

Zelfcontrole, leefstijlverandering en de onmisbare rol van de omgeving¹

PIER PRINS & ARNOLD VAN EMMERIK

Samenvatting

Voor een goede kwaliteit van leven is een omgeving met natuurlijke (intrinsieke) bekrachtigers nodig. Het merendeel van ons gedrag wordt echter bekrachtigd door kunstmatige bekrachtigers. Verandering in de richting van meer natuurlijke bekrachtiging voor ons gedrag blijkt moeilijk te zijn. De oorzaken daarvoor liggen volgens Skinner in de externe omgeving. Leefstijl en kwaliteit van leven zijn onlosmakelijk verbonden met de omgeving waarin iemand leeft en werkt. Volgens Skinner zal de overheid het voortouw moeten nemen in het scheppen van omgevingscondities voor een gezonde leefstijl, omdat het veranderen van leefstijl door ons zelf heel lastig blijkt te zijn. Toch zijn we volgens Skinner niet helemaal willoos overgeleverd aan de externe omgeving, maar kunnen we via zelfcontroletechnieken ook zelf iets aan de verbetering van onze leefstijl doen: we moeten dan de factoren waarvan ons gedrag een functie is beïnvloeden. Maar ook zelfcontrolegedrag is operant gedrag en dient bekrachtigd te worden om effectief te zijn.

Trefwoorden: kwaliteit van leven, natuurlijke bekrachtiging, zelfcontrole, zelfcontroletechnieken, omgeving, leefstijlverandering

Kernboodschappen voor de klinische praktijk

- Een tekort aan natuurlijke (intrinsieke) bekrachtiging resulteert in een lage kwaliteit van leven.

1 Dit artikel is een bewerking van het hoofdstuk 'Zelfcontrole en leefstijlverandering' uit: Prins & van Emmerik (2020, pp. 134-156).

- ▶ Leefstijl en kwaliteit van leven zijn onlosmakelijk verbonden met de omgeving waarin we leven en werken. Daar liggen de risicofactoren voor een ziekmakende leefstijl en daar ook moet de oplossing gezocht worden.
- ▶ Om een schadelijke leefstijl ten goede te veranderen zijn politieke maatregelen en directe omgevingsbeïnvloeding effectiever dan voorlichtings- of bewustwordingscampagnes.
- ▶ Leefstijlverandering via zelfcontrole is zeker mogelijk, maar slaagt alleen als zij is ingebed in sociale en omgevingscontrole.

INLEIDING

.....

Ieder jaar opnieuw scoren mensen uit de westerse wereld hoog op vragenlijsten over geluk (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2020). Tegelijkertijd blijft het aantal personen dat hulp zoekt voor een depressie, burn-out, slaapproblemen, overgewicht en verslavingen stijgen (ten Have et al., 2023). ‘What is wrong with daily life in the western world?’ vroeg Skinner zich al in de jaren zeventig en tachtig af (Skinner, 1987). Hij hechtte veel waarde aan een goede kwaliteit van leven, in ons eigen belang, maar ook in dat van andere, niet-westerse samenlevingen. In dit artikel stellen we de vraag waarom de kwaliteit van leven in de westerse wereld volgens Skinner te wensen overlaat en waarom het aantal mensen met een voor henzelf en anderen schadelijke leefstijl toeneemt. Daarna gaan we in op de plaats van zelfcontrole in het werk van Skinner, en op zelfcontrole als middel om onze schadelijke leefstijl te veranderen en onze kwaliteit van leven te verbeteren.

DE NOODZAAK VAN NATUURLIJKE BEKRACHTIGERS

.....

Een van de belangrijkste oorzaken van de problemen met onze kwaliteit van leven ligt volgens Skinner in het toenemend gebrek aan directe en natuurlijke (‘intrinsieke’) bekrachtigers voor ons gedrag. Steeds vaker zoeken mensen ervaringen die plezier opleveren maar die niet veel gedrag vereisen (zoals uit eten gaan, films kijken, online dingen kopen, of gokken). Steeds minder is er gedrag dat direct bekrachtigd wordt (zoals dingen maken, een muziekinstrument bespelen of iets planten en opkweken). Steeds meer gebruiken we diensten van anderen (zoals maaltijdservices of *personal coaches*), steeds minder doen we zelf (zoals zelf een maaltijd bereiden, een vakantietripje uitstippelen of een schuurtje bouwen). We ervaren daardoor minder directe bekrachtiging van ons gedrag, terwijl volgens Skinner juist die directe bekrachtiging een voorwaarde is voor een goede kwaliteit van leven. De moderne westerse mens is in zijn directe fysieke en sociale omgeving vervreemd geraakt van natuurlijke bekrachtigers.

In plaats van deze natuurlijke (intrinsieke), directe bekrachtigers voor ons gedrag, raken we steeds meer afhankelijk van kunstmatige (extrinsieke, *contrived*) bekrachtigers. Skinner (1987, pp. 18-25) noemt vijf culturele praktijken die weliswaar onmiskenbaar veel voordelen hebben, maar die tevens verantwoordelijk zijn voor deze afname – hij spreekt van ‘erosie’ – van natuurlijke bekrachtigers.

