

GEDRAGSTHERAPIE

A large, stylized letter 'G' is the central graphic element. It is split vertically: the left half is white and set against a solid orange background, while the right half is orange and set against a solid pink background. The 'G' has a thick, rounded stroke.

.....

*Tijdschrift voor gedragstherapie
& cognitieve therapie*

THEMANUMMER
B. F. Skinner

JAARGANG 56 NUMMER 4 DECEMBER 2023

Het tijdschrift *Gedragstherapie* wordt uitgegeven door Uitgeverij Boom in opdracht van Stichting Tijdschrift voor Gedragstherapie, waarin participeren de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie en de Vlaamse Vereniging voor Gedragstherapie. Het tijdschrift verschijnt viermaal per jaar: in maart, juni, september & december

Doelstelling

Tijdschrift *Gedragstherapie* heeft als doelstelling het publiceren van wetenschappelijk onderzoek (inclusief psychometrisch onderzoek), theoretische artikelen, literatuuroverzichten, case-studies en boekbesprekingen op het gebied van cognitieve gedragstherapie.

Redactie

Elske Salemink, *hoofdedacteur*
Hermien Elgersma
Arnold van Emmerik
Kristof Hoorelbeke
Jaap Lancee
Miriam Lommen
Margreet Oorschot
Sara Scheveneels
Anouk Vanden Bogaerde
Leentje Vervoort
Janneke Wolters, *redactiesecretaris*

Redactieraad

dr. Anika Bexkens, prof. dr. Claudi Bockting,
prof. dr. Paul Boelen, prof. dr. Theo K.
Bouman, prof. dr. Caroline Braet, dr.
Suzanne van Bronswijk, dr. Vincent van
Bruggen, prof. dr. Iris Engelhard, dr. Klaske
Glashouwer, prof. dr. Dirk Hermans, prof.
dr. Jan de Houwer, prof. dr. Jos de Keijser, dr.
Ellen R. Klaassens, dr. Rianne de Kleine, em.
prof. dr. Kees Korrelboom, prof. dr. Ernst
Koster, prof. dr. Marije van der Lee, prof. dr.
Sandra Mulkens, prof. dr. Saskia van der
Oord, dr. Kaya Peerdeman, prof. dr. Rudi De
Raedt, prof. dr. Filip Raes, dr. Jeffrey
Roelofs, prof. dr. Agnes Scholing, prof. dr.
Christiaan Schotte, prof. dr. Anne Speckens,
prof. dr. Philip Spinhoven, prof. dr. Johan
Vlaeyen, dr. Marisol Voncken, prof. dr.
Reinout Wiers, dr. Lidewij Wolters

Redactieadres

Weltevreden 61
3811 NR Amersfoort
redactie@tijdschriftgedragstherapie.nl

Website

www.tijdschriftgedragstherapie.nl
tv.g.boomtijdschriften.nl

Uitgever

Uitgeverij Boom
Postbus 15970, 1001 NL Amsterdam

Advertenties

klantenservice@boompsychologie.nl

Typografische verzorging

LINE UP boek en media bv, Groningen
(opmaak)
René van der Vooren, Amsterdam
(basisontwerp)

© 2023

Boom uitgevers Amsterdam/
Stichting Tijdschrift voor Gedragstherapie

Abonnementenadministratie

Uitgeverij Boom
Postbus 15970, 1001 NL Amsterdam
(020) 520 0120
abonnementen@boom.nl

Abonnementen

Leden en deelnemers van de VGct en van de VVGT ontvangen *Gedragstherapie*, inclusief toegang tot het digitale archief, als onderdeel van hun lid- of deelnemerschap.

Voor de actuele prijzen en mogelijke abonnementsvormen, zie:
www.tijdschriftgedragstherapie.nl.

Abonnementenwetgeving

Vanwege de aard en inhoud van de uitgave wordt u geacht het abonnement in het kader van uw beroep of bedrijf te ontvangen en niet als consument op te treden in de zin van de artikelen art. 236 en 237 boek 6 BW. Mocht dit anders zijn, dan bent u gehouden dit binnen één maand na abonneren per e-mail, telefonisch, schriftelijk of anderszins bij de abonnementenadministratie van de uitgever aan te geven.



.....

Het is een eer om weer een themanummer van *Gedragstherapie* te kunnen presenteren. Dit keer over Skinner. Weinigen van ons zullen de originele werken van Skinner nog lezen. Ook al is hij een centraal persoon binnen de geschiedenis van ons vakgebied en is zijn werk tot op heden relevant, zijn teksten zijn niet altijd even toegankelijk. En hoewel Skinner in elk basisboek beschreven wordt, is dat vaak zeer kort en niet gekoppeld aan hoe we nu werken. Het is fantastisch dat Pier Prins en Arnold van Emmerik het initiatief hebben genomen om een themanummer aan Skinner te wijden en zo de kennis toegankelijk te maken voor ons. Sommige van de bijdragende auteurs hebben het oude werk herlezen en allen hebben ze het geplaatst in de huidige tijdgeest en gekoppeld aan hedendaagse zorg. Wat een luxe voor ons dat we zo bijgeschoold kunnen worden in deze toch vaak lastige materie.

Op de volgende pagina's introduceren de gastredacteurs het themanummer. Hun voorwoord biedt een sterke context voor de inhoud en handvatten om het hele nummer te begrijpen. De bijdragen kunnen op bepaalde plekken namelijk uitdagend en complex zijn, aangezien Skinners werk zwaar leunt op leertheoretische beginselen. Wat misschien zal opvallen is dat er geen bijdragen van vrouwelijke auteurs zijn. Mogelijk heeft dit ermee te maken dat Skinners werk ouder is en er een andere tijdgeest was, en een andere verhouding van mannen en vrouwen in de wetenschap. Desalniettemin is het heel jammer. Uiteraard hebben de gastredacteurs wel hard geprobeerd om vrouwelijke auteurs in het nummer te krijgen.

Er zijn maar liefst elf bijdragen in dit themanummer, waardoor het werk van Skinner vanuit diverse perspectieven mooi belicht wordt. Wellicht is alles interessant voor je, of ga je meteen aan de slag met het artikel dat je het interessantst lijkt. Hoe dan ook, ik zou zeggen, blader eerst naar de volgende pagina om te starten met het voorwoord van Pier Prins en Arnold van Emmerik.

Op deze plek ik wil Pier en Arnold heel hartelijk bedanken voor al hun inzet, passie en tijd om dit themanummer in elkaar te zetten en ons zo de kans te bieden om (opnieuw) te leren van Skinners werk en ook de vertaalslag naar de huidige tijdgeest te krijgen.

Elske Salemink
Hoofdredacteur

De bedrieglijke eenvoud van B. F. Skinner

Voorwoord

ARNOLD VAN EMMERIK & PIER PRINS

Waarom een heel themanummer over B. F. Skinner? vraagt u zich misschien af. Valt er nog iets nieuws te melden over deze grondlegger van de operante conditionering en daarmee indirect van de gedragstherapie? Kunnen we nog iets van hem leren? Wij denken van wel.

Skinner was – al dan niet samen met Sigmund Freud – de bekendste psycholoog van de twintigste eeuw, zowel bij vakgenoten als bij het grote publiek. Tegelijkertijd was hij ook de meest controversiële en de meest verkeerd begrepen psycholoog. Hij was niet alleen de ontdekker van het operante leren en de daarvan afgeleide gedragsveranderingstechnieken, maar ook een onvermoeibare pleitbezorger van het radicale behaviorisme, de ontwerper van een meer harmonieuze en duurzame samenleving (die hij beschreef in zijn boek *Walden Two*) en een gedreven uitvinder. De kern van Skinners gedragsleer is dat we zijn wat we doen, en dat wat we doen het resultaat is van onze genetische aanleg, onze leergeschiedenis en de actuele omstandigheden. Altijd en overal staat ons gedrag onder invloed van die externe omgeving. Om als individu en samenleving verder te komen (te overleven zelfs) moeten we volgens Skinner het idee van vrijheid opgeven en de oorzaken van ons gedrag niet zoeken in cognities (*states of mind*) en gevoelens, maar in de contingenties van bekrachtiging die in de omgeving liggen. We moeten onder ogen zien dat we geconditioneerde wezens zijn. Alleen dan kunnen we paradoxaal genoeg iets aan die externe controle doen en haar in ons voordeel gebruiken.

Deze stelling over de ondergeschikte rol van vrijheid, de vrije wil en de ‘binnenwereld’ van mensen bij het verklaren van hun gedrag is velen, ook psychologen, in het verkeerde keelgat geschoten. Skinner zou met deze stellingname niet alleen de psychologie op haar kop zetten, maar met zijn nadruk op externe controle volgens zijn critici ook de rode loper uitleggen voor fascistten, communisten en kwaadwillende autoritaire leiders. Deze beeldvorming is er de oorzaak van dat Skinners radicaal-behavioristische ideeën over complex gedrag en *private events* door de mainstream psychologie als

irrelevant terzijde zijn geschoven. De meeste studenten en docenten aan universiteiten, maar ook cognitieve gedragstherapeuten kennen Skinners latere werk (vanaf de jaren vijftig) nauwelijks nog. Daardoor is de gigant Skinner ten onrechte in de marge van de psychologie terechtgekomen.

Wij zijn van mening dat een herwaardering van Skinners werk zinvol is. Zijn ideeën over vrijheid, omgevingscontrole, complex gedrag (zoals taal en denken), de plaats van de cognitieve psychologie en de inrichting van een betere en duurzamere samenleving verdienen volgens ons meer aandacht. In de huidige discussies over grote maatschappelijke problemen speelt Skinners gedragsleer geen rol van betekenis, terwijl zijn werk wel aanknopingspunten biedt voor de oplossing van die problemen. Waar we Skinners ideeën wel terugzien, krijgt hij daar vaak niet de erkenning voor. Vandaar dit themanummer.

Zonder de auteurs van dit themanummer tekort te willen doen, zal het opvallen dat er geen empirische bijdragen in zijn opgenomen. Het is ons niet gelukt om wetenschappers die onderzoek doen naar operante conditionering te strikken voor dit themanummer. Misschien dat de bekrachtigingscontingenties die wij gebruikten om hen aan boord te krijgen niet sterk genoeg waren. Er wordt in Nederland en Vlaanderen echter wel degelijk empirisch onderzoek naar operante conditionering verricht, zoals onderzoek naar bekrachtigingsschema's, operante technieken in oudertrainingen, gewoontevorming, taalgedrag en ontwikkeling, omgevingscontrole en complex gedrag, zoals taal en denken.

Dit themanummer opent met een bijdrage van Hubert De Mey. Hij gaat in op de twee kernbegrippen in de gedragstheorie van Skinner: contingentie en selectie. Beide zijn cruciaal voor een goed begrip van Skinners werk. Ze leiden tot een heel andere kijk op de gangbare psychologie, die gedrag verklaart aan de hand van hypothetische constructen van cognitieve en neuropsychologische aard. De Mey behandelt contingentie en selectie op drie niveaus: dat van het individu, van de groep en van de soort.

Francis De Groot volgt met een bijdrage over straf. Straffen en belonen zijn onlosmakelijk verbonden met de operante conditionering. Skinner hield om meerdere redenen niet van straffende contingenties en gaf de voorkeur aan positieve bekrachtiging. Maar, zo vraagt De Groot zich af, is een samenleving zonder straf wel mogelijk?

De bijdrage van Jan De Houwer en Yannick Boddez gaat in op het onderscheid dat Skinner in zijn functionele benadering van gedrag maakt tussen gedrag dat gevormd wordt door contingenties (*contingency-shaped*) en gedrag dat geleid wordt door regels (*rule-governed*). Deze auteurs menen dat Skinner onvoldoende is ingegaan op hoe mensen leren om zich aan regels aan te passen. Ze laten zien dat *relational frame theory* dat wel succesvol doet.

Pier Prins en Arnold van Emmerik verdiepen zich in de ideeën van Skinner over zelfcontrole en leefstijlverandering, en de cruciale rol van de omgeving daarbij. Volgens Skinner moet de overheid het voortouw nemen om de omgevingscondities voor een gezonde leefstijl te scheppen. Men kan dat niet uitsluitend aan de burger overlaten. Die kan via zelfcontrole wel voor zichzelf een gezonde leefstijl proberen te bereiken, maar zelfcontrole is net als elk ander gedrag *operant* gedrag en moet om succesvol te zijn ingebed zijn in een bekrachtigende omgeving.

Skinner vond zijn boek *Verbal Behavior*, waarin hij een functionele benadering van complex gedrag als taal en denken gaf, zijn belangrijkste werk. Hij werkte er 20 jaar aan. *Verbal Behavior* moest duidelijk maken dat operante conditionering niet alleen van toepassing is op simpel gedrag (zoals een hendel overhalen – een veelgehoorde kritiek op Skinners werk), maar ook op complex gedrag (zoals dat van sprekers en luisteraars). Martin Finn beschrijft de reikwijdte van dit enorme project en verdiept zich in de antecedenten en consequenten ervan.

Peter Prudon ten slotte onderzoekt in hoeverre Skinners extreme determinisme houdbaar is. Hij beargumenteert dat nota bene Skinners eigen gedragsmodel belangrijke aanknopingspunten biedt voor de ervaring van een vrije wil. Centraal in zijn betoog staat de flexibiliteit in de gedragsregulatie. Hiermee, concludeert Prudon, krijgt de mens zijn verantwoordelijkheid terug.

Naast deze hoofdartikelen bevat dit themanummer twee Forumbijdragen. Denny Borsboom reflecteert op de plaats van Skinner in het universitaire psychologieonderwijs, waarbij hij Skinner prachtig en terecht typeert als een van de laatste psychologen met een ‘groot verhaal’ en een alomvattend mensbeeld. Joop Bosch beschrijft hoe Skinner voor hemzelf en ons vak meer was dan louter een gedragstechnocraat. Ook de boekbesprekingen die u van ons gewend bent ontbreken niet: Hidde Kuiper herlas en bespreekt voor u Skinners *Beyond Freedom and Dignity* en Albert Ponsioen Skinners utopische roman – ja, ook dat kon Skinner - *Walden Two*. In de rubriek Voor u gelezen grijpen wij zelf de gelegenheid aan om Skinners scherpe kritiek op de cognitieve psychologie voor het voetlicht te brengen. Omdat we weten dat velen van u de cognitieve psychologie een warm hart toedragen, vinden we dat best spannend.

Wij danken graag alle auteurs voor hun enthousiaste inspanningen voor dit themanummer. Hetzelfde geldt voor de redactie van dit tijdschrift. Er valt over Skinner veel meer te zeggen dan zelfs in een themanummer zoals dit mogelijk is, maar gezamenlijk bieden de diverse bijdragen naar onze mening een goede kijk op zowel de fundamenteën als de veelzijdigheid van Skinners werk.

We hopen dat dit themanummer u prikkelt om u verder (of opnieuw) in het werk van Skinner te verdiepen en u helpt om het operante gedragsmodel

en het radicaal behaviorisme te (her)waarderen. Het werk van Skinner is nog goed toegankelijk en verkrijgbaar. Meer informatie hierover is te verkrijgen bij de Skinner Foundation (www.bfskinner.org), die ook het drie-maandelijks online tijdschrift *Operants* uitgeeft, waar u zich kosteloos op kunt abonneren. Hieronder doen wij tot slot drie suggesties voor literatuur die een goede ingang tot het werk van Skinner biedt.

377

Veel leesplezier!

Literatuursuggesties

Bjork, D. W. (1993). *B. F. Skinner: A life*. Basic Books.
 Catania, A. C., & Harnad, S. (1988). *The selection of behavior: The operant behaviorism of B. F. Skinner: Comments*

and consequences. Cambridge University Press.

Prins, P., & van Emmerik, A. (2020). *De ideale wereld van B. F. Skinner: Lessen van een gedragspsycholoog voor nu en de toekomst*. LannooCampus.

De kern van Skinners theorie

Contingenties en de selectie van gedrag

HUBERT DE MEY

Samenvatting

Het verklarende concept in de theorie van Skinner is de *bekrachtigingscontingentie*. De begrippen beloning en straf zijn ingeburgerd, maar omvatten slechts één term van het begrip contingentie, dat veel complexer is en daarom meer aandacht verdient. Daarnaast is er nog de opvatting dat Skinners theorie zou passen in een ABC- of S-O-R-paradigma; zijn theorie is daarentegen gebaseerd op het begrip selectie. Gedrag en de situatie vooraf worden beide geselecteerd door de bekrachtiger. Niet de stimulus staat centraal, maar de bekrachtigingscontingentie. Deze twee essentiële kenmerken van Skinners theorie – selectie en contingentie – leiden tot een andere visie op de psychologie dan de gangbare, die uitgaan van verklaringen op basis van hypothetische (cognitief-psychologische) of biologische (neuropsychologische) constructen. Ten slotte laat ik zien hoe Skinner de begrippen selectie en contingentie hanteert op drie niveaus: dat van het individu (ontogenie), dat van de groep (culturele praktijken) en dat van de soort (fylogenie).

Trefwoorden: selectie, (meta)contingentie, cognitie, taal, verklaren

Kernboodschappen voor de klinische praktijk

- ▶ Wat zijn de bekrachtigingscontingenties voor een individueel persoon, maar ook op het niveau van de groep?
- ▶ Naast directe – maar inherent beperkte – ervaring met cliënten is kennis en studie noodzakelijk om vooroordelen constant te toetsen en aan te passen.
- ▶ Cognities zijn geen oorzaken, maar termen van een contingentie.

INLEIDING

379

Een therapeut kan proberen een cliënt te ‘begrijpen’ of ‘aan te voelen’ op basis van diens verhaal. ‘Verklaren’ gaat echter een stap verder. Daarbij gaat men op zoek naar de oorzaken van gedrag, die eventueel concreet kunnen worden aangepakt om verandering te bewerkstelligen.

Gedrag is grofweg het resultaat van iemands verleden, van zijn huidige omstandigheden en van zijn biologische make-up (DNA, fysiologie, anatomie, enzovoort). Skinner beschrijft deze oorzaken in termen van bekrachtigingscontingenties. Biologische factoren betreft Skinner in zijn theorie enkel wanneer ze deel uitmaken van de omstandigheden (als termen van een contingentie). In geen geval probeert Skinner de psychologie te herleiden tot de biologie of de hersenwetenschap, zoals op dit moment *en vogue* is bij psychologen die ontevreden zijn met hun eigen verklaringsmodellen of de afwezigheid ervan.

In dit artikel wil ik twee centrale begrippen van Skinners theorie nader toelichten, namelijk: (1) de bekrachtigingscontingentie, en (2) de rol van selectie bij het ontstaan van gedrag, en wel op drie verschillende niveaus: dat van het individu, van de groep en van de soort.

BEKRACHTIGERS ZIJN DE GANGMAKERS VAN GEDRAG

Primaire bekrachtigers zijn onder andere water, voedsel en seks (in geval van positieve bekrachtigers) of pijn, ademnood en hard lawaai (in geval van negatieve bekrachtigers). Primaire bekrachtigers kan men ook *evolutionaire bekrachtigers* noemen. Ze liggen op het niveau van de fylogenie, dat wil zeggen: ze zijn ontstaan tijdens de evolutie van onze soort.

