

Jean Shinoda Bolen
Goden in elke man

Jean Shinoda Bolen

Goden in elke man

Een nieuwe psychologie van de man

Lemniscaat  Rotterdam

Vierde druk, 1998

CIP

Vertaling: Tjalling Bos

Omslag: Lidia Postma

Nederlandse rechten Lemniscaat b.v. Rotterdam 1989

ISBN 90 6069 728 6

© 1989 by Jean Shinoda Bolen, M.D.

Oorspronkelijke titel: Gods in Everyman

Oorspronkelijke uitgever: Harper & Row, New York

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: Drukkerij C. Haasbeek b.v., Alphen aan den Rijn

Inhoud

Voorwoord	7
Deel I: goden in elke man	13
1 Elke man heeft goden in zich	15
2 Vaders en zonen: mythen kunnen ons veel leren over het patriërchaat	28
Deel II: het vader-archetype – Zeus, Poseidon en Hades	49
3 Zeus: god van de hemel – het domein van de wil en de macht	53
4 Poseidon: god van de zee – het domein van de emoties en het instinct	78
5 Hades: god van de onderwereld – het domein van de ziel en het onbewuste	102
Deel III: de generatie van de zonen – Apollo, Hermes, Ares, Hephaistos en Dionysos	127
6 Apollo: god van de zon – boogschutter, wetgever en uitverkoren zoon	132
7 Hermes: boodschapper van de goden en gids van de zielen – reiziger, prater en bedrieger	162
8 Ares: god van de oorlog – krijger, danser en minnaar	188
9 Hephaistos: god van de smeedkunst – ambachtsman, uitvinder en eenling	212
10 Dionysos: god van de wijn en de extase – mysticus, minnaar en zwervet	243
Deel IV: Het terugvinden van onszelf	269
11 Het zoeken van onze mythe en het terugvinden van onszelf	273
12 De ontbrekende god	285
Aanhangsel: Korte beschrijving van de belangrijkste Griekse goden en godinnen	296
Samenvatting van de goden en archetypen	299
Bibliografie	302
	5

Voorwoord

Nadat ik *Godinnen in elke vrouw* had geschreven, zijn me vaak vragen gesteld over de goden in mannen. Mannen die een lezing van me hadden bijgewoond over de godinnen, vroegen me herhaaldelijk: 'Maar hoe zit het met ons?' *Goden in elke man* is dan ook een logisch vervolg op mijn vorige boek. Maar dit is voor mij niet de enige aanleiding geweest om dit boek over de archetypen in mannen te willen schrijven. Mijn beroep, de maatschappelijke ontwikkelingen, en (misschien enigszins paradoxaal) het feit dat ik een vrouw ben, hebben hier ook toe bijgedragen.

Door dit boek te schrijven doe ik wat vrouwen traditioneel voor mannen hebben gedaan. Veel vrouwen hebben het innerlijke leven van hun mannen vertolkt, omdat mannen vaak wel aan vrouwen vertellen wat ze niet tegen elkaar zeggen. Zo kiezen veel mannen bijvoorbeeld een vrouwelijke psychiater, omdat ze zich bij een vrouw veiliger voelen en makkelijker met haar kunnen praten. Soms zeggen ze dat ze de concurrentiegevoelens willen vermijden die misschien in henzelf of in een mannelijke therapeut zouden kunnen opkomen.

Zoals de psycholoog Daniel Levinson in *The Seasons of a Man's Life* opmerkt, kan een vrouw in het leven van een succesvolle man een belangrijke rol spelen als 'draagster van zijn dromen'. Ook een vrouwelijke Jungiaanse analytica vervult soms deze rol. Bij een psychoanalyse maken mannen mij deelgenoot van hun innerlijke leven, en ontdekken hun kwetsbare en sterke punten. Terwijl ze inzicht verwerven in zichzelf, kom ook ik veel te weten. Ik zie wie de man is onder de oppervlakte. Ik leer de archetypen in hem kennen, en de problemen die hij heeft om zichzelf te zijn en zich echt te voelen. Levinson schrijft:

Er bestaat een bijzonder verband tussen de speciale vrouw en de Droom van de jonge man. Ze helpt hem het deel van zijn zelf te activeren dat de Droom bevat. Ze vergemakkelijkt voor hem het betreden van de volwassen wereld en het nastreven van de Droom. Dit doet ze gedeeltelijk door haar concrete spanningen als lerares, gids, gastvrouw, critica en mentrix. Maar op een dieper, psychologisch niveau stelt ze hem ook in staat zijn eigen innerlijke beeld van de vrouw, de Jungiaanse 'anima', op haar te projecte-

ren, waardoor zijn heroïsche streven gestimuleerd en gesteund wordt.

Om allerlei redenen hebben mannen vaak het gevoel dat ze door vrouwen beter begrepen worden dan door andere mannen. Daarom laten ze aan vrouwen meer van zichzelf zien dan aan elkaar. Michael McGill schrijft in het *McGill Report on Male Intimacy*:

Eén op de tien mannen heeft een vriend met wie hij over zijn werk, geld en zijn huwelijk praat. En slechts één op de meer dan twintig mannen heeft een vriend met wie hij zijn gevoelens over zichzelf of zijn seksuele gevoelens bespreekt. ... De meeste mannen hebben verscheidene 'vrienden', die iets over zijn publieke persoonlijkheid weten, en dus ook iets over hemzelf. Maar geen van hen kent meer dan een klein deel van het geheel.

