

GODINNEN IN ELKE VROUW

Jean Shinoda Bolen

Godinnen in elke vrouw

LEMNISCAAT  ROTTERDAM

Elfde druk, 2015

Vertaling: Tjalling Bos

Omslag: Lidia Postma

Nederlandse rechten Lemniscaat b.v. Rotterdam 1986, 2015

ISBN 978 90 606 9635 4

Copyright © 2001 by Jean Shinoda Bolen

Oorspronkelijke titel: *Goddesses in Everywoman*

First published in 2001 by HarperCollins, New York, U.S.A.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Druk- en bindwerk: Drukkerij Wilco, Amersfoort

Dit boek is gedrukt op milieuvriendelijk, chloorvrij gebleekt en verouderingsbestendig papier en geproduceerd in de Benelux waardoor onnodig milieuverontreinigend transport is vermeden.

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding: elke vrouw heeft godinnen in zich	13
1 Godinnen als innerlijke beelden	25
2 De ontwikkeling van de godinnen in elke vrouw	37
3 De maagdelijke godinnen: Artemis, Athena en Hestia	49
4 Artemis: godin van de jacht en de maan, concurrente en zuster	61
5 Athena: godin van de wijsheid en het handwerk, strategie en dochter van haar vader	93
6 Hestia: godin van de haard en de tempel, wijze vrouw en ongetrouwde tante	127
7 De kwetsbare godinnen: Hera, Demeter en Persephone	155
8 Hera: godin van het huwelijk, trouwe partner en echtgenote	163
9 Demeter: godin van het graan, verzorgster en moeder	195
10 Persephone: het meisje en koningin van de onderwereld, ontvankelijke vrouw en dochter van haar moeder	229
11 De alchemistische godin	259
12 Aphrodite: godin van de liefde en de schoonheid, creatieve vrouw en minnares	269
13 Welke godin krijgt de gouden appel?	303
14 De heldin in elke vrouw	319
Aanhangsel: korte beschrijving van de belangrijkste Griekse goden en godinnen	339
Samenvatting: zeven godinnen	344

Voorwoord

Ik wil u graag aanraden om dit boek te lezen – vooral als u, net als ik aanvankelijk, enige aarzeling voelt ten opzichte van het onderwerp. Want hoe kunnen mythologische godinnen uit een patriarchaal verleden ons helpen bij het analyseren van onze huidige situatie of bij het bereiken van gelijkheid in de toekomst?

Het gebeurt vaak dat we een boek kopen omdat een kennis er positief over praat. En zo ben ik het manuscript van dit boek gaan lezen omdat ik de schrijfster ken.

Ik heb Jean Shinoda Bolen voor het eerst ontmoet toen ze bezig was met de organisatie ‘Psychiaters voor ERA’, een groep vrouwen en mannen binnen de Amerikaanse Vereniging voor Psychiatrie die door hun ervaringen in hun beroep tot de conclusie waren gekomen dat totale wettelijke gelijkheid erg belangrijk is voor de geestelijke gezondheid van vrouwen, en zich daarom wilden inzetten voor het aannemen van het *Equal Rights Amendment*.

Elke groep is natuurlijk het resultaat van allerlei factoren, maar het was duidelijk dat Jean bij de organisatie van ‘Psychiaters voor ERA’ een belangrijke rol speelde. Ze was niet alleen degene die met het idee was gekomen en haar collega’s enthousiast had weten te maken, maar ze nam ook de concrete taak op zich om een samenhangende, nationale organisatie te vormen uit druk bezette en sterk verschillende mensen. Ze zorgde voor de overbrugging van tegenstellingen op het gebied van leeftijd, ras of beroep, verzamelde juiste en relevante informatie, en liet zelfs de hardnekkigste tegenstanders in hun waarde, terwijl ze hen toch liet kennismaken met de nieuwe zienswijze.

Wie Jean bezig zag, raakte er direct van overtuigd dat ze een praktische en ervaren organisator was in het hier en nu: een zachtvaardige revolutionair met een verzoenende kalmte en een aanvaardende houding die duidelijk maakten wat voor betere wereld

er door een feministische revolutie zou kunnen ontstaan. Ze hielp om een centrum van verandering te creëren binnen een van de invloedrijkste beroepsverenigingen. En dat deed ze als een vrouw, die bovendien tot een etnische minderheid behoorde, binnen een beroepsgroep die voor 89 procent uit mannen en bijna uitsluitend uit blanken bestond, en zich vaak nog liet leiden door de theorieën van Freud, waarin het mannelijke element de hoofdrol speelt. Maar ik vermoed dat de activiteiten van deze kleine, zacht sprekende vrouw in de geschiedenis van de Amerikaanse Vereniging voor Psychiatrie en misschien ook van de sociale verantwoordelijkheid van psychiaters in het algemeen een belangrijke factor zullen blijken te zijn.

Terwijl ik de eerste hoofdstukken van *De godinnen in elke vrouw* las, hoorde ik in elke zin van het heldere betoog Jeans vertrouwenwekkende stem, maar toch voelde ik nog een vage onrust over wat ze over de godinnen zou gaan zeggen. Omdat Jung en anderen die zulke archetypen een plaats hebben gegeven in het collectieve onbewuste, zijn uitgekomen bij of/of tegenstellingen tussen mannelijk en vrouwelijk, waardoor heelheid voor zowel mannen als vrouwen onbereikbaar wordt en vrouwen aan het minst gewaardeerde uiteinde van het spectrum belanden, maakte ik me enigszins zorgen over de manier waarop deze archetypen door iemand anders gebruikt zouden kunnen worden. Ik was bang dat wij vrouwen zouden worden aangemoedigd om de beperkingen van deze archetypen over te nemen en daardoor te aanvaarden.

