



# Ontwaakt

Een nieuwe mindset: van conditionering naar vrijheid

*Door Levi Otte*

- **Voor meer succes**
- **Voor meer vrijheid**
- **Voor meer geluk**

Dank u voor het kopen van dit boek, het vertrouwen dat je mij schenkt om mijn woorden jou te laten inspireren maakt mij heel dankbaar. Het is een eer voor mij om voor jou te mogen schrijven.

# Voorwoord

Toen ik studeerde aan de hogeschool kreeg ik een mail van een leerkracht. In de groet onderaan zijn mail stond:

‘Common sense is not that common’

Die zin is natuurlijk niet de hele beweegreden tot het schrijven van dit boek maar ik kan niet zeggen dat die standaardgroet mij koud liet. Het zette mij aan het denken en samen met vele andere gebeurtenissen doorheen mijn leven tot nu ging mijn denkpatroon meer en meer van: ‘onze samenleving is enorm geëvolueerd’ naar: ‘onze samenleving is enorm geëvolueerd en het laat weinig plaats tot ‘vrij denken’”

1 januari 2021. We zitten samen met de familie en de goede voornemens doen de ronde.

Toen de vraag kwam: ‘Levi, wat is jouw goed voornemen?’ Antwoordde ik met enige onzekerheid, onwetend hoe ik hier ooit zou aan beginnen: Ik ga een boek schrijven en het zal de titel dragen:

‘De conditionering van onze maatschappij’

Zo gezegd, 6 maanden later, zo begonnen. Echter in het midden van het boek (na hoofdstuk 10) was ik niet voldaan. Ik had mijn gal gespuwd over alles wat mis was met het geconditioneerd denken dat ons opgelegd wordt binnen deze samenleving waarin wij allen zouden moeten floreren, maar ik wou ook graag bijdragen aan mogelijke oplossingen.

Met behulp van concrete voorbeelden en oefeningen, biedt dit boek een diepgaande analyse van de conditionering in onze maatschappij en reikt het tegelijkertijd praktische oplossingen aan om een nieuwe mindset te ontwikkelen. Het beoogt de lezer te inspireren om de status quo, die velen onder ons als normaal beschouwen, in twijfel te trekken en bewust te worden van hun eigen potentieel om verandering teweeg te brengen voor zichzelf en iedereen in de samenleving.

Dit boek bevat niet DE waarheid, het bevat MIJN waarheid. En door veel praten met anderen denk ik dat velen in mijn waarheid, grote delen van hun waarheid kunnen herkennen.

# Inhoudsopgave:

1. Inleiding: Het Web van Conditionering
2. De Conditionering van de Maatschappij
3. Geschiedenis van Conditionering: Van Pavlov tot Skinner (een beetje theorie ter ondersteuning)
4. De Macht van Media en Propaganda
5. Sociale Normen en Culturele Conditionering
6. Onderwijs en Indoctrinatie
7. Economische Conditionering en Consumentisme
8. De Verborgen Krachten: Corporaties en Politieke Manipulatie
9. De Impact op Individuen: Gevangen in het Systeem
10. Het Ontwaken: Bewustwording van de Conditionering
11. Het Pad naar Verandering: Een Nieuwe Mindset
12. Zelfreflectie en Persoonlijke Groei
13. Ontsnappen aan de Mediapijlers
14. Kritisch Denken en Zelfstandigheid
15. Gemeenschapsvorming en Solidariteit
16. Duurzaamheid en Minimalisme: Breken met Consumentisme
17. Onderwijs hervormen: Het Cultiveren van Vrije Denkers
18. De Rol van Technologie: Bevrijding of Controle?
19. Politieke Verandering en Burgerparticipatie
20. Bouwen aan een Nieuwe Maatschappij: De Kracht van Verbeelding

# Hoofdstuk 1

## Inleiding: Het Web van Conditionering

---

W

e kunnen niet meer ontkennen dat de maatschappij waarin we leven doordrenkt is met technologie. Die technologie brengt een ongelimiteerd aantal mogelijkheden waardoor we op de meest uiteenlopende manieren met elkaar kunnen communiceren, leren en plezier beleven. Tegelijkertijd brengt deze versnelde vooruitgang ook een duister kantje met zich mee: Het web van conditionering. Dat web wordt natuurlijk niet enkel gesponnen door een versnelling in de technologie maar door die technologie merken we wel een enorme boost op verschillende vlakken van die conditionering. Het web van conditionering wordt gesponnen op een subtiel en soms onzichtbare manier die onze keuzes en

gedragingen beïnvloedt door een digitale wereld waarin we dagelijks ondergedompeld worden. Dat algoritmisch, psychologisch manipulatief en marketing gericht web, zorgt ervoor dat onze aandacht vastgehouden wordt om onze consumptie te stimuleren en dat onze gedachtengang niet meer zo ‘vrij’ is als we zelf zouden denken.

In dit boek zullen we dieper ingaan op hoe dat web van conditionering gesponnen wordt en hoe dat ons dagelijks doen en laten beïnvloedt. We zullen het hebben over hoe de kracht van technologie gebruikt wordt en hoe ook dat ons gedrag voor een stuk bepaalt, vaak zelfs bewust buiten ons eigen weten om. Door dat web zichtbaar te maken, kunnen we samen weer wat meer streven naar de wederopbouw en het behoud van onze vrijheid en autonomie.

Omdat het web van conditionering zo alomvattend is, is het belangrijk om te begrijpen wat dat web juist is. Of we nu gedachteloos scrollen door onze sociale mediakanalen, bewust online shoppen, het nieuws lezen of info opzoeken, we worden constant overspoeld met technieken die specifiek ontworpen zijn om onze gedragingen te sturen die leiden tot consumptie. Dit is ingrijpend op elk vlak van de persoon die wij worden. Zowel onze privacy als onze mentale en fysieke gezondheid en de grondbeginselen van ons democratisch systeem komen daardoor vaker in het gedrang dan we ooit voor mogelijk hielden.

In de volgende hoofdstukken raken we enkele aspecten aan om dat web bloot te leggen. Zo kunnen we zien hoe de algoritmen zo afgesteld zijn om ons koopgedrag en dus ook onze keuzes te beïnvloeden. De psychologie achter dit verslavend/belonend systeem is omvangrijker en er wordt meer geld in gestoken en onderzoek naar verricht dan gezond is. Het is geen geheim dat het ethische aspect van dat web om de haverklap in vraag

gesteld wordt. Daar de toepassing van dit onderzoek zich toelegt op het veranderen van onze gedachten- en doe-patronen, is een van de grote vragen die boven komen: denken wij dan wel echt nog onze EIGEN gedachten? En zo niet, hoe kunnen we dan werken aan verbetering en een nieuwe verbeterde, verantwoorde omgeving die leerrijk en verrijkend kan zijn om onze eigen gedachten te stimuleren?

Dit boek is bedoeld om het bewustzijn te creëren dat nodig is om over te gaan tot actie en zo een neutralere versie te brengen van de informatie waarmee we ons laten omringen. Die actie start bij het verkrijgen van de juiste inzichten in het web van conditionering. Eens we dat beter begrijpen beweegt het ons misschien naar meer vrijheid en het meer kunnen maken van keuzes die we zelf bewust maken. Het is tijd om het deken der onwetendheid te lichten en een licht van bewustzijn te werpen op de impact van de conditioneringen waarin we worden ondergedompeld.

Er komen in het boek strategieën naar voor die ons bewustzijn vergroten en ons beschermen tegen die ongewenste invloeden. We bekijken natuurlijk ook alternatieven om de relatie tussen mens en technologie te verbeteren en om jezelf bewust opnieuw te conditioneren naar waar jij dat graag wil.

Een belangrijke kanttekening voor we erin duiken is de wetenschap dat conditionering niet enkel negatief is. U en ik merken ongetwijfeld vele voordelen van de technologische vooruitgang. Het harde, fysieke labeur van vroeger dat vaak gezondheidsproblemen meebracht kan voor een groot stuk weggewerkt worden door technologische vooruitgang. Verder stelt technologie ons in staat om in interactie te zijn met de hele wereld. Informatie en kennis werden nog nooit zo snel verspreid al is het een kunst om het echte van het valse te blijven onderscheiden. We mogen echter nooit

vergeten dat alle informatie die we ter beschikking hebben er gekomen is omdat een mens die daar ter beschikking stelde. Dezelfde soort mens als jij en ik die hier en daar weleens een fout maken of diezelfde soort mens als jij en ik die vaak ook een doorgedreven mening heeft over de feiten dat die tentoon stelt voor iedereen om te lezen/horen/zien. Ook leren we gemakkelijker dan ooit nieuwe vaardigheden die na enkele klikken beschikbaar zijn op ons World Wide Web. De informatie-horizon was met andere woorden nog nooit zo breed als vandaag.

We kunnen stellen dat hier een evenwicht in vinden dus cruciaal is om langs de ene kant voordeel te putten uit het beschikbaar stellen en verkrijgen van informatie als instrument dat ons dient en langs de andere kant te vermijden dat de verslaving en manipulatie de overhand nemen door de vele consumptiegerichtte algoritmische valkuilen die het internet rijk is.

Bewuste keuzes maken over hoe we de technologische vooruitgang gebruiken in ons voordeel en niet passief gedachteloos consumeren wat ons toegediend wordt gaat bepalen of technologie een voor- of nadeel wordt in ons gedachtepatroon.

