

HALACHIC IMPLICATIONS OF OCD

Obsessive compulsive disorder (OCD) is a common mental health condition where a person has obsessive thoughts and compulsive behaviours. OCD can affect men, women and children. Some people start having symptoms early, often around puberty, but it usually starts during early adulthood.

OCD can be distressing and significantly interfere with your life, but treatment can help you keep it under control.

Symptoms of obsessive compulsive disorder (OCD)

If you have OCD, you'll usually experience frequent obsessive thoughts and compulsive behaviours.

An obsession is an unwanted and unpleasant thought, image or urge that repeatedly enters your mind, causing feelings of anxiety, disgust or unease.

A compulsion is a repetitive behaviour or mental act that you feel you need to do to temporarily relieve the unpleasant feelings brought on by the obsessive thought.

For example, someone with an obsessive fear of being burgled may feel they need to check all the windows and doors are locked several times before they can leave their house.

Women can sometimes have OCD during pregnancy or after their baby is born. Obsessions may include worrying about harming the baby or not sterilising feeding bottles properly. Compulsions could be things such as repeatedly checking the baby is breathing.

Treatments for obsessive compulsive disorder (OCD)

There are some effective treatments for OCD that can help reduce the impact it has on your life.

The main treatments are:

psychological therapy – usually cognitive behavioural therapy (CBT), which helps you face your fears and obsessive thoughts without "putting them right" through compulsions

medicine – usually a type of antidepressant medicine called selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs), which can help by altering the balance of chemicals in your brain

CBT will usually have an effect quite quickly. It can take several months before you notice the effects of treatment with SSRIs, but most people will eventually benefit. If these treatments do not help, you may be offered an alternative SSRI or be given a combination of an SSRI and CBT.

Causes of obsessive compulsive disorder (OCD)

It's not clear what causes OCD. A number of different factors may play a part, including:

family history – you're more likely to develop OCD if a family member has it, possibly because of your genes

differences in the brain – some people with OCD have areas of unusually high activity in their brain or low levels of a chemical called serotonin

life events – OCD may be more common in people who have been bullied, abused or neglected, and it sometimes starts after an important life event, such as childbirth or a bereavement

personality – neat, meticulous, methodical people with high personal standards may be more likely to develop OCD, also people who are generally quite anxious or have a very strong sense of responsibility for themselves and others

Could our religious rituals kindle OCD?

Mitzvot are not meant to be shackles for the mind

Reciting the same prayer repeatedly in case they lack devotion, worrying endlessly whether they are clean enough for synagogue and fretting endlessly about their conduct to others — these are some of the problems seen by therapists who treat observant Jews suffering from obsessive compulsive disorder.

One woman confessed to an online forum that she takes four hours to prepare for her monthly immersion in the mikvah or ritual bath and, even upon return home, “can’t stop worrying” that she might have missed an aspect of her preparation.

Does following a religious system full of obligations, practices and rituals push people towards OCD? “There is a whole body of research and the general consensus is no,” says Steven Friedman, an American psychiatrist with expertise in OCD and observant Jewry. Head of the phobia and anxieties disorders clinic at SUNY Downstate Medical Centre in New York, Friedman says: “It’s just that OCD tends to attack what is most important to people.”

So, while for many people OCD can translate into hygiene concerns, for observant Jews it is likely to manifest itself in religious matters — could the milky drink actually be in a meaty cup? Has a particular ritual been performed correctly?

Among male patients, Friedman says obsessions often relate to prayer and cleanliness for prayer — including post-toilet wiping, which can be extreme.

Among women, there can be sharp fear about whether somebody’s feelings have been hurt or about family purity laws.

Jewish-observant OCD sufferers frequently ask their rabbis endless questions regarding practice and it has been suggested to Friedman that 99 per cent of rabbis’ questions are asked by one per cent of their congregants. He says this statistic is an exaggeration but acknowledges it may point to a truth. Recommended treatment for OCD among observant Jews is the same as for other populations — therapy (see opposite).

Religious figures are increasingly careful to draw a line between piety and obsession and often find sensitive words with which to reassure members of the community.

The online forum messaged by the woman who spends four hours preparing for the mikvah — a site run by the Jerusalem seminary Nishmat — had a clear response for her.

