

INHOUD

Inleiding 7

1. Over Joseph Campbell 13
2. De monomythe 17
3. Het avontuur van de held 22
4. Mythologie in het dagelijks leven 43
5. Toepassingen van de heldenreis in films, romans en kunst 55
6. Toepassingen van de heldenreis in diverse maatschappelijke domeinen 61

Verder lezen 77

INLEIDING

Jaren geleden, op een sinterklaasavond bij mijn ouders thuis, kreeg ik voor het eerst het boek *De held met de duizend gezichten* (1949) van Joseph Campbell in een Nederlandse vertaling in handen. Het was een sinterklaascadeau voor mijn vader. Ik bladerde het door en voelde onmiddellijk dat ik een bijzondere schat gevonden had; een bundel wijze inzichten op het gebied van mythologie en verhalen, die mij voor de rest van mijn leven en vooral in mijn werk kon begeleiden en inspireren. Ik leende het een paar maanden later van mijn vader en gaf het nooit meer terug. Het boek is tot op de dag van vandaag een trouwe metgezel. Het is inmiddels beduimd, vol met aantekeningen en vaak herlezen.

Om in deze inleiding kort uit te leggen waar het magnum opus van Campbell wat mij betreft over gaat, is zijn befaamde uitspraak ‘*Follow your bliss*’ een mooie kapstok. Wat betekent die veelgebruikte slogan eigenlijk?

In de beroemde interviewreeks met Bill Moyers, *The Power of Myth*, van eind jaren tachtig spreekt Campbell over de ‘brandende behoefte’ van mensen om op zoek te gaan naar wezenlijke bezieling. Sommigen houden nooit op met zoeken totdat ze daar een spoor

van gevonden hebben. *Bliss* kun je vertalen met ‘passie’, ‘gelukzaligheid’ of ‘vervulling’. Soms wordt het geformuleerd als de zoektocht naar de heilige graal, waarbij het verlangen zich richt op dat wat mateloos intrigeert en wat maar met moeite gevonden of bereikt wordt omdat we als mens de neiging hebben het altijd buiten onszelf te zoeken.

In aanraking komen met bliss betekent in contact komen met dat wat je ziel je influistert en vervolgens de (helden)moed hebben het pad te lopen dat alleen jij kunt lopen.

De verhalen die over die eeuwige zoektocht naar vervulling verteld worden, tonen de ups en downs, de drempelmomenten, de talloze beproevingen onderweg. In allerlei variaties zien we het gespartel en de wanhoop van de mens op aarde om een glimp van de gelukzaligheid op te vangen. Campbell, die zich zijn hele leven in de menselijke geest en de mythologie verdiepte, ontdekte dat die queeste zich vertaalt in een universele verhaalstructuur, die je terugziet in bijna alle grote verhalen en mythen. Deze noemde hij de reis van de held, ook bekend als de monomythe. De terugkerende basisprincipes die hierin zijn te ontdekken, openbaren zich niet alleen in de oude, maar ook in de levende mythen, zoals in het werk van moderne kunstenaars, in literatuur, in filosofie en in film. Steeds is het op het spoor komen van dat wat je ten diepste drijft – het volgen van je bliss – de grote opgave en universele zoektocht van ieder mens.

Bill Moyers vraagt op zeker moment aan Campbell: ‘Heb je wel eens het gevoel gehad... geholpen te worden door onzichtbare handen?’

Campbell antwoordt: ‘Altijd. Het is wonderbaarlijk.

Ik geloof in de voortdurende hulp van onzichtbare handen. Wanneer je je bliss volgt, plaats je jezelf op een spoor dat er al die tijd is, en dat op je wacht. Het leven dat je zou moeten leven, is het leven dat je leeft. Als je dat kunt zien, ontmoet je mensen die jou helpen en deuren voor je openen. Ik zeg: volg je bliss en wees niet bang; er zullen deuren opengaan op plaatsen waarvan je dacht dat er alleen maar muren stonden.'

