

De kans is namelijk groot dat je dan bij deze maskers of deze beschrijvingen weerstand ervaart. De vraag voor jezelf is dan, hoe komt dat? Je zou ook eens kunnen kijken bij de maskers van 'het perfecte plaatje', 'het Rupsje Nooitgenoeg' of de 'rots in de branding'. En als het dan écht niet lukt, dan kun je vast door naar de volgende paragraaf, daar bied ik een andere manier aan om naar jezelf te kijken.

8.3 ARCHETYPEN EN FILMS

Dit hoofdstuk ben ik begonnen met het verhaal van de Cherokee-grootvader. Een verhaal dat een belangrijke levensles en wijsheid in zich heeft. Ik heb gemerkt dat verhalen vaak kunnen raken. Zoals in de vorige paragraaf ook beschreven, weet ik inmiddels dat ik geneigd ben om mijn kracht er onder te houden, dat ik een masker opzet. En dat ik net als Elsa in een eigen wereld kan vertrekken. Alleen het cognitief weten, maakt nog niet dat ik de volgende keer ander gedrag laat zien. Door de film 'Frozen' te kijken, drong het opeens tot mij door: 'Dit is wat ik altijd doe'.

Films, boeken, liedjes zijn allemaal manieren om verhalen te vertellen. Verhalen waardoor je kunt worden geraakt. En als je dan geraakt wordt, dan weet je zeker dat het over jou gaat. Dat dit iets is dat jou iets te vertellen heeft. De vraag is nu wat je daarmee doet. Om daar meer zicht op te geven, gebruik ik in dit boek vooral verhalen, liedjes of filmpassages.

Laatst keek ik weer naar Lord of the Rings. 22 Jaar geleden deed ik dat ook, toen vond ik vooral de natuur zo mooi in de film. Nu bekeek ik de film met andere ogen. Ik bekeek de film alsof alle personen ook personen of stemmen in mij kunnen zijn. Wie is dan Gandalf, de wijze, in mij? Wie of wat is Frodo, de wereldverbeteraar, in mij? Wie of wat is helper Sam in mij? Wie of wat is de Elf in mij? Wie of wat is Koning Aragorn in mij. En ga zo maar door.... Het grappige is dat alle personages ergens wel bekend voorkomen. Sommige personages ken ik beter dan de andere. En sommige personages – vooral elf Arwen – daar word ik bijna verliefd op. Die zou ik zo graag wat meer willen toelaten!

Reis van de held

Alle verhalen of films zijn opgebouwd rondom de reis van de held. De reis van de held gaat over een hoofdpersoon waar het in eerste instantie goed mee gaat. Maar ergens onderweg gaat zij of hij iets anders doen. En dan komt de hoofdpersoon allemaal belemmeringen tegen. De hoofdpersoon komt in een diep dal terecht. Het gaat niet goed. En dan, met hulp, weet hij of zij het diepe dal uit te klimmen. En daarna gaat het goed, soms zelfs beter dan eerst. Dit 'helden'-verhaal kennen we allemaal. Ergens weten we dat we in ons leven tegenslag krijgen, belemmeringen tegenkomen. De vraag is dan hoe we daarmee omgaan. Hoe we uit dat diepe dal klimmen. En wat we daarvan leren.

Dat plot van zo'n verhaal geeft levenslessen. Zo ook bij de film Lord of the Rings. Maar ook als we kijken naar de personages biedt dat interessante inzichten. De personages zijn vaak uitvergrotingen van eigenschappen die we ergens in onszelf allemaal kennen. En het interessante is dan om jezelf af te vragen waar je door wordt aangetrokken, of wat je verafschuwt. Beide geven namelijk erg veel informatie over jezelf. Dat waar je door aangetrokken wordt, is vaak een eigenschap waar je meer van wilt in je eigen leven. Dat wat je verafschuwt, is vaak een eigenschap dat je van jezelf heel naar vindt en probeert te onderdrukken. Ofwel, zoveel mogelijk in de schaduw probeert te zetten.

Archetypen

Films, verhalen en boeken zijn allemaal opgebouwd rondom personages. Zoals eerder gezegd, zijn die personages vaak uitvergrotingen van dat wat we in onszelf ook kennen. Carl Jung heeft onderkend dat in ons allemaal veel wijsheid ligt opgeslagen, in het zogenaamde 'collectief onbewuste'. En de filmmakers en boekenschrijvers maken ook gebruik van dit onbewuste dat we allemaal zo goed kennen. Dat maakt namelijk dat we graag die film willen kijken of dat boek willen lezen. We herkennen ons zelf er namelijk in. Jung heeft daarbij destijds het begrip archetype geïntroduceerd. Archetypen zijn in feite clusters van eigenschappen die bij elkaar horen en zo een bepaald type personage maken. Inmiddels zijn er op basis van de beschrijvingen door Jung door heel veel anderen nieuwe beschrijvingen van archetypen gemaakt.

Hierna geef ik een overzicht van twaalf archetypen, maar er zijn er nog veel meer te beschrijven. Deze lijst geeft je wellicht al wat inspiratie voor jezelf. Bij elk archetype geef ik beknopt aan wat de kwaliteit van dit archetype is en wat de valkuilen zijn. En omdat ik de film Lord of the Rings (LOTR) zo interessant vind, heb ik bij de archetypen ook voorbeelden van karakters uit deze film aangegeven.

Kijk eens naar de lijst met de volgende vragen in je achterhoofd: bij welk type ga je lachen, word je blij van? En van welke type raak je geërgerd, geïrriteerd of sterker nog, wordt je boos? Dit zijn dan interessante archetypen om eens voor jezelf verder te onderzoeken. Mocht je meer willen lezen over archetypen en hoe je dat voor je eigen ontwikkeling kunt inzetten, dan raad ik je aan het boek van Mieke Bouma – De held in je eigen verhaal – te lezen.

Het onbevangen kind

Kwaliteit: geloof, optimisme, ziet altijd kansen, vertrouwen.
Valkuil: blind optimisme, naïviteit, ontkenning van feiten, kop in het zand.
Overtuiging: 'Doe een ander niets aan', 'Ik mag geen fout maken'.
Andere benamingen: utopisch, dromer, romantisch, mystiek, heilig.
LOTR: Frodo, de ringdrager en eigenlijk alle hobbits, Smeagol (de hobbitkant van Gollum)

Het weeskind

Kwaliteit: zelfredzaamheid, realisme, nederigheid, empathie.
Valkuil: slachtoffer, pleaser, alles als kritiek opvatten.
Overtuiging: 'Ik kan het alleen', 'Ik mag niet opvallen'.
Andere benamingen: de gewone man, de goede buur, de stille meerderheid.

De zorggever

Kwaliteit: zorgzaamheid, generositeit, empathie.
Valkuil: betuttelen, claimen, vasthouden, zichzelf onmisbaar maken, erkenning willen voor geboden hulp.

Overtuiging: 'Ik doe alles voor de ander', 'Ik denk niet aan mezelf'.
Andere benamingen: de voeder, de heilige, de altruïst, de helper, de supporter, de moeder.
LOTR: hobbit Samwise Gamgee (Fellowship of the Ring).

De strijder

Kwaliteit: moed, focus, discipline.
Valkuil: obsessie om te winnen, nietsontziend, machtsmisbruik, alles als bedreiging zien.
Overtuiging: 'Ik mag niet kwetsbaar zijn'.
Andere benamingen: de krijger, de redder, de held, de winnaar, de drakendoder, de soldaat.
LOTR: Aragorn, Gimli en de gehele Fellowship of the Ring.

De avonturier

Kwaliteit: avontuur, autonomie, vrijheid.
Valkuil: onvermogen om zich te (ver)binden, tomeloze ambitie, rusteloos, arrogantie.
Overtuiging: 'Ik mag niet bekneld raken'.
Andere benamingen: de gelukszoeker, de ontdekkingsreiziger, de bedevaartganger, de zwerver.
LOTR: Legolas (Fellowship of the Ring), Eowyn.

De rebel

Kwaliteit: rebellie, confrontatie, dood.
Valkuil: destructief naar zichzelf (drugs, alcohol et cetera) of naar anderen.
Overtuiging: 'Ik moet effectief zijn', 'Ik moet macht hebben'.
Andere benamingen: de provocateur, bedrieger.
LOTR: Gollum, Sauron.

De geliefde

Kwaliteit:	verbinding, overgave, extase.
Valkuil:	jaloers, gefixeerd op object van verlangen, seksueel verslaafd, obsessief.
Overtuiging:	'Ik wil gewaardeerd worden', 'Ik kan niet alleen zijn'.
Andere benamingen:	de minnaar, de partner, de vriend.
LOTR:	Arwen, zij geeft haar onsterfelijkheid op voor haar liefde voor Aragorn. Zij representeert ook het helden-archetype.

