

Wajechie | Trauma of transformatie



Yosef, de man die zo veel ellende moet meemaken en toch altijd en overal zijn licht laat schijnen. Niks posttraumatische stressstoornis. Het lukt Yosef steeds weer om zijn moeilijkheden te gebruiken als nieuwe bron van krachten en potentieel. Zo roept Yosef ons op om, ondanks al onze uitdagingen, toch vol te houden.

Het is zo ver. Deze week lezen we de laatste parasha van het boek Bereeshiet, de eerste van de vijf boeken van de Torah. Het is altijd speciaal om iets af te maken en al helemaal een spannend boek vol met bijzondere gebeurtenissen en intriges, zoals Bereeshiet is.

Waar eindigen we mee? Toch met een vrolijk stukje, hoop ik. Nee, het eindigt met het sterven van Yosef, de held van Bereeshiet.

De held? Hoe zit het dan met Noach of Avraham, Yitschak of Yakov? Waren zij geen helden? Jazeker, maar kennelijk was G-d verliefd op Yosef. Hij blijft over hem vertellen, het ene vers na het andere, het ene hoofdstuk na het andere. Wekenlang horen wij zijn verhaal:

- Hoe zijn moeder, Rachel, hem baart, lang nadat haar zuster al veel kinderen had gekregen en zij geen.
- Hoe Yosefs moeder sterft als hij nog maar 9 jaar oud is.
- Hoe hij op zijn 17de door zijn eigen broers uit jaloezie in een put gegooid wordt en vervolgens als slaaf verkocht wordt. Wat een ellende!
- Hoe hij terechtkomt in Egypte, waar hij dienaar wordt in het huis van Potifar. Na een tijdje te hebben gewerkt, probeert de vrouw van Potifar hem te verleiden. Yosef weigert daaraan gehoor te geven, maar zijn bazin is er niet blij mee en beschuldigt hem juist van wat zij zelf graag wilde. Yosef belandt hierdoor in de gevangenis.
- Hoe Yosef na tien jaar hoopt bevrijd te worden, maar de wijnschenker zijn bestaan vergeet te melden bij Farao waardoor Yosef nog twee jaar in bewaring blijft. Daarna wordt hij onderkoning en is zijn ellende voorbij, hoewel hij nog steeds geen contact met zijn familie heeft.

Bijzondere man

Wat een bijzondere man! Nergens lezen wij over posttraumatische stressstoornissen. Altijd en overal laat Yosef zijn licht schijnen. Op één of andere manier lukt het hem, helemaal alléén in een land vol met wreedheid en immorele praktijken, om elke gelegenheid, elke uitdaging om te buigen naar een bron van inspiratie voor zichzelf en de mensen om hem heen.

Toen hij nog bij zijn vader thuis woonde, lachten zijn broers hem uit vanwege zijn dromen. Of zoals Yakov het uitdrukt: hun tongen waren als pijlen, zie Bereeshiet 49 – 23. In Egypte probeerde zijn bazin hem te verleiden. Waarom zou hij daar niet aan hebben toegegeven? Niemand bekommerde zich om hem en niemand zou het ooit te weten komen. Van zijn vader ontving hij geen berichten want die dacht dat hij niet meer leefde en zijn broers lustten hem rauw. Toch weerstond hij de verleiding en weigerde hij om in te gaan op haar verzoek. Waar haalde hij de kracht vandaan?

Zelfs in de gevangenis, na tien jaar onterechte opsluiting, zou je toch verwachten dat Yosef zichzelf een beetje zielig zou vinden en moedeloos zou raken. In dit soort benarde situaties denken de meesten vooral aan hun eigen ellende. Maar Yosef niet. Zelfs in de gevangenis overstijgt hij zijn uitzichtloze situatie. De Torah beschrijft hoe Yosef zich zelfs dáár om zijn medemens bekommert (Bereeshiet 40-6 en 7):

וַיָּבֹא אֵלֵיהֶם יוֹסֵף בְּבֹקֶר וַיַּרְא אֹתָם וְהֵנָּם זֹעֲפִים:

En Yosef kwam 's ochtends naar hen toe en hij zag hen en ze waren droevig.

