Lezing – De relevantie van rabbijn Jonathan Sacks voor onze tijd
Een psychotherapeutische blik op betekenis, verbinding en verantwoordelijkheid

Hartelijk dank voor de uitnodiging om hier vandaag te spreken.

De vraag die mij als psychotherapeut werd gesteld, vind ik buitengewoon intrigerend:

Waarom wordt Jonathan Sacks door zoveel mensen ervaren als een moreel kompas? Waarom raken juist zijn interpretaties van de Joodse traditie een snaar in onze tijd? Waarom vinden mensen in zijn woorden richting, hoop en betekenis in een samenleving die vaak chaotisch, versnipperd en onzeker aanvoelt?

Dat zijn grote vragen. En laat ik daarom beginnen met een kleine disclaimer: ik ben geen kenner van het volledige oeuvre van Jonathan Sacks. Ik ben geen academicus op dit terrein en ook geen rabbijn. Ik heb een aantal van zijn boeken gelezen en ontmoet zijn gedachtegoed vooral via *derashot* en gesprekken binnen de liberaal-joodse gemeenten waarvan ik deel uitmaak, die van Amsterdam en die van Alkmaar. Een *derasha* is zoiets als een preek. Het is het gedeelte van de dienst waarin de wekelijkse Tora portie wordt besproken, geanalyseerd en becommentarieerd, en opvallend vaak wordt, naast bronnen uit de Talmud, Rabbijn Sacks dan aangehaald als bron van wijsheid van deze tijd.

Maar juist misschien daardoor las ik hem op een andere manier: Niet als theoloog en niet als filosoof, maar als psychotherapeut. En terwijl ik zijn werk opnieuw las met deze vraag in gedachten, merkte ik iets opvallends: ik kreeg regelmatig het gevoel dat ik het werk van een collega zat te lezen. Niet omdat Sacks therapieën beschrijft. Maar omdat hij voortdurend bezig is met precies die vragen waarmee mensen ook in de spreekkamer worstelen:

Hoe leef je met verlies? Hoe voorkom je dat angst, woede of eenzaamheid je identiteit gaan bepalen? Hoe geef je betekenis aan lijden? Hoe blijf je mens in een gebroken wereld? En misschien wel de belangrijkste vraag: Hoe verbind je je opnieuw met anderen wanneer je het gevoel hebt de verbinding kwijt te zijn geraakt?

Sacks als ‘psychotherapeut’

Veel van wat Jonathan Sacks schrijft, heeft een diep therapeutisch karakter. Hij schrijft over de kracht van ideeën en de kracht van verhalen, interpretaties en de betekenis die mensen geven aan gebeurtenissen. Over de manier waarop ideeën levens kunnen vormen — of breken.

In de psychotherapie weten we al lang: mensen lijden niet alleen onder wat hun overkomt, maar ook onder de betekenis die zij eraan geven. Twee mensen kunnen exact dezelfde gebeurtenis meemaken — verlies van werk, ziekte, afwijzing — en daar totaal verschillend uitkomen. De één raakt verbitterd. De ander groeit juist in wijsheid of compassie.

Zulke verschillen zijn mogelijk omdat betekenis ertoe doet. En precies daar raakt Sacks aan een fundamenteel psychologisch inzicht.

In één van zijn beschouwingen in “De Kracht van de Tora” noemt hij Jozef zelfs de eerste psychotherapeut. Dat is een opvallende uitspraak. Maar hoe langer je erover nadenkt, hoe interessanter die wordt.

Wat doet Jozef namelijk? Hij herschrijft als het ware het verhaal van zijn leven. Hij is verraden door zijn broers, verkocht als slaaf en onterecht gevangengezet. Alles in zijn leven had aanleiding kunnen zijn voor bitterheid, wraak of slachtofferschap. Maar uiteindelijk zegt hij tegen zijn broers: “Jullie dachten kwaad tegen mij, maar God heeft het ten goede gedacht.” Dat betekent niet dat het kwaad ineens goed wordt of dat pijn ontkend wordt. Wat verandert, is het kader waarin de ervaring wordt geplaatst.

In de psychotherapie noemen we dat reframing: een nieuwe betekenis geven aan gebeurtenissen zodat iemand niet gevangen blijft in één destructief verhaal over zichzelf of de wereld.

