

The Empowering Art of Framing

By Aharon Loschak

Travelogue

The opening words of the Torah portion of Massei recount the Jewish journey through the desert:

These are the journeys of the children of Israel who left the land of Egypt in their legions, under the charge of Moses and Aaron.

Moses recorded their starting points for their journeys according to the word of G-d, and these were their journeys with their starting points.¹

Why is it important to list the journeys? The Torah isn't a history book, nor is it a travelogue, so what's the purpose of this list?

The Midrash explains:

It is analogous to a king whose son became sick, so he took him to a faraway place to have him healed. On the way back, the father began citing all the stages of their journey, saying to him, "This is where we sat, here we were cold, and here you had a headache." Likewise, G-d instructed Moses to list all the places the Jewish people angered G-d. Thus, it is stated, "These are the journeys."²

So it turns out that recounting all the journeys was to recall the difficult times and challenges the people underwent as they traveled through the vast desert.

But that doesn't really answer our question, what's the point? Why go through the psychologically and emotionally painful process of listing these locations and their negative associations? Why bring up this national trauma now that it was all behind them and they were poised to finally enter the Promised Land?

Failure Is a Springboard

The purpose of this collective therapy session was to re-experience the pitfalls and recognize them for what they really were—springboards for growth.

De Versterkende Kunst van het Inlijsten

Door Aharon Loschak

Reisverslag

De openingswoorden van de Torah portie Massei vertellen over de Joodse reis door de woestijn:

Dit zijn de reizen van de kinderen van Israël die met hun legioenen het land Egypte verlieten, onder leiding van Mozes en Aaron.

Mozes legde hun vertrekpunten voor hun reizen vast volgens het woord van G-d, en dit waren hun reizen met hun vertrekpunten.¹

Waarom is het belangrijk om de reizen op te lijsten? De Torah is geen geschiedenisboek, noch is het een reisverslag, dus wat is het doel van deze lijst?

De Midrash legt uit:

Het is analoog aan een koning wiens zoon ziek werd, dus nam hij hem mee naar een verre plaats om hem te laten genezen. Op de terugweg begon de vader alle etappes van hun reis op te noemen en zei tegen hem: "Hier hebben we gezeten, hier hadden we het koud, en hier had je hoofdpijn." Op dezelfde manier droeg G-d Mozes op om alle plaatsen op te sommen waar het Joodse volk G-d boos maakte. Daarom staat er: "Dit zijn de reizen."²

Het blijkt dus dat het opnoemen van alle reizen bedoeld was om de moeilijke tijden en uitdagingen, die het volk onderging toen het door de uitgestrekte woestijn reisde, in herinnering te brengen.

Maar dat beantwoordt niet echt onze vraag, wat is het nut? Waarom moeten we door het psychologisch en emotioneel pijnlijke proces van het opsommen van deze locaties en hun negatieve associaties? Waarom dit nationale trauma oprakelen nu het allemaal achter de rug is en zij op het punt staan om eindelijk het Beloofde Land binnen te trekken?

Falen is een springplank

Het doel van deze collectieve therapiesessie was om de valkuilen opnieuw te ervaren en ze te herkennen voor wat ze werkelijk waren - springplanken voor groei.

To explain:

Perhaps one of the more refreshing ideas developed in the canon of Chassidic work is the notion that every “fall” is to facilitate greater growth. From things as banal as a kid on a trampoline pressing down on the fabric to soar high in the air, all the way to deep challenges of grief, pain, and trauma, it is axiomatic that such challenges exist only as a springboard to lift the protagonist to greater heights.

The thing is, however, in the thick of the challenge, it is difficult to see it. Of course, so looking back, it’s easy to see how losing your job pushed you to finally start your own successful business. “All’s well that ends well,” they tell you. But in those weeks, months, or years without a job, when you were racking up considerable debt, it’s almost certain that you didn’t think you were on the way up.

For this reason, it is important to pause after the fact, after you have reached safe ground and are indeed “up,” to revisit the “down” and reframe it for yourself. By doing so, you are able to gain proper perspective and understand how those low moments were, in fact, exactly what you needed to bring you to the Promised Land.

And next time things go off the rails and life looks like a dumpster fire, you’re ready. You know that it’s only a matter of time until the sun peaks above the horizon and you inevitably fling up right through your next glass ceiling.

So, just prior to entering the Land, after a long and arduous journey replete with many “downs,” the people revisited and reexamined all of those downs, now able to understand how they were really just springboard for the next and final “up”—to bring them to the doorstep of redemption.

The precision of the Midrash’s analogy is now clear: The king points out all the locations with negative associations on the way back home. In the analogy of life, this is exactly how it works: on the way down, while we experience material, moral, and spiritual pitfalls, we are only able to see them as negative. It is on the climb back up that we can point and say, “Ah... now I see how losing my job was the best thing that could have happened to me!”

