

DR. SAM AKBAR

DE ODYSSEE MINDSET

NAVIGEREN DOOR HET LEVEN
IN 7 TIJDLOZE LESSEN

Vertaald door
Annemie de Vries

Ambo|Anthos
Amsterdam

Inhoud

Inleiding 9

- 1 Hoe je begint** 31
Op reis gaan
- 2 Diep graven** 65
Op zoek naar je innerlijke kracht
- 3 Zoek je bemanning** 93
Hoe je de relaties opbouwt die jou ondersteunen
- 4 Wees je eigen Homerus** 121
Je verhaal vertellen
- 5 Zo vind je de weg over de diepe wateren** 159
Over verdriet, wijsheid en de onmogelijke keuzes van het leven
- 6 Je Ithaka voor ogen houden** 193
Verbeeld je je doel en maak je klaar voor de thuiskomst
- 7 Thuiskomst** 227
Jezelf worden

Epiloog 265

Bibliografie 267

Dankwoord 269

Inleiding

Net als de *Odyssee* zelf gaat dit boek over wat het betekent om mens te zijn. Ieder mens gaat door cycli van verandering, kansen, beproevingen, onzekerheid en, hopelijk, groei. Je hoeft geen wrede, bloedige oorlog voor de muren van Troje te hebben uitgevochten, of nog eens tien jaar over zee hebben gedwaald om te weten hoe het voelt als je verliest wat je dierbaar is, als je teleurgesteld wordt, met onzekerheid kampt of niet weet waar je echt thuishoort. Je hebt ook geen epische thuiskomst nodig om te begrijpen wat de waarde is van verbondenheid, erbij horen en de mensen die het belangrijkste voor je zijn. De *Odyssee* herinnert ons eraan dat triomfen en uitdagingen onlosmakelijk met de voortgang van het leven verbonden zijn. Dit epos van Homerus, dat meer dan 2500 jaar geleden is gecomponeerd, weet al die jaren te overbruggen en ook bij de hedendaagse lezer diepe weerklank te vinden. Tijden veranderen, maar menselijke emoties en uitdagingen niet. Op het meest basale niveau van wat mensen ervaren vinden wij in dezelfde dingen vreugde, wanhoop, liefde, verdriet en hoop als onze voorouders. Het zijn de draden die ons rechtstreeks met de wereld van de oudheid verbinden. Die punten van contact en verbinding lichten nog steeds helder op. De *Odyssee Mindset* destilleert de wijsheid uit de *Odyssee* en laat zo zien hoe je de uitdagingen van het leven nieuwsgierig, veerkrachtig en sterk tegemoet kunt treden.

Het gaat om de reis

Wat is voor jou de moeilijkheid? Wat vraagt jou om diep te graven en onder ogen te zien wat er op je afkomt? Ben je klaar om je mannetje te staan en de eerste stap vooruit te zetten? En vooral: ben je bereid om de uitdaging waarvoor je staat aan te gaan en ervan te leren?

Want stel dat het doel niet alles is? Stel dat het juist andersom is, dat het om de réis gaat? Het is een cliché, maar alle clichés hebben een kern van waarheid. Stel dat juist die reis, hoe moeilijk en veel-eisend misschien ook, jou zo kneedt en vormt dat je er beter van wordt? Stel dat je juist door die reis jezelf ontwikkelt en uitgroeit tot wat je echt had willen zijn? Ren je zo hard mogelijk naar het eind, met de wens dat het allemaal snel voorbij is en in de vurige hoop dat je het zult redden, dan bestaat het risico dat je de goede dingen die je reis je kan bieden, misloopt. Je reis hoeft niet alleen maar iets van je af te nemen, hij kan je ook iets geven, als je daarvoor openstaat.

