

**Thom Hartmann**

**ADHD**

Over een jager in een boerenwereld



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *ADHD, A Hunter in a Farmer's World*, uitgegeven door Healing Arts Press, een imprint van Inner Traditions International, Vermont, Verenigde Staten

Vertaling Saskia van Schip  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Villa Grafica  
NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020221213  
ISBN e-book 9789020221220

© 2019 Thom Hartmann, © 1993, 1997 Mythical Intelligence  
© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

# Inhoud

---

Woord vooraf – Een herbevestiging van de waarde van alle mensen	10
Voorwoord – Minimal brain damage, hyperactiviteit en ADHD	12
Inleiding – Jagers en Boeren: twintig jaar later	16

## DEEL 1

### Jagers en Boeren begrijpen

1 ADHD als gemoedstoestand	32
2 Hoe je ADHD kunt herkennen	35
3 Jagers op school en op kantoor	50
4 ‘Normale’ mensen	56
5 Twee bewustzijnstoestanden	62
6 Had iemand met ADHD zich kunnen redden in een traditionele jagersgemeenschap?	80
7 Jagers en Boeren bevestigd door de wetenschap	86
8 Wat Maslow over het hoofd zag	92
9 Zorgt het voor gedragsproblemen bij kinderen als de ouders roken?	111

## DEEL 2

### Leven en floreren in de wereld van de Boer

10	Hoe je van een 'stoornis' een vaardigheid kunt maken	120
11	De worsteling van de Jager	131
12	Werken met een Jager	138
13	Studeren en je aandacht erbij houden	147
14	Creativiteit en ADHD	156
15	ADHD en slapen	162
16	Jagers aan de medicijnen	178
17	Op weg naar de sterren	196
18	Een losse verzameling anekdotes over 'Jagers in een wereld van Boeren'	202
19	Het Edison-gen	214
	Tot slot	226
	Dankwoord	230
	Nawoord	232
	Over de auteur	235
	Literatuur	239

## Woord vooraf

---

### Een herbevestiging van de waarde van alle mensen

*Door Michael Popkin*

Zo heel af en toe is er iemand die een verzameling kennis op een bepaalde manier bekijkt zodat er een nieuwe visie op ontstaat, een visie die opeens hoop en bemoediging biedt. Thom Hartmann is zo iemand en in dit boek heeft hij ADHD eindelijk in een context geplaatst die we goed kunnen begrijpen.

Van maar liefst 10 procent van de kinderen in de westerse wereld wordt vermoed dat ze ADHD hebben en ik heb me vaak afgevraagd hoe het mogelijk is dat de natuur zich zo ontzettend heeft vergist. Wás het eigenlijk wel een vergissing? Misschien hebben we die diagnose wel te vaak en te snel gesteld, waardoor veel meer kinderen dit etiketje krijgen dan gerechtvaardigd was. De inzichten van Thom Hartmann bieden nog een derde mogelijkheid, namelijk een optie die zowel de wijsheid van de natuur bevestigt als de waarde van alle menselijke wezens.

In mijn hoedanigheid als auteur en directeur van de uitgeverij Active Parenting Publishers heb ik me de afgelopen dertig jaar beziggehouden met de ontwikkeling van programma's om ouders te helpen. Die programma's zijn allemaal gebaseerd op het idee dat het doel van ouderschap is 'om kinderen te beschermen en ze voor te bereiden zodat ze zich staande kunnen houden in de maatschappij waarin ze zullen leven en daar ook zullen floren'. Alle vaardigheden die we de ouders aanleren bij Active Parenting, zoals bestraffen, communiceren en aanmoedigen, zijn ontworpen om kwaliteiten bij kinderen in te slijpen waarmee ze in staat zullen zijn goed te gedijen in een hedendaagse, democratische maatschappij. Deze belangrijke taken van het ouderschap benaderen zonder te kijken naar de wereld waarin onze kinderen zullen leven – en de kwaliteiten en vaardigheden die ze nodig hebben

om daar te floreren – is net zo onzinnig als bij wijze van spreken proberen om midden in een maisveld op wilde beren te jagen.

