

Nosei B'ol Im Chaveiro:  
The Do's and Dont's of Being a Good Friend  
In a Time of Crisis



Rabbi Efrem Goldberg  
Boca Raton Synagogue



- I. Introduction
  - a. Lots of people around us hurting, what can we do?
  - b. How can we be a good friend?
  
- II. Empathy
  - a. Hagar lacked it
  - b. Aharon had it
    - i. Rashi – Moshe was crying in the basket
    - ii. Ba'al Ha'Turim – Not, it was Aharon watching and crying
  - c. Moshe
    - i. V'zos Ha'Beracha – leaves this world. Why was he chosen to lead?
    - ii. Midrash - He turned to see people suffering and felt their pain and that was his greatest attribute
  - d. Hashem
    - i. Rashi – imo anochi b'tzara, Hashem feels our pain
      - 1. Think of MIA Israeli Soldiers during hakafos
  
- III. Nosei B'ol Im Chaveiro – Carry Burden with Another
  - a. Pirkei Avos 6:5 – One of 48 ways Torah is acquired
  - b. Yosef and Prison
    - i. Rosh Hashana 10b – got out on Rosh Hashana
    - ii. Catalyst for his release was noticing the pain of others
  - c. Chazon Ish – need to train to care about others
  - d. Choshech – Chiddushei Ha'Rim explains couldn't see pain of fellow man
  - e. Alter of Kelm – Critical character trait. Our leaders were shepherds to develop it.
  - f. R' Pinkis – If you care about someone and you believe in Hashem, you would daven for them.
  - g. R' Bunim – get involved in community building
  - h. R' Twerski – stories of those who deprived themselves of comfort to share in pain of others
  
- IV. Practical Applications
  - a. Groopman – friendship as medicine
  - b. Empathy vs sympathy
  - c. Ring theory of comfort
  - d. Option B – Sheryl Sandberg advice

14 וישכם אברהם | בבקר ויקח לחם וימת מים ויתן אל־הגר שם על־שכמה

ואת־הילד וישלחה ותלך ותתע במדבר באר שבע:

1. Bereishis 21:16

Early next morning Abraham took some bread and a skin of water, and gave them to Hagar. He placed them over her shoulder, together with the child, and sent her away. And she wandered about in the wilderness of Beer-sheba.

15 ויכלו המים מן־התמך ותשלה את־הילד תחת אחד השיחים:

When the water was gone from the skin, she left the child under one of the bushes,

16 ותלך ותשב לה מנגד הרחל כמטחוי קשת כי אמרה אל־אראה במות הילד ותשב מנגד ותשא את־קלה ותבך:

and went and sat down at a distance, a bowshot away; for she thought, "Let me not look on as the child dies." And sitting thus afar, she burst into tears.

2. Shemos 2:5

5 ותרד בת־פרעה לרחץ על־היאר ונערתיה הלכת על־יניד היאר ומרא את־התבה בתוך הסוף ותשלח את־אמתה ותקחה

The daughter of Pharaoh came down to bathe in the Nile, while her maidens walked along the Nile. She spied the basket among the reeds and sent her slave girl to fetch it.

6 ותפתח ומראהו את־הילד והנה נער בכה ותחמל עליו ותאמר מילדי העברים זה:

When she opened it, she saw that it was a child, a boy crying. She took pity on it and said, "This must be a Hebrew child."

3. Rashi

(ו) והנה נער זכה. קולו פנער (שם):

4. Ba'al Ha'Turim

והנה נער בוכה זה אהרן שהניחתו אצל התיבה. נער בכה. בגי'. זה אהרן הכהן:

וימת שם משה עבד־יהוה בארץ מואב על־פי יהוה:

So Moses the servant of the LORD died there, in the land of Moab, at the command of the LORD.

ויקבר אתו בגל בארץ מואב מול בית פעור ולא ידע איש את־קברתו עד היום הנה:

5. Devarim

He buried him in the valley in the land of Moab, near Beth-peor; and no one knows his burial place to this day.

ומשה בן־מאה ועשרים שנה במתו לא־כהתה עינו ולא־נס לחה:

Moses was a hundred and twenty years old when he died; his eyes were undimmed and his vigor unabated.

וַיֵּרָא יְהוָה כִּי סָר לְרֵאוֹת וַיִּקְרָא אֵלָיו אֱלֹהִים מִתּוֹךְ הַסִּנֵּה וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה מֹשֶׁה  
וַיֹּאמֶר הַנְּנִי:

## 6. *Shemos*

When the LORD saw that he had turned aside to look, God called to him out of the bush: "Moses! Moses!" He answered, "Here I am."

## 7. *Bamidbar Rabba* 1:27

ויהי בימים ההם ויגדל משה - בן עשרים שנה היה משה באותה שעה, ויש אומרים בן ארבעים. ויגדל משה וכי אין הכל גדלים? אלא לומר לך, שהיה גדל שלא כדרך כל העולם. ויצא אל אחיו שתי יציאות יצא אותו צדיק, וכתבן הקדוש ברוך הוא זו אחר זו. ויצא ביום השני, הרי שתיים. וירא בסבלותם מהו ויראה? שהיה רואה בסבלותם ובוכה ואומר: חבל לי עליכם, מי יתן מותי עליכם, שאין לך מלאכה קשה ממלאכת הטיט, והיה נותן כתפיו ומסיע לכל אחד ואחד מהן. רבי אלעזר בנו של רבי יוסי הגלילי אומר: ראה משוי גדול על קטן, ומשוי קטן על גדול, ומשוי איש על אשה, ומשוי אשה על איש, ומשוי זקן על בחור, ומשוי בחור על זקן, והיה מניח דרגון שלו והולך ומישב להם סבלותיהם, ועושה כאלו מסיע לפרעה. אמר הקדוש ברוך הוא: אתה הנחת עסקיך והלכת לראות בצערן של ישראל, ונהגת בהן מנהג אחים, אני מניח את העליונים ואת התחתונים, ואדבר עמך. הדא הוא דכתיב (שמות ג, ד): וירא ה' כי סר לראות, ראה הקדוש ברוך הוא במשה, שסר מעסקי לראות בסבלותם, לפיכך (שם שם, שם): ויקרא אליו אלהים מתוך הסנה:

And it came to pass in those days, when Moses was grown up (*Exodus* 2:11).

Moses was 20 years old at the time, and some say 40 years old.

"When Moses was grown up" - and does not everyone grow up? Rather, this tells you that he grew up [in a manner] unlike the whole world.

"He went out unto his brethren." This righteous man went out twice, and the Holy One Blessed is He wrote them one after another. "And he went out the second day" (*Exodus* 2:13)--this is two.

