

Torah from Around the World

Rabbi Zoetra bar Tovja zei dat Rav heeft gezegd:

'Als God bidt, zegt Hij: Laat het Mij wil zijn dat Mij barmhartigheid Mij toorn overwint, en dat Mij barmhartigheid het wint van de andere eigenschappen waardoor Israël gestraft wordt, en dat Ik Mij tegenover Mij kinderen gedraag met Mij eigenschap van barmhartigheid, en dat Ik voor hen in het krijt treden en daarbij de mate van striktheid van de wet beperk'.

Talmoed Bavli, Berachot 7a

Sjabbat 25 april 2020 / 1 Ijar, Sjabbat Tekoema, Tazria/Metsora, Wajikra/Leviticus 12:1 - 15:33

Tanach blz. 219 - 230

2de Sefer: voor Rosj Chodesj voor Rosj Chodesj: Berésjit 1:14 - 19

Tanach blz. 3 - 4

Haftara: Jesjahoe 66:10 - 23

Tanach blz. 912 - 913

[Er kan vanwege Sjabbat Tekoema ook gekozen worden voor:

2de Sefer: voor Sjabbat Tekoema: Dewariem 8:1 - 10.

Tanach blz. 367 - 368

Haftara: Zecharja 8 :1 - 19 of Nechemja 2 :1 - 18

Tanach blz. 1220 - 1221]

vertaler: Channa Kistemaker

Commentaar: *Rabbin Jonathan Sacks, emeritus opperrabbin van het Gemenebest.*

Oorspronkelijke Engelse tekst: <http://rabbisacks.org/power-praise-tazria-metzora-5778/>

De kracht van complimenten

Met enige regelmaat komen jonge stellen bij mij langs voor hun huwelijk. Soms vragen ze mij of ik hen goede raad kan geven, teneinde hun huwelijksleven te versterken. Ik doe dan altijd een eenvoudige suggestie, met een bijna magische uitwerking. Hun relatie wordt er sterker door en verandert hun levens onverwacht in nog meer opzichten.

Daarvoor moeten zij beloven samen het volgende ritueel te beoefenen. Elke dag, bij voorkeur 's avonds, moet elk van hen de ander een compliment maken voor iets wat die ander de afgelopen dag heeft gedaan. Dat mag iets heel kleins zijn: een daad, een woord, een gebaar, dat vriendelijk was, of gevoelvol, of genereus, of attent. Het compliment moet zich richten op die ene handeling en die niet veralgemeniseren. Het moet ook oprecht zijn, vanuit het hart komen. En de ander moet leren de lof te aanvaarden.

Dat is alles wat ze moeten doen. Het kost maar een paar minuten. Maar ze moeten het wel doen, en niet zo nu en dan, maar elke dag. Ik ben hier op een wel heel onverwachte manier achter gekomen.

Ik heb al eens eerder geschreven over Lena Rustin z"l, een van de meest bijzondere mensen die ik ooit heb ontmoet. Zij was logopediste en gespecialiseerd in het helpen van kinderen die stotteren. Ze was oprichter van het Michael Palin Centre for Stammering in Londen en zij hield er een unieke werkwijze op na. De meeste logopedisten concentreren zich op de technische kant van het spreken en de ademhaling, en op het individuele kind (dat doorgaans ongeveer vijf jaar oud was). Lena deed nog iets anders. Zij richtte zich op onderlinge verhoudingen, en werkte daarom ook met de ouders, niet alleen met de kinderen.

Zij ging ervan uit dat ze, om een kind van het stotteren te genezen, meer moest doen dan het kind te helpen om vloeiend te spreken. Ze moest de hele gezinssituatie veranderen. Binnen gezinnen ontstaat gewoonlijk een soort evenwicht. Als een kind stottert, past de rest van het gezin zich daaraan aan. Wanneer dus een kind zijn spraakgebrek kwijt moet zien te raken, moeten alle verhoudingen binnen het gezin opnieuw vastgesteld worden. Niet alleen het kind moet veranderen, iedereen moet meedoen.

Verandering aan de basis is echter niet gemakkelijk te bewerkstelligen. Wij hebben de neiging om ons te gewennen aan bepaalde gedragspatronen, totdat ze ons 'lekker zitten', zoals een jas die we graag dragen. Hoe creëer je binnen een gezin een sfeer die verandering bevordert en minder bedreigend maakt? Het antwoord lag, zo ontdekte Lena, in het maken complimenten. Zij gaf de gezinnen met wie zij werkte de opdracht om elke dag bij elk van de andere gezinsleden iets op te merken dat ze goed deden, en dat dan te benoemen, heel specifiek, positief en oprecht. Alle gezinsleden, maar vooral de ouders, moesten zich oefenen in het maken en ontvangen van complimenten.

