

De Ladder van optieken

Je leeft in je eigen bioscoop

Door Hans Knibbe, redactie Daan Goedhart

Met Zijnsoriëntatie kun je verrassend snel een spirituele realisatie ervaren en toch ben je die snel kwijt in je dagelijkse doen. Op retraite ben je haast verlicht maar in het verkeer of in je relatie reageer je vervolgens nog egocentrischer dan je gewend bent. Hoe kan dat? We nemen onszelf en onze wereld waar op manieren die we geleerd hebben. Hans Knibbe noemt zo'n manier van waarnemen een optiek. Je leeft binnen je optiek: zoals je jezelf en de wereld waarneemt, zo ga je ermee om. We hebben echter niet één optiek, maar een aantal optieken tot onze beschikking. Op een gewone dag switchen we honderden keren van optiek. Het ene moment ben je wijs en mild, dan heb je ineens een kort lontje. Knibbe stelt dat bewustzijnsontwikkeling het ontwikkelen is van bewustzijn over de optiek waar je nu in kijkt én het bewust leren switchen naar een hogere optiek.

De optieken op een ladder

Knibbe schetst in dit artikel een ladder van acht treden met op elke trede een optiek. De vier lagere treden van deze ladder van optieken lopen gelijk met de vier vrij algemeen onderscheiden psychologische ontwikkelingsfasen¹. Elke trede die je bestijgt omvat de vermogens van de niveaus daaronder en overstijgt die in een nieuwe manier van kijken: een nieuw begrip van je wereld en jezelf, een nieuwe optiek. De vier hogere treden komen ter beschikking wanneer we ons als volwassene existentieel en spiritueel verder ontwikkelen². Dit artikel beschrijft hoe alle optieken uit de ontwikkelingsstadia in onze *volwassen geest* aanwezig zijn en beurtelings naar voren komen.



Figuur 1

¹ Bijvoorbeeld de fasen in de leertheorie van Piaget, in objectrelatie-theorieën, in de symbiose- en narcismetheorie van Knibbe en in het werk van Wilber.

² De existentiële en oorspronkelijke heelheid-optieken werden verkend in humanistische therapie-vormen zoals de Rogeriaanse, Gestalt en neo-Rechiaanse therapie. Meditatie en studie van het boeddhisme openen de deuren naar de Spirit- en non-duale optieken.

Het **symbiotische** niveau is zelf nog geen ontwikkeling maar het begin-niveau ervan. Zo worden wij geboren: helemaal afhankelijk van verzorging en voeding door een moederfiguur. Om te kunnen overleven, om de spanning van alle verontrustende gevoelens die je voelt te stillen, word je gedreven door de intense behoefte je te hechten aan een verzorgende moeder. Je wilt daar helemaal bij horen, je probeert met haar te versmelten zodat ze altijd bij je is. Lukt dit, dan voel je je veilig en kun je beginnen met je ontwikkeling en jezelf worden³. Als volwassene ga je vaak weer met een symbiotische optiek kijken wanneer je je niet veilig voelt (bijvoorbeeld in een nieuwe omgeving of als nieuwe verlangens in je opkomen): je gaat veiligheid zoeken, je klampt je vast aan iemand bij wie je je kunt aansluiten en je hebt de neiging je eigenheid helemaal weg te cijferen in meegaandheid met die persoon.

Het **narcistische** niveau is een trede hoger dan het symbiotische. Je neemt mee wat je op het symbiotische niveau hebt geleerd over veiligheid zoeken, maar op het narcistische niveau overstijgt je dat in een nieuw thema waar je leven om draait. Je wilt niet afhankelijk maar onafhankelijk, los van moeder zelf iemand zijn. Om je eigenheid te manifesteren zet je je als 'narcist' heftig af tegen afhankelijkheid en ontken je symbiotische verlangens. De symbiotische grond waarop het narcistische niveau rust wordt zo aan het oog onttrokken. Voor de erkenning van zijn unieke eigenheid is de narcist echter compleet afhankelijk van bewondering. Onder de onafhankelijke pose van de narcist zit een peilloze en vaak gekwetste afhankelijkheid. Als volwassene kijk je makkelijk vanuit een narcistische optiek wanneer je ontevreden bent over je afhankelijkheid en meegaandheid en je wilt dat anderen jou meer waarderen.