Toch werpt Thom Hartmann licht op het feit dat dit dus precies de situatie is waarmee kinderen en volwassenen met ADHD te maken hebben: ze leven als jagers in een samenleving van boeren. Hoewel dat voor hen enorm frustrerend is, is dit syndroom niet van nature een ‘gebrek’, in elk geval niet volgens de visie in dit boek. Het is simpelweg een kwestie van de juiste vaardigheden hebben voor het verkeerde moment.

Het is ook heel bemoedigend dat ADHD hier gepresenteerd wordt als een glijdende schaal in plaats van iets wat je óf wel óf niet hebt. De signalen die wijzen op ADHD zijn helder gepresenteerd en sluiten aan bij het huidige gedachtegoed zoals dat ondersteund wordt door de American Psychological Association (APA). Ze vormen een spiegel waarin volgens mij veel lezers bepaalde aspecten van zichzelf zullen herkennen. Deze signalen worden in dit boek beschouwd als sterke punten en als aspecten waarmee je misschien rekening moet houden in een samenleving van Boeren. Dat biedt niet alleen bemoediging en praktische oplossingen voor mensen die zich op deze glijdende schaal aan de kant van de Jagers bevinden, maar geeft ook een fascinerend inzicht in de evolutie van de mensheid en de samenleving.

Michael Popkin is oprichter en voorzitter van Active Parenting Publishers. Hij ontwikkelde in 1983 de eerste videocursussen voor ouders over opvoeden. Intussen heeft Popkin meer dan dertig boeken en cursussen over ouderschap geschreven en ontwikkeld, waaronder *Taming the Spirited Child*. Hij is te gast geweest in honderden radio- en televisieprogramma's, onder andere bij Oprah, Montel Williams en als vaste gast bij CNN. Voordat hij Active Parenting Publishers oprichtte, had Popkin een praktijk voor gezinstherapie.

# Voorwoord

---

## Minimal brain damage, hyperactiviteit en ADHD

*Elke nobele taak is aanvankelijk onmogelijk.*

– Thomas Carlyle (*Past and Present*, boek III,  
hoofdstuk XI, 'Labour', 1843)

Het was voorjaar 1980 en ik zat in de huiskamer van het appartement van dr. Ben Feingold, met uitzicht over de Golden Gate Bridge in San Francisco. Ik luisterde naar hem terwijl hij vertelde over zijn zoektocht naar een oplossing voor hyperactiviteit. Ik was destijds directeur van een woonzorgcentrum voor kinderen die waren mishandeld en verlaten, en meestal waren die naar ons verwezen met de diagnose 'hyperactief' of 'minimal brain damage' (afgekort MBD; deze term werd later wat afgezwakt tot *minimal brain dysfunction*). Ik was onmiddellijk geïnteresseerd in wat Feingold te melden had.

Feingold was gespecialiseerd in allergieën bij kinderen en had in de loop der jaren gemerkt dat een aantal van zijn patiënten met huidproblemen (vooral psoriasis) aantoonbare allergieën hadden. Wanneer bepaalde voedingsmiddelen of toevoegingen uit het dieet van het kind werden weggelaten, vooral wanneer die salicylaten bevatten (een bestanddeel dat verwant is aan aspirine en dat in veel voedingsmiddelen en toevoegingen zit), verdwenen de pijnlijke plekken en schilferende huid.

Er was bovendien een vreemd neveneffect: het gedrag van die kinderen veranderde ook. De jonge patiëntjes van Feingold leden niet alleen aan huidaandoeningen, maar hadden vaak ook de diagnose hyperactief of MBD gekregen. Wanneer de voedingsmiddelen of toevoegingen die de huidaandoening veroorzaakten uit hun dieet werden verwijderd, verdween echter vaak ook de hyperactiviteit, of werd deze in elk geval zodanig minder dat ouders en docenten een duidelijk verschil merkten.

