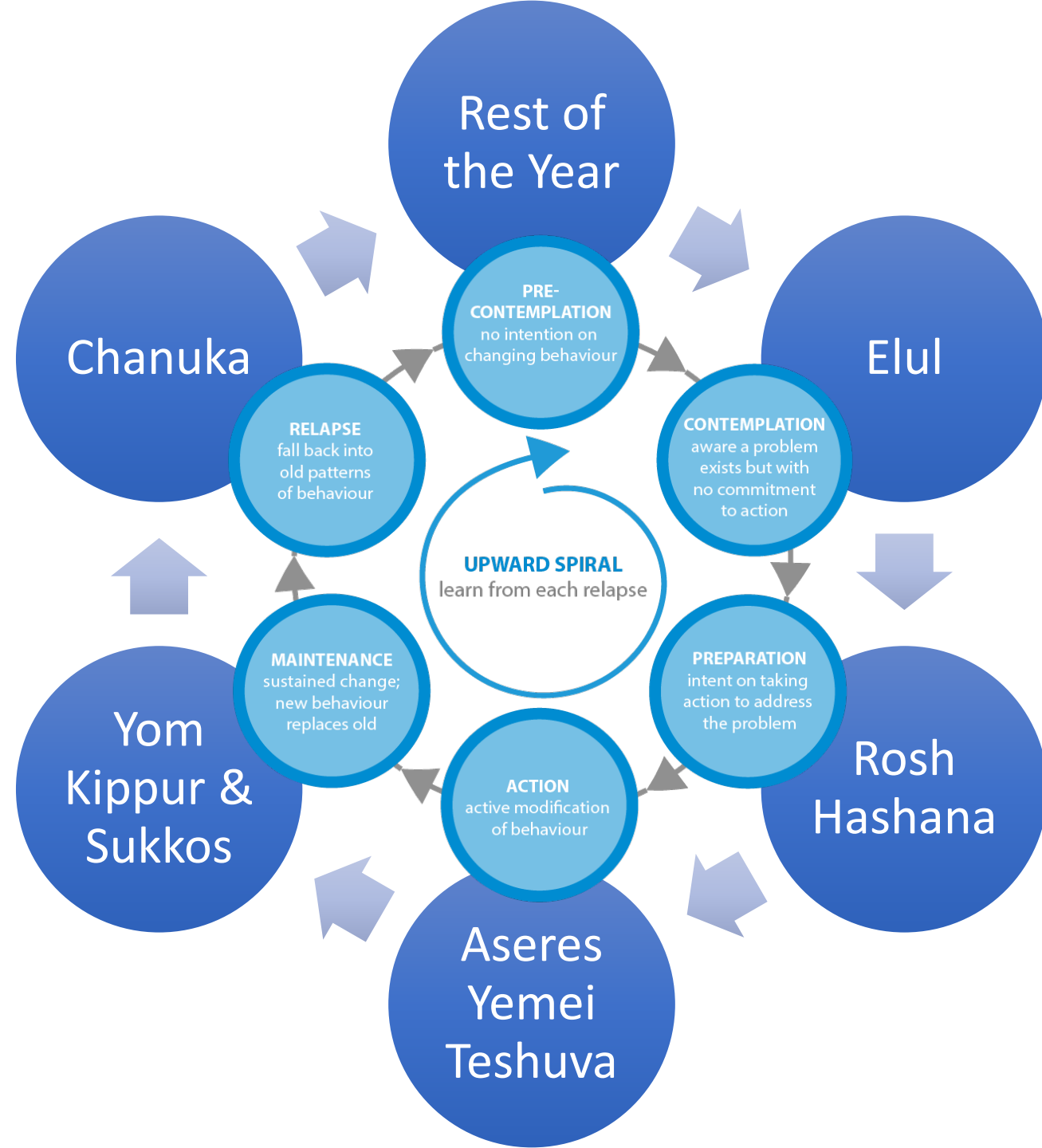
A REVOLUTIONARY
SIX-STAGE PROGRAM FOR
OVERCOMING BAD HABITS
AND MOVING YOUR LIFE
POSITIVELY FORWARD



- TRANSTHEORETICAL MODEL
- CHANGE IS A PROCESS, NOT FLIPPING A SWITCH
 - RAV KOOK: GRADUAL VS. SUDDEN
- USED FOR;
 - ALCOHOL
 - SUBSTANCES
 - CIGARETTE SMOKING
 - WEIGHT MANAGEMENT
 - EMOTION MANAGEMENT
 - EXERCISE
 - SPIRITUAL?
- 5 STAGES
- 9 PROCESSES
 - WITH SUBTECHNIQUES

