

Eicha: How We Sit Alone
 Rabbi Judah Kerbel ~ Queens Jewish Center ~ 7 Av 5780

The Washington Post

Democracy Dies in Darkness

Coronavirus Latest news U.S. map World map Reopening tracker Lives lost Your life at

Four ways to help prevent loneliness while you're social distancing

Opinion by **Amanda Ripley**

March 17, 2020 at 5:01 p.m. EDT



Amanda Ripley is a contributing writer at the Atlantic and the author of "[The Unthinkable: Who Survives When Disaster Strikes — and Why.](#)"

What if we were told that the best way to slow the spread of the coronavirus pandemic was to smoke 15 cigarettes a day? What would you do?

Loneliness, we know from the research, can be as bad for your health as smoking. It's more predictive of mortality than obesity. And loneliness itself was a pandemic long before covid-19 got its name. (Between 1990 and 2010, there was a threefold increase in the number of Americans who said they had no one in whom they could confide.)

So canceling church, school, work and sports means we are doing something that can be hazardous to our health — in order to save lives.

It sounds like a trap. But it's more like a balancing act — a seesaw we all have to ride now. You can alter one side and stay in balance, but only if you change what's on the other.

2. איכה פרק א פסוק א

איכה יְשֻׁבָה בְּדָד הָעִיר רַבָּתִי עַם הָיְתָה כְּאַלְמָנָה רַבָּתִי בְּגוֹיִם שְׂרָתִי בְּמַדִּינֹת הָיְתָה לְמַסֵּס :

2. Eicha 1:1

Alas! Lonely sits the city Once great with people! She that was great among nations Is become like a widow; The princess among states Is become a thrall.

3. רש"י איכה פרק א פסוק א

בדד - גלמוד מיושביה :

היתה כאלמנה - ולא אלמנה ממש אלא כאשר שהלך בעלה למדינת הים ודעתו לחזור אצלה :

3. Rashi Eicha 1:1

Lonely – devoid of her inhabitants

Like a widow – But not really a widow; rather, like a woman whose husband went abroad and he intends to return to her.

4. תורה תמימה איכה פרק א פסוק א

איכה ישבה בדד - ר' אבא ב"ר כהנא פתח, מפני ידך בדד ישבתי (ירמיה ט"ו) אמרה כנסת ישראל לפני הקדוש ברוך הוא רבש"ע, נגעה בי ידו של פרעה לא ישבתי בדד, ידו של סנחריב לא ישבתי בדד, וכיון שנגעה בי ידך ישבתי בדד, הוי איכה ישבה בדד [פתיחתא] :

4. Torah Temimah Eicha 1:1

R. Abba b. Kahana opened his discourse with the text, "I sat alone because of Thy hand: The community of Israel spoke before the Holy One, blessed be He: 'Sovereign of the Universe, Pharaoh's hand attacked me, but I sat not alone. Sennacherib's hand attacked me, but I sat not alone. Since, however, Thy hand attacked me, I sat alone. How sitteth solitary.

5. תורה תמימה איכה פרק א פסוק א

איכה ישבה בדד - רבי אלכסנדר פתח, שקדתי ואהיה כצפור בודד (תהלים ק"ב) אמר הקדוש ברוך הוא, שקדתי להשרות שכינתי בביהמ"ק לעולם, ואהיה כצפור - מה צפור זה בשעה שנוטלין גוזליה היא יושבת בדד, כך אנכי שרפתי את ביתי והחרבתי את עירי והגליתי את בני לבין העובדי כוכבים וישבתי לי לבדי, הדא הוא דכתיב איכה ישבה בדד [שם] :

5. Torah Temimah Eicha 1:1

R. Alexandri opened his discourse with the text, "I watch and am become like a sparrow": the Holy One, blessed be He, said, 'I watched carefully to cause my Shechinah to abide in the Temple forever.' 'And am become like a sparrow': just as when you take away its young a sparrow is left solitary, so spoke the Holy One, Blessed Be He: "I burnt my house, destroyed my City, exiled My children among the nations of the world, and I sit solitary.' Eicha!

6. ויקרא פרק יג פסוק מו

כָּל יָמֵי אֲשֶׁר הִנָּגַע בּוֹ יִטְמָא טְמֵא הוּא בְּדָד יֵשֵׁב מִחוּץ לַמַּחֲנֶה מוֹשְׁבוֹ : ס

6. Vayikra 13:46 (Sefaria)

He shall be unclean as long as the disease is on him. Being unclean, he shall dwell apart; his dwelling shall be outside the camp.