Op basis van deze bevindingen kwam Feingold met zijn theorie dat MBD en hyperactiviteit de gevolgen waren van een allergie voor bepaalde voedingsmiddelen of toevoegingen. Zijn eerste boek, *Why Your Child Is Hyperactive*, was uiteindelijk inspiratie voor een landelijke beweging. 'Feingold-ouders' richtten 'Feingold-groepen' op om te praten over manieren waarop ze konden voorkomen dat hun kinderen voedingsmiddelen en toevoegingen binnenkregen die salicylaten bevatten. Er verschenen artikelen die de theorieën van Feingold zowel verwierpen als ondersteunden en in het hele land meldden duizenden ouders drastische veranderingen dankzij zijn dieet.

Binnen de organisatie waar ik de leiding over had hebben we het Feingold-dieet ook geprobeerd en zagen we bij een aantal kinderen echt uitzonderlijk goede resultaten. Deze vroege testfase binnen de instelling vormde de basis voor een reportage bij het radioprogramma *All Things Considered* plus tientallen artikelen in kranten en tijdschriften. Ik heb een artikel gepubliceerd over onze resultaten in het vaktijdschrift *Journal of Orthomolecular Psychiatry*.

Er waren echter ook kinderen met hyperactiviteit of MBD – misschien wel de meerderheid – bij wie het Feingold-dieet niet hielp. Dit was een lastige inconsistentie waardoor veel professionals de hypothesen van Feingold verwierpen en de beweging die naar hem is vernoemd is nu, jaren na zijn dood, nog maar een schim van wat ze destijds was.

Toch heeft Ben Feingold baanbrekend werk verricht. Veel mensen zijn van mening dat hij de sleutel had gevonden tot een aspect van wat later werd beschouwd als niet één syndroom (minimal brain dysfunction of hyperactiviteit), maar een deel van een heel scala aan gedragsproblemen, inclusief ADHD, hyperkinetisch syndroom en leerproblemen zoals dyslexie.

Sinds de tijd van Feingold wordt hyperactiviteit binnen de psychiatrie voornamelijk ADD (*attention deficit disorder*) genoemd en tegenwoordig ADHD.

Onder hyperactiviteit valt rusteloos gedrag of bovenmatige (dus hyper) activiteit. Van hyperactieve kinderen wordt vaak gezegd dat het wel lijkt alsof ze 'in de hoogste versnelling' staan, alsof ze 'geen rust in hun donder' hebben. Feingold hoorde dit soort omschrijvingen ook en zei dat



ze waarschijnlijk de gebruikelijke reactie hadden op een allergie, namelijk jeuk. Maar dan in hun hersenen.

ADD kan daarentegen ook voorkomen zónder dat er sprake is van hyperactiviteit. Een duidelijkere omschrijving van ADD is moeite hebben met gedurende een langere periode op één specifiek ding focussen. Deze mensen zijn te beschrijven als snel afgeleid, ongeduldig, impulsief en vaak op zoek naar onmiddellijke behoeftebevrediging. Vaak hebben ze geen oog voor de gevolgen op de lange termijn van hun gedrag, omdat ze zo gericht zijn op het huidige moment en de beloning. Ze zijn doorgaans ongeorganiseerd en chaotisch, omdat ze van project naar project stui teren en te ongeduldig zijn om de rommel op te ruimen van waar ze het laatst mee bezig waren (of dat nou hun bed opruimen of hun bureau opruimen is). Hoewel kinderen met ADD vaak problemen ervaren met hun schoolwerk, vliegen ze niet tegen de muren op zoals bij hyperactiviteit vaak het geval is.