Dat doen we dagelijks in therapie. Binnen de cognitieve gedragstherapie bijvoorbeeld zien we hoe gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar samenhangen. Onze cliënten leren over de 5 G’s: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoel, Gedrag, Gevolg — en dat ze in dit rijtje vooral vat hebben op de Gedachten en het Gedrag.

Sacks laat zien dat deze dynamiek al in de Tora besloten ligt — in verhalen die mensen helpen om hun leven opnieuw te begrijpen, hun gedachten te veranderen, en ander gedrag te kiezen. De feiten veranderen niet — wel de relatie tot die feiten.

De Tora is niet alleen een religieuze tekst, maar ook een verzameling psychologische inzichten over menselijk gedrag, trauma, verantwoordelijkheid, vergeving en hoop.

De moderne mens in de spreekkamer

Laat me nu een stap maken naar de praktijk van vandaag. In mijn werk ontmoet ik dagelijks mensen die worstelen met:

- leegte;
- somberheid;
- eenzaamheid;
- identiteitsvragen;
- verlies van richting;
- angst;
- gebrek aan verbondenheid;
- gevoelens van zinloosheid.

Deze problemen zijn zelden individueel. Ze weerspiegelen iets van onze cultuur. We leven in een tijd waarin vrijheid groter is dan ooit. We hebben meer keuze dan eerdere generaties. Meer autonomie en meer mogelijkheden om onszelf vorm te geven.

Tegelijkertijd zien we meer psychische klachten, meer burn-out, meer angst, meer depressies en meer sociale isolatie.

Dat lijkt paradoxaal. Hoe kan een samenleving die zoveel nadruk legt op persoonlijke vrijheid tegelijk zoveel gevoelens van leegte voortbrengen?

Jonathan Sacks beschrijft hoe het moderne Westen langzaam is verschoven van een cultuur van gemeenschap naar een cultuur van individualisme, van een wij-cultuur naar een ik-cultuur. De centrale vraag werd niet langer: "Wat zijn mijn verantwoordelijkheden?" of "wat kan ik bijdragen?"
Maar "Wat wil ík?"

Niet "Bij wie hoor ik?" Maar: "Hoe kan ik mezelf het beste ontplooien?"

Op zichzelf is autonomie natuurlijk waardevol. Maar wanneer autonomie het enige morele uitgangspunt wordt, ontstaat er ook iets dat gevaarlijk is voor ons psychisch welzijn: de mens komt alleen te staan. En dat zie ik terug in mijn spreekkamer.

Verhalen uit mijn praktijk

Ik denk aan een *vrouw die tijdens de COVID-periode* erg geïsoleerd raakte. Ze was een alleenstaande vrouw, net gepensioneerd, maar met een warme en hechte vriendenkring. Maar ze was een anti-vaxer, koos ervoor zich niet in te laten enten. Haar vrienden veroordeelden haar om die reden en verbraken het contact. Langzaam maar zeker verdwenen al haar sociale contacten. Structuren vielen weg. En op een bepaald moment merkte ze: niemand belt meer spontaan. Niemand wacht echt op mij. Wat begon als fysieke isolatie, werd existentiële eenzaamheid, en vervolgens depressie.

Of een *financieel analist* die door autisme zijn baan niet vol kon houden. Toen hij zijn baan verloor viel niet alleen zijn inkomen weg, maar ook zijn structuur en zijn identiteit. Want jarenlang had hij zichzelf gedefinieerd via prestaties, status en productiviteit. Toen dat wegviel bleef de vraag over: wie ben ik eigenlijk zonder mijn functie?

Of een *jongeman die volledig vastliep door sociale media*. Elke dag werd hij geconfronteerd met beelden van succes, schoonheid en geluk van zijn vrienden. Zelfs zijn fiets moest een bijzonder fraaie merkfiets zijn om mee te kunnen doen met de beelden die anderen projecteerden. Iedereen leek een betekenisvoller leven te leiden dan hijzelf. De vergelijking werd ondraaglijk. En achter zijn depressie zat uiteindelijk één diepe overtuiging: ik ben niet genoeg.

En ik denk aan *een jonge vrouw die brak met haar ouders* omdat ze zich jarenlang niet gezien voelde. Wat haar het meest pijn deed, was niet het conflict zelf. Maar het gevoel: ik besta blijkbaar niet werkelijk voor de ander.

