

Literatuur en andere achtergrondinformatie.

1 Inleiding.

In deze lijst heb ik de informatie aangegeven die aansluit op de inhoud van dit boek. Er zijn natuurlijk nog veel meer boeken en websites met raakvlak aan derealisatie en de essentie van het leven, maar het leek mij niet zinvol om veel meer te vermelden.

Ik heb afgezien van de formele bronvermelding (APA), omdat ik de opsomming georganiseerd op onderwerp en titel voor de lezer praktischer vind. Ook heb ik korte beschrijvingen gegeven van de inhoud van de bronnen, om de keuze voor eventueel verder lezen te vergemakkelijken.

De adressen (url's) en de inhoud van websites zijn aan wijziging onderhevig, dus mocht een bepaalde link niet meer kloppen, zoek dan op de namen of onderwerpen die ik heb gegeven. Wees er wel op beducht dat er maar weinig pareltjes tussen de enorme hoeveelheid herhalingen en reclames zitten.

2 Over derealisatie.

- 2.1. Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders
DSM V
American Psychiatric Association 2013
ISBN 978 0 89042 555 8

De DSM is 'het' handboek voor de Psychiatrie, dat een overzicht geeft van alle bekende psychiatrische aandoeningen. Derealisatie wordt als een mogelijk bijkomend verschijnsel van depersonalisatie in één hoofdstuk (300.6 F48.1) beschreven. In de DSM V worden ook verschillende andere 'disorders' genoemd die dissociatie en dus ook derealisatie als bijkomend verschijnsel kunnen hebben.

- 2.2. 'Buiten het lichaam', artikel in Trouw van 23/10/2003 over derealisatie en depersonalisatie van Raymond Servaas:

'Het is alsof je onder een glazen stolp leeft, je ziet de wereld aan je voorbij trekken, maar je kunt er niet bij'. Vervreemding is de op twee na meest voorkomende psychische klacht. Het kan je zomaar overkomen, deze depersonalisatie of derealisatie. Maar ook kan het een blijvende stoornis zijn. Pas de laatste jaren is er meer belangstelling om de verschijnselen te onderzoeken.'

Het artikel beschrijft ook dat er op het King's College in Londen onderzoek naar depersonalisatie en derealisatie wordt gedaan.

- 2.3. Artikel op de website van het King's College London, over het onderzoek aan depersonalisatie:

<http://www.kcl.ac.uk/iop/depts/ps/research/neurobiologicalmechanisms/depersonalisationresearch/unit.aspx>

*Het King's College is één van de onderzoeksinstituten waar aandacht aan depersonalisatie en derealisatie wordt besteed. Op dit instituut is ook de onderzoeker Maricio Sierra werkzaam, die een boek over dit onderwerp heeft geschreven: *Depersonalisation, A new look at a Neglected Syndrome* ISBN: 9780521874984.*

- 2.4. Artikel van prof. dr. M.W. Hengeveld op de website van het Tijdschrift voor psychiatrie:

<http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/issues/427/articles/8204>

Prof. dr. M.W. Hengeveld is een autoriteit op het gebied van de klinische psychiatrie.

Dit artikel geeft een korte beschrijving van het boek 'Depersonalisation. A New Look at a Neglected Syndrome', van de auteur Mauricio Sierra van het King's Colleg in London. Het boek wordt door Prof. Hengeveld zeer gewaardeerd.

In dit artikel wordt derealisatie als bijverschijnsel van depersonalisatie genoemd. Depersonalisatie is een lastig te behandelen stoornis die bij 0,8 tot 1,2% van de mensen lijkt voor te komen, vaak als bijkomend verschijnsel van andere stoornissen. De technische taal is voor mij niet goed te volgen, maar het komt erop neer dat de oorzaak vooralsnog niet geheel duidelijk is. Prof. Hengeveld heeft zelf eens een derealisatie moment gehad dat hij niet onprettig vond. Voor chronische lijdens aan depersonalisatie en derealisatie kan het echter zeer kwellend zijn. Het is een onderbelichte stoornis.

- 2.5. Depersonalisation
A New Look at a Neglected Syndrome'
Mauricio Sierra
Cambridge University Press 2009
ISBN 9780521874984

De belangrijkste items van dit boek heb ik vermeld in de tekst over depersonalisatie. Derealisatie wordt door Mauricio Sierra in opgevat als een aspect van depersonalisatie.

- 2.6. Wij zijn ons brein
Van baarmoeder tot Alzheimer
Dick F. Swaab
Bariet Steenwijk 2010, 2012
ISBN 978 90 254 3914 9

Dick Swaab was hoogleraar neurobiologie aan de Universiteit van Amsterdam en is een internationaal erkende autoriteit op het gebied van hersenonderzoek.

'Het verhaal van je leven is het verhaal van je brein. Dick Swaab volgt de mens, en dan vooral zijn hersenen, vanaf de conceptie tot en met de dood. ... Na lezing van dit boek zul je beter begrijpen waarom je bent wie je bent.'

Dick Swaab is ervan overtuigd dat alles wat wij denken te zijn, zich afspeelt in onze hersenen. Al onze eigenschappen, zoals onze seksuele geaardheid, maar ook bv. anorexia is terug te brengen op de manier waarop onze hersenen functioneren. Menselijk falen is niet hetzelfde als schuld. Dick Swaab is er ook ervan overtuigd dat er na de dood niets is. Hij vindt dat het leven zinloos is en dat geluksgevoel belangrijk is voor de voortplanting. Op pagina 333 staat de volgende uitspraak over derealisatie: 'In sommige culturen en religies zijn meditatieve praktijken, trance, depersonalisatie en derealisatie op vrijwillige basis echter heel gewoon, en kunnen dus niet gezien worden als een psychiatrische stoornis.'

