

## DE ODYSSEE MINDSET

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van  
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos uitgevers via  
[www.amboanthos.nl/nieuwsbrief](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

DR. SAM AKBAR

# DE ODYSSEE MINDSET

NAVIGEREN DOOR HET LEVEN  
IN 7 TIJDLOZE LESSEN

Vertaald door  
Annemie de Vries

Ambo|Anthos  
Amsterdam

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

Voor Sophia en mijn vader



# 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 weerklink 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 be-zat. 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.

## Samenvatting van de *Odyssee*

De *Odyssee* van Homerus vertelt het verhaal van Odysseus, koning van Ithaka, waarin hij met veel moeite naar huis terugkeert na de tienjarige Trojaanse Oorlog. Die oorlog werd uitgevochten om Helena, de vrouw van de Griekse koning Menelaos, terug te halen, nadat zij was weggelopen met, of ontvoerd door, de Trojaanse prins Paris. Sinds het eind van die oorlog is er nog eens tien jaar voorbijgegaan, maar Odysseus is nog steeds niet thuis. Op Ithaka wordt zijn paleis overlopen door arrogante vrijers die met zijn vrouw Penelope willen trouwen en zijn rijkdommen verbrassen. Zijn zoon Telemachos, die nog een baby was toen zijn vader bijna twintig jaar geleden naar Troje vertrok, voelt zich machteloos tegenover de vrijers. De godin Athene verschijnt aan hem in de gedaante van Mentos, een vriend van Odysseus, en spoort hem aan om Ithaka te verlaten en op zoek te gaan naar nieuws over zijn vader.

Aangemoedigd en gesterkt door het advies van Athene reist Telemachos naar Pylos en Sparta, waar koning Nestor en koning Menelaos, die met Odysseus in de Trojaanse Oorlog hebben gestreden, hem hartelijk ontvangen en over hun eigen reis vanuit Troje vertellen. Menelaos vertelt Telemachos dat Odysseus nog leeft, maar bij de goddelijke nimf Kalypso op het eiland Ogygia vastzit. Intussen ruziën de goden op de berg Olympus over Odysseus' lot.

Odysseus verblijft inmiddels al zeven jaar op het eiland Ogygia, als gevangene van de nimf Kalypso, die van hem houdt en hem be-

let te vertrekken. Na een goddelijk beraad brengt Hermes aan Kalyso het bevel van de goden over dat ze Odysseus moet laten gaan en dan helpt zij hem met tegenzin om een vlot te bouwen. Hij vaart weg, maar raakt al snel verzeild in een hevige storm, veroorzaakt door Poseidon, en hij lijdt schipbreuk. Als hij is aangespoeld op het eiland van de Faiaken, ontmoet Odysseus prinses Nausikaä, die hem de weg wijst naar het paleis van haar ouders, koning Alkinoös en koningin Arete. Tijdens een banket ter ere van hem maakt hij zich bekend en vertelt hij over zijn belevenissen sinds zijn vertrek uit Troje.

Odysseus beschrijft hoe hij en zijn mannen eerst Ismaros, het land van de Kikonen, hebben overvallen, maar uiteindelijk verdreven zijn. Uit koers geblazen door de wind, komen ze aan in het land van de Lotofagen, waar enkele mannen zo in de ban van de bedwelmende lotusvrucht raken, dat ze hun eigen thuis vergeten. Hij sleurt hen terug naar het schip en vaart verder. Dan gaan ze aan land op het eiland van de cyclopen en raken gevangen in de grot van de cycloop Polyfemos. Odysseus maakt hem blind om te kunnen ontsnappen, maar Polyfemos roept zijn vader Poseidon aan om hem te wreken. Het is de storm die Poseidon stuurt waardoor Odysseus later voor de kust van de Faiaken schipbreuk lijdt.

Ze varen verder naar het drijvende eiland van koning Aiolos, die Odysseus een zak met winden geeft om hem te helpen thuis te komen. Juist wanneer Ithaka in zicht komt, maakt de nieuwsgierige bemanning de zak open en de winden blazen hen uit koers. Ze keren terug naar Aiolos om hem opnieuw om hulp te vragen, maar die gelooft dat de goden zich tegen Odysseus en zijn bemanning hebben gekeerd en daarom weigert hij hen verder nog te helpen. Dan komt Odysseus aan in het land van de Laistrygonen, reusachtige kannibalen, die al hun schepen behalve het zijne verwoesten.

