

Is it OK to be Scared? Bittachon and Anxiety in Times of War



Anxiety is defined as “apprehensive uneasiness or nervousness usually over an impending or anticipated ill.” Accordingly, in a time of danger and uncertainty, it is natural to feel a rise in our anxiety.

As Torah Jews, though, we are called to analyze every emotional reaction through the lens of the Torah. What does the Torah say about anxiety during a war? Should we be giving ourselves space to feel this emotion? Or is it a feeling that we are supposed to combat and transcend?

Let us begin by looking at a series of pesukim about the interaction between fear/anxiety and the trait of Bittachon:

(1) ישיעהו ב:יב

הָנָה אֶל-יְשׁוּעָתִי אֲבַטֵּחַ וְלֹא אֶפְחָד כִּי עֲנִי וְזָמַרְתָּ יְיָ-הוֹי הִ' וְהָיָה לִי לִישׁוּעָה

(2) משלי ג:כה-כו

אֵל תִּירָא מִפְּחָד פֶּתְאָם וּמִשָּׂאת רָשָׁעִים כִּי תָבֹא. כִּי יִקְנֹק יְהִיָּה בְּכַסְלֶךָ וְשָׁמַר רִגְלֶךָ מִלְּכָד

Be not afraid of sudden terror, or of the darkness of the wicked when it will come. For the Lord shall be your trust, and He shall keep your foot from being caught.

Points to Ponder:

- What is the relationship between Bittachon and fear in these pesukim?

Yet, we also find that several tzadikim were scared in troubled times.

3) בראשית לב:ח

וַיִּירָא יַעֲקֹב מְאֹד וַיֵּצֵר לוֹ וַיַּחֲזֵק אֶת הָעַם אֲשֶׁר אִתּוֹ וְאֶת הַצֹּאן וְאֶת הַבְּקָר וְהַגְּמְלִים לְשָׁנֵי מִקְנֹתָיו

4) שמות ב:יז

וַיֹּאמֶר מִי שְׂמֵךְ לְאִישׁ שֶׁר וְשֹׁפֵט עָלָיו הֲלִהְרַגְנִי אִתָּהּ אָמַר פֶּאֶרְשׁ הֲרַגְתָּ אֶת הַמִּצְרִי וַיִּירָא מֹשֶׁה וַיֹּאמֶר אֲכֹן נֹדַע הַדְּבָר

Points to Ponder:

- Why were these tzadikim afraid? What happened to their bittachon?

One approach to the relationship between bittachon and anxiety is outlined by the Abarbennel in his commentary to the above pasuk about Yaakov's fear:

5) אברבנאל בראשית פרשת וישלח פרק לב

וַיִּירָא יַעֲקֹב מְאֹד וַיֵּצֵר לוֹ וְגו'. פחד יעקב ויראתו מעשו לא היה מחולשת אמונתו ובטחונו ביעודיו כי באמת לבו בטוח בי"י אבל היה פחדו כדרך הגבור האמתי שבהכנסו למלחמה יפחד מהמות וירגיש בסכנה... ומי שיכנס למלחמה לחשבו שלא ימות לא יקרא גבור כמו מי שיתן צדקה להבזות הממוק בעיניו לא יקרא נדיב כי לא עשה זה לטוב בחירתו אלא מפני היותו מבזה את הממוק ולכן ראוי לגבור שיתעצב מן המות ועכ"ז יבחר בה מצד המעלה ולנדיב שיאהב הממוק אבל יתנהג מצד המעלה.

וכן היה ענין יעקב כי אם היה בלתי ירא ולא מפחד מעשו שיהרגהו ויהרוג את נשיו ובניו הנה בלכתו אליו לא היה מורה על בטחונו בשם ית' וביעודיו כי יהיה הולך אליו לחשבו שיתנהג עמו כאח. אבל עתה ששער בשנאתו אותו וידע זה בבירור עד שהכח החיוני אשר ליעקב התפעל מזה כי ראה ופחד ועכ"ז שכלו המנהיג את הכח המתעורר אשר לו כמו שראוי לבעל המעלה גער בו על פחדו והתאמץ והלך לקראת אחיו זה באמת הראוי להקרא מאמין בנבואתו ובוטח ביעוד אלהיו... א"כ פחד יעקב היה מהכרח החומר ובטחונו היה מפאת שכלו להבטחתו ביעודיו כי אלו לא היה בוטח היה מבקש אופנים אחרים להצלתו מהבריחה או האסיפה לעיר דלתים ובריה ובין זה וזה ישלח אל יצחק אביו שישמע אליו עשו

Points to Ponder:

- According to the Abarbennel, is a soldier going into battle allowed to feel fear?
- What role does bittachon play?