Die ervaring kan je iets belangrijks over jezelf leren, al is het misschien maar dat je sterker en weerbaarder bent dan je denkt. Welke les kun je hieruit trekken voor een volgende confrontatie? Want één ding is zeker: er komen meer beproevingen, op welk punt in het leven dan ook – van school gaan, aan een baan beginnen, een gezin stichten, een vriendengroep vormen, geld verdienen, geld verliezen, dierbaren verliezen, geliefden vinden, verder gaan, blijven waar je bent, bij hoogtepunten, dieptepunten, slagen, falen, leven, sterven. Je kunt niet altijd veranderen wat je overkomt, maar je kunt

wel kiezen hoe je daarmee omgaat. Dat is het enige wat je in de hand hebt. Dit boek helpt je om je weg te vinden langs de dingen die je in het leven tegenkomt, zodat je die stuk voor stuk tegemoet-treedt met iets meer wijsheid en zelfvertrouwen dan je daarvoor bezat. Het stelt deze vraag: als je bereid bent verder te kijken dan naar wat deze moeilijkheid van je afneemt, wat kun je er dan van leren?

Hoe dit boek kan helpen

De Odyssee Mindset laat zien hoe een van de oudste verhalen in de canon van de westerse literatuur nog steeds een krachtig antwoord kan geven op de diepste innerlijke vragen. Het is geen pleidooi voor achterhaalde ideeën over heldendom en ook geen nostalgisch idealiseren van een mythisch verleden. Het geeft geen simplistische modellen voor kracht of zekerheid, maar het vraagt je open te staan voor meerduidigheid, kwetsbaarheid en verandering. Het zal je helpen een mindset te ontwikkelen die zorgt voor realistisch optimisme en volharding bij tegenslag, of je nu na een ontslag een carrièreswitch moet maken, na een echtscheiding een nieuw leven moet opbouwen of na je pensioen zingeving wilt vinden.

Dit boek gaat over de menselijke ervaring en wat we daarover kunnen leren van een van de grootste epische gedichten uit de literatuur. Je hoeft geen kenner van de *Odyssee* te zijn om iets aan dit boek te hebben, maar ook als je dat wel bent, hoop ik dat dit boek je iets geeft om over na te denken. Ik hoop dat je, als je het uit hebt, beseft dat het je nog iets persoonlijkers te bieden heeft: een bron van inzicht en een reisgenoot bij de ups en downs van het leven. Niet omdat Odysseus altijd zo bewonderenswaardig is (vaak is hij dat niet), maar omdat zijn verhaal en dat van de andere personages onze eigen ervaringen en reizen weerspiegelen. De *Odyssee* blijft levend door de vragen die het epos oproept:

- * Hoe kun je doorzetten bij chronische ziekte, verlies van werk of financiële problemen?
- * Waar kun je je aan vasthouden wanneer je vakkennis overbodig wordt, je relatie op de klippen loopt of je kinderen het huis uit gaan?
- * Hoe blijf je in evenwicht en kun je toch verder na het verlies van een geliefde of na een crisis in de familie?
- * Wat betekent ‘thuis’ voor jou of voor anderen?

De hoofdstukken hierna zijn, net als de eilanden die Odysseus bezoekt, fases die we allemaal in ons leven doormaken. Stuk voor stuk bieden ze je de kans om te overdenken wat voor jou echt belangrijk is, waar je vandaan komt en waar je heen gaat. Dit boek past praktische psychologische inzichten toe op het tijdloze verhaal van de *Odyssee* en wil je op die manier oude wijsheid en bruikbare instrumenten aanreiken: betrouwbare metgezellen om de omstandigheden waarin je verkeert het hoofd mee te bieden.



1: Hoe je begint

Op reis gaan

De dageraad rijst roze boven de smeulende puinhopen van Troje. De trotse torens van deze ooit zo luisterrijke stad zijn verdwenen, en er is niets meer over dan as en puin. De machtige strijders van Troje zijn dood; de vrouwen en kinderen weggevoerd als slaaf. De lucht is zwaar van de zure geur van rook en dood.