"And [he] looked on their burdens." What is, "And [he] looked?" For he would look upon their burdens and cry and say, "Woe is me unto you, who will provide my death instead of yours, for there is not more difficult labor than the labor of the mortar." And he would give of his shoulders [i.e. use his shoulders to] assist each one of them. Rabbi Eliezer the son of Rabbi Yose the Galilean said: [If] he saw a large burden on a small person and a small burden on a large person, or a man's burden on a woman and a woman's burden on a man, or an elderly man's burden on a young man and a young man's burden on an elderly man, he would leave aside his rank and go and right their burdens, and act as though he were assisting Pharaoh. The Holy One Blessed is He said: You left aside your business and went to see the sorrow of Israel, and acted toward them as brothers act. I will leave aside the upper and the lower [i.e. ignore the distinction between Heaven and Earth] and talk to you. Such is it written, "And when the LORD saw that [Moses] turned aside to see" (*Exodus* 3:4). The Holy One Blessed is He saw Moses, who left aside his business to see their burdens. Therefore, "God called unto him out of the midst of the bush"

8. Shemos

מתוך הסנה. ולא אילן אחר, משום "עמו אנכי בצרה" (תהילים צא טו):  
 OUT OF THE MIDST OF A BUSH (a thornbush) — and not from any other tree, in accordance with the idea (Psalms 91:15) "I will be with him in trouble" (Midrash Tanchuma, Shemot 14).

**David Lau**  
 Chief Rabbi Of Israel  
 President of The Chief Rabbinic Council

בס"ד, י"ג אלול תשע"ז  
 3 ספטמבר, 2017  
 שומ' - 22 עח

**דוד לאו**  
 הרב הראשי לישראל  
 נשיא מועצת הרבנות הראשית



אחי ורעי

אני פונה אל ציבור המתפללים וגבאי בתי הכנסת שביום שמחת תורה הבעל"ט, בעת ההקפות, לייחד את ההקפה השלישית למען אחינו שמקומם לא ידוע.

ראוי להזכיר בתחילת ההקפה שאנו מתפללים ומקווים לשובם בקרוב של אורון שאול והדר גולדין ושאר הנעדרים בישראל, בכך נבטא הוזהות והכרה בצרת הוולת מכחינת "עימו אנכי".

יתן ה' שהחושך שמכסה עינינו יחלוף, ועלינו יורח אור ה'.

בברכת מועדים לשמחה  
 ובצפייה לבשרות טובות

  
 דוד לאו  
 הרב הראשי לישראל



9. Letter from Chief Rabbi Lau

10. Pirkei Avos 6:6

גְּדוּלָה תוֹרָה יוֹתֵר מִן הַכְּהֵנָה וּמִן הַמְּלָכוֹת, שֶׁהַמְּלָכוֹת נִקְנִית בְּשִׁלְשִׁים מַעֲלוֹת, וְהַכְּהֵנָה בְּעֶשְׂרִים וָאַרְבַּע, וְהַתּוֹרָה נִקְנִית בְּאַרְבָּעִים וּשְׁמֹנֶה דְבָרִים. וְאֵלוּ הֵן, בְּתַלְמוּד, בְּשִׁמְיעַת הָאָזֶן, בְּעִרְכַּת שְׁפָתַיִם, בְּבִינַת הַלֵּב, בְּשִׂכּוּלֵי הַלֵּב, בְּאִימָה, בְּיִרְאָה, בְּעִנּוּהַ, בְּשִׁמְחָה, בְּטַהֲרָה, בְּשִׁמּוּשׁ חֻמְמִים, בְּדִקְדוּקַ חֻבְרִים, וּבְפִלְפּוּל הַתְּלִמִּידִים, בְּיִשׁוּב, בְּמִקְרָא, בְּמִשְׁנָה, בְּמַעוֹט סְחוּרָה, בְּמַעוֹט דְּרָךְ אֶרֶץ, בְּמַעוֹט תַּעֲנוּג, בְּמַעוֹט שִׁנְיָה, בְּמַעוֹט שִׁיחָה, בְּמַעוֹט שְׁחוּק, בְּאֶרֶךְ אַפַּיִם, בְּלֵב טוֹב, בְּאַמוּנַת חֻמְמִים, וּבְקִבְלַת הַיְסוּרִין, הַמְּכִיר אֶת מִקוּמוֹ, וְהַשְׂמַח בְּחִלְקוֹ, וְהַעוֹשֶׂה סִיג לְדַבְרָיו, וְאֵינוֹ מַחְזִיק טוֹבָה לְעַצְמוֹ, אֹהֵב, אֹהֵב אֶת הַמְּקוֹם, אֹהֵב אֶת הַבְּרִיּוֹת, אֹהֵב אֶת הַצְּדָקוֹת, אֹהֵב אֶת הַמִּישׁוּרִים, אֹהֵב אֶת הַתּוֹכְחוֹת, מִתְרַחֵק מִן הַכְּבוֹד, וְלֹא מְגִיס לְבוֹ בְּתַלְמוּדוֹ, וְאֵינוֹ שֹׂמֵחַ בְּהוֹרָאָה, נוֹשֵׂא בַעַל עֵם חֶבְרוֹ, מְקַרְעוֹ לְכַף זְכוּת, מְעַמִּידוֹ עַל

הָאָמֶת, וּמְעַמִּידוֹ עַל וּמוֹסִיף, הַלּוֹמֵד עַל וְהַמְּכַנֵּן אֶת שְׁמוֹעָתוֹ, בְּשֵׁם אֹמְרוֹ מְבִיא גְ בְשֵׁם מְרַדְּקֵי:

righteous, love of the upright, love of rebuke, distancing from honor, lack of arrogance in learning, lack of joy in issuing legal decisions, lifting of a burden with one's friend, judging him with the benefit of the doubt, placing him with the truth, placing him with peace, deliberation in study, questioning and responding, hearing and adding, learning in order to teach and learning in

11. Rosh Hashana 10b

תניא רבי אליעזר אומר בתשרי נברא העולם בתשרי נולדו אבות בתשרי  
מתו אבות בפסח נולד יצחק בראש השנה נפקדה שרה רחל וחנה בראש  
השנה יצא יוסף מבית האסורין

It is taught in a *baraita* that the *tanna'im* disagreed about this point: Rabbi Eliezer says: In Tishrei the world was created; in Tishrei the Patriarchs were born; in Tishrei the Patriarchs died; on Passover Isaac was born; on Rosh HaShana Sarah, Rachel, and Hannah were remembered by God and conceived; on Rosh HaShana Joseph came out from prison;

12. Vayeishev

וַיִּשְׁאַל אֶת־סֹרְיָסֵי פַרְעֹה אֲשֶׁר אִתּוֹ בְּמִשְׁמַר בַּיִת אֲדֹנָיו לֵאמֹר מָדוּעַ פְּנִיכֶם  
רְעִים הַיּוֹם:

He asked Pharaoh's courtiers, who were with him in custody in his master's house, saying, "Why do you appear downcast today?"