A similar approach is developed by the Chazon Ish in his book "Emunah U-Bittachon"

6) אמונה ובטחון פרק ב

מעות נושנת נתאזרחה בלב רכים במושג בטחון. שם בטחון המשמש למרה מהוללה ועיקרית בפי החסידים, נסתובבה במושג חובה להאמין - בכל מקרה שפוגש האדם והעמידתו לקראת עתיד בלתי מוכרע ושני דרכים בעתיד, אחת טובה ולא שניה - כי בטח יהיה הטוב, ואם מסתפק וחושש על היפוך הטוב הוא מחוסר בטחון. ואין הוראה זו בבטחון נכונה, שכל שלא נתברר בנבואה גורל העתיד אין העתיד מוכרע, כי מי יודע משפטי ד' וגמולותיו ית'. אבל ענין הבטחון הוא האמון שאין מקרה בעולם, וכל הנעשה תחת השמש הכל בהכרזה מאתו ית', ובהיות פעולת האמונה על עורקי החיים היא בכלל מדות בני אדם, וכשם שמדת הענוה ומדת הרחמים וכיוצא בהן מן המדות אין להם ממקרי צורת הגשם, שצורת הגשם קשורה בקצב ובמדה, ואם תפסיד קצבה תופסד צורתה, וכלי שבור אינו כלי אלא חרס, אבל מדות בני אדם מתחלפות למדרגות געלות זמ"ז, ולכל איש יש מידת ענוה ומדת הרחמים, אבל אין בני אדם משתוין בזה, והם זה למעלה מזה, כן מדת האמונה יש בה מדרגות זה למעלה מזה וקטני אמנה ג"כ

בכלל מאמינים, כיון שאינם בכלל הכופרים והמינים, אבל אמנתם חלושה, ואין פעולת אמונה שולטת עליהם, רק נגר עבירות היותר מפורסמות ואשר כל הצבור נוהרים בהן, ומהן שאמונתם יותר חזקה ופעולתה יותר ניכרת. וכן ההתחלפות למעלות ומדרגות פשוטה על קהל הצדיקים החיים באמונתם בכללותם אבל נבדלים בפרטיותם זה למעלה מזה וזה למעלה מזה.

וכאשר האדם נפגש במקרה אשר לפי הנהג שבעולם צפוי' אליו סכנה מדרכי הטבע לפיחוד מטבעת העולם, וקשת רוחו ירפהו מלזכור שאין המקרה אדוניה לנו ושאין מעצור לד' מלהושיעו ולהכין מסככים שיחליפו את כל המסוככים, וההבלגה בשעה הקשה הלזו ולהשרות בקרבו את האמת הידועה כי אין כאן לפניו שום פגע רע מיד המקרה רק הכל מאתו ית' בין לטוב בין למוטב, ואשר שרש אמונתו מפיגה פחדתו ונותנת לו אמן להאמין באפשרות ההצלחה, ושאין לפניו נמיה לרעה יותר מנמיה לטובה, ענין זה יקראוהו מדת הבטחון.

Points to Ponder:

- According to the Chazon Ish, what is the definition of bittachon?
- What does a strong bittachon do to a person's fears and anxieties?

Rav Soloveitchik was also of the opinion that bittachon cannot totally eradicate fear and anxiety. However, he felt that there were spiritual benefits to feeling anxiety. Here are two passages where Rav Soloveitchik discusses this:

7)Rav Soloveitchik – Worship of the Heart, pg. 29

תפילה, על פי ההלכה, קשורה בקשר הדוק לחוויית הצרה, המצוקה... קטעים רבים בתנ"ך מאששים את הנחת היסוד הזו... אם המוח אינו רדוף על ידי חרדה, אינו נגוע בצרה, משבר וצמצום, אם פחד אינו נוגע במוח, אז התפילה היא מחווה חסרת תוחלת

8)Reflections of the Rav, pg. 47

How is this humility achieved and why should one seek to be self-effacing, especially in the case of people who have obviously succeeded where others have failed? How honest can the profession or practice of such humility be? Why does a successful man not have a right to pride? The answer is that personal triumph and success lead to arrogance, aggressiveness, and ethical insensitivity. But the awareness of one's vulnerability, the knowledge that fortune is fickle, that there ever lurks a hovering threat which can transform our condition – these considerations induce us to be humble and enhance our ethical character. Thus, from an ethical standpoint, vulnerability can cleanse, purge and ennoble man; it is a spur towards better conduct.

