

How I Began to Heal

By Mandy Hakimi

With a physical illness or injury, when the pain is evident, it's understood that healing takes time. No one is going to ask you to run a 5K with a broken leg, but sometimes, getting through daily life with a broken heart can be just as painful. We don't have as developed a playbook for our emotional pain, but it may be time to start writing one, and my first contribution is that the deeper the injury, the longer the recovery time. This applies even more so to emotional trauma, and I learned this lesson with a little help from some new friends.

In the span of 18 months, my husband was in a nearly fatal car crash, and I suffered a miscarriage in my second trimester. Judaism teaches us that we were made for connection. These hardships knocked me sideways, subjecting me to a dizzying blur as the rest of the world kept right on going. I had a baby to care for, insurance calls to make, work to complete ... I am fortunate to have caring family and friends who helped out in whatever way they could, but at my core, I felt deeply alone. I had to keep the balls of daily life in the air, so I pushed pause on my pain and didn't allow myself to process it. After several months had passed—and thank G d, my husband was home and my body had healed—I was puzzled by a lingering sadness. I felt like I should have been able to move forward, but was not successful in doing so.

Thankfully, recovery arrived in a way I wasn't expecting. I knew a woman from my synagogue in Chicago. She runs a Jewish women's healing retreat in Florida and asked me if I would help with the phone registration in exchange for a percentage of the profits being donated to my own nonprofit organization. I readily agreed, but did not have any intention of attending the retreat myself. To be honest, it didn't sound like my thing. I'm all about healing (I have attended therapy for years), but have always considered it a private affair.

I enjoyed hearing what the women hoped to gain from the retreat, but I still wasn't counting myself among the participants. Nevertheless, after the organizer asked "and you'll come?" for the fourth time, I relented. After all, a few days in the Florida sun couldn't hurt. I figured I would mostly be an observer, but tried to keep an open mind. As I rounded up the women at the airport, I noticed that the group included a diverse spread of ages, stages and backgrounds.

As each woman gradually opened up and we

Hoe ik begon te genezen

Door Mandy Hakimi

Bij een lichamelijke ziekte of verwonding is het duidelijk, als de oorzaak duidelijk is, dat de genezing tijd vergt. Niemand zal je vragen om een 5000 meter te lopen met een gebroken been, maar soms kan het even pijnlijk zijn om met een gebroken hart door het dagelijks leven te gaan. We hebben nog niet zo'n draaiboek voor onze emotionele pijn ontwikkeld, maar het is misschien wel tijd om er een te maken, en mijn eerste bijdrage is dat hoe dieper de blessure, hoe langer de hersteltijd. Dit geldt nog meer voor emotionele trauma's, en ik heb deze les geleerd met een beetje hulp van enkele nieuwe vrienden. Over een periode van 18 maanden zat mijn man in een bijna fataal auto-ongeluk, en kreeg ik een miskraam in mijn tweede trimester. Het jodendom leert ons dat we zijn gemaakt voor verbinding. Deze ontberingen hebben me omver geduwd, waardoor ik aan een duizelingwekkende onzekerheid werd onderworpen terwijl de rest van de wereld gewoon doorging. Ik had een baby om voor te zorgen, een verzekeraar te bellen, te werken om te herstellen... Ik heb het geluk dat ik zorgzame familie en vrienden heb die me op alle mogelijke manieren hebben geholpen, maar in mijn kern voelde ik me diep alleen. Ik moest de ballen van het dagelijks leven in de lucht houden, dus ik heb de pauze op mijn pijn ingedrukt en liet me niet toe om het te verwerken. Na een aantal maanden was mijn man Goddank thuis en mijn lichaam was genezen. Ik was verbaasd over het aanhoudende verdriet. Ik had het gevoel dat ik vooruit had moeten gaan, maar dat was niet gelukt.