De overlevenden bereiken Aiaia, het eiland van de tovenares Kirke, die de mannen van Odysseus in zwijnen verandert. Met hulp van Hermes lukt het Odysseus haar magische krachten te weerstaan, hij bevrijdt zijn mannen en blijft een jaar lang bij haar als

haar geliefde, tot zijn mannen hem overhalen om hun reis terug naar huis voort te zetten. Kirke instrueert hem uiteindelijk om naar de onderwereld te gaan en daar de profeet Teiresias om raad voor zijn thuisreis te vragen. In het schimmenrijk waarschuwt Teiresias hem om het heilige vee van Helios, de god van de zon, met rust te laten, als hij ooit weer op Ithaka terug wil komen. Hij waarschuwt hem ook voor andere beproevingen die hem nog te wachten staan.

Terug in het land der levenden vaart Odysseus langs de Sirenen, die met hun prachtige, maar fatale gezang mannen de dood in lokken. Hij stopt de oren van zijn mannen dicht met was en bindt zichzelf aan de mast zodat hij zonder gevaar hun verleidelijke lied kan horen. Vervolgens vindt hij zijn weg door de gevaarlijke engte met aan de ene kant het zeskoppige monster Scylla en aan de andere kant de dodelijke draaikolk Charybdis. Nadat hij enkele mannen aan Scylla heeft verloren, vaart hij verder naar Thrinakia. Daar hebben ze oponthoud door slecht weer en zijn bemanning lijdt honger. Terwijl Odysseus slaapt, slachten zijn mannen de heilige runderen van Helios, ondanks zijn waarschuwingen dat dit tot verwoesting zal leiden. Als straf verwoest Zeus hun schip met een storm en Odysseus is de enige die dat overleeft. Hij drijft naar Ogygia, waar de nimf Kalypso hem zeven jaar gevangenhoudt, tot de goden zijn vrijlating bevelen. Dit is het moment waarop we Odysseus voor het eerst in het verhaal ontmoeten.

Nadat ze zijn verhaal hebben aangehoord, brengen de vriendelijke en gastvrije Faiaken hem naar Ithaka. Vermomd als bedelaar herenigt hij zich met Telemachos en loyale leden van zijn huishouding. Samen doden ze de vrijers, met hulp van Athene, en ze eisen het paleis weer op. Penelope stelt Odysseus op de proef om er zeker van te zijn wie hij is en als ze eenmaal overtuigd is, wordt ze met haar echtgenoot herenigd. De vrede keert op Ithaka terug wanneer Athene tussenbeide komt en een eind maakt aan het conflict tussen Odysseus en de families van de vermoorde vrijers.

## Waarom de *Odyssee* er nog steeds toe doet

Als de *Odyssee* alleen maar een verhaal vol bizarre avonturen was, zou het epos niet bijna drieduizend jaar hebben voortgeleefd. Dat het zo lang kon blijven bestaan komt doordat het gaat over wat het betekent om een mens te zijn die zijn weg in het leven zoekt. Wij stellen onszelf nu nog steeds dezelfde vragen als onze voorouders toen. Het verhaal mag dan zijn opgetekend in de grootse vorm van de epiek, die meestal over de dramatische en nobele daden van helden ging, maar de *Odyssee* is veel prozaïscher: het gaat gewoon over een man die naar zijn huis en gezin terug wil. Dat thema zie je in heel veel hedendaagse films en boeken: *The Wizard of Oz*, *Finding Nemo* en *Gladiator*, allemaal hebben ze de *Odyssee* in hun bloed.

Dit boek vraagt je niet om Odysseus te idealiseren. Hij is een problematisch personage en in veel gevallen verdient zijn gedrag niet bepaald navolging. Hij is een vat vol tegenstrijdigheden: loyaal en ontrouw, bedachtzaam en impulsief, zachtaardig en wreed. Hij is ‘polytropos’, zoals Homerus hem noemt: gecompliceerd, iemand met allerlei nukken en grillen en dat maakt Odysseus voor ons herkenbaar. Niet veel mensen lijken op de helden uit het bronzen tijdperk met hun opbollende spieren en hun zwaarden en sandalen, maar wel hebben we allemaal verschillende lagen en complexiteiten. En waar complexiteit wordt erkend, is ruimte voor ontwikkeling en groei. Dat geldt ook voor jou. De tocht van Odysseus is geen lineaire reis. De route zit vol haarspeldbochten, omwegen en ineen-

stortingen; er zijn hoogtepunten die tot de sterren reiken en dieptepunten die tot in de hel zinken. Hij faalt vaak en hevig. Komt dat je bekend voor?

