

Benzion Sorotzkin, Psy.D.
Clinical Psychologist
1215 E. 13th Street
Brooklyn, NY 11230-4805
www.DrSorotzkin.com

THE PURSUIT OF PERFECTION: VICE OR VIRTUE IN *YIDDISHKEIT*?*

Chazal exhort us to strive for ever higher goals. It says in (כג:א) תנא דבי אליהו רבה (When will my deeds equal those of my forefathers)? Likewise, the concept of *shkeimus* ("שלימות"), which can be translated as perfection, is also an honored goal in *chazal*. On the other hand, clinical experience and research indicates that perfectionism is often associated with serious emotional disorders (Blatt, 1995; Flett & Hewitt, 2002; Sorotzkin, 1985, 1998) which, in turn, eventually results in lower levels of achievement.

This paper will briefly review the psychological literature on perfectionism, examine *Yiddishkeit's* attitude toward perfection, some common misconceptions and misapplications of this concept, and the impact of the above on *frum* patients and therapists.

PERFECTIONISM

In a comprehensive review of the literature on "the destructiveness of perfectionism," Blatt (1995) states:

The research literature on perfectionism has grown remarkably in the past decade. Numerous empirical investigations... provide consistent evidence that perfectionism is a multi-dimensional construct that can have an important role in adaptive and maladaptive functioning, including a wide range of disorders, especially depression and suicide (p. 1005).

Regarding specific diagnostic categories, perfectionism has been associated with obsessive-compulsive disorders, where the person seeks perfection with regard to **self-control**; with narcissism, where the individual needs to see **himself** as perfect (Miller, 1996); and with depression, which is often a **reaction** to the failed attempt to achieve

* An earlier version of this paper was published in the *Journal of Psychology and Judaism*, Vol. 23 (4), 1999, pp. 179-195. Earlier versions of this paper were also presented at the annual meeting of the American Psychiatric Association on May 9, 1996 in NYC and at the Nefesh Conference, May 21-25, 1998 in Spring Glen, NY.

perfection (Blatt, 1995). Sarno (1998) has also attributed chronic back pain and other somatic conditions to the stress associated with perfectionistic tendencies. Elsewhere (Sorotzkin, 1998), I have discussed how perfectionism is especially prevalent among religious patients, particularly adolescents.

Much attention has recently been paid in the *frum* community to those youngsters who act out their emotional distress by rebelling against *yiddishkeit*. I contend that perfectionism is, in effect, an internalized version of the same phenomenon. Rather than rebelling, these youngsters react to their feelings of failure, rejection and disappointment by trying to be perfect, in a desperate attempt to gain the recognition and acceptance that they lack and so desperately crave.

In recent times, a new awareness of the dangers of perfectionism can be found among *mechanchim*. In fact, a recently published *sefer* on *chinuch* issues devotes an entire chapter to this issue.¹

WHAT'S WRONG WITH TRYING TO BE PERFECT?

A common objection I hear from patients or their families, when I suggest that they are suffering from "perfectionism" is: "What's wrong with trying to be perfect?" Being ambitious, competitive and striving for ever-higher spiritual goals are seen as positive attributes by *frum* patients. It is assumed by most *frum* people, that the *chazal* that states that being שמח בחלקו (happy with one's lot) is one of the דברים שהתורה נקנית (a prerequisite for acquiring Torah knowledge) refers only to גשמיות (temporal possessions). In regard to רוחניות (spiritual acquisitions), being happy with what one has already achieved is seen as a negative trait at best, or a fatal defect in one's spiritual makeup at worst.

THE PURSUIT OF EXCELLENCE vs. THE QUEST FOR PERFECTION

In order to explain the pathology of perfectionism, we need to distinguish between the pursuit of excellence (Hamachek, 1978) and the quest for perfection (Sorotzkin, 1985, 1998). People with healthy self-esteem can be motivated by a positive desire to excel in a particular pursuit. They would typically view this pursuit as a **process** where each step is experienced as a positive ego-enhancing event bringing them closer to their ultimate goal.² They are comfortable with their humanness and, therefore,

¹ ספר "מכל מלמדי: סוגיות בחינוך ולימוד" ח"א, תשס"ה (עם הסכמת הגה"צ רבי דב יפה שליט"א משגיח ישיבת "כנסת חזקיהו", כפר חסידים), פרק "להיות מושלם (פרפקציוניזם)" עמ' 174-198.

² בספר אהל רחל (רבי שמואל אויערבאך, עמ' קלד') - "שש אנוכי על אמרתך כמוצא שלל רב", וביאר ברעק"א שהמוצא שלל רב שמח שמחה גדולה במה שהוא מצליח לקחת מהשלל, [שמעתי פעם הערה על מה שרבי עקיבא התרשם מהחור שטיפות המים לאדם לזלזל בעצמו, אלא לייקר כל מעלה שהוא קונה... [שמעתי פעם הערה על מה שרבי עקיבא התרשם מהחור שטיפות המים חרצו בסלע. שאם כל המים היו זולגים בפעם אחת, לא היו עושים רושם כלל חוץ מניקיון מרשים אך זמני בלבד]. וכן בדרש משה (רבי משה פיינשטיין, פר' קורח טז:א) מסביר את הטעות של קורח ועדתו (שהם סברו שכיוון שהטעם של ציצית של תכלת הוא שהוא דומה לרקיע [חולין פט.] וא"כ תלית שכולו תכלת צריך להיות פטור מציצית) - "וזהו הטעם דלזכור מבגד שכולו תכלת אין תועלת כ"כ, אלא דוקא מלמוד מעט מעט מחוט אחד של תכלת שדומה לים במדרגות מדרגות יבין ויאמין באמת ובתמים, ולא מהבנה גדולה פתאם בלי עמל בלימוד". ובגר"א משלי (יט:ג) - "אולת אדם תסלף דרכו, ועל ה' יזעף לבו"- לפעמים אדם מתחיל ללמוד תורה ולעשות מצות ואח"כ פורש מחמת שקשה לו מאד לפי שאין מסייעים לו, וזועף על ה' למה לא סייעהו, ובאמת הוא מחמת

accepting of inevitable personal and environmental limitations (Pacht, 1984), even while exercising their will power and sense of motivation to improve and excel.

The perfectionist's drive for success and accomplishment may seem, on the surface, very similar to that of the healthy "striver for excellence." However, the underlying dynamic of perfectionism is very different. There are pervasive feelings of shame (Miller, 1996; Sorotzkin, 1998) which induce a compensatory drive for grandiosity and perfection. Since perfection is necessary to negate deep pervasive feelings of defectiveness, anything less than total perfection is experienced as a humiliating defect and a narcissistic injury. In contrast to the "striver for excellence" who is motivated primarily by a wish for success, the perfectionist is driven primarily by the fear of the humiliation of failure (Blatt, 1995; Sorotzkin, 1985, 1998).

It is important to emphasize that these distinctions are difficult to spot, since patients rarely spontaneously volunteer to speak about their grandiose/perfectionistic tendencies. In fact, most often they are only dimly aware of it - if at all. At most, they are aware of the resulting symptoms - e.g. being overly anxious about their performance, procrastinating and feeling depressed.

"Chaim"³ was expressing his frustration over what he perceived as his lack of progress in therapy. I reminded him of his own occasional reports of progress and wondered why he resists keeping this fact in mind. After giving this question some thought, he responded: "As soon as I begin thinking about my progress, my mind immediately jumps to fantasies of perfectionistic, grandiose achievements, which just sets me up for great disappointment."

The clinician can distinguish between the healthy and unhealthy forms of striving by investigating how the patient deals with his less-than-perfect performances. The healthy person can be satisfied, and even proud of a superior, albeit non-perfect, performance, while the perfectionist experiences it as a humiliating defeat and a narcissistic injury (Sorotzkin, 1985).⁴

Perfectionistic patients will often reject the suggestion that fear and other negative emotions motivate them. Rather, they insist that they truly enjoy what they are doing (e.g. learning Torah). It is only upon closer examination that it becomes clear that they are only enjoying avoiding the feeling of guilt and shame that they would experience if they were **not** learning. They are not capable of actually enjoying an activity or

אולתו. והיינו, כי כל אדם צריך לילך כפי מדרגתו ולא לקפוץ, ואז ילך לבטח בדרכו... אך זה האדם לא התחיל לילך **בדרכו** לכך לא סייעוהו. וזה אולת האדם, כלומר מחמת אולתו, שעשה בלי ישוב הדעת, סילף דרכו והוא זועף על ה' למה לא סייע לו [וכן בעלי שור (ח"ב עמ' ריז') מובאים דברי גאון אלו ומאריך בכך שאדם צריך סבלנות כלפי עצמו]. (וראה גם במאמרי פחד יצחק, רבי יצחק הוטנר, סימן י' בענין "עץ פרי עושה פרי").