In de **deelnemer**-optiek is je horizon opnieuw breder en omvat nu de groep. Je weet dat je iemand bent en je wilt nu ook groepslid, roldrager zijn: je wilt een plek in de groep, in een relatie, in de maatschappij innemen, je aan regels houden. Eerlijkheid en rechtvaardigheid zijn belangrijk en hierbij wordt het narcistische thema 'alles draait om mij' ontkennd en onderdrukt. Als deelnemer moet je er vooral bij horen, je aanpassen, meedoen, je identiteit ontleen aan je groep. Zo leer je samen spelen, rekening houden met anderen, je plek innemen en verantwoordelijkheid nemen. Als volwassene neem je snel een deelnemer-optiek aan wanneer je bij een groep wilt horen en je daar nog niet zo zeker van bent (nieuwe vrienden, nieuw werk, nieuwe opleiding): je wilt van alles doen om erbij te horen en je bent bereid je eigenheid opzij te zetten.

Als **rijpe volwassene** overstijgt je het aangepaste niveau. Je voelt je voldoende geaccepteerd door je groep en dan kun je gaan voelen dat je meer bent dan je sociale of groepsidentiteit. Je ziet ook de mens voorbij jouw eigen groep en je hebt empathie, je kunt relativiseren en je bent mild, je wilt bijdragen, je ontwikkelt wijsheid. Je ziet de uniciteit van jezelf en anderen en ook hoezeer mensen zich door hun sociale omgeving laten vormen. Je ontworstelt je aan verwachtingen en rollen, je relativeert sociale mores en gunt jezelf een beetje non-conventionaliteit, terwijl je (in tegenstelling tot de narcist) ook oog hebt voor de belangen van de sociale orde. Je ziet de wereld makkelijk vanuit een rijp-volwassen optiek waar je je leven op orde hebt; er is een vanzelfsprekende status quo en je kunt daar relaxed mee omgaan.

De **existentiële** fase ga je binnen wanneer de zekerheden van je status quo wegvallen, je geen nieuwe zekerheden vindt en je de nu blootgelegde onzekerheid aangaat. Je ziet in dat de 'zekerheden' waar je mee geleefd had, geen zekerheden waren, maar verhaaltjes om je te troosten en je ziet dat er voor het leven wezenlijk geen troost en geen beschutting is. Je gaat je eigen werkelijkheidsbeleving doorzien als

³ Hans Knibbe heeft veel uitgebreider geschreven over symbiose, o.a. in de Cirkel, 37,38 en 39

gevormd door denkbeelden, je raakt ontnuchterd over conventionele waarden, je realiseert je dat je fundamenteel alleen bent. Nu heb je het huis van de ouders met al zijn vanzelfsprekendheden verlaten en je begint de peilloze diepte van zijn voorbij je eigen cultuur te proeven. Je wilt jezelf niet meer troosten met voorgekookte waarden en normen, je verlangt alleen wat authentiek is, het leven zelf in al zijn rauwheid. Je valt buiten de gangbare sociale orde in een zelfgekozen geestelijk en moreel niemandsland van existentiële eenzaamheid. Met deze optiek kun je naar je leven kijken wanneer de verwachtingen waar je op vertrouwde, doorbroken worden én je de moed (soms de moed der wanhoop) vindt om daar geen nieuwe verwachtingen meer voor in de plaats te zetten. Je plakt de scherven niet meer aan elkaar.