Dit boek is voor mij waardevol, omdat het de rationele visie op ons 'zijn' zo duidelijk naar voren brengt. Vanuit die ratio en de zeer te respecteren medische kennis van Dick Swaab, zijn die conclusies ook niet te ontkennen. Wel vind ik het jammer dat Dick Swaab zo stellig overtuigd is en er geen rekening mee houdt hoe feilbaar onze ideeën zijn. Vanuit filosofische hoek is er dan ook kritiek op zijn visie. Ratio is niet de enige of beste wijsheid in het leven.

- 2.7. Documentaire van de omroep BNN van 27-8-2013 over depersonalisatie, te zien op Youtube.

<http://www.youtube.com/watch?v=hcAmYGXG7Rw>

Brian (lijder aan depersonalisatie) zegt in het interview onder meer: 'Ik heb het gevoeld alsof ik in een droom leef en dat is best wel een nachtmerrie.' en ook: 'Ik heb altijd het idee dat ik naar

een film zit te kijken als ik opsta.'. Bij Brain wordt een afwijkende ECG (hersengolven) vastgesteld. Brian ondervindt zeer veel hinder van deze stoornis, tot en met flauwvallen toe.

- 2.8 Derealization recovery total integration method.
Harris Harrington

<http://depersonalizationrecovery.com/>

Dit is een Amerikaanse Engelstalige video serie (10 uur durend) van een jongeman die door het gebruik van drugs intense depersonalisatie en derealisatie ervaringen heeft gekregen. Hij is dit verschijnsel gaan bestuderen en heeft niet alleen een heldere uitleg hierover, maar ook een methode bedacht om meer te 'aarden' en er dus minder last van te hebben.

3 Over natuurwetenschap.

- 3.1. Canon van de natuurkunde
Herman de Lang, Vincent Icke e.a.
Van Veen Magezines 2009
ISBN 978 908 571 2350

'De grootste ontdekkingen en theorieën van de 100 belangrijkste natuurkundigen. In dit rijk geïllustreerde boek worden de 100 belangrijkste natuurkundigen besproken. Aan bod komen onder meer Newtons werk over de zwaartekracht, Albert Einsteins publicaties over de relativiteitstheorie uit 1905 en 1916 en de artikelen waarvoor Marinus Veltman en Gerard 't Hooft in 1999 de Nobelprijs kregen.' Ik heb daar weinig aan toe te voegen. Een schitterend historisch overzicht van de ontwikkelingen in de natuurkunde.

- 3.2. Einsteins Koelkast en andere vergeten ontdekkingen van grote wetenschappers.
René Schils
VBK Media 2008
ISBN 978 90 857 1575

Dit boekje geeft een mooi overzicht van de wetenschappelijke ontdekkingen van de afgelopen honderd jaar.

- 3.3. Het Heelal
Verleden en toekomst van ruimte en tijd
Eng: A brief history of time
Stephen Hawking 1988
ISBN 90 351 0611 3

Over de grote ontdekkingen van de 20e eeuw. O.a. over de Algemene Relativiteitstheorie van Einstein en dat deze m.n. bij zwarte gaten niet opgaat en niet in overeenstemming is met de kwantumtheorie. Geeft meer duidelijkheid over de relativiteitstheorie en o.a. over kernspin.

- 3.4. The end of time
Julian Barbour
Oxford University Press 2001
ISBN 978 019 511 729 5

Julian Barbour lanceert in dit boek de theorie dat tijd niet bestaat, maar dat dit slechts een speling van ons bewustzijn is. Wat ons bewustzijn is en hoe het werkt laat hij in het midden. Volgens Barbour is het in elk geval goed mogelijk dat wij door de werkelijkheid reizen en dat we dat waarnemen als tijd. Als deze veronderstelling juist is, heeft dat grote invloed op de wetenschap en o.a. de relativiteitstheorie van Einstein. Een aantal belangrijke wetenschappelijke zaken, zoals Entropie, passeren het voetlicht. Dit idee is tot dusverre niet met veel enthousiasme ontvangen in de wetenschap. De toekomst moet nog leren hoe

levensvatbaar deze theorie is. Voor het geven van een omschrijving van de derealisatie waarneming, was deze visie echter een belangrijke inspiratie.

- 3.5. De ontdekking van de aarde
Peter Westbroek
Balans 2012
ISBN: 978 94 600 35821

Peter Westbroek is emeritus hoogleraar geologie. Hij heeft actief deelgenomen aan de totstandkoming van de nieuwe aardwetenschap, Earth System Science.

Vanuit de ruimte zie je de aarde anders dan wanneer je op het oppervlak je leven leidt. Door de ruimtevaart is binnen de aardwetenschappen het idee ontstaan om de aarde als een soort levend organisme te gaan beschouwen. Alles wat er op aarde gebeurt (dus ook onze levens) maakt deel uit van 'moeder aarde'. Vanuit onze korte levensduur lijkt het soms alsof wij een enorme invloed hebben, maar als je het over een lange periode beschouwd, is het gewoon moeder aarde die haar gangetje gaat. Een prachtig boek, dat voor mij de gedachte bevestigd dat alles één is. Een boek ook dat je bescheidenheid bijbrengt, voor zover je dat al niet had.

- 3.6. Stichting Skepsis, die zich bezighoudt met het op kritische en wetenschappelijke wijze beoordelen van: 'buitengewone beweringen, pseudowetenschappelijke theorieën, dubieuze therapieën en paranormale overtuigingen.'. <http://www.skepsis.nl/>

Na het lezen van het boekje 'Parariteiten' van Rob Nanninga [10.1], kan ik niet anders dan concluderen dat er in elk geval heel veel kaf tussen het koren zit. De beoordeling van Skepsis over dit soort onderwerpen lijkt me wel fair, maar het is natuurlijk wel altijd bezien vanuit de ratio van de Westerse wetenschap en de alledaagse werkelijkheid: wat je niet kunt bewijzen bestaat niet.