³ Names and details in the case illustrations have been changed to preserve confidentiality

⁴ **מכתב מאליהו**, ח"ג עמ' 108 – בדברים גדולים אינה ניכרת המדרגה האמיתית של פנימיות האדם, שכן הרבה התלהבות חיצונית עושה, אבל בדברים קטנים שלכאורה אין להם ערך וחשיבות, דוקא בהם מתגלה פנימיותו של האדם, היא מדרגתו האמיתית. וראה להלן בהערה 16 מהמכתמ"א ח"ה על הקשר בין גאווה ורגשי נחיתות. (וכן בספר **חכמה ומוסר**, עמ' קלא', שגם רשעים אוהבים לקיים מצות – אך רק אם יש הרבה פירסומת: וראה בספר **שיחות מוסר מרבי חיים שמואלביץ** סי' סב' על "מצות קלות": ובספר **שמושה של תורה**, עמ' רסג', מה שאמר רבי שך על ה"פשטות" של החפץ חיים.)

achievement for its own sake, since they will always be convinced that they are not doing it as well as they should. It is for this reason that they can be very successful at what they do and yet still feel depressed. Likewise, they often experience strong feelings of jealousy accompanied by profound anger at the successful person who makes them acutely aware of their own imperfections.

RELIGIOUS ISSUES

Therapists who treat *frum* patients, report that these patients often use *frumkeit* as a defense, e.g. claiming that “the Torah **requires** me to be compulsive” (Sorotzkin, 1998; Wikler, 1982). Non-religious therapists, or those not knowledgeable of religious issues, are more likely to avoid dealing directly with the religious challenges brought up by their patients (Worthington et al., 1996). They will feel more comfortable suggesting that the patient discuss these issues with his Rov. While this has the advantage of preventing therapy sessions from turning into theological debates, there are also distinct disadvantages. For one, a sharp distinction between religious and psychological issues is an artificial one for most *frum* psychotherapy patients. Their psychopathology clearly colors their understanding, or lack thereof, of the Torah and *chazal*. By keeping religious issues out of therapy, this dynamic is never sufficiently explored.

Even if the Rov to whom the patient turns is familiar and comfortable with psychological issues, in most cases the patient will not be as comfortable discussing details of his emotional life with the Rov as he would be revealing them to a therapist. Nonetheless, a *frum* therapist is certainly not a substitute for the patient’s Rov. Rather, the therapist should help patients get more out of their relationship with their Rov, by helping them become more open and knowledgeable about themselves, especially in regard to the interplay between their *frumkeit* and psychological concerns.⁵

A religious therapist is more likely to address religious issues with religious patients, at least at some level (Worthington, et al 1996). Peteet (1994) discusses four levels at which the therapist can approach religious issue, ranging from “acknowledge the [religious] problem but focus exclusively on its psychological dimension, to “address the spiritual problem directly within the treatment through the use of a shared religious or spiritual dimension” (p. 237).

In my practice, I try to fine-tune the level at which I deal with the *frumkeit* issues to the specific needs of each patient. Some patients rarely bring up *frumkeit* per se, even if their problems involve *hashkafah* issues. Others focus a great deal on *hashkafah* questions, especially if they feel that I am religiously similar to them.

Discussing religious doctrine with a patient carries the danger of assuming the role of pastoral counselor. However, it also holds the opportunity to explore idiosyncratic distortions of religious beliefs. While for the most part I conduct therapy

⁵ Many perfectionists seek advice from their rov not out of a wish to clarify their religious obligations, i.e., the רצון ה' - rather they want someone to take responsibility for their behavior, in order to escape the wrath of a G-d they perceive as vengeful and capricious (see below under “Image of G-d”).

with *frum* patients by focusing on psychodynamic issues, I do not hesitate to discuss *hashkafah* and *frumkeit* issues if it is indicated.⁶

Frum patients bring up a wide range of religious issues relating to their presenting symptoms. This paper will focus on religious issues related to perfectionism, which I have found to be an underlying dynamic among many *frum* patients.

Image of Hashem

As discussed above, the religious activities of perfectionists are motivated primarily by fear. This causes them, therefore, to be anxious, extreme, inflexible and lacking in perspective in their religious observances and to be overly concerned with how they are perceived by others (Worthington, 1996). An in-depth analysis of what is creating such fear usually uncovers a terrifying image of a capricious and vengeful G-d.

“Eli,” a 20 year old yeshiva bochur, was referred with symptoms of Obsessive Compulsive Disorder (OCD). Among other things, shachris was taking him over four hours. He related that his Rebbi convinced him that indeed Hashem does not want him to take so long to daven or to be so anxious about his davening. But, in spite of these realizations, he was unable to daven any quicker.

Further analysis revealed that, although he accepted that Hashem wants him to daven quicker, he could not imagine that Hashem would forego a perfectly correct pronunciation of his davening. So, even though Hashem wants him to speed up his davening, if he mispronounced any of the words, there would be hell to pay (literally). Thus the Rov’s well-intentioned efforts to help Eli - by telling him that Hashem wants him to daven faster - only added to Eli’s pressure, since he was incapable of perceiving this as a dispensation. Rather, he experienced it as an additional requirement. As is often the case with perfectionistic/OCD patients, Eli perceived G-d as a bully (ל"ר) just waiting for his slightest misstep in order to severely punish him. He could only escape this fate by being so perfect that Hashem would not have a “pretext” to punish him.

*Eli initially insisted that his image of a vengeful G-d was a normative belief in Yiddishkeit. I challenged the religious validity of his image. I suggested that his image of G-d as a vicious bully fit more with the understanding of the ancient idol-worshippers, who felt they had to **appease** their despotic gods, than that of our traditional understanding of **worshipping** our benevolent Creator. I showed him a passage from a history book written by a Rov:*

Such was the ancient concepts of the gods... the world was populated by numerous powerful, capricious and unseen creatures who controlled the destiny and fortunes of mankind, creatures who were spiritual only in the

⁶ In order for therapists to be able to identify their patients’ idiosyncratic beliefs and contrast them with authoritative, mainstream perspectives on religious issues, it is important that they review these issues with a knowledgeable rov.

sense that they were invisible and immortal but were material in every other sense.... They could look benignly on human affairs or they could vent their anger... Men paid homage and brought sacrifices... in the fervent hope that the gods would be appeased and would not bring misery and sorrow to mankind (Rabbi Yaakov Yosef Reinman, 1995, pp. 18-29).

One of the major goals of therapy for this patient was to uncover how his image of a harsh and punitive G-d was shaped by the parental image rather than by normative religious belief. If one grows up with parents (the first and primary authority figures for all children) who are harsh, capricious and unfairly punitive then it is understandable that he will also come to see the ultimate "Authority Figure" in the same light. The patient came to see that his image of *Hashem* did not accurately reflect traditional sources in *chazal* which emphasize that *Hashem* is benevolent and wishes us well.⁷

Psychic Determinism and Free Will

Attribution of responsibility for the patient's problems, both by the patient and by the therapist, can have a substantial impact on the therapy process (Hayes & Wall, 1998). *Frum* patients (and their families) will often resist the therapist's attempts to put their negative behavior in the perspective of their past history, especially if it seems to them that the therapist is "excusing" their negative behavior. They will often frame this resistance in religious terms, that *chazal* proclaim that a person has total free will (*bechira*), so that regardless how disadvantaged or abusive a person's life-situation was or is, this in no way limits his range of free-will. They will also employ the oft quoted phrase "אין לך דבר העומד בפני הרצון" (nothing stands in the way of the will – or "if there is a will there is a way") as a means of denying the possibility that past history can limit a person's options in the present. This issue is especially problematic for perfectionists, since acknowledging limitations (internal or external) to one's freedom of action is, in itself, experienced as a narcissistic injury.

