

VREEMDE KOST

Frans van de Goor

Vreemde kost

*Over de omvang van en omgang met psychische voedsel
en het effect daarvan op het menselijk gedrag*

Frans van de Goor

Auteur: Frans van de Goor
ISBN: 9789402165791
Omslagontwerp: Frans van de Goor
© 2017 Frans van de Goor

Inhoud

Voorwoord

| | |
|---|-----------|
| Hoofdstuk 1 Voeding | 7, 8 |
| Hoofdstuk 2 Vertering | 8, 9 |
| Hoofdstuk 3 Psychische voeding | 9, 10 |
| Hoofdstuk 4 Psychische hygiëne | 11 |
| Hoofdstuk 5 Psychische ontsporing | 12 |
| Hoofdstuk 6 De noodzaak van dromen | 13, 14 |
| Hoofdstuk 7 Wie ben ik? | 14 t/m 17 |
| Hoofdstuk 8 Herkennen en erkennen van de duistere kant | 17, 18 |
| Hoofdstuk 9 Toppunt van projectie: de zondebok | 18 t/m 20 |
| Hoofdstuk 10 De schaduwkant van de katholieke kerk | 20, 21 |
| Hoofdstuk 11 Wanneer het evenwicht verstoord wordt en naar één kant doorslaat kan dit leiden tot excessen. | 22 t/m 25 |
| Hoofdstuk 12 Aan het licht brengen.....De klokkenluider | 25 t/m 27 |
| Hoofdstuk 13 Ballingschap als middel om iemand uit de gemeenschap te verwijderen | 27 t/m 29 |
| Hoofdstuk 14 Paria's en het Kastenstelsel | 29, 30 |
| Hoofdstuk 15 Overzeese koloniën en haar schaduwkant | 30, 31 |
| Hoofdstuk 16 Verandering van denken door beïnvloeding van buitenaf | 31 t/m 33 |
| Hoofdstuk 17 De kunstenaar op zoek naar de schaduw in zichzelf | 34 |
| Hoofdstuk 18 Van consensus naar polarisatie | 35 t/m 39 |
| Hoofdstuk 19 Het (onderbuik)gevoel van het volk uitspreken | 39 t/m 46 |
| Hoofdstuk 20 Ruimte voor nieuwe populistten | 46 t/m 51 |

| | |
|--|-------------|
| Hoofdstuk 21 Onderdrukkers en verdringers van gevoelens en gedachten | 51 t/m 62 |
| Hoofdstuk 22 Het collectief onbewuste en de archetypen | 62 t/m 71 |
| Hoofdstuk 23 Emoties voeden onze organen | 71 t/m 73 |
| Hoofdstuk 24 Het ziekenhuis, de werkplaats voor lichamen..... | 74, 75 |
| Hoofdstuk 25 De vereenvoudiging van het leven dat van buitenaf op het Lichaam inwerkt en de ontwikkeling van het innerlijk vermogen | 75 t/m 81 |
| Hoofdstuk 26 Het psycho-ecologisch geweten | 81 t/m 85 |
| Hoofdstuk 27 Liefde en wil | 86 t/m 92 |
| Hoofdstuk 28 Van lichamelijke behoeften tot groepsverwezenlijking | 92 t/m 94 |
| Hoofdstuk 29 Het Zelf, het Transpersoonlijke Zelf. Het Hogere ZELF...de Ziel...de Bron | 94 t/m 100 |
| Hoofdstuk 30 Synthese | 100 t/m 103 |
| | |
| Bronnen en inspiraties | 104, 105 |