Gelukkig kwam het herstel op een manier die ik niet verwachtte. Ik kende een vrouw uit mijn synagoge in Chicago. Ze leidt een joodse vrouwenopvang in Florida en vroeg me of ik wilde helpen met de telefoonregistratie in ruil voor een percentage op de winst dat aan mijn eigen non-profit organisatie werd gedoneerd. Ik was het daar graag mee eens, maar ik was niet van plan om zelf naar de bijeenkomst te gaan. Om eerlijk te zijn klonk het niet als mijn ding. Ik ben helemaal voor genezing (ik heb jarenlang therapie gevolgd), maar heb het altijd als een privé-aangelegenheid beschouwd. Ik vond het leuk om te horen wat de vrouwen hoopten te bereiken met de bijeenkomst, maar ik rekende mezelf nog steeds niet tot de deelnemers. Desalniettemin, nadat de organisator voor de vierde keer vroeg "en kom je?", gaf ik toe. Een paar dagen in de zon van Florida konden immers geen kwaad. Ik bedacht dat ik voornamelijk een waarnemer zou zijn, maar probeerde een open geest te houden. Toen ik de vrouwen op het vliegveld ophaalde, merkte ik dat de groep een gevarieerde spreiding van leeftijden, niveaus en achtergronden omvatte.

Toen elke vrouw zich geleidelijk aan openstelde en we

began to connect to our essential selves, I realized that I was not only there to witness the healing of others, but to admit that I needed healing, too. While each woman had her own challenges that she was facing, I identified two common themes: not being able to forgive oneself for imperfections and feeling alone in one's struggles.

Despite the fact that no one is perfect, we seem determined to be—constantly worrying about how we measure up. It's a losing battle comparing ourselves to others, but there is a more subtle danger in comparing our current self to a former self. We expect ourselves to perform at our highest level regardless of our circumstances, and this expectation is unrealistic. This is illustrated clearly with our forefather Jacob, whose name is later changed to Israel. Generally, when a name change took place in the Torah, the former name was never used again. However, we see Jacob referred to as such later on, after the renaming. The Lubavitcher Rebbe explains¹ that even though Jacob earned the name Israel after "fighting with G-d and men," and arising victorious, he faced hardships later in his life that required him to struggle as he had before. This teaches us that we don't just We don't just reach a pinnacle in lifereach a pinnacle in life and voilà, we've arrived! Life is full of ups and downs, and while we hopefully enjoy many moments that spring forth from victory, we can expect that our time will not be without struggles. The amazing news is, we don't have to struggle alone.

And speaking of being alone, you are not (in case you needed to hear that). My pain was heavily compounded by feeling like no one else knew what I was going through or could possibly understand it, so I suffered in solitude. But Judaism teaches us that we were made for connection. G-d gave us 613 mitzvot in the Torah. Mitzvah is commonly translated as "commandment" or "good deed," but it can also be associated with the Aramaic root of tzavta, meaning "to connect." Mitzvot are therefore connection rituals, meaning we were literally created to connect—to G-d, to nature and to one another. The beauty of the retreat is that it enabled me to escape the noise and chaos of daily life, sit in quiet and stillness, and finally hear the voice inside of me that had been drowned out for months. I took important steps towards accepting myself in my current state, and connected with 20 other beautiful, strong, compassionate and inspiring Jewish women,

ons begonnen te verbinden met ons wezenlijke zelf, realiseerde ik me dat ik er niet alleen was om getuige te zijn van de genezing van anderen, maar om toe te geven dat ik ook genezing nodig had. Terwijl elke vrouw haar eigen uitdagingen had waar ze voor stond, ontdekte ik twee gemeenschappelijke thema's: zichzelf niet kunnen vergeven voor onvolkomenheden en zich alleen voelen in de strijd.