- 3.7. Inleiding tot de informatietheorie
Dr. Ir. A.P. Bolle
Nijgh & Van Ditmar, Den Haag, 1973

Dhr. Bolle was mijn leraar in de tijd dat hij dit boek schreef. Hij maakt ook melding van onze school in de inleiding van zijn boek. De informatietheorie is een methode om informatie te definieëren en bv. aan het verlies van informatie bij het transport te kunnen rekenen. Deze theorie is gebaseerd op de kansrekening en het eerste deel van dit boek geeft daar dan ook een overzicht van.

- 3.8. Elastisch universum, ABC van de baanbrekende ideeën van Erik Verlinde.
George van Hal
Fontaine Uitgevers, Hilversum, 2016
ISBN 978 90 5956 7467

In dit boekje wordt aan de hand van het ABC een helder inzicht gegeven in de nieuwste (2016) wetenschappelijk ideeën over het ontstaan en de werking van onze werkelijkheid. In het bijzonder wordt het werk van Planck, Hawking, 't Hooft en de broers Verlinde genoemd.

4 Over het bewustzijn.

- 4.1. Wij zijn ons brein (Ook vermeld bij Derealisatie)
Van baarmoeder tot Alzheimer
Dick F. Swaab
Bariet Steenwijk 2010, 2012
ISBN 978 90 254 3914 9

Dick Swaab is ervan overtuigd dat onze persoonlijkheid volkomen afhankelijk is van ons brein. Ons brein maakt ons bewustzijn en ons bewustzijn zal verdwijnen met het sterven. Dit is een bijzonder waardevol boek met heel veel informatie over de werking van ons brein, inclusief allerlei ziektes die zich daarin kunnen voordoen.

- 4.2. Bewustzijn
J. Allan Hobson
Natuur en Techniek, onderdeel van Veen Magazines, Amsterdam, 2000
ISBN 9789073035591

John Allan Hobson (1933) is een neuropsychiater en expert op het gebied van bewustzijn en is met name ook bekend van de introductie van het drie dimensionale AIM (activering, informatie, modulatie) model van bewustzijnstoestanden. Hij is dan 50 jaar met het onderzoek naar het bewustzijn bezig geweest. Hobson ziet onze geest als een functie van onze hersenen, waarbij een opeenvolging van bewustzijnstoestanden plaatsvindt. Hij is ook van mening dat ons bewustzijn niet kan worden gedefinieerd met technisch onderzoek aan de hersenen. Bij het bepalen van wat het bewustzijn is, moet je rekening houden met subjectieve ervaringen. Hoewel hij aanvankelijk sceptisch tegenover de waarde van dromen stond is hij later (na een hartinfarct) tot de conclusie gekomen dat dromen toch wel betekenis (als voorwerk voor het wakende bestaan) kunnen hebben.

- 4.3. Hersenen

Focus Wetenschapsdocumentaire over hersenen, het bewustzijn en het onderbewustzijn. Oorspronkelijk een BBC documentaire in drie delen 2012, uitgezonden door NPO vanaf 14 oktober 2012.

5 Over filosofie.

- 5.1. De vragen van het leven
Een uitnodiging tot filosoferen.
Fernando Savater
Erven J. Bijleveld, Utrecht 2004
ISBN 90.6131.669.3

Fernando Savater is hoogleraar filosofie aan de Universiteit van Madrid.

Dit boek is een inleiding in de filosofie dat niet alleen inhoudelijk allerlei filosofische kwesties aansnijdt, maar ook ingaat op de filosofische wetenschap en haar werkwijze zelf. Het is het eerste boek over filosofie dat ik heb gelezen waarin een definitie van filosofie wordt gegeven. In zijn beleving gaat wetenschap over 1) informatie en 2) het overdenken en rangschikken ervan. Filosofie gaat wat Savater betreft over 2) overdenken en rangschikken van informatie (logica) en 3) het toepassen van wijsheid, het maken van keuzes en het in acht nemen van waarden. Prettig ook om te lezen dat Savater met een grote openheid ook kritiek heeft op het vakgebied. Soms is filosofie namelijk veel geblaat en weinig wol.

- 5.2. Filosofie Magazine nr. 7/8
juli / augustus 2012
De 20 beste ideeën uit de filosofie.

Deze aflevering van het Filosofie Magazine geeft een mooi overzicht van de verschillende filosofische ideeën door de eeuwen heen.

- 5.3. Selected papers on Philosophy
William James
J.M. Dent & Sons 1917, 1947

Een oud boekje dat echter een goed overzicht van de filosofie geeft en vooral over het karakter ervan: 'Tools of good living.' en 'Our life is ruled by ideals'. Filosofie gaat over het proces van waarheidsvinding, meer dan over de waarheid zelf.

- 5.4. A student's guide to philosophy
Ralph m. Mc. Inery
ISI Books 1999
ISBN 1 882926 39 0

Eveneens een mooie introductie in filosofie, met steeds bijschriften met de levensbeschrijving van de verschillende bekende filosofen.

- 5.5. Plato, schrijver
Gerard Koolschijn
Uitgeverij Bert Bakker 1992
ISBN 90 351 11729

Gerard Koolschijn is een Nederlands vertaler en schrijver, gespecialiseerd in klassieke literatuur. In 2014 ontving het de Littéraire Witte prijs voor zijn werk: 'Geen sterveling weet'.