“We would like to emphasise that the laws of *niddah* [family purity], like the Torah itself, are designed for human beings in all their imperfection and not for angels,” wrote Nishmat’s staff, emphasising that unintentional transgressions are not as serious as wilful ones and wishing her “strength to be more trusting and forgiving of yourself”.

One of the best-known books on the subject is written by Avigdor Bonchek, a clinical psychologist and rabbi. He says OCD can cause people to distort the performance of mitzvot and the problem can tarnish their religious practice with pain and suffering.

“Under the guise of religious observance, countless Jews are held prey to obsessive compulsive disorder,” say the publishers of *Religious Compulsions and Fears: A Guide to Treatment*. “And this book has what it takes to break out of the horrible cycle of entrapment.”

Bonchek turns to the Book of Proverbs to make the point that the obligations of the Torah are not meant to be psychological shackles but rather — citing a phrase sung in synagogue as the Torah is put in the ark — “ways of pleasantness”.

ספק סכנה

Another basis for suspending *mitzva* observance in the case of an OCD patient is the concern of suicide. Studies have shown that as many as 25% of OCD patients become suicidal due to the unbearable hardship the disorder causes. A well-established halachic principle mandates violating any Torah law that is necessary to save a life, even if the statistical probability of death is low. As long as there is a risk, the concern to save a life overrides any Torah law.⁵ Seemingly, then, the risk of suicide should suffice to allow the patient to suspend *mitzva* observance as necessary for effective treatment.

A precedent for this line of reasoning appears in a responsum of the Rashba (*Teshuvot Ha-Meyuchasos La-Ramban*, 281), who addresses the intriguing case of a person who had taken a vow not to laugh. He subsequently developed a severe mental disorder, and it was discovered that when people laughed in his presence and made him laugh, his condition was alleviated. The question was asked whether it was permissible to have this patient violate his vow in order to restore his mental functioning. The Rashba asserts that there is room to allow laughing in this individual's presence, as this situation involves ספק סכנה — the risk of death. He writes: "...דאיכא רוח רעה תקפה, אפשר דאתי בה לידי סכנה ומשום יתובי — דעתא שרינן ליה — Here... where there is a strong evil spirit [mental dysfunction], he might possibly put himself in danger, and so to settle his mind we allow this for him."

Similarly, Rav Nissim Mizrahi (*Admas Kodesh*, Y.D. 6) addresses the case of a man who experienced periodic bouts of mental insanity for several days at a time, and it was suggested that he be fed a certain non-kosher food, which would cure him.⁶ Rav Mizrahi rules unequivocally that this person's condition is considered life-threatening, and his treatment therefore overrides all Torah laws:

סימן קלד

הנהגת ההלכה ב-O.C.D.

תלמיד חכם מופלג וירא שמים מרבים שסובל ממקרה קשה של אובססיות (O.C.D.) ולרוב אינו מסוגל להגות ברכה כהלכתה, או לקרוא את השמע כהלכתה, ולפעמים נאבק הוא זמן רב ללא הועיל כדי להוציא שם השם כראוי, ויש לו עגמת נפש עצומה.

לדעת הרופאים המומחים בתחום זה דרך הטיפול היא שלעולם לא יחזור פעמיים על דיבור או תפילה ואם לא הצליח בפעם ראשונה להגות את הברכה או התפלה כראוי אין לעשות כלל נסיון נוסף. בדרך זו מקווים רופאיו לחלצו ממצוקתו על מצוקתו.

ת"ח זה נפשו בשאלתו. כאשר ברור לו כשמש שלא הגה את השם כדין ולא יצא יד"ח בברכתו האם מותר לו לאכול. ואת"ל שמותר לו האם ראוי שימנע מאכילת פת כדי שלא יתחייב בברכת המזון, ועכ"פ לא יאכל כדי שביעה כדי שלא יבטל מצות ברהמ"ז דאורייתא.

דאם פטור הוא מלבזבז הון רב על המצוות ה"ה שאינו חייב לחלות, ולא יהא ממונו חביב עליו מגופו. וכיון שבני"ד בביטול מצוות עשה עסקינן ולא בעבירת לאו, נראה דמותר לו לבטל מצוה כדי להתרפאות מחליו כשאי אפשר בענין אחר, דכשם שמותר לו לבטל מצוה כדי שלא יחלה ה"ה כדי להתרפאות מחליו.

