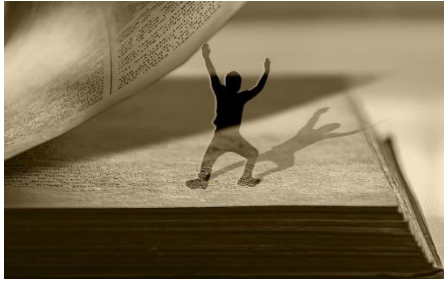


## WAT JE LEEST BEN JE ZELF

### Het nut van mythen en sprookjes



Een uitgangspunt in de Analytische Therapie is dat wat ons innerlijk beroert zich uitdrukt in de taal van de symbolen. Die innerlijke beroering wordt geactiveerd door iets wat buiten ons gebeurt, bijvoorbeeld door het lezen van de oudste verhalen die we kennen: mythen en sprookjes. Deze bevatten allerlei personen, figuren, beelden en fantasierijke omgevingen. Denk aan de heks, het grote bos, de koningin, de prinses, reuzen, een appel, goden, godinnen, de zee en draken. Het verhaal doet je lachen, huilen, maakt angstig of boos. Je leeft mee met de personages, vindt de hoofdpersoon een held(in) of juist niet. Die ervaringen vertellen je iets over wat in de lezer gekend wil worden. Volgens de psychiater Carl Gustav Jung helpen dit soort universele oerverhalen de mens in het leren begrijpen van het persoonlijke verhaal. Hij of zij wordt daardoor dieper bewust van welke psychische aspecten vragen om aandacht en ontwikkeling.

### Mythen en sprookjes

Het woord 'mythologie' komt van het Griekse woord *muthos*, dat 'gesproken woord' of 'verhaal' betekent. Een mythe vertelt het verhaal over goden, godinnen en halfgoden. In principe heeft iedere cultuur zijn eigen mythologie. Meestal worden echter de verhalen uit de klassieke oudheid bedoeld, wanneer men het over mythologie heeft. Daarin spelen de Griekse en Romeinse goden de hoofdrol. (rijksmuseum.nl) Het zijn vertellingen die er echter al waren ver voor het oude Griekenland en die eerst mondeling en later schriftelijk werden doorgegeven. De oudste mythe die we kennen is het Gilgamesj-Epos die rond 2000 v.C. vorm kreeg in het zuiden van Mesopotamië. (v.Stiphout, 2011)



Er zijn verschillende soorten mythen waarin de goden en godinnen de lezer meenemen in specifieke thema's als de vruchtbaarheid, het ontstaan van de Kosmos, de stamboom van de goden, het ontstaan van de mens en de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn. (Horvers, 2016) In deze opeenvolging is de menselijke ontwikkeling te zien. De mens die eerst verbonden was met de natuur, maar die als gevolg van de ontwikkeling van het denken steeds meer tegenover de natuur kwam te staan.

(Horvers, 2016) De mythen herinneren ons opnieuw aan een diep weten van de relatie tussen enerzijds de menselijke, goddelijke natuur en anderzijds de kosmische natuur. (Jacobi, 2010)

Sprookjes hebben tot op de dag van vandaag voor jong en oud een grote aantrekkingskracht. Ze blijven verwonderen en inspireren door alle avonturen die de sprookjesfiguren meemaken. Naast de sprookjes van de 'Gebroeders Grimm' zijn die van 'Hans Christiaan Andersen' en van 'Duizend-en-één Nacht' de meest bekende. De oudste Europese sprookjes kennen we via Giambattista Basiles (1575-1632) die als eerste sprookjes verzamelde zoals 'De Gelaarsde Kat' en 'Assepoester'. (Wikipedia, mei 2024)

Evenals bij de mythen zijn er ook verschillende typen sprookjes. Voorbeelden zijn diersprookjes, toversprookjes, prinses en prinsessen-sprookjes of sprookjes die zich afspelen in een bepaald land. Volgens het boek 'Grimm' (2013) betreffen sprookjes verhalen over verschillende universele menselijke thema's die ook tegengesteld zijn aan elkaar. Ook volgens auteur en internationaal spreker Anne Baring vertellen sprookjes over reacties op allerlei menselijke uitdagingen. Ze nodigen de lezer uit tot het mysterieuze landschap van de ziel. Overgedragen van generaties op generaties spreken ze al eeuwenlang met de stem van de ziel en dragen ze verschillende niveau's van betekenis in zich. (Baring, 2020). Thema's, tegenstellingen en dieptelagen in sprookjes zijn bijvoorbeeld: liefde en haat, recht en onrecht, trouw en ontrouw, goede en kwaad, woede en hoop, verbinding, leven en dood. Het zijn collectieve aspecten die ieder van ons in zijn persoonlijke leven kan herkennen.

