

Torah from Around the World

Degene die iets groots wil is een groot mens in mijn ogen – niet degene die het weet te verwerkelijken. Want bij verwerkelijking speelt geluk een rol. Het meest opmerkelijke van alles is als een mens nooit opgeeft.

Theodor Herzl

Sjabbat 4 januari 2020 / 7 tewet 5780, Wajigasj, Beresjiet/Genesis 44:18 - 47:27

Tanach blz. 94 - 101

Haftara: Jechèzkél 37:15 - 28

Tanach blz. 1115

vertaler: Jaap Frank en Sabine Frank-Fiedler

Commentaar: *Rabbin Jonathan Sacks is Emeritus Opperrabbin van het Verenigd Koninkrijk en het Gemenebest.*

Oorspronkelijke Engelse tekst: <http://rabbisacks.org/first-psychotherapist-vayigash-5778/>

De eerste psychotherapeut

De term 'joodse denker' kan twee totaal verschillende dingen betekenen. Het kan een denker betekenen die toevallig joods is door geboorte of door achtergrond – een joodse arts bijvoorbeeld – of het kan betrekking hebben op iemand die een uitgesproken bijdrage heeft geleverd aan het joodse gedachtegoed: iemand zoals Jehuda Halevi of Maimonides.

Het is een interessante vraag of er sprake is van nog een derde soort van joodse denker, een die bijdraagt aan de wereld der wetenschap, maar dan wel herkenbaar als typisch joods. Hoewel daar nooit een ondubbelzinnig antwoord op gegeven kan worden, voelen we instinctief dat zoiets bestaat. Ter vergelijking: een bepaald soort humor is vaak direct herkenbaar als joods. Ruth Wisse zegt daar interessante dingen over in haar boek *No Joke*, evenals Peter Berger in zijn boek *Redeeming Laughter*. Humor is universeel, maar uit zich verschillend in onderscheiden culturen.

Volgens mij is er van iets vergelijkbaars sprake bij psychoanalyse en psychotherapie. Onder de vroegste psychoanalytici, Carl Jung nadrukkelijk uitgezonderd, waren zoveel Joden dat hun beroep in nazi-Duitsland bekend werd als '*de joodse wetenschap*'. Hoewel mijn inzichten op dit punt worden aangevochten, ben ik van mening dat Freud, door het toekennen van een sleutelrol aan de Griekse Oedipus-mythe, een tragische visie op de *condition humaine* heeft ontwikkeld, die eerder Hellenistisch dan joods genoemd kan worden.

Toch waren na de oorlog drie van de meest vooraanstaande psychotherapeuten niet slechts joods van geboorte, maar in diepste zin joods in hun benadering van de menselijke ziel. Viktor Frankl, overlevende van Auschwitz, ontwikkelde op basis van zijn ervaringen daar een aanpak die hij logotherapie noemde, en die is gebaseerd op „de zoektocht van de mens naar betekenis”. Hoewel de nazi's nagenoeg elke snipper menselijkheid af namen van hen die zij verbanden naar de fabrieken des doods, betoogt Frankl dat ze één ding niet van de gevangenen hebben kunnen afnemen: hun vrijheid om te beslissen hoe te reageren.

Aaron T. Beck was een van de oprichters van wat wereldwijd wordt gezien als de meest effectieve vorm van psychotherapie: cognitieve gedragstherapie. Hij ontdekte bij patiënten met depressies dat hun gevoelens vaak gekoppeld bleken aan een zeer negatieve kijk op zichzelf, de wereld en hun eigen toekomst. Door ze er toe te bewegen daar wat realistischer over te denken bleek ook hun stemming erop vooruit te gaan.

Martin Seligman is de grondlegger van de 'Positieve Psychologie'. Die stelt zich niet alleen ten doel depressies te behandelen, maar streeft ook actief na wat hij „authentiek geluk” en „aangeleerd optimisme” noemt. Depressies, aldus Seligman, worden vaak gekoppeld aan pessimisme als gevolg van het op een specifieke wijze interpreteren van gebeurtenissen, die hij „aangeleerde hulpeloosheid” noemt. Pessimisten ervaren pech vaak als iets blijvends, („Zo gaat het *altijd*”), als iets persoonlijks („Het is *mijn* fout”) en in alle gevallen geldend („Bij mij mislukt altijd *alles*”). Dat geeft hen het gevoel dat de ellende die ze meemaken onvermijdelijk is en niet te controleren. Optimisten kijken anders tegen de dingen aan. Voor

hen zijn negatieve gebeurtenissen tijdelijk van aard en het gevolg van externe invloeden en factoren, en eerder uitzondering dan regel. Dus is pessimisme, binnen zekere grenzen, af te leren. Met als gevolg meer geluksgevoel, gezondheid en succes.