נראה בזה להלכה דראשית חובתו של איש זה לעשות את כל הנדרש על מנת למצוא מזון ומרפא למחלתו ולשם כך מותר לו אף לעבור על מצוות התורה. וזאת מחדא ותרי טעמי. **א**. כבר ביארתי במק"א דרשאי האדם לבטל מצוות עשה כדי שלא יפול למשכב ויחלה.

פסוקים

לחלץ עצמו ממצב שבו אנוס הוא לעבור באיסור זה שבעתיים, ומש"כ מותר לו לעבור על תחום שבת כדי לצאת מן המדבר ויוכל לשמור שבת כהלכתה, וכן מותר להאכיל לילד איסור כדי להבריאו ולהביאו לכדי חיוב מצוות. (ועיין לעיל בסיומן מ"ז מש"כ בדברי החת"ס).

וכך נראה גם בני"ד דמותר לאיש יקר זה לבטל ברכות וקר"ש כדי להתרפא ויכול לקיים מצוות אלה כהלכתן ודקדוקיהן.

וביסוד הסברא הרי זה דומה למה שאמרו חז"ל (יומא פ"ה ע"ב) חלל עליו שבת אחת כדי שישמור שבתות הרבה ואם לא נתיר לו לבטל מצוות אלה במעט לעולם לא יתרפא ונמצא מבטל מצוות אלה תדיר מתוך שברון לב ואנחת נפש, וכל כה"ג פשוט דזו הדרך ישכון בה אור.

והרבה התבוננתי במה שאמרו חז"ל (נוזר כ"ג ע"ב) גדולה עבירה לשמה. ולמדו זאת ממה שהכתוב משבח את יעל אשת חבר הקיני, ואף שלא אמרו כן להלכה, מ"מ מצינו בדברי הפוסקים (כ"ח חו"מ סימן רנ"ו) שציטטו מאמר זה

אף להלכה, ולא נתברר בזה גדר מסויים והלא פשוט דאיסור גמור הוא לעבור עבירה אף כאשר כונתו לטובה ואין בכונה טובה כדי להתיר את האסור או לטהר את השרץ.

ונראה דכלל זה נאמר במקום דאי אפשר, דיעל אשת חבר הקיני מסרה עצמה לעבירה כדי להושיע את ישראל, ופשוט דא"א בענין אחר, דאטו תתן לכל ישראל לגווע. וממנה למדו דבמקום שהדעת הברורה והסברא הישרה והפשוטה נותנת דאי אפשר לנהוג בשב ואל תעשה וע"כ נדרשת פעולה, וכל כה"ג אף אם אין היתר ברור מצד כללי עדל"ת וכדו', מ"מ גדולה עבירה לשמה, וכך נראה גם בני"ד.

ואף שאמרו (ברכות ל"ה ע"א) דאסור לאדם להנות מעוה"ז בלי ברכה, ומשמע דאיסור יש בדבר, כבר ביארתי במק"א (מנחת אשר דברים סימן ט"ו) דנראה עיקר כדעת רש"י דבאמת אין זה אלא ביטול מצוות עשה, עי"ש.

ב. אף אם נאמר דאסור לעבור על איסור כדי להתרפאות, שאני נידון דידן שהרי אם לא יתרפא ויחלץ מן המיצר יבטל מצוות אלה לנצח וכל כה"ג אמרינן מוטב שיחלל שבת אחת ולא יחלל שבתות הרבה.

ויסוד זה למדתי מדברי החת"ס (שו"ת או"ח סימן פ"ג ד"ה נחזור לענינו) שכתב בילד שדינו כשוטה האם מותר להכניסו למוסד שבו יטפלו בו ויש סיכוי להחלימו ולהוציאו מתורת שוטה, ויתחייב במצוות. אלא שבמוסד זה יאכילו אותו מאכלות אסורות, האם מותר להכניסו למוסד זה.

וכתב החת"ס דאם עי"כ יש סיכוי לרפאותו, פשיטא דאף אם נאמר דהוי בכלל ספייה בידיים ואסור מה"ת מ"מ מותר דאטו חייבים אנו להשאירו שוטה ופטור מן המצוות.