In 'Plato Schrijver' komt eigenlijk vooral Socrates aan het woord, die zelf geen schrijver was. Ik vind het een zeer boeiend boek, dat een indruk geeft van hoe het er in de oudheid in Griekenland aan toe gegaan moet zijn. Socrates is een ongeëvenaarde woordgoochelaar, die met de beste bedoelingen allerlei morele principes aan de man bracht. 'Hoe je goed moet leven.' Tegelijkertijd veroorzaakte hij hiermee verwarring en wekte irritatie op bij de gevestigde orde. Uiteindelijk moet hij dit met de dood bekopen. In het hoofdstuk 'De Vleugels van de Psyche' wordt een aardig beeld van de werkelijkheid gegeven. De werkelijkheid is goddelijk, hetgeen voor mensen ('psychen') niet te bereiken is. Socrates gaat ervan uit dat lichaam en ziel sterven; wat 'onsterfelijk' is valt niet te verklaren.

- 5.6. Het verschijnsel wetenschap
Een inleiding tot de wetenschapsfilosofie
H. Koningsveld
Boom Meppel 1978
ISBN 90 6009 238 4

Herman Koningsveld geeft een overzicht van de belangrijkste wetenschapfilosofische stromingen in de 20^e eeuw. Wetenschapsfilosofie is in 1920 in Wenen gestart (Wiener Kreis). Hij gaat ook in op de ontwikkeling van de wetenschap en de methodieken die in de wetenschap (o.a. research, theorievorming) worden gebruikt. Daarbij zijn wetenschappers natuurlijk ook gewoon mensen die niet waarde vrij zijn en die soms een revolutie nodig hebben om stappen in het onderzoek te zetten.

- 5.7. Zenn en de kunst van het motorfietsonderhoud
Robert M. Pirsig
Ooievaar Pockets Prometheus 1995
ISBN 90 351 10951

Roman over het zoeken naar kwaliteit, waarbij duidelijk wordt dat de betreffende filosoof al eens de kluts is kwijtgeraakt door deze speurtocht en daarom met elektroshock is behandeld. Dit verhaal geeft een indruk van het diepere denken tijdens een min of meer normaal leven. De hoofdpersoon is namelijk bezig met een vakantie reis op de motor met zijn zontje achterop.

6 Over psychologie.

- 6.1. Freud and the Post-Freudians
J.A.C. Brown

Pelican 1961
ISBN -

Freud wordt gezien als de grondlegger van de psychologie en in het bijzonder van de psychoanalyse. Opvolgers zoals Adler en Jung hebben het vakgebied verder op de kaart gezet en waren het daarbij ook niet altijd eens met de zienswijze van Sigmund Freud. Het principe van de psychoanalyse van Freud was gebaseerd op het duiden van dromen en het achterhalen van onderdrukte herinneringen (psycho trauma's). Vaak veronderstelde hij seksueel misbruik in de jeugd. Met deze methode zou hij ook spectaculaire resultaten hebben bereikt. Freud zag de mens als een geheel van energiestromen (!) of driften en noemde dit het 'Es'. Het bewuste deel van je geest is het 'ego' dat door cultuur en opvoeding om leert te gaan met de driften van het 'Es'. De integratie van deze aanpassing noemt Freud het super-ego ofwel het geweten.

- 6.2. Memories, Dreams, Reflections (biografie)
C.G. Jung
Flamingo, Fontana Paperbacks 1985
ISBN: 0-00-654027-9

Jung wilde eigenlijk helemaal geen biografie: 'Lees mijn boeken maar' (20 werken). Toen zijn assistente en mede psychoanalytica Aniela Jaffé uiteindelijk toch toestemming kreeg, werd hij dermate enthousiast dat het een auto biografie werd. Jung was een empirisch wetenschapper, hij gebruikte zijn eigen ervaringen en dromen en ging de wereld over om andere culturen te onderzoeken. In zijn mening over de menselijke geest klinkt op de achtergrond zijn 'godsgeloof' en zijn alchemistische achtergrond mee. Tegelijkertijd was hij echter nuchter en analytisch. Jung was niet alleen een psychoanalyticus, maar ook een filosoof. Ik ben een fan van Jung en heb veel inzichten aan zijn biografie ontleend.

- 6.3. Synchroniteit
Een acausaal, verbindend beginsel
C.G. Jung
Lemniscaat Rotterdam 1976
ISBN 90 6069 286 1

Volgens Jung staat het vast dat mensen bijzondere toevalligheden meemaken en ook soms vooruit kunnen zien. Causaliteit (gevolg heeft een logische oorzaak) verklaart dit echter niet. Proefnemingen op dit gebied mislukken echter ook. Jung wijt zowel het vóórkomen van de verschijnselen als het falen van de proefnemingen aan de toestand van de het onderbewustzijn, de psychoïde factor. Door een verlaging van de bewustzijnstoestand neemt het onderbewustzijn het over. Jung en de kernwetenschapper Pauli hebben hierover ook gezamenlijk een theorie gevormd.

- 6.4. The Stormy search for the self
Christina and Stanislav Grof
Putnam Book New York 1990
ISBN 0-87477-533-1

Met dit boek heb ik (net als bij het werk van Jung) het gevoel dat het zich op het grensvlak van psychologie en mystiek begeeft. Het psychologen echtpaar Stanislav en Christina Grof beschrijven in dit boek een aanpak om mensen die in een psychologische c.q. spirituele crisis zitten (emergence) te helpen. Zij geven ook hun visie op het leven en de werkelijkheid in het algemeen, en zien daarbij overeenstemming in verschillende culturen, zoals bv. verlichting die alleen na lijden kan worden bereikt.