Terwijl ik haar zo aan het werk zag, begon ik me te realiseren dat zij bezig was om in elk huis een sfeer van wederzijds respect en voortdurende bevestiging te creëren. Zij geloofde dat dit zou zorgen voor zelfvertrouwen, niet alleen bij het stotterende kind, maar bij alle gezinsleden. Daardoor zou er een omgeving ontstaan, waarin mensen zich veilig voelden om te veranderen en om elkaar daarbij te helpen.

Ik heb Lena bij haar werk gefilmd, toen ik bezig was met een documentaire voor de BBC over de toestand van het gezin in Engeland. Ik heb toen ook een aantal van de ouders van de kinderen met wie Lena werkte geïnterviewd. Wanneer ik hen vroeg of Lena hun kind geholpen had, zeiden ze allemaal „ja”, maar voegden ze eraan toe dat zij bovendien *hun huwelijk had gered*. Ongelofelijk! Ze was tenslotte geen relatietherapeut, maar logopediste. Niettemin bleek dit eenvoudige ritueel zo krachtig, dat het belangrijke gunstige neveneffecten had, zoals het veranderen van de relatie tussen echtgenoten.

Ik vertel dit verhaal om twee redenen, een voor de hand liggend, de andere niet. De voor de hand liggende reden is dat de rabbijnen zich het hoofd hebben gebroken over het centrale thema van de sidra Tazria/Metsora, de huidaandoening die bekend staat als *tsara'at*. Waarom, zo vroegen zij zich af, houdt de Tora zich zo uitvoerig bezig met zo'n aandoening? De Tora is immers geen medisch handboek, maar een boek over wetgeving, moraliteit en spiritualiteit.

Hun antwoord was dat *tsara'at* een straf was voor *lasjon hara*: het uiten van kwaadaardige, hatelijke, afbrekende taal. Daarbij haalden zij het geval van Mirjam aan die, nadat ze zich negatief had geuit over haar broer Mosjé, zeven dagen lang aan *tsara'at* leed. (Wajikra 12) Ze wezen ook op een ander voorval: toen Mosjé bij de brandende doornstruik negatief over de Jisraëlieten had gesproken, werd zijn hand kortstondig aangedaan door *tsara'at*. (Sjemot 4:1 - 7)

De rabbijnen hebben *lasjon hara* altijd zwaarder opgevat dan welk ander vergrijp ook. Ze zeiden dat het net zo slecht was als het begaan van alle drie de hoofdzonden: afgoderij, incest en moord. Ze zeiden dat het drie mensen doodt: degene die zo spreekt, degene over wie het gaat én degene die ernaar luistert. In de samenhang met Tazria/Metsora vonden zij dat de straf passend was voor het vergrijp. Iemand die zich schuldig maakt aan *lasjon hara* zorgt voor onenigheid in het kamp. Daarom was de straf voor een *metsora* (iemand die getroffen was door *tsara'at*) dat hij tijdelijk uit het kamp werd verwijderd.

Tot zover is alles duidelijk: gij zult niet roddelen, gij zult niet kwaadspreken. Spreek niet negatief over mensen. Het Jodendom kent een strenge en uitgewerkte ethiek voor het spreken, omdat we geloven dat „woorden macht hebben over leven en dood”. (Misjlé/Spreuken 18:21) Het Jodendom is meer een religie van het oor dan van het oog, van woorden meer dan van beelden. God heeft de wereld geschapen met woorden en wij maken en breken onze sociale werkelijkheid met woorden. Wij zeggen niet „schelden doet geen zeer, krabben en bijten veel meer”. Integendeel, woorden kunnen emotionele wonden slaan die net zo pijnlijk zijn als fysieke, misschien zelfs pijnlijker.

Daarom: Lena Rustins opdracht om complimenten te maken is het tegenovergestelde van *lasjon hara*. Het is *lasjon hatov*: het uiten van goede, positieve, bemoedigende taal. Volgens Maimonides hoort het maken van complimenten bij het gebod „je naaste lief te hebben als jezelf”. Duidelijker kan het niet.

