

# Cognition & Comittment: The Teshuva Process & the Psychology of Change

יום א' לפרשת כי תבוא

Young Israel of Jamaica Estates – September 18, 2016



## Truth & Love: Ingredients of Change

### 1) Aaron T. Beck – Cognitive Therapy (1970)

Cognitive therapy may be defined in two ways: In a broad sense, any technique whose major mode of action is the modification of faulty patterns of thinking can be regarded as cognitive therapy. This definition embraces all therapeutic operations that indirectly affect the cognitive patterns, as well as those that directly affect them. An individual's distorted views of himself and his world, for example, may be corrected through insight into the historical antecedents of his misinterpretations (as in dynamic psychotherapy), through greater congruence between the concept of the self and the ideal (as in Rogerian therapy), and through increasingly sharp recognition of the unreality of fears (as in systematic desensitization). However, cognitive therapy may be defined more narrowly as a set of operations focused on a patient's cognitions (verbal or pictorial) and on the premises, assumptions, and attitudes underlying these cognitions.

### 2) Albert Ellis and the Theory of Rational-Emotive Behavior Therapy (2013)

Perhaps more than any other system of psychotherapy, Rational-Emotive Behavior Therapy grows out of and actively utilizes strong philosophical underpinnings. Disturbance is largely (but not completely) a function of the perceptions, evaluations, and attitudes we take toward life events—components of our personal philosophies. REBT has embedded within it an epistemology, or a theory of knowledge; a dialectic, or a system of reasoning; a system of values; and ethical principles.

1 Now, once all these things happen to you, the blessing and the curse that I'm setting before you, you must call them to mind as you sit among the various nations where the LORD your God has driven you; 2 and you must return to the LORD your God, obeying his voice, in line with all that I'm commanding you right now—you and your children—with all your mind and with all your being. 3 Then the LORD your God will restore you as you were before and will have compassion on you, gathering you up from all the peoples where the LORD your God scattered you. 4 Even if he has driven you to the far end of heaven, the LORD your God will gather you up from there; he will take you back from there. 5 The LORD your God will bring you home to the land that your ancestors possessed; you will possess it again. And he will do good things for you and multiply you—making you more numerous even than your ancestors! 6 Then the LORD your God will circumcise your hearts and the hearts of your descendants so that you love the LORD your God with all your mind and with all your being in order that you may live. 7 The LORD your God will put all these curses on your enemies and on those who hate you and chase you. 8 But you will change and obey the LORD's voice and do all his commandments that I'm commanding you right now. 9 The LORD your God will help you succeed in everything you do—in your own fertility, your livestock's offspring, and your land's produce—everything will be great! Because the LORD will once again enjoy doing good things for you just as he enjoyed doing them for your ancestors, 10 and because you will be obeying the LORD your God's voice, keeping his commandments and his regulations that are written in this Instruction scroll, and because you will have returned to the LORD your God with all your heart and all your being. 11 This commandment that I'm giving you right now is definitely not too difficult for you. It isn't unreachable. 12 It isn't up in heaven somewhere so that you have to ask, "Who will go up for us to

### 3) פרשת ניצבים (דברים פרק ל')

(א) והיה כי יבאו עליך כל הדברים האלה  
הברכה והקללה אשר נתתי לפניך והשבת אף  
לבבך בכל הגוים אשר הדיחך ה' אלהיך שמה:  
(ב) ושבת עד ה' אלהיך ושמעתי בקולו בכל אשר  
אנכי מצוה היום אתה ובניך בכל לבבך ובכל  
נפשך: (ג) ושב ה' אלהיך את שבותך ורחמך ושב  
וקבצך מפל העמים אשר הפיצך ה' אלהיך  
שמה: (ד) אם והיה נדחך בקצה השמים משם  
יקבצך ה' אלהיך ומשם יקחך: (ה) והביאך ה'  
אלהיך אל הארץ אשר נרשו אבותיך וירשתה  
והיטבך והרבך מאבותיך: (ו) וכל ה' אלהיך את  
לבבך ואת לבב זרעך לאהבה את ה' אלהיך בכל  
לבבך ובכל נפשך למען חיך: (ז) ונתן ה' אלהיך  
את כל האלות האלה על איביך ועל שנאיך אשר  
רדפו: (ח) ואתה תשוב ושמעתי בקול ה' ועשית  
את כל מצותיו אשר אנכי מצוה היום: (ט)  
והויתך ה' אלהיך בכל מעשה ידך בפרי בטןך  
ובפרי בהמתך ובפרי אדמתך לטובה כי ישוב ה'  
לשוב עליך לטוב כאשר שש על אבותיך: (י) כי  
תשמע בקול ה' אלהיך לשמר מצותיו וחקותיו  
התובנה בספר התורה הזה כי תשוב אל ה'  
אלהיך בכל לבבך ובכל נפשך: פ (יא) כי המצוה  
הזאת אשר אנכי מצוה היום לא נפלאה הוא  
ממך ולא רחוקה הוא: (יב) לא בשמים הוא  
לאמר מי יעלה לנו השממה ויסקחה לנו וישמענו  
אתה ונעשנה: (יג) ולא מעבר לים הוא לאמר מי  
יעבר לנו אל עבר הים ויסקחה לנו וישמענו אתה  
ונעשנה: (יד) כי קרוב אליך הדבר מאד בפיך  
ובלבבך לעשותו: ס