- 6.5. Gestalt Therapy
Excitement and growth in the human personality
Frederick Perls e.a.
Pelican Books 1973
ISBN 0 14 02 1642 1

'Gestalt' staat voor 'een totaalbeeld'. De holistische en fenomenologische vertrekpunten: de mens zien als één geheel en het beschouwen van de werkelijkheid als product van het bewustzijn. Een belangrijk onderwerp in dit boek is ook 'assimilatie', het feit dat we gedurende ons leven allerlei zaken oppakken en integreren in onze persoonlijkheid. Het tweede punt is je bewust zijn van het contact met anderen; waarneming zoals aanraking e.d.; 'awareness'. Het focus ligt op het 'hoe', eerder dan op 'wat'. Het besef ook dat er slechts één moment bestaat: het 'nu'. Al het andere is herinnering of fantasie.

- 6.6. Hoog sensitieve personen
Elaine N. Aron
Archipel 2003
ISBN 90 6305 100 x

Elaine Aron is hoogleraar psychologie, onderzoekspsychologe en psychotherapeute.

Elaine stelt dat psychologische overgevoeligheid (hoog sensitiviteit) een erfelijk gegeven is dat bij 15 tot 20 procent van de mensen voorkomt. Zij beschrijft de belangrijkste eigenschappen van HSP'ers en geeft in dit boek adviezen over hoe je er het beste mee kunt omgaan. HSP'ers hebben bijzonder goede kwaliteiten, maar zijn ook kwetsbaar.

- 6.7. Emotional Intelligence
Daniel Goleman
Bantam 1996
ISBN 0 553 84007 x

Daniel Goleman is een Amerikaans psycholoog en wetenschapsjournalist.

In het veel gelezen 'Emotional Intelligence', wijst hij erop dat het geluk en succes in het leven niet alleen afhangt van je IQ (intelligentie quotient), maar veel meer nog van je EQ (je emotionele intelligentie). Emotionele intelligentie (hoe goed kun je met anderen omgaan) kun je vaak al afmeten aan het gedrag van kleuters. Goleman pleit ervoor om in het onderwijssysteem structureel aandacht te besteden aan de ontwikkeling van het EQ bij kinderen.

- 6.8. Ik kan denken voelen wat ik wil
Dr. R.F.W. Diekstra
Deels bewerking van Rationeel denken
Zwets en Zeitlinger 1987
ISBN 90 265 0238 9

De rationele zienswijze in de psychologie komt er eigenlijk op neer dat je niet van streek raakt door wat er gebeurt, maar door hoe je er tegenaan kijkt. Uit dit boekje komt ook mijn voorbeeld van de op het strand spelende peuters die kopje onder gaan in een golf. De ene peuter lacht, de andere huilt. Ikzelf heb RET (rationeel emotieve therapie) gehad en ik heb dat ervaren als een zeer nuttig instrument om te leren realistischer (minder emotioneel) tegen jezelf en tegen situaties aan te kijken. 'Hij zal me wel dom vinden': nee dat weet ik niet, ik weet niet wat hij denkt. Situaties analyseren door het in gedachten toepassen van 'camera controle'. Negatieve gedachten over jezelf bestrijden door ze te vervangen door rationele gedachten.

- 6.9. Psychologie Magazine nummer 9 – 2017 R. A. Power en M. Pluess: Heritability estimates of the Big Five personality traits based on common genetic variants.

In dit artikel wordt beweerd dat ca. 50% van onze karaktereigenschappen genetisch is bepaald. De rest is opvoeding en wat het leven en jijzelf aan toevoegt.

- 6.10. Tranen van de krokodil.
P. Vroon
Ambo 2006, ISBN: 9789026310119

Hoewel nieuwe technieken inmiddels meer en andere kennis over onze hersenen blootleggen, geeft prof. Piet Vroon een mooie verklaring voor wat wij zijn, gezien vanuit de ontwikkeling van onze hersenen over de eeuwen heen.

7 Over religies.

- 7.0 Bijbelse geschiedenis voor het Katholieke gezin.
F.X.M. Schiphorst, m.m.v. Prof. Dr. J.A.E. van Dodewaard
Geïllustreerd met 200 platen door Gustave Doré
Geloofsverdediging Amsterdam/Antwerpen
Negende druk, juli 1957

IMPRIMATUR J.B.L. Simon, Censor ad hoc delegatus, Amstelodami d. 31 Augustus 1953

Een heel mooi boek met prachtige bijbelse voorstellingen. Wat met in de inleiding van dit boek opviel was dat er duidelijk wordt gesteld dat het geen geschiedenis betreft. Het hoeft niet per sé allemaal zo gebeurd te zijn.

- 7.1. Geïllustreerde atlas van het hiernamaals
Guido Derksen, Martin van Mousch, Job Mijwaard.
Nieuw Amsterdam 2010
ISBN 978 90 468 0902 0

Een prachtig boek, met vele platen en kaarten die een goede indruk geven van hoe mensen angst werd aangejaagd met hel en verdoemenis. Het boek behandelt de visies op het hiernamaals van de verschillende godsdiensten vanuit de oudheid tot op heden. Het geeft m.n. een duidelijk beeld van de zwarte zijde zelfs van godsdiensten die juist liefde hoog in het vaandel hebben staan. Ik vind het onvoorstelbaar wat we onszelf door de eeuwen heen met al die rare en nare fantasieën hebben aangedaan. Achterin het boek wordt op een soort metro kaart een overzicht gegeven van de verschillende hedendaagse visies op het hiernamaals. Het is niet niks, zeker niet voor als je zo twijfelen of je wel het juiste geloof aanhangt.