STAGES OF CHANGE





PRECONTEMPLATION

- **OUTLOOK TOWARDS CHANGE**

- DEFENSIVE
- DOESN'T DISCUSS, THINK, OR READ ABOUT PROBLEM
- DOESN'T TAKE RESPONSIBILITY

- **DEFENSE MECHANISMS**

- **DENIAL**
 - "All the ways of a man seem right to him, But Hashem probes motives" – Mishlei 16:2
- **RATIONALIZATION**
 - "If you ask the lazy person [to explain his behavior], he will confront you with numerous quotations of the sages, verses from scripture, and logical arguments all of which instruct him, according to his distorted mind, to be lenient with himself, and to leave himself in the tranquility of his laziness" – Mesillat Yesharim – Chapter 6
- **PROJECTION**
 - We learned "a person sees all defects, except (chutz) their own defects" (M. Nega'im 2:5) and the holy Ba'al Shem Tov explained that "a person sees all defects outside (chutz)" - what they see is a continuation of that person's defects, as our sages say "he disqualifies others with his own flaw."



PATH TO



CONTEMPLATION

1. DEVELOPMENTAL & ENVIRONMENTAL FACTORS

A. FRESH START EFFECT & TEMPORAL LANDMARKS

i. YAMIM NORAIM, ROSH CHODESH

A. BIRTHDAYS

i. MIDLIFE - 40

ii. HOW OLD TO BE CHAZZAN?

שער הציון סימן תקפא

דרכי משה. ושם כתוב בלשון זה, ומצוה מן המובחר שיהא למעלה מבן ל' שאז לבו נשבר ונדכה, עד כאן לשונו, אכן באמת תיבות אלו אין להם שום ביאור, דהלא אדרבה בן ל' לכה, וכשאדם חזק בכח אין לבו נשבר, וביותר קשה לשון הכל בו שכתב שם. ומצוה מן המובחר מבן שלשים שאז הוא ימי הזקנה ולבו נכנע ונשבר יותר. ולכאורה הייתי אומר שטעות סופר הוא בכל בו וברמ"א וצריך לומר בן שלשים ונתחלף ס' בל'. אבל בחופשי בארחות חיים שהוא מקור לכל דברי הכל בו כידוע, מצאתי שם גם כן הגרסא שלשים, אבל לשונו שם מתוקן יותר, וזה לשונו שם בהלכות תפלה, וצריך לדקדק שיהיה בשניו כמספר שני העובדים עבודה, מכ"ה שנה ולמעלה, והמצוה מן המובחר מבן ל' שנה שאז הוא בחצי ימי הזקנה ולבו נכנע ונשבר יותר, עד כאן לשונו:

1. CONSCIOUSNESS RAISING

A. READING, LISTENING, LEARNING

i. NEED TO APPLY TO SELF

ii. AWARE OF DEFENSES

2. HELPING RELATIONSHIPS

A. TEACHER, FRIEND, THERAPIST

CONTEMPLATION

THINKING ABOUT IT,
BUT NOT READY FOR ACTION

- BARRIERS TO ACTING
 - PERFECTIONISM
 - WAITING FOR MAGIC MOMENT
 - WISHFUL THINKING
 - PREMATURE ACTION



PATH TO PREPARATION



1. **EMOTIONAL AROUSAL**
 - A. **LEARNING/INSPIRING SHIUR**
 - B. **IMAGINATION**
 - i. **NEGATIVE**
 - i. **WHAT WILL YOU LOOK LIKE IF YOU DON'T CHANGE?**
 - ii. **POSITIVE**
 - i. **BEST POSITIVE SELF**

2. **CONSCIOUSNESS RAISING & SELF-REEVALUATION**
 - A. **DEFINE SPECIFIC PERSONAL GOALS**
 - B. **SELF-MONITORING**
 - C. **FUNCTIONAL ANALYSIS**
 - i. **ABC's – ANTECEDENTS, BEHAVIOR, CONSEQUENCE**
 - a. **WHAT ARE YOU GIVING UP??**

3. **ADDITIONAL SUGGESTIONS**
 - A. **THINK BEFORE YOU ACT**
 - B. **CREATE A NEW SELF IMAGE**
 - C. **MAKE A DECISION**
 - i. **PROS/CONS**
 - ii. **DECISIONAL BALANCE**