⁷ [הרב יצחק לוריניץ, ראש אירגון "בינת הלב", משך את תשומת לבי למדרש רבה (שמות ג:א) שהקב"ה נגלה למשה רבנו "בקולו של אביו".] ראה **אור החיים** (יתרו יט:ג) "כה תאמר לבית יעקב ותגיד לבני ישראל" - **וקודם אקדים המושג אצלינו מכל התורה, כי האדון אלוקי ישראל מדותיו הם להטיב, ויותר מחשק המקבל חשקו להטיב**. וזה לגודל הפלגת בחינת טובו, ויותר מהמה לבני ישראל, ומתחכם הוא יתברך להרבות שכרנו וטובתנו כי זה הוא אשר יחפוץ ה'. ראה גם **רש"י** יתרו כ"ב - אנוכי ה' אלוקיך - ולמה אמר לשון יחיד "אלוקיך"? ליתן פתחון פה למשה ללמד סנגוריא במעשה העגל וזהו שאמר (שמות לב:יא) למה ה' יחרה אפך בעמך לא להם צוית לא יהיה לכם אלוקים אחרים אלא לי לבדי. וראה **מכתב מאליהו** (ח"ד עמ' 55) [על הגמ' בשבת פט: שהקב"ה אומר לאבות "בניך חטאו" - ... לפעמים מדת הדין גם מסכימה לחסד חנינם. הרי ... דוקא יצחק, שמדתו מדת הגבורה, הוא זה שמציל את ישראל... ביאורו של ר' צדוק הכהן... שגדר מדת הדין הוא לצמצם ולהגביל כל דבר, וממילא מדת הדין מגבילה גם עצמה, ויוצא מזה חסד חנינם. ועל בענין זה באמת **ליעקב** (רבי יעקב קמנצקי, תלדות כז:יב, עמ' קנד') ... עכשיו זה היה רצון ה' שהרי הלך להאבות לבקש סניגוריא... ובמעין **בית השואבה** (רבי שמעון שוואב, ויצא לא:נג, עמ' עט') ... **כ"כ הוא לאידך גיסא, שאי אפשר להחליט על האדם שהוא רע לגמרי... עד שיתברר שאין למצוא שום צד זכות בשבילו... וכל זה מפעולתו של מדת הדין... ראה גם רש"י יחזקאל כ:ג שאפשר לומר על הקב"ה אחרי שהוא מבטיח לא לקבל תפילותיהם של כלל ישראל "ההוא אמר ולא יעשה", ובגמ' **סוטה יא**. "מדה טובה מרובה ממדת פורענות" (בתוס' ע"פ התוספתא - פי 500). וראה בספר **מתנת חיים** (רבי מתתיהו סלומון, מאמרים ב' עמ' צח') - ...פירוש הג' רבי איסר זלמן מלצר זצ"ל, שהקב"ה **ברא את עולמו להטיב לברואיו וזהו כל תכליתו ורצונו**... [פירש בזה את הגמ' (ברכות לה:)] "כל הנהנה מן העוה"ז בלא ברכה כאילו גוזל את הקב"ה" וכןסת ישראל", גוזל את הקב"ה - פירש"י דגזל "את ברכתו", בפשטות לומדים שהכוונה על הברכה שהיה יכול לומר ולא אמר, אולם הגר"א ז"ל הסביר שהכוונה לשפע ברכתו של הקב"ה... שבהעדר הברכה אנו מונעים ממנו את ההזדמנות להטיב וזאת היא הגזילה.**

I counter these arguments with the following. The idea of unlimited free-will regardless of circumstances (past or present) defies both traditional sources and logic. The *Rambam* clearly states that a “תינוק שנשבה” (*tinok shenishba* - a Jew raised since infancy as a non-Jew) is not held responsible for violating Torah law (הלכות ממרים גג), so obviously we cannot be totally oblivious to history in attributing responsibility for behavior (i.e., free-will). The *Rambam* also makes it clear that merely informing a *tinok shenishba* that he is a Jew and that he is obligated to observe the *mitzvos* is not sufficient to take a person out of the category of *tinok shenishba*.

Even the most radical proponent of unlimited free-will will concede the limits of free-will when presented with an actual extreme case of external pressure. Take, for example, a case where a child was raised by a “religious” parent who had beaten him viciously on a regular basis for many years until the child rebelled against religion. Would anyone claim that this child should be held equally responsible as would a child who grew up in an ideal setting?!

Elsewhere (Sorotzkin, 1996), I have shown how - based on Rav Dessler’s concept of “point (or level) of free will” (“נקודת הבחירה” - 111-120 א, מכתב מאליהו ח"א, *Yiddishkeit* - recognizes that life circumstances can restrict a person’s level of free will and subsequently, his degree of responsibility, (although Rav Dessler emphasizes that an element of בחירה, at some level, always remains).⁸

At the other end of the spectrum, while psychologists can often illuminate the meaning of a person’s past behavior by exploring his history, they are much less effective in predicting future behavior. This is due to the unpredictable factors of will power and free will (Basch, 1978).

Balance and Perspective

The most difficult task in treating perfectionistic and obsessive-compulsive *frum* patients is not in challenging specific distortions in their religious belief system. Rather it is in overcoming the superficial, non-contextual, perfectionistic (“black and white”) perspective with which they approach **everything** they do. With *frum* patients, it

⁸ חשוב להדגיש ש"אין לך דבר העומד בפני הרצון" אינו נמצא בתלמוד או במדרש. וב"מכלול המאמרים והפתגמים" וב"קונטרס מאמרי חז"ל" (הודפס בסוף ספר נר למאה) מובא שזה מאמר שגור ע"פ הזוהר פר' תרומה דף קס"ב "כל מלין דעלמא לא תליין אלא ברעותא". אך נראה ברור שהזוהר רק מדגיש שבלי רצון ודאי שאין הצלחה אך אין זאת אומרת שעם רצון ההצלחה מובטחת! **רבי מתתיהו סלומון (מתנת חיים, מאמרים ב' עמ' יח)** מסביר את דבריו של החובת הלבבות בענין "הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים" וביאור דבריו שכאשר אנו אומרים שהאדם הוא בעל בחירה אין הכוונה שבכח האדם לעשות כל מה שהוא רוצה לעשות [כפי שמשמע מהפתגם "אין לך דבר העומד בפני הרצון"], כי אין הדבר כן. אין האדם יכול לעשות שום מעשה בלי שיזמין לו הקב"ה המצב והכח והכלים להשלים המעשה, אשר כל זה אינו תלוי על רצון האדם רק על רצון הבורא לבד נמצא דהגדרת ענין הבחירה הוא שהאדם יכול לרצות מה שהוא רוצה בלי שום מכריח מבוהין כי חפשי הוא בבחירתו לרצות [ועל רצון טוב יקבל שכר], אבל בשום אופן לא ניתן להאמר כי בידו הוא לעשות כל מעשה שהוא רוצה. [א"כ אולי אפשר לומר ש"אין לך דבר העומד בפני הרצון" על הרצון עצמו, ובאמת אין מה שעומד בפניו, אבל יש הרבה דברים שעומדים בפני ביצוע הרצון!] (וראה על ענין זה גם במתנת חיים, מאמרים ב' עמ' רח' ועמ' רכ', ובמכתב מאליהו ח"א ג' עמ' 97).

expresses itself most destructively in their religious observance only because that happens to be a major, important area in their lives.

In their desperate attempt to see themselves as flawless, perfectionists will often disavow or “split off” their negative impulses and thoughts in a process termed “the vertical split” by Kohut (1971). Rather than just repressing or denying their negative impulses and actions (a “horizontal split”) they disavow that aspect of themselves (a “Jekyll and Hyde” syndrome⁹; i.e., “I could never do such a thing”). This has the “benefit” of making possible the illusion of self perfection since the person disavows the less-than-perfect parts of himself. However, when the negative impulse eventually asserts itself it does so without the moderating influence of the person’s positive attributes, since they have been split off and are not experienced as parts of an integrated whole person (see Sorotzkin, 1998, Goldberg, 1999, and Orange et al., 1997).¹⁰

I try to convey to my patients *Yiddishkeit’s* complex, sophisticated, and multi-layered approach to all areas of life. An example is Rav Dessler’s concept of נקודת הבהירה (level of free will) discussed above which delicately balances the need for people to take responsibility for their actions with the necessity of recognizing that external events impact on their range of options at any given moment. Likewise, I point out that the daily activities of a *frum* Jew often involve negotiating an area of tension between two poles. On one end are lofty idealistic goals; while on the other end is a realistic acceptance of human nature. There are major risks in going too far in **either** direction.¹¹ Overemphasizing the restrictions of reality can result in stunted ambition and a deficiency in the will to better oneself, while overemphasizing idealistic goals can result in grandiosity and perfectionism with its attending anxiety and depression and eventual burnout. A balanced attitude of striving for a realistic level of excellence, on the other hand, should not be seen as merely “toned down” grandiosity and perfectionism. It is

⁹ From the famous novel by Robert Lewis Stevenson (1886). “The work is known for its vivid portrayal of the psychopathology of a split personality; in mainstream culture the very phrase ‘Jekyll and Hyde’ has come to mean a person who may show a distinctly different character, or profoundly different behavior, from one situation to the next, as if almost another person... [Wikipedia].”