Jeans beschrijving van de individuele godinnen stelde me echter volledig gerust en bood me allerlei nieuwe inzichten.

Om te beginnen zijn er zeven ingewikkelde archetypen, waarbinnen talloze variaties mogelijk zijn en die op verscheidene manieren gecombineerd kunnen worden. Dit gaat veel verder dan de simpele en ondoordachte tegenstellingen maagd-hoer en moeder-minnares, waaronder vrouwen in patriarchale samenlevingen te lijden hebben. Natuurlijk zijn er godinnen die volledig worden gekenmerkt door hun relatie tot een machtige man – tenslotte leefden ze net als wij in een patriarchale cultuur – maar ze tonen allemaal openlijk of op een indirecte manier ook hun eigen macht. Er zijn talloze voorbeelden van autonomie, die allerlei vormen kan

aannemen, van seksueel en intellectueel tot politiek en spiritueel. En, wat erg ongebruikelijk is, er zijn ook voorbeelden van vrouwen die elkaar helpen en bondgenootschappen sluiten.

Bovendien kunnen deze ingewikkelde archetypen gecombineerd en gebruikt worden op een manier die aansluit bij de individuele situatie van een vrouw en rekening houdt met het onontwikkelde deel van haar persoonlijkheid. Als een glimp van een vrouwelijk rolmodel in de media al zo'n grote invloed kan hebben op het leven van een vrouw, hoe belangrijk is het activeren of oproepen van een archetype in haarzelf dan wel niet? En tenslotte is het volstrekt niet de bedoeling dat we onszelf tot één godin, of zelfs tot een aantal godinnen, beperken en daarop proberen te lijken. De godinnen vormen samen het geheel van menselijke eigenschappen. Ze zijn ontstaan door de splitsing van de ene Grote Godin of de onverdeelde vrouwelijke mens, die voor het begin van de patriarchale cultuur heeft bestaan – in ieder geval in de religie en de verbeelding. Misschien was ook toen al de gedachte aan heilheid, net als nu, de eerste stap naar de verwezenlijking ervan.

Deze archetypische godinnen zijn op zijn minst bruikbaar als een snelle en eenvoudige manier om allerlei gedragspatronen en karaktereigenschappen te beschrijven en te analyseren. En misschien vormen ze zelfs een methode om onmisbare krachten en eigenschappen in onszelf te ontwaren en daardoor op te roepen. Zoals de dichteres en romanschrijfster Alice Walker op zo'n ontroerende manier duidelijk maakt in *The Color Purple*, maken we ons een voorstelling van god en geven haar of hem de eigenschappen die we nodig hebben om te overleven en te groeien.

De grote waarde van dit boek bestaat in de eerste plaats uit de vele momenten van herkenning die het ons biedt, waarbij we plotseling iets gaan begrijpen en het ons eigen maken. Bij dit soort aha-ervaringen herkennen we iets wat we zelf hebben meegemaakt, krijgen daardoor vertrouwen en worden vervolgens één stap verder meegenomen naar een beter begrip: 'O ja natuurlijk, dat komt daardoor.'

Elke vrouw die dit boek leest, zal weer wat anders leren. Ikzelf had mijn eerste aha-ervaring toen ik over Artemis las, die een bondgenootschap sloot met andere vrouwen en haar moeder redde,

terwijl ze niet op haar wilde lijken. Ik herkende dit en was trots dat ik als voorbeeld werd genoemd van dit archetype dat in een patriarchale samenleving betrekkelijk weinig voorkomt. Maar ik was me er ook van bewust dat ik nog niet de onbevreesdheid en werkelijke autonomie van Artemis had ontwikkeld. Persephone vertegenwoordigt gevoelens die de meesten van ons als tiener leren kennen. En ik had dan ook een volgende aha-ervaring toen ik over haar kracht of zwakte las: het aannemen en uitproberen van verschillende persoonlijkheden, en het bekende vermogen om te wachten tot de verwachtingen van anderen, van een bepaalde man of van de maatschappij, op ons geprojecteerd worden. Ook de voor Athena kenmerkende gewoonte om voortdurend te lezen en in haar hoofd te leven, herkende ik. En hetzelfde gold voor het diffuse en ontvankelijke bewustzijn van Hera, Demeter en Persephone, en voor de voorkeur die Aphrodite in relaties en bij creatief werk aan intensiteit en spontaniteit geeft boven blijvendheid en onveranderlijkheid.