Follow your bliss, zoals Campbell het zag, is beslist meer dan doen waar je toevallig zin in hebt en zeker geen egotrip. Het gaat er ook niet om te doen wat anderen van je verwachten of waar je je toe verplicht voelt, maar om te achterhalen en te onderzoeken waartoe je op aarde bent, waar je wezenlijk door gefascineerd bent, wat je ten diepste drijft en voor welke waarden je je sterk wilt maken. Dat is een zoektocht die van je vraagt dat je je afstemt op je innerlijke kompas. Het vraagt van je precies dát aan te pakken wat energie geeft en je vitaliteit versterkt. En vervolgens gaat het erom de moed te tonen jezelf daar volledig aan te committeren, ook al moet je daarbij soms tegen de stroom in varen, van zekerheden afzien, verleidingen weerstaan, geduld, doorzettingsvermogen en vastberadenheid tonen en in sommige gevallen bereid zijn te sterven voor je idealen.

Maar al te vaak houden we onszelf gevangen door beperkende overtuigingen. 'Dat lukt me nooit', 'Wie ben ik?', 'Daar kan ik mijn geld niet mee verdienen' of 'Daar heb ik geen tijd voor'. Met deze aannames creëren we onze eigen gevangenisbewakers. Deze zelf aangestelde bewakers kunnen we ontslaan door op zoek te gaan naar dat wat ons van binnenuit drijft, daar waar zingeving, inspiratie en een gevoel van zinderende vi-

taliteit samenvallen. Alleen op die manier boren we het potentieel aan waarmee we de wereld werkelijk kunnen verrijken.

Ontdek en leef je persoonlijke mythe, daar roept Campbell met zijn ‘follow your bliss’ toe op. En in een snel veranderende tijd, waarin de crises elkaar opvolgen, waarin de grote verhalen en voorbeelden ontbreken, een tijd waarin we worden uitgedaagd om trouw te blijven aan onszelf en tegelijk van waarde te zijn voor de wereld, is deze oproep actueler dan ooit.

Campbell stierf in 1987, enkele maanden na het opnemen van de beroemde interviews met Bill Moyers. Hij kon toen nog niet vermoeden hoe deze vraaggesprekken, en in het bijzonder het concept ‘follow your bliss’, bij het publiek zouden resoneren. Binnen enkele maanden na de uitzending op de televisie in de Verenigde Staten was de uitdrukking een slogan geworden.

Voor dit boekje heb ik *De held met de duizend gezichten* in de Nederlandse vertaling uit 2000 (Olympus/Uitgeverij Contact) en uit 2020 (Uitgeverij Ankh Hermes) gebruikt, beide in de vertaling van Arus. J. van Braam. Daarnaast vormde de interviewreeks met Bill Moyers een ware inspiratiebron. In de Teleac-uitgave *Mythen en bewustzijn* (1990) zijn deze interviews integraal terug te lezen, maar ze zijn ook op YouTube te bekijken en zelfs op Spotify te beluisteren.

Ook raadpleegde ik de geautoriseerde biografie *A Fire in the Mind*, geschreven door Stephen en Robert Larson in een uitgave van 2002.

Een andere belangrijke bron vormde de site van de

Joseph Campbell Foundation (www.jcf.org), met een indrukwekkend overzicht van zijn hele oeuvre, bronvermeldingen, video's en achtergrondinformatie.

Ik hoop dat de vonk van mijn fascinatie voor het werk van Campbell op je overslaat en wens je een mooie ontdekkingstocht!

1 OVER JOSEPH CAMPBELL

Joseph Campbell wordt op 26 maart 1904 geboren in White Plains, New York. Als hij zeven jaar oud is, neemt zijn vader hem en zijn jongere broer Charlie mee naar Buffalo Bill's Wild West Show. De avond is een keerpunt in Josephs leven, want hoewel de cowboys duidelijk de sterren van de show waren, zoals Campbell later zal schrijven, raakt hij gefascineerd door 'de figuur van een naakte Amerikaanse indiaan met zijn oor op de grond, een pijl-en-boog in zijn hand, en een blik van bijzondere kennis in zijn ogen'.

Hij raakt in hoge mate geïntrigeerd door de indiaanse cultuur. Van huis uit, met zijn Iers-katholieke achtergrond, is hij bekend met de symbolen en rijke tradities van het christelijke geloof, maar nu raakt hij geboeid door de rituelen en verhalen van de *Native Americans*. De kennis en inzichten die hij opdoet, zetten hem al vroeg op het spoor van mythologie en rituelen. Deze omschrijft hij als 'dynamische weergaven van een absoluut transcendent, maar universeel immanent, *mysterium tremendum et fascinans*' (een vreeswekkend en fascinerend mysterie), dat de basis vormt van alles.

Tegen zijn tiende heeft hij talloze boeken over de inheemse cultuur gelezen en schakelt hij over op zwaardere materie, zoals de officiële rapporten van het ministerie van Amerikaanse Volkenkunde. Campbell bezoekt

verschillende scholen. Hij studeert uiteindelijk af aan de Canterbury School in Connecticut en gaat in Dartmouth naar de universiteit. Maar niet voor lang; de lat ligt daar voor hem niet hoog genoeg en hij gaat studeren aan de universiteit van Columbia. Daar specialiseert hij zich in middeleeuwse literatuur, en haalt zijn bachelor en in 1927 zijn master.

Campbell reist door Europa en studeert in Frankrijk en Duitsland. Daar leert hij bekende kunstenaars kennen zoals Antoine Bourdelle, Pablo Picasso, Paul Klee en James Joyce, alsook de vernieuwers in de dieptepsychologie: Sigmund Freud en Carl Gustav Jung.

Campbell begint verbanden te zien tussen wat er in mythen, religie en literatuur beschreven is en de psychologische aard van de mens. Het idee dat kunst gemaakt wordt om het onderbewuste aan te spreken, is een idee dat rond deze tijd geboren wordt.

In 1929 keert Campbell terug naar Amerika. Hij wil graag lesgeven, maar dat zit er even niet in. In plaats van met zijn duimen te draaien gebruikt hij deze tijd om zich intensief te verdiepen in de theorie die hij deels heeft ontwikkeld tijdens zijn verblijf in Europa. Hij schrijft artikelen en essays en wordt uitgenodigd om les te geven aan Columbia University. Hij slaat de uitnodiging echter af om een lange reis door Amerika te maken.

Na die reis komt hij terecht in New York, waar hij een baan aangeboden krijgt op de faculteit literatuur van het Sarah Lawrence College. Deze keer stemt hij toe. De baan bevalt hem bijzonder, hij blijft daar veertig jaar als docent.

In 1938 trouwt hij met Jean Erdman. Ze is een studente van hem en een moderne danseres die hem in-

spireert en beïnvloedt, vooral als het gaat om zijn visie op kunst en de rol van de kunstenaar.

Tijdens zijn tijd op Sarah Lawrence blijft Campbell zich verdiepen en ontwikkelen. Hij leert mensen zoals de spirituele meester Swami Nikhilananda (1895-1973) en de indoloog Heinrich Zimmer (1890-1934) kennen. Zij helpen hem met vele publicaties. In ruil daarvoor helpt Campbell hen met zijn onuitputtelijke kennis van de mythologie en literatuur. Als Zimmer overlijdt, laten zijn nabestaanden het aan Campbell over om zijn ongepubliceerde manuscripten verder uit te werken en te publiceren.

Zijn eigen eerste grote werk, *The Hero with a Thousand Faces*, waarin hij de principes van de monomythe uiteenzet, wordt uitgebracht in 1949 en brengt hem roem, prijzen en vele onderscheidingen. Deze erkenning beïnvloedt duidelijk Campbells productiviteit. In de jaren die volgen, publiceert hij nog vele essays en verhalen.

Campbell is een geweldige inspirator en spreker. Hij blinkt uit in interviews en conferenties. In 1956 wordt hij gevraagd om te spreken op het ministerie van Buitenlandse Zaken. De lezing duurt twee volle dagen. Ook na zijn vertrek als docent aan Sarah Lawrence blijft hij lezingen geven en verzamelt een grote schare fans.

In 1985 wordt Campbell bekroond met de National Arts Club Gold Medal of Honor in Literature. Bij de prijsuitreiking wordt hij niet alleen vergeleken met Freud en Levi-Strauss, men vindt hem zelfs vernieuwender. Campbell heeft 'de mythische betekenis van de wereld en de universele symboliek weer in ons dagelijks bewustzijn gebracht'.

Campbell sterft onverwachts in 1987 na een korte strijd tegen kanker. In 1988 maken miljoenen mensen kennis met zijn ideeën door de uitzending op PBS van *Joseph Campbell and the Power of Myth* met Bill Moyers, een zes uur durend, opwindend gesprek dat de twee mannen in de loop van een aantal jaren hebben opgenomen. Na zijn dood merkt *Newsweek Magazine* op dat 'Campbell een van de zeldzaamste intellectuelen in het Amerikaanse leven is geworden: een serieuze denker die is omarmd door de populaire cultuur'.

Zijn levensweg laat een opmerkelijke rode draad zien: de fascinatie voor mythologie in relatie tot de menselijke psyche, en zijn niet-aflatende honger om daar meer en meer over te weten te komen, daarover te publiceren en les te geven, maken duidelijk dat Campbell zijn eigen motto 'Ontdek en leef je eigen mythe als geen ander' heeft waargemaakt. Campbell herinnert zich graag hoe Schopenhauer in zijn essay *Over de schijnbare bedoeling in het lot van het individu* schrijft over 'het merkwaardige gevoel dat men kan hebben dat zich ergens in ons een auteur bevindt die het verhaal van ons leven schrijft, op zo'n manier dat de gebeurtenissen die als toevallig overkomen, in feite een ingenieus plot opleveren, waarvan we op voorhand geen kennis hebben'.* Het lijkt soms alsof het leven een willekeurige optelsom van gebeurtenissen is, een grillig lot. Maar als je terugblijkt, ontdek je soms ineens een betekenisvol patroon. Alsof de bedoeling of de bestemming al die tijd sturend is geweest en je precies brengt waar je moet zijn. Dat is wat Campbells leven en werk en de monomythe ons laten zien.

* *A Joseph Campbell Companion: Reflections on the Art of Living.*

2 DE MONOMYTHE

Wat houdt die monomythe precies in? Of je nu een oude Griekse mythe leest, een hedendaagse film bekijkt, je laat inspireren door wijsheden uit het taoïsme, je dromen probeert te duiden of ineens de diepere betekenis van een sprookje tot je door laat dringen, het gaat steeds weer over het grote avontuur van de ziel op zoek naar vervulling. En die zoektocht heeft een terugkerend verhaalpatroon waarin de mens zich via conflicten en vreemde avonturen ontwikkelt, illusies doorprijkt, zijn bewustzijn vergroot en zo probeert zijn ware zelf op het spoor te komen.

Als je naar de diepere lagen en structuren kijkt, kun je ontdekken dat alle verhalen uit alle tijden, van alle volken, mensen en religies van over de hele wereld op elkaar lijken. Dat is waar Campbell na vele jaren studie achter komt. Dit principe noemt hij de reis van de held en is tevens bekend als de monomythe (één mythe).

Verhalen die we elkaar vertellen, of het nu mythische, religieuze, hedendaagse fictieve of persoonlijke verhalen zijn, zijn dus allemaal variaties op dat ene thema, namelijk dat de mens, waar en wanneer hij ook leeft, in wezen dezelfde ontwikkelingsstadia doormaakt van de wieg tot het graf. Tijdens zijn zoektocht naar zijn ware zelf krijgt hij te maken met tal van beproevingen, inwijdingen en crises. Hij raakt de weg kwijt, moet

afstand doen van zekerheden, zijn grootste angst aankijken en zichzelf voortdurend opnieuw leren uitvinden.

Een mythe is daarom altijd meer dan puur een oud verhaal, het gaat over ons mens-zijn en spiegelt dat wat we op ons levenspad meemaken. Campbell benadrukt regelmatig het belang van het lezen en bestuderen van mythen zodat we iets kunnen leren over de menselijke psyche. In mythen treffen we beelden die ons onbewuste spiegelen.