De kunstenaar

Kwaliteit:	scheppingskracht, inspiratie, creativiteit.
Valkuil:	workaholic, rusteloos en obsessief, perfectionisme, creatie van negatieve omstandigheden.
Overtuiging:	'Ik moet alles perfect doen'.
Andere benamingen:	de uitvinder, de vernieuwer, de schepper, de dromer, de schrijver.

De koning

Kwaliteit:	leiderschap, soevereiniteit, orde.
Valkuil:	control-freak, rigide, tiranniek, niet kunnen delegeren, machtsmisbruik.
Overtuiging:	'Ik wil controle'.
Andere benamingen:	de heerser, de baas, de leider, de manager, het rolmodel.
LOTR:	Aragorn is eerst strijder en ontwikkelt zich daarna tot de leider, Galadriel.

De wijze

Kwaliteit:	scherpzinnigheid, kennis, ironie.
Valkuil:	veroordelend, betweterig, pompeus, afgesneden van gevoel, kil en rationeel.
Overtuiging:	'Ik mag mij niet laten misleiden'.

Andere benamingen: de deskundige, de geleerde, de onderzoeker, de leraar, de detective.

LOTR: Gandalf, ook magiër.

De magiër

Kwaliteit:	spiritualiteit, charisma, transformatie.
Valkuil:	de boze tovenaer, de gemene heks, negatieve beïnvloeding.
Overtuiging:	'Ik laat dingen gebeuren'.
Andere benamingen:	de ziener, de uitvinder, de katalysator, de medicijnman.
LOTR:	Gandalf, Fellowship of the Ring en Saruman representeert de boze tovenaer.

De clown

Kwaliteit:	vreugde, verlichting, onthechting, humor.
Valkuil:	tijd verspillen, onverantwoordelijk, zelfgenoegzaam, gulzig, clownesk.
Overtuiging:	'Ik moet het altijd leuk hebben.'
Andere benamingen:	de dwaas, de grapjas, de nar.
LOTR:	Merry en Pippin, de 2 hobbit-broertjes die met Frodo meereizen.

Als ik nu mijn eigen voorbeelden even terughaal, dan zie ik van mezelf het *'onbevangen kind'* als een archetype dat ik heel goed ken. Denk maar even terug aan mijn verhaal over de tweede keer dat ik mijn levensloop in beeld bracht, de struisvogel met de kop in het zand. Wat ik hiervan over mezelf heb geleerd, is dat de negatieve kant – de valkuil – van dit archetype mij bekend voorkomt. Ook herken ik overigens wel de positieve kanten, het optimisme dat ik zo goed van mezelf ken. Tot slot heb ik de laatste jaren van mezelf geleerd dat ik *de wijze* en *de magiër* weer meer zou willen toelaten. Eigenlijk heb ik het archetype van de wijze ook wat verdrongen, waardoor ik snel in betweterigheid (valkuil van de wijze) terechtkom.

Een andere bron voor archetypen is te vinden in de Griekse mythologie. Al die verschillende goden bevatten ook allemaal levenslessen. Zelf ben ik erg gecharmeerd van het boek van Jean Bolen – *Godinnen in elke vrouw* – waarin de archetypische levenslessen worden gedeeld. Inmiddels heeft ze ook een boek voor mannen – *Goden in elke man* – geschreven.

Samenvatting

In dit hoofdstuk hebben we op andere manieren naar onszelf gekeken. Naar onze wortels en onze grond in de levensloop, naar onze overtuigingen, patronen en kwaliteiten met behulp van de maskerbeschrijvingen en archetypen. Hierdoor leer jij jezelf steeds beter kennen. Zo krijg je meer zicht op je kwaliteiten en je valkuilen, maar ook op dat wat jij niet laat zien, dat wat jij verdringt. En door dat te zien, kunnen er zomaar kwaliteiten naar boven komen, waar jij je nog niet van bewust was.

Vragen voor jezelf

Kijk nog eens naar je boom die je hebt gemaakt. En voeg daar nu typering aan toe die je van jezelf hebt leren kennen. Dat kan de naam van een masker zijn of van een archetype. Doe dit voor de maskers en archetypen die je van jezelf kent, maar ook voor de maskers en archetypen die je meer zou willen toelaten in je leven. Want die laatste geven je veel zicht op wat jij in je hebt en waar je bezieling nog meer tot uiting kan komen.