Godinnen waarbij we geen aha-ervaring hebben, kunnen ons iets leren over eigenschappen die we niet bezitten en misschien zouden moeten ontwikkelen, of over eigenschappen die we bij anderen waarnemen en niet begrijpen. Van de contemplatieve manier waarop Hestia het huishouden doet, heb ik bijvoorbeeld geleerd dat dit werk bij een meer symbolische en spirituele interpretatie kan worden opgevat als een manier om prioriteiten te bepalen en tot een ordening te komen. Ik benijdde Athena en Artemis hun gerichte bewustzijn, en heb meer begrip gekregen voor de talloze mannen die geleerd hebben om allerlei dingen aan de rand van hun gezichtsveld 'niet op te merken' of er geen aandacht aan te besteden. En uit het voorbeeld van deze twee onafhankelijke godinnen heb ik ook geleerd dat conflicten en vijandigheid soms noodzakelijk en zelfs positief zijn, en niet persoonlijk moeten worden opgevat.

Jeans scherpzinnige analyse van de archetypen licht ze uit hun patriarchale kader van eenvoudige heldendaden en geeft ze aan ons terug als meer dan levensgrote, maar geloofwaardige, echte vrouwen.

Als ik verlang naar een van die magische en spontane gesprek-

ken waarbij het geheel veel meer is dan de som van de delen en iedereen al improviserend een bijdrage levert, kan ik voortaan denken aan de eigenschappen van Aphrodite. Als ik er behoefte aan heb om me terug te trekken in mijn eigen omgeving en in contemplatie, kan ik me door Hestia laten leiden. En als ik de moed mis om een conflict aan te gaan ter wille van mezelf of van andere vrouwen, is het nuttig om aan Artemis te denken.

Het is niet echt belangrijk wat er het eerst is, de werkelijkheid of de voorstelling van de werkelijkheid. Een mythe is als het ware iets wat nooit gebeurd is, maar nog steeds gebeurt.

Als we erin slagen de ongelijke maatschappij achter ons te laten, zullen de goden en godinnen misschien aan elkaar gelijk worden. Maar voorlopig biedt dit boek ons nieuwe wegen om onszelf beter te gaan begrijpen en te veranderen.

Het is heel goed mogelijk dat u een mythe zult tegenkomen die u helpt bij uw zelfverwerkelijking.

Inleiding: elke vrouw heeft godinnen in zich

Elke vrouw speelt de hoofdrol in haar eigen levensverhaal. Als psychiater heb ik honderden persoonlijke levensverhalen gehoord, en ik ben me gaan realiseren dat ze allemaal mythische aspecten hebben. Sommige vrouwen gaan naar een psychiater omdat ze een moedeloos gevoel hebben of niet goed functioneren, en andere omdat ze inzien dat ze verstrikt zijn geraakt in een situatie die ze moeten leren begrijpen en veranderen. Maar in beide gevallen zoeken ze naar mijn mening de hulp van een therapeut om te leren hoe ze de hoofdrol van de heldin in hun eigen levensverhaal beter kunnen spelen. Hiervoor moeten ze bewuste keuzen maken, die grote gevolgen zullen hebben voor hun leven. Zoals vrouwen zich vroeger niet bewust waren van de enorme invloed die de stereotiepe beelden en rollen van hun cultuur op hen hadden, zo zijn ze zich misschien ook niet bewust van de grote krachten in henzelf, die voor een groot deel bepalen wat ze doen en hoe ze zich voelen. In dit boek zal ik deze krachten bespreken in de gedaante van Griekse godinnen.

Deze sterke innerlijke patronen – of archetypen – veroorzaken grote verschillen tussen individuele vrouwen. Sommige vrouwen hebben bijvoorbeeld een monogame relatie, een huwelijk of kinderen nodig om zich voldaan te voelen, en zijn woedend of bedroefd als dit doel onbereikbaar blijkt. Voor hen hebben de traditionele rollen een persoonlijke betekenis. En ze verschillen dan ook sterk van vrouwen die veel waarde hechten aan hun onafhankelijkheid terwijl ze zich concentreren op het verwezenlijken van doelen die voor henzelf belangrijk zijn, of van vrouwen die intense emoties en nieuwe ervaringen zoeken en daarom voortdurend aan andere relaties en creatieve bezigheden beginnen. Weer een ander type vrouwen is graag alleen en merkt dat spiritualiteit voor

haar het belangrijkste is. Wat sommige vrouwen voldoening geeft, kan voor andere vrouwen zinloos zijn, doordat in hen een andere 'godin' actief is.

Bovendien heeft ook elke individuele vrouw vele 'godinnen' in zich. Hoe gecompliceerder een vrouw is, hoe groter de kans is dat er talloze 'godinnen' in haar actief zijn. En iets wat voldoening geeft aan één deel van haar, is voor een ander deel misschien zinloos.

Kennis van de 'godinnen' verschaft vrouwen een middel om zichzelf en hun relaties met mannen en andere vrouwen, zoals hun ouders, minnaars en kinderen, te gaan begrijpen. Bovendien bieden deze innerlijke patronen inzichten in wat er voor sommige vrouwen wel motiverend, frustrerend of bevredigend is en voor andere niet.

Kennis van de 'godinnen' kan ook voor mannen erg nuttig zijn. Ze kunnen eruit leren dat er verschillende typen vrouwen zijn, van wie ze verschillende soorten gedrag kunnen verwachten. En de innerlijke patronen kunnen mannen ook helpen om vrouwen te gaan begrijpen die erg ingewikkeld in elkaar zitten of zich in hun ogen inconsequent gedragen.