והחת"ס הוכיח סברא זו ממה דמצינו במי שמהלך במדבר ואינו יודע באיזה יום שבת שאסור לו לעשות מלאכה אלא כדי חייו אבל לא הגבילו אותו שלא ללכת יותר מתחום שבת, דהלא עליו לעשות כל שבידו לצאת מן המדבר ולהגיע למקום יישוב כדי לקיים מצות השבת כדת וכדין.

ואף דפשוט שיש לחלק, דשאני ודאי מספק ואפשר דרק המהלך במדבר דהוי ספק עבירה מהא דלא ספינן ליה בידיים, ברור שכל כונת החת"ס רק להביא מקור וסמך למה דפשוט ליה מסברא דמותר לו לאדם לעבור איסור כדי

ושמחתי בראותי שוב את מש"כ מרן בעל קהילות יעקב זצ"ל ממש בשאלתנו בספר קריינא דאגרתא (אגרת שע"ג) בענין זה, וז"ל:

"והורתי לו שיתפלל בסידור ומה שכבר עבר לא יחזור עליו בשום ^{המקום}אפי' יהא נדמה לו בברור שלא אמר כהוגן או שדילג תיבות, וזה ברור שע"פ הלכה אינו מחוייב יותר אבל א"א להסביר ד"ז למי שהוא בעצבים מתוחים בענין זה ולכן צריך לומר לו בהחלט ובלי טעם אולי יש רק להסביר לו שחשש דאורייתא אין כאן וקשה לי

להאריך בענין זה רק כן להורות לו שבכל מה שעבר לא יחזור שוב עליו עוד הפעם".

ובסו"ד כתב: "תלי"ת הבחור הזה נתרפא במשך זמן קצר וכעת הוא משמש במשרה חשובה".

הרי לן כדברינו ביסוד ההוראה ובביאור הדברים נראה כנ"ל. מי יתן שגם בני"ד נוכל להתבשר במהרה שבעזה"י זכה לרפואה שלימה.

ודו"ק בכ"ז היטב.

ב

ובמה ששאל אם ראוי להמנע מלאכול פת כדי שביעה כדי שלא יתחייב לברך בהמ"ז מדאורייתא.

נראה דאין לו להקפיד בכך כלל ומן הטעם שכבר נתבאר לעיל, שהרי זה טבעה ומהותה של מחלה זו שהאדם מייסר את עצמו כל הזמן בחרדות שלא עשה את המוטל עליו ולא יצא יד"ח בשום דבר, ורק כשיתגבר על חרדות אלה וישתחרר מהם ימצא מזור למכתו. ואם נפסוק לו להמנע מאכילת פת כדי שביעה ימצא אלף שאלות

נוספות. כגון שמא טוב לאכול פחות מכשיעור תוך כדי אכילת פרס כדי שלא יתחייב בברכה אחרונה בכלל, ושמא יאכל כל סעודתו שלא כדרך אכילה כדי שיפטור מברכה ראשונה, ושמא לא יישן שינת קבע כדי להיפטר מברכת התורה, וכדומה שאלות שונות ומשונות בכל תחום וענין, ואין לדבר סוף.

ומשו"כ נראה ברור למעשה דיש לו לנהוג ככל אדם וכדרכו של עולם, ולהשתדל פעם אחת בקיום מצוותיו כמבואר.

ג

אמנם יש לעיין כיצד יוציא את בני ביתו בקידוש היום אם אינו הוגה את השם כהלכתו, ואף אם מצינו לו היתר לכשעצמו, אך מה יעשו בני ביתו אשר לא שמעו קידוש כהלכתו.

ובאמת נראה שמן הראוי שאתו תקדש בביתו ותוציא אותו ידי חובתו, ואם יש בנים

גדולים בבית יכולים הם לקדש ולהוציא את כל בני הבית ידי חובתם.

וכשיש אורחים בבית יש לו להתגבר על בושותו ולבקש מהם לקדש ולהוציא אותו ואת בני ביתו יד"ח בגלל הקושי שיש לו, וכשם שאין האדם בוש במגבלה גופנית שבה הוא לוקה, כך אין סיבה שיבוש במגבלה זו שאין בינה לבין מחלה אחרת.