Tegenwoordig is de afkorting ADHD gebruikelijker (*attention deficit hyperactivity disorder*) en deze heeft betrekking op mensen die zowel ADD als hyperactiviteit hebben. Dit is inclusief het grootste deel van de hyperactieve kinderen, maar niet allemaal.

Ben Feingold dacht dat hij een ‘genezing’ voor hyperactiviteit had gevonden, maar hij stond ervan versteld dat zijn dieet geen oplossing bleek te kunnen bieden voor kinderen met een heel korte aandachtsspanne. De hyperactieve kinderen hadden niet langer heel strenge regels of medicijnen nodig, en sommigen werden door zijn dieet vrij ‘normaal’, maar de meesten vertoonden nog steeds signalen van ADD zonder dat het dieet daar effect op had.

Aanvankelijk concludeerde hij dat de kinderen die niet op het dieet reageerden last hadden van voedselallergieën die nog niet ontdekt waren (zoals allergie voor melk of tarwe, twee dingen die bijna onmogelijk te vermijden zijn), of dat zijn proefpersonen ‘valspeelden’ met het dieet. Maar enkele maanden voordat hij overleed, vertelde Feingold me dat hij zich zorgen maakte dat er kennelijk een inconsistentie in zijn theorie zat. Hij vroeg zich hardop af of er misschien verschillende stoornissen te onderscheiden waren in wat hij had beschouwd als één enkele categorie.

Feingold had ook nu weer een soort profetisch inzicht: hij had gelijk. ADHD wordt nu steeds vaker beschouwd als een deel van een spectrum waar ook onder andere vormen van hyperactiviteit onder vallen. Doorgaans is dat niet op te lossen met een verandering van dieet, behalve dat er soms een lichte verbetering optreedt als er minder suiker wordt gebruikt.

Het is echter interessant dat kinderen en volwassenen met ADD vaak een buitensporig verlangen naar suiker zeggen te hebben en soms symptomen vertonen van hypoglycemie (abnormale daling van de bloedsuikerspiegel). Ze zijn soms ook gevoeliger voor de grote pieken en dalen die worden veroorzaakt door suiker, alcohol, cafeïne en gebruik van verboden middelen. (Ze kunnen deze stoffen dan beter vermijden.) Verderop in dit boek zullen we zien dat deze overgevoeligheden weinig of niets te maken hebben met de kenmerken van een 'syndroom'. In plaats daarvan duidt het hoogstwaarschijnlijk op een biochemie die zeer geschikt is voor bepaalde fundamentele taken.

# Inleiding

---

## Jagers en Boeren: twintig jaar later

*Er mogen geen grenzen worden gesteld aan de vrijheid om te onderzoeken. Voor dogma's is geen plek in de wetenschap. De onderzoeker is vrij en moet ook de vrijheid hebben om willekeurig welke vraag te stellen, aannamen in twijfel te trekken, op zoek te gaan naar bewijs en fouten te verbeteren.*

– J. Robert Oppenheimer (*Life*, 10 oktober 1949)

Dit boek is voor het eerst verschenen in 1993 en is in de vijftien jaar die daarop volgden geactualiseerd. Deze hernieuwde uitgave bevat enkele nieuwe hoofdstukken en een paar belangrijke aanvullingen, maar verder staat mijn oorspronkelijke hypothese nog overeind. Die is in de loop der tijd zelfs alleen maar sterker geworden, onder andere door nieuwe takken van wetenschap, vooral op het gebied van genetica.

In de ruim twintig jaar die zijn verstreken sinds de eerste publicatie van dit boek en de presentatie van mijn Jager/Boer-concept als mogelijke verklaring voor het feit dat er ADHD in onze genenpool voorkomt, is er veel veranderd in de denkwijze van mensen die dit onderwerp bestuderen. Er is ook veel veranderd in de algemene visie op psychiatrische en lichamelijke aandoeningen, vooral wanneer die een erfelijke basis hebben.