וַיִּשְׂאֵל אֶת-סָרִיסֵי פַרְעֹה אֲשֶׁר אִתּוֹ בְּמִשְׁמַר בֵּית אֲדֹנָיו לֵאמֹר מַדּוּעַ פְּנִיכֶם רָעִים הַיּוֹם:

En hij vroeg de dienaren van Farao die met hem in de gevangenis waren en zei: Waarom zien jullie er vandaag zo slecht uit?

Zo bemerkte hij op een dag dat twee andere gevangenen er een beetje droevig uitzagen. Hij vroeg hen wat er aan de hand was. Het waren de twee dromers, de wijnschenker en de bakker. Dankzij het feit dat Yosef zich over zijn medegevangenen had bekommerd en niet alleen in zijn persoonlijke ellende opging, kreeg hij de gelegenheid om naar hun dromen te luisteren en ze te verklaren. Dit heeft uiteindelijk zijn eigen bevrijding in werking gesteld.

Twee jaar later is het Farao's beurt om te dromen. Het lukte noch Farao noch zijn adviseurs om deze nachtverhalen te interpreteren. Totdat de wijnschenker zich ineens de Hebreeuwse slaaf kon herinneren, Yosef, de dromenverklaarder bij uitstek.

Geheugenprobleem

Zo wordt Yosef eindelijk uit de gevangenis bevrijd. Hij verklaart naar tevredenheid de dromen van Farao en geeft de koning economisch advies. Farao is zo onder de indruk dat Yosef als onderkoning en minister van economische zaken aangesteld wordt. Hiermee redt hij heel Egypte, en later zijn eigen familie, van de hongersnood.

Nog voor het begin van de hongersnood in *Egypte* worden er twee jongetjes in huize Yosef geboren. Yosef kiest hun namen zorgvuldig, Bereshiet 41-51:

ויקרא יוסף את שם הבכור מנשה כי נשני אלקים את כל עמלי ואת כל בית אבי

"En Yosef heeft de naam van de oudste **Menashe** genoemd omdat G-d al mijn narigheid en het hele huis van mijn vader heeft doen vergeten" (נשני = nashani)

Oh ja? Was Yosef werkelijk alles vergeten? Toen zijn broers voedsel kwamen kopen, herkende hij ze wel degelijk en hij wist ook heel goed wat zij hem hadden aangedaan. Geen geheugenprobleem daar! Wat betekent dan נשני of Menashe?

Yosef was natuurlijk niets vergeten. De traumatische ervaringen die hij had meegemaakt kunnen per definitie nooit vergeten worden. Wie kan vergeten dat je broers je in een put vol slangen en schorpioenen hebben gegoooid? Zou iemand zich niet kunnen herinneren dat hij als slaaf verkocht werd of 12 jaar onterecht in een gevangenis heeft gezeten?

Niet permanent

Yosef kon zich zijn pijn heel goed herinneren, maar hij wist zich daarvan los te maken. Hij wist zich te verbinden met iets wat heel diep in hem was - en waar niets en niemand hem kon raken. Hij wist altijd stukjes vrijheid, liefde en eindeloze mogelijkheden in zichzelf te ontdekken.

Alles wat hij had meegemaakt was vreselijk, onuitstaanbaar en zo onterecht. Hij had het goed recht om eraan ten onder te gaan en er kapot van te zijn. Hij was het niet vergeten, maar hij wist zich er los van te maken.



Zijn identiteit werd niet bepaald door zijn vreselijke ervaringen.