heaven and get it for us that we can hear it and do it?" 13 Nor is it across the ocean somewhere so that you have to ask, "Who will cross the ocean for us and get it for us that we can hear it and do it?" 14 Not at all! The word is very close to you. It's in your mouth and in your heart, waiting for you to do it.

If a person transgresses any of the mitzvot of the Torah, whether a positive command or a negative command - whether willingly or inadvertently - when he repents, and returns from his sin, he must confess before God, blessed be, ... This confession is a positive command. How does one confess? He states: "I implore You, God, I sinned, I transgressed, I committed iniquity before You by doing the following. Behold, I regret and am embarrassed for my deeds. I promise never to repeat this act again." These are the essential elements of the confessional prayer. Whoever confesses profusely and elaborates on these matters is worthy of praise.

1) A person should not say: "I will fulfill the mitzvot of the Torah and occupy myself in its wisdom in order to receive all the blessings which are contained within it or in order to merit the life of the world to come." "[Similarly,] I will separate myself from all the sins which the Torah warned against so that I will be saved from all the curses contained in the Torah or so that [my soul] will not be cut off from the life of the world to come." It is not fitting to serve God in this manner. A person whose service is motivated by these factors is considered one who serves out of fear. He is not on the level of the prophets or of the wise. The only ones who serve, God in this manner are common people, women, and minors. They are trained to serve God out of fear until their knowledge increases and they serve out of love.

2) One who serves [God] out of love occupies himself in the Torah and the mitzvot and walks in the paths of wisdom for no ulterior motive: not because of fear that evil will occur, nor in order to acquire benefit. Rather, he does what is true because it is true, and ultimately, good will come because of it. This is a very high level which is not merited by every wise man. It is the level of our Patriarch, Abraham, whom God described as, "he who loved Me," for his service was only motivated by love. God commanded us [to seek] this rung [of service] as conveyed by Moses as [Deuteronomy 6:5] states: "Love God, your Lord." When a man will love God in the proper manner, he will immediately perform all of the mitzvot motivated by love.

3) What is the proper [degree] of love? That a person should love God with a very great and exceeding love until his soul is bound up in the love of God. Thus, he will always be obsessed with this love as if he is lovesick. [A lovesick person's] thoughts are never diverted from the love of that woman. He is always obsessed with her; when he sits down, when he gets up, when he eats and drinks. With an even greater [love], the love for God should be [implanted] in the hearts of those who love Him and are obsessed with Him at all times as we are commanded [Deuteronomy 6:5: "Love God..."] with all your heart and with all soul." This concept was implied by Solomon [Song of Songs 2:5] when he stated, as a metaphor: "I am lovesick." [Indeed,] the totality of the Song of Songs is a parable describing [this love].