Now let us turn to the words of Rambam when he describes the ideal emotional state of a soldier:

9)רמב"ם הלכות מלכים פרק ז

מי האיש הירא ורך הלבב כמשמעו, שאין בלבו כח לעמוד בקשרי המלחמה, ומאחר שיכנס בקשרי המלחמה ישען על מקוה ישראל ומושיעו בעת צרה וידע שעל יחוד השם הוא עושה מלחמה וישים נפשו בכפו ולא יירא ולא יפחד ולא יחשוב לא באשתו ולא בבניו אלא ימחה זכרונם מלבו ויפנה מכל דבר למלחמה, וכל המתחיל לחשוב ולהרהר במלחמה ומבהיל עצמו עובר בלא תעשה, שנאמר אל ירך לבבכם אל תיראו ואל תחפזו ואל תערצו מפניהם, ולא עוד אלא שכל דמי ישראל תלויין בצוארו, ואם לא נצח ולא עשה מלחמה בכל לבו ובכל נפשו, הרי זה כמי ששפך דמי הכל, שנאמר ולא ימס את לבב אחיו כלבבו, והרי מפורש בקבלה ארור עושה מלאכת ה' רמיה וארור מונע חרבו מדם, וכל הנלחם בכל לבו בלא פחד ותהיה כוונתו לקדש את השם בלבד, מובטח לו שלא ימצא נזק ולא תגיעהו רעה, ויבנה לו בית נכון בישראל ויזכה לו ולבניו עד עולם ויזכה לחיי העולם הבא, שנאמר כי עשה יעשה ה' לאדוני בית נאמן כי מלחמות ה' אדוני נלחם ורעה לא תמצא אך וגו' והיתה נפש אדוני צרורה בצרור החיים את ה' אלהיך

The Tzemach Tzedek was asked if it is humanly possible to fulfill this halacha in the Rambam:

10)אגרות קודש, צמח צדק, אגרת טו

ולכאורה זה פלאי, ומה יעשה אם מכל מקום לבו הומה עליו ומפחד בראותו דמי מלחמה. וידוע שכל המצות אינן אלא בדבר שיש לאדם בחירה על זה לעשותו או למנוע מלעשות... אך הענין דיש לכל אדם ג' לבושי הנפש, מחשבה דיבור ומעשה, והם עיקר בהנהגת האדם, ובהם הבחירה ורשות

נתונה לחשוב ולדבר ולעשות כרצונו במוחו. ואף אם מפחד בלבו, יוכל לסלק המחשבה דיבור ומעשה, והעיקר שלא לחשוב ולדבר מזה כלל אלא לצד ההיפוך כנ"ל... ועל זה נצטוינו אל ירך וכו', כלומר לא תחשבו בענין הפחד... והטעם לזה שעל ידי סילוק המחשבה יתבטל הפחד, הוא לפי שכל המדות קיומן מהדעות... וכן משמע בגמ' שביכולת האדם להתפחד או לא להתפחד (עי' ברכות דף ס' ע"א).

Points to Ponder:

- According to the Tzemach Tzedek's understanding of Rambam, is a soldier supposed to feel any fear? Why?
- What technique does the Tzemach Tzedek suggest to be able to fulfill this halacha?

At the end of his letter, the Tzemach Tzedek references a Gemara in Brachos. Here is the text:

(11) תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ס עמוד א

תנו רבנן, מעשה בהלל הזקן שהיה בא בדרך ושמע קול צוחה בעיר, אמר: מובטח אני שאין זה בתוך ביתי. ועליו הכתוב אומר משמועה רעה לא יירא נכח לבו בטח בה'...
ההוא תלמידא דהוה קא אזיל בתריה דרבי ישמעאל ברבי יוסי בשוקא דציון. חזייה דקא מפחיד, אמר ליה: חטאה את דכתיב דפחדו בציון חטאים. אמר ליה: והכתיב האשרי אדם מפחד תמיד! - אמר ליה: ההוא בדברי תורה כתיב.