Voor therapeuten kan kennis van de 'godinnen' een nuttig hulpmiddel zijn bij het begrijpen van de psychische conflicten en relatieproblemen van hun vrouwelijke patiënten. Deze patronen helpen verschillen in persoonlijkheid te verklaren en geven informatie over iemands aanleg voor het ontwikkelen van bepaalde psychische conflicten en psychiatrische symptomen. En ze geven ook aan hoe een vrouw die zich in het patroon van een bepaalde 'godin' bevindt, verder kan groeien.

Dit boek biedt een nieuwe psychologische kijk op vrouwen, op basis van beelden van vrouwen – in de vorm van de Griekse godinnen – die meer dan drieduizend jaar actief zijn gebleven in de menselijke verbeelding. Deze psychologie van de vrouw, of eigenlijk van vrouwen, wijkt af van alle theorieën die een 'normale' vrouw definiëren als een vrouw die beantwoordt aan één 'correct' model, geheel van eigenschappen of psychologisch patroon. Het is een theorie die juist gebaseerd is op de verscheidenheid, of de verschillende normale patronen die we bij vrouwen kunnen aantreffen.

Een groot deel van wat ik over vrouwen weet, heb ik geleerd tijdens het uitoefenen van mijn beroep – bij mijn eigen werk als psychiater en jungiaanse analytica, bij het begeleiden van analytici in opleiding en het lesgeven als hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit van Californië, en als begeleidend analytica aan het C.G.Jung Instituut in San Francisco. Maar de vrouwelijke psychologie die ik in dit boek ontwikkel, is niet alleen het resultaat van mijn ervaringen in mijn beroep. Veel van wat ik weet, is voortgekomen uit mijn eigen vrouw-zijn in vrouwelijke rollen, uit mijn ervaringen als dochter, als echtgenote en als moeder van een zoon en een dochter. En mijn kennis is ook toegenomen door gesprekken met vriendinnen en in vrouwengroepen. Dit zijn allebei situaties waarin vrouwen aspecten van zichzelf in anderen kunnen herkennen: we zien een weerspiegeling van onszelf in de ervaringen van een andere vrouw en worden ons bewust van een aspect van onszelf dat we nog niet op die manier kenden, of misschien van iets wat wij vrouwen gemeenschappelijk hebben.

Mijn kennis van de psychologie van vrouwen is ook voortgekomen uit mijn ervaringen als vrouw in deze fase van de geschiedenis. Ik ben in 1963 begonnen met mijn specialisatie in de psychiatrie. En in dat zelfde jaar gebeurden er twee dingen die geleid hebben tot de vrouwenbeweging van de jaren zeventig. Ten eerste publiceerde Betty Friedan *The Feminine Mystique*, waarin ze de ontevredenheid en het gevoel van leegte beschreef van een generatie vrouwen die voor en door anderen had geleefd. Volgens Betty Friedan kwamen deze gevoelens voort uit een identiteitsprobleem, dat vooral veroorzaakt werd door het tot stilstand komen van de persoonlijke groei. Dit werd naar haar mening bevorderd door onze cultuur, die vrouwen niet toestaat om hun fundamentele behoefte aan groei en verwezenlijking van hun mogelijkheden te aanvaarden en te bevredigen. Haar boek dat de invloed van culturele stereotypen, de freudiaanse dogma's en de manipulatie van vrouwen door de media aan de kaak stelde, bevatte ideeën waarde tijd rijp voor was en die geleid hebben tot een uitbarsting van verdrongen woede en tot het ontstaan van de vrouwenbeweging.

En ten tweede verscheen er in dat zelfde jaar in Amerika een overheidsrapport waarin de ongelijke behandeling van vrouwen

binnen het economische systeem van de Verenigde Staten werd beschreven. Vrouwen kregen voor hetzelfde werk minder betaald dan mannen, en hadden minder kans op een baan en op promotie. Deze grote onrechtvaardigheid bewees eens te meer dat de rol van vrouwen ondergewaardeerd en zo klein mogelijk gehouden werd.

Ik ben mijn psychiatriestudie dus begonnen op het moment dat de vrouwenbeweging bezig was te ontstaan, en ben daardoor in de loop van de jaren zeventig veel dingen anders gaan zien. Ik werd me bewust van de ongelijke positie en de discriminatie van vrouwen, en ging inzien dat vrouwen door culturele normen die door mannen bepaald waren, beloond of bestraft werden voor het volgen of afwijzen van stereotiepe rollen. Daarom heb ik samen met een aantal collega's feministische groepen gevormd binnen de Noordcalifornische en de Amerikaanse Vereniging voor Psychiatrie.

Een dubbele kijk op de psychologie van vrouwen

In dezelfde periode waarin ik feministische inzichten verwierf, was ik ook bezig me te ontwikkelen tot een jungiaanse analytica. Nadat ik in 1966 mijn psychiatrische basisstudie had voltooid, ging ik aan het C.G. Jung Instituut in San Francisco een opleiding volgen tot analytica. En in de tien jaar dat ik daarmee bezig was, ontwikkelde ik ideeën over de psychologie van vrouwen waarin ik feministische inzichten combineerde met de jungiaanse archetypische psychologie.