Na tien lange jaren van wrede belegering hebben de Grieken uiteindelijk gewonnen. Waar ze voor vochten? Om Helena, de vrouw van de Spartaanse koning Menelaos, terug te eisen van de Trojanen. Of zij nu uit vrije wil met de knappe Trojaanse prins Paris is weggelopen of met geweld werd meegenomen, doet er niet langer toe. De belediging is gewroken. Agamemnon, de machtigste van alle Griekse koningen, heeft de legers van Griekenland bijeengebracht om de eer van zijn broer Menelaos te redden. Zij stroomden uit hun duizenden schepen de stranden onder Troje op en daar zijn ze tien jaar gebleven. Nu is de oorlog voorbij. Het is tijd dat de overwinnaars hun zwarte schepen klaarmaken voor hun *nostos*: de reis terug naar huis.

Te midden van alle koortsachtige activiteit op het strand staat Odysseus, koning van Ithaka. Hij, die niet bekend is om zijn brute kracht, maar om zijn geslepen geest en zilveren tong, kijkt toe hoe zijn bemanning alles klaarmaakt voor het vertrek. Denkkraft, niet spierkracht, heeft een eind aan deze oorlog gemaakt. Het was Odysseus, met zijn talent voor slimme listen, die op het idee voor

het paard kwam. Nadat ze stilletjes uit het paard waren geklommen terwijl de nietsvermoedende Trojanen sliepen, brachten de Grieken de oorlog tot zijn ijzingwekkende einde, door de inwoners van Troje binnen hun eigen stadsmuren af te slachten. Zonder deze list van Odysseus hadden de Griekse legers misschien nóg wel tien jaar de vlakte van Troje rood gekleurd met hun bloed. Odysseus heeft voor de rest van zijn leven genoeg van Troje gezien. Hij wil alleen nog maar terug naar zijn koninkrijk op het eiland Ithaka, naar zijn beminde vrouw Penelope en zijn zoon Telemachos, die hij tien jaar geleden als baby heeft achtergelaten. Vol ongeduld om aan zijn reis naar huis te beginnen, stapt hij vastberaden over de rommel die door het vertrekkende Griekse leger op het strand is achtergelaten en gaat aan boord van zijn schip. Mijn thuishaven, zegt hij tegen zichzelf, is binnen bereik. Hij staat zichzelf een vluchtige glimlach toe terwijl het schip van wal steekt en de half ingestorte muren van Troje achter zich laat als zwartgeblakerde en gebroken tanden aan de horizon.



De uitdaging aangaan

Maar, zoals het vaak gaat met helden, en trouwens met ons allemaal, het leven heeft andere plannen. Wat vanaf de Turkse kust naar het eiland Ithaka in het westen van Griekenland een korte tocht naar huis had moeten zijn, wordt een tien jaar durende martelgang door de Middellandse Zee. Daaraan hebben we het woord 'odyssee' te danken, Odysseus' reis terug naar huis. Het is een mis-sie van strijd, verlies, aanpassing en transformatie; niet het soort nostos dat Odysseus had verwacht of gewild. Het is een verhaal dat de personages, en de lezer, niet alleen meeneemt op een reis door tijd en plaats, maar vooral op een odyssee in zichzelf. En net als de gecompliceerde held naar wie het is vernoemd, zit het vol onverwachte wendingen en tegenstrijdigheden. Ook het verhaal is gecompliceerd.

Odysseus wordt telkens weer gebroken; hij verliest al zijn bemanningsleden: niet een van hen zal Ithaka levend bereiken. Als hij zelf eindelijk op Ithaka aankomt, staat hij voor de grootste van al zijn uitdagingen: hij moet de vrijers verslaan die zich in zijn paleis hebben genesteld, zijn voorraden en rijkdom verbrassen en ondertussen zijn vrouw Penelope in het nauw drijven om haar te dwingen met een van hen te trouwen, terwijl ze ook een complot smeden om zijn zoon Telemachos te doden. Het thuis waarnaar hij zo heeft verlangd is niet hetzelfde als het huis dat hij indertijd heeft achtergelaten. En zelf is hij ook niet meer die man die toen vertrok;

hij is veranderd door de beproevingen die hij heeft doorstaan. Hoe moet een man die twintig jaar weg is geweest, zich weer in zijn leven voegen?