13. Igros Chazon Ish  
R' Avraham Yeshaya  
Karelitz  
1878-1956

קכג.  
...חסר לך הרגש של השתתפות בצער זולתך, והעצה  
לזה ההשתדלות להיטיבו ולהצילו מצער, והמעשה פועלת  
על הלב, וכן להתפלל על צרת זולתו אף שאין הדברים  
יוצאים מן הלב, ואף אם המצטער המוני הדיוט ובזוי.

You are lacking the sense of feeling the pain of others. The solution is to work to benefit others and save them from suffering, and those actions will thereby affect your heart. In addition, you should pray for the relief of the pain of others, even if the words do not come from your heart, and even if the one who is suffering is simple, common, or lowly.



14. Parshas Bo

לֹא־רָאוּ אִישׁ אֶת־אָחִיו וְלֹא־קָמוּ אִישׁ מִתַּחַתֵּי שְׁלֹשֶׁת יָמִים וְלִכְל־בְּנֵי יִשְׂרָאֵל  
הָיָה אֹר בְּמוֹשְׁבֹתָם:

People could not see one another, and for three days no one could get up from where he was; but all the Israelites enjoyed light in their dwellings.

15. Alter of Kelm  
R' Simcha Zissel Ziv  
1824-1898

שמות

מאמר קטן

בענין הג"ק



י"ט

ב

אור רש"י

טורפת רק אחרי שנדמה לה האדם ככהמה כדחז"ל, וזו "אלו רשעים שבו שדומים לחיותו יערי" פי' רחוקים מצוירי זולתו כפי שהם, וע"כ אינם מרגישים בצער זולתו ולימוד רב התועלת הורונו כזה דרך אגב, כדרכם בקודש תמיד.

והנה הרבות הצוירים בדבר שאינו בחוש, כמו העבר ומכש"כ העתיד, אינו בא רק מחכמת המשליל על דבר, אשר דרך חכמה לו לחקור על כל דבר לאשורו, ולבא עד תכונתו, ולכן אמר בן זומא (תמיד לב) "איהו חכם הרוואה את הנולד" פי' צוירי העתיד נגד פניו כנולד.

ומטעם זה דברנו הערה אחת בפרשת המן, ואמרנו, כמה נואלו האנשים ששמים כל מגמתם ודאגתם דאגת היום ולא דאגת מחר לקבל שכרם, והנה זה לשון הרמב"ן בפרשת המן בשלח ט"ו ד"ה "ע"ב וידעתם" וגו'; ודע כי יש במן ענין גדול רמוזו רבותינו ז"ל ביומא, לחם אבירים אבל איש, לחם שמלאכי השרת אוכלים — דברי ר"ע, אמר לו ר"י טעיה, וכי מלאכי השרת אוכלים לחם, אלא לחם שנבלע באבירים, והענין הזה שאמר ר"ע, שקיום מלאכי השרת בניו השכינה וכי' והמן הוא מתולדת האור העליון שנמגשם ברצון בוראו ית', ונמצא שמלאכי השרת ואנשי המן נזונים מדבר אחד, ור' ישמעאל אומר שקיום המלאכים אינו מדבר המתגשם מהאור, רק בהאור העליון עצמו". בין לזה ולזה המון הרחוקי הלוחה, הוא בא מויו השכינה, והביא מכלילתא שהמן הזה יהיה מוון עוה"ב שהוא הויו העליון, כמו שא"ל צדיקים יושבים ועטרותיהם בראשיהם ונתנין מויו השכינה (ברכות יז) ובין לר"י ובין לר"ע הוא מוון עוה"ב. והנה מי שהוא מאנשי התחמה להכיר צוירי העתיד, איך יתכן שלא יאזור בגבורה לחום מלחמתו, להכין צידה ומוון על זמן ארוך באין הפסק, וליהנות מויו חכמת התורה ע"י הבריים שהתורה נקנית בהם, כי רק אז יבא להתדבקות התורה כנ"ל, ורק אז יבא למוון זיו השכינה, ואם ח"ו כי (כונתו שלא ידאג לזה) מאין יכלכל את נפשו העגומה, ומלבד כל עונשים, היש עונש גדול מזה, שמי שלא הכין עצמו ליהנות מויו השכינה בפרוודו, מי יכלכל רוב יגונו על הרעב הקשה, שיסבול אלפי רבבות שנים באין הפסק.

והנה אותיות "רעב" ו"בער" אחת הם, היתכן, שעל יום אחד ידאג, ועל נצח נצחים, שלא יהיה ממוי רעב ולחומי רשף, לא ידאג וישליך אחרי גיוו, אין זה רק מחסרון הצורך, ולכן תחכם יבין כי חסר לו כח הצורך וישתדל להשיגו. והנה מצונו במשה רבנו ע"ה בפרשה שמות "ויגדל משה וגו' וירא בסבלותם ופירש"י "נתן ענינו ולבו להיות מיצר עליהם", פי' הרגיל עצמו בצורך כאילו קרה לו זאת, ולכן הלך לראות, כיצדו, כי כח הצורך בא מהתקדבות החוש, כמו רגש חום האש וכדומה. וכל כך הרגיל עצמו בצוירים, עד שהרגיש בצערם כמו שהוא בעצמו היה בצער הזה, וממילא נשא בעול עמהם יותר מצערן הוא, כי הם הרבים, ובפרט כלל ישראל, "ובכל צרתם וגו' צרי", וזוה נסתעף שאמר "למה הרעמה לעם הזה".

והנה הדבר הזה היה קשה מתאט מי מריבה, ולכן איתא במד"ר (שמות פ"ו ח) (

אז"ל: אחד מהדברים שהתורה נקנית בהם הוא נושא בעול עם חברו, והנה כל אחת מהמעלות שנמנו שם, הן כמו מטרה, למעלות רבות המסבבות המטרה, ומכולם יחד יושבע בו באדם טבע חדש להיות בעל גפש היפה, וראוי להדבק דבק טוב עם חכמת התורה, ועי"כ נפשו צרורה בצרור החיים לנצח, ובלתי זאת אי אפשר לקנות התורה שהיא בהכלית הרוחניות, להדבק בנפש לא זכה אשר היא עדנה מגושמת.

והנה לבא למעלות נושא בעול עם חברו אי אפשר, רק אחרי שהתרגל הרבה באהבת חברים במעשה ובמחשבה, והנה דרך המעשה גלוי, אך דרך המחשבה איננה גלויה לרוב בני אדם, והיא תלויה בשני דברים: האחד, להתבונן ברוב התועלות היוצא מהם לתקון מדיניות חברת בני האדם, וכי זה קיום העולם, וההיפוך הוא הירוס העולם, ועל כן בשביל שנאת חנם נחרת הכינה, כי בית המקדש היה קשר העולם, ומחויקי הקשר הם עם סגולה, וכשחטאו כזה (כשנאת חנם) ניתק הקשר, וממילא לא נהרס הבית בעי"ה, הוא ית' יחזיר לנו במהרה.