Naast deze primaire bekrachtigers heeft ieder mens ook een unieke geschiedenis waarin *persoonlijke bekrachtigers* worden aangeleerd. Die vinden we op het individuele niveau van selectie. Ze zijn relatief stabiel en hangen daarom ook voor een deel samen met iemands persoonlijkheid. Hoe wat iemand belangrijk leert vinden in zijn werk gaat, wordt uitgelegd in de klassieke conditioneringstheorie van Pavlov en in Skinners theorie.

Ten slotte worden ook de algemene waarden en normen van een cultuur aangeleerd. Die spelen een rol op het groepsniveau van selectie. Hier vinden we *culturele bekrachtigers*, zoals status, prestige, geld, macht, enzovoort.

Gedrag is tegelijkertijd stabiel en veranderlijk. Bekrachtigers creëren en stabiliseren gedrag. Een eerste opgave voor de therapeut is dan ook om een beeld te krijgen van de aangeleerde persoonlijke en culturele bekrachtigers van de cliënt. Zij vormen de aanknopingspunten voor verandering.

BEKRACHTIGINGSCONTINGENTIES

.....

380

Het gedrag van een organisme speelt zich af in een omgeving en heeft gevolgen. Dit geheel van drie termen en hun onderlinge relaties noemt Skinner een 'drietermencontingentie'. De belangrijkste term in een contingentie is de bekrachtiger, die we de eerste term noemen, ook al komt hij achteraan. Skinner spreekt van *contingencies of reinforcement*, het verklarende construct van zijn theorie (Skinner, 1969). Het gedrag zelf, de tweede term, noemt hij de 'operant'. De operant is niet één gedrag, maar een klasse van gedragingen met als eindstation dezelfde bekrachtiger. Omdat de operant lijkt op doelgericht gedrag, verwijzen we soms naar het doel om gedrag te begrijpen. Maar om het te verklaren, moeten we nagaan hoe de operant tot stand gekomen is.

Dit begint bij de 'wet van effect', voor het eerst geformuleerd door Thorndike (1911) en later door Skinner (1938) verder uitgewerkt. Algemeen geformuleerd: als gedrag in het verleden gevolgd is door een bekrachtiger, zal het in de toekomst vaker optreden, waarschijnlijker worden of geselecteerd worden uit een variatie aan gedragingen. Het gebruik van het woord 'selectie' verwijst impliciet naar de theorie van Darwin. Skinner wordt ook wel de Darwin van de psychologie genoemd, omdat hij diens selectionistische verklaringswijze voor de fylogenie (hoe soorten zich ontwikkelen) toepast op het ontstaan van gedrag in de loop van de ontogenie (hoe personen zich ontwikkelen).

De wet van effect bestaat slechts uit twee termen: gedrag en bekrachtiger. Bij Skinner is deze 'tweetermencontingentie' niet zomaar een associatie tussen operant en bekrachtiger, maar een relatie gebonden aan voorwaarden, en wel in de vorm: *dan en slechts dan als* het gedefinieerde gedrag zich voordoet, volgt de bekrachtiger. In de logica maakt men onderscheid tussen de uitdrukkingen 'als' en 'dan en slechts dan als'. Terwijl het bij 'als P, dan Q' mogelijk is dat Q waar is zonder dat P waar is, impliceert 'dan en slechts dan als P, dan Q' dat Q uitsluitend waar kan zijn als P waar is. Skinners contingentie impliceert steeds een 'dan en slechts dan als'. Als we in het dagelijks leven 'als' gebruiken, is dit onderscheid niet altijd even scherp, maar voor de theorie is het belangrijk.

Zo mag een bekrachtiger niet overal rondslingeren. Gedrag belonen is wel prettig maar heeft geen versterkend effect als de bekrachtiger vrijelijk beschikbaar is of gegeven wordt ongeacht het gedrag. Contingentie is immers een speciale vorm van samenhang tussen gedrag en bekrachtiger, uitgedrukt in de vorm: 'Dan en slechts dan als gedrag A, dan bekrachtiger B.' Met andere woorden, gedrag A moet een noodzakelijke en voldoende voorwaarde zijn voor bekrachtiger B om als oorzaak te kunnen worden aangemerkt (De Mey, 1988). De bekrachtiger moet contingent volgen op het gedrag. In de dagelijkse praktijk zal men zeggen dat iemand *consequent* moet zijn, dus enkel beloond wordt als het doelgedrag optreedt en anders niet.

Dit betekent dat jezelf belonen in principe niet helpt om je eigen gedrag te veranderen, hoogstens tijdelijk. Je kunt die beloning immers naar willekeur aan jezelf toedienen, dus niet-contingent. Dat jezelf belonen in de praktijk soms wel helpt, komt omdat een therapeut aan een cliënt kan vertellen wanneer hij zichzelf mag belonen. Op die manier wordt de cliënt door zijn of haar therapeut *indirect* beloond. Zonder de therapeut zal de cliënt het waarschijnlijk niet lang volhouden, tenzij andere bronnen van reinforcement het overnemen.

DE DERDE TERM VAN EEN CONTINGENTIE: DE DISCRIMINATIEVE STIMULUS

.....

Een tweetermencontingentie is de meest eenvoudige. Skinner noemt het de *free operant*, omdat het gedrag niet gebonden is aan een situatie. De omgeving vooraf speelt in de praktijk echter een essentiële rol, *sets the stage* voor gedrag. Een situatie of stimulus voorafgaand aan de operant is de derde term van de contingentie en wordt 'discriminatieve stimulus' genoemd. Voorwaarde voor de werking van deze contingentie is een leergeschiedenis ('discriminatieleren') waarin de bekrachtiger contingent volgt op het gedrag en uitsluitend in de gedefinieerde situatie: iemand krijgt een beloning in situatie X, maar niet in Y. Merk op dat het alom bekende ABC-schema uit de functieanalyse geen simpele opeenvolging van drie termen is, maar moet worden opgevat als een drietermencontingentie.

SIDMAN EN N-TERMENCONTINGENTIES

.....

In de lijn van Skinner laat Murray Sidman zien hoe de context of situatie waarin gedrag opereert verder kan worden uitgebreid tot meerdere termen (Sidman, 1986). Zonder deze uitbreiding kan er geen taal of cognitie ontstaan. Dingen benoemen, redeneren, vergelijken, denken, enzovoort, zijn complexe vaardigheden die enkel via uitgebreide contingenties en hun interacties tot stand komen.

Een simpel voorbeeld laat zien dat er minstens vier termen nodig zijn om de juiste betekenis van een woord te snappen. Waaraan denkt iemand als hij het woord 'soldaat' hoort? Doorgaans zal men het eerst denken aan een soldaat uit het leger. Maar in de context van het Leger des Heils (vierde term) krijgt het woord 'soldaat' (derde term) een heel andere betekenis. De betekenis van een woord is niet afhankelijk van het woord zelf, maar van zijn inbedding in de context (vierde term), in dit geval oorlog versus Leger des Heils. Waarom ziet de ene persoon in dezelfde vage afbeelding een eend en de andere een konijn? Het hangt af van de context. Rond Kerstmis zien meer mensen het konijn. Ook in de praktijk moeten we dus verder

kijken dan het ABC, omdat meerdere termen het ABC op zijn kop kunnen zetten. Sidman noemt de viertermencontingentie een 'conditionele discriminatie', dat wil zeggen: de drietermencontingentie is voorwaardelijk aan de vierde term.

Sidman demonstreert ook vijf- en zestermencontingenties (conditionele discriminaties van de tweede en derde orde). Het gaat daarbij om behoorlijk gecompliceerde experimenten, maar zowel dier als mens is in staat zulke ingewikkelde contingenties te leren (Sidman, 1994). Mensen hebben echter een streepje voor op dieren, omdat zij als enigen in staat zijn om uit een beperkt aantal contingenties nieuwe, abstracte *operants* af te leiden zonder directe beloning, zoals we dadelijk zullen demonstreren. We komen nu op het terrein van taal en cognitie.

MATCHING-TO-SAMPLE EN DERIVED RELATIONAL RESPONDING

.....

Hoe dat afleiden van nieuwe relaties uit een beperkt aantal oude relaties precies in zijn werk gaat, hebben Sidman en anderen in tal van experimenten met mensen uitvoerig gedemonstreerd (zie bijvoorbeeld Barnes, 1994; Hayes et al., 2001; Sidman, 1994). In zijn meest eenvoudige vorm ziet een dergelijk experiment er als volgt uit: *matching-to-sample* (MTS) bestaat uit een viertermencontingentie met een *sample stimulus* A (vierde term) en twee of meerdere keuzestimuli B, C, D, enzovoort (als derde term), waarbij een van hen de juiste match is met de sample stimulus. Het gedrag (tweede term) bestaat uit het maken van een keuze tussen B, C, D, enzovoort, waarbij de bekrachtiger (eerste term) contingent volgt op de juiste match. Stimuli kunnen bestaan uit plaatjes, woorden, klanken, enzovoort, maar ook uit volledig willekeurige symbolen, die geen enkele bekende betekenis hebben. In dat geval spreken we van een *symbolische MTS-opstelling*. Het is deze opstelling die we nodig hebben om klip en klaar te kunnen aantonen dat we uit oude relaties nieuwe relaties tussen (arbitraire) stimuli kunnen afleiden, zonder dat ze ooit direct zijn bekrachtigd.

In ons virtuele experiment werken we met de arbitraire symbolen A, B, C, enzovoort. Men traint eerst AB, waarbij B de juiste keuze is tussen andere keuzestimuli (dan en slechts dan als A, dan B). Formeel lijken A en B niet op elkaar, en is er slechts sprake van een symbolische match. Vervolgens trainen we AC, met C als juiste keuze tussen andere stimuli. We herhalen deze trainingen tot er geen fouten meer gemaakt worden. Ten slotte gaan we testen wat er allemaal geleerd is. Wat we dan ontdekken, is dat niet alleen AB en AC (direct) geleerd zijn, maar ook BA, CA, BC en CB (afgeleid). We noemen deze vier afgeleide relaties 'emergent', omdat ze zonder directe beloning tot stand gekomen zijn. BA is een relatie van symmetrie met AB, CA is symmetrisch met AC, BC is een relatie van transitiviteit (als BA en AC, dan BC), net als CB (als CA en AB, dan CB). Samen vormen zij een equivalentie-

klasse, dat wil zeggen: A, B, en C zijn niet gelijk aan elkaar, maar hebben nu wel eenzelfde betekenis.

Het wordt nog spectaculairder als we niet twee, maar drie relaties direct trainen. De spin-off hiervan is dat behalve deze drie, negen nieuwe relaties worden afgeleid. Bij vier relaties worden dat er 16. De ratio van afgeleide tot getrainde verrichtingen kan zo snel oplopen. Deze netwerken worden steeds generatiever. We vinden ze terug in de taal, waar tienduizenden termen onder controle komen te staan van een veelheid aan contextuele cues. Netwerken kunnen ook met elkaar in interactie treden, waardoor nog ingewikkelder relaties ontstaan, zoals bij analogieën, metaforen en verhalen (Hayes et al., 2001).

Stel dat we kinderen willen leren plaatjes te benoemen met bijpassende woorden en klanken. Zoals hierboven uitvoerig beschreven, zijn daar voor elke equivalentieklasse slechts twee directe trainingen voor nodig in plaats van zes. Dit gaat steeds sneller en beter naarmate kinderen meer van zulke trainingen achter de rug hebben, met telkens verschillende stimuli, tijdens wat *multiple exemplar training* genoemd wordt. Kinderen kunnen dit slechts vanaf een bepaalde leeftijd, terwijl dieren het nooit kunnen.

De aard van de relatie tussen stimuli wordt bepaald door contextuele cues (de vierde term), zoals 'is gelijk/ongelijk aan', 'groter/kleiner dan', 'als ... , dan ...', 'voor/achter', 'ik/jij', enzovoort. Zo hebben we naast relationele frames van equivalentie ook hiërarchische frames, frames van oppositie, tijd, perspectief, voorwaarde, enzovoort. We kunnen bijvoorbeeld aanleren dat 9 groter is dan 6, ook al zijn de cijfers qua vorm even groot. Het gaat in deze gevallen om symbolen. Taal en rekenen werken met symbolen. Vandaar de relevantie van deze leerprocessen.

TRANSFORMATIE VAN STIMULUSFUNCTIES

.....

Relationele frames worden gekenmerkt door verschillende eigenschappen, waarvan ik er hier één wil uitlichten, namelijk de *transformatie van stimulusfuncties* (TSF). Als A de functie X heeft, zal elke stimulus die in hetzelfde frame valt ook die functie X krijgen, overeenkomstig de onderliggende relatie. In bijvoorbeeld de zin: 'Deze man is een jager', zet het woord 'is' de betreffende man in een equivalentierelatie met de jager. Bepaalde eigenschappen van de jager (die ook weer afhankelijk zijn van de context) gaan nu mede iemands reacties bepalen op deze man, zoals emotionele reacties, vragen over zijn beroep, enzovoort. Stimuli kunnen onder meer de volgende functies hebben (dat wil zeggen, reacties oproepen): bekrachtigend, emotioneel, discriminatief, uitlokkend, onderdrukkend, enzovoort. Een ander voorbeeld is overdracht in de psychoanalyse. De patiënt reageert op de therapeut alsof die zijn vader is (transformatie van stimulusfuncties). Omgekeerd geldt dit ook voor de tegenoverdracht.

CONTINGENTIEGEVORMD GEDRAG VERSUS REGELGELEID GEDRAG

.....

Alles wat we geleerd hebben zonder erbij na te denken, zoals lopen, fietsen en zelfs praten, noemt Skinner *contingentiegevormd* gedrag. We hebben het ondergaan en aangeleerd zonder kennis van de wetten van de natuur, mechanica of grammatica. Daartegenover staat dat we als mens ook verbaal kunnen leren, bijvoorbeeld aan de hand van regels, instructies, adviezen en bevelen. Contingenties kunnen we vertalen in regels in de vorm: 'Dan en slechts dan als A, dan B.' Die regels kunnen vervolgens in hun verbale vorm weer dienen als discriminatieve stimuli voor het gedrag dat in die regels wordt gespecificeerd (contingentiespecificerende stimuli; zie ook de bijdrage van De Houwer & Boddez elders in dit nummer). Het gedrag wordt dan verbaal aangestuurd en is regelgeleid (Blakely & Schlinger, 1987). Een voorbeeld van de combinatie van regelgeleid leren en direct contact met de contingenties is leren autorijden. Op een rijsschool leert men eerst de theorie en krijgt men de handleiding van de auto voorgeschoteld (regelgeleid); pas daarna gaat de leerling de weg op en wordt hij blootgesteld aan de directe contingenties in het verkeer (contingentiegevormd).

Op het moment dat taal op anderhalfjarige leeftijd zijn intrede doet, zien we dat dier en mens verschillend reageren wanneer ze blootgesteld worden aan dezelfde contingenties. Mensen leren veel meer via taal dan via directe ervaringen. Bij de mens is bijna alles verbaal. Als mensen praten over dingen die ze lijfelijk hebben meegemaakt, is dat nooit een neutrale weergave van de contingenties. Hun verbale achtergrond kleurt iedere ervaring. Vastzitten in je eigen bubbel is een logisch gevolg van het feit dat de meeste van onze ervaringen niet contingentiegevormd maar regelgeleid zijn (emergent).

Ook waarnemen is gedrag. Het wordt niet alleen beïnvloed door wat we feitelijk waarnemen, maar ook door wat we erover gehoord of gelezen hebben. Omdat wij verbale wezens zijn, blijken ook de meeste van onze oordelen vooral vooroordelen te zijn. We kunnen proberen door meer ervaring op te doen, en veel te lezen en te luisteren onze eigen oordelen bij te stellen, maar 'objectief' worden die nooit. Ook tijdens therapie moeten we elkaars meningen en opvattingen continu toetsen en corrigeren. Zelfs Freud werd door de verhalen van zijn cliënten op het verkeerde been gezet en moest later zijn theorie over infantiele seksualiteit herzien.

COGNITIEVE PSYCHOLOGIE

.....

Taal en cognitie vormen de essentie van de *relational frame theory* (RFT). Cognitie wordt hier echter heel anders benaderd dan in de cognitieve psychologie, waar cognitie wordt opgevat als een oorzaak of een hypothetisch construct dat men probeert te verankeren in de neurologie (Skinner, 1977).

In de contextuele gedragswetenschap (Wilson & Hayes, 2018) – de gangbare benaming voor de wetenschap die Skinners agenda volgt – zijn alle cognitieve activiteiten uiteindelijk het product van bekrachtigingscontingenties en hun interacties. ‘Cognitieve’ oorzaken zijn altijd te herleiden tot contingenties en de interacties daartussen. Het gaat bij Skinner om een totaal andere kijk op verklaren: niet van binnen naar buiten, maar van buiten naar binnen (De Mey, 1990).

Neem het voorbeeld van zelfcontrole (zie ook de bijdrage van Prins & van Emmerik elders in dit nummer). In de contextuele gedragswetenschap is er geen ‘zelf’ dat controleert, maar uitsluitend een zich gedragend persoon die de variabelen manipuleert waarvan zijn gedrag een functie is. Dat is hem aangeleerd tijdens zijn opvoeding (of niet). Ik zet bijvoorbeeld de wekker om op tijd wakker te worden. Of ik tel tot 10 om mijn woede te beheersen. Hier is geen sprake van ‘wilskracht’, maar van het manipuleren van variabelen die het eigen gedrag controleren. Skinner beschrijft in *Science and Human Behavior* (Skinner, 1953) tal van complexe vormen van zelfcontrole, zonder een initiërende rol toe te kennen aan het zelf of aan cognities.

Gedachten zijn geen oorzaken, in weerwil van wat we gewend zijn te denken. Maar omdat gedachten meestal voorafgaan aan gedrag, vatten we ze al snel op als oorzaken. ‘Post hoc, ergo propter hoc’ is een veelvoorkomende redeneerfout. Gedachten zijn zelf een vorm van gedrag, en gedrag is steeds een term in een contingentie.

In de ‘cognitieve gedragstherapie’ (in feite een tautologie) denkt de therapeut dat het zijn taak is om de cognities van zijn cliënt te veranderen. Daardoor dwaalt zijn aandacht af van de contingenties waarvan die cognities een onderdeel zijn. Gedachten zijn gedrag dat wordt uitgelokt door contextuele cues, zowel binnen als buiten het organisme. Ze zijn hooguit een link in een causale keten die eindigt in de bekrachtiger. Zonder bekrachtiger is de contingentie niet compleet en zal een gedachte niet het gewenste effect opleveren. Nogmaals, de kern van Skinners theorie is niet stimulus-cognitie-respons, maar is in de kern de bekrachtigingscontingentie die het gedrag selecteert (Skinner, 1981).