Wat deze drie denkers gemeen hebben is hun geloof dat er altijd meer dan een enkele verklaring is van het gebeuren, dat we kunnen kiezen tussen verschillende interpretaties en dat onze manier van denken vorm geeft aan hoe wij ons voelen. Hierin lijken ze alle drie op een specifieke manier van joods denken, *Chabad chassidoet*, zoals die is ontwikkeld door de eerste Lubavitscher rebbe, rabbi Sjneur Zalman van Liady (1745-1812). Het woord *Chabad* is samengesteld uit de beginletters van de geestelijke kwaliteiten *chochma* (wijsheid), *bina* (begrip) en *da'at* (kennis), die op hun beurt de emotionele elementen van *chesed* (liefdevolheid), *gevoera* (zelfbeheersing) en *tiferet* (schoonheid of emotioneel evenwicht) beïnvloeden. In tegenstelling tot de andere stromingen in het chassidisme, die de nadruk leggen op het gevoelsleven, richtte het Chabad chassidisme zich op het vermogen van het intellect om emoties vorm te geven. En liep daarmee vooruit op de cognitieve gedragstherapie.

De oorsprong ervan gaat evenwel nog veel verder terug. Vorige week stelde ik dat Joseef de eerste econoom was. Deze week wil ik voorstellen hem de eerste cognitieve therapeut te noemen. Hij was de eerste die het concept van 'herkaderen' begreep: anders aankijken tegen de negatieve voorvallen in zijn bestaan, en zich op die manier bevrijden van depressie en aangeleerde hulpeloosheid.

Dat doet hij op het moment waarop hij zich, geraakt door Juda's gepassioneerde smeekbede om Benjamin terug naar huis te laten gaan naar hun beider vader Jaäkov, uiteindelijk bekend maakt aan zijn broers.

„Ik ben Joseef, jullie broer, die jullie hebben verkocht en die naar Egypte is meegevoerd. Maar wees niet bang en maak jezelf geen verwijten dat jullie mij verkocht hebben en dat ik hier ben terechtgekomen, want God heeft mij voor jullie uitgestuurd om jullie leven te redden. De hongersnood teistert het land nu al twee jaar, en ook de komende vijf jaar zal er niet geploegd of geoogst worden. God heeft mij voor jullie uit gestuurd om jullie voortbestaan op de aarde veilig te stellen; zo wilde Hij veel levens redden. Niet jullie hebben mij dus hierheen gestuurd, maar God.”

Kijk goed naar wat Joseef hier doet. Hij plaatst de voorvallen in een nieuw kader, zodat de broers niet gebukt hoeven te gaan onder de ondragelijke last van schuldbesef, omdat zij Joseef als slaaf verkochten en hun vader misleidden en hem daarmee jaren van niet afnemend verdriet berokkenden. Hij kan dat alleen maar voor hen doen, omdat hij dat al

eerder voor zichzelf had gedaan. We weten niet zeker wanneer dat is gebeurd. Was Joseef zich er van begin af aan bewust van dat alle tegenspoed die hem ten deel viel onderdeel was van een goddelijk plan? Of begon hij dat pas te beseffen nadat hij uit zijn gevangenis werd gehaald om Farao's dromen te verklaren en vervolgens onderkoning van Egypte was geworden?

De tekst zwijgt erover, maar is wel suggestief. Meer dan wie ook in de Tora, schrijft Joseef alles wat hij heeft bereikt toe aan God. Hierdoor kan hij doen wat Frankl, Beck en Seligman hem zouden hebben aangeraden als hij een van hun patiënten was geweest: zie het als een te vervullen opdracht (Frankl), leg tegenslag uit als een mogelijkheid (Beck) en zie vooral de positieve kanten van je situatie (Seligman). Joseef was niet alleen bevrijd uit lijfelijke gevangenschap, maar verlostte zichzelf eveneens uit een emotionele gevangenschap, namelijk van gevoelens van wrok jegens zijn broers. Hij ziet zijn leven nu niet meer als een familiedrama met broedertwisten, maar als onderdeel van een groter geheel in de geschiedenis, vormgegeven door de goddelijke voorzienigheid.

Het is deze wijze van denken waarom ik het werk van Frankl, Beck en Seligman als joods beschouw en dat van de Freudiaanse psychoanalytici niet. Centraal in het Jodendom staat het concept van de menselijke vrijheid. Wij mensen zijn niet de gevangenen van gebeurtenissen, maar de actieve vormgevers ervan. Natuurlijk kunnen wij worden beïnvloed door wat ons onderbewustzijn beweegt, zoals Freud dacht, maar dat kunnen we overstijgen door „gewoonten van het hart” [toespeling op de titel van het boek van Robert N. Bellah en Richard Madsen, waarin zij op het belang van door traditie aangereikte innerlijke overtuigingen wijzen, red.], die onze persoonlijkheid vormen en verfijnen.

Joseefs levensloop laat zien dat we het tragische in het bestaan kunnen overstijgen door ons vermogen ons leven niet te zien als een serie van oneerlijke gebeurtenissen ons door anderen aangedaan, maar *ook* als een reeks door God bedoelde acties, die ons dichter bij een toestand brengen waarin we in staat zijn te doen wat God van ons wil.

We kunnen niet allemaal een Joseef zijn, maar dankzij rabbijn Sjneur Zalman van Liady in spiritueel opzicht, en dankzij Frankl, Beck en Seligman in werelds opzicht, kunnen wij ervaren hoe wij ons voelen kunnen veranderen door te veranderen hoe wij denken. Dat kunnen we het beste doen door ons af te vragen: ‘Op welke manier heeft deze slechte ervaring me in staat gesteld te doen wat me anders niet was gelukt?’ Deze manier van denken kan ons leven grondig veranderen.