### **Symbooltaal**

Mythen en sprookjes kun je lezen als letterlijke verhalen waarin mensen en dieren allerlei onwaarschijnlijke avonturen meemaken in een buitenwereld die heel fantasierijk is. Maar, je kunt ze ook opvatten als symboolverhalen.

Anders dan een teken is een symbool niet voor één uitleg vatbaar. Waar het stilteteken of het rode stoplicht ondubbelzinnig is in de uitleg, is een symbool waarde vrij en onvoorspelbaar. (Tjeu van den Berk, 2016) Waar voor de één de zee symbool staat voor het eeuwig durende leven, betekent die voor de ander het symbool van kracht. Waar voor de één de roos symbool is voor rouw, staat die voor de ander als symbool van de liefde. Ook concrete ervaringen kunnen iets tot een symbool maken. Zo is de pijp van vader een symbool geworden voor zijn zoon toen vader overleed. Als hij de pijp zag, dan dacht hij weer aan zijn vader en alles waar die voor stond. (Tjeu van den Berk, 2016) Een symbool kan dus vele verschillende inhouden kennen, wat bij een teken niet mogelijk is.

In de analytische psychologie is de symboliek belangrijk omdat die wordt beschouwd als de taal van de psyche. Het verstaan van de symbooltaal is een belangrijke ingang tot het onbewuste (Samuels, Shorter, Plaut, 1986) waardoor iemand zichzelf dieper kan gaan begrijpen. Ook auteur en hoogleraar mythologie Joseph Campbell (2000) meent dat mythes altijd als belangrijkste functie hadden om symbolen te leveren die de menselijke geest vooruit helpen. De mythes geven de menselijke potenties weer waar wij bewust en onbewust van zijn.



Wanneer mythen en sprookjes symbolisch worden gelezen dan zijn het archetypische verhalen die gaan over onszelf. Een archetypisch verhaal verbeeld over ontmoetingen die symbool staan voor de werking van de archetypische energie in het onbewuste van de mens (Samuels, Shorter, Plaut, 1986) Archetypen worden geduid als oeroude universele structuren waarop het individu zich kan richten. Belangrijke archetypen zijn volgens Jung de Schaduw, het Zelf, de Anima, de Animus

en de Persona. (Jacobi, 2010). Deze tonen zich in een beeld zoals moeder, vader, heks, heldin, tovenaars, reus, een cirkel, kabouters of het kind. Gedurende zijn of haar leven vult het individu deze universele structuren met eigen ervaringen. Zo vullen onze eigen persoonlijke ervaringen met moeder het universele beeld van Moeder, en kunnen 'de heks' en de 'goede fee' in sprookjes symbool staan voor de goede en kwade aspecten van Moeder.

## Inwijdingsweg

Joseph Campbell (2000) ontdekte dat mythes eenzelfde basispatroon hebben qua verhaal. Dat patroon duidde hij als een inwijdingsweg. Hij noemde dit 'de reis van de held' die zich kenmerkt door een aantal fasen, namelijk: het verlangen dat de oproep is tot het aangaan van het avontuur, het afscheid nemen en weggaan uit het vertrouwde, de fase van beproevingen en de fase van terugkeer.

De oplettende lezer ziet dit basispatroon en bijbehorende ervaringsdrempels die de held(in) tegenkomt ook terugkomen in sprookjes, en eigenlijk in alle verhalen. "De held leeft ons voor hoe het zelfbewustzijn te vergroten en toe te groeien naar onafhankelijkheid. De held vertegenwoordigt [...] de mens en zijn zoektocht naar de bron van waaruit hij inspiratie kan putten om zijn leven vorm te geven. De held staat voor de ontwikkeling van het bewustzijn. De held is niet zomaar een avonturier. Hij verlaat zijn veilige thuishaven [...], maakt allerlei beproevingen door en keert daardoor gelouterd en vol inzicht terug. In elk mens schuilt een held. Elk mens dient situaties op te zoeken die tot verdieping en spirituele groei leiden". (Horvers, 2016, p. 3)