Voor veel mensen betekende het boek *Why We Get Sick: The New Science of Darwinian Medicine* van Randolph Nesse en George Williams een keerpunt in hun manier van denken. Dat boek is gebaseerd op zeer zorgvuldig onderzoek en is fantastisch geschreven. De auteurs komen daarin met de sterke en wetenschappelijk goed te verdedigen stelling dat wij letterlijk niet in ons element zijn; we zijn mensen met lichamen en hersenen die ontworpen zijn om in een primitieve, natuurlijke omgeving te leven en we hebben nog altijd de fysieke en mentale middelen die daarvoor

nodig zijn. Die middelen zijn onder andere ochtendmisselijkheid, taaislijmziekte en depressiviteit. Onze moderne leefwijze heeft zich pas de laatste paar duizend jaar ontwikkeld en is geen afspiegeling van de standaard voor menselijk leven, maar is slechts een ongelofelijk kort momentje in de driehonderdduizend jaar dat *homo sapiens* (mensen zoals wij dus) op deze planeet rondloopt.

Robert Wright gaat in zijn boek *Het morele dier* nog een stap verder en gaat in op 'darwiniaanse psychologie'. Zijn boek beschrijft in levendige details dat zaken als depressiviteit, agressie en ontrouw te beschouwen zijn als adaptief gedrag en zeer nuttig waren in de recente geschiedenis van de mens.

In het tijdschrift *Time* verscheen op 25 maart 1996 een belangrijk artikel over hersenfuncties en de nieuwste onderzoeken naar waarom onze hersenen zijn zoals ze zijn. In dat artikel is een belangrijke rol weggelegd voor evolutionaire aspecten van ons gedrag. Zo is recent ontdekt dat mensen die zeer waarschijnlijk het gen hebben dat ervoor zorgt dat de hersenen naar vet voedsel – een gen dat dus tot obesitas leidt – voorouders hebben die de afgelopen tienduizenden jaren in delen van de wereld leefden waar vaak hongersnood heerste. Wat voor de vroegste mens adaptief gedrag was, is juist het tegenovergestelde geworden in een wereld waarin 'jagen' vooral plaatsvindt in de supermarkt.

Het boek *Evolutionary Psychiatry: A New Beginning* van Anthony Stevens en John Price (beiden arts en psychiater) geeft een goede samenvatting van dat onderzoek en vormt een rijke bron voor toekomstige onderzoekers. De auteurs vertellen bijvoorbeeld het verhaal van de Iks, een volk van jager-verzamelaars in Oeganda. Deze mensen kregen te maken met een ware explosie aan geestelijke en lichamelijke ziekten toen ze gedwongen werden om hun natuurlijke jachtgebieden te verlaten en over te stappen op landbouw. Zo bevat dit goed onderbouwde boek voorbeelden in overvloed.

### **Waar zijn alle jagers gebleven?**

Ook nieuwe ontwikkelingen in de antropologie en paleontologie bieden antwoorden op een van de prangendste vragen over de Jager/Boer-theorie: 'Waarom is het overblijfsel van het ADHD-gen alleen aanwezig in een klein deel van de bevolking en waar zijn alle jagers gebleven?'

In de populaire literatuur heeft Riane Eisler, auteur van *De kelk en het zwaard* en *Sacred Pleasures*, onderzoek gedaan naar vroege culturen. Zij laat zien dat er fundamentele verschillen zijn tussen culturen die gebaseerd zijn op het zogenoemde partnerschapsmodel en het heersermodel. (De westerse cultuur behoort tot dat laatstgenoemde model.) Daniel Quinn spreekt in zijn boeken *Ismaël: een geestelijke zoektocht* en *The Story of B* over ‘Gevers’ en ‘Nemers’ om een vergelijkbare indeling van culturen te beschrijven. Deze culturele kloof leidde ongeveer vijfduizend jaar geleden tot een massale uitroeiing van jager-verzamelaars, die tegenwoordig nog altijd plaatsvindt in afgelegen gebieden van Afrika, Azië en Noord- en Zuid-Amerika.