Voorwoord

Vandaag is zo'n dag waar niets moet en ik de keuze heb om mij fysiek dan wel psychisch in te spannen. Terwijl tuin en huis vragen om aandacht en er nog veel ongelezen boeken liggen te wachten, neem ik de rust om mijn gedachten te ordenen. Gisteren heb ik de dag als hectisch ervaren. Het was zo'n dag dat ik mij overspoeld voelde. Genieten van "wat er gaande is" kwam op een zijspoor. Toeschouwer en toehoorder zijn van de eigen emoties en tegelijkertijd uitvoerder zijn van die emoties, is geen dagelijkse "kost." Rijst vervolgens de vraag, waaruit die dagelijkse kost (een antiek woord voor "eten") bestaat. Dit boek is een ontdekkingsstocht naar wat psychische voeding is, uit welke bronnen deze voeding voortkomt en welke weg geestelijke voeding gaat in ons geestelijk spijsverteringskanaal en welk effect dit op ons dagelijkse leven heeft. Verschillende perioden in de geschiedenis zullen vanuit het oogpunt van psychische voeding belicht worden. We gaan de invloeden verkennen die vanuit de wereld buiten onszelf op ons inwerken en proberen helder te krijgen hoe onze binnenwereld vanuit onbewuste bronnen invloed op ons dagelijkse leven en gedrag uitoefent. Negatieve invloeden kunnen een ongelukkig gevoel tot gevolg hebben. De negatieve achtbaan waarin je terecht kunt komen zorgt voor opstoppingen, blokkades, kortom problemen op het gebied van relaties met partners, werkrelaties en vooral de relatie met jezelf. Dit hele pakket aan disharmonie heeft tot gevolg dat het gevoel van eigenwaarde, zingeving en betekenis aan twijfel wordt blootgesteld. Bewustwording en aandacht zijn sleutelwoorden in mijn zoektocht naar de aard van de invloeden en energieën. Wat aandacht krijgt groeit. Maar wat groeit er dan? De stelling die het uitgangspunt vormt voor mijn ontdekkingsreis is: AANDACHT (positief en negatief) LEVERT EEN WEZENLIJKE BIJDRAGE AAN DE GEESTELIJKE VOEDING EN DAARMEE DE KWALITEIT VAN LEVEN. Mijn eigen lichaam, de eigen gedachten en de eigen gevoelens dienen in mijn onderzoek als laboratorium.....

Dit boek draag ik op aan mijn vrouw Rio, die veel geduld en compassie heeft getoond en een diep vertrouwen heeft gehad in mijn persoonlijk ontwikkelingsproces van de afgelopen 12 jaar. Ik dank je voor die bijzondere vorm van liefde. Verder bedank ik het Instituut voor Psychosynthese dat mij heeft geleerd de wereld anders te kunnen bekijken zodat ik andere dingen kan zien en de dingen anders kan doen om uiteindelijk andere dingen te kunnen doen.

Hoofdstuk 1: Voeding

Over het proces dat aan mijn voedselkeuze vooraf gaat. Zienswijze dat fysieke voeding voor de mens bewust en onbewust beïnvloed wordt door innerlijke prikkels van binnenuit en prikkels van buitenaf.

Alles wat leeft groeit. Alles wat leeft kan groeien omdat het zich voedt. Voeding levert energie/brandstof. Wanneer die voeding niet past bij het lichaam, is die voeding ronduit ongezond dan wel giftig. De woorden van de door de overheid gesubsidieerde reclames over gezonde voeding gaan aan dit laatste genoemde aspect voorbij. Elk Lichaam “weet” van zichzelf wat goed of slecht is. Hoe meer er verstandelijke druk via het Denken wordt uitgeoefend op het individu, des te meer wordt er een averechts effect bereikt in het Gevoel. Het bekende “denk niet aan een roze olifant” is in dit verband een passend voorbeeld. Verbiedt een mens iets te doen, dan is de aandacht gebracht naar dat wat verboden is. De psychologische wet, “wat aandacht krijgt groeit” treedt dan in werking. Het gevolg is een verlangen dat niet (meer) “stil” blijft. Zelfs de scholen krijgen onbedoeld de opdracht een bijdrage te leveren aan dit verlangen. Zo wordt een behoefte gecreëerd die lijnrecht staat tegenover de bedoeling. De overheid wil lessen over gezonde voeding en gezond bewegen. Er zijn generaties kinderen opgegroeid met gesubsidieerde melk, de zogenaamde “schoolmelk.” Dat er onder de afnemers “bewoners” waren van lichamen, die allergische verschijnselen gingen vertonen, is lange tijd verzwegen. Dit laatste is begrijpelijk, want een gehonoreerde schadeclaim gericht aan de overheid, zou zo maar eens als jurisprudentie kunnen dienen voor een onverwachte schadepost voor de Nederlandse schatkist. Waarschijnlijk laat het gesubsidieerde schoolfruit niet lang op zich wachten. De overheid bemoeit zich met alle vormen van wat mensen tot zich nemen. Het verkondigde doel van onze regering: gedragsverandering! Het werkelijke doel: minder kosten voor o.a. de Zorg. Of de overheid de kosten van de langere levensverwachting heeft doorberekend is nog maar de vraag. Dat wat mensen tot zich nemen is wat in het lichaam terecht komt. Tabak, alcohol, soft drugs, worden als ongezond weggezet. De jeugd wordt door de “wet” gedwongen om in de illegaliteit te experimenteren. Reeds jaren zendt de overheid de boodschap uit dat verzadigde vetten en (chemische) transvetten slecht zijn. Gezondheid is enkel te verwachten van de onverzadigde vetten. De voedselgoeroes hebben een nieuwe religie tot leven gebracht met als resultaat dat er in de rijke landen vele volgers te vinden zijn. Je gelooft die nieuwe voedselgoeroes of je gelooft hen niet. De resultaten van het belijden van dit Geloof zijn wisselend. Wat in ieder geval bereikt wordt is een bewustwording. Een permanente gedragsverandering in het eetpatroon wordt slechts zelden behaald. Een geestelijke onbalans kan de oorzaak zijn van het terugvallen/terugkeren naar het oude en vertrouwde (eet)patroon. Verdriet, eenzaamheid, negatieve gevoelens ten aanzien van de wereld en/of zichzelf komen in de “top tien” voor van de “afvalligen” van de nieuwe (eet)religie. Een lichaam dat blootgesteld is aan het “gejo-jo” van lichaamsgewicht, loopt schade op. Deze beschadiging manifesteert zich ook in het geestelijk evenwicht. De overheid wordt door maatschappelijke instanties gedwongen om standpunten in te nemen. Het liefst zouden deze maatschappelijke instanties, die veelal hun bestaansrecht danken aan hun strijd tegen ziektes zien, dat net als bij de verkoop van tabak een confronterend label, dan wel afbeelding op de voeding komt. Deze “foodlabeling”, samen met de reductie van zout en suiker, zou via wetgeving tot stand moeten komen.