In de fase hierna krijg je een notie van **oorspronkelijke heelheid**, een gevoel van onderliggende eenheid van jou met alles. Je ervaart contact met inherente openheid en vrijheid (vooral gevoelsmatig en organisch); je hebt eenheidservaringen met de natuur. Je zet je niet meer af tegen de sociale wereld en valse troost (zoals in de existentialistische fase), maar je durft weer te vertrouwen. Nu is dit niet meer een vertrouwen op afspraken en verwachtingen, maar op het leven; je begint je vertrouwend los te laten in de dimensie van het Ene. Hier is existentiële eenzaamheid achterhaald; je krijgt contact met de enorme rijkdom van oorspronkelijke heelheid. Je herkent je eigen heelheid, inclusief je moeilijke gevoelens. Deze optiek kan opengaan wanneer je je in de natuur bevindt, in meditatie, wanneer je je afstemt op een beeld van je 'vrije zelf' en ook wanneer je jouw hele leven inclusief je moeilijkheden 'erbij neemt'.

In de **Spirit**-fase krijg je contact met heiligheid, eeuwigheid, Liefde. Je ervaart de conventionele werkelijkheidsbeleving als een vergroving van een subtieler, lichtend en heilig niveau. Je voelt je in contact met de eeuwige, heilige en pure aard van alles, je ervaart spirituele verbinding, zegening, je hebt contact met je 'lichtlichaam'. Je ziet hoe de psyche de oneindige openheid van het Nu vertaalt in conventies van lineaire tijd en afstand. Je verlaat je biologische worteling en herkent dat je geworteld bent in deze oneindige, lichtende dimensie die ook de wezensaard is van alles wat je waarneemt. Deze optiek kan soms open gaan in de beleving van kunst en muziek. Met Zijnsoriëntatie kun je opvallend gemakkelijk waarnemen vanuit deze optiek door je dagelijkse belangen achter je te laten en je af te stemmen op een beeld van de 'Gestalte van Zijn', een gevisualiseerde mensfiguur die jouw intuïtie van 'Zijn' belichaamt. Door je te laten raken door de zijnswijze en de blik van de Gestalte, wordt diezelfde blik in jou wakker.

In **non-dualiteit** of verlichting valt ook die heilige wereld weg als identiteit en referentie. Dit is zelf niet meer een trede op de ladder, geen manier van kijken. Je valt in de oorspronkelijke, nooit veranderde, open grond van alles, je pure vermogen tot ervaren dat zich uitdrukt als alle vormen (ook 'jij'), in alle optieken, zowel kramp als subtiele verfijning. Alle ervaringen zijn een open spel van bewustzijn, zonder de betovering 'echt' te zijn, zonder hoog of laag, ontwikkeling of terugval. Hier is geen object of subject meer, niet iets dat wordt waargenomen, geen waarnemer. Jouw Zijn rust in zijn eigen allesomvattende volmaaktheid en weet dat jij hier nooit weg bent geweest; je had jezelf gedroomd. Groot Gemak, Groot Geluk. Het verlichte zicht van deze optiek kan opengaan wanneer je je de openheid van jezelf en alles realiseert. Hierbij helpt het om uren te maken met meditatie, een retraite is daar geschikt voor; daarbij kan het directe contact met de openheid van een non-duale leraar de vonk van herkenning zijn.

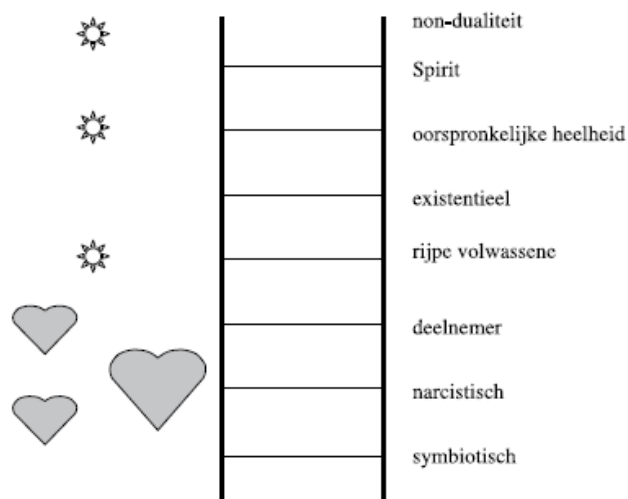
Zo heeft elke trede op de ladder zijn eigen zienswijze, zijn eigen manier van omgaan met zichzelf en zijn wereld, zelfgevoel, waardesysteem en beleving van vrijheid, verbinding en verantwoordelijkheid. Naarmate je stijgt op de ladder is de optiek ruimer, minder vast, minder gedomineerd door hechting,