Het web van conditionering start bij je eerste bewustzijn en zit dus diep geworteld in jouw systeem. Dat maakt het zowel subtiel als complex en soms zelf onzichtbaar. Iets dat immers als 'gewoon' ervaren wordt omdat het ons altijd omringt en alom aanwezig is, wordt zelden in vraag gesteld. Je eigen gedachten en gewoonten, verlangens, gevoelens en emoties kritisch bekijken is niet altijd even gemakkelijk. Toch moeten we diep graven om het verschil tussen vrij- en geconditioneerd denken te ontdekken.

Als je dit boek ruimdenkend benadert met een open geest, komen nieuwe perspectieven op je af die je

ongetwijfeld een nieuwe kijk geven op jouw  
denkpatronen en die van jouw omgeving.  
Laat ons gezamenlijk door bewustwording, de controle  
terugnemen en weer onze eigen keuzes maken.  
Welkom in deze nieuwe wereld waarin het web van  
conditionering zichtbaar wordt en waar digitalisering  
weer menselijker wordt.

## **Hoofdstuk 2**

### **De conditionering van de maatschappij Alle hoofdstukken in 1 adem**

---

In onze moderne samenleving zijn we onderhevig aan talloze vormen van conditionering die onze overtuigingen, onze percepties en dus ook onze gedachten en handelingen beïnvloeden.

Conditionering is een opeenvolging van een prikkel en een bepaalde reactie of gedachte- of actiepatroon.

Herhaling, beloning en straf zijn de 3 meest gekende manieren waarbij conditionering gestimuleerd wordt. In dit hoofdstuk worden de soorten conditionering en de vorming van de maatschappij, beïnvloed door deze conditioneringen beschreven.

Het bewust worden van de vele factoren die een rol spelen bij het beïnvloeden van de maatschappij is cruciaal om te begrijpen welke impact conditionering

heeft. De media is ongetwijfeld een van de machtigste tools die inspeelt op onze gedachtepatronen en de perceptie van de maatschappij waarin we leven. We mogen nooit vergeten dat de informatie die de media de wereld instuurt wordt gecreëerd door mensen. En ook die mensen worden onbewust beïnvloed door de constante blootstelling aan bepaalde informatie. Denk maar aan hoeveel geld bepaalde merken er voor over hebben om herhaaldelijk in TV-reclames te komen of merken die je scherm op poppen als je door je socials scrolt.

Als mensen onbewust beïnvloed worden, leidt dat tot een bepaalde kijk op deze wereld. Dat is conditionering in zijn puurste vorm. Dat specifiek beeld over hoe onze wereld in elkaar zit komt er dus niet vaak door eigen ervaring en vrij denken, maar wel door denken dat opgelegd is door een specifieke boodschap vaak genoeg de wereld in te sturen via kanalen die wij gebruiken.

Sociale normen zijn een volgend aspect binnen deze conditionering. Als je binnen een bepaalde groep hoort, hoor je je te gedragen volgens bepaalde regels.

Vanzelfsprekend zijn deze normen vaak niet maar zo worden ze wel gepercipieerd. De richtlijnen om bij een bepaalde community te kunnen horen liggen vaak zo ver buiten ons dat mensen verder van zichzelf wijken dan goed is voor hen. Te ver wijken van je ware ik kan problematische gevolgen hebben op psychologisch vlak. Deze normen en waarden zijn vaak nog subtieler dan de conditionering op de socials maar tegelijk zijn ze nog diepgaander en gevaarlijker. Daar ze vaak worden doorgegeven van generatie op generatie worden deze conditioneringen ingebakken van kinds af en liggen deze conditioneringen dus aan de eerste oorzaak van het verliezen van je vrije gedachten.

Onderwijs is het volgende aspect waarbij we weer wat verder van onszelf geduwd worden. Hoewel het onderwijs grote stappen gezet heeft richting: 'wat wil je in het leven en laat ons daar kansen voor creëren' heerst er nog steeds heel wat competitiviteit. Let maar eens op onze woordkeuzes inzake het type onderwijs dat je gevolgd hebt. Zo is het niet ongewoon om binnen onze maatschappij te spreken over 'Hoog'- en 'Laag' geschoold. Onderwijs op zich kan heel vaak leiden tot indoctrinatie. Dat klinkt streng maar als een kind op school zit om de waarheid te leren, zou die leerstof objectief en neutraal moeten zijn. Geloof en andere vakken zijn echter verre van objectief en worden met de paplepel toegediend alsof ze een monopolie op de waarheid hebben. Sterker nog, over alternatieven wordt vaak stil gezwegen want stel je maar eens voor dat er 2 subjectieve waarheden de ronde doen in een zelfde leefgroep of community.