The Sages taught: There was an incident involving Hillel the Elder, who was coming on the road when he heard a scream in the city. He said: I am certain that the scream is not coming from my house. And of him, the verse says: "He shall not be afraid of evil tidings; his heart is steadfast, trusting in the Lord" (Psalms 112:7).

The Gemara relates: This student was once walking after Rabbi Yishmael, son of Rabbi Yosei, in the marketplace of Zion. Rabbi Yishmael saw that the student was afraid. He said to him: You are a sinner, as it is written: "The transgressors in Zion are afraid, trembling has seized the ungodly" (Isaiah 33:14). The student replied: And is it not written: "Happy is the man that fears always" (Proverbs 28:14)? Rabbi Yishmael said to him: That verse is written with regard to matters of Torah, that one should be afraid lest he forget them. For everything else, one must trust in God.

Here is the Vilna Gaon's comments on this gemara:

(12) הגר"א אמרי נועם - ברכות ס:

משמע שהביטחון היה שאין הצרה בתוך ביתו... דבאמת הכי פירושו דהוא היה בטוח בה' שלא תבוא לו צרה בתוך ביתו (ומה שמצינו כמה צדיקים שהי' להם צרות י"ל דהכל לפי אומץ הלב בבטחוננו על ה' וכמ"ש חולין ז' שאני ר"ח דנפיש זכותיה...)

Based on these ideas, the Lubavitcher Rebbe sent the following response to Israel right before the Gulf war:

13) ליקוטי שיחות לו, עמוד 234

במענה לשאלה: האם יש צורך להישמע להוראות הג"א — אטימת-חדר, לבישת מסכת-גז ועוד בעת האזעקה — כיון שעפ"י התורה אה"ק הוא המקום הכטוח ביותר, ומאידיך, ישנם הטוענים כי יש להם רגש של פחד (כיון שבכל זאת נחתו טילים). המו"ל
דין* בשו"ע אל תפרוש מן הצבור, ובפרט במקום שיש גם פניית רבנים בזה, להעיר מציווי יעקב: למה תתראו כ"ז בנוגע למעשה. בנוגע להרגש — כבר מילתי אמורה כמה פעמים - והזמ"ג — שבת (שבוע) שירה - ובפרט שבכל מצב — אמרה תורה אור והבוטח בהוי' חסד יסובבנהו.

Similarly, the Rebbe cites a midrash that criticizes Moshe for being afraid:

14) ליקוטי שיחות כרך לו, פרשת שמות

משא"כ אם הי' בוטח בבטחון גמור בהשם, ולא הי' דואג כלל מהמצב שנמצא בו (ש"אכן נודע הדבר" ויכול להגיע לאזני פרעה), הרי זה גופא הי' פועל שהי' הדבר נשכח כל, והי' טוב לו בטוב הנראה והנגלה...

In conclusion, the Bat Ayin discusses the importance of bittachon for settling Eretz Yisrael:

15) בת עין ויקרא פרשת בהר

יש לפרש על פי מה דאיתא בזוהר הקדוש על פסוק בטח בה' ועשה טוב שכן ארץ וגומר בטח בה' ועשה טוב כדי שיהיה לך משכן בארץ ע"כ. פירוש על ידי בטחון דווקא יהיה לך קיום ומשכן בארץ כי זה היה כוונת הבורא ברוך הוא שהכניסנו לארץ ישראל בכדי שתחול עליהם קדושת הארץ ובמה היה לנו קיום ושייכות עם ארץ ישראל רק במדת הבטחון כמאמר הכתוב וישבתם על הארץ לבטח פי' אימתי וישבתם על הארץ רק כשיהיה לכם בחינת לבטח פי' מדת בטחון וע"י הבטחון ואמונה בה' שאנחנו מאמינים בה' שהכל בא רק ברצונו יתברך וכמאה"כ פותח את ידך ומשביע לכל חי רצון ר"ל שרק ברצונו ית' הוא משביע לכל חי ואין אנחנו עושים כלום ולכן אנחנו בטוחים בהש"ת שתמיד יתן לנו שפע וקדושה ברצונו הטוב [אף על פי שאין אנו כדאי] ובזאת הבחינה יהיה לנו קיום בארץ ישראל הקדושה....