Zo gezien is er volop aandacht voor voeding die via de mond ons Lichaam bereikt. De voeding vervolgt zijn weg via de slokdarm naar de maag. In de maag wordt het voedsel met behulp van het zuur verwerkt tot stoffen die het lichaam van dienst zijn. Alles wat niet bruikbaar is, wordt via de darmen afgevoerd en verlaat het lichaam. De voedsel(spijs)vertering wordt ondersteund door verschillende soorten micro-organismen. De duur van het verblijf van voedsel in het lichaam is afhankelijk van de opbouw en structuur van het voedsel. Zwaar eten en lichte “kost” verschillen dus qua verteringstijd.

Hoofdstuk 2: Vertering

Waaruit bestaat het verteringsproces van het fysieke voedsel? Bespreken van de storingen die zich tijdens dit proces voor kunnen doen. Over de gevolgen van die storingen in het Lichaam, storingen in het Denken en storingen in het Gevoel.

Elk organisme voedt zich. Enkel de mens is in staat een bewustzijn te ontwikkelen tot datgene wat hij/zij tot zich neemt. Voedsel wordt verwerkt. Wanneer voedsel eenmaal in het lichaam is gekomen en via de eerste vermalings de slokdarm bereikt, is de bewuste controle verdwenen over het verwerkingsproces. Het lichaam “weet” wat het moet doen om de voeding die zich in het lichaam bevindt, af te breken tot bruikbare en onbruikbare deeltjes. Dit verwerken gaat geheel onbewust en is een ritmisch samenspel tussen de verschillende delen van het lichaam. Zoals eerder benoemd, is de verwerkingstijd afhankelijk van het ingenomen voedsel. Wanneer het voedsel niet of slecht vermalen is door het gebit of/en het voedsel niet goed is voor het Lichaam, dan moeten de resterende onderdelen waar het voedsel door verwerkt wordt intensiever werken. De maag zal extra maagzuur produceren en de darmen geven krampen aan de gebruiker van het lichaam. De gebruiker wordt zich op dat moment via het Gevoel bewust dat er een stoornis is opgetreden in het spijsverteringsproces. Een mens heeft dan een keuze: vertrouw ik op het Lichaam en neem de bijbehorende pijn voor lief, rem ik de maagzuurproductie, of probeer ik het spijsverteringsproces in de darmen te versnellen dan wel af te remmen? En... voor al die interventies in het spijsverteringsproces zijn (hulp)middelen die verkocht worden door de dealers van de farmaceutische industrie. Deze industrie produceert mondiaal geneesmiddelen en medicijnen. Via dagelijkse reclame in de media en aanprijzing via apothekers, (huis)artsen en drogisterijen indoctrineren zij hun afzetgebied. Door al die interventies op het spijsverteringsproces, kan de afstemming (finetunen) van de verschillende betrokken onderdelen ontregeld raken. Gevolg: verlies van de natuurlijke balans. Een evenwichtig gezond lichaam is in staat om zelf de tijdelijke “storing” op te heffen, wanneer de mens via zijn Denken interventies pleegt, ontstaat er een schijncontrole. Controle heeft te maken met wantrouwen. Het toenemende aantal mensen dat aan eetstoornissen lijdt, voert een eenzame ongelijke strijd tegen het eigen Lichaam. Wantrouwen leidt tot (ver)storing van elk systeem. Wat de oorzaken ook zijn van die stoornissen, de kern bestaat uit het hebben van wantrouwen en de controle willen uitoefenen. *Boulimia nervosa* en *anorexia nervosa* zijn eetstoornissen waar een constante strijd gevoerd wordt met het eigen Lichaam, het Gevoel en het Denken (de drie voertuigen van de ziel). De mensen die hier aan lijden kunnen niets anders dan egocentrisch in de wereld staan. Deze stoornissen leveren enkel verliezers op. Buiten het eigen leven dat zwaar onder deze stoornis gebukt gaat, kampt ook de directe omgeving onbedoeld met de gevolgen van deze ziekte. Zij zijn ook slachtoffer. Opvallend is, dat vooral vrouwen aan deze stoornissen lijden. Het moeder- en partner-zijn wordt door die stoornis onbewust bemoeilijkt. Buiten de psychische pijn, wordt het lichaam blootgesteld aan