Uit het onderzoek van McGill bleek dat de meeste mannen, als ze zich aan iemand blootgeven, daarvoor een vrouw uitkiezen. Dat kan zowel hun eigen partner zijn, als een andere vrouw. Zoals veel vrouwen vermoeden, praten veel mannen eerder met hen over hun gevoelens, gedachten en droemen dan met elkaar.

Bovendien is het nu eenmaal zo dat in situaties waarin er twee groepen bestaan met ongelijke macht (mannen-vrouwen, blanken-andere mensen, rijke werkgevers-arme bedienden), de groep met de minste macht noodgedwongen de andere groep nauwlettend gadeslaat en er meer over weet dan andersom. Hierdoor, en doordat de meeste vrouwen sterk op mensen gericht zijn, hebben vrouwen altijd veel aandacht besteed aan het bestuderen van mannen.

Goden in elke man is dus een psychologie van mannen, zoals ze gezien worden door een vrouw die doet wat vrouwen in de loop der eeuwen altijd hebben gedaan voor de mannen om wie ze gaven: weergeven wat ze ziet, terwijl ze zich ervan bewust is dat ze behoedzaam te werk moet gaan bij het beschrijven van de tekortkomingen en problemen van mannen, en dat ze ook aandacht moet besteden aan hun positieve eigenschappen. Dit boek is geschreven door een meevoelende waarnemer, vanuit een perspectief dat ik door mijn beroepsmatige en persoonlijke ervaringen heb ontwikkeld.

Ik ben psychiater, een jungiaanse analytica en hoogleraar klinische psychiatrie aan de Universiteit van Californië. In mijn particuliere praktijk heb ik zowel mannelijke als vrouwelijke cliënten, en ik ben een vrouw in

een overwegend mannelijk beroep, met mannelijke mentors, vrienden en collega's. Op mijn beurt heb ik zelf zowel mannen als vrouwen bij hun psychiatische opleiding begeleid.

Verder ben ik duidelijk de 'dochter van mijn vader' en 'pappa's kleine meid' geweest, met een vader die trots was op wat ik bereikte. Daardoor is het voor mij makkelijker geweest dan voor veel andere vrouwen om bevestiging te krijgen in deze patriarchale cultuur. Ik ben negentien jaar een echtgenote geweest in een huwelijk met zowel traditionele als geëmancipeerde aspecten. Nadat we drie jaar apart van elkaar hadden geleefd, zijn mijn vroegere echtgenoot en ik tenslotte gescheiden. En ik ben ook de moeder van een zoon en een dochter, die geboren zijn aan het begin van de jaren zeventig, het decennium van de vrouwenbeweging, waarin aangeleerde rolpatronen krachtig ter discussie zijn gesteld.

Een tweezijdige kijk op de psychologie

Goden in elke man biedt een 'tweezijdige' kijk op de psychologie, waarbij zowel aandacht wordt besteed aan krachtige innerlijke archetypen als aan dwingende uiterlijke stereotypen, in een poging te begrijpen waar onze conflicten ontstaan en hoe we een grotere heilheid kunnen bereiken.

Deze benadering is voortgekomen uit mijn opleiding en mijn persoonlijke ervaring. Door mijn praktijk ben ik me meer bewust geworden van wat er zich afspeelt in de harten en hoofden van mannen en vrouwen, en van de vrcugde die het kan geven als we een gevoel van heilheid en integratie hebben, doordat wat we doen overeenkomt met wat we zijn. Omgekeerd treden er in ons lichaam, onze dromen en onze symptomen conflicten en pijnen op, als datgene wat archetypisch waar is op bewust niveau ontkend en verdrongen wordt. Wat deze archetypen zijn en hoe ze in individuele levens tot uiting komen, wordt pas duidelijker na jarenlang intensief werk in de psychologie.

Het is ook essentieel dat we begrijpen wat de vrouwenbeweging 'het verhogen van het bewustzijn' noemt. In de afgelopen twee decennia hebben we geleerd wat voor storende en beperkende invloed stereotypen kunnen hebben op de mogelijkheden van mensen, en vooral van vrouwen. In deze periode zijn veel vrouwen zich ervan bewust geworden welke gevolgen het voor hen persoonlijk heeft dat ze in een patriarchale cultuur leven. Ieders waarden en overtuigingen worden gevormd door de cultuur, die weerspiegeld wordt in onze wetten en gebruiken, en die sterk bepalend is voor de verdeling van de macht en het toekennen van status en waarde-

ring. In een patriarchale maatschappij hebben vrouwen het in dit opzicht moeilijk. Maar mannelijke stereotypen hebben ook macht over mannen, door sommige eigenschappen te belonen en andere af te wijzen en zo grenzen te stellen aan wie ze op een prettige manier kunnen zijn.

Goden en godinnen in iedereen

Als ik over de goden in elke man spreek, merk ik vaak dat vrouwen tot de ontdekking komen dat een bepaalde *god* ook in hen aanwezig is. En als ik over de godinnen in elke vrouw spreek, herkennen mannen vaak een deel van zichzelf in een bepaalde *godin*. De goden en godinnen vertegenwoordigen verschillende eigenschappen in de menselijke psyche. Het pantheon van alle Griekse godheden, de mannelijke en de vrouwelijke, is in de vorm van archetypen in ons allemaal aanwezig, hoewel de goden meestal de sterkste en invloedrijkste factor zijn in de persoonlijkheid van een man, en de godinnen in die van een vrouw.