7. בכור שור ויקרא פרק יג פסוק מו

שזה החולי מתפשט על בני אדם הרגילים אצלו, ולכך יהיה בדד שלא ירגיל אדם אליו

7. Bekhor Shor (12th Century) Vayikra 13:46

As this illness spreads to anyone who is customarily near him, so he sits alone so that others won't come near him.

8. רש"י ויקרא פרשת תזריע פרק יג פסוק מו

ואמרו רבותינו מה נשתנה משאר טמאים לישוב בדד, הואיל והוא הבדיל בלשון הרע בין איש לאשתו ובין איש לרעהו, אף הוא יבדל :

8. Rashi 13:46 (Sefaria) - Our Rabbis said: Why is he (the leper) treated differently from other unclean persons that he should abide solitary? They replied: Because he, by slanderous statements, (cf. Numbers 12:10) parted man and wife, or a man from his friend, he must be parted from everybody (Arakhin 16b).

9. אזנים לתורה ויקרא פרק יג פסוק מו

אפשר להרחיב את הדיבור ולאמור, **כי המספר לה"ר שונא את בריות ונדמה לו**, שראובן מקפח פרנסתו ושמעון לא נהג בו כבוד כראיו או נתכבד בקלונו או בכבוד, המגיע באמת לו, ולפיכך הוא מרבה לספר בגנותו של ראובן בפני שמעון, ובגנותו של שמעון לפני ראובן. **ומשנאת הפרט הוא עובר לשנאת הכלל, ומדמה לו, שכל העולם כולו לא נברא אלא בשבילו**, וכל באי עולם גוזלים וחומסים את השייך אך ורק לו, ולפיכך היה רוצה שכל בני האדם ימותו במגפה רעה "ונשגב" הוא לבדו ביום ההוא והכל יהיה שלו וברשותו. וברוש כזה היה ראוי למות במגפה לפני ה' כמוציאי דיבת הארץ אלא שמן השמים רחמו עליו והחליפו את עונשו בצרעת הקשה כמות. וכדי לרפאותו ממחלת הנפש, אמרה תורה: "בדד ישב מחוץ למחנה מושבו", תנתן לו שאלתו יטעום האיש הזה טעם של בדידות גמורה... אז בטח יתגעגע אל מין האדם ויקבל עליו לנשק את עפר רגלו של האיש הראשון שיתרצה לשבת ולדבר עמו (הסבל של בדידות אנו מוצאים בספר "רובינזון קראווא", שבו מסופר מעשה בא' שניצל מאניה שנטרפה בים אל אי קטן שומם מאין אדם ותאר כמה טרח עד שמצא שם מה לאכול ומה לשתות ומחסה מחיות טורפות. ואחרי אשר ישב באי זמן רב התחיל משכח את הדיבור וכמעט שיצא מעדתו. והסופר מתאר בצבעים בהירים את געגועיו של האיש ההוא אל מין האנושי ואל הדיבור עמהם). וישיבתו של הצרוע בדד מחוץ למחנה, מובדל אפילו משאר הטמאים, תלמדנו לאהוב את כל בני האדם ואת חברתם, ולחלוק עמהם אפילו את פרוסת לחמו, וכשהוא צועק "טמא טמא" להודיע צערו לרבים, שיבקשו עליו רחמים, הלא ישים אל לבו, שהוא פונה עתה אל אותם ה"רבים", שהרבה לקלל אותם ולכנות אותם בשם רעים וחטאים ועתה הוא מצפה... שתקובל תפילתם עליו. כל זה ישים אל לבו ושב ורפא לו.

9. Oznayim La-Torah (R. Zalman Sorotzkin, 20th century) Vayikra 13:46

We can expand on this and explain, **one who speaks Lashon Hara hates people**, since Reuven short-changed him in wages and Shimon did not give him what he felt was his due honor, and therefore he speaks lots of lashon hara about Reuven to Shimon and about Shimon to Reuven. **And from the hatred of the particular he expands to hatred of the collective, and reckons, that the whole world was only created for his sake**, and all of humanity is stealing and robbing that which is his, **and therefore he would want that everyone dies from a horrible plague and none but him shall be "exalted" on that day, and everything will be his. And this kind of person deserves to die in a plague before Hashem** like those who spoke ill of the land, but because of Hashem's mercy his punishment was exchanged for *tzara'at* which is as horrible as death. **And in order to heal him from this mental disease, the Torah said "alone he shall sit, his dwelling shall be outside the camp," give him his request and he will get a taste of complete isolation. Then surely he will miss people and will kiss the dust of the legs of the first person that would want to sit and speak with him.** (The suffering of isolation we find in the book Robinson Crusoe, in which it is told of a person who was saved from a sinking ship and was on a desolate island without any other person, and it describes how much effort he expended to find something to eat and to drink and to protect him from animals. After he stayed on the island for some time, he began to forget how to speak. And the author, in vivid colors, describes his longing for people and to speak with them.) And the dwelling place of the one with *tzara'at* is outside the camp, apart even from others with *tzara'at*, **to teach him to love other people**, to share even his slice of bread, and when he screams "tamei tamei" to inform others of his misfortune, that they will pray for mercy upon him, **won't he realize that now he is turning to those "people" who he cursed and slandered, and now he expects that their prayers on his behalf will be accepted.** All of this he will realize and will be healed.

10. Prof. Arthur Brooks, How to avoid the traps that produce loneliness and isolation,

Washington Post, January 2, 2020

"Hell is other people," wrote the French existentialist Jean-Paul Sartre in his 1944 play "No Exit." Sartre was wrong. Hell is the *lack* of other people, and **according** to the health-insurance company Cigna, loneliness and social isolation are rampant in the United States today. *About half of Americans report sometimes or always feeling alone*, Cigna found in a 2018 study of

more than 20,000 U.S. adults. Barely more than half say they have meaningful daily in-person social interactions. Studies by the [Kaiser Family Foundation](#) and [AARP](#) have also reported widespread American loneliness.

*You might ask why there is a sudden research interest in this topic. The answer: Researchers are **discovering** that loneliness harms both mental and physical health.* But the real question is *why* so many people feel isolated, when contact with others should be easier than ever. If we can answer that, we can craft a solution — if not societally, at least personally, to make our lives happier and better...

A second reason for the uptick in social isolation is political polarization. When we politically curate our networks and friendships, most of us have fewer opportunities for new social interactions. If I am unwilling to interact with people who hold — or who *might* hold — the opposing viewpoint from mine, I have cut way back on the number of people with whom I might make a meaningful human connection.

11. דברים פרק לג פסוק כח

וַיִּשְׁכֵּן יִשְׂרָאֵל בְּטוֹחַ בְּדָד עַיִן יַעֲקֹב אֶל אֶרֶץ דְּגָן וְתִירוֹשׁ אֶף שָׁמְיִי יַעֲרְפוּ טָל :

11. Devarim 33:28

Thus Israel dwells in safety, the fountain of Jacob in solitude, In a land of grain and wine, Under heavens dripping dew.

12. רש"ר הירש דברים פרק לג פסוק כח

בטח בדד : הוא בטוח כשהוא מבודד, הוא מוגן בידי ה' ומנותק מכל קשר עם עמי הארץ :

12. Rabbi Samson Raphael Hirsch (19th century Germany) Devarim 33:28

Israel is secure in isolation, under God's protection and detached from any connection with other nations. (Trans. Daniel Haberman, Feldheim, publishers, p. 813)

13. תורה תמימה איכה פרק א פסוק א

ישבה בדד - אמר הקדוש ברוך הוא אני אמרתי וישכן ישראל בטח בדד עין יעקב אל ארץ דגן ותירוש אף שמי יערפו טל (פ' ברכה), עכשיו יהיה בדד מושבם [סנהדרין ק"ד א'] :

13. Torah Temimah Eichah 1:1

The Holy One Blessed be He said: I said "Thus Israel dwells in safety, the fountain of Jacob in solitude, In a land of grain and wine, Under heavens dripping dew" – now their dwelling shall be solitary in sorrow.

14. תורה תמימה הערות איכה פרק א הערה יט

יט)... וה"נ הכונה אלו זכיתם היה מתקיים בכם הלשון בדד לברכה, כמבואר, עכשיו שלא זכיתם מתקיים בכם בדד דאיכה ישבה, וגם יש לפרש אילו זכיתם הייתם נבדלים אתם מן הגוים לכבוד ולבטחון, עכשיו שלא זכיתם יבדילונם הם, לצער ובזיון ואולי י"ל פשוט, דהתואר בדד כשהוא מתיחס לשיבת עם הוא לברכה כי ע"י בדידותו לא ילמד ממעשה העמים הרעים וגם לא ירעו לו, אך אם התואר הזה מתיחס למקום מושב העם - הוא לקללה כי אז הכונה כי המקום ישאר בדד ועזוב מני אדם, וזהו שאמר עתה יהיה בדד מושבם, ר"ל מקום מושבם :

14. Torah Temimah Eichah 1:1 Note 19

The meaning here is that if you would have merited, the word "solitude" who have been fulfilled as a blessing, but now that you did not merit, the "solitude" of "how she sits" has been fulfilled; if you would have merited, you would have been separated from the nations honorably and securely, but now that you did not merit they separate you in sorrow and disgrace. And perhaps we can say that it is obvious that the adjective "solitary," when it refers to a *nation*, is a blessing, because through solitude one does not learn from the actions of the wicked nations and they won't harm it, but if it refers to the *place* of a nation – it is a curse, and that is what is meant, that the place remains desolate and abandoned.

15. הכתב והקבלה דברים פרק לג פסוק כח

(כח) בטח בַּדָּד. תאר בַּדָּד פעמים לגריעות כמו איכה ישבה בַּדָּד דהיינו מסולקת מחברת בני אדם שהיו לו לצוותא ולעזר (אבגעזאָנדערט), ולפעמים לשבח כמו כאן דהיינו בַּדָּד מסולק מן ההצטרפות אל החברה, שמסתפק מעצמו (זעלבסטשטאַנדיג) (רש"פ):

15. Haketav V'Ha-Kabbalah (R. Yaakov Tzvi Mecklenburg, 19th century Germany) Devarim 33:28

The adjective "alone" sometimes has a negative connotation, i.e. solitary in the sense of abandoned, and on the other occasion it describes such solitude as being majestic, i.e. "in solitary splendor." In our verse here, the meaning of the word "alone" is that Israel will not depend on its neighbors and their goodwill for its survival or even for its prosperity. (Trans. R' Eliyahu Munk, Lambda Publishers, p. 2965)

16. במדבר פרק כג פסוק ט

פִּי מֵרֹאשׁ צְרִים אֶרְאֶנּוּ וּמִגְבְּעוֹת אֲשׁוּרְנֵי הָן עַם לְבָדָד יִשְׁכֵּן וּבְגוֹיִם לֹא יִתְחַשֵּׁב :

16. Bamidbar 23:9

As I see them from the mountain tops, Gaze on them from the heights, There is a people that dwells apart, Not reckoned among the nations.

17. בכור שור במדבר פרק כג פסוק ט

(ט) לבַּדָּד יִשְׁכּוֹן, כלומר לבטח ישכון כמו "בטח בַּדָּד עין יעקב", דמי שאינו ירא כלום יושב בַּדָּד ואינו צריך חבורה. ובגוים לא יתחשב, אינם נחשבים כשאר גוים שיכול אדם לקללם.

17. Bechor Shor 23:9

Meaning they will dwell securely like "Israel dwells in safety, the fountain of Jacob in solitude," that one who does not fear anything dwells alone and does not need others. "Not reckoned among the nations," they are not like other nations that a person can curse.

18. [רבינו] בחיי במדבר פרק כג פסוק ט

ולשון "בַּדָּד" הוא יחיד, כענין שנאמר: (איכה א, א) "איכה ישבה בַּדָּד", ונקרא היחיד "בַּדָּד" לפי שהיחיד מתבודד, ומלת "לבַּדָּד" כוללת "לבַּדָּד" וכוללת "לבַּדָּם" כי התיבה תשמש לשתי פנים, **והכוונה כשאמר "לבַּדָּד" כי הוא עם מיוחד, לא יתחשב בשאר העמים, אבל הוא מובדל מהם בתורתו ואמונתו**, וכענין שכתוב: (ויקרא כ, כו) "ואבדיל אתכם מן העמים להיות לי", וכשאמר "לבַּדָּד" הכוונה שהם עם מיוחד "לבַּדָּד"

18. Rabbeinu Bachaye Bamidbar 23:9

The word לבַּדָּד is similar to the word לבַּד, alone, or the word בַּדָּד as we have it in Lamentations 1:1. A hermit is described as בַּדָּד, as he isolates himself מתבודד, whereas the word לבַּדָּד conveys a double meaning: 1) the people are unique, no other people like it; 2) they reside in freely chosen solitude, similar to the statement Moses made about God... Seeing Bilam wanted to convey both meanings of the word, he did not simply describe the Jewish people as בַּדָּד ישכון, dwelling alone, but added the letter ל. The uniqueness of the Jewish people consists both of its sets of laws, the Torah, and of its religion, faith, in the invisible Creator not in any intermediaries. (Trans. R' Eliyahu Munk, Lambda Publishers, p. 2212)

19. רש"ר הירש במדבר פרק כג פסוק ט

הן - עם לבַּדָּד ישכון וגו'. הוא יחיה בארצו הגדורה בגבולותיה ולא ירבה קשרים עם עמים אחרים. הוא יקיים את תפקידו "הפנימי" הלאומי כ"עם" בעל חברה לאומית, והוא לא יבקש את גדולתו כ"גוי" בין גוים, כ"גוף" לאומי המרשים בכוחו ובגבורתו.

19. Rabbi Samson Raphael Hirsch, Bamidbar 23:9

This people will dwell in its own delimited land, without much contact with other nations. It will fulfill its “internal” national mission as an “עם”, as a people that forms community, and will not seek its greatness as another “גוי” among גוים, as a national “body” that impresses by its power and might. (Trans. Daniel Haberman, Feldheim, publishers, p. 497)

20. העמק דבר במדבר פרק כג פסוק ט

מזה אשר הן עם לבדד ישכון. לא כדרך כל אומה ולשון כשהולכים בגולה ומתערבים עם המגלים אותם משיגים בזה אהבה וחשיבות כל אחד בעיניהם יותר משהיו נפרדים מהם, אבל לא כן עם ישראל כשהוא לבדד.

20. Haamek Davar (R. Naftali Tzvi Yehuda Berlin, 19th century) Bamidbar 23:9

From the fact that it is nation that dwells alone, it is not like any other nation and language that when they are exiled and assimilate with their conquerors, they are loved and valued more than when they were apart – but not so the nation of Israel when they are alone.

21. Rabbi Lord Jonathan Sacks, *Future Tense*, p. 116

If you define yourself as the people that dwells alone, that will be your fate. You will convince yourself that you have no friends; you are isolated; no one understands you; the world hates you. Your efforts at self-explanation will be half-hearted. Your expectations of winning allies will be low. You will not invest as much effort as others do, to make your case in the audience chamber of the world. For inwardly you are convinced that all efforts will fail. You will have decided that this is the Jewish fate that nothing can change. It was ever thus and always will be. Jews have enemies, I said, my passion spent, but we also have friends, and if we worked harder at it we would have more.

22. Rabbi Dr. Norman Lamm z”l, *Derashot Le-Dorot*, Bo: The Source of Darkness (vol. 2, p. 46)

Darkness, or solitude, can become the curse of loneliness, as it did when it plagued the Egyptians and separated every man from his brother, a loneliness that prevented one from feeling with the other, from sharing his grief and joy, his dreams and his fears. Darkness indeed can be a plague. But the same darkness can be a blessing – it can be worthy of the close presence of God Himself. For solitude means privacy, it means that precious opportunity when a man escapes from the loud brawl of life and the constant claims of society, and in the intimate seclusion of his own heart and soul he gets to know himself and realize that he is made in the image of God. Loneliness can be painful – but it can also be precious...

I have never known a really creative person who did not precede the creative act with at least a moment of profound, thoughtful solitude. No really great speech or beautiful musical composition is rolled off extemporaneously. It is forged in the silence of the mind when the outside world is shut out by a Godly darkness. No brilliant idea, whether in the sciences or art or business, is born out of the brawl of life – it is hatched out of the stillness of a creative personality. What is inspiration? It is nothing but the product of positive and constructive silence in the innermost, inviolable chambers of a man’s heart. The source of light is in this kind of darkness or solitude.

23. Dr. Yael Ziegler

This word may simultaneously point us to the cause of Israel’s loneliness and its solution. If only Israel had maintained its perception of its singularity among the family of nations! If only Judah had refrained from creating alliances that erased fundamental ideological and religious differences! Israel’s willingness to blend into the community of nations, her refusal to maintain her divinely mandated uniqueness, turns a blessing of singularity (*am le-vadad yishkon*) into a curse of isolation (*yasheva vadad*). Therefore, the experience of loneliness may be the very thing that can facilitate Israel’s return to the ideal. Sitting alone can be a constructive experience for the battered city, reminding her that her isolated position is God’s bidding and Jerusalem’s destiny among the world’s nations.

24. רד"ק ירמיהו פרק נא פסוק ה

(ה) כי לא אלמן - אינו כמו האלמנה שמת בעלה שהיא עזובה ממנו לעולם לא כן ישראל כי בעלה חי וקים ואם עזבה בגלות עוד יפקדנה וישוב אליה ויפקוד על אויביהם :

24. Rabbi David Kimchi Yirmiyahu 51:5

This widower is not like the widow who's husband died, who is bereft of him forever – not so is Israel, as her “husband” is alive and existent, and if He abandoned her in exile, he will come back to her and reckon with her enemies.