een kastijding die grote gevolgen heeft. Niet alleen het fysieke hart krijgt opdooffers, bij de lijders aan boulimia wordt ook het tandglazuur door het bijtend maagzuur volledig afgebroken. Door maagzuur enerzijds en overmatig gebruik van sterk mondwater anderzijds wordt de slokdarm uiteindelijk aangetast. Angst- en stemmingsstoornissen zijn vaak bijkomende psychische stoornissen in het ziektebeeld van boulimia nervosa. Voor de directe omgeving, met name de kinderen van een moeder die hieraan lijdt, is dit zeer verwarrend. Bij Anorexia nervosa waar bewust het gewichtsverlies en het controle houden op dat gewicht het doel is, wordt de oorzaak vooral gezocht in het negatief zelfbeeld dat de lijder van zichzelf heeft. Het streven naar perfectie zorgt in dit geval voor een mission impossible, met als resultaat een nog grotere afwijzing en afschuw van het eigen Lichaam. Deels zijn eetstoornissen het gevolg van erfelijke aanleg, dan wel omstandigheden waarin een mens opgroeit of/en komt te verkeren. Juist die omstandigheden vormen een “voedingsbodem” voor stoornissen.

Hoofdstuk 3: Psychische voeding

De hersenen als “recorder” van ALLES wat via de eigen zintuigen wordt waargenomen. Dit bewust en onbewust geregistreerde geestelijk voedsel dat in de hersenen opgeslagen ligt zal op een of andere wijze verteerd (moeten) worden.....

Het spreekwoord “waar je mee omgaat word je mee besmet”, kennen we vast wel. Wie een holistische kijk op de wereld heeft, en bewust is dat alles en iedereen met elkaar verbonden is, voelt verantwoordelijkheid voor zichzelf en voor zijn omgeving. Wie bewust de natuur volgt en aandacht heeft voor die natuur, kan de wonderbaarlijke eigenschap van het zelfherstellende vermogen waarnemen. Bij een bezoek aan een natuurgebied waar zich in het verleden een bosbrand heeft afgespeeld, ervaar je de levenskracht en het zelfreinigende en herstellende vermogen van zo’n “gewond deel van de natuur.” Een mens bezit diezelfde kracht. Vertrouwen in die kracht zorgt voor een Geloof en vertrouwen in het leven. Alle angsten zijn terug te brengen tot twee angsten:

1. Angst voor de dood
2. Angst voor het leven

Door die angsten werken we ons-Zelf tegen. Verzet kost energie. De vergelijking van een zwemmer die tegen de stroom van het water opzwemt in plaats van zich mee laten voeren met die stroom, staat voor een levenswijze die we kennen als “go with the flow.” Door bewust te zijn van de innerlijke levenskracht en de potentie tot zelfreiniging kunnen we samenwerken met dat wat ons “toe-valt” in plaats van de energie te verspillen aan de controle over zichzelf en de situatie. Hoe meer we iets willen, des te meer staan we natuurlijke processen in de weg. Een bewust mens heeft altijd een keuze. Hij kan zich als slachtoffer van de omstandigheden voelen en ook zo gedragen, of hij kan de risico’s van het leven aanvaarden en zijn intuïtie, zijn innerlijke kompas, volgen. Dat laatste kan, wanneer er een groot vertrouwen is in dat wat “is” en “nog niet is”, oftewel het NU en de toekomst. Wanneer de mens zijn scheppende aanleg gevonden heeft en de vreugde ervaart van die schepping, is dat hetgeen wat hem toe-valt. Dan is er sprake van een oprechte levensvreugde. Creativiteit zou je kunnen zien als een kwaliteit die je in je bezigheden stopt. Wat je hierbij ook doet, wanneer het maken van winst niet (meer) leidend is, en vreugde en aandacht voorop staan, dan is creativiteit een bron van energie. De uitspraak “moe maar voldaan,” duidt op bevrediging van een behoefte die uiteindelijk weer energie genereert.

De moderne mens heeft zich afhankelijk gemaakt van zijn omgeving. Gedreven door de technologische vooruitgang is hij uitgestegen boven zijn aard en zweeft doelloos in de ruimte. Hij kijkt neer op dat wat hij denkt dat hij is en probeert zich krampachtig te identificeren met ideaalbeelden die op illusie berusten. Zo ook de vrouw die haar ideaal ziet in een gefotoshopt model. De media doen er alles aan om de “girl-next-door” te transformeren naar een topmodel. Make-up en fotoshop scheppen perfectie. Daar waar retouchering van oneffenheden gebruikelijk was is het beeld van het reclamemodel geworden tot één grote leugen. Wie in deze sprookjes gelooft, kan wachten op de dikke olifant die het verhaaltje met zijn lange snuit uitblaast. Zo kunnen we lang blijven rondtollen in de wereld van het ideaalbeeld, wachtend op de perfectie. Wat we via onze zintuigen waarnemen is meer dan ons lief is. Die bewuste en onbewuste waarnemingen worden allemaal opgenomen en opgeslagen, zoals een recorder, door onze hersenen. Reclamemakers weten dat maar al te goed. Elke dag staat de moderne mens bloot aan die ongefilterde psychische voeding. Visueel en/of auditief wordt er aandacht opgeëist, belangstelling gevraagd voor beelden en geluiden die door de herhaling in onze hersenen worden gepompt. Dit heeft effect op de psychologische gebieden waarop ze gericht zijn. Hypes, “musthaves” en trends rollen over ons heen. Zo worden wij “plotseling” op het idee gebracht om dingen aan te schaffen (de impuls komt uit het onbewuste), een bepaalde drank te drinken of om ons op een ongekennde wijze te gedragen. Het psychologische bombardement heeft dan zijn werk gedaan. Zonder er bij na te denken, staan we bijvoorbeeld elke ochtend op de weegschaal en lezen we het lichaamsgewicht af. Wanneer de weegschaal defect is, worden we uit het verslavingsritueel getrokken en zijn we van slag af. Mijn vrouw en ik, hebben bij wijze van proef de personenweegschaal uit onze badkamer verwijderd. Het grappige is, dat we niet meer zijn gaan eten dan anders, sterker nog, we eten zelfs bewuster en genieten van de mogelijkheden om voedsel te variëren. De weegschaal als “slavendrijver” heeft bij ons afgedaan. We leven daardoor gelukkiger.

Ook in de wereld van de nieuwsverspreiding is er sprake van een lawine aan informatie en data die zijn weerga in de historie van de mens niet kent. Nog nooit is de mens in staat geweest het wereldnieuws zo op de voet te volgen. Actualiteitenprogramma's en zenders storten het wel en wee van de wereld over de consument uit. De consument krijgt het “rauw” op zijn bordje. Vooral het “wee” krijgt de meeste aandacht. Wanneer zich een gebeurtenis heeft voorgedaan met menselijk leed, zijn verslaggevers ter plaatse die ooggetuigen interviewen die nog vol met de energie van de emotie staan te shaken. De waarnemers, kijkers/luisteraars, van zo'n emotioneel verslag worden onbewust besmet met deze heftige emotie. Het goede nieuws staat in schril contrast met het slechte nieuws. Wie er oog voor heeft, kan waarnemen dat de goed-nieuws-items helemaal achterin het nieuwsbulletin worden geplaatst. Nieuws dat “raakt” scoort letterlijk (in de kijkcijfers) het hoogste, met als gevolg dat die items vooraan in het bulletin komen. “Emo-tv en radio” worden als zoete broodjes aan de man/de vrouw gebracht. Waarom we zo kwetsbaar zijn om besmet te worden, heeft te maken met de onbewuste onderlinge verbondenheid waarmee we in deze wereld geboren worden. Deze holistische gedachte krijgt steeds meer erkenning. Ellende als kijkcijfer hit.... mensen smullen ervan. En dat alles is bewust en onbewust psychische voeding.