Echter, op een dieper niveau blijft het moeilijk om mensen te genezen van *lasjon hara*, en nog moeilijker om ze te genezen van roddelen in het algemeen. De Amerikaanse socioloog Samuel Heilman schreef een scherpzinnig boek (*Synagogue Life*) over een Modern Orthodoxe kehilla, waarvan hij een aantal jaren lid was geweest. Daarin wijdt hij een heel hoofdstuk aan geroddel in sjoel. Het uitwisselen van roddels is volgens hem een onmisbaar aspect van het horen bij een gemeenschap. Iemand die niet roddelt is een buitenstaander.

Roddelen, zegt hij, is onderdeel van „een sluitend systeem van verplichte uitwisseling”. Iemand die roddelen categoriaal afwijst, die er part nog deel aan wil hebben, loopt op z'n minst „het risico gestigmatiseerd te worden” en in het ergste geval „ontzegt hij zichzelf deelname aan een activiteit die van wezenlijk belang is voor gemeenschapsleven en saamhorigheid”. Kortom, roddelen is de bloedsomloop van een gemeenschap.

Toch wist Heilman, en waarschijnlijk elk volwassen lid van de kehilla donders goed dat roddelen door de Tora is verboden en dat negatieve uitspraken, *lasjon hara*, tot de zwaarste vergrijpen gerekend worden. Ze waren zich ook bewust van de schade die wordt aangericht door iemand die meer roddel

verspreidt dan hij of zij te horen krijgt. Daar hadden ze zelfs een Jiddisch woord voor: *jenner*. En toch, liet Heilman zien, was de sjoel in hoge mate een systeem dat roddel in het leven riep en verspreidde.

Synagogue Life kwam twintig jaar eerder uit dan het beroemde boek van de antropoloog Robin Dunbar, *Grooming, Gossip and the Evolution of Language*. Dunbar betoogt dat in de dierenwereld groepen bijeen worden gehouden doordat er veel tijd gestoken wordt in het onderhouden van relaties en bondgenootschappen. Mensapen doen dat door elkaar te vlooien, door onderhoud te plegen aan elkaanders huid. Dat is echter nogal tijdrovend en beperkend voor de omvang van de groep.

Mensen ontwikkelden de taal als een doelmatiger vorm van vlooien. Je kunt maar één iemand tegelijk vlooien, maar je kunt tegen meer mensen tegelijk praten. De vorm van taal die een groep bijeen houdt, zegt Dunbar, is de roddel. Daardoor leren leden van de groep wie ze kunnen vertrouwen en wie niet. Roddelen is dus niet zomaar een vorm van spreken als alle andere. Volgens Dunbar is het de meest basale van alle vormen van taal. Vandaaruit is de menselijke taal überhaupt ontstaan. Heilmans verhaal over het leven in sjoel sluit hier naadloos op aan. Roddelen sticht saamhorigheid en een gemeenschap kan niet bestaan zonder roddel.

Als dit waar is, dan verklaart het meteen waarom het verbod op roddel en *lasjon hara* vaker overtreden wordt dan opgevolgd. *Lasjon hara* is zo wijd verbreid dat één van de spirituele helden van het moderne Jodendom, rabbi Israel Meijer ha-Cohen (de Chafets Chajiem) een groot deel van zijn leven heeft gewijd aan het tegengaan ervan. En toch is het hardnekkig, zoals iedereen die ooit bij een groep heeft gehoord uit eigen ervaring weet. Je weet dat het niet goed is, maar je doet het toch. Iedereen doet het.

Daarom ken ik aan het werk van Lena Rustin zo'n vergaande spirituele reikwijdte toe. Haar werk ging helemaal niet over roddel, maar onbedoeld had zij een buitengewoon krachtig tegengif voor *lasjon hara* ontdekt. Zij leerde mensen de gewoonte aan om goed over elkaar te spreken. Ze leerde hen complimenten te maken, dagelijks, specifiek en oprecht. Iedereen die de techniek van Lena een tijd lang gebruikt, zal genezen worden van *lasjon hara*. Het is het meest werkzame tegengif dat ik ken.

Bovendien, haar techniek verandert relaties en redt huwelijken. Het heelt wat *lasjon hara* stuk maakt. Kwaad spreken verstoort relaties. Goed spreken maakt ze weer heel. Dat werkt niet alleen in huwelijken en gezinnen, maar ook in gemeenschappen, organisaties en bedrijven. Dus: maak dagelijks complimenten in elke relatie die belangrijk voor je is. Oog krijgen voor wat goed is in mensen en dat prijzen maakt van hen betere mensen, en van jezelf een beter mens, en het bevestigt de band die jullie hebben. Dat is echt een gedachte die je leven kan veranderen.