



Illustratie Yvonne Kroese

reizen **Godinnentraining**

Kssjt Hera, dag Artemis!

Op zoek naar de godinnenkracht in jezelf kom je vanzelf alle Griekse archetypes tegen. Door **Gerdy van der Stap**

Heb je daar ook zo'n last van? Dat je alleen maar aan het bakken, breien en boodschappen doen bent, en voortdurend de kinderen ('doe je jas aan!') achter hun kont loopt? Dat is nou de Demeter in jezelf. Dat zijn zo typisch de dingen waar deze godin zich mee bezig houdt. Tijd dus om de sensuele godin Aphrodite te ontdekken, die alle mannen om haar vinger windt. Of roep Persephone op, de flierefluitster die doet waar ze zin in heeft.

Het goede nieuws is namelijk: in elke vrouw huizen deze Griekse godinnen, wel zeven in getal. We zijn vandaag bij 'Godin & Training, ontdek de godinnen in jezelf' op het lommerrijke landgoed Venwoude in Lage Vuursche. De groep bestaat uit zestien vrouwen, zo tussen de dertig en vijftig jaar. Bij binnenkomst krijgen we een sticker met onze voornaam op de linkerboezem, er is koffie en thee, en klokslag 10 uur wordt begonnen.

Eerst maar eens die godinnen die we bij ons dragen. Wat zijn dat voor types? Godinnentrainers Elvira Out en Petra Hartskamp stellen ze aan ons voor, en aangezien beiden ook actrice zijn, levert dat een even verhelderende als vermakelijke voorstelling op. Onder de klanken van *Stand by your man* zet Petra in witte bruidsjurk Hera neer, die in extase is omdat ze oppergod Zeus aan de haak heeft geslagen: 'Hij is mijn leven!'

Elvira geeft de huis- en haardgodin Hestia gestalte in een groot vest en dikke sokken, mediterend bij een kaarsje. Moederkloek Demeter gaat rond met koek, en de zakelijke Athena onderbreekt haar drukke schema even om te vertellen dat ze niets heeft met dit 'vrouwengedoe'. Haar advies is: 'Niet dat

navelstaren, gebruik je hoofd'.

Daar herkent cursiste Renilde zich in: 'Wanneer ik met mannen samenwerk, doe ik ook zo.' Maar Simone werkt met dertig vrouwen en heeft dat ook: 'Als je iets gedaan wilt krijgen, is het gewoon makkelijk om je zakelijk op te stellen.'

Volgens trainer Elvira is dat nou juist de crux; dat je de juiste godin in de juiste situatie kunt inzetten. De training is gebaseerd op de - inmiddels - klassieker *Godinnen in elke vrouw* van Jean Shinoda Bolen, waarin de godinnen uit de Griekse mythologie voor de archetypes van de vrouw staan.

Volgens Elvira en Petra zit er meer godinnenkracht in ons dan we denken. De rest van de dag gaan we dat in workshops ontdekken en ervaren. In een rollenspel moeten we als de strategische Athena een ruzie beslechten en gaan we als Artemis een behendigheidswedstrijd met elkaar aan. Om Persephone in ons boven te brengen, vormen we tweetallen. Om de beurt doen we een voorstel: zullen we gaan hollen? De ander moet toestemmen, en verzint vervolgens iets anders: zullen we op het gras liggen, koppeltje duikelen, in de boom klimmen?

Het is eeuwen geleden dat iemand met me wilde huppelen. Het grasveld is nu vol buitelandse dames. Van die godinnen weet ik het niet, maar het meisje in ons is gevonden. Maar wacht, dat is Persephone, de speelse godin die altijd kind is gebleven. Bingo.

De godinnendag is vooral een verkenning, voor de meer intensieve trainingen zijn er de weekends. Daar nam Marja drie maanden geleden aan deel: 'Ik was wel toe aan een *boost* voor mijn zelfvertrouwen.' Ze is 49 en werkt als civiel ingenieur: 'Ik zit al vanaf mijn

achttiende tussen de kerels. Dat bevalt heel goed, maar ik wilde wel eens aandacht besteden aan mijn vrouwelijke kanten.'

Ze schrok toen ze godin Athena op het podium zag verschijnen: 'Ik zag er precies zo uit als Elvira haar uitbeelde; knotje, bril, mantelpak; koel en zakelijk. Ik besepte dat ik wilde veranderen.' Bij een workshop zag Marja dat wat zij altijd als Athena aanpakte, een ander als Persephone oploste. 'O, dacht ik; zo kan het ook.'

Wat er sinds dat weekend is veranderd? 'Vlak erna had ik een sollicitatiegesprek en besloot ik mijn

Aphrodite in de strijd te werpen. Niks mantelpak, ik kocht een strapless jurk met een kort jasje erover. In het gesprek gebruikte ik nog wel de zakelijke, strategische argumenten van Athena, maar zei als Aphrodite dat ik het team zou verleiden met me mee te werken en te enthousiasmeren. En ik werd aangenomen!'

Onze dag wordt afgesloten met de Aphrodite workshop. *Lest best*, want om de superwoman van de Griekse mythologie kun je niet heen. Ze is sensueel, creatief, vol levenslust en onweerstaanbaar; wie wil dat niet? Enthousiast storten de dames zich op de uitgestalde verkleedkleden en trekken de meest uitzinnige outfits aan. Kiki, eerder in jeans en zwarte bloes, is nu geheel in het goud, Nicolien heeft haar nette kleding verruild voor een blauwe baljurk. Dan klinkt *I'm every woman* en wordt er gedanst. Eén voor één worden de vrouwen de kring in getrokken voor een plek in de spotlights. Kan dat Ester niet kort genoeg duren, zie blonde Els maar weer eens weg te krijgen. Die heeft duidelijk geen ziertje Hestia in het lijf.

Er wordt niet overmatig geëvalueerd, de vermoeidheid heeft ook een beetje toegeslagen, na al het rennen, huppelen, lachen, luisteren, mediteren en dansen. En hebben we daarmee onze godinnen gevonden? Wat mij betreft: mijn Demeter is blijkbaar met verlof en dat ik die Hera niet zie zitten, zal de Athena in mij zijn. ■

Godinnendagen: 19 september en 18 december (150 euro).
Godinnenweekends: 7/9 september, 12/14 oktober, 16/18 november (395 euro inclusief overnachtingen en maaltijden). Verdere info: www.godinnentraining.nl

Godinnen volgens Shinoda Bolen

Aphrodite: Godin van de liefde en de schoonheid. Sensueel, creatief, levenslustig en onweerstaanbaar.

Artemis: Godin van de jacht en de maan. Moedig, strijdvast, natuurliefhebber en komt op voor de zwakken.

Athena: Godin van de wijsheid en het handwerk. Koele strateeg, zakelijk, beheerst en verstandelijk.

Demeter: Moedergodin, en godin van het graan. Oermoeder, warm, liefdevol en zorgzaam.

Hera: Godin van het huwelijk. Trouw, toegewijd, maar ook jaloers en kwetsbaar.

Hestia: Godin van de haard en de tempel. Spiritueel, wijs, introvert en huiselijk.

Persephone: Godin van de lente, koningin van de onderwereld. Meisjesachtig, zorgeloos en ontvankelijk, maar soms zwartgallig