והנה אי אפשר לאהבת חברו כנפשו, רק אחרי אשר יסיר בידי הגשם ממנה, ותהיי זכת בלי תערובות עפרוריות החומר, ואז שכים חלקי הנפש לאחזות בידו, כי ברוחניות אין הפרש ופירוד, ולהיפוך, בחומר אין אחדות אמיתית, כי החומר מורכב, ולכן: "להאזה יבקש — בהכרח — נפרד" (משלי יח"א). והנה כבר הקדמנו כי התדבקות האדם בתורה הרוחנית, אי אפשר רק לאדם רוחני, וזאת היא השארת הנפש כאמת, ע"כ יפה אנו מבינים דחז"ל "ואהבת לרעך כמוך — זה כלל גדול בתורה" כי האדם הרוחני, בעל גפש היפה, נפשו מתדבקת בתורה לאהבה ולשמרה במחשבה ובמעשה, כאשר ידבק באהבת החומר הגם, (כונתו לאהבת חברים) ומכש"כ בצחצחות הרוחניות למעלה ראש.

והנה עוד בחינה (כונתו למה שכי' למעלה בענין מחשבה שהיא תלויה בב' דברים וזה השני) יש לצורך החינוך של נושא בעול עם חברו, והורו לנו חז"ל בלשונם הנחמד מזהב ומפה אמ"ל בב"מ פ"ג על הכי' "תשת חשך ויהי לילה" זה העוה"ז שדומה ללילה" פי' כי פנימיות העולם נעלם בעוה"ז, "בו תרמוש כל חיתו יער, אלו רשעים שבו שדומים להיות שביערי", והנה איזה השכלה וידיעה יוצא לנו בכינוי הרשעים "חיתו יער" ? אלא שחורו לנו ידיעה רבה בחינוך האדם, והוא: כי בלחי אפשר לבא להרגיש בצער זולתו, ולישא בעול — עם זולתו, רק ע"י צוירים רבים שכלא — שכל מה שקרה לזולתו ממיני הצער, או ממיני היסורים והמכאובים, שיהיו בהרגשתו כאילו קרה לו ח"ו, ומה שהיה דורש מוולתו שיעשה לו, או לכה"פ שישא בעול עמו, כן ידרוש מעצמו לעשות עם זולתו, ורק עי"ז יבא למדרגת "נושא בעול עם חברו", וידוע כי החיה אינה

אביו ממנו, שהוא דואג לטובת זולתו, בהפרוה, ולכן «ואביו שמר את הדבר» שראה שהוא מוכשר למלוכה, כענין שהראינו בתוספתא הלי' «ומה מלך שעוסק כל ימיו בצרכי צבור», הרי כי בחינת מלך להיות עוסק בצרכי צבור, ולכן מי שהוא יותר נושא בעול ע"ת, מסוגל יותר למלך. ולכן נצטוינו על כבוד המלך, כי יש לו מעלה הרמה הזאת נושא בעול עם הצבור כנ"ל, ולכן נצטוינו «המורד במלכות חייב מיתה». כי ענין המלוכה היא בנויה על נושא בעול ע"ת בדרך נעלה ופלא, כי המלוכה תתן עין השגחתה על כל עול להציל עשוק מיד עשוק, כענין שנאמר «מלך במשפט יעמיד ארץ» (משלי כט—ד), ואין לך נושא בעול עם חברו יותר מזה.

וזהו הענין שרצו גדולי ישראל כמו דוד המלך ע"ה ושלמה המלך ע"ה להיות «מלך», ולא הבנתי תמיד, אטו כבוד רדפו החסידים האלה? אמנם מאשר באמת ממלוכה יכול האדם לבא לכל כתר המעלות, כי ירגיל עצמו להעמיד במשפט ארץ, ועוד יותר, כי הרי בידו להרחיב חכמה ולהאדירה ע"י בתי ספר ותלמוד, וכל עניני תיקון העולם, הכל ביד מלוכה, זוהי כונת התוספתא «ומה מלך שעוסק בצרכי צבור» היינו כנ"ל, בכל תקוני העולם, ואין לך נושא בעול עם הרבים יותר מזה, וזהו כליל המעלות. ולכן חשקו דוד ושלמה בנו ביותר את המלוכה, למען לשאת בעול, עם כל העולם, והרי זה עיקר הליכה בדרכיו ית', להעמיד מצב העולם על מקומו. ולכן היושב בדין — נעשה שותף להקב"ה במעשה בראשית.

וזהו הטעם מה שעסקו אבותינו במקנה לרעות צאן, כיעקב אבינו ע"ה, ודוד, גם משה רבינו ע"ה היה רועה, היינו שרצו להרגיל עצמם לשאת בעול אפילו עם בעלי-חיים וכש"כ עם אנשים בני גילם.

וזהו דאיתא במדרש על הכ' ומשה היה רועה, וז"ל: ה' צדיק יבחק, בדק לדוד בצאן ומצאו רועה יפה, היה מוציא הקטנים לרעות, כדי שירעו עשב הרך, ואח"כ מוציא הזקנים כדי שירעו עשב הבינונית, ואח"כ היה מוציא הבחורים שהיו אוכלים עשב הקשה, אמר הקב"ה מי שהוא יודע לרעות הצאן, איש לפי כחו, יבא וירעה בעמי, ואף משה לא בחנו הקב"ה אלא בצאן, אמרו רבותינו, כשהיה משה רבינו ע"ה רועה צאנו של יתרו, ברח ממנו גדי, ורץ אחריו עד שהגיע לבריכה של מים, ועמד הגדי לשתות, כיון שהגיע משה אצלו, אמר: אני לא הייתי יודע שרץ היית מפני הצמא, עיף אתה, הרכיבו על כתיפו והיה מהלך, אמר הקב"ה: יש לך רחמים לנהוג צאן כך, חייך — אתה תרעה צאני ישראל, הוי «ומשה היה רועה».

אחי ורבותי, התבוננו נוראות במדרש הזה, ללמוד כמה למודים נשגבים ממאמר אחד של מדרש, ראו דברים קלים שבני אדם מזוללים בהם, וכמעט לליצנות יחשב זאת בעיני בני אדם, אבל אחרי שכיונו בזה להתחנך במדת נושא בעול ע"ת, זכו שני גדולים הללו למלוכה.





