

TorahPsych Shiur #6: "Al Hanisim, Nietzsche, & Posttraumatic Growth"

1. Friedrich Nietzsche: "That which does not **kill** us, makes us **stronger**."

2. בית הלוי שמות פרק טו פסוק א

אז ישיר משה. איתא במדרש (שמו"ר כג ג) אמר משה באז חטאתי שאמרתני (שמות ה) ומאז באתי לדבר אל פרעה הרע לעם הזה באז אני אומר שירה. ולהסביר קצת הכוונה בזה המאמר דמה תיקון הוא זה דהשירה נאמרה באותו תיבה לשון שאמר מקודם... אבל השירה שאמרו משה וישראל אז לא היה עיקר שמחתם על זה שניצולו מיד המצריים רק עיקר שמחתם היה ע"ז שזכו להיותם הכלי חפץ אשר על ידם נתגדל כבודו יתברך ועל ידי הצלתם ממצריים נתפרסם שמו וכמו שאמרו בהתחלת השירה אשירה לה' כי גאה גאה. וא"כ הרי השירה נאמרה גם על השיעבוד הקדום כמו על הגאולה דאלמלא השיעבוד לא היה מקום להגאולה ושמחו בהשיעבוד הקדום כמו בהגאולה של עתה.

מלבי"ם תהלים פרק קיח פסוק כא

(כא) אודך, אני נותן הודאה על שעניתני ביסורים, כי ע"י כן ותהי לי לישועה

תלמוד בבלי מסכת פסחים דף קיז עמוד א

והלל זה מי אמרו? נביאים שביניהן תקנו להן לישראל, שיהו אומרים אותו על כל פרק ופרק ועל כל צרה וצרה שלא תבא עליהן, ולכשנגאלין אומרים אותו על גאולתן.

תלמוד בבלי מסכת מכות דף כד עמוד ב

אלא, תלה הכתוב נבואתו של זכריה בנבואתו של אוריה, באוריה כתיב: לכן בגללכם ציון שדה תחרש [וגו'], בזכריה כתיב: עוד ישבו זקנים וזקנות ברחובות ירושלים, עד שלא נתקיימה נבואתו של אוריה - הייתי מתירא שלא תתקיים נבואתו של זכריה, עכשיו שנתקיימה נבואתו של אוריה - בידוע שנבואתו של זכריה מתקיימת. בלשון הזה אמרו לו: עקיבא, ניהמתנו! עקיבא, ניהמתנו.

Victor Frankl: "In some way, suffering ceases to be suffering at the moment it finds a meaning, such as the meaning of a sacrifice."

What is Posttraumatic Growth? It is positive change experienced as a result of the struggle with a major life crisis or a traumatic event. Although we coined the term *posttraumatic growth*, the idea that human beings can be changed by their encounters with life challenges, sometimes in radically positive ways, is not new. The theme is present in ancient spiritual and religious traditions, literature, and philosophy. What is reasonably new is the systematic study of this phenomenon by psychologists, social workers, counselors, and scholars in other traditions of clinical practice and scientific investigation. (Tedeschi and Calhoun)