Al deze verhalen verschillen van elkaar. Maar ze hebben één kern gemeen: mensen kunnen psychologisch niet floreren zonder verbinding. De mens is relationeel gebouwd. Dat is niet alleen een religieuze waarheid, maar ook een psychologische.

Het 'ik' en het verlies van het 'wij'

Hier wordt Jonathan Sacks bijzonder relevant. Hij biedt niet alleen analyse, maar ook een alternatief. Hij zegt: De mens is niet geschapen om alleen te zijn. Dat lezen we al in Genesis: “Het is niet goed dat de mens alleen is.”

Volgens Sacks is dat misschien wel één van de meest radicale uitspraken uit de Bijbel. Want het betekent dat identiteit niet ontstaat in afzondering, maar in relatie. Wij worden mens door ontmoeting, verantwoordelijkheid en wederkerigheid, de basis van gemeenschappen. Die staan onder druk in onze samenleving. We zijn steeds meer met onszelf bezig — maar voelen ons tegelijk minder gezien. We communiceren voortdurend — maar ervaren minder echte ontmoeting. We hebben honderden digitale contacten — maar minder diepe verbondenheid.

Sacks beschrijft hoe een samenleving uiteenvalt wanneer het ‘wij’ verdwijnt. wanneer er geen gedeeld verhaal meer bestaat en we ons niet meer om elkaar bekommeren. Dan blijft uiteindelijk alleen het individu over — en een individu dat volledig op zichzelf wordt teruggeworpen, raakt vaak uitgeput.

Tikkun Olam – het herstellen van de wereld.

Een centraal begrip bij Sacks is Tikkun Olam: het herstellen van de wereld.

Dat vind ik psychologisch gezien een krachtig concept, dat de aandacht verplaatst van: “Hoe voel ik mij?” naar: “Wat kan ik bijdragen?”

Het is een wezenlijke verschuiving. Veel psychisch lijden wordt namelijk versterkt door voortdurende zelfgerichtheid. Het steeds meer bezig zijn met de vragen:

- ben ik gelukkig?
- voel ik me goed?
- word ik genoeg gewaardeerd?
- ontwikkel ik mezelf optimaal?

kan het paradoxale effect hebben dat het het bestaan minder zin geeft.

Sacks draait het om. Hij zegt: Betekenis ontstaat wanneer mensen nadenken over wat zij specifiek kunnen bijdragen aan deze wereld, wat zij kunnen brengen, en wanneer mensen zichzelf verbinden aan iets dat groter is dan henzelf. Voorbeelden zijn gemeenschap, verantwoordelijkheid, zorg voor anderen en een morele opdracht, of religieus gezegd, een roeping.

Dit inzicht sluit aan bij modern psychologisch onderzoek. Mensen blijken namelijk niet het gelukkigst wanneer ze uitsluitend plezier nastreven, maar wanneer ze betekenis ervaren, nodig zijn of bijdragen; kortom in verbinding met anderen.

De paradox van de zelfhulp

Jonathan Sacks is kritisch op de moderne zelfhulpcultuur en bekritiseert de cultuur van zelfhulpboeken en de focus op het "ik". Hij ziet daarin bijna een nieuwe vorm van religie: de verering van het zelf in allerlei vormen: zelfontplooiing, zelfverbetering, ja zelfliefde.

Daar zitten waardevolle elementen bij, maar volgens Sacks schuilt er een gevaar in. Als het leven volledig draait om het eigen welzijn, verdwijnt de ander uit beeld en zonder de ander verschraalt de betekenis.

Sacks bekritiseert de moraal-verschuiving van een 'wij'-samenleving naar een 'ik'-cultuur, waarbij zelfhulp vaak leidt tot narcisme in plaats van echte groei. In plaats van zelfhulpboeken, beveelt Sacks het lezen van Tora teksten als Exodus aan als bron voor levensvragen en moraal. Zijn filosofie, uitgewerkt in “Een gebroken wereld heel maken”, benadrukt dat echte heelwording niet komt van "jezelf vinden", maar van verantwoordelijkheid nemen voor de wereld. Hij noemt het jodendom een "uiterst sociaal geloof" dat zich verzet tegen de "nieuwe religie" van individuele zelfhulp.

Toch zit hier een opmerkelijke paradox. Want eerlijk gezegd: veel mensen lezen de boeken van Jonathan Sacks óók of juist als zelfhulpboeken. Zijn boeken zijn toegankelijk, praktisch, nogal persoonlijk en hoopgevend. Ze veranderen de manier waarop mensen kijken en bevatten levensveranderende ideeën.