Taal en cognitie spelen een cruciale rol in zowel cognitieve therapieën als de huidige gedragstherapieën. Een belangrijke therapie waarin taal en cognitie centraal staan maar geen oorzaken zijn, is de *acceptance and commitment therapy* (ACT). Wat deze therapie onderscheidt van andere cognitieve therapieën, is het feit dat zij aansluit bij de theorie van Skinner en de daaruit voortkomende contextuele gedragswetenschap, in het bijzonder de *relational frame theory* (RFT; zie ook de bijdrage van De Houwer & Boddez elders in dit nummer). De bedenkers van zowel ACT als RFT zijn dezelfde mensen en allen zijn ‘radicale behavioristen’ (Barnes, 1994; Hayes et al., 1999, 2001). Een grondige kennis van de theorie – die weleens overmatig ingewikkeld wordt genoemd – is gelukkig niet vereist om de link naar de praktijk te maken. Het

is net als autorijden: om een auto te kunnen besturen, hoeft de chauffeur niet alles te weten over wat er zich onder de motorkap afspeelt.

ACT is een cognitieve gedragstherapie van de derde generatie (De Mey, 2007; Hayes, 2004). Ze onderscheidt zich van de klassieke gedragstherapie en van de cognitieve gedragstherapie door haar nadruk op een contingentie-georiënteerde benadering, in plaats van op een cognitieve-gecentreerde (De Mey, 2003). De literatuur erover is zeer uitgebreid en meta-analyses laten goede resultaten zien (Gloster et al., 2020). ACT heeft zich verder ontwikkeld en verbreed tot een procesgerichte benadering (Hayes et al., 2020).

De kracht van een contingentie-gerichte benadering zit ook in het feit dat het niet gaat om hypothetische constructen, maar om manipuleerbare variabelen. Zo hebben we eerder gezien hoe we via het manipuleren van contingenties nieuw gedrag kunnen opwekken in een matching-to-sample (MTS)-opstelling (zie ook p. 382). Dit doet denken aan moderne toepassingen van artificiële intelligentie (zoals ChatGPT), die uit een veelheid aan gegevens verhalen genereren die creatief kunnen worden genoemd, omdat ze nooit eerder in die vorm geschreven zijn. Wie alle contingenties in de ontwikkeling van een persoon achter elkaar zou leggen, kan in principe komen tot algoritmes die leiden tot de voorspelling van het gedrag van die persoon. Zulke algoritmes kunnen niet alleen getest worden in een laboratorium, maar ook met behulp van computerprogramma's die gebaseerd zijn op artificiële neurale netwerken (Tovar et al., 2023). Ook al is er met de ontwikkeling van artificiële intelligentie duidelijk een verandering op komst, voorlopig zal de gedragstherapeut het moeten doen met zijn eigen neuronen.

CULTURELE SELECTIE

.....

Skinner past het contingentie- en selectiedenken toe op drie niveaus: (1) op individueel gedrag, (2) op culturele praktijken, en (3) op evolutionair gedrag (Skinner, 1981). Het eerste niveau hebben we hierboven besproken. Het derde niveau is dat van de natuurlijke selectie en komt verderop als laatste aan bod. Het tweede niveau van selectie heeft betrekking op culturele praktijken, die het resultaat zijn van contingenties die succesvol waren voor een groep mensen of voor een gemeenschap. Men spreekt dan van meta- of macrocontingenties (Glenn & Spielberger, 1991).

Er zijn grote verschillen tussen culturen, die terug te voeren zijn op wat in die culturen belangrijk wordt gevonden, zoals groep versus individu, eerwraak, slachtrituëlen, normen en waarden, of de Tien Geboden – voor wie daar nog een actieve herinnering aan heeft. Maar ook ideeën kunnen via macrocontingenties breed worden verspreid, zoals het geloof in een God, in ideologieën of in complottheorieën. Natuurlijk tasten macrocontingenties ook de individuele contingenties aan, maar ze worden vooral in stand gehou-

den doordat ze binnen een groep belangrijk worden geacht (dat wil zeggen: bekrachtigd worden).

Uit een grote variatie aan culturele praktijken worden diegene geselecteerd die succesvol zijn. In een kapitalistisch systeem spelen geldcontingenties een belangrijkere rol dan de mensen die het geld verdienen. Wanneer mensen met geld veel andere bekrachtigers kunnen bemachtigen, wordt geld een 'gegeneraliseerde bekrachtiger'. Alles is te koop, en zo legt geld, als doel op zich, de bijl aan de wortel van het kapitalisme (VannPashak, 2018).

In onze cultuur wordt veel nadruk gelegd op individuele ontplooiing, identiteitspolitiek en vrijheid om te doen wat je wilt, en is er minder aandacht voor solidariteit en verbinding. Dit heeft gevolgen op de lange termijn, zoals groeiende ongelijkheid, de opkomst van (extreem) rechts en de teloorgang van de democratie. Ieder individu is onderdeel van een cultuur. Wanneer het individu zich niet gedraagt in de geest van het systeem, kan dit problemen opleveren voor dat individu. Het individu is slechts een radertje in het grote geheel. Daarom is het belangrijk om ook in therapie te kijken naar hoe de cliënt past in het maatschappelijke geheel. Is hij gelukkig met het werk dat hij doet? Hoe functioneert hij binnen het gezin? Wordt hij geaccepteerd door de gemeenschap, ondanks zijn huidskleur, seksuele gerichtheid, enzovoort? Met andere woorden, in hoeverre sluiten de individuele bekrachtigers van de cliënt aan bij de culturele bekrachtigers van de maatschappij waarin hij leeft? Is er sprake van een (mis)match, dan kan dat iets vertellen over de problemen die hij aanbrengt als cliënt. Ook kan er voor de oplossing daarvan gekeken worden naar wat de maatschappij hem te bieden heeft.

NATUURLIJKE SELECTIE

.....

Tot nu toe hebben we bekrachtigingscontingenties behandeld die zich voordeden: (1) in de ontogenie (de wordingsgeschiedenis van een persoon), en (2) bij het ontstaan van culturele praktijken. Skinner beschrijft nog een derde niveau waarin selectie een rol speelt, namelijk *natuurlijke selectie*. Het is een stap naar de fylogenie, waar gedrag zich ontwikkelt gedurende miljoenen jaren. Uit de variatie aan erfelijke eigenschappen van organismen worden die eigenschappen geselecteerd die gunstig zijn voor de overleving en voortplanting van de soort (*survival of the fittest*). Parallel aan bekrachtigingscontingenties spreken we dan van *overlevingscontingenties*. We kunnen die niet manipuleren in het laboratorium, maar wel bestuderen en interpreteren uit wat er gebeurt in de natuur. Skinner geeft hiervan enkele spectaculaire voorbeelden (Skinner, 1984). Deze vorm van selectie is uiteraard niet praktisch relevant voor de gedragstherapeut, maar benadrukt eens te meer de rol van selectie en contingenties in Skinners theorie.

Gedrag is niet het gevolg van een autonoom zelf of van een initiërende instantie. De *man in the man* is een fictie, die is ontstaan omdat we nog steeds geloven in vrijheid als het allerhoogste goed (Skinner, 1987). Gedrag is altijd onderdeel van een bekrachtigingscontingentie – individueel, cultureel en gebonden aan de evolutie van onze soort.

Skinner zag de toekomst somber in. Hij benadrukte de noodzaak van effectieve gedragstechnologie, als onze soort wil overleven: 'Only an effective and progressive theory of behavior can bring about the proper change in attitude which will make it possible to apply the methods of science to human affairs in every field' (Skinner, 1972, p. 312).

Hubert De Mey was universitair hoofddocent aan de Radboud Universiteit en is tegenwoordig gepensioneerd. *Correspondentieadres*: Oude Bovensteweg 20, 6584 CK Molenhoek. E-mail: hubertdemey@gmail.com.

Summary *The essential Skinner: Contingencies and the selection of behavior*

The explanatory concept in Skinner's theory is the reinforcement contingency. While the terms reward and punishment are well-established, they encompass only one aspect of the broader notion of contingency, which is more intricate and deserving of further attention. Additionally, there is a perception that Skinner's theory could fit within an ABC or S-O-R paradigm. However, his theory is fundamentally based on the concept of selection. Both behavior and its antecedents are selected by reinforcement. It's not the stimulus, but the reinforcement contingency that is central. These two fundamental features of his theory – selection and contingency – lead to a different perspective on psychology compared to the conventional approaches that rely on explanations through hypothetical constructs (as in cognitive psychology) or biological constructs (as in neuropsychology). Finally, Skinner applies the principles of selection and contingency at three levels: that of the individual (ontogeny), that of the group (cultural practices), and that of the species (phylogeny).

Keywords *selection, (meta)contingency, cognition, language, explanation*

Literatuur

- | | |
|---|---|
| <p>Barnes, D. (1994). Stimulus equivalence and relational frame theory. <i>The Psychological Record</i>, 44, 91-124.</p> <p>Blakely, E., & Schlinger, H. (1987). Rules: Function-altering contingency-specifying stimuli. <i>The Behavior Analyst</i>, 10, 183-187.</p> | <p>De Mey, H. R. A. (1988). Het begrip contingentie in de functionele analyse van gedrag. <i>Gedragstherapie</i>, 21, 217-234.</p> <p>De Mey, H. R. A. (1990). De psychologie binnenstebuiten. <i>De Psycholoog</i>, 25, 219-221/232.</p> <p>De Mey, H. R. A. (2003). Two psychologies: Cognitive versus contingency-</p> |
|---|---|

- oriented. *Theory & Psychology*, 13, 695-709.
- De Mey, H. R. A. (2007). Acceptance and commitment therapy (ACT) in opmars. In A. H. Schene, F. Boer, J. P. C. Jaspers, B. Sabbe, & J. van Weeghel (Eds.), *Jaarboek voor Psychiatrie en Psychotherapie 2007-2008* (Vol. 10, pp. 177-187). Bohn Stafleu van Loghum.
- Glenn, S. S., & Spielberger, C. D. (1991). Contingencies and metacontingencies: Relations among behavioral, cultural, and biological evolution. In P. A. Lamal (Ed.), *Behavioral analysis of societies and cultural practices* (pp. 39-73). Hemisphere.
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twhig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Plenum.
- Hayes, S. C., Hofmann, S. G., & Ciarrochi, J. (2020). A process-based approach to psychological diagnosis and treatment: The conceptual and treatment utility of an extended evolutionary meta model. *Clinical Psychology Review*, 82, 101908.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Sidman, M. (1986). Functional analysis of emergent verbal classes. In T. Thompson & M. D. Zeiler (Eds.), *Analysis and integration of behavioral units* (pp. 213-245). Erlbaum.
- Sidman, M. (1994). *Equivalence relations and behavior: A research story*. Authors Cooperative.
- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms*. Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. The Free Press.
- Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1972). *Cumulative record: A selection of papers*. Appleton.
- Skinner, B. F. (1977). Why I am not a cognitive psychologist. *Behaviorism*, 5, 1-10.
- Skinner, B. F. (1981). Selection by consequences. *Science*, 213, 501-504.
- Skinner, B. F. (1984). The phylogeny and ontogeny of behavior. *The Behavioral and Brain Sciences*, 7, 669-711.
- Skinner, B. F. (1987). Whatever happened to psychology as the science of behavior? *American Psychologist*, 42, 780-786.
- Thorndike, E. L. (1911). *Animal intelligence*. The Macmillan Company.
- Tovar, Á. E., Torres-Chávez, Á., Mofrad, A. A., & Arntzen, E. (2023). Computational models of stimulus equivalence: An intersection for the study of symbolic behavior. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 119, 407-425.
- VannPashak, J. (2018). The economy is broken, rent-seeking broke it. *The Startup*. <https://link.medium.com/ObATFYcouY>
- Wilson, D. S., & Hayes, S. C. (2018). *Evolution and contextual behavioral science*. Context Press.

Met Skinner naar een maatschappij zonder straf?

FRANCIS DE GROOT

Samenvatting

Skinner stond zeer sceptisch tegenover het aanwenden van straf en streefde naar een maatschappij zonder straf. Straf is echter een contextueel gegeven, waardoor bepaalde reacties altijd als straf opgevat kunnen worden. Bovendien blijft bij de aanpak van bepaalde probleemgedragingen het includeren van straf het meest effectief. Daarnaast is het een feit dat mensen in bepaalde omstandigheden ook *willen* dat er gestraft wordt, bijvoorbeeld in geval van on sociaal gedrag. Verder versterkt straffen het vertrouwen in de samenleving en versterkt het de morele normen. Dit pleit voor een zo beperkt mogelijk, maar wel bewust hanteren van straf.

Trefwoorden: Skinner, straf, negatieve bekrachtigers, gedragsanalyse, altruïstische straf

Kernboodschappen voor de klinische praktijk

- ▶ Straf is een complex, contextueel bepaald gegeven dat niet kan herleid worden tot fysieke straf. Zelfs positief bedoelde interventies kunnen straffend zijn.
- ▶ Het hanteren van straf blijft zoveel mogelijk te vermijden, maar het is goed je ervan bewust te zijn dat je als behandelaar soms toch straffend zult overkomen. Bovendien is het bewust inzetten van straf in sommige situaties wel degelijk een goede praktijk.
- ▶ Mensen willen dat on sociaal gedrag gestraft wordt, ook in klinische settings. Straf kan de samenwerking en het morele denken versterken.

INLEIDING

Straf zit in het verdomhoekje. Het oogt humaan om te pleiten voor een maatschappij zonder straf, wat politiek correct en sociaal wenselijk kan overkomen, maar is het ook realistisch? Skinner wordt regelmatig geassocieerd

met ‘straffen en belonen’. Dit artikel bespreekt de positie van Skinner ten opzichte van straf, om vervolgens over te gaan naar de vraag of behandeling zonder straf mogelijk is en of het uitbannen van straf wenselijk is. Niet alleen fysieke straf wordt hierbij in beschouwing genomen, maar ook verbale en andere vormen van sociale straf.

SKINNER EN STRAF

.....

De visie van Skinner op straf evolueerde doorheen de tijd (dos Santos & de Carvalho Neto, 2019, 2020). Om verwarring met de alledaagse omgangstaal te vermijden, verkoos hij technische termen. Zo sprak hij over ‘bekrachtiging’ in plaats van over ‘beloning’. Lange tijd vermeed hij ook de term ‘straf’. Die term verscheen pas voor het eerst in een publicatie uit 1947 (Skinner & Campbell, 1947). Voordien gebruikte hij de term ‘negatieve bekrachtiger’ in plaats van ‘straf’. Straffen was dan negatieve conditionering. Hij zag positieve en negatieve conditionering als tegengestelde, symmetrische processen. Positieve conditionering was het aanbieden van een positieve bekrachtiger en deed het gedrag toenemen. Negatieve conditionering was het aanbieden van een negatieve bekrachtiger (lees: aversieve stimulus) en deed het gedrag afnemen. Pas begin jaren vijftig wijzigde hij zijn definities: ‘negatieve bekrachtiging’ werd het wegnemen van een negatieve bekrachtiger (bijvoorbeeld een scherp, onaangenaam geluid) en ‘straf’ werd het toedienen van een negatieve bekrachtiger ofwel aversieve stimulus (datzelfde geluid) of het wegnemen van een positieve bekrachtiger. Dit betekende niet alleen een wijziging (en zelfs omkering) van zijn terminologie. Skinner verschoof van een *functionele* definitie (bekrachtiging doet gedrag toenemen en straf doet gedrag afnemen) naar een *procedurele* definitie (straf is het toedienen van een negatieve bekrachtiger ofwel aversieve stimulus of wegnemen van een positieve), zonder te verwijzen naar het effect of de functie van de procedure (Skinner, 1953), omdat hij had gemerkt dat de effecten van straf niet symmetrisch waren aan die van bekrachtiging: straf leidde vaak niet tot langdurige afname van gedrag. Reeds eind jaren dertig twijfelde hij aan het effect van straf. Vanaf 1953 beschreef hij dit zeer uitdrukkelijk: straf kan gedrag onderdrukken, maar dit effect is vaak slechts kortstondig. Verder kan straf ongewenste emoties uitlokken en ‘works to the disadvantage of both the punished organism and the punishing agency’ (p. 183). Skinner werd een tegenstander van het gebruik van straf en zou dat altijd blijven. Zowel de functionele definitie als de procedurele worden nog steeds gehanteerd.

Of een gebeurtenis de functie van straf heeft, hangt bijna altijd deels af van de context. Eerst en vooral speelt de *leergeschiedenis* een uitermate belangrijke rol. Neutrale stimuli kunnen de functie van een straf verwerven en geconditioneerde aversieve stimuli worden. Als een lampje steeds voorafgaat aan een elektrische schok, zal dat lampje een negatieve betekenis verwerven en een straf worden. Dit verklaart waarom de strafgever zelf een aversieve stimulus kan worden, die men tracht te vermijden of waarop men negatief gaat reageren. Intussen weten we dat dit proces bij mensen bijzonder snel kan gaan. Zo kan de muziek van Wagner voor sommigen aanvankelijk mooi klinken, tot ze horen dat Wagner een van Hitlers favoriete componisten was. In een flits kan het moeten aanhoren van diezelfde muziek een straf worden.

Naast de leergeschiedenis hebben de *actuele omstandigheden* een belangrijke rol in de functie van straf. Zo kan iets wat bedoeld is als een beloning en vaak bekrachtigend werkt, in sommige omstandigheden toch een straf zijn. Zelfs loonsopslag krijgen kan een straf zijn: als iemand € 100 per maand opslag krijgt, maar de collega's krijgen er € 200 per maand bij, dan kan die € 100 functioneren als een straf en verdere inspanning onderdrukken. Verder kan eenzelfde consequentie voor de ene *persoon* een bekrachtiging zijn en voor de andere een straf.

Neem de situatie van Rob, die therapeut is bij een groep jongeren met ernstige problemen. Na een woelige sessie, met heel wat geroep, vooral door enkele haantjes-de-voorst, heeft Rob met de jongeren afgesproken dat ze het therapielokaal helemaal gaan schoonmaken. Daarna zullen ze pannenkoeken bakken. Lowie is een gesloten jongen die zich zelden laat horen. Wanneer de jongeren net begonnen zijn aan de schoonmaak, vraagt Lowie: 'Rob, dadelijk begint er op de tv een tennismatch. Mogen we daar niet eerst naar kijken en dan verder schoonmaken?' Rob ziet zijn moeizaam verkregen compromis in het gedrang komen en antwoordt rustig maar vastberaden: 'Lowie, we hebben een afspraak gemaakt. Ik zou willen dat we ons daar allemaal aan houden.' Justin, een van de meer uitdagende jongeren, die regelmatig voor beroering zorgt, knipoogt naar enkele compagnons en pikt hierop in: 'Zeg Rob, ik heb echt een sigaretje nodig. Ik ga er eerst eentje roken.' Rob herhaalt: 'Justin, we hebben een afspraak gemaakt. Ik zou willen dat we ons daar allemaal aan houden.' Opnieuw knipoogt Justin naar de anderen, die beginnen te lachen. Justin blijft rustig mee verder schoonmaken.

Op het eerste gezicht lijkt dit een correcte houding van Rob. Dit neemt niet weg dat hij functioneel gezien Lowie mogelijk gestraft heeft en Justin bekrachtigd. Ongetwijfeld onbedoeld, maar het effect kan zijn dat Lowie zich in de toekomst nog minder zal laten horen, en dat Justin nog meer aanzien in de groep heeft verworven en in de toekomst Rob nog meer zal uitdagen.

ONVERMIJDELIJKHEID VAN STRAF

.....