De *Odyssee* fungeert als een spiegel waarin je je innerlijke leven weerkaatst ziet: het is een sterk psychologisch gedicht. Lang voordat wij woorden voor ‘trauma’, ‘veerkracht’ of ‘identiteit’ hadden, heeft Homerus zich daar al mee beziggehouden. Dit gedicht ademt alles wat ons tot mens maakt; het gonst van vreugde, liefde, lijden, mededogen, woede, verdriet, succes, mislukking. Het is de hedendaagse psychologie die haar achterstand op Homerus heeft ingehaald, niet andersom. Wij hebben het tegenwoordig over post-traumatische groei, interne *locus of control*, emotionele intelligentie. De *Odyssee* was ons voor. Die heeft telkens weer alle generaties aangesproken, van kinderen die dol zijn op de fantastische avonturenverhalen, tot oorlogsveteranen die moeite hebben hun ‘thuis’ te vinden nadat ze conflicten en afwezigheid hebben doorgemaakt, of vluchtelingen die niet weten of ze ooit nog hun thuis of veiligheid zullen vinden. Het is een gedicht voor ons allemaal in elke fase van ons leven. Men zegt dat je nooit twee keer in dezelfde rivier stapt, en zo lees je ook nooit twee keer dezelfde *Odyssee*. In je jeugd, op middelbare leeftijd en in de ouderdom, dit gedicht ontmoet je waar je bent. Belangrijker dan de held zelf zijn de vragen die de *Odyssee* stelt en dit boek helpt je om die vragen te beantwoorden.

## De donkere kanten van de *Odyssee*

De *Odyssee* wordt geroemd als tijdloos verhaal over avontuur, volharding en thuiskomst, maar het epos heeft ook verontrustende onderstromen. Het is een verhaal vol geweld en wreedheid, vooral als Odysseus terugkomt op Ithaka en wraak neemt op de vrijers en op degenen die volgens hem met hen hebben gecollaboreerd.

Het naartst is misschien nog wel wat Odysseus en zijn zoon Telemachos dan doen: de schokkende executie door ophanging van twaalf tot slaaf gemaakte dienaressen. Deze vrouwen zijn veroordeeld omdat ze Odysseus zouden hebben verraden door met de vrijers te slapen, maar met de vraag of zij wel de vrijheid hadden om níét te doen wat de vrijers eisten, hield het Griekenland van de oudheid zich niet bezig. Deze daad heeft bij lezers en recensenten terecht beroering gewekt. Het epos is zich van die hoge prijs bewust en het geweld zelf wordt niet verheerlijkt. Homerus' beschrijving van hun dood loopt over van medelijden, het is geen lofzang op wraak; de meisjes worden eerst gedwongen om 'opeengedrongen en onder vreselijk gejammer' de lijken naar buiten te brengen en het bloed van de vrijers uit de zalen te sponzen. Homerus roept medelijden bij ons op als hij vertelt hoe ze in hun laatste ogenblikken naar adem happen. Het is een bloedstollende beschrijving waarin hij verontrustende beelden oproept van vrouwen die door gendergerelateerd geweld aan hun eind komen, van 'collaborateurs' uit de Tweede Wereldoorlog tot vrouwen in Afghanistan wegens zogenaamde eermisdrijven.

Deze grimmige gebeurtenissen moeten een waarschuwing zijn dat je de *Odyssee* niet simpelweg als 'how to'-handboek kunt beschouwen. Het epos kan en mag niet dienen als simpele gids voor het leven die je zonder vragen of scepsis kunt aanvaarden. Maar we moeten zulke moordpartijen ook niet afdoen als iets 'wat in die tijd nu eenmaal gebeurde'. De samenleving mag dan wreder zijn geweest, de manier waarop Homerus deze gebeurtenissen vertelt, vraagt je om over deze bloedige wraakneming na te denken. Het publiek dat ernaar luisterde heeft daar waarschijnlijk ook over nagedacht. Het Atheense publiek in de vijfde eeuw voor Christus, dat met Homerus was opgegroeid, zal te midden van de oorlogen tegen de Spartanen vaak over gerechtigheid en wraak hebben gediscussieerd. De Griekse tragedies uit het Athene van de vijfde eeuw, die gezien wordt als de gouden eeuw van poëzie en theater, hielden zich volop bezig met de slachtoffers van oorlogen. *De vrouwen van Troje* van Euripides is bijvoorbeeld een tragedie die verwoordt wat er in de nasleep van een conflict met vrouwen en kinderen gebeurt en dat is een heel ongemakkelijk schouwspel. De gevolgen van oorlog en geweld worden in de culturele en politieke arena vaak ter discussie gesteld.

De *Odyssee* begrijpen betekent de donkerdere kanten ervan onder ogen zien, niet daar een excuus voorvinden. Bewonder je Odysseus kritiekloos als een volmaakte held, dan bestaat de kans dat je aspecten van macht, gerechtigheid en lijden die door het verhaal gegeven zijn, over het hoofd ziet. Zie je het verhaal in zijn volledige complexiteit, dan kun je er eerlijker mee omgaan en dieper nadenken over je eigen waarden, van vroeger en nu.