voedsel, aanzien, macht. Je krijgt gaandeweg meer oog voor jezelf en de ander als waardig wezen, die in zijn eigen grond rust en bij voorbaat respect verdient.

De eerste vier niveaus vallen binnen de maatschappelijke conventies en zijn in verschillende mengverhoudingen bij de meeste volwassenen te vinden. Maar niet iedereen bereikt het existentiële stadium en nog minder mensen leven vanuit hun vrije aard. De optieken van de heilige aard en verlichting zijn het zeldzaamst, worden vaak in het verborgene beoefend en vormen de esoterische kern van spirituele stromingen.

Bewegen op de ladder: je zwaartepunt en de uitstapjes

Hoe bewegen we ons nu op die ladder van optieken? Gaan we de ladder op en af of staan we meestal op één trede? Kunnen we naar willekeur op een andere optiek overschakelen? Is het vermogen een andere optiek binnen te treden hetzelfde als het vermogen daar te blijven? Waarom vallen we zo vaak terug? Waarom komen ook heel lage optieken vrij als je met het non-duale perspectief werkt? Moet je alle treden van de ladder doorlopen om stabiel te worden in een hogere optiek?



Figuur 2

Figuur 2 toont het profiel van iemand met zijn zwaartepunt in het narcistische niveau (daarom staat daar het grootste hart getekend). Daar zit hij echter niet vast; hij kan in zijn dagelijkse leven ook terugvallen in een symbiotische optiek en regelmatig in een deelnemer-optiek optreden (vandaar de kleinere hartjes daarbij). Maar in speciale omstandigheden, bijvoorbeeld bij een training of retraite, kan hij contact maken met hogere niveaus van oriënteren, bijvoorbeeld (willekeurig gekozen) de optiek van rijpe volwassene, oorspronkelijke heelheid en non-dualiteit (de sterretjes). Deze optieken zijn niet gebruikelijk in zijn dagelijkse zelf, maar het zijn uitstapjes naar hogere manieren van zijn, hoogtepunten, speciale momenten. Wanneer de nagloei daarvan weg is, valt hij terug naar zijn zwaartepunt, de narcistische trede.

Zo kun je je bewegen in twee soorten optiekbereik. Binnen je gewone, dagelijkse doen, je 'default mode' (dit noemen we bij Zijnsoriëntatie je 'dagelijkse zelf') kun je in een aantal optieken functioneren maar daar voorbij zijn, bijvoorbeeld door meditatie, ook hogere optieken toegankelijk. Dus ook als je dagelijks zelf op een vrij laag optiekniveau functioneert, kun je een spiritueel talent zijn. Dit verschil kan

het moeilijk maken iemand in één beeld te plaatsen. Je kan iemand (of jezelf) te hoog inschatten als je alleen kijkt naar hoogtepunten in trainingen en retraites. Het is ook onjuist iemands spirituele vermogen te diskwalificeren omdat zijn psychologische zwaartepunt laag ligt (als we zo kijken zouden er weinig monniken, yogi's en spirituele leraren overblijven).