Doordat ik afwisselend omging met jungiaanse analytici en feministische psychiaters, had ik soms het gevoel dat ik in twee werelden leefde. Mijn jungiaanse collega's hadden weinig belangstelling voor wat er in de politiek en in de maatschappij gebeurde. De meesten van hen waren zich nauwelijks bewust van de betekenis van de vrouwenbeweging. En de feministische psychiaters met wie ik bevriend was, zagen me niet als een jungiaanse analytica of beschouwden dit aspect als een esoterische, mystieke interesse van me of als een op zich wel respectabele specialiteit die weinig met de feministische problemen te maken had. Maar doordat ik con-

tact had met beide groepen, ontdekte ik dat een combinatie van de jungiaanse en de feministische benadering erg verduidelijkend kan werken. Deze twee benaderingen vullen elkaar namelijk aan.

Door de jungiaanse ideeën ben ik me ervan bewust geworden dat vrouwen beïnvloed worden door sterke innerlijke krachten of *archetypen*, waarvan de Griekse godinnen personificaties zijn. En door de feministische ideeën ben ik gaan begrijpen dat uitwendige krachten of *stereotypen* – de rollen die de maatschappij aan vrouwen opdringt – sommige van deze innerlijke patronen versterken en andere verdringen. Daarom zie ik elke vrouw tegenwoordig als iemand die van binnenuit beïnvloed wordt door de archetypen van de godinnen en van buitenaf door culturele stereotypen.

Als een vrouw zich bewust wordt van deze krachten die haar beïnvloeden, geeft dat haar grote mogelijkheden. De ‘godinnen’ zijn onzichtbare krachten met een sterke uitwerking op het gedrag en de emoties. En kennis van de ‘godinnen’ is voor vrouwen een nieuwe mogelijkheid om zichzelf beter te leren kennen. Als een vrouw zich gaat realiseren welke ‘godinnen’ in haar overheersen, komt ze daardoor veel te weten over de kracht van bepaalde instincten in haarzelf, over haar voorkeuren en talenten, en over de mogelijkheid om voor haarzelf zinvolle resultaten te bereiken door keuzen die anderen misschien niet stimuleren.

De ‘godinnen’ zijn ook van betekenis voor de relaties met mannen. Ze helpen verklaren waarom bepaalde vrouwen zich tot bepaalde mannen aangetrokken voelen of juist problemen met ze hebben. Kiezen ze machtige en succesvolle mannen? Of hebben ze een voorkeur voor gevoelige en creatieve, of jongensachtige mannen? Welke ‘godin’ is de onzichtbare impuls die een vrouw in de richting van een bepaald type mannen drijft?

De partnerkeuze en de duurzaamheid van relaties worden beïnvloed door de overheersende ‘godinnen’.

En ook de vorm van een relatie vertoont duidelijke sporen van de ‘godinnen’. Vader en dochter, broer en zuster, zusters, moeder en zoon, geliefden, of moederen dochter – het zijn allemaal patronen die bij een bepaalde godin horen.

Elke vrouw heeft ‘door de godinnen gegeven’ talenten die ze moet leren kennen en dankbaar moet aanvaarden. En elke vrouw

heeft ook 'door de godinnen gegeven' minder gunstige eigenschappen waarvan ze zich bewust moet worden en die ze moet overwinnen om te kunnen veranderen. Ze kan zich pas losmaken uit een leven volgens een patroon dat bepaald wordt door een onderliggend goddelijk archetype, als ze zich realiseert dat er zo'n patroon bestaat dat zich in haar tracht te manifesteren.

De verhelderende werking van mythen

Het eerste belangrijke verband dat ik zag tussen mythologische patronen en de psychologie van vrouwen, kreeg ik aangereikt door de jungiaanse analyticus Erich Neumann in zijn boek *Amor and Psyche*. Ik merkte dat Neumanns combinatie van mythen en psychologisch commentaar bijzonder verhelderend werkte.

In de Griekse mythe van Eros (Amor) en Psyche moet Psyche op een gegeven moment een reusachtige berg gemengd graan sorteren en de verschillende soorten op aparte stapels leggen. Haar eerste reactie op deze taak, en ook op de drie opdrachten die ze daarna nog krijgt, is een gevoel van wanhoop. En ik realiseerde me dat deze mythe heel toepasselijk was voor de situatie van een aantal van mijn vrouwelijke patiënten, die voor een moeilijke opgave stonden. Een van hen was een doctoraalstudente die erg opzag tegen het schrijven van haar scriptie, omdat ze niet wist hoe ze de enorme hoeveelheid gegevens moest ordenen. En een depressieve jonge moeder had het zo druk dat ze zich afvroeg waar haar tijd bleef; ze moest op de een of andere manier haar prioriteiten bepalen, zodat ze ook tijd overhield om te blijven schilderen. Alletwee deze vrouwen hadden net als Psyche het gevoel dat er meer van hen gevraagd werd dan ze aankonden, hoewel dit min of meer het gevolg was van hun eigen keuzen. En ze kregen allebei weer nieuwe moed toen ik hun over deze mythe vertelde, die zoveel overeenkomsten vertoonde met hun eigen situatie. Ze gingen beter begrijpen waarom ze op een bepaalde manier op nieuwe opgaven reageerden, en hun hele worsteling kreeg een extra dimensie.