4) The Sages of the previous generations declared: Should one say: "I will study Torah in order that I become wealthy, in order that I be called a Rabbi, or in order that I receive reward in the world to come?" The Torah teaches [Deuteronomy 11:13]: "[If you are careful to observe My commandments...] to love God; [implying] that all that you do should only be done out of love. The Sages also said: [Psalms 112:1 instructs:] "Desire His commandments greatly." [Desire His commandments] and not the reward [which comes from] His commandments. In a similar manner, the great Sages would command the more understanding and brilliant among their students in private: "Do not be like servants who serve their master [for the sake of

#### 4) משנה תורה להרמב"ם – הלכות תשובה (א:א)

כל מצות שבתורה בין עשה בין לא תעשה אם עבר אדם על אחת מהן בין בזדון בין בשגגה כשיעשה תשובה וישוב מחטאו חייב להתודות לפני האל ברוך הוא... וידוי זה מצות עשה. כיצד מתודין? אומר "אנא השם חטאתי עויתי פשעתי לפניך ועשיתי כך וכך והרי נחמתי ובושתי במעשי ולעולם איני חוזר לדבר זה", וזהו עיקרו של וידוי, וכל המרבה להתודות ומאריך בענין זה הרי זה משובה...

#### 5) משנה תורה להרמב"ם – הלכות תשובה (פרק י')

הלכה א: אל יאמר אדם הריני עושה מצות התורה ועוסק בחכמתה כדי שאקבל כל הברכות הכתובות בה או כדי שאזכה לחיי העולם הבא, ואפרוש מן העבירות שהזהירה תורה מהן כדי שאנצל מן הקללות הכתובות בתורה או כדי שלא אכרת מחיי העולם הבא, אין ראוי לעבוד את ה' על הדרך הזה, שהעובד על דרך זה הוא עובד מיראה ואינה מעלת הנביאים ולא מעלת החכמים, ואין עובדים ה' על דרך זה אלא עמי הארץ והנשים והקטנים שמחנכין אותן לעבוד מיראה עד שתרבה דעתן ויעבדו מאהבה.

הלכה ב: העובד מאהבה עוסק בתורה ובמצות והולך בנתיבות החכמה לא מפני דבר בעולם ולא מפני יראת הרעה ולא כדי לירש הטובה אלא עושה האמת מפני שהוא אמת וסוף הטובה לבא בגללה, ומעלה זו היא מעלה גדולה מאד ואין כל חכם זוכה לה, והיא מעלת אברהם אבינו שקראו הקדוש ברוך הוא אוהבו לפי שלא עבד אלא מאהבה והיא המעלה שצונו בה הקדוש ברוך הוא על ידי משה שנאמר ואהבת את ה' אלהיך, ובזמן שיאהוב אדם את ה' אהבה הראויה מיד יעשה כל המצות מאהבה.

הלכה ג: וכיצד היא אהבה הראויה הוא שיאהב את ה' אהבה גדולה יתירה עזה מאוד עד שתהא נפשו קשורה באהבת ה' ונמצא שוגה בה תמיד כאלו חולה חולי האהבה שאין דעתו פנויה מאהבת אותה אשה והוא שוגה בה תמיד בין בשבתו בין בקומו בין בשעה שהוא אוכל ושותה, יתר מזה תהיה אהבת ה' בלב אוהביו שוגים בה תמיד כמו שצונו בכל לבבך ובכל נפשך, והוא ששלמה אמר דרך משל כי חולת אהבה אני, וכל שיר השירים משל הוא לענין זה.

הלכה ד: אמרו חכמים הראשונים שמה תאמר הריני למד תורה בשביל שאהיה עשיר בשביל שאקרא רבי בשביל שאקבל שכר בעולם הבא תלמוד לומר לאהבה את ה' כל מה שאתם עושים לא תעשו אלא מאהבה, ועוד אמרו חכמים במצותיו חפץ מאד ולא בשכר מצותיו, וכן היו גדולי החכמים מצוים לנבונני תלמידיהם ומשכיליהם ביחוד אל תהיו כעבדים המשמשים את הרב וכיו' אלא מפני שהוא הרב ראוי לשמשו כלומר עבדו מאהבה.

receiving a reward].’ Rather, since He is the Master, it is fitting to serve Him;” i.e., serve [Him] out of love.

With Yom Kippur, just as with *Teshuva* (the commandment of repentance), there are two aspects: firstly, Yom Kippur atones...and secondly, Yom Kippur purifies...These two elements of atonement and purification are a natural outgrowth of sin, and corresponding to these two, sin itself as two elements: sin creates liability; sin creates impurity.

Sin itself brings about punishment, and this factor, the belief in punishment and reward for human action, is one of the pillars of belief of Judaism. Atonement should be understood as forgiveness. When a person repents for a sin, God forgives and removes the punishment that that person requires...