Het waren alleen zijn ervaringen, het was niet hémzelf. Yosef was niet zijn trauma, noch zijn pijn, noch zijn misbruik. Hij liet zich niet definiëren door hetgeen er met hem gebeurd was. De Torah verbiedt tatoeage omdat zaken die van buitenaf komen nooit een onuitwisbaar spoor bij ons mogen achterlaten. Niets dat van buitenaf komt mag ons diep en permanent raken.

Wanneer zijn broers voedsel komen kopen zegt hij tegen hen: *Ik ben Yosef...* Met andere woorden: Ik ben gebleven wie ik altijd was. Ik ben niet wat er met mij gebeurd is. Ik identificeer mezelf op een andere manier: volgens iets dat hoger is dan mijn dagelijkse leven, mijn vijanden en mijn narigheden. Daarom ben ik wie ik ben. Ik ben mijn eigen baas. Omstandigheden kunnen zeer pijnlijk, naar en vreselijk zijn, maar ze bepalen niet wie ik ben. En daarom ben ik niet boos op jullie.

Onaangetaste kern

In elke situatie heeft Yosef weten te handhaven wie hij was, door zichzelf los te maken (= נשנ) van zijn traumatische ervaringen. Hetzelfde woord wordt gebruikt bij de *verwongen* pees גיד הנשה - *gied hanashe*. De engel raakte Yakov en zijn heup werd daardoor **ontwricht**.

Nee, Yosef is zijn ervaringen niet vergeten. Zijn trauma's zijn er nog en doen nog steeds pijn. Maar hij weet zichzelf ervan te bevrijden; zijn ervaringen bepalen noch zijn gemoedstoestand noch zijn gedrag.

Een trauma is per definitie iets wat een mens zo diep raakt dat zijn verdere leven hierdoor bepaald wordt. Maar Yosef wist ondanks alles, een onaangetaste kern in zichzelf te vinden. Deze zuivere kern heeft ieder mens in zich. Elke persoon is in staat om zich los te maken van zijn nare ervaringen en te teren op zijn onaangetaste zuivere kern en essentie.

Maar hoe doe je dat? Door te beseffen dat niet de gebeurtenissen, die ons overkomen bepalen hoe wij ons voelen, maar de manier waarop wij op de gebeurtenissen reageren. Stel: iemand stoot zijn hoofd. Dan kan hij op twee manieren reageren:

- 1) Hij kan 'au' zeggen en verder gaan met waar hij mee bezig was.
- 2) Hij kan 'au' zeggen en vervolgens denken: 'het moet mij ook altijd overkomen! Ik heb altijd pech. Ik heb het verdiend. Alles in mijn leven gaat altijd mis. Enz...'

Dit is natuurlijk maar een klein voorbeeld maar het laat wel zien dat het niet de gebeurtenis zelf is die onze gemoedstoestand bepaalt maar de manier waarop wij reageren. Alles ligt aan onze manier van denken en die hebben wij zelf in de hand. Wij zijn namelijk in staat om onze gedachten te beheersen en te sturen in welke richting wij maar willen. Je kunt ervoor kiezen om negatief over jezelf te denken of je kunt ervoor kiezen om mooie, positieve en liefdevolle gedachten te ontwikkelen.

Springplank

Daarna wordt de tweede zoon geboren, Bereeshiet 41-52:

וַאֲתֵּן שֵׁם הַשֵּׁנִי קְרָא אֶפְרַיִם כִּי־הִפְרֵנִי אֱלֹקִים בְּאֶרֶץ עֲנִיָּי:

"En de naam van de tweede heeft hij Efrayim genoemd omdat G-d mij vruchtbaar (הִפְרֵנִי = hiefranie) heeft gemaakt in een land van mijn leed.

Efrayim betekent vruchtbaarheid en ontwikkeling. Wanneer een zaadje in de winter, in de koude, donkere aarde ligt te verrotten is het alleen maar ellende in de vieze modder. Toch moet het zaadje eerst ontbinden en door al die narigheid heengaan. Straks kan juist door de ontbinding een prachtige boom groeien met heerlijk sappige vruchten. Eerst heeft Yosef zich losgemaakt van zijn vreselijke misères maar daar bleef het niet bij. Daarna is hij overgegaan naar de volgende etappe. Hij heeft zijn trauma's weten te gebruiken als springplank om zichzelf verder *te ontplooien*. De naam Efrayim komt van het woord הִפְרֵנִי = hiefranie, dat vruchtbaar betekent.

Juist door zijn moeilijkheden heeft hij een hoger niveau bereikt.

Vaak klagen wij over de problemen die op ons pad worden gelegd. Toch zijn het de moeilijkheden in het leven die ons ertoe dwingen om dieper in onszelf te graven en om schatten van kracht en potentieel te ontdekken. Als wij door een moeilijke fase in ons leven gaan, vechten wij er tegen en proberen wij van alles om er zo snel mogelijk van af te zijn om zo ons 'normale' leven weer te kunnen hervatten. We beseffen niet dat deze moeilijke fase niet alleen ons niet in de weg zit, maar juist een belangrijk deel is van onze weg! G-d stuurt ons deze 'vervelende' fase om het beste en het diepste dat in ons verborgen ligt naar boven te halen.

Een olijf moet met kracht geperst worden alvorens er smaakvolle olie uit kan vloeien. De fluorescerende staafjes moeten gebroken worden voordat ze licht geven. Een lucifer moet je langs schuurpapier schaven alvorens je een vlam kunt creëren. Schuurpapier? Au! Kennelijk is de wrijving noodzakelijk om iets te doen ontstaan wat nog mooier en nog lichter is.



We laten ons niet naar beneden sleuren door tegenstellingen en onrechtvaardigheden. Integendeel, we gebruiken deze moeilijkheden om juist verborgen krachten in onszelf aan het werk te zetten om de struikelblokken te boven te komen.

רְעֵה יִשְׂרָאֵל | הַאֲזִינָה נְהַג בְּצִאֵן יוֹסֵף יֹשֵׁב הַכְּרוֹמִים הוֹפִיעָה:

"Herder van Israel, luister, jij leidt Yosef (het Joodse volk) als een kudde, Jij rust tussen de Keroewiem (de engelen op de gouden ark in de tempel)."

Wij zien in bovenstaand vers, Tehilim 80 – 2, dat het Joodse volk als geheel ook Yosef genoemd wordt. Wij kunnen allemaal Yosefs zijn en dat ultieme doel bereiken door onszelf eerst los te maken van alles wat ons zou kunnen raken en er daarna groter en beter van worden.

De zegen

In onze Parasha zegent Yakov voor zijn sterven al zijn zonen en twee kleinzonen, Yosefs twee kinderen. Menashe, het oudste kleinkind, plaatst Yosef aan de sterke rechterkant van zijn vader en Efrayim, de jongste, aan de linker, zwakke kant. Maar Opa Yakov kruist zijn handen en zorgt dat zijn sterke rechterhand, op de jongste van de twee, Efrayim, terecht komt.

"Niet zo Papa!"

"Hé, toe nou, laten we niet weer de mist ingaan. Al dat gedoe met steeds het jongste kind voortrekken boven de eerstgeborene. Hier komt alleen maar ellende van! Kijk naar Kayin en Hevel, Yishmael en Yitschak, jijzelf en Oom Esaw. Kijk naar mij, wat een ellende ik heb moeten doorstaan omdat jij mij voortrok waardoor mijn oudere halfbroers zo vreselijk jaloers waren."

"Ik weet het, mijn zoon, ik weet het" (48 – 19) antwoordt Yakov.

Tweemaal *ik weet het?* Ja Yosef, je vader weet hoe het in elkaar zit. Hij weet wie de oudste is maar ook wat de diepere betekenis is die erachter ligt. Ja, hij hoort wat je zegt, maar hoort ook wat je niet zegt. Hij weet hoe situaties lijken en weet ook wat ze werkelijk zijn.