- 7.2. Boeddha
De weg naar verlichting
Deepak Chopra
Ten Have 2009
ISBN 978 90 259 5782 7

Dit boek is een romantische weergave van het leven van de 'oorspronkelijke' Boeddha: prins Siddharta, die later de monnik Gautama werd en uiteindelijk als de 'Boeddha' de grondlegger voor het Boeddhisme werd. Vanuit zijn luxe leven als prins werd hij zich bewust van het lijden in de wereld, dat hem zeer tegenstond. Hij trok het land in om door een speurtocht naar wijsheid een oplossing voor het lijden te vinden. Het werd een bar avontuur waarin hij door te weinig eten en veel mediteren bij het leven liet. Later begreep hij dat afzien van luxe alleen niet de oplossing was (de meeste Boeddha beeldjes tonen hem dan ook als een welgedane figuur). Na veel omzwervingen en het opdoen en uitdragen van veel wijsheid, kreeg hij plotseling een verlicht moment waarin hij de werkelijkheid en de oplossing tegen het lijden door kreeg. Door in je leven af te zien van materialistisch verlangen ('grijpen') zou je kunnen voorkomen dat je na je dood reïncarneert. Je zou dan door kunnen gaan naar 'het licht' (het Boeddhisme kent geen godsgeloof). Als je deze gedachte door hebt en verlicht raakt, ben je ook een 'Boeddha'.

- 7.3. Het Tibetaanse boek van leven en sterven.
Sogyal Rinpoche, met een voorwoord van de Dalai Lama
VKB Nederland
ISBN 9789021556581

De kern van dit boek gaat over het loslaten van het aardse. Alleen dan kun je door naar het witte licht en zal je niet in de verleiding komen om terug te keren naar een menselijk bestaan (wedergeboorte).

- 7.4. De kracht van het mededogen
Een nieuwe kijk op het leven
De Dalai Lama
Rainbow pocketboeken maart 1997
ISBN 90 417 0076 5

Het Boeddhisme heeft vooral in Tibet goed wortel geschoten. Uit de bevolking wordt steeds een kind gekozen dat de incarnatie van Boeddha zou zijn. Dit kind wordt de leider van het volk en is de Dalai Lama. Doordat de Chinezen Tibet hebben ingelijfd moest de huidige Dalai Lama vluchten, maar misschien wel juist daardoor heeft hij veel publiciteit gekregen en zijn er samen met hem boeken geschreven over het Boeddhisme. De Dalai Lama is een groot voorstander van het bereiken van een rustige geest. Je moet warm en hartelijk lachen en mededogen hebben met al je medemensen. We zijn in wezen 'zachte' wezens die allemaal streven naar geluk. Je mag wel voor jezelf opkomen, maar je moet geen haat en boosheid in je ziel willen hebben.

- 7.5. De kunst van het geluk
Over de zin van het leven
Howard Cutler en de Dalai Lama
Rainbow pocketboeken juni 2001
ISBN 90 417 0161 3

In dit boekje maakt de Dalai Lama duidelijk wat het verschil is tussen (materieel) genot en geluk. Het gaat om het beperken van het lijden door een evenwichtige en rustige gemoedstoestand te bereiken. Woede en haat geven alleen maar meer verdriet. Het is een kwestie van logisch denken.

- 7.6. Mandala, energie, emoties en bevrijding
Robert Harzema & Marjan Möller
Uitgeverij Karnak, Drempt, 2013
ISBN 97890 6350 103 7

Robert Harzema is psycholoog, maar ook kenner van Oosterse mystiek, zoals het Boeddhisme en in het bijzonder Dzokchen. Marjan Möller en geeft o.a. training in Tibettaanse Yoga en meditatie.

De Mandala is een tempel in Tibet, die is gebouwd met poorten (stoepa's) op de vier windrichtingen die uitkomen op een centrum. Deze bouw heeft een diepere betekenis, want het is tevens een model, een landkaart, van de menselijke ziel. De vijf delen van dit model omvatten karakter en psychologische aspecten van ons 'zijn' en van hoe we met anderen omgaan. De wereld is niet wat het lijkt, het is je bewustzijn die het zo maakt. Voor een zo goed mogelijk functioneren en voor psychologische groei is het noodzakelijk dat je 'open' bent en je ego opzij zet. Je moet zien te komen tot een helder gewaarzijn van jezelf en je omgeving. In dit boek worden al deze aspecten behandeld op basis van een soort verslag van een training waarin een vraag en antwoord spel met studenten.

- 7.7. Zen in tien lessen
A. Man en D. Weiss
Libero 2002
ISBN 90 5764 180 1

Het Zen Boeddhisme is een vorm die zich in China en Japan heeft ontwikkeld en die zich vooral richt op geconcentreerde meditatie. Het doel is verlichting te bereiken. Er wordt uitgegaan van leegte en het idee van een essentiële natuur, die ieder levend wezen heeft.

Omdat de werkelijkheid niet goed te verwoorden is, wordt vaak gebruik gemaakt van zgn. 'Koans', zoals het 'one hand clapping'. Dit boekje geeft een kort maar duidelijk overzicht van Zen.

- 7.8. I Tjing
Het boek der veranderingen
Ankh Hermes 1971
ISBN 90 202 4785 9

De I Tjing is het Chinese orakelboek dat allerlei wijze spreuken bevat, o.a. op het gebied van het leven en religie. Dit boek bevat drie delen: uitleg, de symbolische taal van 64 tekens en de wijsheden van de I Tjing, zoals die bij de symbolen behoren. De I Tjing wordt door zeer veel mensen als een zeer belangrijk boek beschouwd. In de inleiding geeft Carl Jung ook blijk van zijn respect voor dit zeer oude systeem. Het is ook de gemeenschappelijke bron voor de leer van Loa Tse en Confucius. Door het opgooien van bv. munten kunnen de symbolen worden bepaald en de daarbij behorende uitspraken worden afgelezen. Overigens zijn er inmiddels ook websites waar je dit kunt doen zonder het boek.