Het mechanisme dat daaraan ten grondslag ligt, wordt door Campbell als volgt omschreven: 'De menselijke wereld strekt zich, onder de vloer van ons relatief nette woninkje dat we bewustzijn noemen, uit tot de onvermoede grotten van Aladin. Daar bevinden zich niet alleen de schatten maar ook gevaarlijke djinns: de psychische krachten die ons niet gelegen komen of waartegen we ons verzetten en die we niet in het leven willen of durven integreren.'^{*}

Deze onbewuste psychische krachten kunnen ons zorgvuldig opgebouwde, veilige wereldje bedreigen en zijn tegelijk fascinerend. Ze kunnen iets openbreken, de boel vernietigen, maar ook helpen bij vernieuwing, herstel en heling. Het zijn deze duistere mysterieuze krachten waar we door de eeuwen heen verhalen over verteld hebben, waar we over dromen en waar ook films, beeldende kunst en hedendaagse literatuur zich op baseren.

Mythen en verhalen vertellen we elkaar sinds mensenheugenis. Dat doen we om elkaar uit te leggen hoe het leven werkt, waar gevaar dreigt, wat we moeten

* *De held met de duizend gezichten*, hoofdstuk 1.

doen en laten om in leven te blijven. Ze vormen dan ook een voortdurende bron van inspiratie voor kunst, filosofie, religie en wetenschap. Ze helpen ons menselijk bewustzijn zich te ontwikkelen. Met name de symbolen, voortkomend uit de diepten van de geest, bieden een tijdloos perspectief en kunnen een hefboom zijn naar inzicht en verlichting. Ze hebben het vermogen verborgen creatieve bronnen aan te boren, en kunnen iets wezenlijks en universeels aanraken, iets wat we diep vanbinnen herkennen. ‘Zoals een druppel de smaak van de hele oceaan bevat en het ei van de vlo het hele mysterie van het leven.’

Alles en iedereen op aarde doorloopt voortdurend levenscycli die bestaan uit geboorte, groei, rijping en vervolgens verval. Alleen de geboorte van iets nieuws kan de dood overwinnen. Daarom moet er een voortdurende wedergeboorte plaatsvinden, zowel individueel als maatschappelijk. Met andere woorden: we moeten leren onszelf, onze systemen, onze wereld steeds opnieuw uit te vinden. Maar iets nieuws omarmen betekent ook iets ouds loslaten of opofferen. En daar zit hem vaak de pijn.

Dit proces van ontwikkeling en vernieuwing vereist moed en vastberadenheid. Vaak betekent dat het achterlaten van vertrouwde concepten, het avontuur aan durven gaan, en bereid zijn de blik ook naar binnen te richten.

Campbell kwam tijdens zijn studie van mythen en grote verhalen steeds min of meer dezelfde ontwikkelingsstappen tegen. Hij onderscheidde er zeventien, die hij beschreef in zijn boek *The Hero with a Thousand Faces* (1949). Hij noemde deze basisstructuur de *monomyth*,

een term die hij leende van James Joyce, wiens werk hij bewonderde, met name *Finnegan's Wake* (1939). De zeventien stappen werden later beter bekend als *the hero's journey* – de reis van de held.

Daarnaast borduurt Campbell voort op de theorieën van Carl Jung over de structuur van de menselijke psyche. Daarin komt naar voren dat we in ons leven voortdurend worden uitgedaagd om de schaduw te integreren, en aspecten moeten leren aankijken die ons niet zo welgevallig zijn of waar we bang voor zijn. Monsters en goden creëren we zelf. Pas als we in staat zijn de tegenstellingen in onszelf met elkaar te verzoenen, kan er heling plaatsvinden. Zolang dat niet gebeurt, projecteren we de schaduw op de buitenwereld en blijven we een wereld waarnemen die verdeeld is en angstaanjagend overkomt.

De heldenreis beschrijft de zoektocht van de held (de universele mens) naar zijn wezenlijke bestemming en wat hij op die tocht moet loslaten, aankijken, integreren, doorbreken en ontmaskeren. We zien deze universele cyclus terug in alle grote – en kleinere – verhalen van de mensheid. Het is de reis die Odysseus maakt op weg naar Ithaka en wat hij moet loslaten om werkelijk thuis te komen. Het is Prometheus die het vuur steelt van de goden en daarvoor moet boeten. Het is Jason die het gulden vlies weet te veroveren. Het is het verhaal over prins Gautama die verlichting vindt en de Boeddha wordt. Het is ook Jane Eyre die uiteindelijk in Mr. Rochester de liefde van haar leven vindt. Het is Harry Potter die Voldemort verslaat en een echte magiër wordt en het is Grietje die de heks in de oven duwt, waarna zij samen met Hans terug naar huis kan. Al de-

ze verhalen spiegelen – in allerlei variaties – het grote avontuur van de ziel.