En deze voeding zal op een of andere wijze verteerd/verwerkt moeten worden, anders.....zal het op een of andere wijze, al dan niet vermomd, opnieuw in ons leven opduiken.

Hoofdstuk 4: Psychische hygiëne

Het zelfreinigende vermogen van de psyche dat verdrongen wordt door slordige omgang met, beïnvloeding van en ontkenning van de WAARHEID.

In het voorgaande hoofdstuk is er aandacht besteed aan de psychologische wet van de herhaling. In dat verband zijn o.a. de reclamemakers genoemd. Ook de politiek is niet vies van psychologische manipulatie. Dat reclamemakers hun ethische grenzen oprekken ligt in de lijn van de verwachting, dat politici zich weinig verantwoordelijk achten voor hun uitspraken en gedragingen is een ander verhaal. Politieke leiders maken handig gebruik van hun sluwheid en hun glimlach waarachter ze hun ware bedoelingen kunnen verbergen. Politici leiden als het ware een dubbelleven. Wanneer een mens doet wat hij zegt en zegt wat hij doet, dan is hij te vertrouwen. Zo bezien is een politicus vaak onbetrouwbaar te noemen. Politiek manoeuvreert “de volgers” in een afhankelijke positie, waarmee deze verzwakt worden en zich zelfs schuldig voelen voor hun twijfel. Het goedkoop inspelen op angst van de potentiële kiezer kan een vertekening van de realiteit tot gevolg hebben. De wereld wordt ervaren zoals de mens hem bereid is te zien. Wanneer de feiten door een “belevings-bril” worden gezien die sterk gekleurd is door manipulatie en beïnvloeding, ontstaan er overtuigingen die als waarheid een eigen leven gaan leiden. Politici weten als geen ander dat hetgeen wat aandacht krijgt groeit. Wanneer de mens zich van boven- (top-down) of/ en van buitenaf laat beïnvloeden, dan is er geen gehoor meer voor de beïnvloeding van binnenuit, vanuit jezelf. De wereld bepaalt dan hoe je wordt, in plaats van “zoals je bent creëer je jouw wereld.” In de jaren 30 van de vorige eeuw had de propagandamachine van het Nazisme een dusdanige invloed op mensen, dat het kwaad en het goed een gemanipuleerd gezicht kregen. Miljoenen mensen zijn slachtoffer geworden van die gemanipuleerde waarheid. Later is de waarheid nog vele malen gemanipuleerd en daarmee onrecht aan gedaan. Ook in de 21^{ste} eeuw gaat dit verder, zoals in de Irak-oorlog. Ofschoon inlichtingendiensten wisten dat Irak geen chemische wapens meer bezat, omdat de installaties voor productie daarvan na de Golfoorlog allemaal waren vernietigd, werd de waarheid verdraaid door de vooringenomen media. De media werd op haar beurt weer gemanipuleerd door de Amerikaanse wapenindustrie en de olieraffinaderijen. Irak werd op valse gronden binnengevallen en Saddam Hoessein, die nota bene door de Amerikanen in het zadel was geholpen en gehouden, werd letterlijk van zijn voetstuk getrokken. Ook bij de Nederlandse betrokkenheid in Afghanistan zijn grote vraagtekens te zetten. Het is de hoogste tijd voor een ethisch bewustzijn. Ethisch bewustzijn begint bij het individu. Later kan het via “besmetting anderen aansteken.” Ten eerste zal het psychische verteringsorgaan van het Denken gereinigd moeten worden (psychische hygiëne) van gemanipuleerde overtuigingen. Ten tweede zal het Gevoel ten aanzien van de gemanipuleerde overtuigingen gereinigd moeten worden. Ten derde, zal als gevolg van de reiniging van het Gevoel en het Denken, aandacht besteed moeten worden aan sociale hygiëne. Verandering begint bij het individu. Het spreekwoord luidt: “Verbeter de wereld, begin bij je-Zelf.” Dit niet om iemand “de les te lezen”, maar als kans om vanuit bewustwording en zelfbezinning te komen tot een wereld en waarheid waarin psychische hygiëne de hoogste maatschappelijke prioriteit krijgt.