¹⁰ ובספר **באר מהוקק** (רבי חיים מרדכי קטן, עמ' מ-מו "שלימות בקיום מצוות"): "וירא יעקב מאד ויצר לו" (וישלה לבח) [ובמדרש] יעקב אבינו נחמד אולי ינצחו עשו בזכות מצות כיבוד אב – הרי דכיבודו היה באופן נורא... [וקשה] איך לא השפיע קיום כיבוד אביו על שאר התנהגותיו. הרי כל מצוה הנעשית על ידי אדם משפיעה היא על נפשיותו ונשמתו, ובפרט כשנעשית באופנים כה נשגבים ונעלים... ולכן קשה להבין איך נשאר עשו בדרגה כזאת... של רשעות...? ויש לבאר, דלפעמים מראה האדם מדה מצטיינת מאד, אולם אין היא נובעת ממקור אמיתי, מהאלוקות הטמונה בנפשיותו ונשמתו... אלא הפעולה נובעת מסיבות וטעמים אחרים... לפי זה יובן... [ש]למרות שכיבד עשו את אביו באופן כה נשגב... מ"מ לא נבע התנהגותו ממקורות אלקיים, אלא עניינים צדדיים... ויש [גם] לפרש הענין באופן אחר. האדם, מאחר שהוא ילוד אשה... מוגבל הוא בכוחותיו ובמושגיו, ואינו יכול להשיג תכלית התרוממות הנפש... מאחר שיש לאדם מעיין המתגבר המאפשרו לשאוב ממנו כוחות, התלהבות ומרץ... יתכן שישתמש בכל כוחותיו ובכל התלהבותו למטרה אחת לחוד, וישאר לשאר העניינים בלי רגשים וחשק כלל... ויתכן עוד... שישאר רשע לגבם... [ו]הרי התורה בת תרי"ג מצוות היא, ועל האדם לכוון חלק מכוחותיו לכל אחד מהם. לפי זה יש לבאר, דבמצב כזה היה עשו חי. כל כוחותיו ומרצו היו מסורים אך ורק למצות כאו"א, ולא נשאר בנפשו שום רגש ורצון להתעסק במצוות אחרות. [ואולי אפשר לאחד את שתי התשובות. ידוע לנו כי עשיו ביקש להרשים את אביו, כדי לזכות בהערכתו (רש"י, בראשית כה: כז). וכיוון שהדחף שהניע אותו היה הצורך להרשים, איננו מופתעים מכך שהוא התמקד במאמצים להתעלות על כולם במצווה אחת, במקום לשאוף לצמיחה הרמונית בכל המצוות. וראה גם בהערה 16 מה"מכתב מאליהו".]

¹¹ **חובות הלבבות** (הקדמה ד"ה "וכאשר זמותי" - ע"פ תרגום ה"לב טוב"): "וכאשר חשבתי להסיר את משא הטרחה הזאת מעלי, ולחדול מלחבר את הספר... נזכרתי בדברי האומר: 'מן הזהירות, שלא תרבה להזהר'. ואמרת בליבי, שאם כל מי שעולה בלבו לעשות דבר טוב... היה עומד ומצפה שיתמלא רצונו בשלמות, ויגיע להבנה העמוקה ביותר ולשפה הצחה ביותר, אז לא היה אדם מדבר דבר...."

rather, a totally different attitude with different underlying dynamics (Sorotzkin, 1998). As a patient once put it quite insightfully; "I used to try to become taller by floating; now I try to grow taller with my feet planted firmly on the ground."¹²

Most perfectionists grew up in homes where religion was of an extrinsic (Worthington et al, 1996) and superficial nature (Sorotzkin, 1998), and so developing a broader, balanced and more nuanced perspective is quite a difficult task for them.¹³

I first met "Dovid" when he was a 16 year-old Yeshiva student presenting with Oppositional Defiant Disorder and depression. One of the outstanding features in Dovid's parents' attitude to his emotional difficulties was their overriding concern with, "what will the neighbors say?" when they became aware of Dovid's non-conformist behavior, and their distress over his disregard for his

¹² **מכתב מאליהו** ח"א עמ' 25 – אבל הענין [בעבודת ה'] הוא, כי עשה סולם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה, ובכל דרגא ודרגא יעמוד האדם לעמוד נגד יצרו הרע, ולא יוכל לקפוץ ממטה למעלה בבת אחת, אלא כל ימיו יעבוד מדרגא לדרגא. ובעמ' 188-189 – אמנם המתחזק ברוחניות, וברוב התלהבות והתפעלות ישליח כמעט כל השתדלות ממנו... הנה גם בזה סכנה לפניו כי ההתפעלות וההתלהבות עוברת חיש מהר, ואם השי"ת מנסה אותו... אולי ח"ו לא יעמוד בניסיון, ויתחרט על מעשהו... וירבה לחטוא...

For other examples of how competing religious imperatives define and refine each other -

ראה **שעורי דעת** ח"ד (כ"ב) שעור ב', "פלא מעגל רגליך": במדרש תנחומא... כל מי שמתבטל מן התורה (שלא לצורך) כאלו כפר בהקב"ה.... והלא הדבר נורא ואיום, כי מי הוא אשר יכול להזהר במדה כזו, שלא להתבטל מן התורה, אלא רק בשביל הדברים הנצרכים לו לקיום חייו?... אבל באמת צריך לדעת, כי ענין "לצורך" יש בו מדרגות מדרגות, ואין זאת אומרת שאסור לו לאדם לקחת מעוה"ז רק כדי קיום נפשו... אלא ענין "לצורך" מתאים לכל אדם לפי מדרגתו ותכונתו, כי כל מה שנצרך לו לאדם למען יעמוד על מתכונת נפשו, כדי שיהיה במצב של רצון ושמה, שרק אז ערים כשרונותיו וחיים בו כל כחותיו, **כל הנצרך** כדי שתהיה לו שלמות ותפארת האדם, בכלל "לצורך" הוא. ומובן כי לרוב בני אדם דרוש לזה לקחת מן העולם יותר מכדי הספוק, דרוש הוא לתענוגים גשמיים, לטיול ולחברת בני אדם... אמנם... עדיין יקשה דרכנו מאד. כי מי הוא אשר יוכל לכוון אל נכון מדרגתו למען דעת מעגל דרכו... אשר יוכל לשקול מפלס שכלו כל פעולה, דבור ומחשבה למען דעת אם זהו לצורך דרכו...? אמנם כשנתעמק בענין יוקל הדבר הרבה, כי הנה יש להבין שמאחרי שאין בכח האדם לדקדק כל כך במעשיו ולחשב חשבונות לאין שיעור על כל דבר וענין... אם יצטרך על כל פרט ופרט לדקדק ולחשב... הלא לא יוכל לעשות ולפעול במרץ הדרוש לאיש חי... ולא יהי' במתכונתו בתפארת האדם, אם כן אין החובה עליו לדקדק כל כך במעשיו... ואף אם יטעה במשפטו לא יקרא מבטל את התורה שלא לצורך... כי צורך הוא לאדם ללכת בדרך החיים ברוח עוז ובצעדי און ולא לפגר במעשיו בבקשת חשבונות רבים... למען יחי' חיי עוז ושמה....

וראה ספר הזכרון למרן בעל **פחד יצחק** (רבי **יצחק הוטנר**, עמ' עא): הלחץ הפנימי לעליה תמידית בתורה ועבודה ממעט את גודל השמחה האצורה בעובדה הפשוטה של "היות יהודי", בלי מדרגות מיוחדות של עלייה. ובכל זאת, הרי שמחת עולמים הכלולה בעובדה פשוטה זו צריכה להיות שופעת בצינורי הנפש. ומבחינה ידועה, הרי היא תנאי מוקדם לעבודת השגת המדרגות... והרי זו חובה מיוחדת על העובד, שהרדיפה אחר השגת המדרגות לא תחליש בקרבו את השמחה הכלולה במצב של היות יהודי בלי מדרגות. וראה **באמת יעקב** (רבי **יעקב קמנצקי**, עמ' קנד-קנה) ...למדנו מכאן יסוד גדול במהות ה"אמת"... שגם האמת צריכה שתאמר לפי חשבון, שהרי למשל אם ראובן הנרדף מתחבא אצל שמעון, וכשהרודף מחפשו אומר שמעון לרודף שראובן מתחבא אצלו ומשום שאינו רוצה לשקר, הכי זה "אמת" יקרא?

וראה **מכתב מאליהו** (ח"ד עמ' 55): ... לפעמים מדת הדין גם מסכימה לחסד חינוך. הרי בגמ' (שבת פט:) דוקא יצחק, שמדתו מדת הגבורה, הוא זה שמציל את ישראל ["בני ולא בניך?"]... **ובשיחות מוסר** (רבי **חיים שמואלביץ**, מאמר ה' "דרך ארץ" עמ' יז) ... הדברים מפליאים עוד יותר אצל חנניה מישאל ועזריה... הרי אותם הכניס נבוכדנצר הרשע לכבשן האש לשורפם באש, ואעפ"כ כיון שברשותו נכנסו אין זה דרך ארץ שיצאו שלא ברשותו... ובמאמר נג' "מידות" עמ' רכח: וכך הוא אצל שאול, אמנם עניו גדול היה, וזו ודאי מידה משובחת מאין כמוה, מ"מ במלכותו לא היה צריך לנהוג במידה זו... ועל כך איבד את המלכות.

It is my impression that, while in the past it was more common for people in the American Orthodox Jewish community to overemphasize the restrictions of reality, today there is a greater danger of youngsters striving for perfectionistic and grandiose goals.

¹³ Recently, some *mechanchim* have sadly noted that some contemporary religious people have a superficial and joyless approach to religious activities

תלמידים רבים כותבים "שטיקלך" תורה, אומרים חבורות, קולם מהדהד בהיכל הישיבה בשעת הצות – ונפשם חלל בקרבם. נתק גמור. (ספר "נפש הישיבה" הרב יעקב ב. פרידמן ירושלים תשנ"ז עמ' פא'). ראה גם ספר "והיית אך שמחה" (הרב אלכסנדר אריה מנדלבוים, ירושלים תשנ"ז) עמ' 54-56.

religious duties, without regard for the obvious underlying emotional disturbance. This distorted their perception of the severity of Dovid's various symptoms.