Het is geen toeval dat religieuze overtuigingen voor het grootste deel beïnvloed worden door je geografische en sociale kringen. De kans dat iemand boeddhistisch opgevoed wordt in Europa is klein. Terwijl je in China niet zo gek veel christenen tegenkomt.

Onderwijs kan er dus voor zorgen dat ideeën zonder vragen geaccepteerd worden maar het gaat nog veel verder. Na het leren van deze leerstof zal je vaak beoordeeld worden met een punt op 10 over hoe goed je die leerstof kan reproduceren om te zien of je onze maatschappelijke 'waarheid' kent. Als deze discussie boven komt gaat het al snel over: neen hoor, de punten worden gegeven over hoe kritisch leerlingen omgaan met deze leerstof en hoe goed ze kunnen argumenteren. Waarop mijn vraag vaak is: hoeveel alternatieven kregen ze dan mee om hun eigen denken te stimuleren en hun eigen vrij denken te ontwikkelen en om die argumentatie naar hun eigen waarden en

normen aan te scherpen? Dan gaat het vaak verder als in: daar zijn ze op dit moment nog te jong voor. En dan rijst al snel de vraag: zijn ze dan ook niet te jong om een waarheid te leren die eigenlijk enkel meningen naar voor haalt die verre van objectief zijn?

Kritisch denken en het vormen van je eigen mening is door de loop van de geschiedenis heel belangrijk gebleken. Doch zijn personen die dit denken toepassen en stimuleren bij anderen vaak de personen die buiten de maatschappij vallen maar dan later grootse dingen uitvinden of creëren en zelf grondleggers worden van nieuwe denkpatronen binnen onze maatschappij. Hoe vreemd klinkt het dat je buiten een maatschappij valt die vrij denken zou moeten stimuleren om daarna als vernieuwer en groot denker aanschouwd te worden door nieuwe ideeën licht te geven die diezelfde maatschappij vooruit helpt? Ik las amper zoveel contradicties in 1 zin.

Economische conditionering en consumptiecultuur hebben een continu verlangen naar meer, beter en groter gecreëerd. Bezittingen worden als waardevol beschouwd en de media speelt daar genadeloos op in door die cultuur te versterken. Consumptie betekent immers winst in status. Mensen worden vaak aangespoord door marketing en reclame op plaatsen waar je het minst zou verwachten om het geluk te zoeken bij status en bezittingen. Bewuste blootstelling heb je als je ervoor kiest om door de winkelstraten te lopen. Onbewuste blootstelling echter is overal te vinden buiten die winkelstraten. Mocht je denken dat je socials enkel dienen om in contact te blijven met je vrienden en familie, raad ik ten sterkste het offline alternatief aan waar je je enigszins bewust blootstelt aan marketing. Als je begrijpt dat de socials enkel grote sommen geld kunnen verdienen als ze consumptie kunnen stimuleren, kan je je wel inbeelden dat die

socials geen kans onbenut laten. Materiële welvaart krijgt een hoog aanzien waardoor het sociaal minder en minder aanvaard wordt om weinig of niets te bezitten. Het tegengestelde leunt echter dichter aan bij vrijheid. Hoe minder je verlangt naar materiële zaken, hoe vrijer je gedachten en hoe minder beïnvloed door conditionering.

Het streven naar meer leidt vaak tot teleurstelling en vals geluk. Eenzaam rondtoeren in de nieuwste luxewagen vaak aanzien als succesvoller dan de oude kar, geparkeerd aan het café om de hoek. Natuurlijk is niet iedereen in een luxewagen eenzaam, net zoals niet iedereen op café gelukkig is. Dit beeld toont aan dat die consumptiemaatschappij steevast conditioneert dat geluk en status afhankelijk zijn van materiële bezittingen. Zolang we ervan overtuigd zijn dat je identiteit binnen een samenleving gedefinieerd wordt door onze bezittingen, zitten we vast in het patroon van steeds meer en beter. Wie je bent als individu en welke meerwaarde jouw persoon kan brengen speelt dus minder een rol waardoor je jezelf net zo goed kan wegcijferen en doen wat de maatschappij verlangt om aanzien te krijgen.

Daarnaast heb je natuurlijk ook nog de grote bedrijven (de grote spelers) die minder en minder onderzoeken naar wat het grote publiek wil en meer en meer onderzoeken naar hoe kan ik het grote publiek stimuleren in het consumeren van mijn product door het afstemmen van media en marketing over alle mogelijk kanalen. Om deze stelling wat kracht bij te zetten kan je best eens door je telefoon scrollen als je zo'n slim ding hebt om te kijken hoeveel applicaties daar op staan en hoeveel je er daadwerkelijk dagelijks gebruikt. Zijn ook al die applicaties een meerwaarde om JOUW doelen in het leven te bereiken?