In het tijdschrift *Discover* werd een buitengewoon goed onderzoek gepubliceerd dat een gedetailleerd en nauwkeurig antwoord geeft op de vraag wanneer en hoe dit is gebeurd en dat door andere onderzoeken wordt ondersteund. Door een analyse van taalpatronen en DNA is ontdekt dat Afrika drieduizend jaar geleden bijna helemaal bevolkt werd door duizenden (zowel in genetisch opzicht als qua taal) verschillende stammen van jager-verzamelaars. De bevolkingsdichtheid was laag en kennelijk kwam strijd heel weinig voor.

Vervolgens raakte blijkbaar een groep Bantoe-sprekende landbouwers in het noordwesten van Afrika ‘besmet’ met wat Jack Forbes, hoogleraar Native American Studies aan de Universiteit van Californië, de ‘culturele psychische aandoening’ *wetiko* noemt (een term waarmee de oorspronkelijke bewoners van Amerika het immorele en roofdierachtige gedrag van de Europese veroveraars aanduiden). *Wetiko* is het woord dat Forbes tientallen jaren geleden gebruikte om te beschrijven wat Eisler en Quinn tegenwoordig de culturele massapsychologie van het ‘heersermodel’ en de ‘Nemers’ noemen.

Forbes beschrijft in zijn indringende en intrigerende boek *Columbus and Other Cannibals* dat *wetiko* – dat hij een ‘zeer besmettelijke psychische aandoening’ noemt – ongeveer vijfduizend jaar geleden ontstond in Mesopotamië. Van daaruit verspreidde het fenomeen zich via de Vruchtbare Sikkkel naar Syrië en uiteindelijk besmette het Noord-Afrika, Europa (via de Romeinse veroveraars), Azië en met de komst van Columbus ook Noord- en Zuid-Amerika.

De Bantoe-sprekende agrariërs in het noordwesten van Afrika raakten cultureel besmet met wetiko-overtuigingen over de 'juistheid' van genocide, en gedurende een periode van tweeduizend jaar verspreidden zij zich over het hele Afrikaanse continent, waarbij ze elke stam die ze tegenkwamen vernietigden. Het gevolg is dat nu minder dan 1 procent van de bevolking van Afrika als jager-verzamelaar leeft en de talen en culturen van duizenden stammen – die zijn ontwikkeld gedurende ruim tweehonderdduizend jaar menselijke geschiedenis – zijn voor altijd verloren gegaan. Complete etnische groepen werden weggevaagd en zijn nu voorgoed van de aardbodem verdwenen.

Het is aannemelijk dat zich iets vergelijkbaars heeft voltrokken in de prehistorie van Azië, Europa en Noord- en Zuid-Amerika. De opkomst van de dynastieke agrarische culturen van de Azteken, Maya's en Inca's is onmiskenbaar in de zuidelijke gedeelten van het westelijk halfrond, en de landbouw heeft ook een lange en invloedrijke geschiedenis in China en India. In Europa en Rusland (dat bij zowel Europa als Azië hoort) konden alleen de volkeren in het hoge noorden en andere afgelegen gebieden de agrarische veroveraars afweren. Zelfs deze mensen, zoals de bevolking van Noorwegen, werden gedurende de afgelopen paar duizend jaar uiteindelijk overwonnen en gingen over op landbouw.

Er zijn vier redenen waarom de wetiko-boeren Afrika (en Europa, Azië, Australië en Amerika) met zoveel succes konden veroveren:

- 1. Landbouw is efficiënter dan jagen wat betreft voedselvoorziening.**  
Doordat er ongeveer tien keer zoveel calorieën te verkrijgen zijn met het land bewerken dan met jagen, is de bevolkingsdichtheid van agrarische gemeenschappen doorgaans tien keer zo hoog als die van jagende samenlevingen. Dus waren ook hun legers tien keer zo groot.
- 2. Boeren worden immuun voor ziekten die ze oplopen via hun eigen dieren.** Mazelen, pokken, de bof, griep en talloze andere ziekten hebben hun oorsprong in gedomesticeerde dieren, die nog steeds vaak dragers zijn van deze ziektekiemen. Toen de Europese boeren voor het eerst in Amerika arriveerden, stierven er miljoenen oorspronkelijke bewoners

doordat ze per ongeluk besmet raakten met deze ziekten, waarvoor hun immuunsysteem nog geen afweer had ontwikkeld. (Later liep dit volledig uit de hand toen er hele volksstammen werden besmet met dekens die doelbewust waren geïnfecteerd met het pokkenvirus door de veroveraars, die zelf waren geïnfecteerd met wetiko.)

3. **Landbouw is stabiel.** Boeren blijven doorgaans op dezelfde plek wonen, waardoor ze zich op bepaalde gebieden kunnen specialiseren. Er ontstonden beroepen als slager, bakker, kaarsenmaker en wapensmid, en er werden legers gevormd. Fabrieken waren een logisch uitvloeisel van landbouwtechnieken, zodat de boeren zelfs nóg efficiënter wapens en andere technieken voor vernietiging konden ontwikkelen en produceren.
4. **De cultuur van wetiko leerde dat afslachting gerechtvaardigd was als er religieuze redenen aan ten grondslag lagen.** Vanaf het allereerste begin in Mesopotamië was andere mensen afslachten volgens wetiko niet alleen acceptabel, maar zelfs 'iets goeds', omdat het opgedragen of goedgekeurd was door hun goden. Het meest bizarre voorbeeld hiervan zijn de Kruistochten, toen de Europeanen 'heidenen' afslachtten 'om hun ziel te redden'. Bijna net zo bizar was 'de verovering van het Wilde Westen' waarbij de Amerikanen, in wier Onafhankelijkheidsverklaring staat dat de Schepper de mens het recht had gegeven op leven, vrijheid en het najagen van geluk, verkondigden dat diezelfde Schepper de witte Europeanen een 'Manifest Destiny' ('duidelijke lotsbestemming') had gegeven om het hele continent over te nemen. Dat religieuze argument werd gebruikt om de moord op tientallen miljoenen 'heidense' oorspronkelijke bewoners te rechtvaardigen: de grootste genocide in de geschiedenis.

Inheemse jagende volkeren hadden vaak conflicten met hun burens over grenzen en territoriums, maar zulke ruzies hadden als doel de culturele en onafhankelijke identiteit van de betrokken stammen sterker te maken. Wetiko-oorlogvoering, waarbij de 'concurrerende' stam tot de allerlaatste

persoon wordt gedood, is iets wat antropologen nog nooit hebben aangetroffen in de geschiedenis of het gedrag van vroegere of moderne jager-verzamelaars (die geen wetiko hebben). De wetiko-landbouwers beschouwen mensen die niet wetiko waren echter als iets wat je kunt exploiteren, net zoals grond. In hun geschiedenis wemelt het dan ook van genocide, slavernij en uitbuiting. Op die manier werden de jager-verzamelaars de afgelopen vijfduizend jaar op elk continent en bij alle volkeren weggevaagd, verdreven, afgeslacht, uitgeroeid en onderdrukt door wetiko-landbouwers en -industriëlen. Tegenwoordig is slechts minder dan 2 procent van de wereldbevolking genetisch gezien puur jager-verzamelaar en in onze genenpool is daarvan nog maar een klein restant aanwezig.

### **Mensen die anderen verzwakken voor hun eigen gewin**

De dominantie van wetiko geldt in onze huidige wereld nog steeds.

De Amerikaanse samenleving is psychisch zó ziek dat maffia-kopstukken die zich bezighouden met drugshandel en prostitutie, en die opdracht geven tot moorden, in dure huizen in 'mooie' buurten wonen. We vereren mensen die 'succesvol zijn', zelfs als dat dankzij de verkoop van dodelijke zaken als tabak of wapens is. Miljardairs die geld hebben verdiend met fossiele brandstoffen, giftige chemicaliën of roofzuchtige financiële praktijken hebben in feite de touwtjes in handen in onze regeringen en bekleden hoge, gerespecteerde posities in onze samenleving. 'Eten of gegeten worden' is een alledaagse zegswijze en de norm in onze cultuur, en het idee van samenwerken in plaats van domineren wordt beschouwd als zonderling en 'leuk', maar wel idealistisch en ineffectief. Algemeen wordt aangenomen dat je moet liegen en bedriegen om succes te hebben op zakelijk gebied en onze politieke leiders worden door slechts zo'n droevig kleine minderheid van de burgers vertrouwd dat het nog maar de vraag is of onze regeringen zouden kunnen aanblijven als ze niet de controle hadden over de politie, gevangenen en het belastingsysteem (dat door de politie en de gevangenen wordt gehandhaafd).

Te midden van deze cultuur treffen we toch ook mensen aan die in een 'helpend beroep' werkzaam zijn. De meeste mensen die in zulke beroepsgroepen terechtkomen doen dat omdat ze een oprecht en eerlijk verlangen



hebben om anderen van dienst te zijn. Er wordt veel goeds gedaan en veel levens worden verbeterd of zelfs gered en het is terecht dat we deze mensen een eervolle plek in onze samenleving toebedelen. Toch zie je ook in en rondom deze beroepen weer profiteurs die met dubieuze adviezen of ronduit kwakzalverij komen. Dit soort controversiële behandelingen variëren van kinderen injecteren met radioactieve stof voorafgaand aan hersenscans tot veel te dure kruidensupplementen die van alles beweren, tot prijzige en langdurige (vaak jarenlange) ‘therapieën’ met een of andere merknaam.

Van essentieel belang voor het succes van zulke profiteurs is het concept ‘ziek zijn’.

Het is in het bedrijfsleven algemeen bekend dat als je mensen ervan kunt overtuigen dat er iets met hen aan de hand is, je veel geld aan ze kunt verdienen door ze een remedie te verkopen. Denk bijvoorbeeld aan gezichtshaar, lichaamsgeur, behaarde benen, rimpels, spataderen, ‘slechte’ adem, gele tanden en tientallen andere zaken die vroeger als iets heel gewoon menselijks werden beschouwd. Overtuig mensen ervan dat er iets verkeerd of gênants is aan hun normale lichaamsfuncties en je kunt rijk worden door ze allerlei producten te verkopen, zoals mondwater, ontharingscrème, antirimpelcrème, zelfbruiners, dieetpillen en nog een hele zwik andere producten.

Op vergelijkbare wijze zijn er ook uitbuiters die zich aan de buitenranden van de geneeskunde begeven en die eveneens leunen op het idee van ziek zijn of abnormaal zijn om met hun waren te leuren. Ze overtuigen je ervan dat er iets onverdraaglijks met je aan de hand is, iets verkeerd, iets wat moet veranderen. In dit verband hebben sprekers en auteurs het soms over ‘hoe belangrijk het is om ADHD serieus te nemen’.

Hun boodschap is niet ‘als je het gevoel hebt dat je een probleem hebt, heb ik misschien een oplossing voor je’, maar meer ‘jij bent ziek en ik niet, en je moet zonder verdere vragen te stellen toestaan dat ik je help met de behandeling die ik voor je heb’.

Als we het erover eens zijn dat er een behoefte is maar we hebben twijfels over de behandeling ervan, komen de intenties in het geding: ‘Waarom twijfel je aan me terwijl ik alleen maar probeer om jou en je kind te helpen?’