A startling example of this distortion was an urgent phone call from Dovid's father two months into the therapy. Dovid's condition had deteriorated significantly. He had dropped out of Yeshiva, and was spending most of the day in bed. He had withdrawn totally from social interactions and a psychiatrist who had recently seen him, diagnosed him as "possibly schizophrenic." "Dovid has been leaving the Shabbos table in the middle of the meal to go to his room!" his father told me with a tone of urgency. But, his concern was not about his son's tendency to isolate himself. Rather, "How can he leave the table when he sees that we need him for a *mezumen!*?" It is not surprising, then, that three years later, after Dovid was no longer keeping kosher or observing Shabbos, that he found himself struggling with the issue of wearing jeans instead of black pants! Congruent with his upbringing, this was a more momentous issue for him than observing Shabbos or keeping kosher etc.

THE TORAH'S ATTITUDE TOWARD PERFECTIONISM

I often use sources from the Talmud and the Midrash to show my patients that an emotionally healthy and balanced approach to *frumkeit* is congruent with the Torah.¹⁴

Self Esteem vs. Humbleness

Perfectionistic *frum* patients will often resist attempts by a therapist to enhance their self-esteem by claiming that the Torah mandates being humble. While a *frum* therapist can quote *chazals* that discuss the importance of self-esteem,¹⁵ this only confuses the patient who cannot understand how to integrate this with the sources that stress the importance of humbleness. The integration of seemingly contradictory

¹⁴ I also encourage them to discuss these issues with their *Rabbeim*, but only if they can be honest about themselves. Otherwise the advice they get is not likely to be appropriate for them.

¹⁵ **משנה סנהדרין (לו):** ... הקב"ה טבע כל אדם בחותמו של אדם הראשון, ואין אחד מהן דומה לחבירו. לפיכך כל אחד ואחד חייב לומר: **בשבילי נברא העולם**. רש"י = כל זה אומר להם... חשוב אני כעולם מלא. לא אטריד את עצמי מן העולם בעבירה אחת... **מכתב מאליהו (ח"ה, עמ' 50)** – מזה למדנו עיקר גדול במוסר: לדעת ולהתבונן בערך עצמו בעיני הקב"ה, כי זה התריס בפני היצה"ר. **ספר אהל רחל (רבי שמואל אויערבאך)** עמ' קנב – זה הוא אחד מהיסודות הגדולים להצלחת האדם, כי כמו שיש מצב שבו יצה"ר נותן בו את הגאווה המשחיתה, מאידך גיסא הוא גם פועל כדי שיאמר האדם לעצמו "מה כבר יצא ממני ומה אני שווה". הג' **רבי חיים מוולוז'ין** זיע"א שהי' מפורסם ברוב ענוותנותו, הוא שמדגיש במיוחד את החסרון הגדול בזמן שאדם לא מכיר את כוחו... **היעב"ץ** כותב דבר פלא, שאף שהוא הי' צריך להאריך במעלת מידת הענווה בכותבו על עניני המידות, אבל "מה אעשה והמידה הזאת של הענווה, השחיתה כל חלקה טובה"... יכול להשחית ולהרוס את כל השאיפות... **בספר מסורת החינוך (ב"ב, תשס"ה)** בשם **מרן רבי אליעזר שך**: שכל שנצליח להגביר את תחושת הערך העצמי בלבו של התלמיד, כך נצליח לשנות את התנהגותו לטובה (עמ' פב). ועי' בספר **שיחות מוסר (רבי חיים שמואלביץ)** – מאמר נה' "מאיגרא רמא לבירא עמיקתא" ומאמר כה' "נבדות" איפו שהוא מדגיש את החשיבות של הרגשת "נכבדות" כדי להימנע מחטא. וז"ל שם (מאמר כה'): ולא זו בלבד שהנכבדות וההכרה בערך עצמו שומרת על האדם מן החטא, אלא הם אף נותנות לו כח ועוז להתעלות מעלה מעלה. כתיב: "ויבוא כל איש אשר נשאו לבו" (שמות לה:כא), ופירש הרמב"ן שם: "ויעגבה לבו בדרכי ה'..." ובספר **עלי שור (ח"ב עמ' רכז)**: הספר "שערי עבודה" המיוחס ל**רבינו יונה** מתחיל: "הפתח הראשון הוא שידע האיש העובד ערך עצמו ויכיר מעלתו ומעלת אבותיו..." וראה **כד הקמה (רבנו בחיי)** – ערך "גאווה" (מהד' מה"ק, עמ' קח-קט) – אין מדת השפלות נצטוינו בה שינבל עצמו בענינים הראויים, או שיבוזהו בני אדם ולא יחוש אליהם, כי האדם החביב שנברא בצלם אלוקים ראוי הוא שיחשוש על כבוד עצמו ועל מעלת נפשו השכלית... אבל ענין השפלות הוא שיהיה אדם שפל רוח בדבריו ובמעשיו לכל אדם, ואין צריך לומר לחביריו ולגדולים ממנו, ושישמעו עלבונו וישתוק, ושיעביר על מדותיו למי שחטא לו **כל זמן שלא עשה כן במיזיד ולא התמיד בזה**.

thoughts and feelings (e.g. self-esteem and humility) is an especially difficult task for perfectionists (Sorotzkin, 1998).

Instead, I present a concept that integrates self-esteem and humility. It is an idea based on a fascinating discussion (cited in *Yalkut Lekach Tov*, Vol. 2, p. 190) on the well-known Midrash that, "Any *talmid chochom* whose internal virtues are not consistent with his external appearance is not a true *talmid chochom*." The Midrash deduces this from the construction of the *Aron HaKodesh*, which was shining gold both on the outside, and on the inside. Rav Goldwasser asks how we can learn the need for non-superficiality from the *Aron* when the *Aron* itself was not gold through and through, for it had a wooden core!? It would have been better to learn it from the solid gold *Menorah*. Rav Goldwasser explains that it is obvious that a *talmid chochom* has to have a respectable outward appearance (corresponding to the *Aron's* outer gold layer) with underlying humility (corresponding to the *Aron's* inner wooden core).

The Midrash reminds us that under the wood the *Aron* also had another gold layer. This represents a person's core positive self-esteem. Thus, the personality of a *talmid chochom* can be seen as consisting of three layers. At the core, under the humility, is positive self-regard, since it is **low** self-esteem and excessive feelings of guilt that often leads to arrogance (Broucek, 1991; Miller, 1996; Sorotzkin, 1985).¹⁶ The final external layer is one of a respectful appearance. The challenge is to integrate these seemingly conflicting attitudes into one healthy person.

HASHEM'S ATTRIBUTE OF JUSTICE VS. HASHEM'S ATTRIBUTE OF MERCY

As indicated above, most perfectionistic patients, due to their negative experiences with overly critical and punitive early life authority figures (Sorotzkin, 1998)¹⁷, are only able to relate to the stern and punitive aspect of *Hashem*, but not to His attribute of mercy and forgiveness.

¹⁶ שמות כה:יא- "מבית ומחוץ תצפנו" אמר רבא: כל תלמיד חכם שאין תוכו כבדו אינו ת"ח (יומא עב). והקשה הגרי"פ גולדווסר בספר יצפן לישרים תושיה (מובא בספר "ילקוט לקח טוב") שזה פשיטא, הרי הכל הולך אחר התוך, ומהי הרבותא בזה? ועוד צריך עיון, הרי הארון עצמו לא היה תוכו כבדו... שמוקף מכל צדדיו זהב ותוכו עץ, וכיצד בא רבא ללמוד דוקא מכאן את ענין "תוכו כבדו"? ואפשר לישב הדברים באופן זה: אמנם כלפי חוץ צריך הת"ח להראות מכובד כדי לשמור על כבוד התורה, בכל זאת מצד עצמו חייב הוא להיות פשוט ועניו – "כי לכך נוצרת". ענווה זו, שחיצוניותה אומרת כבוד, מסתמלת בארון העץ הפנימי העטוף מבחוץ בארון זהב. בא רבא וחדש שכמו שלפנים מתיבת העץ היתה תיבה של זהב, כך גם אצל תלמיד חכם לפני-ולפנים מן הענוה צריך הוא שיכיר את ערך עצמו – "בשבילי נברא העולם". מפורסם הדבר בשם הסבא מסלבודקה זצ"ל ששורש של הענווה היא ההכרה של העניו שהוא מסוגל לגדלות... ראה **מכתב מאליהו** ח"ה עמ' 33: ... אשר כל מי שמקפיד יותר בגאותו, בידוע שהכרת שפלתו בנעלם גדולה יותר ומתגאה כדי לטוח מבחוץ כסוי נאה על תוך בזוי (תסביך נחיתות). וראה ספר **פרי צדיק** (רבי צדוק הכהן, ח"ד, לחג השבועות, עמ' 58) על הגמ' בסוף סוטה – משמת רבי בטלה ענוה, אמר ר' יוסף לא תתנו ענוה דאיכא אנא. וראה בספר "שמושה של תורה" **ממרן רבי אלעזר מ"מ שך** (ב"ב תשנ"ח): ידוע הסיפור על רבינו הגרע"א זצ"ל שבהגיעו לוורשא יצאו כל בני העיר להקביל את פניו... הגרע"א, שהיה עניו עד למאד, והיה קטן קומה וכפוף, פנה אל מלווהו ושאלו: "תמנהי, מה נקבד ובאו כולם, כלום לא ראו בני וורשה מעודם אדם כפוף"?! ת"ח אחד [שאל את] רבינו מה הפשט בסיפור הזה? וכי סלקא דעתך שהגרע"א לא ידע שהוא גדול הדור – ועל כל פנים ודאי ידע שכולם "טועים" בו כביכול, ומחשיבים אותו לגדול הדור! השיבו מרן: ודאי שהגרע"א ידע זאת, והראיה, שבפולמוס מדפיסי סלאוויטא ומדפיסי וילנא... שהיו [אלו ש] העניו לפגוע בכבודו... הגרע"א נענה ואמר בתקיפות: "כבוד התורה אין דעם דור, בין איך"..." ובכל זאת... אין כאן סתירה: הוא ידע שהוא גדול הדור – והיה בדעה שמחובתו לצחוק על הכבוד שחולקים לו. [וראה הערה 22 מהאור **יחזקאל**].