393

Straf komt vooral voor in dagelijkse sociale interacties. We hebben soms geen enkel zicht op welke uitspraken, houdingen of gedragingen als sociale straf functioneren voor een bepaalde persoon, waardoor het in de praktijk onmogelijk is om nooit te straffen. Straf komt zeer geregeld voor in de meeste relaties: iemand die het voorhoofd frons als haar partner een grap vertelt, of een chef die geregeld een lastige vraag stelt als hij aangesproken wordt. Gedrag, voorkeuren, houdingen, enzovoort, van partners, collega's en andere personen die nauw met elkaar te maken hebben, worden op elkaar afgestemd door een samenspel van sociale bekrachtiging, uitdoving en straf. Hoewel buitengewoon belangrijk, is daar nog maar weinig onderzoek naar gedaan. Schaars onderzoek toont aan dat straffende reacties ook geregeld voorkomen in therapeutische gesprekken, ook al zijn therapeuten over het algemeen gekant tegen het gebruik van straf (Galván-Domínguez et al., 2014).

EFFECT VAN STRAF

.....

Binnen de gedragsanalyse is de breed gedragen overtuiging gegroeid dat straf niet werkt om langdurige gedragsverandering te bewerkstelligen en vooral ongewenste effecten heeft. Naast Skinner werd Murray Sidman (1989) de bekendste tegenstander van straf. Sidman volgde de argumentatie van Skinner en stelde dat straf gedrag kan doen afnemen, doch slechts tijdelijk, tenzij extreem zware straf wordt gebruikt. Belangrijker voor Sidman is dat straf gewenst gedrag bij mensen niet bevordert, maar alleen leidt tot ont-snappings- en vermijdingsgedrag. Als men bij kinderen systematisch straf zou hanteren, kan dat van hen toekomstige straffers maken en mogelijk zelfs tirannen. Bovendien vertroebelt het de relatie met de strafgever: deze wordt zelf aversief. Straf leidt ook tot wraak ('tegenstraf'), zelfs tegenover niet-betrokkenen. De negatieve houding van psychologen tegenover straf maakte dat verder onderzoek zeer sterk afnam. Recent onderzoek toont echter aan dat de negatieve effecten van straf helemaal niet zo overtuigend zijn bewezen en zich soms zelfs alleen in specifieke situaties voordoen (Fontes & Shahan, 2021).

Over een aantal effecten van straf is er vrij grote eensgezindheid onder leertheoretici. Straf kan zeer snel effect hebben, sneller dan bekrachtiging. Straf heeft meer effect bij continue toepassing en minder bij intermitterende. Straf moet snel volgen op het gedrag, want uitgestelde straf is ineffectief. Als bijvoorbeeld de overheid te snel rijden beboet om dit te verminderen, moeten de boetes onmiddellijk geïnd worden, anders leidt de sanctie wel tot meer inkomsten voor de overheid, maar niet tot trager rijden. Het is be-

langrijk dat het ongewenste gedrag niet tegelijk bekrachtigd blijft worden. Iemand bij wijze van spreken eerst slaan en daarna onmiddellijk zalven is uit den boze. Als men een kind eerst bestraft en vlak daarna iets aangenaams geeft – om het aan te moedigen voortaan flink te zijn, of omdat men zich niet goed voelt bij uitsluitend straffen – kan de straf een discriminatieve stimulus worden voor bekrachtiging en het gestrafte gedrag zelfs versterken. Even belangrijk is dat er alternatief gedrag beschikbaar is waarop wel sterke bekrachtiging volgt. Dit biedt iemand een keuze tussen ongewenst gedrag dat gestraft wordt en gewenst gedrag dat bekrachtigd wordt. Straf is ook gevoelig voor gewenning, wat maakt dat men moet opletten niet herhaaldelijk dezelfde lichte straffen te geven, want het effect daarvan vlakt snel af. Tot slot is het niet altijd nodig om *zelf* gestraft te worden: ook zien dat *anderen* gestraft worden voor bepaald gedrag maakt dat men dat gedrag zelf minder gaat vertonen (Malouff et al., 2009). Tevens zijn de meeste hulpverleners het erover eens dat *fysieke* straf slechts hoogst uitzonderlijk mag worden ingezet. De krachtige effecten van straf gelden evenzeer voor sociale straf (kritiek, feedback, non-verbale reacties). Het is dus belangrijk om te voorkomen dat men vormen van sociale straf systematisch gaat hanteren, omdat men hierbij ook een aantal negatieve effecten van straf kan uitlokken. Zomaar beweren dat men nooit straf gebruikt, zonder te merken dat men dat eigenlijk wel degelijk regelmatig doet, kan onbedoeld negatieve gevolgen hebben, zoals het uitlokken van vermijdingsgedrag ten opzichte van degene die de kritiek geeft.

POSITIEVE BENADERINGEN ZONDER EXPLICIETE STRAF?

.....

Soms wordt gepleit voor een uitsluitend ‘positieve’ aanpak, waarin geen plaats is voor straf. Uiteraard is er niets mis met het promoten van positieve benaderingen: de gedragstherapie doet dat al jaren. Maar beweren dat straf volledig uitgebannen kan worden, dient de zaak van cliënten met ernstige problemen niet, noch die van hulpverleners, die erdoor in een slecht daglicht worden geplaatst. Soms worden dan nieuwe, verdoezelende termen gehanteerd voor zaken die in feite bestaan uit impliciete sociale straf: men spreekt dan liever over ‘feedbackcultuur’, ‘open communicatie’, ‘grenzen stellen’ en ‘een time-out geven’.

Zeer ernstig probleemgedrag kan in stand gehouden worden door automatische bekrachtiging of door sociale bekrachtiging. Onderzoek toont aan dat het gericht inzetten van straf dan veel effectiever is dan een uitsluitend positieve benadering en soms zelfs noodzakelijk is om verandering te bewerkstelligen (Verriden & Roscoe, 2019). Een meta-analyse van de effecten van de behandeling voor zelfverwondend gedrag bij personen met autisme of een verstandelijke beperking toonde aan dat procedures op basis van bekrachtiging de voorkeur verdienen. Maar als die onvoldoende werken of de

zelfverwonding gezondheidsbedreigend is, zijn bekrachtigingsprocedures in combinatie met straf het meest effectief en het minst invasief (Morano et al., 2017). In bepaalde omstandigheden is het dus zelfs ethischer om wel bewust gecontroleerde strafprocedures te gebruiken dan om dit niet te doen. Procedures op basis van straf kunnen daarbij aan strikte ethische normen voldoen (Pokorski & Barton, 2021). Bovendien blijkt uit kritische analyses dat sommige programma's die uitpakken met zogenaamd uitsluitend positieve benaderingen geneigd zijn de moeilijkste casussen uit te sluiten (Israel et al., 2010). Onderzoek van dezelfde auteurs toont aan dat zelfs bij die altermoeilijkste casussen langdurige, bijzonder positieve effecten verkregen kunnen worden met behulp van de zeer doordachte inzet van straf in een totaalprogramma.

In deze moeilijkste casussen kan gezocht worden naar de minst ingrijpende en ethisch meest verantwoorde vormen van straf. Uit onderzoek blijkt dat effectieve straf perfect mogelijk is zonder dat die al te drastisch hoeft te zijn (Bland et al., 2018) en dat straf mogelijk is zonder dat deze negatieve reacties uitlokt bij de cliënten (Leaf et al., 2019; Verriden & Roscoe, 2019). Bij kinderen met een autismespectrumstoornis en ernstige gedragsproblemen ging men na hoe ze reageerden op verschillende vormen van straf, zoals negatieve opmerkingen en overcorrectie. De straf die voor een bepaald kind de minst emotionele reacties teweegbracht maar toch een sterk effect had, werd dan langer toegepast bij dat kind, met constante monitoring van het emotionele effect, wat uiteindelijk succes bleek te hebben.

ALTRUIÏSTISCHE STRAF

.....

Hoofdzakelijk vanaf het begin van deze eeuw is er een stroom van onderzoek rond de sociale aspecten van straf op gang gekomen. Dit onderzoek betreft de effecten van straf op coöperatie en op het ontwikkelen of expliciteren van morele waarden. De meest gehanteerde manier om dit te onderzoeken gaat uit van variaties op de *prisoner's dilemma game*, waarbij samenwerking leidt tot de hoogste opbrengst voor iedereen apart. In een spel wordt deelnemers bijvoorbeeld een hoeveelheid geld ter beschikking gesteld die ze kunnen inzetten. Afhankelijk van de eigen inzet en die van anderen krijgen ze nadien een opbrengst. Als iedereen veel inzet, krijgt de groep als geheel de grootste opbrengst. Maar het spel kan zo worden opgezet dat individuen die zeer weinig tot niets bijdragen evenveel opbrengst krijgen als de anderen en daarbovenop hun eigen resterende bedrag mogen houden. Soms wordt vervolgens de mogelijkheid geboden om andere proefpersonen die het spel niet sociaal speelden en enkel individuele winst nastreefden, te straffen. Deelnemers kunnen een deel van hun bedrag inzetten om de onsociale tegenstrever te straffen door hen ook geld te laten verliezen. Straffen leidt tot minder opbrengst voor de gestrafte, maar ook tot een kost voor de

straffer zelf. Straffen heeft dus een prijs. Als proefpersonen kunnen kiezen, kiest aanvankelijk een ruime meerderheid voor een spelversie zonder straf (Gürerk et al., 2006). Na enkele spelervaringen met onsociale medespelers keert dit echter volledig om en kiest meer dan 90% van de deelnemers voor een spelversie *met* strafmogelijkheid. Men is dus bereid een prijs te betalen om onsociale anderen te bestraffen. De motivatie hiervoor blijkt erg sterk te zijn en komt in uiteenlopende situaties terug. Zelfs kinderen vanaf 6 jaar, evenals chimpansees, willen een prijs betalen om onsociale anderen gestraft te zien worden (Mendes et al., 2017). Het straffen van iemand die zich niet sociaal gedraagt tegenover derden, waarbij de straffer hiervoor zelf mede een prijs betaalt, wordt 'altruïstische straf' genoemd (soms ook *third party punishment*). Chimpansees willen wel betalen om anderen gestraft te zien worden, maar straffen soortgenoten enkel als ze zelf het slachtoffer van hen zijn, bijvoorbeeld van iemand die voedsel van hen heeft gestolen. Ze doen dat niet als alleen andere het slachtoffer zijn en kennen dus geen *third party punishment* (Riedl et al., 2012). Bij mensen is dit echter wel een veelvoorkomend fenomeen (Fehr & Gächter, 2002). Zo zijn wij bereid om belastingen te betalen die een justitieel systeem financieren om boeven te bestraffen, ook als die onszelf niets hebben aangedaan.

In experimenten waarin sociale dilemma's worden nagebootst, maakt meer dan 80% van de deelnemers gebruik van de mogelijkheid om ten koste van een prijs niet-coöperatieve deelnemers als vorm van vergelding te straffen. Er is aangetoond dat dit de samenwerking sterk bevordert. Het straffen van onsociale anderen is in bepaalde omstandigheden dus effectief om de samenwerking te verhogen. Er is geen reden om bezorgd te zijn dat straf (of beloning) de intrinsieke motivatie voor coöperatie ondermijnt, want die wordt er juist op een structurele manier door versterkt (Balliet et al., 2011). Straf werkt in dergelijke situaties zelfs beter dan beloning (Gao et al., 2015).

Heel wat alledaagse situaties zijn sociale dilemma's waarvan het resultaat afhangt van de inbreng van allen. Denk bijvoorbeeld aan werken in teamverband, maar ook aan gezamenlijk een huishouden runnen. Iemand kan daarbij in de verleiding komen om de eigen inbreng te verminderen, waardoor zij of hij met zo min mogelijk kosten kan profiteren van de inzet van anderen. Onderzoek rond altruïstische straf toont aan dat betrokkenen verwachten dat 'profiteurs' gestraft worden en zijn zelfs bereid om daarvoor een prijs te betalen. Een voetballer kan de premie voor de overwinning opstrijken, ook al heeft hij tijdens de wedstrijd zijn benen gespaard en zich nauwelijks moe gemaakt. Op het werk zijn er collega's die zich gemakkelijk 'ziek' melden en zo de druk bij anderen leggen. Iedereen geniet van enorme sociale voorzieningen, maar niet iedereen betaalt er even trouw de belastingen voor. Betrokkenen hopen dat degenen die het spel niet sociaal spelen daarvoor gestraft worden, en willen daarvoor politie, controleurs en dergelijken betalen. Zelf rechtstreeks anderen straffen is evenwel een ander paar mouwen. Bij experimenten in realistische settings zal slechts een klein percentage

mensen (minder dan 5%) zelf rechtstreeks tegenover een normoverschrijder een opmerking maken. Sanctionering wordt verwacht van de officiële instanties, iets wat mensen heel belangrijk vinden. Als een chef een luie werknemer niet sanctioneert, kan dat leiden tot verontwaardiging bij zijn of haar collega's, hoewel die zelf geen opmerkingen zullen maken tegenover de lijntrekker. Patiënten kunnen lastig worden als de afdelingsverantwoordelijke een medepatiënt die grenzen overschrijdt geen straf oplegt. Men verwacht een straffend ingrijpen door hogere instanties, en wil doorgaans niet zelf de grensoverschrijder aanspreken en het risico lopen op tegenacties of represailles, die inderdaad kunnen volgen (Fehl et al., 2012).

Over de motieven die achter altruïstische straf verscholen liggen, zijn heel wat hypothesen opgeworpen, waaronder persoonlijk gewin en agressie (Krasnow et al., 2016; Lewisch, 2020), maar die zijn niet het onderwerp van dit artikel.

STRAF, MORELE NORMEN EN VERTROUWEN

.....

Sancties kunnen verwijzen naar morele normen en die versterken (Mieth et al., 2021), ook in bedrijven (Wang & Murnighan, 2017). Medewerkers verwachten dat hun leidinggevende ongepast gedrag van anderen zal bestraffen. Dit versterkt het vertrouwen in het bedrijf. Het werkt het beste wanneer de sancties worden voorgesteld als straf, als een vergelding, en bovendien mogen ze niet te licht zijn. Als sancties te licht zijn, geven ze de indruk dat het gesanctioneerde gedrag eigenlijk niet zo ernstig is (Mulder, 2018). Begin 2023 schorste de Universiteit Gent bijvoorbeeld een hoogleraar gedurende vier maanden na beschuldiging van aanranding van meerdere studentes. Hierop volgde een verontwaardigde reactie dat dit een signaal zou zijn dat aanranding getolereerd werd. Anderzijds mag een straf ook niet te zwaar zijn en moet ze uitgevaardigd worden door betrouwbare autoriteiten. Merken dat iemand anders bestraft wordt voor bepaald gedrag beïnvloedt ook de eigen morele normen en leidt ertoe dat mensen het gestrafte gedrag meer gaan afkeuren (FeldmanHall et al., 2018).

In uiteenlopende samenlevingen wordt het niet straffen van normafwijkingen als onrechtvaardig ervaren. Straf kan coöperatie in sociale taken bevorderen, maar vooral in landen waar het vertrouwen in elkaar hoog is (Balliet & Van Lange, 2013). In landen als Israël, Nederland en Zwitserland verhoogt straf de coöperatie sterk, maar in landen als Rusland en Saudi-Arabië werkt straf minder bevorderend voor samenwerking. Weinig onderling vertrouwen, maar ook het lage democratisch gehalte van laatstgenoemde landen, draagt hieraan bij. Problemen ontstaan wanneer in landen met een hoog onderling vertrouwen, zoals de meeste West-Europese landen, migranten uit culturen met een laag vertrouwen en een onbetrouwbare overheid gestraft worden voor normoverschrijdingen. Bij hen zal straf niet altijd

het effect hebben van betere coöperatie en versterking van morele normen, maar soms leiden tot wraakacties tegenover de straffer of tegenover personen die de normen wel volgen.

Het sanctioneren van personen die de sociale normen volgen en dus coöperatief zijn, noemt men 'antisociale straf' (het straffen van sociaal gedrag). Dit opmerkelijke verschijnsel is duidelijk cultuurgebonden, zoals blijkt uit een vergelijkend onderzoek met een prisoner's dilemma game in 16 landen (Herrmann et al., 2008). In landen met heldere sociale normen, strenge wetten en een correcte handhaving daarvan komt antisociale straf slechts zeer weinig voor. In landen met weinig duidelijke normen rond coöperatie, met zwakke wetten en een onbetrouwbare toepassing ervan komt antisociale straf significant meer voor. Ook in meer collectivistische samenlevingen – gemeten op basis van de cultuurdimensies van Hofstede (2001) – komt antisociale straf meer voor dan in individualistische samenlevingen. In collectivistische samenlevingen is de eigen groep of de lokaal samenhangende gemeenschap sterker afgebakend en worden leden van andere gemeenschappen sneller beschouwd als niet behorend tot de eigen groep, als vreemden van wie men geen sancties tolereert en tegen wie men sneller represailles zal nemen.

CONCLUSIE

.....

Door negatieve beeldvorming is straf in het verdomhoekje beland. Expliciet straf hanteren wordt soms gestigmatiseerd; impliciet straffen is dan het stille alternatief. De opvattingen van Skinner over straf evolueerden doorheen de tijd, maar anders dan soms wordt voorgesteld, stelde hij reeds zeer vroeg de effecten van straf ter discussie. Wel erkende hij (Skinner, 1990) dat we in ons dagelijks leven geregeld terugvallen op milde vormen van straf, zoals kritiek geven en klagen. Toch bleef hij streven naar een maatschappij met slechts een minimum aan straf. Sommigen pleiten voor het volledig uitbannen van iedere vorm van straf. Een kritische analyse toont evenwel aan dat de kwestie helemaal niet zo eenvoudig is.

De eerste vaststelling is dat het onmogelijk is om niet te straffen, en wel om twee redenen. De eerste en belangrijkste reden is dat het functioneel gezien onmogelijk is om in de praktijk nooit te straffen. Altijd zullen bepaalde reacties, houdingen en vragen – hoe subtiel ook – het effect hebben van straf. Om het met Vollmer (2002, p. 469) te zeggen: 'Punishment occurs like the wind and the rain.' Daarnaast kunnen hulpverleners bij bepaalde ernstige vormen van probleemgedrag soms niet anders dan gecontroleerde strafprocedures aanwenden, zonder dat die per se negatieve reacties hoeven mee te brengen. Dit niet doen, zou kunnen betekenen dat men deze cliënten mogelijk effectieve en menswaardige hulp ontzegt, wat ethisch gezien problematisch kan zijn.

De tweede reden is dat mensen ook *willen* straffen. Er zijn binnen een samenleving een aantal sociale en morele normen, en men wil normoverschrijders bestraffen. Men verwacht vooral dat officiële instanties dat doen. Een betrouwbare samenleving organiseert de sanctionering op basis van duidelijke, algemeen gedragen normen en straft consequent op een niet al te symbolische manier. Dit versterkt de samenwerking en het morele denken, en daardoor ook het vertrouwen in de samenleving. Hetzelfde geldt voor samenlevingen in het klein, zoals bedrijven. In onbetrouwbare samenlevingen werkt sanctionering door autoriteiten niet en zal er eerder wraakgedrag volgen. In betrouwbare, democratische samenlevingen met een voldoende hoog individualistisch gehalte kan straf functioneren als sociaal bindmiddel (Critchfield, 2014).

Dit artikel is geen oproep voor een systematisch gebruik van allerlei vormen van straf, integendeel: positieve bekrachtiging blijft de absolute basis. Primitieve vormen van straf, zoals fysiek geweld, zijn nooit te verantwoorden, en vormen van vrijheidsbeperking moeten tot een minimum herleid worden. Tegelijk is straf een basiselement in het leerproces en maatschappelijk belangrijk. Openheid daarover kan helpen bij het zoeken naar ethisch verantwoorde toepassingsmethoden van straf.

Francis De Groot is zorgmanager bij Cadenza (cluster verslaving en dubbeldiagnose) en bij deStudio (cluster persoonlijkheidsstoornissen). *Correspondentieadres:* Zorggroep Multiversum, Provinciesteenweg 408, 2530 Boechout (België). E-mail: francis.degroot@multiversum.broedersvanliefde.be.

Summary *With Skinner towards a society without punishment?*

Skinner was an opponent of punishment and strived towards a non-punitive society. However, punishment is a contextually determined phenomenon. There will always be reactions functioning as punishers. And for some problem behaviors, including punishment as a consequence is the most effective approach. Besides, people want to punish in some circumstances and they expect antisocial behavior to be punished. Punishment strengthens trust in society and strengthens moral norms. Arguably, punishment should be used as little as possible, but as consciously as possible.

Keywords *Skinner, punishment, negative reinforcers, behavior analysis, altruistic punishment*

Literatuur

- | | |
|---|--|
| <p>Balliet, D., Mulder, L. B., & Van Lange, P. A. M. (2011). Reward, punishment, and cooperation: A meta-analysis. <i>Psychological Bulletin</i>, 137, 594-615.</p> | <p>Balliet, D., & Van Lange, P. A. M. (2013). Trust, punishment, and cooperation across 18 societies: A meta-analysis. <i>Perspectives on Psychological Science</i>, 8, 363-379.</p> |
|---|--|

- Bland, V. J., Cowie, S., Elliffe, D., & Podlesnik, C. A. (2018). Does a negative discriminative stimulus function as a punishing consequence? *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 110, 87-104.
- Critchfield, T. S. (2014). Skeptic's corner: Punishment – destructive force or valuable social 'adhesive'? *Behavior Analysis in Practice*, 7, 36-44.
- dos Santos, B. C., & de Carvalho Neto, M. B. (2019). B.F. Skinner's evolving views of punishment: I. 1930-1940. *Mexican Journal of Behavior Analysis*, 45, 149-172.
- dos Santos, B. C., & de Carvalho Neto, M. B. (2020). B.F. Skinner's evolving views of punishment: II. 1940-1960. *Mexican Journal of Behavior Analysis*, 46, 293-318.
- Fehl, K., Sommerfeld, R. D., Semmann, D., Krambeck, H.-J., & Milinski, M. (2012). I dare you to punish me – Vendettas in games of cooperation. *PLoS ONE*, 7, e45093.
- Fehr, E., & Gächter, S. (2002). Altruistic punishment in humans. *Nature*, 415, 137-140.
- FeldmanHall, O., Otto, A. R., & Phelps, E. A. (2018). Learning moral values: Another's desire to punish enhances one's own punitive behavior. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147, 1211-1224.
- Fontes, R. M., & Shahan, T. A. (2021). Punishment and its putative fallout: A reappraisal. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 115, 185-203.
- Galván-Domínguez, N., Beggio, G., Pardo-Cebrián, R., Segovia-Arroyo, A., & Froján-Parga, M. X. (2014). Verbal punishment in behavioral therapy. What does the therapist punish? *The European Proceedings of Social & Behavioral Sciences*, 1, 87-97.
- Gao, L., Wang, Z., Pansini, R., Li, Y.-T., & Wang, R.-W. (2015). Collective punishment is more effective than collective reward for promoting cooperation. *Scientific Reports*, 5, 17752.
- Gürerk, Ö., Irlenbusch, B., & Rockenbach (2006). The competitive advantage of sanctioning institutions. *Science*, 312, 108-111.
- Herrmann, B., Thöni, C., & Gächter, S. (2008). Antisocial punishment across societies. *Science*, 319, 1362-1367.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Sage.
- Israel, M. L., Blenkush, N. A., von Heyn, R. E., & Sands, C. C. (2010). Seven case studies of individuals expelled from positive-only programs. *Journal of Behavior Analysis of Offender and Victim: Treatment and Prevention*, 2, 20-36.
- Krasnow, M. M., Delton, A. W., Cosmides, L., & Tooby, J. (2016). Looking under the hood of third-party punishment reveals design for personal benefit. *Psychological Science*, 27, 405-418.
- Leaf, J. B., Townley-Cochran, D., Cihon, J. H., Mitchell, E., Leaf, R., Taubman, M., & McEachin, J. (2019). Descriptive analysis of the use of punishment-based techniques with children diagnosed with autism spectrum disorder. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 54, 107-118.
- Lewisch, P. (2020). Altruistic punishment: The golden keystone of human cooperation and social stability? *Analyse & Kritik*, 42, 255-283.
- Malouff, J., Thorsteinsson, E., Schutte, N., & Rooke, S. E. (2009). Effects of vicarious punishment: A meta-analysis. *Journal of General Psychology*, 136, 271-285.
- Mendes, N., Steinbeis, N., Bueno-Guerra, N., Call, J., & Singer, T. (2017). Pre-school children and chimpanzees incur costs to watch punishment of antisocial others. *Nature Human Behaviour*, 2, 45-51.

- Mieth, L., Buchner, A., & Bell, R. (2021). Moral labels increase cooperation and costly punishment in a prisoner's dilemma game with punishment option. *Scientific Reports*, 11, 10221.
- Morano, S., Ruiz, S., Hwang, J., Wortalik, J. L., Moeller, J., Karal, M. A., & Mulloy, A. (2017). Meta-analysis of single-case treatment effects on self-injurious behavior for individuals with autism and intellectual disabilities. *Autism & Developmental Language Impairments*, 2, 1-26.
- Mulder, L. B. (2018). When sanctions convey moral norms. *European Journal of Law and Economics*, 46, 331-342.
- Pokorski, E. A., & Barton, E. E. (2021). A systematic review of the ethics of punishment-based procedures for young children with disabilities. *Remedial and Special Education*, 42, 262-275.
- Riedl, K., Jensen, K., Call, J., & Tomasello, M. (2012). No third-party punishment in chimpanzees. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109, 14824-14829.
- Sidman, M. (1989). *Coercion and its fallout*. Basis Books/Authors Cooperative.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Skinner, B. F. (1990). *The non-punitive society* [lezing uit 1979]. *Japanese Journal of Behavior Analysis*, 5, 87-106.
- Skinner, B. F., & Campbell, S. L. (1947). An automatic shocking-grid apparatus for continuous use. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 40, 305-307.
- Verriden, A. L., & Roscoe, E. M. (2019). An evaluation of a punisher assessment for decreasing automatically reinforced problem behavior. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 52, 205-226.
- Vollmer, T. R. (2002). Punishment happens: Some comments on Lerman and Voldran's review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35, 469-473.
- Wang, L., & Murnighan, J. K. (2017). The dynamics of punishment and trust. *Journal of Applied Psychology*, 102, 1384-1402.

Over Skinner, regelgeleid gedrag en relational frame theory

Denken als gedrag

JAN DE HOUWER & YANNICK BODDEZ

Samenvatting

Er bestaan nog steeds veel misverstanden over het werk van B. F. Skinner (1953, 1969). In dit artikel gaan we eerst in op het feit dat het niet Skinners bedoeling was om gedrag te verklaren in termen van ketens van stimulus-responsassociaties (S-R-associaties), maar om de manier te beschrijven waarop gedrag een functie is van de omgeving. Binnen deze functionele benadering maakte Skinner onderscheid tussen gedrag dat gevormd wordt door contingenties en gedrag dat geleid wordt door regels. Hiermee erkende hij dat omgeving-gedragfuncties bij mensen vaak verschillen van die bij andere diersoorten. Hij gaf echter geen duidelijk antwoord op de vraag hoe mensen de vaardigheid verwerven om hun gedrag aan te passen aan regels. *Relational frame theory* beantwoordt die vraag door te stellen dat regelgeleid gedrag een vorm is van relationeel gedrag. Na een korte toelichting van deze ideeën bespreken we de implicaties ervan voor de klinische psychologie.

Trefwoorden: Skinner, behaviorisme, relational frame theory, regelgeleid gedrag

Kernboodschappen voor de klinische praktijk

- ▶ Traditionele functionele analyses beperken zich ertoe te beschrijven hoe gedrag een functie is van contingenties in de omgeving.
- ▶ Skinner (1969) introduceerde het idee dat menselijk gedrag meestal niet afhankelijk is van contingenties in de omgeving, maar van regels die aangeven welke contingenties in de omgeving aanwezig zijn. Relational frame theory werkte

dit idee verder uit door te stellen dat regelgeleid gedrag een complexe vorm is van relationeel gedrag.

- ▶ Deze inzichten impliceren dat het beter is om functionele analyses niet te beperken tot contingenties in de omgeving, maar om ook rekening houden met regelgeleid gedrag. Dergelijke uitgebreide functionele analyses bieden een alternatief voor een cognitieve benadering waarin gedrag gezien wordt als het resultaat van mentale representaties en informatieverwerking.

INLEIDING: SKINNERS FUNCTIONELE BENADERING

.....

Het werk van B. F. Skinner (zie bijvoorbeeld: Skinner, 1953, 1969) kan zonder overdrijven bestempeld worden als uitzonderlijk, niet enkel in termen van kwaliteit en originaliteit, maar ook in termen van impact binnen de wetenschap en maatschappij als geheel (Prins & van Emmerik, 2020). Tezelfdertijd is Skinner een van de meest verkeerd begrepen wetenschappers van zijn generatie. Wellicht het meest fundamentele misverstand over Skinner is dat hij ernaar streefde om gedrag te verklaren in termen van ketens van stimulus-responsassociaties (S-R-associaties). Hoewel andere behavioristen dit doel wel nastreefden (bijvoorbeeld: Watson, 1913), benadrukte Skinner (in bijvoorbeeld: 1953, p. 34) vooral de beperkingen van deze mechanistische benadering. In navolging van Mach (1893) koos hij resoluut voor een niet-mechanistische, functionele benadering. Binnen deze benadering is het de taak van de wetenschapper om de functie tussen omgeving en gedrag zo precies mogelijk te beschrijven (Chiesa, 1994). Hierbij gaf Skinner de voorkeur aan een functionele benadering die de nadruk legt op het ontwikkelen van abstracte functionele begrippen en principes. Een van die begrippen is *bekrachtiging*, dat verwijst naar een toename in de frequentie van gedrag als gevolg van het feit dat dit gedrag (R) gevolgd wordt door een bepaald resultaat (Sr). *Bekrachtiging* is een *functioneel* begrip, omdat het beschrijft hoe gedrag een functie is van een regelmatigheid in de omgeving (gedrag neemt in frequentie toe als gevolg van de R-Sr-contingentie). *Bekrachtiging* zegt niets over het mechanisme waardoor die regelmatigheid een impact heeft op gedrag (bijvoorbeeld behoeftebevrediging die leidt tot associaties in het geheugen die op hun beurt het gedrag beïnvloeden) en is dus *niet-mechanistisch*. *Bekrachtiging* is *abstract* (en niet concreet), omdat het niet verwijst naar uiterlijke (topografische) kenmerken van gedrag en omgeving, maar enkel naar de rol (dat wil zeggen: de functie) van elementen van gedrag en omgeving in de omgeving-gedragrelatie. Zo wordt de term 'discriminatieve prikkel' (Sd) gebruikt voor eender welke stimulus die aangeeft wanneer bepaald gedrag gevolgd wordt door een bepaald resultaat en daardoor een impact heeft op de frequentie van dat gedrag.

Functionele begrippen en principes zijn omwille van hun abstracte karakter toepasbaar in veel verschillende situaties. Het beschrijven van concrete

situaties in abstracte functionele termen is de kern van wat men een ‘functionele analyse van gedrag’ noemt. Door verschillende situaties te beschrijven met behulp van dezelfde functionele begrippen en principes, kan men voor elke unieke situatie onderzoeken of functionele kennis (dat wil zeggen: kennis over omgeving-gedragrelaties) die verkregen is in een andere situatie (bijvoorbeeld die van een rat die voedsel krijgt als hij op een hendel duwt) ook nuttig is voor het beschrijven van het gedrag in deze unieke situatie (bijvoorbeeld de moeizame sociale contacten van een angstig gehecht kind; zie box 1).

BOX 1: FUNCTIONELE KENNIS IN DE PRAKTIJK

.....

Uit dieronderzoek blijkt dat gedrag (bijvoorbeeld op een hendel duwen) niet enkel beïnvloed wordt door wat erop volgt (bijvoorbeeld voedsel), maar ook door wat er *niet* op volgt: indien gevolgen die het gedrag bekrachtigen (bijvoorbeeld voedsel) niet of niet langer optreden, wordt de frequentie van het betreffende gedrag terneergedrukt (in het Engels: *depressed* – niet toevallig verwant aan de term ‘depressie’).

Als we met deze wetenschap kijken naar de moeizame sociale contacten van een angstig gehecht kind, kan dit ons een mogelijk antwoord bieden: misschien ligt de oorsprong daarvan in een gebrek aan bekrachtiging. Als ouders bijvoorbeeld geen gevolg geven aan vroege pogingen tot interactie van het kind, kan het kind dergelijke pogingen gaan staken en zich passief opstellen in sociale situaties. Vanuit een pragmatisch perspectief is het niet cruciaal of deze analyse waar is (voor een specifiek individu; een andere mogelijke verklaring is bijvoorbeeld dat eerdere pogingen tot interactie van het kind werden bestraft in plaats van niet bekrachtigd), maar wel of ze inspiratie biedt voor nieuwe werkzame manieren van hulp bieden. Vanuit de leerliteratuur kennen we namelijk manieren om de effecten van een gebrek aan bekrachtiging teniet te doen of op z’n minst in te dijken, zodat mensen misschien wel terughoudend blijven bij hun niet-responsieve ouders, maar toch initiatief gaan nemen in andere contexten, zoals op school of op hun werk (Boddez et al., 2022; Bosmans et al., 2022).

Omdat functionele analyses gericht zijn op het beschrijven van omgeving-gedragrelaties, bieden ze een verklaring voor gedrag. Immers, als men weet op welke manier gedrag een functie is van de omgeving, kan men dit gedrag voorspellen en beïnvloeden door de omgeving te observeren en te veranderen. Functionele analyses zijn echter niet gericht op het beschrijven van de mentale mechanismen waardoor elementen in de omgeving invloed hebben op gedrag (bijvoorbeeld het vormen van associaties in het geheugen). Net als fysieke mechanismen (zoals het raderwerk van een klok) bestaan mentale mechanismen uit een aaneenschakeling van operaties op onderdelen, waar-

bij – in zijn eenvoudigste vorm – een onderdeel inwerkt op het volgende onderdeel, dat op zijn beurt weer inwerkt op het daaropvolgende onderdeel, en zo steeds verder, tot het gedrag geproduceerd wordt. Het unieke aan *mentale* mechanismen is dat de onderdelen ervan mentale representaties zijn (eenheden van informatie) en de operaties mentale bewerkingen (informatieverwerking). Hoewel het beschrijven van deze mediërende mentale mechanismen op zich een legitiem wetenschappelijk doel kan zijn (en dat ook is binnen de cognitieve psychologie), kiest Skinner ervoor om zich te beperken tot functionele analyses, omdat: (1) die het toelaten om gedrag te voorspellen en te beïnvloeden, en (2) hij van mening is dat het moeilijk is om conclusies te trekken over mentale mechanismen, waardoor dit soort onderzoek leidt tot onproductieve discussies, die enkel de aandacht afleiden van het functionele niveau van verklaring (Skinner, 1953, p. 34). Dit tweede punt is dus eerder een persoonlijke stellingname van Skinner dan een dwingend wetenschapsfilosofisch argument tegen een cognitieve benadering die mentale mechanismen wil documenteren. Hoewel er fundamentele verschillen zijn tussen een functionele en een cognitieve benadering, zijn ze volgens ons niet per definitie incompatibel en kunnen ze elkaar zelfs versterken (Hughes et al., 2016). Skinner koos echter resoluut en uitsluitend voor de functionele benadering.

REGELGELEID GEDRAG

.....

Een van de fundamentele van de functionele benadering van Skinner is dus het idee dat dezelfde functionele begrippen en principes kunnen toegepast worden in veel topografisch verschillende situaties. Binnen de psychologie versterkte de opkomst van deze functionele benadering onderzoek bij dieren, zoals ratten en duiven. Men ging er immers van uit dat het gedrag van dieren op dezelfde manier afhankelijk is van de omgeving als het gedrag van mensen, en dat laboratoriumonderzoek bij dieren dus een valide manier is om functionele begrippen en principes te ontwikkelen die later kunnen worden toegepast bij mensen.

Een cruciaal misverstand over het werk van Skinner is dat hij volledig meeging in dit idee en dus geen onderscheid maakte tussen het gedrag van mensen en het gedrag van dieren. Hoewel hij de functionele benadering steeds trouw bleef, en de continuïteit tussen mens en dier nooit ter discussie stelde, benadrukte hij dat de functionele principes die van toepassing zijn op het gedrag van mensen soms anders kunnen zijn dan die bij dieren. Hiervoor introduceerde Skinner (1969) het onderscheid tussen gedrag dat door contingenties gevormd is (in het Engels: *contingency-shaped behavior*) en regelgeleid gedrag (in het Engels: *rule-governed behavior*; zie ook de bijdrage van De Mey elders in dit nummer). Traditionele functionele begrippen als ‘bekrachtiging’ beschrijven of en hoe huidig gedrag een functie is van gebeur-

tenissen in het verleden. Centraal hierbij staat de drietermencontingentie, waarbij een discriminatieve prikkel (Sd) aangeeft wanneer een gedrag (R) gevolgd wordt door een resultaat (Sr). Skinner beargumenteerde echter dat bij mensen gedrag niet alleen een functie is van feitelijke contingenties, maar ook van regels die contingenties omschrijven. Zo kan de verbale instructie: 'Als het lampje brandt, zal het duwen op de hendel resulteren in voedsel' bij een talige persoon onmiddellijk resulteren in een verhoging van de frequentie van hendel duwen, zelfs indien deze persoon voordien nooit heeft ervaren dat het duwen op de hendel resulteert in voedsel. Het gedrag 'op de hendel duwen' staat dan niet onder de controle van een feitelijke contingentie, maar van een regel die een contingentie beschrijft. Op eenzelfde manier kan een introvert persoon zich gedragen volgens de regel: 'Spreken is zilver, zwijgen is goud', zelfs al heeft deze persoon nooit ervaren dat zwijgen betere resultaten oplevert dan spreken.

Uit onderzoek blijkt nu dat mensen zich in leerexperimenten vaak volledig anders gedragen dan dieren (voor een overzicht, zie: Vaughan, 1989). Zo hebben manipulaties van feitelijke contingenties (zoals een reductie in de sterkte van de contingentie tussen op een hendel duwen en voedsel) vaak minder effect op mensen dan op niet-menselijke dieren. Deze relatieve ongevoeligheid voor (veranderingen in) contingenties bij mensen wordt meestal toegeschreven aan het feit dat het gedrag van mensen gecontroleerd wordt door regels die anderen geformuleerd hebben of die mensen voor zichzelf geformuleerd hebben (zie evenwel: Kissi et al., 2020, voor een overzichts-artikel waaruit blijkt dat de empirische evidentie voor ongevoeligheid voor contingenties beperkt is).

Het is moeilijk om het belang van het begrip 'regelgeleid gedrag' te overschatten. De stelling dat het gedrag van mensen meestal regelgeleid is, impliceert immers dat het gedrag van mensen niet zomaar uitsluitend te beschrijven is met behulp van functionele begrippen en principes die ontwikkeld zijn op basis van dieronderzoek. Die begrippen verwijzen immers naar feitelijke contingenties in de huidige en vroegere omgeving van een organisme (bijvoorbeeld bekrachtiging als het effect van feitelijke R-Sr-contingenties op de frequentie van R). Dit ondermijnt de basis van traditionele functionele analyses van menselijk gedrag, inclusief gedrag dat we observeren in de klinische praktijk. Om het op een niet-technische, cognitieve manier te zeggen: het gedrag van mensen is meestal niet gebaseerd op wat er feitelijk *gebeurt* in hun omgeving, maar op wat ze *geloven* dat er gebeurt in hun omgeving. Het is vanuit dit perspectief niet meer aangewezen om traditionele functionele analyses op te stellen waarin gedrag enkel begrepen wordt vanuit feitelijke contingenties in de omgeving.

Als traditionele functionele analyses problematisch zijn, waarom blijkt dan uit de klinische praktijk dat ze vaak toch leiden tot gewenste veranderingen in gedrag? Dit kan verklaard worden door het feit dat het veranderen van feitelijke contingenties kan leiden tot een corresponderende ver-

andering in de regels die het gedrag leiden. Neem bijvoorbeeld een kind dat weinig spreekt en weinig contact zoekt met anderen. Het is mogelijk dat in de leefomgeving van dat kind zwijgen effectief leidt tot betere – sociale of andere – uitkomsten dan spreken. Een traditionele functionele interventie kan er dan in bestaan om deze feitelijke contingenties te veranderen (zoals ouders, leerkrachten en *peers* van het kind ertoe aanzetten om vaker positief te reageren wanneer het kind spreekt en contact zoekt met anderen). Deze interventie kan resulteren in een gewenste verandering van gedrag (dat het kind vaker spreekt en vaker contact zoekt met anderen), maar als het gedrag van het kind regelgeleid is, zal de verandering in gedrag enkel optreden indien er een corresponderende verandering is opgetreden in de regels die het gedrag sturen (bijvoorbeeld dat gedrag niet meer gestuurd wordt door de regel: ‘Spreken is zilver, zwijgen is goud’, maar door de regel: ‘Zwijgen is zilver, spreken is goud’).

Omdat menselijk gedrag dus vaak regelgeleid is, lijkt het beter om in functionele analyses expliciet rekening te houden met de regels die dat gedrag controleren. Binnen een dergelijke functionele benadering zal men nog steeds aandacht hebben voor feitelijke contingenties, omdat die een belangrijke bron kunnen zijn voor de regels die het gedrag leiden, maar zal men ook trachten te bepalen welke regels het gedrag controleren en zal men deze regels proberen te veranderen. Dit laatste kan ook via gesprekken (waarin bijvoorbeeld een kind bevraagd en geïnformeerd wordt over mogelijke *toekomstige* gevolgen van gewenst gedrag). Deze tweede functionele benadering lijkt dan ook sterk op cognitieve therapie die gericht is op het identificeren en veranderen van overtuigingen. Het cruciale verschil tussen cognitieve therapie en een functionele benadering die rekening houdt met regelgeleid gedrag zit echter in hoe men kijkt naar overtuigingen en denkprocessen (De Houwer et al., 2018). Binnen een functionele benadering worden die beschouwd als vormen van gedrag, terwijl ze vanuit een cognitief perspectief verwijzen naar mentale representaties en informatieverwerking. Hoewel regelgeleid gedrag een unieke vorm van gedrag is (die mogelijk enkel bij mensen voorkomt), blijft het functioneel gezien gedrag dat onder controle staat van stimuli in de omgeving (bijvoorbeeld instructies van anderen en feitelijke contingenties). Men kan dus het volgen van regels analyseren en bestuderen zoals men andere gedragingen bestudeert. Zo zal het volgen van regels, net als andere gedragingen, afhankelijk zijn van de gevolgen van het volgen van die regels (of het bijvoorbeeld leidt tot waardering door anderen, tot succes in taken die volbracht moeten worden, tot het gevoel trouw te blijven aan zichzelf, enzovoort). Het feit dat mensen überhaupt regelgeleid gedrag vertonen kan trouwens worden begrepen vanuit de talloze positieve uitkomsten die het heeft (zoals het vermijden van pijnlijke gebeurtenissen louter op basis van instructies). Functionele analyses die verwijzen naar regelgeleid gedrag maken dus wel degelijk deel uit van een functionele benadering. Toch is het belangrijk om te beseffen dat deze analyses afwijken van

traditionele functionele analyses die enkel rekening houden met feitelijke contingenties. Bij traditionele functionele analyses negeert men een belangrijk verschil tussen mensen en andere dieren, namelijk dat het gedrag van mensen meestal regelgeleid is.

RELATIONAL FRAME THEORY

.....

Hoewel het concept van regelgeleid gedrag een zeer belangrijk element is in het werk van Skinner, blijven er vragen aan verbonden. Skinner (1969) definieerde een regel als een stimulus die een contingentie specificeert, maar hij verduidelijkte niet wat hij bedoelde met het woord 'specificeert'. Hij lijkt te veronderstellen dat het organisme dat de regel volgt in staat is om te bepalen wat de regel specificeert, maar hij geeft geen duidelijk antwoord op de vraag hoe het organisme dit doet.

Een antwoord op deze vraag wordt wel geboden door de *relational frame theory* (RFT; Hayes et al., 2001; zie ook: Hayes & Hayes, 1989). RFT postuleert dat mensen tijdens hun leven de capaciteit verwerven om *arbitrarily applicable relational responding* te vertonen (AARR; in het Nederlands: arbitrair toepasbaar relationeel reageren). Relationeel reageren is gedrag dat onder controle staat van de relatie tussen prikkels (zie ook de bijdrage van De Mey elders in dit nummer). Stel dat iemand op een computerscherm figuren ziet die telkens bestaan uit twee balken. Als de linkerbalk groter is dan de rechterbalk, moet hij of zij eenmaal op een knop drukken; is de linkerbalk kleiner dan de rechterbalk, dan moet hij of zij tweemaal op die knop duwen. Het drukken op de knop is relationeel gedrag, omdat hij of zij enkel door de grootte van de balken te vergelijken kan bepalen wat de juiste manier van drukken is. Deze vorm van relationeel gedrag noemt men *non-arbitrarily applicable relational responding* (NAARR; in het Nederlands: niet-arbitrair toepasbaar relationeel reageren), omdat het gebaseerd is op een niet-arbitrair, fysiek kenmerk van de prikkels (in dit geval: hun grootte). Mensen kunnen echter ook reageren alsof twee prikkels op een bepaalde manier gerelateerd zijn, zelfs indien dit niet gebaseerd is op een fysiek kenmerk. Zo gaan mensen er in hun gedrag doorgaans van uit dat het woord 'lepel' verwijst naar lepels als objecten, ook al hebben het woord en het object niets met elkaar gemeen. Dit vermogen om te reageren alsof stimuli op een bepaalde manier gerelateerd zijn, zou men volgens RFT verwerven tijdens de kinderjaren, en wel als gevolg van de talloze sociale interacties waarin kinderen bekrachtigd worden om te doen alsof objecten gerelateerd zijn. Als moeder bijvoorbeeld vraagt: 'Waar is de lepel?', dan zal ze positief reageren als haar kind een lepel aanraakt, en als moeder vraagt: 'Wat is dat?', zal ze positief reageren als haar kind antwoordt: 'Lepel' (Hayes et al., 2001; zie box 2).

BOX 2: RELATIONAL FRAME THEORY

409

In RFT staat de uitdrukking ‘doen alsof’ centraal. Dit moet men niet begrijpen als ‘faken’, maar als ‘een stimulus behandelen alsof het een andere stimulus betreft’ (dat wil zeggen: symbolisch gedrag). Zo kan iemand naar een foto van zijn geliefde glimlachen alsof het de geliefde zelf betreft. Er vindt dan een transfer van een respons plaats, in dit geval van glimlachen, tussen de geliefde en de foto. Interessant is dat een dergelijke transfer zelden compleet is, want de context – in dit geval de context dat het maar om een foto gaat – controleert welke responsen transfereren. De persoon in kwestie zal de foto bijvoorbeeld geen praktische vraag stellen (bijvoorbeeld om de boter eens door te geven), terwijl hij zo’n vraag wel zou richten aan zijn feitelijke geliefde. Ook contextuele controle wordt via ervaring verworven. Denk aan jonge kinderen die deze ervaring nog niet hebben doorgemaakt en tot hun frustratie gefotografeerde objecten proberen vast te pakken (zoals gefotografeerd speelgoed in een reclamefolder). Interessant is dat dit ‘doen alsof’ bij mensen geen fysieke gelijkenis vereist. In het voorbeeld van de foto is er uiteraard wel fysieke gelijkenis met de geliefde, maar bedenk dat we ook responsen transfereren naar bijvoorbeeld de koosnaam van onze geliefde: we glimlachen bijvoorbeeld bij het horen van die naam. Tot slot legt RFT ook de focus op de aard van de relatie. Tussen foto en naam en geliefde is er een equivalentierelatie, maar er zijn ook andere relaties mogelijk, en de aard van die relaties bepaalt wat er met de responsen gebeurt. Als ik waakhonden beschouw als *verschillend* van gezelschapshonden, zal mijn angst voor waakhonden minder transfereren naar gezelschapshonden dan wanneer ik ze als *equivalent* beschouw. Ook de impact van analogieën en metaforen kan op die wijze begrepen worden (Hayes et al., 2001). Die bieden nieuwe manieren om objecten te relateren en dus te doen alsof.

RFT handelt dus over patronen van gedrag (zoals verschillende manieren van doen alsof twee stimuli equivalent zijn) die op basis van aanwijzingen in de context kunnen worden toegepast in allerlei nieuwe situaties. Kort door de bocht kan men stellen dat mensen ook leren om te doen alsof beschrijvingen van contingenties overeenkomen met echte contingenties. Zo impliceert het volgen van de regel: ‘Als het lampje brandt, zal het duwen op de hendel resulteren in voedsel’ meerdere patronen van ‘doen alsof’: (1) doen alsof de woorden ‘het lampje brandt’, ‘duwen op de hendel’ en ‘resulteren in voedsel’ equivalent zijn aan, respectievelijk, het branden van het fysieke lampje, het fysiek duwen op de hendel, en het fysiek krijgen van voedsel; en (2) doen alsof er een specifieke temporele relatie bestaat tussen deze drie elementen, zoals aangegeven door de uitdrukking ‘als ..., dan ...’ Vanuit het perspectief van RFT kan regelgeleid gedrag dus begrepen worden als een complexe vorm van AARR, meer bepaald als een aaneenschakeling (dat wil zeggen: een netwerk) van meerdere patronen van relationeel gedrag.

Het perspectief van RFT is interessant, omdat het benadrukt dat mensen niet reageren op hun 'objectieve' omgeving, maar op basis van hoe ze elementen in die omgeving relateren aan andere elementen in hun huidige of vroegere omgeving. RFT biedt dan ook een rijk kader bij het uitvoeren van betekenisanalyses. Zo kan een spinangstige persoon doen alsof een huisspin levensbedreigend is, niet omdat het leven van die persoon ooit werd bedreigd door spinnen (zoals het geval zou zijn bij gedrag dat gevormd werd door contingenties) en niet omdat de huisspin 'objectief' gevaarlijker is dan andere dieren (bijvoorbeeld giftiger is, zoals het geval zou zijn bij NAARR), maar omdat het eerder aangeleerde relationeel gedrag 'doen alsof deze stimulus iets levensbedreigends is' nu wordt vertoond ten opzichte van de huisspin, en wel op basis van bepaalde contextuele cues (bijvoorbeeld iemand anders die zegt dat spinnen gevaarlijk zijn of die zelf angstig reageert op spinnen) (zie ook: Boddez et al., 2021). Vanuit dit perspectief kan men de persoon helpen om onderscheid te maken tussen een stimulus (zoals een huisspin) en hoe men op die stimulus reageert (als iets wat levensbedreigend is; Hayes & Hayes, 1989). Deze loskoppeling (in het Engels: *defusion*) van object en gedrag geeft ruimte aan andere manieren van reageren, of kan de persoon leren om zijn of haar reactie te aanvaarden als iets dat losstaat van de stimulus (in het Engels: *acceptance*). Het idee van (regelgeleid gedrag als) AARR vormt aldus de kern van *acceptance and commitment therapy* (ACT; Hayes et al., 1999).

Ook hier is er een gelijkenis met andere, meer cognitieve vormen van therapie waarbij men probeert om de betekenis van stimuli en gebeurtenissen in de omgeving te veranderen. Maar ook ligt hier een belangrijk verschil in het feit dat RFT en ACT het toekennen van betekenis beschouwen als gedrag (bijvoorbeeld doen alsof een huisspin levensbedreigend is), terwijl men vanuit een cognitief perspectief eerder zal denken in termen van interne, mentale representaties (zoals een associatie tussen de representatie van een huisspin en de representatie van gevaar). Binnen RFT en ACT wordt gedrag dus gezien als fluïde en contextueel bepaald, terwijl een cognitief perspectief eerder verwijst naar meer rigide structuren en processen (zoals maladaptieve representaties en disfunctionele informatieverwerkingsprocessen). Juist daarom zal men binnen ACT trachten inzicht te verschaffen in de relativiteit en contextafhankelijkheid van betekenissen, terwijl een cognitieve therapie meer gericht is op technieken om overtuigingen en informatieverwerking te veranderen. Het perspectief dat men als therapeut inneemt, bepaalt dus mede de klinische aanpak.

IMPLICATIES EN CONCLUSIE

.....

Omdat professioneel handelen afhankelijk kan zijn van het wetenschappelijk perspectief dat men inneemt, is het belangrijk om stil te staan bij dat

perspectief en te overwegen welke andere perspectieven mogelijk zijn. Als toegepaste wetenschap is de klinische psychologie hopelijk het stadium voorbij waarbij het ultieme doel is om één juiste benadering te kiezen, zodat we kunnen komen tot één juiste waarheid. Het lijkt ons nuttiger uit te gaan van het idee dat er verschillende perspectieven bestaan die potentieel kunnen bijdragen tot probleemoplossend handelen. Hierbij is het belangrijk om te beseffen dat het nut van een bepaalde vorm van handelen op zich weinig zegt over het waarheidsgehalte van het perspectief dat aanleiding gaf tot dat handelen. Verschillende perspectieven kunnen immers een verschillende verantwoording bieden voor eenzelfde vorm van handelen (De Houwer et al., 2016). De kernvraag voor een klinisch psycholoog die problemen wil oplossen is dan ook: ‘Wat werkt er?’ en niet zozeer: ‘Waarom werkt het?’ (De Houwer, 2021).

Dit gezegd zijnde, kunnen wetenschappelijke theorieën en perspectieven wel degelijk nuttige hulpmiddelen zijn bij het maken van praktische keuzes. Dit is ook het geval voor het functionele perspectief zoals ontwikkeld door Skinner en verder uitgewerkt binnen RFT. Een eerste sterkte van het functionele perspectief is dat het de nadruk legt op gedrag en hoe dit voorspeld en beïnvloed kan worden op basis van de omgeving. Binnen de klinische psychologie ligt gedrag meestal in de kern van het probleem of vraagstuk dat men wil aanpakken. Probleemoplossend handelen komt er dus op neer dat men gedrag gaat voorspellen of beïnvloeden. Als fysisch wezen kan een klinisch psycholoog echter enkel rechtstreeks ingrijpen in de fysische wereld. Mentale processen (dat wil zeggen: informatieverwerking) vallen hier buiten. Men kan mentale processen mogelijk afleiden uit geobserveerd gedrag en eventueel beïnvloeden door de omgeving te veranderen, maar hierbij moet men allerlei a priori assumpties maken over hoe de omgeving gerelateerd is aan deze mentale processen, assumpties die moeilijk hard te maken zijn, precies omdat mentale processen niet rechtstreeks observeerbaar en manipuleerbaar zijn. Kortom, psychologen zijn, net als alle andere fysische wezens, gebonden aan omgeving en gedrag (Eelen, 1999). Het is dan ook een sterkte van de functionele benadering dat ze de nadruk legt op omgeving en gedrag, meer bepaald op hoe gedrag een functie is van de omgeving. Ze biedt hierbij heel duidelijk gedefinieerde concepten, zoals ‘discriminatieve stimulus’ en ‘bekrachtiging’, die gebruikt kunnen worden om omgeving-gedragrelaties heel precies te omschrijven. Op basis hiervan kan men interventies ontwerpen om gedrag te voorspellen en te beïnvloeden.

Ook denkprocessen en gevoelens kunnen beschouwd worden als vormen van (covert) gedrag (Skinner, 1963; voor een bespreking van dit idee, zie: De Houwer, 2022). Zodra men voorbijgaat aan de zinloze vraag of gedachten en gevoelens wel ‘echt’ vormen van gedrag zijn, kan men overwegen of het nuttig is om te doen alsof dit het geval is. Zo heeft onderzoek aangetoond dat intrusies niet zomaar uit de lucht komen vallen, maar teruggebracht kunnen worden tot antecedente stimuli in de omgeving (Zenses et al., 2021). Denk

ook aan onderzoek dat focust op de consequenten van herinneren (bijvoorbeeld sociale steun of verbondenheid; Vanaken et al., 2021) en aan bevindingen die suggereren dat zelfs specifieke herinneringsstijlen onder controle kunnen staan van consequenten (oppervlakkig herinneren bijvoorbeeld kan bekrachtigd worden door het vermijden van spanning die door gedetailleerde herinneringen wordt opgeroepen; Debeer et al., 2014). Zoals we eerder in dit artikel reeds aanhaalden, kan zelfs een brede gedragsklasse als 'regels volgen' of 'doen alsof stimuli equivalent zijn' beschouwd worden als gedrag. Hierbij biedt RFT een theoretisch kader om dergelijke brede klassen van gedrag te conceptualiseren als een uniek type van gedrag, namelijk AARR, dat berust op een lange leergeschiedenis en betrekking kan hebben op verschillende relaties (equivalent aan, verschillend van, deel van, meer/minder dan, enzovoort), en afhankelijk is van specifieke contextuele prikkels. Als zodanig biedt RFT een belangrijke verrijking van het denken over regelgeleid gedrag.

We kunnen dus concluderen dat een functioneel perspectief veel verder gaat dan de simplistische visie dat menselijk gedrag uitsluitend gevormd wordt door feitelijke contingenties en dus gedreven wordt door dezelfde factoren als het gedrag van niet-menselijke dieren (zie ook box 3). Zowel Skinner (1969) als de ontwerpers van RFT (Hayes et al., 2001) hebben concepten gecreëerd waarmee ook complexe denkprocessen en talig gedrag geanalyseerd kunnen worden vanuit een functioneel perspectief. We hopen dan ook dat het gedachtegoed van Skinner ook in de 21ste eeuw invloedrijk zal blijven.

BOX 3: HOE ZOU EEN FUNCTIONELE ANALYSE 2.0 ERUIT KUNNEN ZIEN?

.....

In een moderne (2.0) functionele analyse probeert de therapeut niet enkel de feitelijke leefwereld van de patiënt in kaart te brengen, maar vooral de subjectieve leefwereld zoals de patiënt die construeert. De therapeut gaat op zoek naar wat de gepercipieerde gevolgen zijn van gedrag in een bepaalde context (subjectieve Sd:R-Sr-contingenties), hoe de patiënt betekenis verleent aan gebeurtenissen (hoe situaties, prikkels, acties, gedachten, gevoelens, waarden, enzovoort, aan elkaar gerelateerd worden) en hoe dit alles gedrag bepaalt. Zo kan een kind zich van anderen isoleren niet omdat het bestraft wordt wanneer het spreekt tegen anderen, maar omdat het denkt dat anderen op hem neerkijken als hij met hen spreekt. Deze subjectieve contingentie heeft veel impact, omdat het kind het zeer onaangenaam vindt als anderen op hem neerkijken: voor het kind is het dan alsof het voor eeuwig wordt verbannen. Een dergelijke moderne functionele analyse lijkt sterk op een traditionele analyse, omdat de nadruk blijft liggen op het begrijpen van gedrag in functie van omgeving. Het cruciale verschil is dat de moderne functionele analyse wordt uitgevoerd op basis van de subjectieve in plaats van de feitelijke leefwereld van de patiënt.

Een dergelijke moderne functionele analyse heeft ook veel weg van hoe een cognitieve gedragstherapeut een functionele analyse uitvoert (zie bijvoorbeeld: Vanden Bogaerde et al., 2022). Ook cognitieve gedragstherapeuten zullen niet enkel kijken naar de feitelijke leefwereld van de patiënt, maar tevens naar diens subjectieve leefwereld, zowel wat betreft de gepercipieerde gevolgen van gedrag als de subjectieve betekenis van gebeurtenissen in de omgeving. Door rekening te houden met de ideeën van regelgeleid gedrag en AARR wordt de kloof tussen een strikt functionele en een meer cognitief geïnspireerde klinische praktijk dus duidelijk kleiner. Toch blijven er belangrijke verschillen. Voor een functionele therapeut is de subjectieve leefwereld van de patiënt geen mentale toestand binnen in de patiënt, maar een geheel van gedragingen. Laat ons teruggrijpen naar het voorbeeld van het kind dat zich afzondert van anderen. Het kind gedraagt zich alsof spreken tegen anderen ertoe zal leiden dat die anderen op hem neerkijken. Het kind gedraagt zich alsof de anderen op hem neerkijken en alsof ze hem hiermee voor eeuwig willen verbannen. De functioneel geïnspireerde therapeut blijft zich dus beperken tot het perspectief van een buitenstaander die de patiënt zich ziet gedragen in een historische context, maar die nu gebruikmaakt van een breder conceptueel arsenaal, waaronder de begrippen regelgeleid gedrag en AARR. Dit laat de therapeut toe om specifieke overtuigingen (zoals: 'Zwijgen is zilver, spreken is goud', 'Een spin is levensbedreigend' en 'Ik ben incompetent') te zien als gedrag dat onder controle staat van de context en in stand wordt gehouden door de gepercipieerde gevolgen ervan.

Veel van de ideeën die in dit artikel besproken worden komen voort uit gesprekken met Dermot Barnes-Holmes, Sean Hughes, Martin Finn en Jamie Cummins. We bedanken Jamie Cummins en Martin Finn voor hun opmerkingen op een eerdere versie van dit artikel. De voorbereiding op dit artikel werd mogelijk gemaakt door de steun aan Jan De Houwer van het Methusalem project BOF22/MET_V/002 van de Universiteit Gent.

Jan De Houwer en Yannick Boddez zijn beiden verbonden aan de Universiteit Gent.

Correspondentieadres: Jan De Houwer, Universiteit Gent, Henri Dunantlaan 2, B-9000 Gent, België. E-mail: jan.dehouwer@ugent.be.

Summary *On Skinner, rule-governed behavior, and relational frame theory*

There are still many misconceptions about the work of B. F. Skinner (1953, 1969). In this paper, we first address the fact that Skinner did not aim to explain behavior in terms of chains of stimulus-response (S-R) associations, but to describe the way in which behavior is a function of the environment. Within this functional approach, he made a distinction between contingency-shaped behavior and rule-governed behavior. In this way, he recognized that environment-behavior relations are often different for humans than for other animals. He did not, however, provide a clear answer to the question of how people acquire the ability

for rule-governed behavior. Relational frame theory answers this question by postulating that rule-governed behavior is a specific type of relational behavior. After briefly clarifying these ideas, we discuss their implications for clinical psychology.

Keywords Skinner, behaviorism, relational frame theory, rule-governed behavior

Literatuur

- Boddez, Y., Finn, M., & De Houwer, J. (2021). The (shared) features of fear: Toward the source of human fear responding. *Current Opinion in Psychology*, 41, 113-117.
- Boddez, Y., Van Dessel, P., & De Houwer, J. (2022). Learned helplessness and its relevance for psychological suffering: A new perspective illustrated with attachment problems, burn-out, and fatigue complaints. *Cognition and Emotion*, 36, 1027-1036.
- Bosmans, G., Bakermans-Kranenburg, M., Van Vlierberghe, Verhees, M., Vervliet, B., & Hermans, D. (2022). Gehechtheidsontwikkeling in leer-theoretisch perspectief: Handvatten voor (gedrags)therapeutisch werken met gezinnen. *Gedragstherapie*, 55, 266-290.
- Chiesa, M. (1994). *Radical behaviorism: The philosophy and the science*. Authors Cooperative.
- De Houwer, J. (2021). On the challenges of cognitive psychopathology research and possible ways forward: Arguments for a pragmatic cognitive approach. *Current Opinion in Psychology*, 41, 96-99.
- De Houwer, J. (2022). On the merits and challenges of treating conscious and unconscious thoughts and feelings as behavior. *PsychArchives*. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.5332>
- De Houwer, J., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2016). Riding the waves: A functional-cognitive perspective on the relations among behavior therapy, cognitive behavior therapy, and acceptance and commitment therapy. *International Journal of Psychology*, 51, 40-44.
- De Houwer, J., Barnes-Holmes, D., & Barnes-Holmes, Y. (2018). What is cognition? A functional-cognitive perspective. In S. C. Hayes & S. G. Hofmann (Eds.), *Process-Based CBT* (pp. 119-135). New Harbinger.
- Debeer, E., Raes, F., Williams, J. M. G., Craeynest, M., & Hermans, D. (2014). Operant conditioning of autobiographical memory retrieval. *Memory*, 22, 171-183.
- Eelen, P. (1999). Gedragstherapie is gedragstherapie: Punt ander lijn! *Gedragstherapie*, 32, 231-238.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Kluwer.
- Hayes, S. C., & Hayes, L. J. (1989). The verbal action of the listener as a basis for rule-governance. In S. C. Hayes (Ed.), *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, & instructional control* (pp. 153-190). Context Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hughes, S., De Houwer, J., & Perugini, M. (2016). The functional-cognitive framework for psychological research: Controversies and resolutions. *International Journal of Psychology*, 51, 4-14.
- Kissi, A., Harte, C., Hughes, S., De Houwer, J., & Crombez, G. (2020). The rule-based insensitivity effect: A systematic

- ic review. *PeerJ*, 8, e9496. <https://doi.org/10.7717/peerj.9496>
- Mach, E. (1893). *The science of mechanics*. Open Court.
- Prins, P., & van Emmerik, A. (2020). *De ideale wereld van B. F. Skinner*. Lan-
noo Campus.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. MacMillan.
- Skinner, B. F. (1963). Behaviorism at fifty. *Science*, 140, 951-958.
- Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. Appleton-Century-Crofts.
- Vanaken, L., Boddez, Y., Bijttebier, P., & Hermans, D. (2021). Reasons to remember: A functionalist view on the relation between memory and psychopathology. *Current Opinion in Psychology*, 41, 88-95.
- Vanden Bogaerde, A., Stas, P., Hoorelbeke, K., & Koster, E. (2022). *Cognitieve gedragstherapie in de praktijk: Verandering op maat*. Acco.
- Vaughan, M. (1989). Rule-governed behavior in behavior analysis: A theoretical and experimental history. In S. C. Hayes (Ed.), *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, & instructional control* (pp. 97-118). Context Press.
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20, 158-177.
- Zenses, A. K., Baeyens, F., Beckers, T., & Boddez, Y. (2021). Thought conditioning: Inducing and reducing thoughts about the aversive outcome in a fear-conditioning procedure. *Clinical Psychological Science*, 9, 252-269.

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 ziekmaken-de 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 bewust-wordingscampagnes.
- ▶ 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 gedragsopties, 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 ongepast 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>

Een kort overzicht van B. F. Skinners *Verbal Behavior* en de invloed ervan

MARTIN FINN

Samenvatting

Het boek *Verbal Behavior* van B. F. Skinner (1957) was een poging om een functionele analyse te maken van het gedrag van sprekers. Dit overzicht ervan begint met het beschrijven van de conceptuele en empirische achtergrond van het boek, en vervolgt met de kenmerken van Skinners benadering en het succesvolle onderzoeksprogramma dat volgde op zijn boek *The Behavior of Organisms* (1938). De betekenis van *Verbal Behavior* wordt beschreven, evenals de belangrijkste concepten die in het boek worden geïntroduceerd. Vervolgens geef ik een overzicht van de invloed die *Verbal Behavior* heeft gehad. Dit omvat een korte bespreking van Chomsky's recensie van het boek, de kritiek op *Verbal Behavior* vanuit de gedragsanalyse, en ten slotte de toepassing van Skinners ideeën over taal binnen de klinische setting.

Trefwoorden: gedragsanalyse, verbaal gedrag, taal, cognitie

Kernboodschappen voor de klinische praktijk

- ▶ De door de gedragsanalyse ontwikkelde operante eenheid wordt gedefinieerd door functionele relaties tussen gedragingen en hun gevolgen.
- ▶ De operant is een nuttige analyse-eenheid om invloed op gedrag te krijgen.
- ▶ Analyses die op de operant berusten, kunnen gedragingen die betrokken zijn in eenvoudige *acts of language* verklaren.
- ▶ De operante analyse maakt deel uit van klinische benaderingen als de functioneel-analytische psychotherapie, de dialectische gedragstherapie en de *acceptance and commitment therapy*.

INLEIDING

.....

431

De gangbare benaderingen van taal en cognitie binnen de psychologie en linguïstiek gaan uit van rationalistische en mechanistische aannamen, meer specifiek: dat taal en cognitie het product zijn van structuren en processen die deel uitmaken van de menselijke genetische aanleg (Bechtel, 2008; Chomsky, 2005). De gedragsanalyse deelt deze aannamen niet en probeert in plaats daarvan gedrag, inclusief linguïstisch en cognitief gedrag, te verklaren door een beroep te doen op de leergeschiedenis van de persoon (Chiesa, 1994). Het werk van B. F. Skinner is hiervan een voorbeeld (Skinner, 1938, 1953, 1957, 1974). Helaas worden het gedragsperspectief en het werk van Skinner vaak verkeerd voorgesteld. Deze verkeerde voorstelling van zaken en de ermee gepaard gaande minachting voor het behaviorisme verminderen bewustzijn en acceptatie van een krachtige pragmatische benadering – twee attitudes die zeer gewenst zijn bij degenen die in praktische toepassingsgebieden werken. Ook ontkent ze degenen die Skinners perspectief niet delen de kans om hun eigen aannamen te verfijnen. Een juiste benadering van Skinners werk zou sommigen kunnen aansporen om hun eigen benadering kritisch te bezien en nieuwe antwoorden te overwegen op vragen over de tekortkomingen ervan. Dit overzicht van Skinners *Verbal Behavior* heeft tot doel om zo'n oefening mogelijk te maken, en wel door een van Skinners meer controversiële werken, *Verbal Behavior*, te introduceren en te onderzoeken.

De gedragsanalyse bestudeert gebeurtenissen door hun eigenschappen te beschrijven, en te onderzoeken hoe die zich verhouden tot hun antecedenten en gevolgen. Gewoonlijk leidt dit tot een beter begrip van de gebeurtenis zelf, een waardering van de context waaruit de gebeurtenis voortkwam en een besef van hoe de gebeurtenis die context op haar beurt veranderde. Voor dit overzicht van Skinners *Verbal Behavior* (1957) lijkt het zinvol om deze benadering aan te houden. Ons overzicht begint met een beschrijving van de achtergrond van Skinners boek, een schets van de concepten die erin beschreven worden en een korte beoordeling van het werk. Daarna volgt een overzicht van de gebeurtenissen die volgden op de publicatie van het boek. Dit omvat natuurlijk een bespreking van Chomsky's recensie van *Verbal Behavior* (Chomsky, 1959), een recensie die een belangrijke invloed had op de psychologie in het algemeen en waarvan de gevolgen nog steeds merkbaar zijn tot op de dag van vandaag. Ten slotte ga ik in op de invloed van *Verbal Behavior* op de therapeutische praktijk. Door een overzicht te geven van *Verbal Behavior*, en van de antecedenten en gevolgen ervan, gaat de lezer hopelijk opnieuw bezien hoe zijn of haar eigen praktijk kan worden verrijkt door de gedragsanalytische benadering.

De achtergrond van Skinners *Verbal Behavior* ligt in zijn eerdere werk *The Behavior of Organisms* (1938), een verzameling artikelen. In dat boek introduceert Skinner het concept van de operant en beschrijft hij een reeks experimenten die zijn conceptuele raamwerk ondersteunen. Een operant is een interessante eenheid van gedrag, omdat hij niet wordt gedefinieerd door hoe hij eruitziet (bijvoorbeeld, bij het typen van elke letter 'e' in deze zin hield ik mijn vinger nooit op precies dezelfde plaats, noch drukte ik met precies dezelfde kracht de toets in, enzovoort). In plaats daarvan wordt een operant gedefinieerd door de waarschijnlijkheid waarmee hij optreedt en hoe die waarschijnlijkheid zich verhoudt tot de veranderingen in de omgeving die eerder volgden op het optreden ervan. Een bepaalde operant betreft dus geen specifieke activiteit of specifieke vorm van gedrag. Het is eerder een klasse van gedragingen die de eigenschap gemeen hebben dat ze alle gevolgd worden door soortgelijke stimuli (bijvoorbeeld, elke keer als ik op de toets 'E' druk, verschijnt de letter 'e' op het scherm) en dat deze gevolgen de waarschijnlijkheid van dat gedrag beïnvloeden (ik zal met zekere waarschijnlijkheid op de toets 'E' blijven drukken zolang de letter 'e' op het computerscherm verschijnt, en ik zal minder snel op de toets 'E' drukken als dit niet meer gebeurt). De operant is een functionele eenheid, in de zin dat de functie die ontstaat tussen bepaalde gedragingen en de gevolgen ervan op de voorgrond wordt geplaatst, en de topografische kenmerken van de gedragingen worden.

Skinner begon te werken aan de toepassing van zijn operante model op verbaal gedrag in 1934, nadat de filosoof en wiskundige Alfred North Whitehead twijfels had geuit over de vraag of Skinners gedragsmodel verbaal gedrag kon verklaren (Skinner, 1957, pp. 456-457). Gevolgen die de waarschijnlijkheid van gedrag doen toenemen zijn bekrachtigers, en gevolgen die die waarschijnlijkheid doen afnemen zijn bestraffers. Door zijn functionele aard is de operant zeer flexibel en kan hij ingezet worden bij de analyse van vrijwel elk soort gedrag, ongeacht de vorm. De operant is gebruikt in de analyse van diergedrag in laboratoria (Ferster & Skinner, 1957; Skinner, 1938) en van menselijk gedrag in klinische settings (Kohlenberg & Tsai, 1991). De operant zoals voorgesteld door Skinner was een opmerkelijk wetenschappelijk succes. Het maakte de voorspelling en controle mogelijk van gedrag dat verder ging dan het overhalen van een hefboom (Skinner, 1938). Operante analyses resulteerden met succes in raketgeleidingsgedrag (Skinner, 1960) en trainden duiven om pingpong te spelen (Skinner, 1962). Gewapend met deze krachtige en flexibele analyse-eenheid begon Skinner, enigszins begrijpelijk, te proberen om de operant toe te passen op de conceptuele analyse van menselijk taalgedrag.

FOCUS EN CONTEXT VAN VERBAL BEHAVIOR

433

De William James-lezingen die Skinner in 1947 en 1948 gaf, boden een prestigieus forum voor een eerste uiteenzetting van zijn toepassing van de operant op menselijke taal.¹ De logica van Skinners redenering was eenvoudig: pas een analyse-eenheid die succesvol is in het controleren van een verscheidenheid aan gedrag toe op andere soorten gedrag. Skinner stelt menselijke taal gelijk aan het verbale gedrag van sprekers, dat zowel spreken, schrijven, gebaren, als elke andere vorm van gedrag kan inhouden. Het succes van dit uitgangspunt hing af van de vraag of er een zekere continuïteit bestaat tussen niet-talig en talig gedrag. De lezer moet zich realiseren dat Skinner deze continuïteit niet vooraf veronderstelde. Skinners wetenschapsopvatting was inductief (Skinner, 1956): data zijn leidend. In overeenstemming hiermee was Skinner bereid om eerst een conceptuele analyse uit te voeren en vervolgens in onderzoek na te gaan of deze conceptuele analyse bruikbaar was. Dit is ook de sleutel tot het waarderen van *Verbal Behavior* voor wat het is: 'The present extension to verbal behavior is thus an exercise in interpretation, rather than a quantitative extrapolation of rigorous experimental results' (Skinner, 1957, p. 11). *Verbal Behavior* is een puur theoretische oefening in het uitbreiden van een conceptueel raamwerk naar een nieuw domein, en verschilt in dit opzicht van *The Behavior of Organisms* (Skinner, 1938), waarin nieuwe experimentele resultaten werden gepresenteerd.

We gaan nu over naar de inhoud van het boek zelf. Vanwege de beperkte ruimte kan die inhoud hier slechts kort worden geschetst. Verschillende kernbegrippen uit het boek worden niet in de huidige tekst besproken (zoals *echoics* en *textuals*) en een groot deel van de conceptuele analyse wordt hier niet geïntroduceerd. Meer uitvoerige beschrijvingen van de kernbegrippen zijn elders te vinden (MacCorquodale, 1969; Skinner, 1957). Het doel hier is om een indruk te geven van Skinners onderneming en een aantal belangrijke begrippen voldoende gedetailleerd te introduceren, teneinde de discussie verderop in de tekst te vergemakkelijken.

