



Lessen uit de Noorse mythologie

Volwassen worden betekent zowel het ouderlijk huis verlaten, als thuiskomen bij jezelf. Bij wie je in je volwassenwording mag worden en zijn. Volwassen worden is een nieuwe stap in je leven zetten. Daarmee laat je iets achter: er gaat iets verloren, meestal zonder dat je dat meteen merkt (Harris & Neimeyer, 2019). Hoe de verdere toekomst eruitziet, is ook niet meteen duidelijk. Volwassen worden is dan ook een transitie.

Auteurs: Jakob van Wielink & Leo Wilhelm

Een transitie voltrekt zich nooit ineens. Afscheid nemen van een bekende en vertrouwde omgeving en een onzekere toekomst binnengaan, vergt enige tijd: een tussenperiode waarin je heen en weer geslingerd kunt worden tussen een terugverlangen naar het bekende en een verlangen naar het nieuwe. In die tussenperiode kan het helpen om houvast te heb-

ben, te weten dat je op de goede weg bent. Voor ons vormen *secure bases* bij transitie dat houvast. Een *secure base* is “een bron waardoor we ons welkom voelen en die ons inspireert en aanmoedigt om in verbinding de uitdagingen die het leven biedt aan te gaan” (Van Wielink, Fiddelaers-Jaspers & Wilhelm, 2023). We laten ons hierbij graag inspireren

door verhalen over superhelden, die ons onverwacht veel leren over diep menselijke uitdagingen (Harrington & Neimeyer, 2020). Zo vinden we levenslessen over volwassen worden in de Noorse mythologie over Thor, de god van de donder, die het met zijn hamer kan laten bliksemen.

Mythologie

Op Netflix keken we de serie *Ragnarok* (Price et al., 2020-2023), een moderne versie van de oude mythologische verhalen over Thor. De hoofdrol is voor de middelbare scholier Magne – dyslectisch en onzeker – die zijn vader heeft verloren. Hij verhuist met zijn moeder en jongere broer terug naar het plaatsje Edda, aan een fjord, waar hij oorspronkelijk opgroeide. Zijn moeder heeft daar een baan gekregen bij de plaatselijke fabriek. Wanneer Magne het dorpje voor de eerste keer weer binnenrijdt, ontmoet hij de oude kassière van de lokale supermarkt. Zij staat bekend als een wat vreemde vrouw en blijkt over goddelijke krachten te beschikken. Zij maakt op magische wijze de krachten van Thor wakker in Magne, vanwege de goedheid die ze in hem ziet.

De rijke familie Jutul, de eigenaar van de fabriek waardoor de fjord en de omliggende natuur vervuild raakt, bestaat eigenlijk uit reuzen die zich voordoen als mensen. Reuzen zijn vanouds de vijanden van de goden. Vanuit een verlangen naar rechtvaardigheid en ecologisch herstel gaat Magne de strijd aan met de reuzen. Zo ontbrandt de aloude strijd tussen goed en kwaad.

Geen nieuw begin zonder einde

In de Noorse mythologie betekent Ragnarok het einde der tijden. Alles vergaat om ruimte te maken voor het nieuwe. Het is het onafwendbare lot, waar niets en niemand zich aan kan onttrekken. Zo graag als wij willen dat het goede het kwade overwint, liefst in dit leven nog, betekent Ragnarok dat deze overwinning niet zonder prijs komt. Wanneer Thor, in de oorspronkelijke mythologische verhalen, samen met de andere goden de reuzen en monsters verslaat om de mensen te redden, komt uiteindelijk toch iedereen om. Je kunt het lot niet ontlopen.

Slingerbeweging van verandering

In de serie wordt Magne volwassen, terwijl het besef van de ontwikkeling van zijn goddelijke superkrachten langzaam tot hem doordringt. Meer nog dan over de strijd tussen goed en kwaad, tussen goden en reuzen, gaat de serie over de innerlijke strijd van Magne: is hij de baas over de superkrachten, of worden de superkrachten hem de baas? De hamer, het machtigste wapen ter wereld en het enige wat de reuzen kan doden, lijkt een eigen wil te hebben. Een wil waar Magne zelf niet tegenop gewassen lijkt te zijn. De plotselinge omslag in Magne van machteloosheid naar almacht, eist zijn tol.

Het aura van onoverwinnelijkheid en onaanastbaarheid blijkt verslavend te werken. Het vergiftigt de goede inborst van Magne, juist de bron van waaruit de krachten van Thor zich in hem openbaarden. Hoewel zijn omgeving niet weet wat er speelt, merken ze deze omslag wel. Magne vervreemdt van zijn familie en vrienden. Dan blijkt hij zelfs gevoelig te zijn voor de suggestie dat hij vanwege die macht meer gemeen heeft met de reuzen dan met de mensen, inclusief zijn eigen familie.

Zijn ontwikkeling van onzekere scholier naar almachtige god gaat niet zonder strubbelingen. Hoe graag hij ook het goede wil doen, hij zoekt wanhopig hoe hij dat vorm kan

Alles vergaat om ruimte te maken voor het nieuwe.