Dat is de manier waarop diepgaande verandering in je leven komt. Die klopt niet netjes aan de deur, maar breekt door de muren heen. Ze dient zich aan in de vorm van de alles veranderende diagnose. Een plotseling ontslag. De ontdekking van ontrouw. De schokkende, onverwachte dood van iemand van wie je houdt. Ook een positieve verandering kan psychologische flexibiliteit en veerkracht vragen: een promotie op je werk, naar een ander land verhuizen, een nieuwe relatie aangaan, eindelijk voor jezelf beginnen, je kinderen het huis uit zien gaan om hun eigen leven te beginnen, na een lange afwezigheid weer gaan werken. Allemaal dingen waarmee je aan je persoonlijke odyssee begint.

Als het leven je overkomt

John Lennon heeft dit citaat beroemd gemaakt: 'Het leven is wat je overkomt terwijl je andere plannen maakt.' Het echte leven vindt plaats terwijl je zit te wachten. Groei en verandering voltrekken zich terwijl je op weg bent naar je doel, maar je hebt niet altijd in de hand of je dat doel bereikt. Hoe je omgaat met de ups en downs, de wendingen en tegenstrijdigheden, heb je wel in de hand. Je kunt zelf kiezen hoe je de weg die voor je ligt tegemoet treedt.

Het is op die momenten, wanneer 'het leven je overkomt', dat je te maken krijgt met de tijdloosheid en fundamentele uitdagingen die Odysseus, zijn vrouw Penelope en zijn zoon Telemachos ook tegenkomen: hoe ga je zo met een intimiderende situatie om, of die nu positief of negatief is, dat je toch verder kunt?

Odysseus moet accepteren dat zijn thuisreis niet gemakkelijk zal zijn; er zijn momenten waarop hij betwijfelt of hij wel zal overleven en momenten waarop hij wenst dat hij in Troje was gesneuveld; Penelope moet accepteren dat de vrijers niet weggaan; Telemachos moet accepteren dat alleen hij iets kan doen om erachter te komen wat er met Odysseus is gebeurd en zelf een man worden.

Er zijn allerlei hedendaagse odyssees, goede en slechte, waarmee wij worden geconfronteerd. Voor grote veranderingen in het leven moet je twee dingen kunnen: de uitdaging aangaan en iets doen. Het leven ontdoet je van de illusie dat je al je omstandigheden zelf in de hand hebt; het ontnemt je het geloof dat wat je

doet gegarandeerd resultaat oplevert. Toch zit daar ook een paradox. Dat gebrek aan controle over wat er gebeurt, vestigt de aandacht op het enige wat je wel in de hand hebt: je reacties erop.

Odyseus' reactie, als hij zijn omstandigheden eenmaal heeft geaccepteerd, is om 'iets te doen', gesteund door de goden, en zijn gevangenschap bij de nimf Kirke te verlaten; Penelope doet iets om de huwelijksaanzoeken van de vrijers af te houden: ze vertelt hun dat ze pas een van hen als haar echtgenoot zal kiezen wanneer ze klaar is met het weven van het doodskleed van haar schoonvader. Overdag zit ze te weven en 's nachts haalt ze haar werk van die dag weer uit. Telemachos gaat op reis om naar nieuws over Odyseus te vragen bij diens oude oorlogsmakkers Nestor en Menelaos. In de *Odysee* verandert er niets zonder een beslissende actie. Dat geldt ook voor jouw leven.

Fragmenten uit de *Odyssee* van Homeros in de vertaling van Patrick Lateur
(Amsterdam: Athenaeum-Polak & Van Gennep, 2016)

ISBN 978 90 263 7396 1

ISBN 978 90 263 7397 8 (e-book)

© 2026 Sam Akbar

First published 2026 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited

© 2026 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos uitgevers,
Amsterdam en Annemie de Vries

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan

Oorspronkelijke titel *The Odyssey Mindset*

Omslagontwerp Bas van Vuurde

Foto auteur © Anna McCarthy

Ambo|Anthos uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen