

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Het autonome zelf en de vrije wil

445

Een kritische bespreking van Skinners visie op de menselijke gedragsregulatie

PETER PRUDON

Samenvatting

Skinner acht menselijk gedrag volledig gedetermineerd. Dit gaat zover dat hij mensen niet verantwoordelijk acht voor hun acties. Verder legt hij alle controle over gedrag bij de omgeving. Doelgerichtheid zou louter een uiterlijk kenmerk van gedrag zijn, het gevolg van een leergeschiedenis in termen van *reinforcement*. Dit extreme standpunt wordt in dit artikel weergegeven en kritisch geanalyseerd, gevolgd door een alternatieve visie. Die houdt in dat onze *ervaring* van vrije wil berust op onze grote *flexibiliteit* in gedragsregulatie, niet op het onvolledig gedetermineerd zijn ervan. Die flexibiliteit geef ik nader inhoud, juist aan de hand van Skinners gedragsleer. Getoond wordt hoe conditionering, verbale gedragsregulatie, covert gedrag en zelfcontroletechnieken aan die flexibiliteit kunnen bijdragen. Tevens geef ik een eenvoudige verklaring voor de *autonomous inner man* die mensen menen te ervaren, door Skinner afgedaan als een homunculus.

De besproken flexibiliteit biedt geen sluitend bewijs voor de hypothese dat gedrag niet volledig gedetermineerd is, maar biedt wel ruimte om de mens zijn verantwoordelijkheid terug te geven. Ik waarschuw tegen het over een kam scheren van twee soorten (on)vrijheid en overweeg tot slot een *soft determinism* op de manier van Dennett (2003/2007).

Kernboodschappen over consequenties en implicaties voor de praktijk

- Wilsvrijheid en de beleving ervan berusten op flexibiliteit in de gedragsregulatie, niet op het onvolledig gedetermineerd zijn van gedrag. Volledige determinatie betekent niet dat mensen geen controle over hun gedrag hebben, en nog minder dat het zinloos is om te proberen iets aan hun zelfcontrole te verbeteren.

- Uitgerekend de gedragsleer van aartsdeterminist Skinners is uitstekend geschikt om deze flexibiliteit te funderen en te beargumenteren, met als sluitstuk de zelfcontroletechnieken.
- Zowel conditionering als verbale gedragsregulatie zijn van grote invloed op de flexibiliteit van gedrag en zelfcontrole. Effectieve cognitieve gedragstherapie benut de mogelijkheden van beide kanalen, maar houdt ook rekening met de beperkingen van elk.

INLEIDING

.....

In zijn boek *Beyond Freedom and Dignity* (1971/1973) doet Skinner een vroege poging om iets te verhelpen aan de grote maatschappelijke problemen die ons bedreigen: overmatige consumptie, milieuvervuiling, klimaatproblemen, dreiging van een kernoorlog, overbevolking, uitputting van onze voorraden en grondstoffen, enzovoort (zie ook de bijdrage van Kuiper elders in dit nummer). Van puur verbale waarschuwingen of een moreel appel valt volgens Skinner niet veel te verwachten. In plaats daarvan moeten wenselijke gedragsveranderingen op individueel niveau duidelijk en op korte termijn beloond worden. Daarom pleit hij voor het bewust toepassen van behavioristisch gefundeerde gedragstechnologie om mensen tot gedrag te bewegen dat minder funest voor de toekomst van de planeet zou zijn.

Zijn hoop dat die technologie mogelijk was en iets kon bewerkstelligen, baseerde hij op zijn overtuiging dat mensen en dieren volledig onder controle staan van de combinatie van omgeving, leergeschiedenis en genetische erfenis, en dat zij dus geen werkelijke autonomie en vrije wil hebben. Alleen zou volgens Skinner in veel sterkere mate dan nu gebruikelijk is die controle moeten worden uitgeoefend door aan wenselijk gedrag positieve consequenties te verbinden.

Echter, Skinners extreme determinisme, maar meer nog zijn ontkenning van de menselijke autonomie in het handelen, plus zijn propageren van een sterke controle over menselijk gedrag, waren redenen voor velen om zijn pleidooi eerder als een bedreiging dan als een uitweg te zien: als een *Brave New World*-achtige reductie van de mens tot marionet. Mede hierdoor (naast de dominantie van de cognitieve benadering) is Skinner met zijn gedragsleer op een zijspoor beland. Ten onrechte, want veel daarin is onverminderd bruikbaar om menselijk gedrag te verklaren en te modificeren.

Het doel van deze bijdrage is om Skinners ontkenning van menselijke autonomie en vrije wil kritisch te analyseren, en er een alternatieve visie tegenover te stellen. Die visie zal echter toch sterk profiteren van uitgerekend Skinners gedachtegoed. Dat is minder paradoxaal dan het lijkt, omdat Skinner visie op de menselijke gedragsregulatie tevens breed en gedifferentieerd is.

In de volgende paragrafen zal ik eerst Skinners determinisme en zijn ontkenning van autonomie documenteren aan de hand van citaten, die vervolgens kritisch analyseren, om er een hernieuwde kijk op de menselijke wilsvrijheid tegenover te stellen: flexibiliteit in gedragsregulatie. Vervolgens laat ik zien dat Skinners gedragsleer een dergelijke flexibiliteit heel goed kan onderbouwen.

SKINNER ONTKENT DE WILSVRIJHEID EN DE AUTONOMIE VAN DE MENS

.....

Alle gedrag is volledig gedetermineerd

.....

Zo ziet Skinner de regulatie van gedrag:

‘In the scientific picture a person is a member of a species shaped by evolutionary contingencies of survival, displaying behavioural processes which bring him under the control of the environment in which he lives, and largely under the control of a social environment which he and millions of others like him have constructed and maintained during the evolution of a culture. The direction of a controlling relation is reversed: a person does not act upon the world, the world acts upon him.’ (Skinner, 1973, p. 206)

‘[...] The I who thus seems to have an option is the product of a history from which it is not free and which in fact determines what it will now do. A person is not an originating agent; he is a locus, a point at which many genetic and environmental conditions come together in a joint effect.’ (Skinner, 1974, p. 168)

De mens is dus niet verantwoordelijk voor zijn gedrag:

‘A scientific analysis shifts the credit as well as the blame to the environment, and traditional practices can then no longer be justified.’ (Skinner, 1973, p. 27)

‘Autonomous inner man’

.....

Waar komt toch onze hardnekkige indruk vandaan dat we over een bepaalde mate van vrijheid in onze gedragsregulatie beschikken, als dat in strijd is met wat de wetenschap over (menselijk) gedrag heeft ontdekt? Volgens Skinner is die indruk gestoeld op de beleving van mensen dat ze eigenlijk een onzichtbare persoon in hun lichaam zijn: een autonoom zelf dat opties overweegt, evalueert, erover besluit, en dan zijn lichaam het gekozen gedrag laat uitvoeren.

‘Unable to understand how or why the person we see behaves as he does, we attribute his behaviour to a person we cannot see, whose behaviour we cannot explain either [...] The inner man is to provide an explanation which will not be explained in turn. [...] he is a centre from which behaviour emanates. He initiates, originates, and creates [...] he is autonomous - and [...] that means miraculous.’ (Skinner, 1973, p. 19)

Maar mensen hebben toch de goede gewoonte om achter veel van wat ze doen (of juist vermijden) motivationele krachten te veronderstellen, dan wel daarnaar te zoeken? Ze voeren er toch redenen en doelen voor aan, en daarachter weer behoeften, interesses, angsten, enzovoort? Dat zijn toch verklaringen?

Er zijn voor Skinner twee problemen met zulke verklaringen. Het evalueren van die redenen en doelen, het wikken en wegen erover, en het uiteindelijk beslissen wat te doen, worden toegeschreven aan een innerlijke, immateriële persoon, die op zijn beurt alleen nog maar door zichzelf bepaald zou worden. Daarin zit volgens Skinner die miraculeuze autonomie.

Bovendien ziet Skinner doelen, behoeften, interesses, angsten en andere aan het innerlijk van een persoon toegeschreven zaken niet als geldige oorzaken van gedrag, zelfs niet als *bemiddelende* factoren tussen omgeving en gedrag. Natuurlijk kan de omgeving geen gedrag in personen opwekken en hen er iets van laten leren zonder dat daar tussenliggende interne processen aan te pas komen. Alleen zijn die volgens Skinner niet psychologisch van aard:

‘A great deal goes on inside the skin, and physiology will eventually tell us more about it. It will explain why behaviour is indeed related to the antecedent events of which it can be shown to be a function.’ (Skinner, 1973, p. 191)

De uiteindelijke – en tevens manipuleerbare – gedragsbepalende factoren moeten dus in de omgeving gezocht worden. Daarom dient de psychologie zich tot de directe relaties tussen gedrag en omgeving te beperken.

Controle over gedrag ligt volledig bij de omgeving

Als het niet de mens zelf kan zijn die uiteindelijk beslist over wat hij gaat doen, wie of wat dan wel? Volgens Skinner ligt de uiteindelijke controle over gedrag volledig bij de omgeving (uiteraard wel in interactie met genetisch factoren):

‘A scientific analysis of behavior dispossesses autonomous man and turns the control he has been said to exert over to the environment [...]’ (Skinner, 1973, p. 200)

Skinner heeft er begrip voor dat mensen daar moeite mee hebben, maar hij troost ons met:

'What is being abolished is autonomous man – the inner man, the homunculus, the possessing demon [...] Science does not dehumanize man, it de-homunculizes him [...] Only by dispossessing him can we turn to the real causes of human behavior. (Skinner, 1973, p. 196)

De autonome innerlijke mens zou dus niets anders zijn dan de homunculus, het mensje in de mens dat daarbinnen ons waarnemen, inschatten, beslissen en gedrag aansturen voor zijn rekening neemt. Daar hebben filosofen en psychologen sinds lang mee afgerekend, en kunnen we ons stukje wilsvrijheid en autonomie niet aan ontlelen. Maar sterke controle door de omgeving schijnt voor Skinner tevens te betekenen dat de mens geen enkele autonomie ten opzichte van de omgeving toegekend mag worden, zelfs geen *agency*, dat wil zeggen: een actieve, sturende rol in het eigen gedrag. Diverse van de voorgaande citaten lijken dat te impliceren. Hoe rechtvaardigt Skinner dat?

GEDRAGSREGULATIE VOLGENS SKINNER

.....

Hoe ziet Skinner de gedragsregulatie van mens en dier? En waarom zou die volledig gedetermineerd zijn, met een extreem grote rol voor de omgeving? Gedrag is nodig om situaties waarin een organisme zich bevindt te veranderen in een voor het organisme relevante richting. Van oorsprong was dat een relevantie voor de overleving van het individu of de soort, en dat is ook bij de mens nog steeds deels het geval. Welk gedrag in welke situatie tot welke verandering kan leiden, ligt betrekkelijk vast. Deze vaste, voorwaardelijke combinatie van situatie en respons-consequentie noemt Skinner een *contingentie*: S-R-C.¹ Om bepaalde veranderingen in een situatie efficiënt (of überhaupt) te kunnen bewerkstelligen, moet het organisme zijn gedrag dus aanpassen aan de contingenties waarmee het te maken krijgt.

Die aanpassing van aanvankelijk slecht passend gedrag aan de contingenties die men ontmoet, geschiedt voor een groot deel middels operante conditionering als leerproces: leren van directe ervaringen met S-R-C⁺ op een moment dat C relevant is voor het organisme (C⁺). Die leerzame ervaring wordt, zoals bekend, door Skinner *reinforcement* genoemd, letterlijk 'versterking'. Echter, omdat het leerzame moment veeleer de ondervinding van de *werkzaamheid* van een bepaald gedrag in een bepaalde situatie is, acht ik de Nederlandse 'vertaling' van reinforcement met het begrip 'betrachting' (= bevestiging) een betere typering.

- 1 Skinner typeert het gedrag waar het hier om gaat als operant, niet als respons. Maar omdat die operant na een leerproces een respons op de situatie wordt, en omdat gedrag in de leertheorie meestal met de letter R wordt aangeduid, wordt hier het symbool R gebruikt.

VRIJE WIL BERUST OP FLEXIBILITEIT IN GEDRAGSREGULATIE

.....

Wij mensen ervaren weliswaar motiverende krachten achter ons gedrag (zoals redenen, doelen, behoeften, verlangens, begeerten, emoties, passies, pijn, enzovoort), maar toch tast dat onze ervaring van een bepaalde mate van wilsvrijheid gewoonlijk niet sterk aan. Waarom niet? We ervaren vrije wil omdat we niet de speelbal van deze motiverende krachten zijn. We kunnen immers vrijwel altijd de impuls tot het betreffende doel afremmen, ook al dwingt de situatie ons daar niet toe. Dat afremmen doen we om ons korter of langer nader te kunnen oriënteren op mogelijke hindernissen, gevaren en negatieve implicaties van het gedrag waartoe we neigen. Ook de risico's van te lang wachten met bepaald gedrag (buitenkansens verspelen, acute dreigingen verzuimen te beantwoorden) wegen we mee. Het is deze flexibiliteit in gedragsregulatie die mensen als wilsvrijheid ervaren: zij nemen de ruimte om zich te laten determineren door een afweging van tal van concurrerende belangen, in plaats van elke impuls klakkeloos te volgen. Pas als we die ruimte niet hebben of kunnen benutten, voelen we ons onvrij in ons doen en laten. En als mensen die ruimte wel hadden, maar op het moment suprême zich toch tot een heel ander gedrag gedwongen of verleid voelen, ervaren zij zich bij uitstek als onvrij. Denk aan de dwangpatiënt, die aan zijn dwang toegeeft, en de verslaafde die de drank die avond wil laten staan, maar dan toch weer bezwijkt voor de verleiding.

OOK DE MATE VAN FLEXIBILITEIT IS GEDETERMINEERD

.....

Dat wij mensen in principe behoorlijk flexibel zijn in onze gedragsregulatie en daar ook gebruik van maken, staat dus buiten kijf. Wat niet buiten kijf staat, is dat deze wilsvrijheid bewijst dat we niet volledig gedetermineerd zijn. Waarom niet?

- ▶ Ook het kunnen en willen inhiberen van onze eerste impulsen is gedetermineerd, met name door slechte ervaringen met impulsiviteit, door onze opvoeding en natuurlijk door ons biologische ontwikkelingsniveau: een peuter kan bijna niet inhiberen, een adolescent matig, een volwassene meestal goed en een demente bejaarde weer nauwelijks.
- ▶ Dat we na inhibitie van bepaald gedrag overgaan tot nadere oriëntatie en tot wikken en wegen is eveneens gedetermineerd, namelijk door hoeveel nut we in het verleden van nadere oriëntatie hebben ondervonden en of we de ruimte hebben gekregen om er vaardigheid in te ontwikkelen.
- ▶ Tevens determineert onze leergeschiedenis mede op welke zaken en aspecten we ons nader willen oriënteren, hoe we dat doen en hoe grondig.

De leergeschiedenis kan dus bijdragen (of juist afbreuk doen) aan iemands flexibiliteit. Dat roept de vraag op: hoe precies? Voor een antwoord op deze vraag blijkt uitgerekend Skinners gedragsleer zich uitstekend te lenen. Skinner onderscheidt vier soorten gedragsregulatie: (1) conditionering, (2) verbale regels volgen, (3) covert gedrag voorafgaand aan overt gedrag, en (4) zelfcontroletechnieken. Elk daarvan draagt op een eigen manier bij aan de menselijke flexibiliteit.

FLEXIBILITEIT DANKZIJ GECONDITIONEERD GEDRAG

.....

Sommigen zijn geneigd om conditionering te associëren met de verwerving van simpel en star gewoontegedrag, dat louter met simpele beloningen en aversieve prikkels bekrachtigd werd en wordt. Maar beter is het om conditionering (operant en klassiek) heel breed te beschouwen als gedragsmodificatie op basis van directe en interactieve omgang met de fysieke en sociale omgeving. Het is gedragsmodificatie die 'bottom-up' tot stand komt en die resulteert in een steeds betere aanpassing aan situaties en taken waarmee men vaak te maken krijgt. Zulk leren stelt ons in staat om handig, precies en slim om te gaan met onze omgeving, en laat de regulering van ons gedrag binnen die omgeving intuïtief, vlot en trefzeker plaatsvinden. Denk aan gedrag als fietsen, sporten, musiceren, dansen, autorijden, een 'ouwe rot in het vak zijn', enzovoort. Overigens zijn die vaardigheden aanvankelijk vaak wel bijgebracht middels verbale instructie en voordoen, maar na veel praktische oefening heeft conditionering het overgenomen. Conditionering reduceert ons niet tot automaten, maar zorgt ervoor dat er geautomatiseerde onderdelen in ons gedragsrepertoire zitten waar we handig gebruik van kunnen maken. In de volgende paragrafen wordt besproken in welke opzichten door contingenties gemodelleerd gedrag onze flexibiliteit kan vergroten.

Veelzijdig gedragsrepertoire

.....

Intensieve omgang met veel dingen en mensen creëert een breed en veelzijdig gedragsrepertoire. Dat maakt dat we met allerlei zaken, omstandigheden en gebeurtenissen overweg kunnen, en dat als een doelstreven onverwacht stagneert, we snel andere wegen naar het doel kunnen vinden. Om zo'n repertoire te verwerven moeten we vooral in de kindertijd en als jongere voldoende ruimte hebben om te exploreren en te experimenteren binnen het gezin, de groepen waarvan we deel uitmaken en onze fysieke omgeving. En we moeten die ruimte ook benutten (wat bij mensen die als kind enigszins passief of angstig uitgevallen waren al gauw te weinig het geval zal zijn geweest).

Doelgerichte gedragsketens

Veel menselijk gedrag bestaat uit hele reeksen handelingen, die met elkaar in een doelgericht verband staan en die tevens goed aangepast zijn aan de fysieke en sociale contingenties die men tegenkomt. Het is handig als die doelgerichtheid op veel momenten betrekkelijk spontaan en intuïtief tot stand komt, en niet overmatig afhankelijk is van redeneren, of van iets of iemand consulteren. Welnu, conditionering kan ook daar voor zorgen, en wel via wat Skinner *chaining* noemt (zie onder andere Skinner, 1978, pp. 21-22). Van chaining in skinneriaanse zin is sprake als iemand middels directe interactieve omgang met de omgeving een steeds langere keten van gedrag aanleert, zodanig dat de onderdelen ervan in een doelgericht verband komen te staan.

Om chaining te bewerkstelligen, moet de conditionering systematisch en in kleine stapjes plaatsvinden. Tevens is het belangrijk dat het subject voldoende ervaring kan opdoen met de verlengde keten. Die geleidelijkheid kan bevorderd worden door opvoeders, onderwijzers en trainers (in de vorm van vaardigheden, kunstjes, goede gewoonten, enzovoort), maar ook door voldoende ruimte om een nieuwe omgeving zelfstandig te exploreren en ermee te experimenteren. De kans is dan groot dat iemand zich steeds een stapje verder waagt aan complexe uitdagingen. Chaining komt in dat geval spelenderwijs tot stand. Iemand kan er bijvoorbeeld steeds beter de weg door vinden in een stad, of steeds langere en ingewikkeldere zinnen uiten.

Veel cognitief denkende psychologen zijn zich te weinig bewust van deze bottom-up bron van doelgericht gedrag, en maken ten onrechte onderscheid tussen gewoontegedrag (*model-free*) en doelgericht gedrag (*model-based*), met allerlei onvruchtbare toepassingen in de klinische psychologie van dien, bijvoorbeeld in geval van dwangstoornissen (voor een kritiek, zie: Prudon, 2021, paragrafen 5 en 6.5; voor een samenvatting van deze kritiek, zie mijn account op Researchgate).

Bij doelgerichte langetermijnprojecten die eenmalig en uniek zijn, zoals een onderzoeksproject uitvoeren of een artikel voor een tijdschrift schrijven, is ketenvorming niet aan de orde. Zulke projecten worden gereguleerd met behulp van verbale regels. Maar voor segmenten erbinnen kunnen geconditioneerde gedragsketens wel veel betekenen. Die maken het minder uitpuittend om de 'klus te klaren'. Bovendien kan het doelgericht aanpakken en sterk resultaatgericht afwerken van veel taken ook een soort gewoonte van een hogere orde kweken: de neiging tot een doelgerichte aanpak van *elke* nieuwe opgave, ook al is het daarvoor benodigde gedrag nog behoorlijk discontinu met het reeds verworven gedrag.

Verfijning van gedrag

453

Voor een goede aanpassing aan de omgeving is ook nodig dat we steeds meer verfijning opdoen in de omgang met dingen en mensen. Gedrag kan te generaliserend zijn (wanneer we details over het hoofd zien, terwijl die er wel wat toe doen voor optimaal effect) of gedrag kan te grof en te ruw zijn om optimaal effect te sorteren. Verfijning in beide opzichten kan ontstaan door wat Skinner ‘differentiële bekrachtiging’ noemt: van een gewenst gedrag worden iets betere benaderingen consistent meer bekrachtigd dan reeds verworven minder optimale benaderingen.

Als kleine verschillen in soortgelijke *situaties* effect hebben op de mate van bekrachtigd worden, leert men meer *discriminatief* te responderen. Als kleine verschillen in soortgelijk *gedrag* ertoe doen op het vlak van bekrachtiging, raakt men op de duur automatisch geneigd om de meer optimale variant te vertonen (*shaping*).

Heel natuurlijk hebben discriminatieleren en gedragsverfijning een plek in bijvoorbeeld het zelfstandig oefenen op een muziekinstrument: de verkeerde toets, klep of snaar treffen leidt tot een valse of onjuiste toon; beter treffen, intoneren en aanblazen leidt tot een zuiverder en mooiere toon. Daar hoeft geen standjes of complimentjes uitdelende muzikleraar aan te pas te komen.

Als de leergeschiedenis voldoende via directe ervaring en kleine stapjes tot stand komt, maakt zij de gedragsregulatie heel flexibel en goed aangepast aan de betreffende contingenties, terwijl tevens de doelgerichtheid ervan gehandhaafd blijft. Daarin ligt de grote kracht van de skinneriaanse gedragsmodificatie bij opgroeiende kinderen, verstandelijk gehandicapten en dieren, maar ook bij het verwerven van vaardigheden op hoog niveau (sportief, kunstzinnig, verbaal, enzovoort). Skinner heeft voor dat laatste de *geprogrammeerde instructie* ontwikkeld en de *teaching machine* uitgevonden (Prins & van Emmerik, 2020).

De keerzijde van de medaille is dat als de stappen te groot zijn in verhouding tot het reeds verworven repertoire, het nieuwe gedragsrepertoire niet goed tot stand komt. Dat geldt ook als docenten of ouders te veel leunen op verbale instructie om hun leerlingen of kinderen nieuwe dingen aan te leren, in plaats van hen zelf te laten aanmodderen en te laten ondervinden wat beter of slechter uitpakt.

Kortom, flexibiliteit wordt sterk bevorderd door te leren van directe ervaring met de contingenties (conditionering), waarbij een steeds veelzijdiger gedragsrepertoire wordt opgebouwd van vaardigheden, praktische knowhow en nuttige gewoonten. Op die manier weet iemand al gauw raad met opgaven en problemen, en heeft hij bij stagnatie sneller een alternatief voorhanden. Belangrijk is dat onder invloed van de leergeschiedenis gedrag steeds preciezer aan de situatie aangepast en verfijnder van aard wordt. En

dat diezelfde leergeschiedenis de verwerving van steeds meer en langere doelgerichte gedragsketens bevordert, en daarmee een gewoonte van hogere orde creëert om opgaven en problemen doelgericht aan te pakken. Dit alles vergroot de vrijheid van mensen binnen een normale maatschappelijke situatie, alsmede hun beleving van die vrijheid.

VERBAAL AANGESTUURD GEDRAG

.....

Voor mensen geldt dat ze na de babytijd geleidelijk leren te communiceren met woorden en zinnen. Daardoor komt er een heel andere gedragsdeterminant bij. Woorden en zinnen representeren iets wat niet per se hier en nu aanwezig of met gebaren eenvoudig aan te duiden is. Dankzij verbaal gedrag is het mogelijk om de fysieke en sociale contingenties in regels te vangen, die – algemeen geformuleerd – op het volgende neerkomen:

Als ik in situatie S gedrag R vertoon, dan bewerkstellig ik waarschijnlijk daarmee effect C⁺.

Of na extinctie op:

Als ik in situatie S gedrag R vertoon, dan bewerkstellig ik waarschijnlijk daarmee niet langer effect C⁺.

Ook op deze expliciete regels baseren mensen veel gedrag. Ze leiden die regels af uit hun ervaring (als handige aanvulling op of bewustwording van hun conditioneringen), krijgen ze aangereikt via mondelinge instructies (goede raad, waarschuwingen, volkswijsheden, cognitieve gedragstherapeuten, enzovoort) en later ook schriftelijk (bijvoorbeeld uit zelfhulpboeken). Ook leiden mensen vaak met behulp van generalisatie en logisch redeneren nieuwe regels af uit regels die ze al kennen.

Skinner noemt gedragsregulatie op basis van verbale regels *rule-governed behavior*. Het zo geregeleerde gedrag is een belangrijke aanvulling op het door contingenties vormgegeven gedrag (zie ook de bijdrage in dit themanummer van De Mey, en van De Houwer en Boddez). Het geeft ons mensen een grote onafhankelijkheid van het hier-en-nu. We kunnen er in principe door overweg met een opgave of een probleem waar we nog geen directe ervaring mee hebben opgedaan. Het maakt top-down gedragsregulatie mogelijk, in aanvulling op de bottom-up gedragsregulatie van conditionering. Daarmee kunnen lastige problemen waarin het ervaringsgebaseerde gedrag tekortschiet vaak toch nog opgelost worden. Ook het plannen en uitvoeren van langetermijnprojecten is afhankelijk van taal. And last but not least: het is bij uitstek het gereedschap van de cognitieve gedragstherapeut. Regelgeleid gedrag levert dus een enorme bijdrage aan de flexibiliteit van de gedragsregulatie.

De keerzijde van deze medaille is dat het gaat om *indirect* gereguleerd gedrag ('boekenwijsheid'). Het mist de directheid, de stroomlijning, de vanzelfsprekendheid en het resolute karakter van gedrag waarmee veel ervaring is opgedaan. Ook wordt het gemakkelijk overruled door gewoontegedrag, verslaving en verleiding: 'Ik weet wel dat ik dit niet zou moeten doen, maar keer op keer overkomt het me toch weer.'

Ook de *overdracht* van regels heeft zo haar beperkingen. De regel moet weliswaar iets nieuws brengen, maar ook geloofwaardig zijn voor de ontvangende partij, wat pas het geval is bij voldoende aansluiting op reeds opgedane ervaring en kennis van de ontvanger. Anders wordt het: 'Ja, jij hebt makkelijk praten', of: 'Eerst zien, dan geloven.' Tevens moet de ontvanger de bron vertrouwen, zowel wat betreft intentie als wat betreft validiteit van kennis.

Bij voldoende herhaling wordt aanvankelijk verbaal geleid gedrag op den duur natuurlijk in steeds grotere mate tevens een ervaringsgebaseerd gedrag. De cognitieve gedragstherapeut vult zijn of haar verbale interventies dan ook altijd aan met praktische oefeningen.

COVERT GEDRAG

.....

Praten doet een kind geleidelijk aan ook zonder toehoorder: eerst hardop, maar later toenemend zachtjes, en ten slotte onhoorbaar in zichzelf. Praten en ook regels formuleren is dan 'covert' geworden. Zinnen representeren zaken, relaties, activiteiten, enzovoort, in de buitenwereld. Daardoor heeft in jezelf praten als nevengevolg covert waarnemen, oftewel: zich ergens een voorstelling van maken. Kortom, overt handelen en waarnemen kunnen nu ook in een coverte variant vertoond worden.

Skinner (1953, hoofdstuk 16 en 17; 1974, hoofdstuk 7) erkent het bestaan en belang van covert gedrag volledig, maar beschouwt het terecht als op dezelfde manier en in dezelfde mate gereguleerd als de overte variant. Covert gedrag heeft echter een bijzondere eigenschap die overt gedrag niet heeft: 'Covert behavior has the advantage that we can act without committing ourselves' (Skinner, 1974, p. 103).

Met andere woorden, covert gedrag heeft geen effect op de feitelijke omgeving en is daarom vrijblijvend. We kunnen covert naar believen fouten of brokken maken en de gevolgen daarvan ondervinden, maar altijd zonder overte consequenties. Dat aspect maakt voor de determinatie ervan wel wat uit, maar heft deze niet op of maakt deze niet opeens tot een heel andere dan die van overt gedrag.

Het covert zijn van dit gedrag neemt niet weg dat we er toch iets van leren, en wel van de geanticipeerde coverte consequenties ervan. Mede daarom maken wij mensen er veelvuldig gebruik van als voorbereiding op overt gedrag: 'Beter covert gedwaald, dan overt gefaald!'

Covert zich nader oriënteren

Mensen komen vaak voor belangrijke beslissingen te staan waarvan het doel en de te kiezen weg erheen hun eigen of andermans belangen raken. Dat laatste kan flinke risico's met zich meebrengen. Keuzes voor doelen en middelen kunnen ingrijpende consequenties hebben voor het eigen bestaan. Zulke beslissingen nemen mensen dus niet lichtvaardig, en zij maken dan ook intensief gebruik van covert uitproberen en overleggen. Dit draagt sterk bij aan hun ervaring dat ze een vrije wil hebben.

Covert overweging zal door velen aangevuld worden met overte gedachteswisseling met gesprekspartners. Ook dan zijn de consequenties van het overwogen gedrag op de omgeving nog steeds vrijblijvend, maar anderen deelgenoot maken van hun gedachten is dat natuurlijk niet. Dan is extra covert gedrag nodig om te beoordelen wat ze wel en niet kunnen zeggen, en op welke manier.

Al dit wikken en wegen, al dan niet aangevuld met gesprekken met anderen, leidt – vaak na een periode van loslaten en laten 'bezinken' – tot het gevoel: 'Dit is wat ik moet ik doen!', of: 'Dat kan ik beter laten!'

Als mensen vanwege tijdsdruk moeten handelen voordat dit 'bezinken' voldoende heeft kunnen plaatsvinden, ervaren zij hun handelen als onwerkelijk en werktuiglijk. Als zij wel voldoende tijd hebben gehad, kan het zijn dat ze aan het eind van dit proces sterk het gevoel hebben: 'Hier sta ik, ik kan niet anders!', de woorden van Luther uit 1521, toen hij met het katholicisme brak. Dat klinkt tamelijk onvrij, maar zo werd het door Luther niet gevoeld en bedoeld. Hij wilde ermee aangeven dat zijn besluit het product was van lang en gewetensvol wikken en wegen, en een besluit waarvan hij niet meer af te brengen was (Dennett, 2003/2007, p. 139).

Overigens is het gros van ons wikken en wegen gelukkig niet van een dergelijke zwaarwichtige, uitputtende en tijdrovende aard. Het beperkt zich meestal tot: 'Bezint eer gij begint', 'Eerst tot 10 tellen, voordat ...', enzovoort.

Een nuchtere herinterpretatie van de homunculus

Mensen 'internaliseren' hun overte gedrag dus regelmatig tot covert versie. Maar dat betekent tevens dat ze zichzelf mede internaliseren als 'actor' (lees: als een gedrag vertonend persoon), want gedrag kan nu eenmaal niet zonder een persoon die het gedrag uitvoert. Achter overt gedrag zit een overte actor, en achter covert gedrag zit precies dezelfde actor, maar dan covert. En dus klopt de als kritiek bedoelde uitspraak van Skinner helemaal:

'[...] the outer man whose behaviour is to be explained could be very much like the inner man whose behaviour is said to explain it. The inner man has been created in the image of the outer.' (Skinner, 1973, p. 21)

Maar eerder in dit artikel zagen we dat Skinner de inner man afdoet als een homunculus. Dat blijkt dus niet terecht, want de inner man is niets anders dan de samen met het overte gedrag geïnternaliseerde *outer man*. Daar is niets ‘magisch’ of ‘animistisch’ aan! Mensen hebben echter door de eeuwen heen de denkfout gemaakt in de homunculus een werkelijk bestaande, innerlijke en onstoffelijke persoon te zien. Die zou dan hun ‘eigenlijke zelf’ zijn, hun echte ‘ik’. Gezien het puur ‘geestelijke’ karakter van dat ‘ik’, wordt het in religies een leven na de dood toegedicht.

Covert gedrag draagt dermate bij aan de flexibiliteit in ons overte handelen dat veel mensen de indruk hebben dat ze hun vrije wil in sterke mate te danken hebben aan hun inner man. Indien ze vrije wil niet opvatten als ongedetermineerd zijn, maar als flexibiliteit in hun gedragsregulatie, is deze impressie helemaal correct. Hun inner man is even veel of even weinig gedetermineerd is als hun corresponderende outer man.

ZELFCONTROLETECHNIEKEN

.....

Het sluitstuk van gedragsregulatie is het gebruik van kennis over het gedrag in het algemeen als middel tot regulatie van het eigen gedrag. Dit is vooral nodig op momenten dat er belangen spelen die op gespannen voet met elkaar staan. Typische voorbeelden daarvan zijn innerlijke conflicten tussen: (1) kortstondige, onmiddellijke, kleine bevrediging versus uitgestelde, maar grotere bevrediging, (2) hier en nu een effect sorteren versus het dienen van langetermijndoelen, (3) het aangename versus het nuttige, (4) eigenbelang versus andermans belang, (5) aantrekkelijk maar immoreel versus moreel maar onaantrekkelijk, (6) gemakzuchtig versus moeite kostend, (7) nu een beetje pijn lijden (door een behandeling bij de tandarts) versus voorkomen dat je later veel meer ellende hebt (een kies moet missen), enzovoort. Het eerstgenoemde alternatief in deze tegenstellingen is vaak contingentiegevoerd gedrag, dat als eerste in ons opkomt en ons het meeste aanstaat (kortetermijneffect), terwijl het tegenovergestelde alternatief veeleer regelgeleid gedrag is (een zwakker ‘stemmetje’) en pas later aan de orde komt. Het tweede alternatief is echter volgens ons ‘beter weten’ (lees: regeltoepassing) dikwijls wenselijker dan het eerste. Daarom leiden zulke conflicten vaak tot wikken en wegen, en kiezen we niet impulsief de gemakkelijkste of prettigste weg.

Als we ondanks ons ‘beter weten’ toch steeds weer voor verleidingen bezwijken, kan het helpen om wat we weten over gedragsregulatie aan te wenden om toch het meest wenselijke te doen. Dat doen we al met behulp van onze informele kennis, maar het aanwenden van de door Skinner geformuleerde gedragswetmatigheden kan daar een goede aanvulling op zijn. Voorbeelden worden gegeven in de bijdrage van Prins en van Emmerik in dit nummer. Een simpel voorbeeld: niets verleidelijks in huis halen, als we weten dat we er op het moment suprême toch weer voor bezwijken.

MENSELIJKE VRIJE WIL

.....

Vergeleken bij de flexibiliteit van zelfs de slimste en meest sociale diersoorten is die van de mens enorm. Zoals hierboven beschreven, komt dat door ons vaak veelzijdige gedragsrepertoire, de op ervaring gebaseerde doelgerichtheid en verfijning ervan, aangevuld met het toepassen van verbale regels, met het covert uitproberen van gedrag en op de consequenties ervan anticiperen, en met het toepassen van zelfcontroletechnieken. Ook *die* processen verlopen gedetermineerd, maar ons niveau van complexiteit laat zo veel flexibiliteit toe, met zoveel beslismomenten en zoveel ruimte om niet steeds voor de gemakkelijke, kortzichtige of egoïstische weg te kiezen, dat de aanname van een bescheiden wilsvrijheid bij de mens niet als het toppunt van naïveteit beschouwd moet worden (zie onder andere: Baumeister, 2008, p. 15; Dennett, 2003/2007).