Menashe - je losmaken - is een heel hoog niveau, maar je doel moet Efrayim zijn, je uitdagingen als katalysator gebruiken om je diepste krachten te ontdekken, zelfs in de ballingschap. Hierdoor ga je enorme vooruitgang boeken. Omdat de vruchtbaarheid en de ontwikkeling door de naam Efrayim vertegenwoordigd worden en omdat Yakov die aspecten als de voornaamsten zag, deed hij zijn sterke hand, de rechterhand, op Efrayim, de jongste zoon.

Kracht om vol te houden

Zo beëindigen we Bereeshiet: met een held die zelfs in Egypte (ballingschap, duisternis en moeilijkheden) en juist omdat hij zich in Egypte bevindt, weet te groeien en te bloeien.

Yakov verzoekt dat na zijn sterven zijn lijk meteen naar Israel gebracht zou worden om hem daar te begraven. Maar toen Yosef stierf, ging het anders. Yosef koos ervoor om ook na zijn sterven in Egypte te blijven. Zijn lichaam werd pas later bij de uittocht uit Egypte naar Israel gebracht en in Shechem begraven. Zolang er nog Joden in Egypte waren zou Yosefs lichaam daar blijven. Yosef was een leider die zelfs na zijn sterven zijn volk niet verliet.

Na het eerste boek volgt *Choemash Shemot*, het tweede boek. Hierin zullen de ballingschap in Egypte en de slavernij van het Joodse volk in alle details worden besproken.

Waar hebben de Joodse slaven de kracht vandaan gehaald om als volk te overleven? De kracht kwam van Yosef, een man die maling had aan moeilijkheden en trauma's, een leider die zelfs na zijn sterven zijn volk niet wilde verlaten. Het Joodse volk heeft kracht weten te putten uit het feit dat Yosef zelfs na zijn sterven in Egypte is gebleven. Zowel zijn aanwezigheid en alles wat hij vertegenwoordigde hebben het Joodse volk moed en kracht gegeven.

Toen en nu ook inspireert Yosef ons om het leven in ballingschap vol te houden. De slavernij is nu anders dan toen. We worden niet meer met een zweep geslagen als wij niet genoeg produceren. Toch ligt er voor ons volk, constant gevaar op de loer.



Graf van Yosef nabij Shechem

Slapende krachten

Ook inwendig worden we met slavernij geconfronteerd. We zijn verslaafd aan allerlei zaken die ons in bedwang houden en waar we ons maar moeilijk van los kunnen maken: gewoontes, sigaretten, alcohol, internet, smartphones...

Yosef inspireert ons om slapende krachten te ontdekken en te ontplooiën. Hij leert ons dat wij allemaal een vonkje in onszelf hebben dat door niemand en door niets geraakt kan worden; dat is onze ziel, onze *neshama*, een waar deel van G-d dat in ieder mens aanwezig is. Net zo min als je G-d kunt verwoesten

kun je ook niet de ziel in jezelf kapot maken. Die ziel geeft ons de kracht om natuurlijke ballingschapsgrenzen te doorbreken, om zelfs in de gevangenis en in de slavernij vrij van geest te blijven en onze begeertes, verleidingen en verslavingen te beheersen.

Net zoals Yosef zich aan zijn broers heeft geopenbaard, vragen wij aan G-d om zich aan ons te openbaren en het messiaanse tijdperk in te luiden.

Zo eindigen wij Parashat Wajechie en tevens het hele boek Bereeshiet, met het sterven van onze ballingschapsheld Yosef en het bijzondere feit dat hij er voor koos om in Egypte te blijven zelfs na zijn overlijden. Wanneer het verhaal uitgelezen is roept iedereen luidkeels een uitdrukking uit die na het bereiken van het einde van elk van de vijf boeken gezegd wordt:

חזק חזק ונתחזק

"Wees sterk, wees sterk en laten wij onszelf versterken!"

Bracha Heintz