Ik ben overigens niet de enige die denkt dat de boeken van Sacks eigenlijk ook zelfhulpboeken zijn. Ik las de volgende recensie in The Jerusalem Post:

“He has created a captivating, page-turning contemporary *self help book* of a different kind. Each “soul-nourishing” (Bari Weiss’s term) essay is a sublime and insightful lesson from each parasha (Torah portion) covering the full gamut of human existence with passion, humor and emotional agility.”

Maar er is een verschil met klassieke zelfhulp. Klassieke zelfhulp houdt zich bezig met de vraag: “Hoe word ik de beste versie van mezelf?” Sacks vraagt: “Voor wie ben ik verantwoordelijk?” Sacks wijst niet naar binnen, maar naar buiten. Einddoel is niet zelfoptimalisatie, maar betrokkenheid. Niet geluk als project, maar betekenis als gevolg.

Sacks’ werk raakt mensen omdat hij iets biedt waar moderne mensen diep naar verlangen: een moreel en relationeel kader waarin het leven betekenis krijgt. Zijn boeken voeden de ziel.

Wat betekent dit voor de psychotherapie?

Ook binnen de geestelijke gezondheidszorg zien we een verschuiving. Psychotherapie gaat steeds minder alleen over symptoombestrijding.

Maurice Timmermans schrijft in “Trouw” van 26 februari 2026:

Zingeving is *booming* in de geestelijke gezondheidszorg, zegt hoogleraar en psychiater Arjan Braam. Maar hoort het gesprek over existentiële levensvragen eigenlijk wel thuis in de spreekkamer?

Het artikel beschrijft een duidelijke verschuiving in de Nederlandse ggz: zingeving en existentiële levensvragen krijgen steeds meer aandacht naast klassieke symptoombestrijding. Hoogleraar en psychiater Arjan Braam (Altrecht / Universiteit voor Humanistiek) is een belangrijke pleitbezorger. In 2023 verscheen onder zijn voorzitterschap de zorgstandaard *Zingeving in de psychische hulpverlening*, die behandelaren aanraadt om hier expliciet over in gesprek te gaan met patiënten.

Belangrijkste punten:

Herstel gaat niet alleen om minder klachten, maar ook om een zinvoller leven (Dat heeft te maken met de herwaardering van moraliteit in onze samenleving, maar ook met de opkomst van de "herstelbeweging in de ggz"). Voor deze patiëntenbeweging betekent herstel niet alleen minder klachten, maar vooral ook een zinvoller leven.

Veel patiënten vinden de kerk niet meer, maar lopen wel vast met levensvragen: "waarom overkomt mij dit?" of "waarvoor leef ik?". Uit onderzoek blijkt verbinding met anderen en "iets groters" (religie, spiritualiteit, gemeenschap, bijdrage leveren) de sterkste bron van zingeving te zijn. Angelien Steen, verbonden aan GGz Centraal ondervroeg een kleine tweehonderd jongvolwassenen mét en zonder psychische klachten, en ontdekte dat bijv. mensen met persoonlijkheidsstoornissen het leven als minder zinvol ervoeren. "Ze begrijpen weinig van zichzelf, koesteren geen levensdoelen of zijn daarin teleurgesteld. Ook voelen ze zich weinig verbonden met anderen." Deze verbinding beschouwen de meeste mensen als de belangrijkste bron van zingeving, blijkt uit bijna alle studies. Maar ook de zorg voor een huisdier wordt opvallend vaak als bron genoemd.

Er is discussie of psychologen/psychiaters/psychotherapeuten dit wel moeten doen (ze zijn er niet voor opgeleid), maar de meerderheid ziet het als integraal onderdeel van goede zorg. Daarnaast worden Geestelijk verzorgers steeds vaker ingeschakeld. Er is wetenschappelijk bewijs dat een betekenisvol leven samenhangt met minder depressie, angst, verslaving en hogere levensverwachting.

Deze ontwikkelingen binnen de ggz sporen met Sacks' nadruk op betekenis, relatie en verantwoordelijkheid. Natuurlijk blijven technieken belangrijk. Cognitieve gedragstherapie, EMDR, medicatie behouden hun waarde, maar steeds vaker merken we dat de diepere vragen er niet automatisch mee verdwijnen.