תקלה זאת בישראל בחייו, ולכן באה לזה תקלה זו, לכך חיבה אותו התורה לזה שישב בעיר מקלטו עד מות הכהן הגדול, ויצטער שלא יוכל לשוב לשבת לביתו כל זמן שכחן הגדול חי, ומתוך כך יתפלל הוא על מיתת כהן הגדול, ונתקבל תפילתו, ויקבל הכהן הגדול את עונשו מידה כנגד מידה, שמפני שלא התפלל הוא ימות שלא בזמנו ע"י תפלתו של זה, ויתמנה אחר תחתיו שיתפלל, ולא יחא תקלה בישראל עכ"ל. משמע שמפרש שלא רק שיש חשש שהרצח יתפלל על כהן הגדול שימות, אלא אדרבא, רוצה בזה התורה ומסבבת שיקרה כן, שיסתלק הכהן הגדול ויתמנה תחתיו אחר המרגיש בצער הדור ומתפלל בעבורם, ולא יהיו שוב תקלות בישראל.

**נודא הדבר**, ונוקב ויורד עד התחום. וידוע דבריהם של בעלי העבודה ע"פ דברי הרמב"ם סוף הל' שמיטה ויובל, שבני תורה המה גם כן כשבת הלוי והכהנים של כל הדורות. ועוד מפורש בחז"ל, (בבא בתרא דף קט"ז) דרש ר' פנחס בר חמא כל שיש לו חולה בתוך ביתו ילך אצל חכם ויבקש עליו רחמים, שנא' (משלי ט"ז) חמת מלך מלאכי מות ואיש חכם יכפרנה. הרי שדוקא על התלמיד חכם, שהוא כמו הכהן הגדול בזמנו עליו מוטל להתפלל על בני דורו. ואם כן כמו שזוהו אחד התפקידים המוטלים על הכהנים, כן הוא במיוחד וביותר תפקיד המוטל על תופשי התורה, שבידיהם הופקד במיוחד הכח להתפלל על החולים ועל כל הנמצאים בצרה ובמצוקה, ואם ח"ו מועל בתפקידו מסבבת התורה שיתמנה אחר תחתיו, ה' ישמרינו.

**וכאשר** שומעים על חולה, פעמים מפתק בבית הכנסת, פעמים ממודעה בעיתון "נא לבקש רחמים על...", ואין איש שם על לב. או כשיש תפילת רבים באמירת תהילים כמה דקות אחר התפילה, אין לנו פנאי וכל אחד בורח לדרכו, מי יודע כמה נפשות יתבעו מידתו. ועוד שם בברכות, אמר רבא אם תלמיד חכם הוא צריך שיחלה עצמו עליו, היינו אם החולה הוא תלמיד חכם צריך שיעשה עצמו חולה עליו מרוב תפילות וצומות, כמו שאמר דוד המלך ע"ה, (תהלים ל"ה) ואני בחלותם לבושי שק עייתי בצום נפשי. ואם כן איך נפטור עצמינו לברוח מן המערכה ולחזעצל בחיוב שכל כך מוטל עלינו.

**מענין תפילת הקריאה**, שהיא באה מבחירות ההכרה שהקבי"ה עומד על ידו לשמוע תפילותיו, נביא הענין הנשגב והחיוב המוטל על כל אחד להתפלל על הזולת הנמצא בצרה. הנה מחדברים שנמצאים בטבע אצל כל אדם הגון הוא, שכאשר רואה זולתו בצרה ובציו לעזור לו - יחוש לעזרתו במה שיוכל, ואין כמעט אדם בעולם שיראה חבירו נופל ברחוב ושותת דם שלא יחוש לחבוש פצעיו ולקרוא לרופא שיוכל לעזורו. וכן כאשר רואה אדם במצוקת פרנסה, הרי ברור לכל אחד מאתנו שאם היה ברשותו די כסף לעזורו - היה מעניק לו מתנה נדיבה לחלצו ממצו. או אם היה אחד מידידיו עשיר מופלג מתקל מתנות לכל נצרך ברוחב לב ודאי שהיה מבקש עבור חבירו זה. וכן אם רואה שחסר חכמה לסובבים אותו או יראת שמים, מי הוא זה שאם היה בידי לעזור שלא היה עושה כן.

**אבל הרי באמת הרי יש לנו לכל אחד ואחד מאתנו אוהב ורע ידי נפש אב רחמן, שהישועות כולן בידינו, ובידינו לקרוא אליו עבור חבירנו שיעזרו בכל מה שחזא צריך, ומה נפלאים ופשוטים דברי חז"ל (מכות דף י"א), כל שאפשר לו לבקש רחמים על חבירו ואינו מבקש נקרא חוטא, שנאמר (שמואל א' י"ב) גם אנכי הללה לי מחטא לה' מחדל להתפלל בעדכם. שאם אינו עושה כן, הרי ממנפ"ש, או שיש כאן חסרון באמונה ביסודות ענין הקירבה לחקבי"ה ואפשרות התפילה, שהם יסודות גדולים בעיקרי התורה. או שיש כאן אכזריות בזה שידוע שבידו לעזור - ומעלים עין ואינו עוזר, וממנפ"ש חוטא יקרא.**

**והנה** כתיב גבי הורג נפש בשגגה, כי בעיר מקלטו ישב עד מות הכהן הגדול, ובחז"ל (מכות דף י"א) אימותותיקו של הכהנים הגדולים היו מספקות לגולי עיר המקלט מזון ובגדים, כדי שיתפללו על בניהם הכהנים שלא ימותו, שהיה להם לכהנים לבקש רחמים על זורם ולא בקשו, כי הא דחזוהו גברא דאכליה אריא ברחוק תלתא פרסי מיניה דר' יהושע בן לוי ולא אשתתגי אליהו בהדיה תלתא יומי (והלבוש בלבוש האורה פירט עוד יותר, וז"ל, לפי שלא התפלל שלא יארע

<sup>1</sup> **וגם** זה מהדברים שהם ענין של הרגל, כאשר עובר ברחוב, ורואה יהודי היושב בכסא גלגלים, או מצב אחר של יהודי השרוי בצער, לשפוך מיד תפילה קצרה, ובחז"ל משמע שדבר זה היה הרגל פשוט אצל היהודי של פעם, (שבת דף ס"ז) והתניא אילן שמשיר פירותיו סוקרו (צובע אותו) בסיקרא וכו', אלא סוקרו בסיקרא מאי רפואה קעביד, כי היכי דליחזייה אינשי וליבעו עליה רחמי, כדתניא (ויקרא יג) וטמא טמא יקרא צריך להודיע צערו לרבים ורבים יבקשו עליו רחמים. אמר רבינא כמאן תלינן כובסי בדיקלא, כי האי תנא, ע"ש. ואם על אילן היה מנהג פשוט אצל ישראל הרואהו חולה לבקש רחמים, כ"ש כשרואה יהודי בצער. או למשל כשעובר ברחוב ורואה יהודים צעירים יושבי קרנות, אוי, כמה שחולים הם! כמה צער יש לאביהם ולאימם, כמה צער יש לבוראם, ויתפלל עליהם שישובו ויתרפאו, וצריך להתרגל בזה לקרוא אל ה' הקרוב לנו תמיד לשפוך תפילה קצרה.