Ondanks het feit dat niemand perfect is, lijken we vastbesloten om ons voortdurend zorgen te maken over de manier waarop we ons inschatten. Het is een verloren strijd om onszelf te vergelijken met anderen, maar er is een subtieler gevaar in het vergelijken van ons huidige ik met een vroegere ik. We verwachten dat we op ons hoogste niveau presteren, ongeacht onze omstandigheden, en deze verwachting is onrealistisch. Dit wordt duidelijk geïllustreerd door onze voorvader Jakob, wiens naam later is veranderd in Israël. In het algemeen, als er een naamsverandering plaatsvond in de Thora, werd de vroegere naam nooit meer gebruikt. We zien echter dat Jakob ook later, na de naamsverandering, als zodanig wordt aangeduid. De Lubavitcher Rebbe legt uit¹ dat, hoewel Jakob de naam Israël verdiende na "het vechten met G-d en de mensen" en het behalen van de overwinning, hij later in zijn leven te maken kreeg met ontberingen die hem dwongen om te vechten zoals hij dat eerder had gedaan. Dit leert ons dat we niet alleen maar een hoogtepunt in het leven bereiken en voilà, we zijn aangekomen! Het leven zit vol met ups en downs, en terwijl we hopelijk genieten van vele momenten die uit de overwinning naar voren komen, kunnen we verwachten dat onze tijd niet zonder slag of stoot zal zijn. Het verbazingwekkende nieuws is dat we niet alleen hoeven te worstelen.

En over alleen zijn gesproken, dat ben je niet (in geval je dat nodig had om te horen). Mijn pijn werd nog versterkt door het gevoel dat niemand anders wist wat ik doormaakte of het mogelijk kon begrijpen; ik leed dus in eenzaamheid. Maar het Jodendom leert ons dat we gemaakt zijn voor verbondenheid. G-d gaf ons 613 mitzvot in de Torah. Mitzvah wordt meestal vertaald als "gebod" of "goede daad", maar het kan ook worden geassocieerd met de Aramese wortel van tzavta, wat betekent "verbinding maken". Mitzvot zijn dus verbindingsrituelen, wat betekent dat we letterlijk zijn gemaakt om verbinding te maken met G-d, met de natuur en met elkaar. Het mooie van de bijeenkomst is dat het me in staat stelde om te ontsnappen aan het lawaai en de chaos van het dagelijks leven, om in alle rust en stilte te zitten en om eindelijk de stem in mij te horen die al maandenlang was overstemd. Ik heb belangrijke stappen gezet om mezelf te accepteren in mijn huidige staat en ben verbonden met 20 andere prachtige, sterke, meelevende en inspirerende Joodse vrouwen, met wie ik tot op de dag van vandaag

many of whom I am still in touch with today. Healing is a journey, and our most life-altering experiences can also be our most life-defining, whether positive or negative. A personal tragedy does not have to mark us for the rest of our future as a victim, but it will if we don't learn how to move forwards as a victor.

FOOTNOTES

1. Likkutei Sichot, vol. 3, Parshat Vayishlach, p. 795.
By Mandy Hakimi

Mandy Hakimi grew up in the Pacific Northwest, but now calls Chicago home. She is a fundraiser, performer, and mother. She works for The Friendship Circle of Illinois, and is also the founder and director of The Family Fund—the nation's first maternity leave fund, benefitting Chicagoland's Jewish community.

© 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.

nog steeds veel contact heb. Genezing is een reis, en onze meest levensveranderende ervaringen kunnen ook onze meest levensbepalende zijn, of ze nu positief of negatief zijn. Een persoonlijke tragedie hoeft ons voor de rest van onze toekomst niet te markeren als slachtoffer, maar het zal wel gebeuren als we niet leren hoe we als overwinnaar verder kunnen gaan.

VOETNOTEN

1. Likkutei Sichot, vol. 3, Parshat Vayishlach, p. 795.
Door Mandy Hakimi

Mandy Hakimi groeide op in het noordwesten van de Stille Oceaan, maar noemt nu Chicago haar thuis. Ze is een fondsenwerver, vertolker en moeder. Ze werkt voor The Friendship Circle of Illinois, en is ook de oprichter en directeur van The Family Fund—het eerste landelijke fonds voor zwangerschapsverlof, ten gunste van de Joodse gemeenschap van Chicagoland.

© Auteursrecht, alle rechten voorbehouden. Als u van dit artikel hebt genoten, raden we u aan om het verder te verspreiden, op voorwaarde dat u zich houdt aan het auteursrechtbeleid van Chabad.org.