Het is een feest van herkenning als we de heldenreis ophangen aan de grote mythische voorbeelden en beroemde films, maar het wordt helemaal boeiend als we er goed begrip van krijgen en deze heldenreis leren herkennen in alledaagse queesten, levensverhalen, organisatieontwikkeling en menselijke voorbeelden. De heldenreis is een inspirerende hulp bij creatieve processen, leiderschapsontwikkeling, educatie en persoonlijke ontwikkeling. De reis toont ons de wetmatigheden van verandering en ontwikkeling, van geboorte, groei, dood en wederopstanding, zoals die opgaan voor alles wat leeft en bestaat.

‘De held’ zoals Campbell hem introduceert, is een term die gehanteerd wordt om de reis in zo algemeen mogelijke termen te formuleren. De held is de protagonist in het verhaal, degene die de grootste ontwikkeling doormaakt, en het kan zowel een man als een vrouw, zowel een kind als een volwassene betreffen, of soms zelfs een volk, een dorp of een gemeenschap. In sommige mythen is de held een dier, maar dan met menselijke eigenschappen.

De monomythe beschrijft de zoektocht van de universele mens naar zijn ware zelf en hoe hij tijdens die queeste muren moet slechten, illusies dient door te prikken, monsters in de ogen moet kijken, om erachter te komen dat die niet meer zijn dan afspiegelingen van zijn eigen binnenwereld.

3 HET AVONTUUR VAN DE HELD



Het grote mythologische avontuur van de held kan volgens Campbell als volgt worden samengevat.

De held (symbool voor de universele mens) wordt, nadat hij al dan niet vrijwillig uit zijn gewone leventje is vertrokken, met magische hulp naar de drempel van het avontuur geleid. Op de drempel ontmoet hij een wezen dat de overgang bewaakt, een grenswachter. De held moet deze drempelbewaarder overtuigen, slimmer af zijn, verslaan of sussen, en belandt vervolgens in een onbekend, wonderlijk of duister rijk.

Hij vervolgt zijn tocht door die onbekende wereld en ondergaat daar tal van beproevingen en inwijdin-

gen. Hij krijgt hulp, maar er zijn ook ernstige bedreigingen. Als hij de beproevingen doorstaat, vindt hij de metaforische schat, de beloning of het elixer. Deze kan op vele wijzen worden verbeeld: als een huwelijk, een gouden schat, verlichting, vrijheid, genezing. De laatste opgave van het avontuur is met de schat terugkeren naar de wereld. Als de goden gunstig gezind zijn, krijgt hij bescherming, zo niet, dan vlucht hij en wordt hij achtervolgd. En eenmaal op de drempel van de terugkeer moet hij hier op eigen kracht overheen, deze keer zonder de goddelijke of transcendente hulp. Dan komt het erop aan: zal het lukken de wereld te verrijken met de oogst?

De standaardroute van het avontuur is gebaseerd op de formule van oude overgangsrituelen: scheiding – inwijding – terugkeer. Deze drie stadia komen – niet voor niets – sterk overeen met de drie-aktenstructuur van Aristoteles, waarin duidelijk een indeling wordt gemaakt in begin, midden en einde. Later in de scenariowereld is dit veel gebruikt als expositie – confrontatie – oplossing. Campbell beschrijft het verloop van de reis in de volgende drie grote fases, die elk weer onderverdeeld zijn in verschillende stadia:

- scheiding en vertrek (in vijf stadia);
- beproevingen en inwijdingen (in zes stadia);
- terugkeer en herintegratie (in zes stadia).

Scheiding en vertrek

De eerste grote fase van de heldenreis vertelt in vijf stadia hoe de held opgeroepen wordt zijn vertrouwde wereld te verlaten, het avontuur aan te gaan, aanvankelijk weigerachtig is of weerstand ondervindt, maar dan onverwach-