Mensen willen niet alleen minder angst voelen, maar ook weten waarvoor ze leven. Ze willen niet alleen functioneren, maar ook betekenis ervaren.

Het werk van Jonathan Sacks is relevant, omdat hij laat zien dat mensen verhalen nodig hebben; dat identiteit relationeel ontstaat; gemeenschap beschermend werkt; verantwoordelijkheid richting geeft en hoop verbonden is met betekenis.

Wat zijn de lessen voor psychotherapeuten

Ik ben zelf werkzaam als transcultureel systeemtherapeut. Systeemtherapeuten bekijken iedere client, ieder mens altijd in zijn of haar context: het relationele systeem waarvan mensen deel

uitmaken. En transculturele systeemtherapeuten maken die context nog groter. Die zeggen: je kunt mensen niet los zien van de belangrijke mensen om hen heen, maar ook niet van de cultuur waarin zij leven of waartoe zij behoren.

Ruimte maken voor het levensverhaal
Wij maken ruimte voor het levensverhaal, gebruik makend van een genogram, de familiestamboom, en een levenslijn. Mensen hebben behoefte om hun leven als een samenhangend verhaal te begrijpen: waar komen ze vandaan en waar gaan ze naartoe?
Niet alleen: “Wat is er gebeurd?” maar ook: “welke betekenis hebben de gebeurtenissen gehad, en voor wie?”

Bevorder verbinding/ Beschermjassen
Door middel van het genogram, maken we een overzicht van alle belangrijke mensen en in de systeemtherapie gaat het dus niet zozeer over “Wat voel je?” maar ook: “Bij wie hoor je?” “Wie kent jou werkelijk?” “Welke verbindingen zijn belangrijk, welke geven je energie en kracht“. “Hoe heeft de familie in het verleden problemen opgelost, en wat kun je daarvan leren.” “Wie zijn jouw beschermjassen geweest?” (Term uitleggen)

We zoeken naar mogelijkheden om mensen uit hun isolement te halen en opnieuw in te bedden, in een familiesysteem of in grotere sociale systemen, in de buurt, in de kerk etc.

Werk aan zingeving
We focussen niet uitsluitend op klachten, maar ook op betekenis. Wat is het verhaal achter de klachten, hoe ben je uit je evenwicht geraakt, en wat kun je bijdragen om weer een gevoel te krijgen erbij te horen, betrokken te zijn. “Waar wil jij van waarde zijn?”

Gebruik rituelen en tradities
Rituelen geven structuur aan chaos, verbinden verleden, heden en toekomst. Dat zien we religieus, maar ook psychologisch.

We vragen mensen na te denken over rituelen en tradities die zij kennen uit de familie, cultuur, religie, en die weer geheel of ten dele terug te brengen in hun leven. Het kunnen kleine dagelijkse rituelen zijn, zoals: hoe begroet je elkaar als je thuiskomt na een dag werken, of hoe breng je de kinderen naar bed, maar het kan ook om grotere rituelen of vieringen gaan, zoals afscheid nemen, pensionering, huwelijk.

Benadruk verantwoordelijkheid
Verantwoordelijkheid geeft mensen vaak juist hun waardigheid terug.

Ik zie dus veel raakvlakken en ontmoetingspunten tussen mijn werk als transcultureel psychotherapeut en wat Jonathan Sacks schrijft in zijn boeken

Tot slot

Wat Jonathan Sacks ons uiteindelijk leert, is iets eenvoudigs — en juist daarom invloedrijk.

De mens is niet gemaakt om alleen te leven. Vrijheid zonder verbondenheid kan leeg worden. Een samenleving zonder moreel weefsel wordt kwetsbaar. Zelfs in een gebroken wereld — misschien juist daar — blijft de mogelijkheid tot herstel bestaan; niet door ons terug te trekken in onszelf, maar door ons opnieuw met elkaar te verbinden. Niet door uitsluitend geluk na te jagen,

maar door betekenis te creëren en verantwoordelijkheid te dragen, door betrokkenheid, door kleine daden van menselijkheid.

De stem van Jonathan Sacks resoneert nog altijd omdat hij ons aan iets herinnert wat gemakkelijk vergeten wordt in moderne samenlevingen, namelijk dat een mens pas werkelijk mens wordt … in relatie tot de ander.

Dank u voor uw aandacht.

Anna de Voogt