¹⁷ ספר **והיית אך שמח** (הרב אלכסנדר אריה מגדלבוים, ירושלים תשנ"ז, עמ' 58): מצב הדור... ההורים אדישים לרגשות יוצאי חלציהם ומתקשים לתת ליוצאי חלציהם את הדבר הכי חשוב והחיוני להתפתחותם – את האהבה. ספר **נפש הישיבה** (הרב יעקב

I try to help these patients develop a more nuanced perspective of the complex and multi-dimensional attributes of *Hashem*. This balanced perspective recognizes that Torah does indeed make demands on us, but *Hashem* is “reasonable” in what He expects of us and does give consideration to our circumstances.¹⁸ The purpose of feeling guilty is to motivate us to improve and not to overwhelm and emotionally paralyze us, since such feelings are more likely to induce further negative behavior.¹⁹

A powerful statement regarding the need for a balanced approach to guilt is found in the "כתר ראש" מרבי חיים מוואלאזין (נדפס בסוף סידור הגר"א, סי' קלג') The *Keser Rosh* discusses those who are distraught with guilt over *חטאת נעורים* - a frequent cause of emotional turmoil among *frum* adolescents. He criticizes those who quote from the *Zohar* regarding the severity of this sin and of the eventual punishment for it, yet neglect to quote the end of this same *Zohar*, which says that Torah study corrects this sin -- (והראה לו [לגר"א] מאמר בתיקונים ובספרי מוסר המחמירים מאד בענין זה.... אבל בסוף המאמר בתיקוני זהר נמצא דבר טוב למבין [שלימוד תורה]... מצלת מן המיתה... ומן היסורים... והספרי מוסר לא הביאו זאת.)

פ. פרידמן, ירושלים תשנ"ז, עמ' סג): הורים. צר מאד, אבל לדברי כל גדולי הדור ואנשי החנוך שידם על דופק משברי הדור – מתרחש בדרך כלל המשבר [של נערים נושרים], בשל עודף דאגה ומסירות של ההורים, או סתם הצורך הנחתי [של ההורים] בהרגשת כוחי ועצם ידי.

¹⁸ ע"ז ג. - אין הקב"ה בא בטרוניא [רש"י = בעליה] עם בריותיו. ראה בספר *מעשה איש [חזון איש]* (ח"א עמ' רטז), הערה 8): אברך בא לרבינו, ותינה את צערו שלא זכה לזש"ק... והוסיף שהוא חושש היות [והוא היה מעורב בשידוך שנפסק] וסידרו מחילה כדת וכדין, אך אולי נשאר איזה שריים של קפידא ומתחשבים בזה בשמיים. רבנו התאדם ואמר לו בהתרגשות: "מה אתם חושבים שבשמים מתנהגים שלא ע"פ דין ח"ו?! וכי חשיד קוב"ה דעביד דינא בלא דינא?! היה מחילה – אז היה מחול, ואין שם שום קפידא... [ע"כ].

ואם תקשה מהגמ' בב"ק נ. "כל האומר הקב"ה ותרן, יוותרו חייו שנאמר הצור תמים פעלו כי כל דרכיו אמת". כבר הקשה על גמ' זו **בנפש החיים** (הובא בספר פנינים משולחן גבוה, האיזנו לביד): הלא אפילו אדם איש חסד מתנהג במדת ותרנות ומה הפסול לומר כך על הקב"ה? ותיריך - ... יסוד מוסד הוא בענין עונשי שמים, שבאמת אין זה כעונש ונקמה על התנהגותו, רק שהחטא עצמו הוא ענשו. כי מעת הבריאה קבע הקב"ה שכל סדרי הנהגת העולמות יהיו תלויים במעשי האדם. ואם חטא הרי הזיק ופגע בשורשו העליון, וממילא יושפעו עליו מלמעלה אותם כוחות הטומאה אשר הגביר במעשיו. ואילו על ידי תשובה... שוב תגביע אליו ההשפעה הטובה מלמעלה, כיון שכך, מה מקום יש כאן לותרנות, הלא המציאות היא אשר קובעת את ההנהגה אליו, על פי מעשיו. כמו שאם יאכל אדם מאכל שבטבעו מזיק לגופו... בעצמו התחייב בנפשו. כך מעשה האדם הטובים או הרעים, הם כמאכל ומזון עבורו, להטיב עמו או להרע לו, ומה שייך בזה ותרנות? וכעין זה מביא היל"ט שם מהדבר אברהם ששואל: והא כמה וכמה פסוקים מצינו בתורה לאמר, שהקב"ה רב חסד, מוחל וסולח... אמנם, חילוק גדול יש בין ויתור לנתינה ומחילה. כי דבר הניתן במתנה, יש לו חשיבות בעיני הנותן... וכן הוא ענין הסליחה ומחילה, שמעשה העבירה אכן חמור הוא בעיני המוחל, אלא שהוא מעביר על מדותיו ומוחל. מה שאין כן ויתור משמעו, שאין לדבר ההוא כל חשיבות בעיני המותר... מעתה מובן מדוע "כל האומר הקב"ה ותרן, יוותרו חייו". כי הוא מאנשי הכת האומרים, כי הקב"ה רם ונישא יושב בשמים, ואינו משגיח ומתעניין במעשי בני אדם השפלים... שאין החטאים חשובים כלל בעיניו. וראה גם בספר **שפתי חיים** (מועדים א', עמ' ק' הערה 4): אדם האומר שהקב"ה מוותר בדין, דעה זו נובעת מחוסר הכרה בתועלת הדין... (וראה גם **במכתב מאליהו** ח"א עמ' 14 וח"ג עמ' 336 מה שהסביר בזה).

¹⁹ ראה בספר **שיחות מוסר (רבי חיים שמואלביץ)** מאמר נה' "מאיגרא רמא לכירא עמיקתא" ומאמר כח' "נבדות" בקטע בו הוא מדגיש את חשיבות הרגשת ה"נכבדות" כדי להימנע מחטא. וז"ל: וכן הוא דרכו של יצר הרע... בתחילה הוא משתדל להשפילו בתחומי היתר [ואולי יש להוסיף גם בתחומי העבירות הפחותות חמורות] וכשהדבר עולה בידו, הרי האדם ברשותו להכשילו בכל דבר חטא... העבודה המוטלת על האדם היא להתעלות ולהיות נכבד וחשוב, וע"י כך הוא נשמר מן החטא... [מאמר כח', עמ' קיז]. והאופן היחיד להינצל מאיסור הטיה [של נר בשבת] הוא להרגיש "אדם חשוב"... כי "אדם חשוב" אינו עלול לעשות דבר אשר אינו כפי ערך חשיבותו בשום אופן... נכבדות היא סתירה לשפלות... [עמ' קיט]. וראה **במכתב מאליהו** (ח"ד, עמ' 263) - בושה באה מהרגשת סתירות פנימיות, ויש בה כח גדול להביא את האדם לידי תשובה. אבל מצד אחר, יכול האדם לבוא על ידה לידי עזות וחוצפה, כי הרגשת הסתירה באופן חזק מאד יכולה להביאו למרוד נגד בוראו לגמרי ח"ו, כדי להשקיש בכח את קול המצפון. וראה בספר **זכרון אליהו** (מזקני הרה"ג ר' אליהו מאיר בלוך זצ"ל) עמ' שכב' - אי-שקט פנימי מביא לפעמים לידי מעשים נתעבים, שהם פועל-יוצא של התלבטות פנימית של יסורי-מצפון (ראה גם בספר **"נפש הישיבה"** הרב יעקב ב. פרידמן ירושלים תשנ"ז עמ' צה' - קח' ולהלן בהערה 22 מה"אור יחזקאל" בסוף דבריו).