But Sin also creates impurity. There is an idea of the impurification of sin...at the moment that a person sins, that person loses, their grace diminishes, they become impure and are reduced in status. Sin causes the removal...from the virtues of humanity. It changes a person completely. A sinner’s humanity departs and a different persona replaces it. This is not a factor of punishment or fine, and it is not a factor of God’s anger or wrath; this is a metaphysical diminishing of a person and of the sanctity of humanity...

Real and pure *Teshuva* does not simply atone (cancel out punishment), rather it also purifies (from impurity), it releases a person from the dulling of the heart, from the dulling of the senses, it restores a person’s life force and returns them to their original form.

[Who has reached] complete Teshuvah? A person who confronts the same situation in which he sinned when he has the potential to commit [the sin again], and, nevertheless, abstains and does not commit it because of his Teshuvah alone and not because of fear or a lack of strength. For example, a person engaged in illicit sexual relations with a woman. Afterwards, they met in privacy, in the same country, while his love for her and physical power still persisted, and nevertheless, he abstained and did not transgress. This is a complete Baal-Teshuvah. This was implied by King Solomon in his statement [Ecclesiastes 12:1] "Remember your Creator in the days of your youth, [before the bad days come and the years draw near when you will say: `I have no desire for them."'] If he does not repent until his old age, at a time when he is incapable of doing what he did before, even though this is not a high level of repentance, he is a Baal-Teshuvah. Even if he transgressed throughout his entire life and repented on the day of his death and died in repentance, all his sins are forgiven as [Ecclesiastes, op. cit.:2] continues: "Before the sun, the light, the moon, or the stars are darkened and the clouds return after the rain..." - This refers to the day of death. Thus, we can infer that if one remembers his Creator and repents before he dies, he is forgiven.

#### 6 הגר"ד סולוביצ'יק – על התשובה

ליום הכיפורים, כמו לתשובה, יש שני אספקטים. ראשית, יום הכיפורים מכפר... ושנית יום הכיפורים מטהר... שני אלמנטים אלה של כפרה וטהרה הם תוצאה ישירה של החטא, ולעומתם אף בחטא עצמו שני אלמנטים אלה: א) החטא מחייב; ב) החטא מטמא.

החטא עצמו מחייב עונש, ודבר זה, האמונה בשכר ועונש על מעשי האדם, הוא מיסודות אמונת היהדות. כפרה פירושה מחילה. כאשר אדם שב מחטאיו הקב"ה מוחל לו על העונש שהוא חייב בו...

אבל החטא עצמו גם מטמא. יש מושג של טומאת החטא... ברגע שאדם חוטא הוא נפסד, נשחת, הוא נטמא, הוא ירד ממעמדו. החטא מפקיעו... מסגולותיו האנושיות. הוא משתנה לגמרי. אישיותו אחת מסתלקת ואחרת באה במקומה. אין בכך משום עונש או קנס, אף לא זעם חרון ונקמה, זאת היא פגימה "מטאפיזית" באישיותו, בקדושתו של האדם...

התשובה האמיתית היא איפוא לא רק מכפרת (מחייבת העונש), אלא גם מטהרת (מן הטומאה), משחררת את האדם מטמטום הלב, מאטימות החושים, מחזירה לאדם חיותו, נותנת לו מחדש את דמותו המקורית....

#### 7 משנה תורה להרמב"ם – הלכות תשובה (ב:א)

אי זו היא תשובה גמורה, זה שבא לידו דבר שעבר בו ואפשר בידו לעשותו ופירש ולא עשה מפני התשובה, לא מיראה ולא מכשלוך כח, כיצד הרי שבא על אשה בעבירה ולאחר זמן נתייחד עמה והוא עומד באהבתו בה ובכח גופו ובמדינה שעבר בה ופירש ולא עבר זהו בעל תשובה גמורה, הוא ששלמה אמר וזכור את בוראיך בימי בחורותיך, ואם לא שב אלא בימי זקנותו ובעת שאי אפשר לו לעשות מה שהיה עושה אף על פי שאינה תשובה מעולה מועלת היא לו ובעל תשובה הוא, אפילו עבר כל ימיו ועשה תשובה ביום מיתתו ומת בתשובתו כל עונותיו נמחלין שנאמר עד אשר לא תחשך השמש והאור והירח והכוכבים ושבו העבים אחר הגשם שהוא יום המיתה, מכלל שאם זכר בוראו ושב קודם שימות נסלח לו.