Als een vrouw ontdekt dat iets wat ze doet, een mythisch aspect heeft, is dat een grote stimulans voor haar creativiteit. Doordat mythen over onderwerpen gaan die tot de collectieve erfenis van

de mensheid behoren, roepen ze sterke gevoelens bij ons op en activeren onze verbeelding. De Griekse mythen – en ook alle andere sprookjes en mythen die na duizenden jaren nog steeds verteld worden – zijn ook nu nog actueel en voor ons persoonlijk van belang, omdat ze een element van waarheid bevatten over de gemeenschappelijke menselijke ervaring.

De interpretatie van een mythe kan tot een verstandelijk of intuïtief inzicht leiden. Een mythe is als een droom die we weliswaar niet begrijpen, maar ons heel goed herinneren, omdat hij een grote symbolische betekenis heeft. We zouden een droom een gepersonifieerde mythe kunnen noemen, en een mythe een gede-personifieerde droom. Het is dan ook niet verwonderlijk dat we bij het horen van mythen heel vaak een vaag gevoel hebben dat we ze al kennen.

Als een droom juist wordt geïnterpreteerd, heeft de dromer een aha-ervaring en gaat plotseling iets begrijpen over de situatie waarop de droom betrekking heeft. Dit is een intuïtief inzicht.

En als de interpretatie van een mythe bij ons een aha-ervaring tot gevolg heeft, is die mythe een symbolische weergave van iets wat voor ons persoonlijk van belang is. We gaan iets begrijpen en zien een diepere waarheid. Dit heb ik vaak bij toehoorders waargenomen als ik tijdens lezingen of colleges een mythe vertelde en er vervolgens een interpretatie van gaf. Het is een manier van leren waarbij een persoonlijke snaar wordt geraakt en een theorie over de psychologie van vrouwen in zelfkennis verandert, of in kennis over vrouwen die een belangrijke rol spelen in ons leven.

Rond 1970 ben ik voor het eerst mythologie gaan gebruiken bij werkgroepen over de psychologie van vrouwen, aan de Universiteit van Californië en het C.G. Jung Instituut in San Francisco. En sindsdien heb ik over dit onderwerp talloze lezingen gegeven, waardoor ik mijn ideeën verder kon ontwikkelen en de reacties van de toehoorders kon bestuderen. Daarbij bleek telkens weer dat de combinatie van mythen met klinische gegevens, persoonlijke ervaringen en inzichten uit de vrouwenbeweging de toehoorders hielp om hun eigen persoonlijke situatie beter te gaan begrijpen.

Ik was begonnen met de mythe van Psyche, die vooral van belang was voor vrouwen voor wie hun relaties op de eerste plaats

kwamen. Later ging ik nog een tweede mythe vertellen, over vrouwen die zich niet door opgaven en hindernissen uit het veld lieten slaan, maar ze juist als een uitdaging beschouwden en dus goede prestaties konden leveren bij hun studie en in de maatschappij. De heldin van deze mythe was Atalanta, die heel goed kon hardlopen en jagen, en daarbij ook mannen versloeg. Bovendien was ze erg mooi, en ze werd vergeleken met Artemis, de Griekse godin van de jacht en de maan.

Deze benadering lokte natuurlijk ook vragen uit over andere godinnen. Daarom begon ik steeds meer over mythologie te lezen, en ik vroeg me af wat voor godinnen er waren en welke eigenschappen ze vertegenwoordigden. En in het dagelijks leven begon ik veel hiervan te herkennen. Toen ik een jaloerse en wraakzuchtige vrouw in mijn spreekkamer kreeg, moest ik onmiddellijk denken aan de woedende en gekrenkte Hera, de godin van het huwelijk en de echtgenote van Zeus. Deze godin beantwoordde de ontrouw van haar man herhaaldelijk met pogingen om de 'andere vrouw' te vernietigen.

Mijn patiënte had zojuist ontdekt dat haar man een vriendin had, en moest nu voortdurend aan deze vrouw denken. Ze had wraakzuchtige fantasieën, bespioneerde haar en was zo op revanche belust dat ze dacht dat ze gek werd. Net als bij Hera was haar woede niet op haar man gericht, die toch tegen haar gelogen had en haar ontrouw was geweest. En het was dan ook erg nuttig voor haar toen ze ging inzien dat de ontrouw van haar man een Hera-reactie in haar had opgeroepen. Ze begreep nu waarom ze het gevoel had dat haar woede haar als een soort onafhankelijke kracht overheerste, en dat die een funeste uitwerking op haar had. Ze zag in dat ze het gedrag van haar man met hem moest bespreken om samen de huwelijksproblemen op te lossen, en dat het geen zin had om zich als een wraakzuchtige Hera te gedragen.

Korte tijd later verklaarde een vrouwelijke collega van me onverwacht dat ze een tegenstandster was van het Equal Rights Amendment, waarvoor ik actie voerde. Dit maakte me boos en verdrietig, maar plotseling had ik een aha-ervaring en ging de situatie beter begrijpen. Het was een botsing tussen verschillende typen, die te maken hadden met de godinnen in haar en mij. Opdat

moment enten opzichte van dat onderwerp gedroeg en voelde ik me als Artemis, de archetypische grote zuster en beschermster van vrouwen. En mijn tegenstandster leek op Athena, de dochter van Zeus, die volledig volwassen uit zijn hoofd geboren was en de beschermster van helden was geworden, en de verdedigster van het patriarchaat en heel sterk ‘de dochter van haar vader’.

Een ander keer was ik een artikel aan het lezen over de ontvoering van Patty Hearst, toen ik me opeens realiseerde dat de mythe van Persephone, het meisje dat door Hades, de god van de onderwereld, ontvoerd, verkracht en gevangen gehouden werd, weer eens werd opgevoerd, maar ditmaal vooral in de vorm van krantekoppen. Patty Hearst studeerde aan de Universiteit van California en was de dochter van twee zeer rijke Olympiërs van deze tijd. En ze werd ontvoerd en meegenomen naar de onderwereld door de leider van een groep terroristen, waarna ze in een donkere kast werd opgesloten en herhaaldelijk verkracht werd.

Algauw zag ik ‘de godinnen in elke vrouw’. Ik merkte dat ik niet alleen dramatische gebeurtenissen, maar ook alledaagse gedragingen beter ging begrijpen als ik wist welke ‘godin’ er daarbij de hoofdrol speelde. Ik vroeg me bijvoorbeeld af onder invloed van welke godin een vrouw het eten klaarmaakt en het huishouden doet.

Ik realiseerde me dat er hiervoor een eenvoudige test bestaat: wat voor maaltijden maakt een vrouw voor zichzelf klaar als haar man een week weg is, en wat gebeurt er dan met het huis? Als een Hera-vrouw (dit zal ik als afkorting gebruiken om aan te geven dat een bepaalde godin, in dit geval Hera, in een vrouw de hoofdrol speelt) of een Aphrodite-vrouw alleen eet, stelt de maaltijd meestal niet veel voor: ze eet bijvoorbeeld wat kwark, rechtstreeks uit de verpakking. Als ze alleen thuis is, neemt ze genoeg met wat er toevallig in de kast staat. Maar voor haar man maakt ze uitgebreide en goede maaltijden klaar. En ze maakt natuurlijk wat hij lekker vindt, en niet wat ze zelf zou willen eten, want ze is een toegewijde echtgenote die voor goede maaltijden zorgt (Hera), heeft een moederlijke aard en wil hem goed verzorgen (Demeter), doet wat hem bevalt (Persephone), of probeert voor hem aantrekkelijk te zijn (Aphrodite). Maar als een vrouw door Hestia wordt beïnvloed, dekt ze ook als ze alleen is de tafel en kookt een echte maal-

tijd voor zichzelf. Bovendien zal ze dezelfde aandacht aan het huishouden besteden als anders. Maar als de andere godinnen het motief leveren om het huishouden te doen, is er meer kans dat de vrouw dit werk verwaarloost tot vlak voordat haar man terugkomt. Een Hestia-vrouw zet voor zichzelf nieuwe bloemen in de kamer, die de afwezige man nooit zal zien. Haar huis maakt altijd een verzorgde en bewoonde indruk omdat zij daar woont, en niet omdat ze haar best doet voor iemand anders.

Toen ik met mijn gedachten eenmaal zover was, ging ik me natuurlijk afvragen of ook anderen deze benadering van de psychologie van vrouwen met behulp van mythologie nuttig en verhelderend zouden vinden. Het antwoord op deze vraag kreeg ik tijdens mijn lezingen over 'de godinnen in elke vrouw'. De toehoorders reageerden enthousiast en zelfs opgewonden op het gebruik van mythen om vrouwen beter te gaan begrijpen. Het sprak ze bijzonder aan. Als ik de mythen vertelde, leefden de mensen sterk met de gebeurtenissen mee, en als ik er daarna een interpretatie van gaf, hadden ze vaak aha-ervaringen. Zowel mannen als vrouwen herkenden in de betekenis van de mythen een persoonlijke waarheid, die iets bevestigde wat ze al wisten, maar waarvan ze zich nu pas bewust werden. Ik hield ook voordrachten op bijeenkomsten van beroepsverenigingen en besprak mijn ideeën met psychiaters en psychologen. Mijn collega's vonden de mythologische benadering nuttig en stonden positief tegenover het inzicht in karaktereigenschappen en psychiatrische symptomen dat kennis van de 'godinnen' kan verschaffen. Voor de meesten van hen was het de eerste keer dat ze een jungiaanse analytica over de psychologie van vrouwen hoorden praten. En alleen mijn jungiaanse collega's realiseerden zich dat ik nieuwe ideeën over de vrouwelijke psychologie naar voren bracht, die op sommige punten afwijken van Jungs opvattingen en een archetypische psychologie combineerden met feministische zienswijzen.

Het is de bedoeling dat dit boek ook voor lezers zonder speciale psychologische kennis begrijpelijk is, maar het zal lezers die iets van de jungiaanse psychologie af weten, opvallen dat een psychologie van vrouwen op basis van vrouwelijke archetypen in strijd is met de algemene toepasbaarheid van Jungs theorie van de anima

en de animus (zie hoofdstuk 3, 'De maagdelijke godinnen'). Er zijn al veel jungiaanse schrijvers geweest die Griekse goden en godinnen als archetypische figuren hebben geïnterpreteerd. En ik heb dankbaar gebruik gemaakt van hun kennis en inzichten. Maar door zeven Griekse godinnen uit te kiezen en ze in drie groepen te verdelen aan de hand van de manier waarop ze psychologisch functioneren, heb ik niet alleen een hulpmiddel ontwikkeld om psychische problemen te kunnen begrijpen, maar heb ik tevens een nieuwe typologie gecreëerd. En in deze typologie heb ik het Aphrodite-bewustzijn als derde vorm van bewustzijn toegevoegd aan het gerichte bewustzijn en het verspreide bewustzijn, zoals die al beschreven zijn in de jungiaanse theorie (zie hoofdstuk 11, 'De alchemistische godin').

Daarnaast introduceer ik nog twee nieuwe psychologische ideeën, die ik in dit boek niet verder zal uitwerken, omdat ze ons te ver van ons eigenlijke onderwerp zouden afbrengen.

Ten eerste bieden de 'godinnen' een verklaring voor de tegenstrijdigheden tussen het gedrag van vrouwen en Jungs theorie van de psychologische typen. Volgens deze theorie is een mens extravert òf introvert, en behoort tot het denktipe òf het gevoelstipe, en tot het intuïtieve type òf het waarnemingstipe. Bovendien zou bij iedereen één van deze vier functies (denken, voelen, intuïtie en waarneming) het best ontwikkeld zijn en het meest gebruikt worden. En de tegenhanger van deze meest bewuste functie zou dan het minst betrouwbaar en het minst bewust zijn. Maar er komen duidelijke uitzonderingen voor op dit of-of model, en ik denk dat de 'godinnen' de uitzonderingen bij vrouwen kunnen verklaren.

Als een vrouw 'overschakelt' op een ander aspect van haarzelf, kan dat verklaard worden als een overgang van de ene 'godin' naar de andere. In een bepaalde situatie is ze bijvoorbeeld een extraverte, logisch denkende Athena, die aandacht besteedt aan details. Maar in een andere situatie is ze een introverte, moeilijk te doorgronden Hestia, die volledig lijkt op te gaan in haar huishoudelijke werk. Dit soort overgangen verklaart waarom het voor sommige vrouwen zo moeilijk is om te bepalen tot welk jungiaans type ze behoren. En het kan bijvoorbeeld ook dat een vrouw zich sterk bewust is van esthetische details (onder invloed van Aphrodite),

maar niet merkt dat het fornuis nog aanstaat of dat de benzine bijna op is (details die Athena beslist zou opmerken). In zo'n geval verklaart de overheersende 'godin' hoe het mogelijk is dat een functie (in dit voorbeeld de waarneming) tegelijk sterk ontwikkeld en onbewust lijkt te zijn (zie ook hoofdstuk 14, 'Welke godin krijgt de gouden appel?').

Ten tweede ben ik me door mijn klinische waarnemingen gaan realiseren dat het vermogen van een archetypische 'godin' om het ik van een vrouw te overweldigen en psychiatrische symptomen te veroorzaken overeenkomt met de macht die historisch aan die godin werd toegekend. Deze macht is het grootst bij de Grote Godin van het oude Europa en neemt geleidelijk af tot bij de Griekse godinnen die ongehuwd of vooral dochters waren (zie hoofdstuk 1, 'Godinnen als innerlijke beelden').

Hoewel dit boek nieuwe theorieën bevat en informatie verschaft die nuttig is voor therapeuten, is het in de eerste plaats bestemd voor iedereen die vrouwen – en dan vooral de vrouwen die hem of haar het dierbaarst zijn of voor de grootste raadselen stellen – beter wil gaan begrijpen, en voor vrouwen die de godinnen in henzelf willen ontdekken.

1 Godinnen als innerlijke beelden

Toen er een pasgeboren baby met een erfelijke hartafwijking in de armen van mijn vriendin Ann werd gelegd, had ze direct een sterke emotionele reactie. Terwijl ze het meisje vasthield en naar haar gezichtje keek, voelde ze een hevige hunkering in het midden van haar borst onder haar borstbeen. Van het ene moment op het andere was er een sterke band ontstaan tussen haar en de baby. Ann bezocht het meisje daarna regelmatig en hield het contact zo lang mogelijk in stand. En hoewel het kind na een paar maanden tijdens een open-hartoperatie overleed, maakte ze een grote indruk op Ann. Bij hun eerste ontmoeting had ze diep in Anns psyche een innerlijk beeld beroerd dat met hevige emoties verbonden was. Dit verschijnsel zien we ook vaak bij verpleegsters en moederloze baby's. Er ontstaat dan een bijzondere band tussen een baby en een bepaalde verpleegster, die zich erg tot elkaar aangetrokken voelen. Het lijkt wel een soort verliefdheid. En het opvallende is dat zo'n relatie lang niet altijd geleidelijk wordt opgebouwd door middel van de verzorging en het voeden. Bij onderzoeken is gebleken dat vrij veel baby's in dit soort situaties gehecht raken aan verpleegsters die niet of nauwelijks bij hun dagelijkse verzorging betrokken waren voordat de band ontstond. Maar daarna doet de verpleegster vanzelfsprekend veel meer voor het kind, meestal omdat ze de gevoelens van het kind beantwoordt, maar ook omdat het kind vaak weigert om door iemand anders verzorgd te worden als zijn of haar 'eigen' verpleegster in de buurt is.

Sommige moeders voelen onmiddellijk een sterke band met hun pasgeboren kinderen. Terwijl ze de kleine, hulpeloze baby die ze pas gebaard hebben, in hun armen houden, komt er een grote tederheid en een felle beschermende liefde in hen op. We zouden