Elk archetype brengt bepaalde 'door de god of de godin gegeven' gaven en potentiële problemen met zich mee. Als we dit inzien, zullen we minder gauw arrogant zijn of onszelf verwijten maken. En omdat alles wat we onder invloed van onze archetypen doen, grote betekenis voor ons heeft, kan een man die weet welke god of goden in hem actief zijn, daarvan bij het maken van keuzen misschien profiteren. Hij weet dan immers welke mogelijkheden hem persoonlijk waarschijnlijk de meeste voldoening zullen geven.

Het lezen over de goden blijkt soms een manier te zijn om afgestoten delen van onszelf terug te vinden. Dit proces kan ook gestimuleerd worden door dromen, herinneringen en mythen die betrekking hebben op inhoud van het onbewuste.

Ook voor vrouwen kan het belangrijk zijn de verschillende goden in mannen te leren kennen. Tenslotte doen velen van hen veel moeite om mannen (meestal één man tegelijk) te gaan begrijpen. Vrouwen met aandacht voor psychologie realiseren zich soms dat ze herhaaldelijk relaties hebben met een bepaald type man, en dat het goed zou zijn als ze wisten tot 'wie' ze zich aangetrokken voelen. Uit dit boek kunnen ze leren dat een bepaalde god of een bepaald archetype in een reeks mannen hen heeft aangetrokken, terwijl deze 'god' niet aan hun verwachtingen voldoet, zodat hun relaties telkens stuklopen.

Inzicht in de 'goden' maakt het ouders van jongens (vooral alleenstaande moeders) mogelijk te ontdekken 'wie' hun zoon is. Hierdoor krijgen ze als

ouder meer zelfvertrouwen, omdat ze beter begrijpen hoe hun zoon zich voelt, hoe de wereld hem waarschijnlijk zal behandelen, wat zijn sterke en zwakke punten zijn, en op welk gebied hij hulp kan gebruiken.

Voor zowel mannen als vrouwen kan het erg belangrijk zijn om hun vader te gaan begrijpen, bijvoorbeeld om hem te kunnen vergeven. Inzicht in de goden en hun mythen kan ons helpen om ons een objectiever beeld te vormen van onze vader.

En omdat er ook in vrouwen 'goden' aanwezig zijn, kunnen vrouwen net als mannen hun zelfkennis vergroten door de goden te leren kennen. Vrouwen die al vertrouwd zijn met de 'godinnen', zullen misschien tot hun grote voldoening ontdekken dat een bepaalde god een deel van hun eigen gedrag verklaart dat ze tot nu toe nog niet begrepen.

Er zijn goden en godinnen in iedereen. Met behulp van hen kunt u momenten van inzicht beleven, waarbij iets wat u intuïtief over uzelf weet, opeens een duidelijke vorm aanneemt en onder woorden gebracht wordt. Het is alsof u in een spiegel kijkt en voor het eerst uw eigen gezicht ziet. Dit beeld kan u leren waarop anderen reageren in hun contacten met u, en ervoor zorgen dat u zelf beter leert kennen.

Ik heb dit boek geschreven voor iedereen die jongens en mannen beter wil begrijpen, of de mannelijke archetypen in mannen en vrouwen wil leren kennen, of iets over zichzelf en zijn of haar relaties te weten wil komen. En ik heb het vooral geschreven voor mannen die de goden in zichzelf willen ontdekken, voor de mannen die me vroegen: 'Hoe zit het met de goden in elke *man*? Hoe zit het met *ow?*'

DEEL I

Goden in elke man

1 Elke man heeft goden in zich

Dit boek gaat over de goden in elke man, over de aangeboren patronen of archetypen in de diepten van de psyche, die mannen van binnenuit beïnvloeden. Deze goden zijn belangrijke, onzichtbare aspecten van iemands aanleg, die een grote uitwerking hebben op zijn persoonlijkheid, werk en relaties. De goden hebben te maken met emotionele intensiteit of afstandelijkheid, voorkeur voor scherpzinnigheid, lichamelijke inspanning of esthetische beleving, verlangen naar een extatische versmelting of een alomvattend begrip, gevoel voor tijd, en nog veel meer. De verschillende archetypen zijn verantwoordelijk voor de verscheidenheid en complexiteit van mannen, en hebben veel te maken met het gemak of de moeite waarmee mannen (en jongens) aan verwachtingen voldoen, en met de prijs die ze daarvoor diep van binnen betalen.

Om ons 'echt' te kunnen voelen, moeten we vrij zijn om eigenschappen en mogelijkheden te ontwikkelen die tot onze aangeboren aanleg behoren. Als we aanvaard worden zoals we zijn, kunnen we zelfrespect hebben en ons tegelijk echt voelen. Dit is alleen mogelijk als we op momenten dat we spontaan en eerlijk zijn of opgaan in iets waaraan we plezier beleven, aangemoedigd worden door de reacties van de mensen die belangrijk voor ons zijn. Vanaf onze kindertijd zijn onze familie en de maatschappij de spiegels waarin we onszelf als wel of niet aanvaardbaar zien. Als we ons moeten conformeren om aanvaard te worden, dragen we tenslotte misschien een vals masker en spelen een zinloze rol. De afstand tussen wie we van binnen eigenlijk zijn, en wat er van ons verwacht wordt, is te groot geworden.

Aanpassing als Procrustesbed

De aanpassing die in onze patriarchale cultuur van mannen wordt geëist, is te vergelijken met het bed van Procrustes uit de Griekse mythologie. Procrustes was een rover in Attica, die gevangene reizigers op een bed legde. Als ze te klein waren, rekte hij ze uit, en als ze te groot waren, hakte hij de uitstekende delen af.