**וראיני** בתוסי ר"ה, מה שהיה אצלי חידוש גדול, בסוגיא הדנה בהבדל שבין היחיד והציבור, דגור דינו של ציבור נקרע ונהפך לטובה משא"כ ביחיד. והקי' בתוסי דף ס"ז ד"ה כמאן, למה רבי יהודה התפלל על החולים כיון דס"ל דנגור גזירה ברי"ה וירי"כ, ותיי וז"ל, ועוד י"ל וכו', דדמיה לרבים דחיה מצלי בהדיה על כל החולים, עיין שם. היינו מי שמתפלל על חולה בתוך שאר חולי ישראל, הוי זה תפילת רבים. (אגב מענין לענין, עוד חידוש שם בתוסי וז"ל, ואומר ר"ת דשלא יחלה ודאי לא מצלינן אלא לר' יוסי, אבל שיתרפא מצלינן אליבא דכר"ע, דמתי יחלו נגור, מתי יתרפאו לא נגור).

17. Irving Bunim

1901-1980



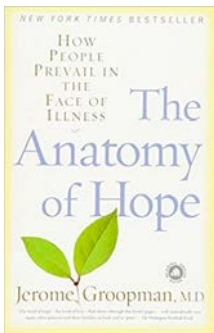
**[37] bears the yoke with his fellow**

The authentic Torah scholar cannot be a "loner." If colleagues in his community are involved in the chores of Jewish life—regulating *kashruth*, finding support for a home for the aged, building a new *mikvah*, helping the local day-school—he cannot, in good faith, remain apart. At this vital "dance of life" he cannot say, "I will sit this one out." Whatever the demands on his time, to attend meetings, go to banquets, make visits, the scholar of Torah must be ready to "bear the yoke with his fellow."

It is a striking image that our text uses. If you see someone in trouble or pain, you may feel a pang of pity and realize you ought to help him. Then you feel sympathy; but you still stand outside the situation and regard the other objectively. When you "bear a yoke with your fellow," you see and feel everything he does; you share his burden, sense his pain and suffering, because you have made his plight your own. So you *must* help him. This is the profound human kinship that grows in the world of Torah. It is one of the basic reasons why the world of Torah has endured since its beginnings.

Our Sages taught (says the Talmud): At a time when the people Israel are immersed in suffering, if one of them separates himself, the two ministering angels who accompany a person come and place their hands on his head, and they say, "Let this one who drew away from the community not ever see the solace of the community." And again it was taught: At a time when the people Israel are immersed in suffering, let a man not say, "I will go home and eat and drink, and my soul will be at peace." . . . Rather let a person suffer with the community, for so do we find that Moses did . . . for it is stated, "Moses' hands grew weary; so they took a stone and put it under him, and he sat on it, and Aaron and Hur held up his hands." Now, did Moses have not one pillow or cushion to sit on? It was only because he said, "Since the Israelites are immersed in suffering, let me suffer with them."<sup>245</sup>

18. *Visions of the Fathers*  
*Rabbi Abraham*  
*Twerski, MD*



19. *The Anatomy of Hope*  
*Dr. Jerome Groopman*



Barbara received another three courses of chemotherapy, but the tumor seemed to shrug off the drugs. The deposits grew in her liver and in her bones. She lost weight and spent most of the time in bed. After the last cycle of chemotherapy, I admitted her to the hospital with a high fever. Antibiotics stemmed an early bacterial infection.

As Barbara slowly recovered from the infection, I told myself I knew of no drugs, either standard or experimental, that stood a real chance of ameliorating her condition. The time had come for me to tell her.

I chose to visit in the early evening, when the hubbub of the hospital had settled down, so there would be less chance of distraction and interruption. Barbara greeted me warmly, as she always did. I moved a chair close to the bedside and grasped her hand. She returned the gesture, but it had little force. After we chatted for a short time about several articles in the day's newspaper, I began to break the bad news.

"Barbara, we've known each other for well over a year, and we've been honest with each other every step of the way."

Briefly, her lips trembled, and then she regained her composure. Her eyes told me she knew what I was about to say.

"I know of no medicines that I can give at this point to help you."

We sat in heavy silence.

Barbara shook her head. "No, Jerry," she said. "You do have something to give. You have the medicine of friendship."

**נושא בעל עם חברו**  
**Sharing his fellow's yoke**  
**R'** Yerucham Levovitz devotes an entire essay to this trait (*Daas Chochmah U'Mussar* vol. 4, pp.29-32). He states that this trait is not a derivative of the mitzvah of loving one's fellow man, but rather extends it. Furthermore, it is the very basis of Torah and mitzvos. It is fulfilled only when a person feels another's pain as if it were his own.

R' Yerucham states that he was once asked whether he has any idea how many times he turns from side to side when asleep. He thought the question was absurd. The inquirer stated that he had just visited a sick person who had to maintain one position and could not turn from side to side. R' Yerucham says that he realized at that point that he had never properly fulfilled the mitzvah of *bikur cholim* (visiting the sick). It had not occurred to him to think of how limited a sick person may be in doing what everyone takes for granted, something as simple as turning from side to side. "How great is the suffering of the sick person who cannot do this! I had never given it any thought. I did indeed visit the sick, but I was remiss in not sharing their suffering."

R' Yerucham goes on to say that feeling the burden and suffering of another person underlies all of the mitzvos "between man and fellow man," and probably also those "between man and God."

The degree with which our great Torah personalities identified with others and felt their pain is mind-boggling. My great-grandfather, the Rabbi of Homostipol, said, "When any of my people feel even a slight pain in their little finger, I feel that pain too." When the *Gaon* of Tshubin was told that his wife had died, he wept. He abruptly interrupted his crying and asked, "What about the other woman in her room? Was she adversely affected by the death of the person who shared her room?"

A tearful father brought his young son to R' Moshe Feinstein. Doctors had diagnosed his child as having bone cancer and said that amputation of his leg was the only hope for his survival, but they could not guarantee the results even then. R' Feinstein began to weep along with the father. He took the father's hand between his two hands and said, "The gates of tears in heaven are never closed. May our tears come before God, and may your child have a *refuah shleimah* (complete recovery)."

In his younger years, while still in Volozhin, R' Chaim Soloveitchik demonstrated his *chesed*. When a huge fire engulfed the city, he broke through the flames to save children who were in the houses. He then ran around town finding children who had fled from the flames and delivered them to their distraught parents.

Perhaps this was just a *chesed*. After all, stories of such heroism are not uncommon. What distinguishes R' Chaim is that later in Brisk, following the fire in 1895 which destroyed many homes, R' Chaim worked tirelessly for the restoration of the homes. During this time, he slept on the floor of the *shul*. His family's entreaties that he come to sleep were refused. "I will not sleep in my bed until every Jew in Brisk has a roof over his head."

