

TorahPsych Chabura #1: The Power of Shame

1. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף יב עמוד ב
ואמר רבה בר חיננא סבא משמיה דרב: כל העושה דבר עבירה **ומתבייש** בו - מוחלין לו על כל עונותיו.

2. רמב"ם הלכות תשובה פרק א הלכה א
כיצד מתודין אומר אנא השם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ועשיתי כך וכך והרי נחמתי **ובושת** במעשי ולעולם איני חוזר לדבר זה, וזהו עיקרו של וידוי, וכל המרבה להתודות ומאריך בענין זה הרי זה משובח.

3. Embarrassment, Guilt, & Shame

“Based on my research and the research of other shame researchers, I believe that there is a profound difference between shame and guilt. I believe that guilt is adaptive and helpful – it’s holding something we’ve done or failed to do up against our values and feeling psychological discomfort.

I define shame as the intensely painful feeling or experience of believing that we are flawed and therefore unworthy of love and belonging – something we’ve experienced, done, or failed to do makes us unworthy of connection.”

“It’s the difference between ‘I made a mistake’ and ‘I am a mistake’”. (Brene Brown)

Healthy Shame: Externalized

Unhealthy Shame: Internalized

4. רמב"ם הלכות תשובה פרק ב הלכה ד
מדרכי התשובה להיות השב צועק תמיד לפני השם בבכי ובתחנונים ועושה ג צדקה כפי כחו ומתרחק הרבה מן הדבר שחטא בו **ומשנה שמו כלומר אני אחר ואיני אותו האיש שעשה אותן המעשים** ומשנה מעשיו כולן לטובה.

5. דברים פרק כו
(יג) **וְאָמַרְתָּ לְפָנָי יְקֹנֵק אֱלֹהֵי בְעֶרְתִּי הַקָּדוֹשׁ מִן־הַבַּיִת וְגַם נָתַתִּי לְלוֹי וְלִגֵּר לִיתוֹם וְלְאַלְמָנָה כָּכֹל־מִצְוֹתַי אֲשֶׁר צִוִּיתִנִּי לֹא־עָבַרְתִּי מִמִּצְוֹתַי וְלֹא שָׁכַחְתִּי:**
(יד) **לֹא־אֶכְלְתִּי בָאֵזִי מִמֶּנּוּ וְלֹא־בְעֶרְתִּי מִמֶּנּוּ בְטִמְאֹ וְלֹא־נָתַתִּי מִמֶּנּוּ לְמַת שְׂמֵעֵתִי בְּקוֹל יְקֹנֵק אֱלֹהֵי עֲשִׂיתִי כָּכֹל אֲשֶׁר צִוִּיתִנִּי:**

6. משנה ברורה סימן תקפא ס"ק יב
(יב) שיהא בן שלשים - (1) שאז ראוי בן לוי לעבודה ותפלה הוא כנגד עבודה (2) וגם שאז לבו נשבר ונדכה.

7. שער הציון סימן תקפא ס"ק כב
אכן באמת תיבות אלו אין להם שום ביאור, דהלא אדרבה בן ל' לכה, וכשאדם חזק בכח אין לבו נשבר!