*Welke transitie onderga jij op dit moment?
Wat vraagt deze volwassenwording van je?
Welke angst heb je daarvoor onder ogen te komen?
Welke secure bases kun je daarbij toelaten?*

geven. Hij kan niet terug naar zijn oude identiteit, terwijl zijn nieuwe identiteit geheim moet blijven, op een paar ingewijde medestanders na. Dat maakt hem eenzaam. Hij wordt heen en weer geslingerd tussen zijn verlangen om zijn macht te gebruiken en zijn angst voor wat hij ermee aan zal richten.

Houvast hierbij lijkt hij bij de hamer te vinden, het symbool van zijn macht en zijn grootste wapen. Maar zijn almacht maakt hem arrogant en hij voelt zich boven de anderen verheven. De schaduwkanten van de macht krijgen de overhand. Wanneer Magne zijn hamer tijdelijk verliest, komt de oude onzekerheid in volle hevigheid terug, versterkt door het besef van wat hij aan macht is verloren. Toch is de hereniging met de hamer niet voldoende om de transformatie te voltooien. Hij blijft zich isoleren en zijn medestanders verliezen het vertrouwen in hem.

Steun van een secure base

De enige die in hem blijft geloven, ondanks alles, is Wotan, de oude man uit het dorp in wie de krachten van Odin – de oppergod en vader van Thor – wakker zijn geworden. In een indringende ontmoeting in het bos boven de fjord, vraagt Wotan als de ultieme secure base aan Magne om zijn grootste angst onder ogen te komen maar dan zonder zijn hamer. Aarzelend gaat Magne op de uitnodiging in. Het is heel moeilijk voor Magne om bij zijn grootste angst te komen. Meerdere ervaringen

zouden ervoor door kunnen gaan, te moeilijk om liever niet aan terug te willen denken. Wotan moedigt hem aan steeds dieper zijn angst te onderzoeken.

Wanneer Magne zijn ultieme angstmoment ervaart, dwingt Wotan hem deze ervaring helemaal te beleven. Het blijkt Magne's confrontatie met zijn onmacht te zijn om, ondanks zijn schijnbare almacht, zijn dierbaren te beschermen en veilig te houden. Daarin komt Magne zijn angst tegen om zelf emotioneel kwetsbaar te zijn.

Deze ervaring loutert Magne: in zijn verlangen om zich boven de anderen te verheffen, school vooral een poging om onkwetsbaar te worden voor de pijn van verlies. Het brengt hem weer in verbinding met wie hij is en wat hij te doen heeft. Magne kan zijn hoofd buigen en vergeving vragen. Nu de innerlijke strijd gestreden lijkt te zijn, kan hij de andere goden in de strijd tegen de reuzen leiden.

Transformatie als innerlijke Ragnarok

Vanuit zijn volwassenwording kan Magne echter een andere keuze maken en vrede sluiten tussen de goden en de reuzen. Hiermee vermijdt hij de finale strijd en het einde der tijden waar Ragnarok naar verwijst. De transformatie van Magne kunnen we echter als een innerlijke Ragnarok zien. Op identiteitsniveau ontstaat er zo een nieuwe Magne.

Magne's confrontatie met zijn grootste angst markeert zijn volwassenwording, zijn rite of passage. Zijn besef en erkenning van zijn kwetsbaarheid, ondanks zijn macht, transformeert hem. Deze ervaring vormt het beslissende transitiemoment. Hij neemt zijn verantwoordelijkheid, behorend bij zijn grote macht, om anderen te willen beschermen. Hij maakt de keuze om voor anderen te willen zorgen, om vrede te brengen en daarin zelf kwetsbaar te zijn, zonder zich achter zijn wapen te verschuilen. ■

Jakob van Wielink is grondlegger van de toepassing van het secure basedachtgoed in coaching, therapie en counseling. Hij is partner in De School voor Transitie te Huissen. Daarnaast is hij als faculty mentor verbonden aan het Portland Institute for Loss and Transition (VS) en lid van de International Work Group on Death, Dying and Bereavement (IWG).

Leo Wilhelm is als adviseur verbonden aan De School voor Transitie. Hij is rouwbegeleider, auteur en secure base coach en werkt als leidinggevende binnen de rijksoverheid. Leo schreef samen met Jakob meerdere boeken over leiderschap en transitie, artikelen en bijdragen aan handboeken onder redactie van onder anderen Robert Neimeyer en Johan Maes.

www.deschoolvoortransitie.nl

Referenties

- Harrington, J., (Ed.) & Neimeyer, R. (Series Ed.) (2020). *Superhero Grief: The Transformative Power of Loss*. New York: Routledge.
- Harris, D., (Ed., Series Ed.) & Neimeyer, R. (Series Ed.) (2019). *Non-Death Loss and Grief: Context and Clinical Implications* (Series in Death, Dying, and Bereavement). New York: Routledge.
- Price, A., Alsvik, S., Hausswolff von Baumgarten, M. von, Gamst Miller-Harris, C. & Katz Hansen, J. (2020-2023). *Ragnarok* [Serie].
- Wielink, J. van, Fiddelaers-Jaspers, R., & Wilhelm, L. (2023). *Taal van Transitie: Je roeping als leider in een wereld van verandering*. Heeze: Circle Publishing.