- 7.9. Shakra's en hoger bewustzijn
Hiroshi Motoyama
Theosophical printing house 1981
Ankh Hermes 1986
ISBN 90 202 5472 3

Shakra's zijn energiepunten op het lichaam; een model dat stamt uit de Indiaase cultuur en een samenhang heeft met Yoga. Door een juiste manier van oefenen kan 'de Kundalini worden gewekt'. De Kundalini is een opgerold energiekanaaltje, van waaruit energie het gehele lichaam kan doorstromen, mits er in de Shakra's geen blokkades zijn. Ik vind het idee van een etherisch energielichaam en van het lagenmodel van de chakra's wel interessant en het sluit voor een deel aan bij de gedachten die ik over de essentie van het leven heb.

8 Over esoterie.

- 8.1. Westerse Esoterie en oosterse wijsheid: de esoterische traditie door de eeuwen heen.
Jacob Slavenburg en John van Schaik Deventer
Ankh-Hermes 2010
ISBN 978-90-202-0397-4

'Handboek over de aard van en samenhang tussen de grote religieuze en filosofische stromingen van de mensheid met nadruk op de esoterische traditie.'

Dit boek illustreert de speurtocht van mensen door de eeuwen heen naar de aard van ons leven. Vanaf de oudheid en door alle culturen heen is er het gevoel dat onze zintuigen ons bedriegen en dat zij ons slechts schimmen van de werkelijkheid tonen. Ook is er het besef dat we de volle waarheid eigenlijk niet aankunnen.

Dit boek geeft niet alleen een helder overzicht over esoterie (o.a. Alchemie, Rosenkruizers en Vrijmetselarij), maar ook over religies, o.a. ook voorbeelden dat de bijbel veel historische onjuistheden bevat.

9 Over New Age.

9.1. Bres december 2008

De eerste New Age beweging. Een korte beschrijving van verschillende New Age stromingen.

9.2. De Tao van de fysica

Fritjof Capra (1975) onder vertaling van Willem Daub (1982)

Oorspronkelijke titel: The Tao of Physics

4e druk 1986

ISBN 90 254 6548x

Dit is een populair boek bij mensen die graag een overeenkomst zien tussen de wetenschap en intuïtieve, spirituele visies (overigens ben ik één van die mensen). Fritjof beschrijft de denkwereld van de kernfysica en die van de belangrijkste Oosterse filosofieën (Hindoeïsme, Boeddhisme, Taoïsme en Zen) en noemt daarbij de overeenkomsten. Dit boek geeft een goed leesbare beschrijving van allerlei aspecten van deze onderwerpen. Ik vind het ook mooi dat hiermee een poging wordt gedaan om wetenschappelijke en niet wetenschappelijke visies op de natuur en daarmee op het leven naar elkaar te brengen.

Vanuit de Stichting Skepsis is er kritiek op dit boek, zie het commentaar van de filosoof Eric Hoorcarspel: <http://www.skepsis.nl/capra.html>

Eric Hoorcarspel vindt de gegevens onbetrouwbaar en de conclusies onjuist.

9.3. Het Veld

Lynne Mc. Taggart

ISBN: 9020183391

De wetenschapsjournaliste Lynne Mc. Taggart komt in contact met een groepje wetenschappers die het 'Zero point Field' (nulpunten veld) onderzoekt. Dit veld zou o.a. enorm veel energie in zich hebben. Het nulpuntenveld zou ook een verklaring geven voor de werking van het DNA, voor homeopathie en bepaalde paranormale verschijnselen (ESP extra sensory perception.)

Dit boek is vooral in Amerika zeer populair geweest, maar vanuit de wetenschap bekritiseerd. Zie de blog van Dr. Jan Willem Nienhuys: <http://www.skepsis.nl/blog/2008/01/lynne-mctaggart-en-het-nulpuntenveld/>

9.4. The complete book of Yogic flying

Graig Pearson, Ph. D.

Maharishi University of management press

Fairfield Iowa USA 2008

ISBN: 978-0-923569-27-3

Met alle respect voor als je een aanhanger zou zijn van de Maharishi Yogi, maar het komt op mij allemaal nogal commercieel over. Wat levitatie betreft (kunnen vliegen door meditatie) beperkt zich dit tot het op matrassen 'hoppen'.

9.5. The Secret

Het geheim van voorspoed en geluk

Rhonda Byrne

Uitgeverij Kosmos

2007 Nederlandse vertaling

'The secret' zou een eeuwenoud geheim zijn, dat door werd gekend door belangrijke personen uit de historie. Het idee is dat het universum oneindig veel energie bevat, wat je volgens dit boek een beetje kunt opvatten als de schatkamer van Sinterklaas. Door intens naar iets te verlangen zend je signalen uit naar het universum en zul je dit ook krijgen. Vraagt en ge zult verkrijgen.

9.6. A beginners guide to creating reality

J.Z. Knight

Washington JZK Publishing 2005
ISBN 97 8902 0202 335

Judith Darlene Hampton ziet zichzelf als de spreekbuis van een 'geest' (Ramtha) die heeft ontdekt dat wij per ongeluk in dit aardse tranendal terecht zijn gekomen. Door meditatie en afzien van aardse bezittingen zou je hieraan kunnen ontsnappen. Het is slechts een kwestie van jezelf op een iets andere frequentie in te stellen. Hoewel ik deze theorie niet geloof en ik de insteek ook nogal commercieel vind, is het wel een interessant en waardevol model.

- 9.7. Het lichaam van licht
Oorspronkelijke titel: The body of light (1990)
ISBN 906378 236 5
John Mann & Lar Short

Dit boek beschrijft het zgn. 'Subtiële lichaam', waarbij je de energie van een lichaam moet leren voelen en zien (aura's). Het is een typisch new age boek.