Sommige mannen passen precies in het Procrustesbed: het stereotype (de

verwachtingen van anderen) en het archetype (de innerlijke patronen) komen met elkaar overeen. Ze hebben er geen moeite mee om successen te behalen, en hebben er plezier in. Maar de aanpassing aan een stereotype kan een uiterst pijnlijk proces zijn voor een man wiens archetypische patronen verschillen van 'wat hij zou moeten zijn'. Het lijkt misschien of hij erin past, maar in werkelijkheid is hij er met veel moeite in geslaagd die indruk te wekken, door belangrijke delen van zichzelf af te hakken. Of hij heeft misschien een aspect van zijn persoonlijkheid uitgerekt om aan de verwachtingen te voldoen, maar mist diepgang en complexiteit, waardoor zijn uiterlijke succes diep van binnen vaak zinloos aanvoelt. Reizigers die de beproeving van Procrustes doorstonden en veilig Athene bereikten, hebben zich misschien afgevraagd of het de moeite waard was. Dit overkomt tegenwoordig veel mannen die 'geslaagd' zijn. William Broyles heeft in het tijdschrift *Esquire* beschreven hoe leeg succes kan zijn:

Elke ochtend hees ik me in mijn nette kleren, pakte mijn diplomatas, ging naar mijn werk, en voelde dat ik weer wat verder stierf. Ik was hoofdredacteur van *Newsweek*. In de ogen van anderen was dat een geweldige baan, maar het werk was niets voor mij. Ik had weinig of geen plezier in het leiden van een groot bedrijf. Ik was niet geïnteresseerd in macht, maar in persoonlijke prestaties. Succes was voor mij gevaarlijker dan mislukking. Een mislukking zou me gedwongen hebben te besluiten wat ik werkelijk wilde.

De enige uitweg was ontslag nemen, maar sinds ik op de middelbare school had afgezegd voor het atletiekteam, was ik nooit meer voortijdig met iets belangrijks opgehouden. Bovendien was ik als marinier in Vietnam geweest, en mariniers worden getraind om te blijven aanvallen en de heuvel te bestormen, wat er ook gebeurt. Maar ik had de top van de verkeerde heuvel bereikt, en ik vond het daar afschuvelijk. Er zat niets anders op: ik moest afdalen en een andere heuvel beklimmen. Dat viel niet mee. Ik had meer moeite met schrijven dan ik had verwacht, en mijn huwelijk liep stuk.

Ik had behoefte aan iets, maar ik wist niet waaraan. Ik wist alleen dat ik geestelijk en lichamelijk op de proef gesteld wilde worden. Ik wilde slagen, maar volgens duidelijke en concrete criteria, die niet afhankelijk waren van de mening van anderen. Ik verlangde naar de intensiteit en kameradschap van een gevaarlijke onderneming. Vroeger zou ik misschien naar het Westen of naar zee zijn gegaan, maar ik had twee kinderen en allerlei verantwoordelijkheden.

Deze man had macht en aanzien, doelen waaraan een man een groot deel van zijn leven moet besteden om ze te verwezenlijken, en die door betekelijk weinig mensen werkelijk bereikt worden. Maar hij leed aan de kwaal die ik bij veel mannen van middelbare leeftijd aantref: een lichte, maar aanhoudende depressie. Als je bent afgesneden van je eigen bronnen van vitaliteit en vreugde, lijkt het leven zinloos.

In onze cultuur hebben mannen het voor het zeggen, en het lijkt of ze de beste rollen hebben. Ze hebben ongetwijfeld de machtigste en best betaalde banen. Maar toch lijden veel mannen aan depressies, die ze wegstoppen onder verdovende invloeden zoals alcohol, te hard werken of urenlang televisie kijken. En velen hebben ook een constante, ingehouden woede, die elk ogenblik kan oplaaien door kleinigheden zoals vervelend gedrag van een kind of een onhandige manoeuvre van iemand anders in het verkeer. Bovendien hebben mannen een kortere levensverwachting. De vrouwenbeweging heeft de problemen van vrouwen in een patriarchale samenleving duidelijk verwoord, maar als we mogen afgaan op het grote aantal mannen dat ongelukkig is, lijkt het leven in een patriarchaat voor hen ook niet gemakkelijk.

De innerlijke wereld van de archetypen

Als het leven zinloos lijkt, of als u het gevoel hebt dat er iets fundamenteel mis is met de manier waarop u leeft en met wat u doet, kunt u uzelf helpen door u bewust te worden van tegenstrijdigheden tussen de archetypen in uzelf en uw zichtbare rollen. Mannen komen vaak klem te zitten tussen de innerlijke wereld van de archetypen en de uiterlijke wereld van de stereotypen. Archetypen geven iemand een bijzonder sterke aanleg of neiging om zich in een bepaalde richting te ontwikkelen. Zoals ik ze in dit boek beschrijf met behulp van het beeld en de mythologie van Griekse goden, hebben ze elk hun kenmerkende impulsen, emoties en behoeften, die vorm geven aan iemands persoonlijkheid. Als u een rol vervult die aansluit bij een archetype dat in u actief is, komt er energie beschikbaar dankzij de betekenis die de rol voor u heeft.

Als u bijvoorbeeld op Hephaistos lijkt, de god van de smeedkunst, ambachtsman en uitvinder, die prachtige wapenrustingen en sieraden maakte, kunt u urenlang alleen in uw werkplaats, studio of laboratorium bezig zijn, terwijl u volledig opgaat in wat u doet en hoge eisen stelt aan uw werk. Maar als u in aanleg op Hermes, de boodschapper van de goden, lijkt, kunt u van nature moeilijk stilzitten en bent u het liefst voortdurend

onderweg. Of u nu vertegenwoordiger bent of een internationale onderhandelaar, u heeft plezier in wat u doet, en u heeft daarvoor een behendige en lichtvoetige geest nodig, vooral als u zich ethisch op dun ijs begeeft, waartoe u de neiging heeft. Maar als u op een van deze twee goden lijkt en het werk van de ander moet doen, hebt u er geen plezier in. Werk geeft alleen voldoening als het overeenstemt met uw archetypische aanleg en talenten.

Ook ons persoonlijke leven wordt door de archetypen beïnvloed. Een man die op Dionysos, de god van de extase, lijkt, kan volledig opgaan in de zinnelijkheid van het moment, waarop niets voor hem belangrijker is dan spontaan beminnen. Hierin verschilt hij sterk van de man die net als Apollo, de god van de zon, eraan werkt om vaardigheden en technieken onder de knie te krijgen en op allerlei gebieden een expert te worden, waartoe ook het bedrijven van de liefde kan behoren.

De archetypische 'goden' zijn patronen die onze emoties en ons gedrag beheersen. Het zijn krachten die zich doen gelden, ook al zijn we ons niet bewust van hun bestaan. Als iemand zich realiseert dat deze krachten in hem of haar werkzaam zijn (eventueel zonder het onder woorden te brengen), en ze respecteert, helpen ze hem of haar om echt zichzelf te zijn. Het leven krijgt een diepe zin, doordat zijn of haar bezigheden aansluiten bij het archetypische niveau van de psyche. Archetypische goden die genegeerd of afgewezen worden, hebben eveneens invloed, maar die is meestal storend of negatief, doordat ze onbewust beslag leggen op een mens. Ook een overdreven identificatie kan schadelijk zijn. Het komt voor dat iemand zich zo sterk met een bepaalde god identificeert dat hij zijn individualiteit verliest en 'bezeten' raakt.

Wat is een archetype?

Het begrip 'archetype' is door Jung in de psychologie geïntroduceerd. Archetypen zijn overgeërfde, innerlijk bepaalde patronen voor manieren van zijn, gedragen, waarnemen en reageren. Deze patronen behoren tot het collectieve onbewuste, het deel van het onbewuste dat niet individueel is, maar universeel of gemeenschappelijk. Ze kunnen beschreven worden in een gepersonifieerde vorm, als goden en godinnen. De mythen over deze goden en godinnen zijn archetypische verhalen. Ze roepen gevoelens en beelden op, en gaan over onderwerpen die universeel en een deel van onze menselijke erfenis zijn. Ze zijn in overeenstemming met onze gemeenschappelijke menselijke ervaring. Daardoor komen ze ons vaak bekend

voor, ook al horen we ze voor het eerst. Als u een mythe over een god interpreteert en verstandelijk of intuïtief begrijpt dat de essentie ervan betekenis heeft voor uw eigen leven, kan hij net als een persoonlijke droom een verhelderend licht werpen op een situatie of uw persoonlijkheid, of op de persoonlijkheid van iemand die u kent.

De archetypische goden hebben een algemeen karakter en beschrijven de basisstructuur van een bepaald deel van een man (of van een vrouw, want de archetypische goden kunnen ook actief zijn in de psyche van vrouwen). Deze basisstructuur wordt 'aangekleed' of 'ingevuld' door de individuele man, wiens unieke persoonlijkheid gevormd wordt door zijn familie, klasse, nationaliteit, godsdienst, levenservaringen, uiterlijk, intelligentie, en de tijd waarin hij leeft. Toch is meestal duidelijk herkenbaar dat hij een bepaald archetypisch patroon volgt en op een bepaalde god lijkt.

Doordat archetypische patronen deel uitmaken van onze collectieve menselijke erfenis, zijn we ermee vertrouwd. De Griekse mythen, die meer dan drieduizend jaar oud zijn, worden nog steeds vermeld, omdat de goden en godinnen ons kennis verschaffen over de aard van de mens. Door deze Griekse goden te leren kennen, kunnen mannen beter gaan begrijpen wie of wat er diep in hun psyche werkzaam is. En vrouwen kunnen mannen beter leren kennen en te weten komen welke goden er actief zijn in de mannen die een belangrijke rol spelen in hun leven. Bovendien kunnen ze tot de ontdekking komen dat een bepaalde 'god' een rol speelt in hun eigen psyche. Mythen geven ons een kans op een abstrakte ervaring, waardoor we een menselijke situatie intuïtief beter gaan begrijpen.

De overeenkomst met Zeus is bijvoorbeeld heel duidelijk bij mannen die meedogenloos kunnen zijn, risico's nemen om macht en rijkdom te vergaren, en in het middelpunt van de belangstelling willen staan als ze daarin geslaagd zijn. De verhalen over Zeus passen ook vaak bij mannen die zich met hem identificeren. In hun huwelijksleven en seksualiteit gedragen ze zich bijvoorbeeld net zo als de overspelige oppergod. De adelaar, die met Zeus geassocieerd wordt, symboliseert de kenmerken van dit archetype: vanaf zijn verheven positie heeft hij overzicht, maar ook een oog voor detail, en het vermogen om snel toe te slaan en met zijn klauwen te grijpen wat hij wil hebben.