There were times in Baranovich when there was not enough money to buy adequate food for the yeshivah kitchen. On those difficult days, R' Elchanan Wasserman took no food or drink. He could not eat when yeshivah students went without adequate food. Some wealthy relatives advised him to give up a yeshivah which was so difficult to finance, and they would support him. He declined, stating that he could not conceive of living in comfort when others were destitute.

Our chronicles are replete with stories such as these. This mishnah came to fulfillment in the lives of our great Torah personages, who acquired Torah by their extraordinary feelings for others.

20. *Bava Metzia 30b*

אמר מר (אשר) ילכו זה ביקור חולים היינו גמילות חסדים לא נצרכה אלא לבן גילו דאמר מר בן גילו נוטל אחד מששים בחליו ואפי' הכי מבעי ליה למיזל לגביה

The Gemara analyzes the *baraita*. **The Master said:** With regard to the phrase "they shall walk," that is referring to visiting the ill. The Gemara asks: That is a detail of acts of kindness; why does the *baraita* list it separately? The Gemara answers: The reference to visiting the ill is necessary only for the contemporary of the ill person, as the Master said: When one who is a contemporary of an ill person visits him, he takes one-sixtieth of his illness. Since visiting an ill contemporary involves contracting a bit of his illness, a special derivation is necessary to teach that even so, he is required to go and visit him.

# Brené Brown on Empathy vs. Sympathy

21. Dr. Brene Brown

Empathy never starts with the words, "At least..."

Posted Aug 12, 2014

When your loved one shares a painful experience, do you try to lighten the moment?

When your loved one says they are upset with you, have you found yourself justifying your words or actions, only to have your partner become more upset?

Despite your best intentions, you may be suffering from a lack of empathy. The following cartoon short from University of Houston researcher and *Daring Greatly* (2012) author Brené Brown's RSA talk in 2013 explains the difference:

Our brains are wired to run from pain—including emotional pain—whether it is ours or someone else's. Brown points out in this video that empathy rarely starts with the words, "At least..." and that oftentimes, the best response is, "I don't know what to say, but I am really glad you told me." Fixing your loved one's problem is not often what is needed, nor is it necessarily your job or even within your ability to do so. Sharing a listening, caring ear is something most people can do. When we feel heard, cared about, and understood, we also feel loved, accepted, and as if we belong.

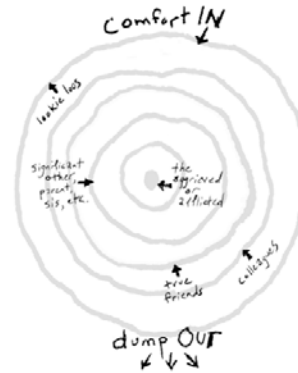
In *I Thought it Was Just Me (But It Isn't)* (2008), Brown references nursing scholar Theresa Wiseman's four attributes of empathy:

- To be able to see the world as others see it—This requires putting your own "stuff" aside to see the situation through your loved one's eyes.
- To be nonjudgmental—Judgement of another person's situation discounts the experience and is an attempt to protect ourselves from the pain of the situation.
- To understand another person's feelings—We have to be in touch with our own feelings in order to understand someone else's. Again, this requires putting your own "stuff" aside to focus on your loved one.
- To communicate your understanding of that person's feelings—Rather than saying, "At least you..." or "It could be worse..." try, "I've been there, and that really hurts," or (to quote an example from Brown) "It sounds like you are in a hard place now. Tell me more about it."

Brown explains that empathy is a skill that strengthens with practice and encourages people to both give and receive it often. By receiving empathy, not only do we understand how good it feels to be heard and accepted, we also come to better understand the strength and courage it takes to be vulnerable and share that need for empathy in the first place.



# Los Angeles Times



## How not to say the wrong thing

*It works in all kinds of crises -- medical, legal, even existential. It's the 'Ring Theory' of kvetching. The first rule is comfort in, dump out.*

April 07, 2013 | Susan Silk and Barry Goldman

When Susan had breast cancer, we heard a lot of lame remarks, but our favorite came from one of Susan's colleagues. She wanted, she needed, to visit Susan after the surgery, but Susan didn't feel like having visitors, and she said so. Her colleague's response? "This isn't just about you."

"It's not?" Susan wondered. "My breast cancer is not about me? It's about you?"

The same theme came up again when our friend Katie had a brain aneurysm. She was in intensive care for a long time and finally got out and into a step-down unit. She was no longer covered with tubes and lines and monitors, but she was still in rough shape. A friend came and saw her and then stepped into the hall with Katie's husband, Pat. "I wasn't prepared for this," she told him. "I don't know if I can handle it."

This woman loves Katie, and she said what she did because the sight of Katie in this condition moved her so deeply. But it was the wrong thing to say. And it was wrong in the same way Susan's colleague's remark was wrong.

Susan has since developed a simple technique to help people avoid this mistake. It works for all kinds of crises: medical, legal, financial, romantic, even existential. She calls it the Ring Theory.

Draw a circle. This is the center ring. In it, put the name of the person at the center of the current trauma. For Katie's aneurysm, that's Katie. Now draw a larger circle around the first one. In that ring put the name of the person next closest to the trauma. In the case of Katie's aneurysm, that was Katie's husband, Pat. Repeat the process as many times as you need to. In each larger ring put the next closest people. Parents and children before more distant relatives. Intimate friends in smaller rings, less intimate friends in larger ones. When you are done you have a Kvetching Order. One of Susan's patients found it useful to tape it to her refrigerator.

Here are the rules. The person in the center ring can say anything she wants to anyone, anywhere. She can kvetch and complain and whine and moan and curse the heavens and say, "Life is unfair" and "Why me?" That's the one payoff for being in the center ring.

Everyone else can say those things too, but only to people in larger rings.

When you are talking to a person in a ring smaller than yours, someone closer to the center of the crisis, the goal is to help. Listening is often more helpful than talking. But if you're going to open your mouth, ask yourself if what you are about to say is likely to provide comfort and support. If it isn't, don't say it. Don't, for example, give advice. People who are suffering from trauma don't need advice. They need comfort and support. So say, "I'm sorry" or "This must really be hard for you" or "Can I bring you a pot roast?" Don't say, "You should hear what happened to me" or "Here's what I would do if I were you." And don't say, "This is really bringing me down."

If you want to scream or cry or complain, if you want to tell someone how shocked you are or how icky you feel, or whine about how it reminds you of all the terrible things that have happened to you lately, that's fine. It's a perfectly normal response. Just do it to someone in a bigger ring.

Comfort IN, dump OUT.