De reis van de held is dus een verhaal over een collectief proces van voortdurende transformatie van het menselijke bewustzijn. Zoals dr. Tjeu van den Berk het verwoordt in zijn artikel 'Een mensenleven is best een mythe': "Ons leven is voortdurend aan veranderingen onderhevig en elke verandering betekent 'overgang', het overschrijden van een drempel, een sterven aan de ene wereld en een geboren worden in een andere, een proces van desintegratie en integratie. Soms gebeuren die veranderingen subtiel en vallen zij ons niet op, andere keren dringen ze op een pijnlijke en desoriënterende wijze in ons bewustzijn door en brengen ze ons uit evenwicht. Reeds miljoenen jaren hebben mensen bij zichzelf in deze transformaties een min of meer vast patroon ontdekt, een patroon dat zich genesteld heeft in onze genen, in ons lijf en in onze ziel. In een veelvoud van symbolen is dat patroon uitgebeeld, symbolen die zo sterk zijn dat zij op hun beurt weer dat patroon in ons wakker kunnen roepen. [...]". ([www.toegepastepsychoanalyse.nl](http://www.toegepastepsychoanalyse.nl))

## Individuatie

De oeroude verhalen als mythologieën en sprookjes zijn dus te lezen als vertellingen over grote menselijke ervaringen uitgedrukt in archetypische beelden. Hierbij laten de hoofdpersonen ons zien hoe zij omgaan met crises, uitdagingen, missers, teleurstellingen, vreugde en successen. Hij of zij herinnert ons eraan hoe wij daarmee zelf omgaan en wat wij daarin anders kunnen doen en wat daarbij innerlijk gekend wil worden. Het doel hiervan is zoals Jung het noemde 'individuatie' waarmee hij bedoelde 'worden wie je altijd was' of 'zo volledig mogelijk verwerken wat er in je zit'.



Individuatie is een individueel bewustwordingsproces van de eigen uniekheid en van het streven om die in het dagelijkse leven zoveel mogelijk te verwerkelijken. Vragen die in zo'n proces naar boven komen zijn bijvoorbeeld: hoe ga ik om met veranderingen in mijn leven? durf ik op te geven wat niet meer nodig is en zo ten volle leven? Deze vragen nodigen uit tot een innerlijke zoektocht naar de eigen wortels. Een zoektocht die zicht kan geven op diverse eigen, tegenstrijdige gevoelens en thema's die kunnen worden herkend in de oeroude verhalen.

Inzicht in de eigen beleving, verwerking en integratie zorgt voor beweging, en verandering van het innerlijk evenwicht. (Rump, 2018) Het individu kan zo groeien in relatie met zichzelf, anderen en de omgeving. Net zoals een boom stevig geworteld is en mee kan bewegen met de uitdagingen van het seizoen.

De eeuwenoude verhalen vertellen over wie we zijn en wat nodig is om in dit leven uitdrukking te geven aan individuele emoties, verlangens, kwaliteiten en talenten, en zo te verwerklijken wat in je zit. De hoofdpersoon in mythen en sprookjes wil de lezer bewust maken van zijn of haar eigen unieke verhaal en wat daarin ontdekt wil worden. Die hoofdpersoon is de lezer zelf.

\* \* \* \* \*

### **Bronnen**

- Baring, A., *The dream of the Cosmos; A quest for the soul.* (2020). Shaftesbury, England: Archive Publishing
- Berk, Dr. Tjeu van den, *College Jungiaans Instituut*, maart 2016.
- Campbell, J. (2000) *De held met de duizend gezichten.* Amsterdam: Olympus.
- *Epos van Gilgamesj.* (2011). Nijmegen: Uitgeverij SUN
- *Grimm*, volledige uitgave (2023). Rotterdam: Lemniscaat
- Horvers, E. (2016). *Sterf en word (...)* mythen als verbeelding van het individuatieproces. Uitgegeven in eigen beheer.
- Jacobi, Jolande (2010). *De psychologie van Jung.* Rotterdam: Lemniscaat
- Rump, H. (2018), *Geesteswetenschap & Analytische Therapie.* Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Samuels Andrew, Bani Shorter en Fred Plaut, *Jung Lexicon (1986).* Rotterdam: Lemniscaat
- Wikipedia, mei 2024