Hermes, de boodschapper van de goden, was de prater, bedrieger, gids van de zielen naar de onderwereld, en god van de wegen en grenzen. Een man die dit archetype belichaamt, heeft er moeite mee om zich ergens te vestigen, doordat hij aangetrokken wordt door de verlokkingen van de wijde wereld en de volgende mogelijkheid. Hij glipt als kwikzilver

of mercurius (zijn Romeinse naam is Mercurius) door de vingers van mensen die hem proberen vast te houden.

Zeus en Hermes zijn heel verschillende patronen, en de mannen die op hen lijken, verschillen dan ook sterk van elkaar. Maar omdat alle archetypen potentieel in elke man aanwezig zijn, kunnen het Zeus- en het Hermes-archetype ook samen in één man actief zijn. Als deze twee archetypische goden op een evenwichtige manier samenwerken, is hij misschien in staat zich te vestigen, wat een prioriteit is van Zeus, met behulp van de communicatieve vaardigheden en vernieuwende ideeën van Hermes. Maar hij kan ook in een psychisch conflict terecht komen, doordat hij heen en weer geslingerd wordt tussen de Zeus in zichzelf, die naar macht streeft, waarvoor tijd en betrokkenheid nodig is, en de Hermes die beboefte heeft aan vrijheid. Dit zijn overigens allebei goddelijke archetypen die in een patriarchale cultuur positief worden beoordeeld.

Maar de goden die vrucht en afgewezen werden, met eigenschappen die net als in de Oudheid ook nu niet worden gewaardeerd, zijn eveneens actief in de psyche van mannen, zoals ze dat ook waren in de Griekse mythologie. Als goden moesten ze opboksen tegen vooroordelen, en als archetypen in de menselijke psyche worden ze in onze huidige westerse cultuur eveneens negatief beoordeeld. Dit geldt voor eigenschappen zoals als de zinnelijkheid en hartstocht van Dionysos, de razernij van Ares op het slagveld, die onder andere omstandigheden heel goed de vorm van een dans had kunnen aannemen, de emotionaliteit van Poseidon, de teruggetrokken, intense creativiteit van Hephaistos, en de introspectie van Hades. Deze voortdurende afwijzing heeft grote gevolgen voor de psychologie van individuele mannen, die deze aspecten van zichzelf misschien verdringen, in een poging zich aan te passen aan de culturele waarden die emotionele afstandelijkheid, koelheid en het verwerven van macht belonen.

Of u nu werkt, oorlog voert of de liefde bedrijft, als u zich alleen concentreert aan wat er van u wordt verwacht, en u niet door een archetype wordt bezield, kost het u teveel moeite en energie. Uw inspanning wordt misschien wel beloond, maar zal u geen diepe voldoening geven. Als u daarentegen doet wat u echt wilt, geeft dat u een innerlijke bevestiging en veel plezier. Het past bij wie u bent. En u hebt geluk als wat u doet ook beloofd en erkend wordt door de buitenwereld.

Het activeren van de goden

Alle goden zijn als potentiële patronen in de psyche van alle mannen aanwezig, maar in elke individuele man worden sommige patronen wel geactiveerd of ontwikkeld, en andere niet. Jung gebruikte de vorming van kristallen als analogie om het verschil tussen *archetypische patronen* (die universeel zijn) en *geactiveerde archetypen* (die in ons functioneren) te verduidelijken. Een archetype is vergelijkbaar met het onzichtbare patroon dat bepaalt welke vorm en structuur een kristal zal aannemen als het zich vormt. En een geactiveerd archetype kunnen we vergelijken met het waarmeembare patroon van een kristal dat zich daadwerkelijk heeft gevormd.

Archetypen kunnen ook vergeleken worden met de 'blauwdrukken' die aanwezig zijn in zaden. De groei van een plant uit het zaadje is afhankelijk van de bodem, het klimaat, de aan- of afwezigheid van bepaalde voedingsstoffen, de liefdevolle verzorging of verwaarlozing door tuinlieden, de omvang en diepte van de pot, enzovoort. Een zaadje loopt misschien helemaal niet uit of sterft nadat het een paar scheutjes heeft gemaakt. En als de plant wel blijft leven, kan hij prachtig uitgroeien, of heel klein blijven door omstandigheden die verre van optimaal zijn. De situatie beïnvloedt de verschijningsvorm van wat er uit het zaadje groeit, maar de basisvorm van de plant blijft, als een archetype, herkenbaar.

Archetypen zijn fundamentele menselijke patronen, waarvan sommige in bepaalde mensen van nature sterker zijn dan in andere mensen, zoals ook geldt voor menselijke eigenschappen als muzikaliteit, aangeboren tijdgevoel, lichamelijke coördinatie, en intelligentie. Als mensen hebben we allemaal een zekere aanleg voor muziek, maar sommige individuele mensen (zoals Mozart) zijn wonderkinderen en andere (zoals ik) hebben er al moeite mee om een eenvoudig wijsje na te zingen. Voor archetypische patronen geldt hetzelfde. Sommige mannen lijken van jongs af aan de belichaming van een bepaald archetype en blijven dat min of meer hun hele leven. Maar een archetype kan ook onverwacht naar buiten komen in een man van middelbare leeftijd, die bijvoorbeeld verliefd wordt en opeens Dionysos leert kennen.

Aangeboren aanleg en de verwachtingen van de familie

De persoonlijkheid van baby's vertoont al meteen na de geboorte bepaalde kenmerken. Ze zijn energiek, eigensinnig, kalm of nieuwsgierig, en kunnen goed alleen zijn of hebben behoefte aan gezelschap. Er zijn verschillen in lichamelijke activiteit, energie en houding. Een jongetje dat als

pasgeboren baby met zijn krachtige gehuil onmiskenbaar eist wat hij wil hebben, en zich als tweejarige in alle mogelijke lichamelijke activiteiten stort, is een heel ander kind dan het opgewekte, meegaande jongetje dat zelfs op deze leeftijd al een toonbeeld van redelijkheid lijkt. Ze zijn even verschillend als de intense, instinctief lichamelijke Ares en de gelijkmoedige, vriendelijke Hermes.