Mensen met een stevig ontwikkeld dagelijks zelf hebben vaak moeite zich te openen voorbij het optiekbereik daarvan. Anderen hebben minder begrenzing en zelfgevoel ontwikkeld en zijn daardoor veel gevoeliger, ook voor spirituele ervaringen die worden aangeboden. Zo kun je (door tekorten in de symbiotische of narcistische fasen) een 'dunne huid' hebben, een niet-gekozen gevoeligheid voor allerlei invloeden. Als je dan eenzijdig je spirituele vermogen benadrukt, raak je nog verder verdeeld in jezelf tussen een zwak zelfgevoel en sterke spiritualiteit. Om jezelf recht te doen moet je hierbij ook werken aan je eigen stevigheid: zelfrespect en zelfbeheer.

De manier waarop je je oriënteert, hoe je jezelf en de wereld om je heen ziet, is dus geen stabiel gegeven. Wanneer je met je partner omgaat zit je waarschijnlijk in een andere optiek dan op je werk. Als je mediteert, of nadenkt over je levensinspiratie is je optiek waarschijnlijk hoog, als je moe bent, je bedreigd voelt, in crisis bent of verleid wordt, zakt je optiek meestal meteen naar een lager niveau.

Je zit in je eigen bioscoop

Je zou de ladder van optieken kunnen zien als een bioscoop met zalen op verschillende verdiepingen. Je hebt vrij toegang tot alle zalen, maar je hebt een voorkeur voor een bepaald soort film. Daar ligt je psychologische zwaartepunt. Het is een bijzondere bioscoop want jij bent de enige bezoeker en het licht van de projector gaat alleen aan in de zaal waar jij bent. Jij bent namelijk zelf dat licht! Alle andere zalen blijven donker, de film die daar klaarligt, wordt niet afgespeeld.

In elke zaal is een andere sfeer, een andere hoofdrolspeler (je zelfgevoel) en reageren de tegenspelers anders, er zijn andere verhaallijnen en uitkomsten. Elke zaal lijkt een wereld op zichzelf en zodra je binnen bent heb je geheugenverlies voor de andere films die je wel eens in die bioscoop hebt gezien. Je gelooft de film waar je naar kijkt helemaal: dat is de wereld voor jou. Als je opgaat in een film, vergeet je dat het een film is en dat je ook naar een andere film kan gaan kijken.

Soms herinnert een van de spelers of scènes in de film je eraan: *"Let op, dit is maar een manier van kijken, je kunt het ook anders zien"*. Die speler of scène is dan voor jou een leraar, een boodschapper van je vrije aard. Omdat iets in jou al vrij is, kun je dat herkennen en je losmaken van de betovering. Deze boodschappen zijn vooral hoorbaar in de rustige episodes van de film waar je er minder in getrokken wordt. Dan is er wat ruimte in je geest en kun je overwegen een andere zaal in te gaan. Zulke episodes ontstaan als we rust creëren voor onszelf: Zijnsgeoriënteerde trainingen, retraites, zelfonderzoek, enzovoort.

Bewust de zaal uit lopen en die op een hogere verdieping in gaan noemen we 'training van de houding'. Dat is een pijler van het Zijnsgeoriënteerde werk. Daarmee kun je bewust een breuk maken en een optiek oproepen boven het bereik van je dagelijkse zelf. Je hoeft je persoonlijkheid niet te ontwikkelen voordat je toegang hebt tot die hogere verdieping, je *roept* die optiek *op* door in die zaal de film te bekijken. Je bent op slag volwassen door een volwassen film te zien. Alle optieken zijn dus al in jou aanwezig en wachten tot jij daar binnenloopt.

Maar hoe gaat optiekwisseling dan zonder bewuste keuze in je dagelijkse zelf? Dan vindt de zaalwisseling plaats terwijl je nog in de ban bent van de film. Een verheffend moment transporteert je

als het ware naar een hogere zaal en een lelijk moment naar een lagere zaal. Alsof je de film vanuit een lift bekijkt die op die momenten snel beweegt. Je droomt de verschillende films aan elkaar en je merkt de wisseling niet eens op. Stel je voor, midden in een mooi filosofisch gesprek over existentiële eenzaamheid vertelt je geliefde jou het plan om jou een jaar niet te zien...

Een creatief model van de psyche

De ervaring van 'echtheid' in de filmzalen van onze optieken is zo overtuigend dat we eraan moeten wennen dat ons zelfgevoel en de wereld die we ervaren geen uiteindelijke werkelijkheid is, maar een creatie van onze eigen geest. Hoe lager de optiek, hoe sterker het geloof dat er één vaststaande werkelijkheid is en dat ook je psyche vastligt. In de lagere optieken benader je je psyche als een vaste structuur met eigenschappen, verborgen motieven, gaten in je persoonlijkheid, die allemaal verklaren "dat jij zo gebakken bent". Hoewel het belangrijk kan zijn de psyche zo te onderzoeken, mis je zo het feit dat de psyche in haar functioneren helemaal geen stabiel gegeven is.

De psyche is een shape-shifter die steeds een nieuwe gedaante aanneemt. Dat merken we juist als we werken met optiekverhoging. Er is een dramatisch verschil tussen de manieren van zijn bij dezelfde persoon in een hogere en in een lagere optiek. De psychische structuur, met problemen, scripts, overdrachten, gaten die in de lagere optieken aanwezig is, is afwezig in de hogere optiek. Zelfs het lichaam verandert onmiddellijk; energieblokkades worden in de hogere optieken niet gegenereerd en blijken afwezig. Er is een spontane openheid en doorstroming. Voor studenten is dit elke keer weer verbluffend; het is niet te begrijpen in onze normale manier van denken over onszelf.

Je psyche vormt zich elk moment. Als je dat niet kunt zien, zit je gevangen in één van de bioscoopzalen. Wanneer je binnen die betovering je psyche wilt verbeteren, ontwaak je niet uit de film, maar schrijf je er een aflevering bij. Je zwaartepunt komt zo steeds vaster te liggen in de optiek waar het al lag; je bent nog meer gebonden geraakt. Vandaar dat we in de school voor Zijnsoriëntatie zelfonderzoek en werk aan jezelf in principe vanuit een verhoogde optiek doen: je moet eerst je geloof in je verhaal kwijt zijn voordat je je verhaal onderzoekt.

Het licht van bewustzijn brengt elke film tot leven

Ons bewustzijn is van zichzelf open en zonder vorm, als het licht van een projector. Dit licht is in staat elke mogelijke film, je klaarliggende scripts of je inspiratie, tot leven te brengen. De filmrol bevat de neerslag van eerdere ervaringen en je interpretatieschema's of referentiekaders. Dat is geen levende ervaring. Pas als je een bepaalde optiek kiest, een filmzaal in gaat, wordt die informatie tot leven gebracht.

Elke keer dat een film afgespeeld wordt, stijgt die op je populariteits-ranglijst: er ontstaat automatisch een gewoonte, een grotere kans om daar een volgende keer weer te gaan kijken. Je gaat vaker naar diezelfde zaal, je gaat je er thuis voelen, je raakt eraan gehecht – gaandeweg ga je geloven dat dit de werkelijkheid van jou en je leven is. Daar wil je vervolgens ook trouw aan zijn en zo krijg je weerstand tegen het idee dat jouw identiteit, jouw ervaringen en problemen heel relatief en vluchtig zijn. Ze zijn niets anders dan de projectie van jouw bewustzijn in een bioscoop op de lagere verdiepingen.

Als je dit erkent, raak je je worteling in die versie van de werkelijkheid kwijt, je gewone leven en je zelfgevoel verliest soliditeit, je verliest je houvast. Dit wil je pas in de existentiële optiek; in de lagere optieken zoek je juist houvast. Zo is er naast gewoonte een tweede conserverende kracht: in de lagere optieken ben je niet alleen een gewoontemens maar ook een hecht-dier. Deze twee krachten verzetten zich tegen het appèl om je filmzaal te verlaten en vrijheid, puurheid, schoonheid en verlichting tot leven

te brengen op een hogere verdieping. Andere conservatieve krachten zijn de drang om af te maken wat onaf is, erkenning te zoeken voor wat miskend is en tot vorm te komen op gebieden waar we niet gespiegeld zijn.

Definitie van begrippen als Zelf, psyche en dagelijks zelf

Door zo naar de ladder van optieken te kijken kunnen we begrippen die we losjes hebben gebruikt in Zijnsoriëntatie, preciezer definiëren.

Het licht van de projector in de filmzaal komt heel dicht bij het Zelf (met een hoofdletter). Het voordeel van het woord Zelf boven 'bewustzijn' is dat het persoonlijk en intiem is: jij bent het altijd al. Het beeld van de filmzaal met de projector wordt sprekender wanneer we zien dat het Zelf zich daar uitprojecteert in de verschillende filmwerelden van de optieken. Dus het Zelf manifesteert zich in symbiotische, narcistische en andere drama's; die verschillende optieken zijn de leefwerelden voor het Zelf. Het Zelf is dus altijd aanwezig, maar op een niet-herkende wijze, in alle optieken.

Pas in de non-duale optiek wordt het Zelf herkend in zijn ware aard als het licht van de projector. In de vrije staat doorzie je gemakkelijk hoe je je had geïdentificeerd met een zelf (kleine letter) in een van de optieken, en hoe die identificatie 'Zelfvergetelheid' is. Je was vergeten wie je werkelijk bent.

Omdat je Zelf in elke filmzaal aanwezig is, kun je ook in elke staat aangesproken worden op de open, bewuste kwaliteiten van je Zelf. Je was altijd al je Zelf, maar op een vervormde, niet-herkende manier. Zo begrijp je ook waarom je je zo thuis en intiem voelt wanneer je je Zelf herkent: je herenigt je met wie je altijd al was. Het is het zelf dat door alle ontwikkelingsfasen heengaat en dat trekkracht van boven uitoefent op die ontwikkeling: ons Zelf wil herkend worden als zichZelf; we verlangen ernaar ons Zelf te leven.

Het begrip psyche kan gereserveerd blijven voor de stadia van narcistisch tot en met existentieel zelf. Oorspronkelijke heelheid en Spirit zijn ontwikkelingsstadia voorbij de psyche, die eerder werden samengevat onder de noemer 'Spirit'. 'Dagelijks zelf' is het zelf- en wereldgevoel waar je zwaartepunt ligt in de ladder van optieken. Voor bijna iedereen is dit in het domein van de psyche. We kunnen ons echter voorstellen dat het dagelijks zelf van een volledig verlichte meester zich in de Spirit- en non-duale optieken bevindt.

De ladder van optieken geeft ons handvatten om de dynamiek in onszelf beter te begrijpen, geeft een beter beeld waar het Zijnsgeoriënteerde werk over gaat en waar we staan op het Pad.

Literatuurlijst

- Fairbairn (1952) *Psychoanalytic studies of the personality*. Routledge
- Kernberg (1975) *Borderline conditions and pathological narcissism*. Aronsons
- Knibbe, H. (2006) *Handboek Zijnsoriëntatie*. Utrecht, Stichting Zijnsoriëntatie
- Knibbe, H. (2006) *Zijn en Worden*. Utrecht, Servire
- Kohut (1971) *The analysis of the self*. Int. Universities Press
- Wilber, K. (2006) *Integrale psychologie*. Deventer, Ankh-Hermes

Credits

Dit online artikel is een bewerking van 'De Ladder van Optieken' van Hans Knibbe, gepubliceerd in De Cirkel 36 (2008). Deze online publicatie is geredigeerd door Daan Goedhart en uitgegeven door Stichting Zijnsoriëntatie (2014).



© 2014 Stichting Zijnsoriëntatie, alle rechten voorbehouden

p/a Doelenstraat 42, 3512 XJ Utrecht

www.stichtingzijnsorientatie.nl

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch de makers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.