Proper Framing

Oh, how tremendously healing it is to be a good framer! When you take the time and effort to look

Ter verduidelijking:

Misschien wel een van de meest verfrissende ideeën die in de canon van het chassidische werk zijn ontwikkeld, is de notie dat elke "val" dient om een grotere groei te bevorderen. Van banale dingen als een kind op een trampoline dat zich op de stof drukt om hoog in de lucht te zweven, tot diepe uitdagingen van verdriet, pijn en trauma, is het vanzelfsprekend dat zulke uitdagingen alleen maar bestaan als een springplank om de hoofdpersoon naar grotere hoogten te tillen.

Maar als je midden in de uitdaging zit, is het moeilijk om dat te zien. Natuurlijk, zo terugkijkend, is het gemakkelijk te zien hoe het verlies van je baan je ertoe heeft aangezet om uiteindelijk je eigen succesvolle bedrijf te beginnen. "Eind goed, al goed", zeggen ze dan. Maar in die weken, maanden of jaren zonder baan, toen je een aanzienlijke schuld opbouwde, is het bijna zeker dat je niet dacht dat je op de goede weg was.

Om deze reden is het belangrijk om na het feit, nadat je veilige grond hebt bereikt en inderdaad "omhoog" bent, te pauzeren om de "omlaag" te herzien en het voor jezelf te herkaderen. Door dit te doen, bent u in staat om het juiste perspectief te krijgen en te begrijpen hoe die lage momenten waren, in feite precies wat je nodig had om je te brengen naar het Beloofde Land.

En de volgende keer dat de dingen uit de rails lopen en het leven op een vuilnisbelt lijkt, ben je er klaar voor. Je weet dat het slechts een kwestie van tijd is tot de zon weer boven de horizon komt en je onvermijdelijk door je volgende glazen plafond heen vliegt.

Dus, vlak voor het binnengaan van het Land, na een lange en zware reis vol met vele "downs", bezochten en heroverwogen de mensen al die downs, nu in staat om te begrijpen hoe ze eigenlijk alleen maar een springplank waren voor de volgende en laatste "up" - om hen naar de drempel van de verlossing te brengen.

De nauwkeurigheid van de analogie van de Midrash is nu duidelijk: De koning wijst alle plaatsen met negatieve associaties aan op de weg terug naar huis. In de analogie van het leven werkt het precies zo: op de weg naar beneden ervaren we weliswaar materiële, morele en spirituele valkuilen, maar we zijn alleen in staat ze als negatief te zien. Het is op de klim terug naar boven dat we kunnen wijzen en zeggen: "Ah... nu zie ik hoe het verliezen van mijn baan het beste was dat me had kunnen overkomen!"

Juiste inkadering

Oh, hoe enorm helend is het om een goede inlijster te zijn! Wanneer je de tijd en moeite neemt om door de

through time and see how past challenges and failures are what brought you to the current plateau, it is eminently empowering.

Think back to past failures or challenging moments. If you're human, they must have happened. And now, take a moment to see if and how they were ultimately necessary steps to your next success. If you can't see it right away, be a persistent framer, and try again. Be stubborn, and you'll find it.

And when you rack up a record of failures-turned-success, you will possess an invaluable asset: practical immunity to the next challenge. Of course, if and when the inevitable hit-on-your-head comes your way it's going to hurt, it will be challenging, and it may just stretch your nerves and your wherewithal to the limit.

But you know the secret. If you're falling this hard and this low, the diving board of life is going to toss you up so high, it will be exhilarating. It's hard to see it right now, but it's right around the corner.

Hold on tight, and you'll be there very soon.³

By Aharon Loschak

FOOTNOTES

1. Numbers 33:1-2.
2. Midrash Bamidbar Rabah 23:3, with slight differences.
3. This essay is based on Likkutei Sichot, vol. 18 p. 393-395.

Rabbi Aharon Loschak is a writer, editor, and rabbi, who lives in Brooklyn, N.Y., with his family. Editor of JLI's popular Torah Studies program, he is passionate about teaching transformational Jewish ideas.

© Copyright, all rights reserved. If you enjoyed this article, we encourage you to distribute it further, provided that you comply with Chabad.org's copyright policy.

tijd heen te kijken en te zien hoe uitdagingen en mislukkingen uit het verleden je naar het huidige plateau hebben gebracht, is dat bij uitstek versterkend.

Denk terug aan vroegere mislukkingen of uitdagende momenten. Als je een mens bent, moeten ze gebeurd zijn. En nu, neem even de tijd om te zien of en hoe ze uiteindelijk noodzakelijke stappen waren naar je volgende succes. Als je het niet meteen ziet, wees dan een volhardende inlijster, en probeer het opnieuw. Wees koppig, en je zult het vinden.

En als je een palmares hebt van mislukkingen die uitdraaiden op successen, beschik je over een onschatbare troef: praktische immuniteit voor de volgende uitdaging. Natuurlijk, als en wanneer de onvermijdelijke klap op je hoofd je pad kruist, zal het pijn doen, het zal een uitdaging zijn, en het kan je zenuwen en je vermogen tot het uiterste op de proef stellen.

Maar je kent het geheim. Als je zo hard en zo laag valt, zal de duikplank van het leven je zo hoog opgooien, dat het opwindend zal zijn. Het is moeilijk om het nu te zien, maar het is net om de hoek.

Hou je stevig vast, en je zult er heel snel zijn.³