Handelingen en houdingen die beginnen als aangeboren aanleg of archetypisch patroon, worden in de loop van iemands leven voortdurend beoordeeld en bevestigd of afgewezen door de goedkeuring, afkeuring, zorgen, trots en schaamte van anderen. Bepaalde archetypen beantwoorden aan de verwachtingen van de familie van een kind, en andere niet. Daardoor wordt de ontwikkeling van de overeenkomstige eigenschappen en de hele persoonlijkheid van een jongen sterk beïnvloed. Ambitieuze ouders, die allebei een baan hebben en omhoog proberen te komen op de maatschappelijke ladder, zien hun pasgeboren zoon in gedachten misschien al een schitterende carrière maken. Ze verwachten van hem dat hij een keurige jongen wordt die verstandelijk kan toewerken naar een doel in de verre toekomst. Een zoon die archetypisch op Apollo of Zeus lijkt, zal hieraan prima voldoen en zijn ouders tevreden stellen door successen te behalen in de wereld. Maar als hij archetypisch iemand anders is, zullen zijn ouders vermoedelijk teleurgesteld en boos reageren op zijn onvermogen om aan hun verwachtingen te voldoen. Een emotionele Poseidon of een Dionysos met zijn gerichtheid op het hier en nu zal moeite hebben om zich aan te passen aan de plannen van zijn ouders. En dit zal vermoedelijk ten koste gaan van zijn zelfrespect.

Het komt vaak voor dat in een gezin één kind niet bij de gemeenschappelijke stijl of uitgangspunten past. Een kind dat graag alleen is, zoals Hades, of de voorkeur geeft aan emotionele afstandelijkheid, zoals Apollo, zal zich in een hartelijk, extravert gezin niet alleen voortdurend aangetast voelen in zijn privacy, maar misschien door de anderen ook raar worden gevonden. Een Poseidon- of Ares-jongen daarentegen, die zich in zo'n gezin thuisvoelt, is een buitenbeentje in een koel rationeel gezin, waarin het niet de gewoonte is emoties al te sterk te uiten. Zijn behoefte aan contact wordt afgekeurd en daardoor niet vervuld.

In sommige gezinnen wordt er van een jongen verwacht dat hij op zijn vader lijkt en in zijn voetsporen treedt. In andere gezinnen, waar de vader niet erg geslaagd is, maken eigenschappen die de zoon met hem gemeen heeft, bij de familieleden juist woede en negatieve reacties los. Soms wordt er van een zoon verwacht dat hij de onvervulde dromen van een van de ouders alsnog verwezenlijkt. Maar in alle gevallen hebben de verwachtingen

gen invloed op de ontwikkeling van de aanwezige archetypen en mogelijke patronen.

Als een jongen of een man zich probeert aan te passen aan wat er van hem wordt verwacht, en daarvoor zijn ware aard verloochent, is het heel goed mogelijk dat hij succes boekt in de wereld en vervolgens ontdekt dat het voor hem zelf geen waarde heeft. Of hij faalt ook in de wereld, nadat hij al ontrouf is geworden aan zijn eigen waarheden. Als hij daarentegen aanzaakt wordt zoals hij is, en zich toch realiseert dat het belangrijk is om de sociale vaardigheden te ontwikkelen die hij nodig zal hebben, dan gaat zijn aanpassing aan de wereld niet ten koste van zijn echtheid en zelfrespect, maar helpt zelfs bij zijn verdere ontplooiing.

Het activeren van goden door mensen of gebeurtenissen

Een reactie die archetypisch bij een bepaalde god hoort, kan geactiveerd worden door een gebeurtenis of door andere mensen. Als een jongen thuiskomt met een blauw oog, kan zijn vader zonder dat er een woord gezegd is in een woedende Poseidon veranderen, die onmiddellijk wraak wil nemen op degene die zijn zoon heeft mishandeld. Maar als de vader in deze situatie reageert zoals Zeus zich tegenover zijn zoon Ares gedroeg, voelt hij alleen minachting voor zijn zoon, omdat die gevochten heeft. Toen Ares gewond raakte, had Zeus niet alleen geen medelijden met hem, maar hij gaf hem zelfs een uitbrander, omdat hij vond dat zijn zoon niet moest zeuren. Hij noemde Ares een domme ruziezoeker.

Ook ontroef kan allerlei verschillende reacties oproepen. Hoe reageert een man wanneer hij ontdekt dat zijn echtgenote hem heeft bedrogen, of dat de vrouw op wie hij rechten meent te hebben (ook al is hij misschien met een andere vrouw getrouwd en is dit alleen een verhouding) een andere minnaar heeft? Reageert hij zoals Zeus zou doen, en probeert hij de andere man te vernietigen? Of wil hij de vrouw vernietigen, zoals Apollo deed? Of wil hij de details weten, zoals Hermes? Of bedenkt hij een ingewikkelde manier om zijn vrouw met de andere man te betrappen en hen in het openbaar te schande te zetten, zoals Hephaistos?