In an extraordinary footnote in the *כתר ראש*, the *אוהלי חיים* quotes the *שני לוחות* *הברית*:

Those *chasidim* (stringent ones) who are stringent and state that there is no correcting this sin... they are the ones who induce an increase of sinning among us, and cause people to distance themselves from *Hashem*, since the sinner, when he hears that there is no repentance for this sin will abandon all attempts to improve himself. [These *chasidim*] cause the *Shechinah* to go into *golus* and rather than be called *chasidim* (stringent ones) should more properly be called "*chaseirim*" (lacking ones) and their punishment will be very severe.²⁰

AMBITION VS. SATISFACTION WITH ONE'S LOT

As mentioned above, perfectionistic *frum* patients often feel that they are prohibited from being happy with their level of religious observance. They believe that the dictum of *chazal* that one needs to be satisfied with his lot in order to be successful in acquiring Torah knowledge [ה] "שמח בחלקו" הוא אחד מהמ"ח דברים שהתורה נקנית בהם אבות ו:ה] is referring only to temporal (*gashmius*) acquisitions. In regard to *ruchnius* aspirations, in contrast, unchecked ambitiousness, competitiveness²¹ and striving for ever higher goals is the obligatory attitude. In fact, most *meforshim* state clearly that the importance of being satisfied with one's lot applies to being satisfied with one's *ruchnius* achievements as well.²²

²⁰ ...אלו החסידים המחמירים לומר אין תיקון לחטא הזה ר"ל... הם המרבים פושעים בישראל ומרחיקים מלבא תחת כנפי השכינה אשר בעל העון... בשמעו אלה אומר אין תשובה לחצי דבר, וכאשר אבדתי אבדתי כו', ואלו [החסידים] גורמים גלות השכינה, ואינן נקראים חסידים כי אם חסרים ועונשם גדול למאוד. [הערה נח]. וראה בספר "קריינא דאגרתא" (ממרן הסטייפלער) ח"א סי' קס"ה בענין הגמ' ביומא פה. ("ידאג כל השנה") ובמכתב מאליהו ח"ה עמ' 275 – איסור הז"ל חמור כ"כ... קל וחומר כשמוציא לבטלה את הזמן היקר שלו... וב"צדקת הצדיק" (רבי צדוק הכהן, עמ' 52, סי' קנו): [ה]תיקון... להאמין באמונה שלימה שאין שום מקרה בעולם כלל... ורבי שלמה וולבה כתב ב"בשבילי הרפואה" (סיון תשמ"ב, בית חולים לניאדו, עמ' פב): התקופה הקשה של ההתבגרות היא קרקע פורה לגידול רגשי אשמה... [חטאת הנעורים] היא איסור חמור. רוב רובם של הצעירים נכשלים בזה ואינם יכולים להתגבר על זה בשום אופן. התוצאה הם רגשי אשמה. כאן הוא המקום להזכרה נכונה מצד רבנים ומחנכים. כידוע, רב אינו מוסמך... להתיר איסורים. אבל הוא יכול להדריך, להרגיע ולהביא את הצעיר לסבלנות עם עצמו. ויחד עם זה: טיפוח חיי חברה אינטנסיבית והכנסת הצעיר לתוך אוצרות התורה האדירים... [ש]מביאה לכך, שבמשך הזמן שוכחים לחטוא. במקום מלחמה תמידית שהיא אך שוא – גיעה חיובית לתורה ולהברה, ולאט לאט נגמלים... זאת היא דרך החינוך הנהוגה היום אצלנו.

²¹ ראה מאמרי על "ההשלכות הלא-מכוונות של תחרות ופרסים במסגרת חינוכית".

²² **רבי שמואל אויערבאך** (ספר אהל רחל, מהד' ג' עמ' קנד' – בשם הגר"א ש"א איזהו עשיר השמח בחלקו" [אבות ד:א] הוא גם ברוחניות [וכן בבספר "עטרה למלך", **מרבי אברהם פאם** בשם השפת אמת, עמ' קסז], ואין זה חלילה "שבע בחלקו" שהוא חסרון, אלא "שמח". וכמו ש"אוהב כסף לא ישבע כסף" אדם שאוהב משהו הוא שמח בו ולא שבע ממנו, כך בתורה הטובה מאלפי זהב וכסף, ככל שיש יותר טעם בתורה, יותר גישמעק בלימוד, הרי בזה שייכים לדבר זה יותר ומתעלים יותר ויותר. ובספר "אבות משולחן רבותינו", עמ' 426: מרן הג' **רבי חיים מוואלז'ין** זצ"ל ביאר דהמידה של שמח בחלקו שייכת רק בגשמיות... אולם הגאון **רבי ברוך בער** זצ"ל פירוש להיפך, דמה שייך להיות שמח בגשמיות... שאינם אלא דמיון כוזב... אלא איזהו עשיר השמח בחלקו קאי ארוחניות. ובאור **יחזקאל (רבי יחזקאל לווינשטיין, ח"ז עמ' פא-ו)**: עלינו להיות שמחים ומרוצים במעמדנו הרוחני, אכן אדם חייב לתבוע ולדרוש מעצמו רבות ולא להסתפק במה שהשיג, אבל אין זה סותר לכך שחייב להיות מרוצה ושבע רצון מעצמו. המרוצה ושמח בחלקו יכול להגיע לשלימות, ראשית העבודה המוטלת עלינו להיות שבע רצון במצבנו ובמעמדנו הרוחניים. השמחה והעונג מגבירים רצון להוסיף ולעמול בתורה... כאשר האדם שבע רצון, אין לו מקום למידות רעות. כל בעלי המידות [רעות] יסודם ומקורם בחוסר שביעות רצון. "הקנאה והתאוה והכבוד מוציאים את האדם מן העולם" (אבות ד:כא) מפני שסבור כי אין לו כלום, מתגברות המידות בו. באשר מרגיש בקרבו חסרון ואי שקט נפשי, אין שביעות רצון אופפת אותו, וכדי להשקיט את ההתמרמרות בקרבו, מנווט את מחשבותיו לשנאה ולקנאה וכדומה. ובספר **מתנת חיים (רבי מתתיהו סלומון, קנינים ח"א, עמ' רלז'-רלט)**: להיות "שמח בחלקו" [ברוחניות] אין הפירוש שלא להתאמץ בכל כוחו ולהיות מסתפק במועט, אלא הכוונה הוא להיות שמח בכל השגה ששיג, אף כשהוא שואף יותר [עמ' רלז']. ... כי השמח בחלקו ואינו מתעצב על שלא השיג יותר, קונה לנפשו מנוחה ושמחה להמשיך הלאה בלימודו... (וראה בקונטרס **שיחת התחזקות (רבי צבי מאיר זילברברג, תשס"ב, ירושלים, עמ' ז-טז)**).

Likewise, regarding the obligation, mentioned in the beginning, to strive to reach the spiritual level of our forefathers, (תנא דבי אליהו רבה פכ"ה) " לפיכך יהיו אומרים כל אחד ואחד, למעשה אבותי אברהם יצחק ויעקב" we see a tension between two poles. The *meforshim* make it clear that we cannot actually expect to reach such high levels, still each person needs to strive to reach the highest possible level for himself.²³

Similarly, regarding the honored idea in *Yiddiskeit* of striving for "shleimus", that can be interpreted as perfection (but literally means wholeness). A closer look at how the concept is used in some *seforim* reveals a more realistic understanding. For example, Rabbi Mandelbaum (ספר "והיית אך שמח", הרב אלכסנדר א. מנדלבוים, ירושלים תשנ"ז) uses the term to describe someone who uses his potential to its fullest.²⁴ *Shleimus* can also be understood as requiring that one take a balanced and harmonious approach to his religious devotion rather than overemphasizing one aspect of Torah observance at the expense of a different commandment.²⁵

The necessity for both the idealistic pursuits of lofty goals and grounded realism is best symbolized by the *Aron HaKodesh* that contained both the broken first *luchos* and the second *luchos*. As explained by Rav Dessler (*Michtav MeEliyahu*, vol. 2, p. 30), the first *luchos* represent the lofty spiritual level of *kedusha* and purity that the *Yidden* aspired to, but which turned out to be beyond their reach and therefore had to be shattered. The second *luchos* were of a lower level of *kedusha*, more in keeping with the *Yidden's* actual level of *kedusha*. While we have to function at our realistic level, we also keep the broken *luchos* in the *Aron* as a reminder of our lofty aspirations in order to maintain our motivation for continuous spiritual growth.

It needs to be emphasized that the purpose of discussing these *hashkafah* issues in therapy is not primarily to convince patients to adopt a different *hashkafic* attitude. Rather, it is to bring out the point that their idiosyncratic religious understanding is a result of their personal psychological history that needs to be explored in therapy.