- 1 *Werken voor loon.* Veel van wat mensen produceren bekrachtigt niet direct hun gedrag. De groep profiteert van een verdeling van arbeid en van specialisatie, maar de werknemer zelf raakt vervreemd van zijn werk. Hij besteedt door arbeidsspecialisatie steeds meer tijd aan één ding, wat vermoeiend en weinig motiverend is. Werkgevers moeten vervolgens aver sieve sancties toepassen om hun werknemers aan het werk te houden.
- 2 *We betalen anderen voor dingen die we consumeren.* We vermijden de aversieve aspecten van werk, maar verliezen er ook de bekrachtigende kant van. Dat is bijvoorbeeld het geval als we diensten kopen en ons door anderen laten helpen bij wat we ook zelf zouden kunnen doen. Kinderen helpen met iets wat ze zelf kunnen ‘deprives them of reinforcing consequences that would shape and maintain more useful behavior’ (Skinner, 1987, p. 20). Ouderen helpen met dingen die ze zelf zouden kunnen, ontnemt hun de kans om gedrag te vertonen dat natuurlijke bekrachtiging oplevert. Ook in de sociale omgeving zijn natuurlijke bekrachtigers werkzaam, maar ook die krijgen steeds minder ruimte en worden geleidelijk overgenomen door kunstmatige bekrachtigers. In plaats van elkaar op te bellen of op te zoeken, appen we een emoticon. Dit geldt ook voor corrigerend of bestraffend gedrag. We spreken mensen niet meer zelf aan op ongewenst gedrag, maar doen dat bij voorkeur via de politie of handhavingsambtenaren.
- 3 *Advies vragen en opvolgen.* Dit doen we alleen als we in het verleden bekrachtigd zijn voor het opvolgen van een advies (door een of ander profijt dat dat ons bracht). Maar als we advies vragen en opvolgen, vermijden we weliswaar de inspanning van zelf nieuwe contingenties verkennen, maar missen we ook de bekrachtigers die deze inspanning zou opleveren.
- 4 *Regels en wetten volgen.* Door regels en wetten te volgen, leren we veel gedrag dat we in ons korte leven niet allemaal uit directe ervaring kunnen leren. Regels en wetten volgen is dus nuttig, maar ook plezierig, omdat we er straf van andere mensen, overheden of religieuze instanties mee vermijden. Maar ook van dit type gedrag – Skinner spreekt van ‘regelgeleid gedrag’ – is de keerzijde dat het natuurlijke bekrachtigers omzeilt.
- 5 *Vermaak zoeken.* We kijken graag naar mooie dingen of luisteren naar mooie muziek, maar het enige gedrag dat daardoor wordt bekrachtigd en versterkt is kijken en luisteren, niet zelf muziek of iets anders moois maken.

Veel geavanceerde culturen lijken de frequentie van directe bekrachtiging te doen toenemen. Met name de westerse cultuur is rijk aan dingen die we 'interesting, beautiful, delicious, entertaining and exciting' noemen (Skinner, 1987, p. 23). Ze maken ons dagelijks leven bekrachtigender, maar ze bekrachtigen volgens Skinner weinig meer dan gedrag dat ons met die zaken in contact brengt.

'Beautiful pictures reinforce looking at them, delicious foods reinforce eating them, entertaining performances and exciting games reinforce watching them, and interesting books reinforce reading them – but nothing else is done. [...] Reinforcing effects occur, but they are not contingent upon the kind of behavior with respect to which the susceptibilities to reinforcement evolved.' (Skinner, 1987, pp. 23-24)

Skinner, zelf een groot liefhebber van kunst, gaat hier dus heel ver. Hij beschouwt zelfs kunst bekijken, muziek beluisteren of een goed boek lezen uiteindelijk als minder *useful* gedrag. Het zijn voor hem geen gedragingen die belangrijk zijn, terwijl gedragingen die 'sustain the individual or promote the survival of the culture or species' (Skinner, 1987, p. 24) dat wel zijn.

Skinner realiseert zich wel degelijk dat in onze cultuur en leefstijl kunstmatige (contrived) bekrachtigers onmisbaar zijn en dat ze ons veel voordelen brengen. Het is echter belangrijk dat natuurlijke bekrachtigers op zeker moment de controle overnemen. Hij illustreert dit aan de hand van het onderwijs en de psychotherapie. Voor werkgevers en overheden ligt het volgens Skinner anders, want die kunnen niet zonder kunstmatige bekrachtigers:

'There is nothing wrong with contrived reinforcers as such. Teachers and counselors need them to shape and strengthen behavior which the individual will find helpful in the natural contingencies in daily life. But contrived reinforcers must be abandoned before the preparation is complete. The student who continues to turn to a teacher has not been successfully taught; the client who continues to consult a counselor has not been successfully counselled. The uncontrived reinforcers of the world at large must take over. The practices of industry and government are different. Workers must continue to receive the contrived reinforcers called wages, and citizens to be threatened with the contrived consequences called punishment. Alienation is then likely to follow.' (Skinner, 1978, p. 12)

Skinner ziet dus geen probleem in het bestaan van kunstmatige bekrachtigers op zich, integendeel, maar wel in het maximaliseren van kunstmatige bekrachtigers ten koste van natuurlijke. De verhouding tussen beide is zoekgeraakt. Omdat we ons voedsel kant en klaar kunnen kopen en in de magnetron zetten, hoeven we het niet meer zelf te bereiden, laat staan te verbouwen. In plaats daarvan gaan we in de tijd die vrijkomt veel te veel eten en meer onwenselijk gedrag vertonen.

De westerse wereld heeft grote vooruitgang geboekt op vlak van rijkdom, gezondheid, vrijheid en plezier, maar het is niet langer de wereld waarin de mens ooit als soort is geëvolueerd. Wat er precies verloren gaat als we andere mensen dingen voor ons laten doen of als ons gedrag niet meer direct door onze omgeving wordt bekrachtigd, kan Skinner niet echt goed duidelijk maken, maar hij brengt het hoe dan ook in verband met afnemende kwaliteit van leven.

In het werk van moderne schrijvers klinkt een echo door van Skinners bezorgdheid. Zo vraagt Robert Harris (in: Arensman, 2019) zich af of de successen van onze beschaving niet een te hoge prijs hebben, en of we onszelf en het contact met de realiteit niet aan het kwijtraken zijn. Hiermee komt hij dicht in de buurt van wat Skinner bedoelt als hij probeert te omschrijven wat we kwijtraken wanneer ons gedrag geen directe impact meer heeft op onze omgeving:

‘Waar de Romeinen door hun macht en rijkdom sluipenderwijs afhankelijk werden van slaven en buitenlandse legers, hebben technologie en het internet ons volgens Harris tegelijk vleugels gegeven én “verzwakt en heel kwetsbaar gemaakt”. “Mijn vader, die in de jaren twintig werd geboren, kon de motor van zijn auto uit elkaar halen en weer in elkaar zetten, zoals veel mensen destijds”, begint hij klein. Tegenwoordig kan vrijwel niemand dat meer zelf. Zoals we van veel praktische vaardigheden zijn losgezongen. We verbouwen als stedelingen geen groenten, maken geen kampvuur. Zelfs kaartlezen doen we niet echt meer. We volgen gewoon braaf ons navigatiesysteem.’ (Arensman, 2019)

Voor Robert Harris is het probleem hiermee dat we onze kennis en know-how aan het verliezen zijn, zodat we kwetsbaar zullen zijn zodra de systemen waarop we vertrouwen en die voor ons het werk doen het begeven of in verkeerde handen terechtkomen. Voor Skinner gaat het om het verlies van gedrag dat directe impact op de omgeving heeft, en dat daardoor niet bekrachtigd en versterkt wordt.

Tegenwoordig klinkt steeds vaker de roep om meer direct contact met de omgeving. Veel mensen die een heel leven in de stad doorbrengen, hun dagen achter beeldschermen slijten en hun eten kopen in supermarkten, beginnen vroeg of laat te verlangen naar een omgeving met meer natuurlijke bekrachtigers. Naar het platteland bijvoorbeeld, of naar een omgeving waar ze weer kunnen ruiken, voelen en dingen maken, een eigen tuin aanleggen, hun eigen schuur bouwen of eigen groenten kweken. Waar ze naar verlangen, zou Skinner zeggen, is een leven met meer natuurlijke bekrachtigers. Zou het feit dat steeds meer mensen in de 21ste eeuw in toenemende mate aan het koken slaan en fanatiek gaan sporten Skinners gelijk aantonen en hun kwaliteit van leven kunnen verbeteren?

DE ONMISBARE ROL VAN DE OMGEVING IN HET VERANDEREN VAN ONZE
LEEFSTIJL

421

.....

Veel mensen zullen het voorafgaande herkennen, net als het belang en de waarde van natuurlijke bekrachtiging door de omgeving. Waarom veranderen we onze leefstijl dan niet massaal in die richting of geven we dat na een moedige poging daartoe al snel weer op, terwijl we weten dat het onze kwaliteit van leven ten goede zou komen? Leefstijl en kwaliteit van leven zijn onlosmakelijk verbonden met de omgeving waarin iemand leeft en werkt. Volgens Skinner zal de overheid het voortouw moeten nemen bij het scheppen van de omgevingscondities voor een gezonde leefstijl, omdat het veranderen van leefstijl door onszelf heel lastig blijkt te zijn. Dat laatste heeft verschillende oorzaken: (1) we zijn gewoontedieren, doen veel zonder na te denken en op de automatische piloot, en houden ons gedrag liever bij wat we gewend zijn, ook al heeft dat op termijn nadelige gevolgen; (2) we zoeken de oplossing voor de verbetering van leefstijl op de verkeerde plek, namelijk bij mentaliteitsverandering en bewustwording, in plaats van in de omgeving.

Er lijkt in onze neoliberale samenleving echter een overgevoeligheid te heersen voor betutteling door de overheid. Een regulerende overheid, die zich bemoeit met de leefstijl van haar burgers, en die maatregelen oplegt om de omgeving minder ziekmakend en ongezond te maken (die bijvoorbeeld een suikertaks heft, een prijsverlaging van gezonde producten doorvoert, mobieltjes in de klas verbiedt en sociale media reguleert om jongeren te beschermen tegen risico's als cyberstress en eetstoornissen), ligt uitermate gevoelig en roept doorgaans al snel diskwalificaties op als 'totalitair' en *brave new world*. In combinatie maken deze factoren een effectieve verandering en verbetering van leefstijl buitengewoon lastig – en loopt de gezondheidszorg achter de feiten aan. Vanwege onze gevoeligheid voor betutteling en ingrijpen door de overheid (met de angst voor stemmenverlies als gevolg), kiest de overheid liever voor middelen als voorlichtings- en bewustwordingscampagnes. Er zijn echter niet nog meer van zulke campagnes nodig (Wilderink et al., 2023). Voorlichtingscampagnes doen immers vooral een beroep op overtuigingen, motivatie voor verandering en andere constructen die volgens Skinner ten onrechte worden beschouwd als oorzaken van gedrag en gedragsverandering, maar ze gaan ten koste van de werkelijke, in de omgeving gelegen oorzaken.

Hoe dan wel? Het verbeteren van een ongezonde leefstijl (minder roken, minder drinken, minder suiker en vet, minder sociale media), al dan niet door de overheid, betekent volgens het behavioristisch perspectief primair het beïnvloeden van risicofactoren in de omgeving. De omgeving bekrachtigt immers ongezond en ziekmakend gedrag. De hierboven genoemde leefstijlkwesties bleken in recent onderzoek minder gevoelig voor een traject van *personal coaching* van leefstijl dan voor concrete en directe politieke

maatregelen als belastingheffing op tabak, suiker en alcohol, en wetgeving ten aanzien van rookvrije ruimten in horeca en op werkplekken (Mayne et al., 2017; US Preventive Services Task Force Recommendation Statement, 2017). Ook de langetermijneffecten van een gecombineerde leefstijlinterventie (ontwikkeld door het RIVM) die mensen met overgewicht helpt om gezond te eten en meer te bewegen zijn heel bescheiden te noemen: minder dan de helft voltooit het programma (Kamsma, 2023). Dat programma omvat intensieve en langdurige begeleiding, maar zelfs dat volstaat niet voor een verandering in leefstijl. Er is meer voor nodig om echt impact te hebben, namelijk veranderingen in onze omgeving die gezonder gedrag stimuleren en bekrachtigen.

De stap naar preventie is hier klein. Stimuleren van een gezonde leefstijl middels de omgeving is volgens cardiologen zinvoller dan investeren in onderzoek naar weer een nieuw medicijn dat de kans op een hartinfarct een paar procent verlaagt (van Lonkhuyzen, 2022). Dit kunnen we doortrekken naar de geestelijke volksgezondheid. Beter meer investeren in preventie middels de omgeving dan in weer een nieuwe therapie tegen angst en somberheid (de Bruin, 2023). Preventie moet een van de pijlers van de toekomstige gezondheidszorg zijn (Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid, 2021).

ZELFCONTROLE

.....

Zijn we dan echt volledig overgeleverd aan de overheid voor de verbetering van onze leefstijl en kwaliteit van leven, of kunnen we ook zelf iets doen? Volgens Skinner wel. Hiermee komen we op het terrein van 'zelfcontrole' of 'zelfmanagement' (zie ook de bijdrage van Prudon elders in dit nummer). Het is paradoxaal dat een gedragspsycholoog als Skinner, die de oorzaken van gedrag zo nadrukkelijk *niet* bij een *originating agent*, een zelf legt, maar in de omgeving, uitgebreid over zelfcontrole schrijft. Al in zijn boek *Science and Human Behavior* uit 1953 wijdt hij een heel hoofdstuk aan het zelf en zelfcontrole. Destijds zette hij 'zelfcontrole' nog tussen aanhalingstekens, maar die zijn twintig jaar later in *About Behaviorism* (1974) verdwenen als hij het heeft over zelfmanagement. En in 1983 schrijft hij, bijna 80 jaar oud, nogmaals uitvoerig en heel praktisch over zelfmanagement in *Enjoy Old Age*, een zelfhulpboekje voor ouderen. Skinner geeft daarin tal van voorbeelden van zelfmanagement uit zijn eigen leven. Dingen doen en je omgeving veranderen zijn daarbij voor Skinner steeds de werkzame mechanismen (Skinner & Vaughan, 1983).

'Self-management is often represented as the direct manipulation of feelings and states of mind. A person is to change his mind, use his willpower, stop feeling anx-

ious and love his enemies. What he actually does is change the world in which he lives.' (Skinner, 1974, p. 177)

423

Skinner erkent dat zijn nadruk op externe variabelen als oorzaken van gedrag de persoon in een hulpeloze positie lijkt te manoeuvreren. Als de controle over ons gedrag buiten onszelf ligt, wat kunnen we dan zelf nog ondernemen? Heel veel, volgens Skinner. We kunnen een heleboel doen aan de factoren die ons gedrag beïnvloeden maar die ook zelf beïnvloedbaar zijn.

ZELF EN PERSOON

.....

Voordat we ingaan op welke factoren dat zijn en hoe we ze kunnen beïnvloeden, gaan we kort in op wat de behaviorist Skinner onder het zelf verstaat. Wat bedoelen we met het zelf als we het over zelfcontrole of zelfkennis hebben? vraagt Skinner zich af. Wanneer iemand zijn handen in zijn zakken houdt om niet op zijn nagels te bijten, wie controleert dan wie? Wanneer iemand na het zien van een vervelend persoon bij zichzelf een plotselinge verandering in stemming opmerkt, wie merkt dan wiens stemming het gevolg is van wiens visuele respons? Is het zelf dat zich een naam probeert te herinneren hetzelfde zelf dat zich die naam herinnert? (Skinner, 1953, p. 283).

Het hoofdstuk 'The Self and Others' in *About Behaviorism* (Skinner, 1974) begint met een gedragsanalyse van het zelf, waarbij Skinner zijn benadering afzet tegen de opvatting over het autonome zelf in de cognitieve psychologie. Skinner wil niet spreken van een persoonlijkheid of van een ego, noch van een ik dat zegt te weten wat het gaat doen. In een gedragsanalyse is een persoon een organisme, een lid van de menselijke soort, die een gedragsrepertoire heeft aangeleerd. Complexe bekrachtigingscontingenties creëren complexe gedragsrepertoires, en verschillende contingenties zorgen voor verschillende 'personen' binnen dezelfde huid (Skinner, 1974, pp. 167-168).

Automatisch denken we bij zelfcontrole of zelfmanagement aan een zelf dat in vrijheid een besluit neemt om zijn gedrag te veranderen, een zelf dat initiatief neemt en – met andere woorden – gedrag in gang zet of initieert. Voor Skinner initieert het zelf echter geen gedrag, maar zijn het genetische factoren, leergeschiedenis en actuele omgevingsfactoren die zijn gedrag bepalen. Een persoon is niet de originating agent van zijn gedrag, maar het knooppunt waarin verschillende genetische en omgevingscondities samenkomen. Als zodanig is hij zonder meer uniek. Niemand anders (tenzij bij een eeneiige tweeling) heeft zijn genetische aanleg, noch zijn persoonlijke leergeschiedenis (zelfs niet bij een eeneiige tweeling). Dit is wat iemand tot een uniek persoon maakt en dit is zijn identiteit (Skinner, 1974, p. 168). Een psychologie op (natuur)wetenschappelijke basis – iets wat Skinner nastreefde – kan een zelf als initiërend mechanisme dus niet accepteren, maar toch spreekt Skinner van de mogelijkheid tot zelfcontrole. Hoe zit dat?

ZELFCONTROLE EN ZELFMANAGEMENT

.....

424

Ook al wijst Skinner een autonoom, originating zelf af, toch kunnen we volgens hem spreken van een individu dat zijn eigen gedrag controleert en vormgeeft. We kunnen namelijk iets doen aan de variabelen die ons gedrag beïnvloeden. Zelfbepaling wordt daarmee mogelijk. Iemand 'kiest' tussen verschillende gedragsalternatieven, overdenkt een probleem terwijl hij geïsoleerd is van de relevante omgeving waarin dat probleem speelt en beïnvloedt zijn gezondheid door zelfcontrole toe te passen. Een analyse van menselijk gedrag is pas compleet als dit soort feiten erin erkend worden. Zo'n analyse is niet per se strijdig met het gedragsanalytische perspectief. Wanneer iemand zichzelf controleert, kiest voor bepaald gedrag, een oplossing bedenkt voor een probleem of streeft naar meer zelfkennis, dan gedraagt die persoon zich. Hij controleert zichzelf precies zoals hij het gedrag van een ander zou controleren: door de variabelen waarvan dat gedrag een functie is te manipuleren. Gedrag is een legitiem voorwerp van analyse, maar zal uiteindelijk verklaard worden door variabelen die buiten het individu liggen (Skinner, 1953, pp. 228-229).

Tot de factoren die belangrijk zijn voor zelfcontrole rekent Skinner ook 'interne' factoren, te weten factoren die niet altijd toegankelijk zijn voor anderen, maar wel voor het individu zelf. Ze vormen schakels in ketens van gebeurtenissen die wel door anderen waarneembaar zijn. Alleen wanneer ook deze *private events* worden betrokken in zelfcontrole, is voor Skinner een analyse van zelfcontrole compleet. Hiermee toont hij zijn unieke positie binnen het behaviorisme: private events – alleen voor zover toegankelijk voor het individu, en ondanks de onbetrouwbare rapportage ervan – dienen een plaats te hebben in de gedragsanalyse en dus ook in de analyse van zelfcontrole. Dit onderscheidt Skinners radicale behaviorisme van het methodologische behaviorisme, dat deze interne factoren of private events buiten beschouwing laat (zie ook de bijdrage van Finn elders in dit nummer).

Skinner bespreekt een achttal zelfcontroletechnieken, aan de hand waarvan hij de manipulatie van externe en interne factoren illustreert (Skinner, 1953, pp. 231-240):

- 1 *Physical restraint and physical aid.* We houden bijvoorbeeld onze hand voor de mond om niet te lachen of iets ongepasts te zeggen. Hiermee wordt bepaald gedrag onmogelijk gemaakt.
- 2 *Changing the stimulus.* We doen deuren dicht of sluiten de gordijnen om niet afgeleid te worden. Hetzelfde bereiken we door onze ogen te sluiten of vingers in onze oren te stoppen. We kunnen stimuli ook versterken, bijvoorbeeld door een bril of gehoorapparaat te dragen. Of we bekijken een filmfragment van ons gedrag om ons gedrag bij sport te verbeteren.

- 3 *Depriving and satiating.* Door overdag niet of weinig te eten als we in de avond uitgebreid willen dineren, creëren we een hoge deprivatietoestand. Als we onszelf moeilijk aan het werk kunnen zetten, omdat we tegelijkertijd de neiging hebben om te gaan wandelen, 'a brisk walk may solve the problem through satiation' (p. 235).
- 4 *Manipulating emotional conditions.* Voordat we een saaie afspraak hebben, brengen we onszelf in een 'goede stemming', om de kans te vergroten dat we onszelf sociaal gepast gedragen.
- 5 *Using aversive stimulation.* We zetten de wekker en creëren zo een sterk aversieve stimulus, waaraan we alleen maar kunnen ontsnappen door op te staan. We kunnen ook verbale stimuli creëren die een effect op ons hebben 'because of past aversive consequences paired with them by other people' (p. 236).
- 6 *Drugs.* 'The conditioned aversive stimuli in "guilt" are counteracted more or less effectively by alcohol' (p. 237).
- 7 *Punishment.* Als we onszelf 'straffen' voor iets, is er sprake van aversive self-stimulation. 'A man concerned with reducing his weight may draw his belt up to a given notch and allow it to stay there in spite of a strong aversive effect' (p. 239).
- 8 *Doing something else.* We kunnen de neiging om met een bepaalde emotie te reageren veranderen door de tegenovergestelde emotie te laten zien: '[R]educing the behavioral pattern in fear by practicing anger or nonchalance, or avoiding the ravages of hatred by "loving our enemies"' (p. 240).

ZELFCONTROLE EN DE SOCIALE OMGEVING

.....

Skinner beschreef ook de rol van de sociale omgeving bij zelfcontrole. Hij komt tot de conclusie dat het optreden van zelfcontrole verklaard wordt door factoren in de omgeving en in de leergeschiedenis van de persoon. Met andere woorden, het gedrag van het 'controllerende zelf' is uiteindelijk zelf ook weer onderhevig aan bekrachtigingscontingenties. Zelfcontrole heeft binnen de gedragsanalyse geen aparte status, maar is evenzeer operant gedrag en onderhevig aan dezelfde wetmatigheden als elk ander menselijk gedrag. Zelfcontrole blijft alleen in stand wanneer het bekrachtigd wordt, ofwel door het controllerende zelf, ofwel door de (sociale) omgeving. Zelfcontroleprogramma's moeten altijd ingebed zijn in vormen van externe (sociale) controle, zoals een partner die je helpt, afspreken met een sportmaatje, of tegen anderen zeggen dat je vanavond of de komende maand niet drinkt. Het zelf kan meestal niet in zijn eentje bestaande, ongezonde gewoonten veranderen via zelfcontrole. De verantwoordelijkheid voor een gezonde leefstijl uitsluitend bij de burger zelf leggen zadelt die op met een te grote en praktisch onuitvoerbare opdracht, met weinig kans op succes (van der Kaaden & Niemantsverdriet, 2020).

ZELFMANAGEMENT VAN GEVOEL EN ANDERE STATES OF MIND

.....

In sommige opvattingen wordt zelfmanagement omschreven als het manipuleren van gevoelens en van *states of mind*. Iemand zou bijvoorbeeld eerst besef moeten hebben van zijn zelfdestructieve gedrag, zich daar slecht over voelen en zich er bewust van zijn, voordat hij er iets aan kan doen. Skinner ziet dit echter anders. Hij kent aan het bewustzijn geen initiërende rol toe. Voor hem zal een persoon op de een of andere manier met de negatieve gevolgen van zijn gedrag geconfronteerd worden en in reactie daarop zichzelf verplichten iets aan dat gedrag te veranderen, als startpunt voor verandering. Maar ook zichzelf tot iets verplichten – een commitment uitspreken – is gedrag, en als zodanig onderhevig aan contingenties van bekrachtiging, zoals elk ander gedrag. Wat iemand bij zelfcontrole doet, is de wereld waarin hij leeft veranderen, waardoor ook zijn gevoelens en states of mind veranderen – in die volgorde.

'Self-management is often represented as the direct manipulation of feelings and states of mind. A person is to change his mind, use his will power, stop feeling anxious, and love his enemies. What he actually does is change the world in which he lives. In both intellectual and ethical self-management he analyses contingencies and may extract and apply rules. But very little self-management in this sense could be learned in one lifetime. Hence the value of folk wisdom, rules of thumb, proverbs, maxims, and other rules to be followed to adjust more expediently to the contingencies they describe.' (Skinner, 1974, p. 177)

De uiteindelijke controle, ook in geval van zelfcontrole en zelfmanagement, ligt in de leergeschiedenis van de persoon en de actuele omstandigheden:

'A man may spend a great deal of time designing his own life – he may choose the circumstances in which he is to live with great care, and he may manipulate his daily environment on an extensive scale. Such activity seems to exemplify a high order of self-determination. But it is also behavior, and we account for it in terms of other variables in the environment and history of the individual. It is these variables which provide the ultimate control.' (Skinner, 1953, p. 240)

LEEFSTIJLVERANDERING IN DE 21STE EEUW

.....

Skinner's ideeën over zelfcontrole en zelfmanagement zijn ook nu nog relevant, misschien wel meer dan ooit, bijvoorbeeld als we denken aan de gedragsveranderingen die nodig zijn om grootschalig overgewicht of klimaatverandering tegen te gaan. Ze bevatten bruikbare lessen en kunnen een bijdrage

leveren aan het publieke debat over leefstijlverbetering en over noodzakelijke maatregelen ter verbetering van het klimaat. Waarom zijn gedragsveranderingen zo lastig, ook als het te veranderen gedrag op termijn schadelijk voor ons is? Veel zelfcontroleprogramma's voor leefstijlverandering – diëten, sporten, het veranderen van slechte gewoonten, enzovoort – sluiten aan op Skinners ideeën over zelfcontrole en bieden een perspectief op een oplossing. Wellicht bevatten zij zelfs de sleutel voor de zo noodzakelijke gedragsverandering.

De overeenkomsten van Skinners werk met moderne zelfcontroleprogramma's worden echter zelden gezien, laat staan benoemd. David Freedman doet dat in zijn artikel 'The Perfected Self' in *The Atlantic* wel (Freedman, 2012). Hij brengt de huidige volksgezondheidsproblemen rond overgewicht en verslavingen expliciet in verband met Skinners gedachtegoed. Zo'n 50 jaar geleden, aldus Freedman, werd Skinners theorie over gedragsmodificatie door critici afgedaan als een fascistisch, manipulatief instrument voor overheidscontrole. Maar ook al worden ze zelden of nooit expliciet aan hem toegeschreven, Skinners ideeën maken een onwaarschijnlijke comeback, versterkt door moderne technologie als smartphone-apps. Het enige dat ervoor moet worden opgegeven, aldus Freedman, is de vrije wil.

Het gebruik van apps om af te vallen maakt het een stuk gemakkelijker om een diëtprogramma te volgen en daarmee slechte gewoonten te veranderen, zoals te veel en te ongezond eten. Gedragstechnologie met smartphone-apps en WhatsApp-groepen (wat de sociale controle van zelfcontrole-initiatieven bevordert) maakt het gebruikers mogelijk om allerlei soorten gedrag geleidelijk en blijvend te veranderen. Meer en meer mensen passen – onder invloed van sociale media en zonder het te weten – Skinners theorie toe in hun dagelijkse leven. Met als resultaat dat de meest verkeerd begrepen visionair in de psychologie eindelijk de waardering krijgt die hem toekomt, aldus Freedman (2012).

Een bekend voorbeeld zijn de anti-obesitasprogramma's van Weight Watchers. Deze propageren gedragsveranderingstechnieken die teruggrijpen op Skinners principes van operante conditionering: (1) kies kleine, haalbare doelen (zodat frequente bekrachtiging mogelijk is), (2) houd systematisch de voedselinname en het gewicht bij (secur bijhouden van kleine gedragsverbetering is essentieel om vooruitgang te meten), (3) zoek een coach en counseling (om omgevingsfactoren die eten uitlokken en belonen te leren onderkennen), (4) zoek maatjes die het programma ook volgen voor steun (ter aanmoediging en om suggesties te krijgen over wat te doen als het moeilijk wordt), en (5) beweeg vaker (om af te vallen en om natuurlijke bekrachtiging te ervaren).

Wilskracht klinkt mooi en belangrijk, maar gaat iemand hierbij niet helpen. Het is ook niet wat bevorderd moet worden om zulke gedragsveranderingen te realiseren. Wat iemand nodig heeft, is hulp van buitenaf, uit de omgeving. Programma's als Weight Watchers zijn daar een voorbeeld van. Gedrag wordt geleidelijk in de gewenste richting gevormd ('geshaped') met

positieve bekrachtiging en feedback, en door zelf een omgeving te creëren waarin fout eten niet wordt gestimuleerd. Ook al zijn zulke programma's duidelijk skinneriaans, de credits gaan niet naar hem. Men gebruikt liever terminologie uit de gedragseconomie (zoals 'keuzearchitectuur' en 'keuze-gedrag') of uit sociaal-cognitieve theorieën (Bandura's *self-system*, zoals *self-efficacy*; Bandura, 1997).

We kunnen dus doelgericht onze omgeving veranderen om ons gedrag te vormen op manieren die wij kiezen, maar we moeten er ook die omgeving bij mobiliseren. Van dit inzicht gaf de Griekse held Odysseus al op fraaie wijze blijk. Hij begreep goed dat hij zijn omgeving moest veranderen om zijn gedrag te controleren. Bedwelmd door de zang van de Sirenen raakte hij telkens uit koers en sloeg zijn schip uiteindelijk op de rotsen te pletter. Hij besloot twee dingen te doen: voordat hij zee koos, bonden zijn manschappen hem, met zijn toestemming, tijdig aan de mast vast, en zelf stopten zij hun oren met bijenwas dicht, zodat zij zijn geschreeuw om hem los te maken niet zouden horen. Deze tijdig uitgevoerde omgevingsmaatregelen zorgden ervoor dat hij zijn schip veilig langs de Sirenen kon loodsen. Een klassiek voorbeeld van zelfcontrole via omgevingscontrole. Wilskracht was hier niet voldoende, want Odysseus had zijn manschappen nodig. Hij moest zichzelf letterlijk laten vastbinden om het gewenste en effectieve gedrag – veilig de Sirenen omzeilen – te kunnen vertonen. Het is in het licht van de wereldwijde problemen hoog tijd dat 'we onszelf en elkaar meer klem (moeten) durven zetten'. En dat betekent dat we ons op gezette tijden aan de mast moeten laten vastbinden. Maar door wie? 'Misschien [door] de overheid die we kennen en zelf gekozen hebben' (Tiggelaar, 2019).

Pier Prins is emeritus hoogleraar klinische kinder- en jeugdpsychologie, Universiteit van Amsterdam. *Correspondentieadres*: Veldhorstweg 1, 7084 BA Breedenbroek. E-mail: pierjmprins@gmail.com.

Arnold van Emmerik is als universitair docent verbonden aan de programmagroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam en is bestuurslid van de European Association for Behavioural and Cognitive Therapies. *Correspondentieadres*: Universiteit van Amsterdam, programmagroep Klinische Psychologie, Nieuwe Achtergracht 129-B, 1018 WS Amsterdam. E-mail: a.a.p.vanemmerik@uva.nl.

Summary *Self-control, lifestyle change, and the indispensable role of the environment*

For a high quality of life natural (intrinsic) reinforcers should be available in the environment. Most of our behavior, however, is reinforced by contrived reinforcers. A change towards behavior that yields more natural reinforcement appears difficult, the cause of which, says Skinner, lies in the environment. Lifestyle and quality of life are inseparably linked to the environment in which we live and work. According to Skinner the government must take the lead in creating environmental conditions that stimulate and reinforce healthy lifestyles, because changing lifestyle by ourselves has proven to be very difficult. And yet, we are not

helpless organisms under external control. We can change our lifestyle through self-control. That is, we can manipulate the variables of which our behavior is a function. Self-control behavior, however, is operant behavior too and therefore must be reinforced to be effective.

Keywords *quality of life, natural reinforcer, self-control, self-control techniques, environment, change of lifestyle*

Literatuur

- Arensman, D. J. (2019, 12 oktober). Na de Apocalyps: Interview met Robert Harris. *VPRO Gids*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- de Bruin, E. (2023, 31 juli). En weer een nieuwe therapie, en nóg een – maar heeft dat zin? Interview met Pim Cuypers. *NRC*.
- Freedman, D. H. (2012, juni). The perfected self. *The Atlantic*.
- Kamsma, M. (2023, 6 juni). Ook met intensieve begeleiding is afvallen moeilijk. *NRC*.
- Mayne, S. L., Auchincloss, A. H., Stehr, M. F., Kern, D. M., Navas-Acien, A., Kaufman, J. D., Michael, Y. L., & Diez Roux, A. V. (2017). Longitudinal associations of local cigarette prices and smoking bans with smoking behavior in the multi-ethnic study of atherosclerosis. *Epidemiology*, 28, 863-871.
- Prins, P., & van Emmerik, A. (2020). *De ideale wereld van B. F. Skinner: Lessen van een gedragspsycholoog voor nu en de toekomst*. LannooCampus.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. The Free Press.
- Skinner, B. F. (1974) *About behaviorism*. Knopf.
- Skinner, B. F. (1978). *Reflections on behaviorism and society*. Prentice-Hall.
- Skinner, B. F. (1987). *Upon further reflection*. Prentice-Hall.
- Skinner, B. F., & Vaughan, M. E. (1983). *Enjoy old age: Living fully in your later years*. Warner Books.
- Sociaal en Cultureel Planbureau. (2020). *De sociale staat van Nederland*. SCP.
- ten Have, M., Tuithof, M., van Dorsselaer, S., Schouten, F., Luik, A. I., & de Graaf, R. (2023). Prevalence and trends of common mental disorders from 2007-2009 to 2019-2022: Results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Studies (NEMESIS), including comparison of prevalence rates before vs. during the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry*, 22, 275-285.
- Tiggelaar, B. (2019, 6 juli). Vrijwillig reddend we het klimaat niet. *NRC*.
- US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. (2017). Behavior counseling to promote healthful diet and physical activity for cardiovascular disease prevention in adults without cardiovascular risk factors. *JAMA*, 318, 167-174.
- van der Kaaden, A., & Niemantsverdriet, T. (2020, 7 mei). Meer vrijheid vraagt van burgers meer zelfbeheersing. *NRC*.
- van Lonkhuyzen, L. (2022, 9 december). Met leefstijl kun je vaak meer bereiken dan met pillen. *NRC*.
- Wetenschappelijke Raad voor het Regeeringsbeleid (WRR). (2021). *Kiezen voor houdbare zorg: Rapport*. WRR.
- Wilderink, L., Visscher, A., Bakker, I., Schuit, A. J., Seidell, J., & Renders, C. M. (2023). Mechanisms and contextual factors related to key elements of a successful integrated community-based approach aimed at reducing socio-economic health inequalities in The Netherlands: A realist evaluation perspective. *PLOS One*, 18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284903>