- 9.8. De geometrie van de Schepping deel 1
Drunvalo Melchizedek
Meta Vision 2000
ISBN 97 890 7645 802 1

Dit zijn 2 bijzonder interessante boeken, waarin Drunvalo zijn visie geeft op het ontstaan van de mensheid en van het al. Het belangrijkste aspect daarin is de geometrie. God begon met een punt, toen nog een punt en dan een lijn. Die lijn kon je laten ronddraaien en dan heb je een cirkel, etc.. Ook heeft hij het over de Egyptenaren en wezens van andere planeten. Je kunt er wat van vinden maar interessant is het zeker. Op het internet (o.a. youtube) is ook veel over hem te vinden.

- 9.9. De geometrie van de Schepping deel 2
Drunvalo Melchizedek
Meta Vision 2001
ISBN 97 890 7645 805 2

- 9.10. De geheime geometrie van het leven.
De werkelijkheid vorm gegeven.
Karen L. French
Librero 2012
ISBN: 978-90-8998-238-4

Dit boek is tot op zekere hoogte vergelijkbaar met de Geometrie van de Schepping. Ook hier gaat het om het herkennen van basisfiguren in alles (cirkel, driehoek, vierkant etc.).

- 9.11. Dialoog met de natuur
Irene van Lippe-Biesterfeld
Ankh Hermes1995
ISBN 90 202 9085 1

Ik vind het mooi om te lezen hoe iemand van koninklijke bloede voor de natuur kiest. Er zijn ook interviews met Irene te vinden.

- 9.12. Naar het hiernamaals en terug
Verslag van bijna dood ervaringen
P. van der Eijk
BZZTôH 1991
ISBN 90 6291 628 7

Tot op zekere hoogte lijkt dit boek op 'Eindeloos Bewustzijn' van Pim van Lommel. Er bestaan vele boeken die de 'Bijna dood ervaring' als thema hebben.

- 9.13. Over de dood en het leven daarna
Elisabeth Kübler-Ross
Westland 1977
ISBN 90 263 1520 1

Ook dit is een boek uit de categorie 'Bijna dood ervaringen'.

- 9.14. Nader tot het licht
Melvin Morse
Elmar b.v. Rijswijk 1991
ISBN 90 612 08971 / CIP

Deze drie boeken betreffen romans, die echter een diepere boodschap in zich dragen. Het verlangen naar een betere mensenmaatschappij.

- 9.15. De Celestijnse belofte (TheProphecy)
James Redfield
De Boekerij Amsterdam
ISBN 90 225 1810 8

- 9.16. Het tiende inzicht (The Tenth Insight)
James Redfield
De Boekerij Amsterdam 1996
ISBN 90 225 2080 3

- 9.17. De Celestijnse visie (TheProphecy)
James Redfield
De Boekerij Amsterdam 1997
ISBN 90 225 2351 9

- 9.18. Het goede moment
Bioritmiek
G. Zantinge
Ankh-Hermes 1976
ISBN 90 202 0564 1

De bioritmiek is een van de vele alternatieve manieren om het leven te verbeteren. Deze methode schijnt ook in de medische wereld (m.n. Duitsland) te zijn gebruikt om bv. de meest geschikte dag voor het uitvoeren van een operatie te vinden.

- 9.19. Eindeloos bewustzijn
Pim van Lommel
Ten Have juni 2009
ISBN 978 90 259 6000 1

Pim van Lommel was cardioloog en heeft daardoor veel patiënten gesproken die klinisch dood zijn geweest en een 'Bijna Dood Ervaring' (BDE) hebben meegemaakt. Zijn boek bevat eigenlijk twee delen. In het eerste deel beschrijft hij de 'Bijna dood ervaringen' bij 344 patiënten, waarbij een nauwekeurige opsomming hiervan geeft. Zijn conclusie is dat deze ervaringen aantonen dat het bewustzijn ook buiten het lichaam kan bestaan. In het tweede deel van het boek geeft hij een mogelijke verklaring hiervoor, gebaseerd op de wetenschap van de subatomaire deeltjes.

10 Over paranormale zaken

- 10.1. Parariteiten
Een kritische blik op het paranormale
Rob H. Nanninga

Het Spectrum 1988
ISBN 90 274 1995 7

Dit boek bevat een prachtige opsomming van allerlei bijzondere verschijnselen die mensen als paranormaal, maar wel echt bestaand hebben opgevat. Het is een nuchtere benadering, waaruit blijkt dat er heel veel oplichters en charlatans zich met dit soort zaken bezighouden en dat er ook eigenlijk nooit wetenschappelijk bewijs voor dit soort verschijnselen is geleverd. Ik maar hier wel de kanttekening bij dat de wetenschap reductief is: alles dat niet kan worden bewezen, valt af. Vanuit een ruimer perspectief dan die van de Westerse wetenschap kun je echter anders tegen de werkelijkheid en dus tegen dit soort verschijnselen aankijken.

- 10.2. Denken als een spel
Prof. H. van Praag
Meulenhoff 1977
ISBN 90 224 0222 3

Dit boek gaat over parapsychologie. Prof. Tenhaeff en prof. Van Praag waren ooit hoofd van de leerstoel Parapsychologie aan de universiteit van Utrecht.

- 10.3. Mijn zesde zintuig
Leven met een gave
Peter van der Hurk
Carrera 2009
ISBN 978 90 488 0243 2

Peter van Hurk en zijn vader zijn bekenden (o.a. van televisie) op het gebied van helderziendheid. Hoewel ik misschien lichtgelovig ben, vond ik de manier waarop Peter van Hurk dingen pertinent leek te weten zeer overtuigend.

- 10.4. In de ban van het heelal
Kosmische invloeden op de mens
The Cycles of Heaven
Guy Lion Playfair
Elsevier Focus 1979
ISBN 90 10 02418 0

Dit boek gaat over de kleinheid van de aarde in verhouding tot de kosmos. Hierin komen ook de invloeden die de kosmos (o.a. de zon) op ons heeft aan de orde.