

Torah from Around the World

Het streven naar kennis als doel op zich, een welhaast fanatiek rechtvaardigheidsgevoel en het verlangen naar persoonlijke onafhankelijkheid: dit zijn de kenmerken van de Joodse traditie waarvoor ik de hemel dank dat ik er deel van uitmaak.

Albert Einstein

Sjabbat 22 januari 2022/ 20 Sjewat 5782, Jitro, Sjemot/Exodus 18:1 - 20:26

Tanach blz. 145 - 150

Haftara: Nechèmja 8:1 - 12

Tanach blz. 1682 - 1683

Vertaler: Bram Legendijk

*Commentaar: **Sarah Wolf** is als docent Talmoed en rabbinica verbonden aan het Jewish Theological Seminary in New York.*

Oorspronkelijke Engelse tekst: <https://www.jtsa.edu/torah/can-god-prohibit-an-emotion/>

Kan God emotie verbieden?

Een deel van mijn huidige onderzoek richt zich op de manier waarop menselijke emoties zijn besproken en vastgelegd in de Talmoed en andere oude rabbijnse teksten. En dus roept de

laatste van de Tien Uitspraken – zoals geteld in de Joodse traditie – enkele fundamentele vragen op.

Begeer niet (*tachmod*) het huis van je naaste. Begeer niet de vrouw van je naaste, noch zijn slaaf of zijn slavin, zijn rund of zijn ezel of wat dan ook van je naaste is (Sjemot/Exodus 20:14).

Hoe kan God emotie verbieden? Sterker nog, waarom zou God zich zorgen maken over hoe mensen zich voelen, zolang ze het juiste doen? Moeten we het gebod misschien interpreteren als het verbieden van een handeling in plaats van een gevoel?

Midrasj *Mechilta Derasjbi*, uit de derde eeuw, lijkt aanvankelijk in deze richting te gaan. Het wijst op het verschil in taalgebruik tussen de formulering van dit gebod in Sjemot en de herhaling ervan in Dewariem/Deuteronomium, die luidt:

Begeer niet (*tachmod*) de vrouw van je naaste. En zet je zinnen niet op (*titawé*) het huis van je naaste, op zijn veld, zijn slaaf of slavin, zijn os, zijn ezel of iets anders dat van je naaste is (Dewariem 5:18).

Het gebruik in Dewariem van ‘je zinnen zetten op’ naast ‘begeren’, interpreteert de *Mechilta* als verwijzend naar twee verschillende verboden. Volgens de vroege rabbijnen is ‘je zinnen zetten op’ een wens of verlangen hebben, terwijl ‘begeren’ betekent dat je die wensen begint om te zetten in plannen om het object van verlangen te bezitten. Misschien is het verrassend dat de midrasj benadrukt dat zowel het gevoel als de handeling verboden zijn, vanwege de nauwe onderlinge samenhang: naar iets verlangen kan leiden tot begeren. Daarom is het beter om helemaal niet te verlangen.

Dit verbod op een bepaald gevoel, en met name de veronderstelling dat er geen significant onderscheid is tussen emoties en handelingen, kan op moderne lezers nogal onwerkelijk overkomen. We weten inmiddels immers toch dat de echte problemen ontstaan wanneer we onze emoties onderdrukken of ervan uitgaan dat alle gevoelens onmiddellijk moeten worden aangepakt om ze te laten verdwijnen? Elke therapeut kan je vertellen dat het beste dat je kunt doen met een schijnbaar verontrustende emotie, zoals een onverzadigbaar verlangen naar de versgebakken appeltaart van de buurman die voor het raam afkoelt, niet is om het gevoel te ontkennen of een stuk taart te pakken wanneer de buurman niet kijkt, maar je bewust te zijn van dat gevoel en het te accepteren, totdat het voorbij is (of totdat de buurman zo aardig is om je een stuk taart aan te bieden).

Toch is in de huidige manier van denken, het idee dat we onze gemoedstoestand kunnen controleren, misschien niet zo vreemd als het in eerste instantie lijkt. Hoevelen van ons hebben geprobeerd om dankbaarheid te ontwikkelen door het dagelijks bijhouden van een dagboek of een lijst? Of geprobeerd ons zelfvertrouwen te vergroten door een houding van kracht aan te nemen? Misschien beseft onze samenleving weer iets dat de oude rabbijnen als vanzelfsprekend aannamen: de grens tussen ons innerlijke zelf en ons uiterlijke zelf is niet zo scherp als we ooit dachten. Er is een aanzienlijke wisselwerking tussen beide. Wat we met ons lichaam doen, beïnvloedt hoe we ons voelen, en omgekeerd.

Nu we verder proberen te gaan na een emotioneel turbulent jaar, kan het gebod om goed op onze gevoelens en reacties te letten, nuttiger zijn dan het op het eerste gezicht lijkt. Misschien willen we emoties zoals dankbaarheid, vertrouwen, kalmte of vreugde versterken om ons door het vervolg van de pandemie te loodsen. Maar we kunnen ons ook afvragen welke emoties helpen om ons te activeren. Misschien roept een gevoel van woede ons op om naar gerechtigheid te streven, of zet ons verdriet ons aan om te pleiten voor achtergestelde groepen die onevenredig lijden onder COVID. Er kunnen ook emoties zijn waarvan de effecten in ons leven minder welkom zijn: verlamvend verdriet, of angst en woede die ons verleiden tot kwetsend taalgebruik.

Misschien moedigt dit gebod ons aan om te bedenken dat we niet alleen rechtvaardig leven door onze daden, maar ook door de mensen, situaties en sociale-media-berichten te mijden die reacties oproepen die ons niet dienen. En door erover na te denken hoe we de gevoelens kunnen ontwikkelen en onderhouden die ons helpen om te zijn wie we in de wereld willen zijn.