²³ ראה *שיחות מוסר (רבי חיים שמואלביץ, מאמר סז ומאמר פו)*: וזהו שאמרו חז"ל (תנא דבי אליהו רבה פכ"ה) "חייב אדם לומר מתי יגיעו מעשי למעשה אבותי אברהם יצחק ויעקב" ... ואף שהמרחק הוא רב ועצום... ובדרך הטבע אי אפשר להגיע לידי כך, מ"מ חייב הוא לשאוף ולעשות את כל המאמצים לשם כך [עמ' רצא].... ואז הוא זוכה להתעלות כפי ערכו [עמ' שעג]. ובמכתב *מאליהו* ח"ג עמ' 184: אמנם אמרו חז"ל "חייב אדם לומר מתי יגיעו מעשי למעשה אבותי אברהם יצחק ויעקב", אבל בחינה זו נאמרה על המעשים דוקא [עי"ש]... ולא בבחינת ההשגות הרוחניות... בזה לא נוכל להגיע למדרגתם... [ראה גם ח"ב עמ' 30]. וראה *קובץ מאמרים* (רבי אלחנן וסרמן, עמ' מח): כתב הרמב"ם בהל' תשובה, שכל אדם ראוי להיות צדיק כמשה רבינו ואף שהתורה העידה "ולא קם כמשה" היינו לענין נבואה ולא בצדקתו. אבל באמת הדבר פשוט מאד שאי אפשר לשום אדם להגיע למדרגתו של משה רבינו ע"ה גם בצדקתו.... וזו היא כונת הרמב"ם, שכל אדם יכול להיות צדיק כמשה רבינו, היינו שכל אדם לפי ערכו ולפי כחותיו יכול להיות עבד ה', כמו משה רבינו לפי כחותיו.

²⁴ ראה גם בספר *גבורת יצחק* על הרמב"ם (מאת ש"ב רבי יצחק סורוצקין, עמ' ה-ו), על החלק בתורה של כל או"א.

²⁵ ראה לעיל הערה 10 מספר "באר מחוקק" מרבי חיים מרדכי קטץ, מאמר "שלימות בקיום מצוות" (עמ' מ-מו), וראה *במכתב מאליהו* ח"ב עמ' 211: "השלימות היא אחדות האדם הנובעת מתוקף מדת האמת", (ראה גם ח"ה עמ' 85), וראה *בבית הלוי* עה"ת, פר' לך על ענין "תמים".

Summary

Chazal encourage us to aspire to lofty goals, while recognizing human limitations. Those who are emotionally predisposed to perfectionism, due to a fragile sense of self, are likely to lose this balance and perspective. They may instead develop grandiose fantasies and make extreme religious demands of themselves, resulting in various emotional disorders. When these issues are discussed in therapy, the patient may resist by insisting that he is religiously required to think and behave in this manner. In spite of the risks involved in discussing religious issues in therapy, it is often clinically indicated with *frum* patients. A religiously similar and knowledgeable therapist can help the perfectionistic patient understand the psychological factors that shaped his idiosyncratic religious attitudes.

I would like to end with a story that happened with the Steipler Gaon that illustrates some of the points made in this article.

The Steipler heard of a *bochur* who was trying to emulate the Steipler's diligence by staying to all hours of the night learning and thus developing a schedule that turned night into day and day into night. The Steipler asked to speak to the *bochur*. At first, the Steipler cited *chazals* and stories from *gedolim* that actually supported this type of behavior and the *bochur* was elated. But then the Steipler reproached him: All this is true, **but...** - But there is a factor that needs to be the main consideration and trumps all other considerations – **to be a normal person!** In the past, explained the Steipler, this was normal behavior for serious learners, but today this is no longer normal, and therefore all your arguments and justifications are irrelevant and if you persist the end will be tragic!²⁶

²⁶ מעשה בבחור שבקש לחקות הנהגת רבנו. מתמיד עצום היה והשים לילות כימים, הפך משכבו של לילה למשכבו של יום, ושבו על עצמו כל הזמנים. כיון ששמע על כך רבינו, הביע רצונו לשוחח עמו. הגיע הבחור, ורבינו קיבל פניו בחביבות. אמר לו כממתיק סוד: עולם הפוך ראיתי הרמב"ם כותב שאין אדם לומד רוב חכמתו אלא בלילה... ומהו שכיום ישנים בלילה, ולומדים ביום?! שומע הבחור את הדברים יוצאים מפרש מפי רבם של כל בני הגולה, ואורו עיניו. תנא דמסיע ליה, לאמץ ידיו מול כל הקמים עליו ומבקשים להעבירו על דעתו ועל דעת קונו! 'ממש רוה הקדש', חשב... וממשיך רבנו במתק שיחו: "וכשכבר הולכים לישון, עוד שגעון, מחליפים בגדים... חולצים נעלים... אנו, בישיבות, משתרעים היינו על ספסל למנוחה קצרה, עם הבגדים והנעלים! רבי איצלה פוננביזר היה מתמוטט על המטה עם המגפים. אמר, שאם יש עוד כח לחליץ מגפים, אין היתר ללכת לישון... ויש לכך ראייה מגמרא מפורשת (שבת קיב), שחכמים לא היו חולצים מנעליהם מערב שבת לערב שבת... מילא, שחכמים לא היו חולצים מנעליהם מערב שבת לערב שבת... מילא, לחליץ נעלים. אבל להחליף בגד יום לבגד לילה, איזה שגעון זה!"... והבחור שש ועולו, משתאה לראות איך כיוון רבנו לדעתו ולכל הלך מחשבתו. הלא כל זאת טוען הוא משכבר, ואין שומע לו!... אך כאן החל רבנו להשמיע באזניו דברים כדרכנות: "כל זה נכון - אבל! אבל יש דבר אחד שהוא יסוד כל היסודות וגובר על כל השקולים האחרים: להיות אדם נורמלי!" והסביר: "בישיבות בהן למדנו, היה זה נורמלי ללמוד ימים שלמים, להשתרע על הספסל ולישון בבגדים. וממילא היתה זו דרכה של תורה. אבל במקומות בהם אין נוהגים כך, ובתקופה בה אין נוהגים כך, בטלו כל הטעמים מפני החובה להתנהג כאדם מן הישוב! שאם אין נוהגים כן, אזי הלמוד לא יצליח, ולא יעשה פרי, והסוף יהא רע ומר!" וסיים: "ולכן – לכן צריכים ללמד ביום, כמו כולם. ולישון בלילה, כמו כולם. ולחליץ נעלים, כמו כולם. וללבש בגד לילה, כמו כולם. לעשות הכל כמו כולם. וזה המפתח להצלחה!"... ("הגדת הקהילות יעקב", ב"ב תשס"ה, עמ' 74-75).

REFERENCES

- Basch, M. F. (1978). Psychic determinism and freedom of will. *International Review of Psychoanalysis*, 5, 257-264.
- Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfection: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
- Broucek, F. (1991). *Shame and the self*. New York: Guilford.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L., (Eds.), (2002). *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Wash. D.C.: American Psychological Assoc.
- Goldberg, A. (1999). *Being of two minds: The vertical split in psychoanalysis and psychotherapy*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hayes, J. A. & Wall, T. N. (1998). What influences clinicians' responsibility attributions? The role of problem type, theoretical orientation, and client attribution. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 69-74.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Maimonides, M. (1949). A. Hershman (trans.). New Haven: Yale Univ. Press.
- Miller, S. B. (1996). *Shame in context*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Orange, D., Atwood, G., & Stolorow, R. (1997). *Working intersubjectively: Contextualism in psychoanalytic practice*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Pacht, A. R. (1994). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Peteet, J. R. (1994). Approaching spiritual problems in psychotherapy: A conceptual framework. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 3, 237-245.
- Reinman, Rabbi Y. Y. (1995). *Destiny*. Lakewood, NJ: Olive Tree Press.
- Sarno, J. (1998). *The mind-body prescription*. New York: Warner.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy*, 22, 564-571.
- Sorotzkin, B. (April, 1996). *Bechira*: How free is free will? *The Jewish Observer*, pp. 71-72.
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35, 87-85. Reprinted in *Essential Readings on Jewish Identities, Lifestyles and Beliefs*: Edited by Stanford M. Lyman. NY: Gordian Knot Books, 2003, pp. 191-207.
- Wikler, M. (1979). Fine-tuning: Diagnostic techniques used by Orthodox Jewish patients. *Journal of Psychology and Judaism*, 3, 184-194.
- Wikler, M. (1982). Another look at the diagnosis and treatment of Orthodox Jewish family problems. *Journal of Psychology and Judaism*, 7, 42-54.
- Worthington, E. L Jr., Kurusu, T. A., McCullough, M. E., & Sandage, S. G. (1996). Empirical research on religion and psychotherapeutic processes and outcome: A 10 year review and research prospectus. *Psychological Bulletin*, 119, 448-487.