Sociale en historische omstandigheden kunnen een situatie creëren waarin een bepaalde god in een generatie mannen wordt geactiveerd. Jonge mannen met een Dionysisch verlangen naar extatische ervaringen experimenteren in de jaren zestig met psychedelische drugs. Sommigen van hen kwamen daardoor in psychische problemen, terwijl anderen zich spiritueel verlicht voelden. Mannen in wie Dionysos onder andere omstandigheden geen grote rol zou hebben gespeeld, leerden deze god in zichzelf kennen

en zijn daardoor nu zinnelijker en hebben een groter esthetisch bewustzijn dan anders het geval zou zijn geweest.

Mannen die als militair in Vietnam zijn geweest, hebben zich daarvoor misschien vrijwillig aangemeld, doordat ze zich identificeerden met Ares, de god van de oorlog. Maar ook als ze er tegen hun zin als dienstplichtige naar toe zijn gegaan, kan de situatie aspecten van Ares in hen geactiveerd hebben. Sommige mannen voelden een kameraadschap, een loyaliteit, en een diepe verbondenheid met andere mannen, die ze onder normale omstandigheden nooit zouden hebben leren kennen. In anderen werd de blinde woede van een razende Ares ontketend, bijvoorbeeld doordat een vriend op een mijn was getrapt, of ze werden meegeslept door een Ares-stemming in de groep. Daardoor begingen mannen die onder normale omstandigheden geen vlieg kwaad zouden doen, vreselijke wreedheden en vermoordden burgers.

'Doen' activeert de goden

Mannen die op Apollo lijken, de boogschutter wiens gouden pijlen feilloos de verste doelen raakten, beschikken van nature over eigenschappen zoals doelgerichtheid en een helder verstand, die in onze cultuur beloofd worden. Alle anderen worden erin geoefend om deze vaardigheden te ontwikkelen, vooral als er sterk de nadruk wordt gelegd op de noodzaak om nu goede prestaties te leveren om later iets te kunnen bereiken.

Een dionysische jongen daarentegen heeft natuurlijke gaven die ondergevaardeerd worden. Hij kan makkelijk opgaan in de zintuiglijke wereld van het hier en nu. Als kind is hij bijvoorbeeld opgetogen als hij fluweel of zijde voelt, of hij danst met zijn hele lichaam op muziek. Daarbij gebruikt hij zijn aangeboren zinnelijkheid, maar hierin wordt hij waarschijnlijk niet aangemoedigd, laat staan dat het aan alle jongens wordt geleerd.

De goden kunnen opgeroepen of ontwikkeld worden door wat we doen. De beslissing om wel of niet tijd vrij te maken voor bepaalde activiteiten, kan grote invloed hebben. Een zakenman realiseert zich misschien dat hij graag met zijn handen werkt. Hij kan uren doorbrengen in zijn werkplaats op zolder. Maar als hij tijd vrijmaakt voor Hephaistos, kan hij geen werk mee naar huis nemen van kantoor. En de man die zich vroeger op school enthousiast in het strijdgewoel op de speelplaats stortte, verliest het contact met de fysiek agressieve Ares in zichzelf, als hij geen tijd neemt om regelmatig aan sport te doen en wedstrijden te spelen.

De goden en de levensfasen

Een man doorloopt in zijn leven een aantal fasen, waarin hij misschien door verschillende goden beïnvloed wordt. Tot zijn dertigste kan hij bijvoorbeeld een combinatie zijn van Hermes, de rusteloze god met zijn gevleugelde schoenen, en een naar extase zoekende Dionysos. Maar dan wordt hij door de vrouw in zijn leven misschien voor de keuze gesteld zich aan haar te binden of haar te verliezen. Zijn beslissing om bij haar te blijven en trouw te zijn, die (misschien tamelijk verrassend) ook een aspect is van Dionysos, brengt hem ertoe Hermes te kortwijken en een beroep te doen op de Apollo in hemzelf, om vooruit te komen in de wereld. In de loop van de volgende drie decennia kunnen ook andere archetypen aan bod komen. Vaderschap en succes kunnen de Zeus in hem activeren, en de dood van zijn vrouw, of de ontdekking dat hij met het AIDS-virus besmet is, kunnen de Hades in hem ontwikkelen.

Mannen die zich sterk identificeren met een bepaald archetype, doorlopen soms verscheidene stadia, die overeenkomen met verschillende aspecten van die ene god. Deze worden beschreven in de hoofdstukken over de afzonderlijke goden.

Patriarchale voorkeuren

Het patriarchaat – het onzichtbare hiërarchische systeem dat als ons culturele Procrustesbed functioneert – heeft duidelijke voorkeuren. Er zijn altijd winnaars en verliezers. Sommige archetypen worden toegejuicht, en andere afgekeurd. En de mannen die de belichaming zijn van bepaalde 'goden', worden beloofd of afgewezen.

De patriarchale waarden, die de nadruk leggen op rationeel denken, zelfbeheersing en het verwerven van macht, worden bewust of onbewust opgedrongen door ouders, klasgenoten, scholen en andere instellingen die jongens en mannen belonen of straffen voor hun gedrag. Hierdoor leren mannen zich te conformeren en hun individualiteit en emoties te onderdrukken. Ze ontwikkelen een 'correcte' persona (het masker dat ze aan de buitenwereld laten zien) en trekken het 'uniform' van hun sociale klasse aan.

Wat in de ogen van anderen of volgens bepaalde gedragsregels onaanvaardbaar is, kan voor een man een bron van schaamte of schuldgevoelens worden, zodat hij op een psychologisch Procrustesbed komt te liggen. Hierdoor verdringt hij de archetypen of delen van zichzelf die hem het