There was nothing wrong with Katie's friend saying she was not prepared for how horrible Katie looked, or even that she didn't think she could handle it. The mistake was that she said those things to Pat. She dumped IN.

Complaining to someone in a smaller ring than yours doesn't do either of you any good. On the other hand, being supportive to her principal caregiver may be the best thing you can do for the patient.

Most of us know this. Almost nobody would complain to the patient about how rotten she looks. Almost no one would say that looking at her makes them think of the fragility of life and their own closeness to death. In other words, we know enough not to dump into the center ring. Ring Theory merely expands that intuition and makes it more concrete: Don't just avoid dumping into the center ring, avoid dumping into any ring smaller than your own.

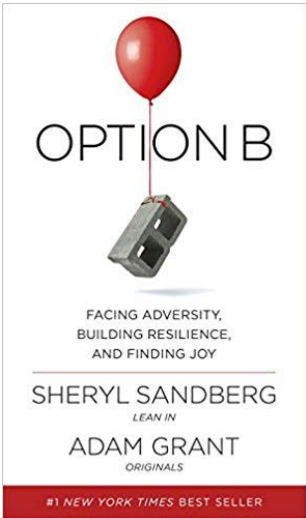
Remember, you can say whatever you want if you just wait until you're talking to someone in a larger ring than yours.

And don't worry. You'll get your turn in the center ring. You can count on that.

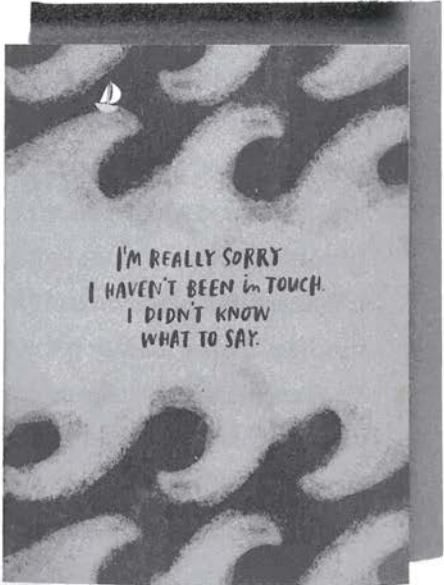
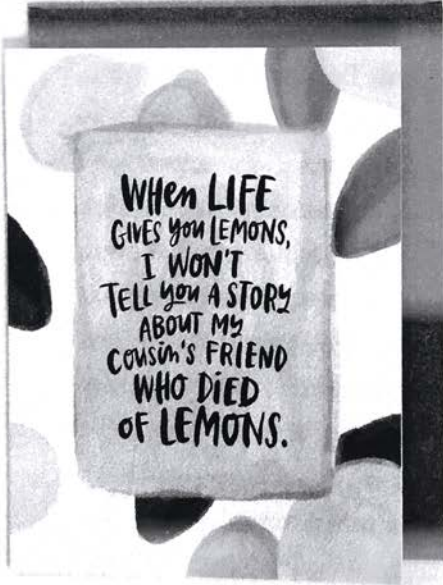
*Susan Silk is a clinical psychologist. Barry Goldman is an arbitrator and mediator and the author of "The Science of Settlement: Ideas for Negotiators."*

My message began by describing the void and how easy it was to get sucked in. I said that for the first time ever, I understood the power of the prayer “Let me not die while I am still alive.” Grasping for a lifeline, I wrote about how I wanted to choose meaning over emptiness. I thanked my family and friends who had helped me through those incomprehensible first weeks. Then I did what proved so difficult to do with friends and colleagues face-to-face: I described how a casual greeting like “How are you?” hurt because it didn’t acknowledge that anything out of the ordinary had happened. I pointed out that if people instead asked “How are you today?” it showed that they were aware that I was struggling to get through each day.

23. Option B  
Sheryl Sanberg



Cancer is another forbidden or “whisper” topic. I read about a writer named Emily McDowell who said the worst part of being diagnosed with lymphoma wasn’t feeling sick from chemo or losing her hair. “It was the loneliness and isolation I felt when many of my close friends and family members disappeared because they didn’t know what to say, or said the absolute wrong thing without realizing it.” In response, Emily created “empathy cards.” I love them all but these two are my favorites, making me want to laugh and cry simultaneously.



When I first read Emily's cards, I thought back to a friend with late-stage cancer telling me that for him the worst thing people could say was, "It's going to be okay." He said the terrified voice in his head would wonder, *How do you know it is going to be okay? Don't you understand that I might die?* I remembered the year before Dave died when a friend of mine was diagnosed with cancer. At the time, I thought the best way to offer comfort was to assure her, "You'll be okay. I just know it." Then I dropped the subject for weeks, thinking she would raise it again if she wanted to.

I meant well then, but I know better now. Recently, a work colleague was diagnosed with cancer and I handled it differently. I told her, "I know you don't know yet what will happen—and neither do I. But you won't go through this alone. I will be there with you every step of the way." By saying this, I acknowledged that she was in a stressful and scary situation. I then continued to check in with her regularly.

Sometimes, despite the best intentions, we still get it wrong. ABC News anchor Diane Sawyer had just returned to work after her husband Mike Nichols died. Diane was riding up an escalator when a colleague on the way down shouted out, "Sorry for your loss!" On the plus side, they were moving in opposite directions so she didn't have to respond.

"When you're faced with tragedy, you usually find that you're no longer surrounded by people—you're surrounded by platitudes. So what do we offer instead of 'everything happens for a reason'?" asks writer Tim Lawrence. He suggests that "the most powerful thing you can do is acknowledge. To literally say the words: I acknowledge your pain. I'm here with you."

Until we acknowledge it, the elephant is always there. By ignoring it, those who are grieving isolate themselves and those

Author Bruce Feiler believes the problem lies in the offer to "do anything." He writes that "while well meaning, this gesture unintentionally shifts the obligation to the aggrieved. Instead of offering 'anything,' just do something." Bruce points to friends who sent packing supplies to someone who was moving out after getting divorced and others who held a "fire shower," a variation on a bridal shower, for a friend who had lost her home. My colleague Dan Levy told me that when his son got sick and he was by his side at the hospital, a friend texted him, "What do you NOT want on a burger?" Dan appreciated the effort. "Instead of asking if I wanted food, he made the choice for me but gave me the dignity of feeling in control." Another friend texted Dan that she was available for a hug if he needed one and would be in the hospital lobby for the next hour whether he came downstairs or not.

Specific acts help because instead of trying to fix the problem, they address the damage caused by the problem. "Some things in life cannot be fixed. They can only be carried," therapist Megan Devine observes. Even the small act of holding someone's hand can be helpful. Psychologists put teenage girls under stress by asking them to give a spontaneous public speech. When mothers and daughters who were close held hands, the physical contact took away some of the daughters' anxiety. The daughters sweated less and the physiological stress was transferred to the mothers.