Zelfs al zou het hele proces van wikken en wegen volledig gedetermineerd zijn, dan gaat het niet om het soort determinatie dat dezelfde onvrijheid creëert als die van de verslaafde, dwangpatiënt, schizofreen, zwaar gemanipuleerde, dictatoriaal geregeerde, straatarme, ernstig gehandicapte, enzovoort. Het is niet de onvrijheid die het nutteloos maakt om je überhaupt voor een wenselijk doel in te spannen. Wie de gedragsregulatie op dit niveau van flexibiliteit op één lijn stelt met de onvrijheid van volledige gedragsdeterminatie, maakt een categoriefout in de zin van Ryle: twee betekenissen van een begrip door elkaar gebruiken, terwijl ze van een andere orde zijn (Ryle, 1949).

Wel zijn er tussen mensen forse verschillen in mate van flexibiliteit: veel bij volwassenen, weinig bij kleuters; meer bij intacte hersenen, minder bij aangeboren of later ontstane hersenafwijkingen; veel na een optimale leer geschiedenis, minder na een (vooral vroege) ongunstige leer geschiedenis; veel bij iemand die expliciet met oefeningen aan zijn tekortkomingen en fouten gewerkt heeft (Dennett, 2003/2007), minder bij iemand die zich altijd heeft laten gaan; enzovoort.

Vergeleken met meer hoogdravende filosofische opvattingen over menselijke vrijheid, zoals die van Sartre, lijkt bovenstaande opvatting een schrale oogst. Sartre ziet de menselijke vrijheid als absoluut: elk individu is verantwoordelijk voor zijn existentiële keuzes, en aan die verantwoordelijkheid is niet te ontkomen (Koops, 2017). Ikzelf kom echter niet verder dan dat mensen een verder gedetermineerd verlopend besluitvormingsproces af en toe wat kunnen en zullen bijsturen, een bijsturen dat ook alweer afhankelijk is van diverse condities. Dit komt neer op een soft determinisme op de manier van Dennett (2003/2007). Echter, zo gauw er in de gedragsdeterminatie ook maar enige ruimte is voor een stukje werkelijke zelfbepaling, promoveert die bescheiden wilsvrijheid tot een absolute. Zoals William James eens opgemerkt zou hebben: ook een klein buitenechtelijk kindje is nog steeds een buitenechtelijk kindje.

Peter Prudon is gepensioneerd zelfstandig klinisch psycholoog. *Correspondentie-adres:* Sajeplein 31, 1091 DB Amsterdam. E-mail: p.prudon@hetnet.nl.

Summary *The autonomous self and free will: A critical review of Skinner's view of human behavioral regulation*

Skinner's view is that human behavior is fully determined: people should not be considered to be responsible for their actions. Furthermore, he attributes all control over behavior to the environment. Goal-directedness is said to be a purely external characteristic of behavior, brought about by reinforcement.

This view is critically discussed in this paper. It is argued that people experience freedom of will, because they are capable of flexibility in their behavioral regulation. This flexibility is elaborated and justified, based on Skinner's views of behavior regulation. It is shown how conditioning, applying verbal rules, covert behavior, and using self-control techniques could contribute to that flexibility. I also offer a simple explanation of what Skinner calls the 'autonomous inner man', branded as a homunculus.

Although behavioral flexibility cannot be considered proof that human behavior determination is less than 100%, it justifies holding people responsible for their behavior. I also warn against lumping together being fully determined and being unfree because of circumstances or lack of self-control. I conclude with contemplating a soft determinism similar to Dennett (2003/2007).

Keywords *determinism, homunculus, free will, reinforcement, goal-directedness, flexibility*

Literatuur

- Baumeister, R. F. (2008). Free will in scientific psychology. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 14-19. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00057.x>
- Dennett, D. C. (2007). *De evolutie van de vrije wil*. Uitgeverij Olympus. (Oorspronkelijk gepubliceerd in 2003 als *Freedom evolves*).
- Koops, W. (2017). Kiezen in en voor vrijheid. *De Psycholoog*, 5. www.tijdschriftdepsycholoog.nl/artikelen/kiezen-in-en-voor-vrijheid
- Prins, P., & van Emmerik, A. (2020). *De ideale wereld van B. F. Skinner: Lessen van een gedragspsycholoog voor nu en de toekomst*. LannooCampus.
- Prudon, P. (2021). Obsessive-compulsive disorder from the Bayesian brain framework (Fradkin et al., 2020): Critical and supplementary comments. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 29, 100639. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2021.100639>
- Ryle, G. (1949). *The concept of mind*. Penguin Books.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. The Free Press.
- Skinner, B. F. (1973). *Beyond freedom and dignity*. Penguin. (Oorspronkelijk uitgegeven in 1971 door Knopf).
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. Knopf.
- Skinner, B. F. (1978). *Reflections on behaviorism and society*. Prentice-Hall.