VERBAAL GEDRAG

Het boek *Verbal Behavior* begint met een elegante beschrijving van operant gedrag: 'Men act upon the world, and change it, and are changed in turn by the consequences of their action.' Deze zin geeft de interactie weer tussen gedrag en omgeving, en tussen omgeving en gedrag, het onderwerp waar *The Behavior of Organisms* zich op richtte. Onmiddellijk hierna betwijfelt

1 Skinner gaf zijn eerste reeks lezingen over verbaal gedrag in 1947 aan studenten van de Columbia University te New York.

Skinner of een dergelijk direct samenspel tussen gedrag en omgeving de basis kan vormen voor een beschrijving van taal. Hij benadrukt dat taal niet direct inwerkt op de omgeving, maar op andere mensen, en dat verbaal gedrag alleen door de acties van die anderen tot veranderingen in de omgeving leidt, die vervolgens dit gedrag weer kunnen beïnvloeden. Dit vereist dat het gedrag van de luisteraar wordt opgenomen in de analyse van het verbale gedrag van de spreker, maar alleen voor zover het een dergelijke analyse bevordert. Dat de relatie tussen het gedrag van de spreker en de omgeving niet rechtstreeks plaatsvindt, maar gemedieerd wordt door luisteraars, is geen belemmering voor Skinner, en zijn analyse in *Verbal Behavior* behoudt haar functionele karakter.

Skinner definieert verbale operanten in termen van hun functionele relaties met omgevingsgebeurtenissen en niet in termen van hun fysieke eigenschappen. Daarom kan het gedrag van een spreker spreken, schrijven, gebaren of elke ander soort actie inhouden. In overeenstemming met de skinneriaanse benadering is de waarschijnlijkheid dat zij optreden het primaire gegeven. Terwijl Skinner vasthield aan deze basisprincipes, stelde hij verschillende nieuwe concepten voor en suggereerde hij dat die voldoende waren om het gedrag van een spreker te analyseren.

DE MAND

.....

Het eerste concept was de *mand*. Mands zijn reacties die versterkt worden door specifieke gevolgen. De waarschijnlijkheid van bijvoorbeeld de zin: 'Geef het zout eens door', wordt beïnvloed door een luisteraar die vervolgens het zout doorgeeft; de waarschijnlijkheid van de zin: 'Steek twee vingers op als je in New York een taxi wilt roepen', wordt beïnvloed door hoeveel taxi's dan naast je stoppen. Mands zijn vergelijkbaar met het alledaagse idee van vereisten (*demands*) en sterk gerelateerd aan motivationele variabelen, omdat ze gedefinieerd worden door het bekrachtigende effect van bekrachtigende consequenties. Dit komt omdat binnen een functioneel kader de bekrachtigende waarde van een bepaalde stimulus kan samenhangen met veranderingen in motivationele variabelen, zoals deprivatie (Laraway et al., 2003; Michael, 1993). De kans dat een spreker zegt: 'Mag ik wat water?' zal bijvoorbeeld groter zijn wanneer hij enkele uren geleden voor het laatst gedronken heeft dan wanneer hij enkele ogenblikken geleden een liter water gedronken heeft; hetzelfde geldt voor het aanroepen van een taxi terwijl de spreker al in een taxi zit. Om een mand te zijn, is het niet nodig dat de reactie altijd gevolgd wordt door de specifieke stimuli: ze kunnen ook met tussenpozen volgen, zoals vaak het geval is bij verzoeken. Het is ook mogelijk dat mands worden geuit zonder dat ze eerder direct bekrachtigd zijn door de kenmerkende gevolgen. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als iemand die eerder om chocola heeft gevraagd (met: 'Mag ik wat chocola?') en die

chocola toen heeft gekregen vervolgens om cake vraagt (met: 'Mag ik wat cake?') zonder dat eerder te hebben gedaan. Dit is een vorm van *generalized manding*, waarbij het individu stimuli aangeeft die als bekrachtiger kunnen dienen. Deze vaardigheid vereist een repertoire van *tacts*.

435

DE TACT

.....

Tacts zijn een ander soort verbale operanten, die voorkomen in de context van bepaalde stimuli en gevolgd worden door bekrachtigende consequenties van generieke aard. *Tacts* zijn betrokken bij spraak die aspecten van de omgeving van de spreker beschrijft, zoals wanneer iemand: 'Koffie!' zegt als er koffie is. Een repertoire van *tacts* wordt ontwikkeld door interactie met de verbale gemeenschap. Wanneer bijvoorbeeld een kind een aspect van zijn omgeving benoemt, geven ouders en verzorgers het daarvoor vaak een compliment: 'Ja, dat is een hondje! Wat ben jij slim!' Zulke contingenties vergroten de kans op dergelijke reacties in de context van deze stimuli. *Tacts* zijn niet beperkt tot eenvoudige voorbeelden van benoemen of beschrijven. Skinner stelt dat als *tacts* zo beperkt waren, de relevante bekrachtigingsgeschiedenis van elke tact zeer precies zou moeten zijn. Aangezien een consistente en geordende leergeschiedenis voor elke individuele tact onwaarschijnlijk is, suggereert hij dat *tacts* uitgebreid kunnen worden. Generieke uitbreiding kan bijvoorbeeld optreden wanneer een spreker een tact gebruikt in een nieuwe situatie, omdat sommige kenmerken van eerder aan een tact gekoppelde stimuli in die nieuwe situatie aanwezig zijn en de tactrespons daardoor wordt versterkt. Als iemands repertoire bijvoorbeeld de tact stoel bevat, kan hij 'stoel' zeggen in de context van een op een stoel gelijkend voorwerp dat hij nog niet eerder is tegengekomen. De tact is dan uitgebreid voorbij de omstandigheden van eerdere bekrachtigingen. Als de uitgebreide tact bekrachtigende gevolgen heeft, kan de klasse van stimuli die hem controleert worden uitgebreid.

Skinner suggereerde dat er bij *tacts* ook sprake kan zijn van metaforische uitbreiding. In dat geval gaat het om tactreacties op andere eigenschappen dan degene die betrokken zijn bij het controleren van de standaard *tacts* waarop de metaforische uitbreiding gebaseerd is. De standaardtact 'poolster' bijvoorbeeld, kan de metaforische uitbreiding: 'Zij is mijn poolster' ondersteunen indien de vrouw in kwestie andere eigenschappen deelt met de poolster (bijvoorbeeld iets waar je je op oriënteert) dan de eigenschappen die de standaardtact controleren (een lichtpunt aan de nachtelijke hemel). Merk op dat als de metafoor eenmaal uitgesproken en bekrachtigd is, zij ophoudt een pure metafoor te zijn – het is een reactie die moet worden verklaard door haar bekrachtigingsgeschiedenis. Voorbeelden van specifieke metaforen met een bekrachtigingsgeschiedenis treffen we overvloedig aan in de spraakpatronen van profvoetballers, waarin verschillende uitspraken

zeer waarschijnlijk zijn ('We waren niet bij de les', 'Het was mannen tegen jongens', 'Onze tegenstander parkeerde de bus'). Dus niet alle formeel metaforische spraak is functioneel complexer dan typische tacts.

INTRAVERBALS EN AUTOCLITICS

.....

Twee andere klassen van verbaal gedrag die de aandacht verdienen, zijn intraverbaal gedrag en autoclitisch gedrag. Bij beide gaat het om reacties die deels worden gestuurd door de aanwezigheid van verbale stimuli. In het geval van *intraverbals* is de verbale stimulus het verbale gedrag van iemand anders. Het antwoord: 'Goed, bedankt' op de vraag: 'Hoe gaat het?' is een voorbeeld. Een groot deel van onze dagelijkse beleefdheden kunnen als intraverbaal worden getypeerd. Dat geldt ook voor antwoorden op veelgestelde vragen, zoals het antwoord: '1969' op de vraag: 'Wanneer was de eerste maanlanding?'

Terwijl intraverbals worden gestuurd door het verbale gedrag van een ander, zijn *autoclitics* verbale operaties waarbij de respons wordt beïnvloed door eerdere reacties van de spreker zelf. Wanneer een individu zich een eerdere gebeurtenis herinnert door te antwoorden: 'Ik herinner me hoe lekker het citroensap was', dan is de reactie 'Ik herinner me' een autoclitische, omdat zij gestuurd wordt door de handeling van de spreker om zich de smaak van het citroensap te herinneren. De uitspraak: 'Ik weet niet zeker of ik naar het feest ga' bevat de reactie 'Ik weet niet zeker', die eveneens als autoclitisch kan worden aangemerkt indien zij wordt gecontroleerd door de neiging van de spreker om naar het feest te gaan. Het gaat dus om een reactie die wordt gecontroleerd door een andere reactie van de spreker. Op dezelfde manier bevat de uitspraak: 'Ik heb beloofd om naar de sportschool te gaan' de zinsnede 'Ik heb beloofd', die autoclitisch is indien zij gecontroleerd wordt door het andere gedrag van de spreker, namelijk de belofte om naar de sportschool te gaan. Autoclitische processen worden door Skinner gebruikt in zijn analyse van grammatica en syntaxis om te kunnen verklaren hoe zinnen de neiging hebben om in dezelfde volgorde voor te komen bij leden van een verbale gemeenschap. Ook in dat geval worden de gevolgen die volgen op uitspraken met een bepaalde volgorde beschouwd als een kritieke controlerende factor.

Iemand die een tamelijk kromme zin uitspreekt als: 'Alsjeblieft, kan toetje nu hebben ik?' zal waarschijnlijk verbaasde blikken krijgen, terwijl waarschijnlijk bekrachtiging zal volgen op een zin als: 'Mag ik nu alsjeblieft een toetje?'

DENKEN EN PRIVATE BEHAVIOR

.....

In het laatste deel van *Verbal Behavior* gaat Skinner in op denken, dat hij uitlegt als sprekers die optreden als hun eigen luisteraar. Gedrag verandert de

omgeving, wat gepaard gaat met het produceren van stimuli (geluiden, gebaren, tekst, enzovoort), die op hun beurt ander gedrag stimuleren. Er is dan ook geen reden waarom het eigen gedrag van een spreker niet zou kunnen dienen als stimulus voor ander gedrag van diezelfde spreker. Een voorbeeld van interactie met het eigen gedrag is wanneer iemand zichzelf helpt om de naam van een persoon te herinneren door stimuli te produceren (bijvoorbeeld: 'Ik kan niet op zijn naam komen. Hij is bevriend met Jan ... Hij speelt gitaar ... Rookt altijd een sigaret ... Peter!'). Natuurlijk zijn niet alle gevallen waarin een spreker ook de luisteraar is direct waarneembaar, en ook is dit niet de alledaagse opvatting van denken.

Niet waarneembaar (*covert*) gedrag speelt een belangrijke rol bij het denken. Het is daarom de moeite waard om het standpunt van Skinner over *covert* gedrag (dat wil zeggen: *private events*) nog eens te herhalen. Skinner schrikt er niet voor terug om *private events* te behandelen, wat degenen die zijn werk hebben gelezen niet zal verrassen. Skinners radicale behaviorisme rekent *private events* tot zijn onderwerp van studie (Skinner, 1945), gaat ervan uit dat *private events* fysieke dimensies hebben (Skinner, 1963) en neemt ze op in analyses wanneer dit het voorspellen en beïnvloeden van gedrag bevordert (Finn & Barnes-Holmes, 2021; Skinner, 1974). Zo is het *private event* van het zich voorstellen van een rode appel gedrag als elk ander gedrag en wordt het volgens Skinner op dezelfde manier beïnvloed door antecedenten en gevolgen. Het belangrijkste verschil met publiekelijk waarneembaar gedrag is dat het opnemen van *private events* in een analyse berust op rapportages over die *private events* van het enige individu dat er toegang toe heeft. Radicale behavioristen accepteren deze rapportages zoals ze zijn, maar laten vragen over de eigenschappen van de waargenomen gebeurtenis(sen) en de betrouwbaarheid van de rapportages onbeantwoord. Veel belangrijker is dat aan *private events* geen (initiërende) causale invloed wordt toegekend. Die liggen voor radicale behavioristen in de samenloop van historische en contextuele variabelen. Zo wordt het gedrag van het zich voorstellen van een rode appel niet gezien als een oorzaak van de gedragingen die erop volgen (bijvoorbeeld watertanden of naar de supermarkt gaan), omdat het gedrag van het zich voorstellen van een rode appel zelf veroorzaakt werd door gebeurtenissen in de context buiten het individu.

EEN ALGEMENE BEOORDELING VAN VERBAL BEHAVIOR

.....

Terugblikkend op de inhoud van *Verbal Behavior* vallen enkele algemene kenmerken op. De belangrijkste daarvan is de ambitie van de tekst. Het opzetten van een functionele conceptuele analyse van verbaal gedrag is een enorme onderneming. Misschien nog indrukwekkender is de uitgebreidheid van het resulterende raamwerk, en dat grote delen van verbaal gedrag geïnterpreteerd kunnen worden in termen van ervaren relaties tussen ante-

cedenten, gedragingen en gevolgen. Zonder af te wijken van dit raamwerk omvat Skinners conceptuele raamwerk verbaal gedrag als beschrijven, vragen, converseren, rudimentaire aspecten van grammaticaal spreken en de essentiële aspecten van denken – om maar een paar voorbeelden te noemen. Een bedenking bij Skinners analyse is dat hij niet suggereert dat de luisteraar ook maar iets doet wat op belangrijke punten verschilt van non-verbaal gedrag. Met andere woorden, Skinners conceptuele analyse is door en door operant, en net als bij elke operant vertoont de luisteraar in bepaalde contexten bepaald gedrag, waarvan de waarschijnlijkheid wordt beïnvloed door de gevolgen van dat gedrag. Volgens *Verbal Behavior* verschilt verbaal gedrag van de spreker dus niet radicaal van non-verbaal gedrag.

DE INVLOED VAN VERBAL BEHAVIOR

.....

De invloed die *Verbal Behavior* heeft gehad, is divers. Wat de uitwerking ervan in belangrijke mate heeft beïnvloed en helaas tot veel wanbegrip van Skinners werk heeft geleid, was de recensie van het boek door Noam Chomsky (1959). Waarschijnlijk is Chomsky's recensie van *Verbal Behavior* meer gelezen dan het boek zelf. Vaak wordt ten onrechte gedacht dat zijn recensie een uitgebreide weerlegging is van Skinners ideeën. De recensie wordt dikwijls naar voren gebracht als rechtvaardiging om Skinners theorievorming over taal te negeren, maar dat is hoogstens een zwakke rechtvaardiging. In zijn recensie doet Chomsky immers geen serieuze poging om *Verbal Behavior* te beoordelen in het licht van Skinners aannamen. Dat blijkt bijvoorbeeld uit het feit dat Chomsky definities van kernbegrippen citeert die komen van wetenschappers met wie Skinner het oneens is.² Chomsky is het niet eens met het nut van verschillende functionele concepten (zoals 'stimuluscontrole' en 'bekrachtigers'), omdat ze niet gedefinieerd kunnen worden buiten empirisch gevalideerde functionele relaties om.³ Functionele relaties

- 2 Neem bijvoorbeeld het citaat '[H]et is moeilijk te begrijpen waarom iemand zou willen beweren dat bekrachtiging noodzakelijk is voor leren, als bekrachtiging wordt gezien als iets wat identificeerbaar is onafhankelijk van de resulterende verandering in gedrag' (Chomsky, 1959, pp. 41-42). Voor Skinner is bekrachtiging *juist niet* iets wat onafhankelijk van veranderingen in gedrag identificeerbaar is.
- 3 'Ik heb vaak de woorden "Eisenhower" en "Moskou" gebruikt, waarvan ik veronderstel dat het eigennamen zijn, maar ik ben nooit "gestimuleerd" door de overeenkomstige objecten' (Chomsky, 1959, p. 32). '[Skinners definitie van bekrachtiging] is echter volkomen nutteloos in de discussie over echt gedrag, tenzij we op de een of andere manier de stimuli die bekrachtigend werken, kunnen karakteriseren' (Chomsky, 1959, p. 36). In de context van stimuluscontrole, bekrachtiging en sterkte van respons zoekt Chomsky naar a priori definities van concepten. A priori definities zijn echter niet consistent met een inductieve benadering (Skinner, 1956).

zijn juist de producten van het uitvoeren van een analyse en kunnen niet a priori worden beschreven, wat problematisch is voor Chomsky, maar niet voor de gedragsanalyse (Cooper et al., 2014; Skinner, 1956). In het algemeen houdt Chomsky's overzicht ook weinig rekening met *Verbal Behavior* als hypothese, oftewel het idee dat taal begrepen kan worden vanuit een functioneel perspectief (MacCorquodale, 1970).

De inhoud en het doel van Chomsky's recensie worden snel duidelijk in de context van Chomsky's eigen ambities op dit gebied (Harris, 1993). In het begin van de jaren vijftig lanceerde hij een onderzoeksprogramma dat een beroep deed op interne en aangeboren structuren en processen (Chomsky, 1966); het rehabiliteren van deze rationalistische veronderstellingen was een van de doelen van zijn recensie van *Verbal Behavior* (Chomsky, 1967). Het onderzoeksprogramma dat Chomsky voor ogen had, staat haaks op het behavioristische paradigma dat destijds opgeld deed in de taalkunde (Bloomfield, 1933), de psychologie (bijvoorbeeld: Skinner, 1953, 1957) en de filosofie (bijvoorbeeld: Quine, 1960; Wittgenstein, 1953). Een sterke verdediging van Chomsky's veronderstellingen en aanpak bij de bestudering van taal was noodzakelijk voor de groei van zijn onderzoeksprogramma. De redenen voor de invloed en impact van Chomsky's recensie en zijn aanpak zijn meervoudig. Een reden die Chomsky zelf aanhaalt, is de timing van de recensie ten opzichte van de cognitieve revolutie (Virués-Ortega, 2006). Andere redenen zijn het intellectuele klimaat van na de oorlog (Harris, 1993), de nieuwheid van Chomsky's benadering, de connecties met de destijds actuele vooruitgang in het onderzoek naar kunstmatige intelligentie, en de consistentie van zijn benadering met de common-sense kijk op de mens (Andresen, 1991).

GEDRAGSANALYTISCHE KRITIEK EN ONTWIKKELINGEN

.....

Belangrijk is dat Skinners *Verbal Behavior* ook bekritiseerd is vanuit de gedragsanalyse. Een probleem met de concepten in *Verbal Behavior* is dat volgens Skinners eigen definities elk operant gedrag van mensen *en* dieren verbaal genoemd kan worden (Hayes et al., 2001). Als een rat bijvoorbeeld wordt blootgesteld aan een situatie waarin het overhalen van een hendel voedsel oplevert en de rat vervolgens voedsel wordt onthouden, dan past het opnieuw overhalen van de hendel in de definitie van een mand, dat wil zeggen: het is een reactie die wordt versterkt door een kenmerkend gevolg. Als een duif in een skinnerbox wordt blootgesteld aan de tekst 'GROEN' en vervolgens op een groen oplichtende toets pikt, in plaats van op een rood verlichte, past dit bij de definitie van een tact. Deze voorbeelden illustreren gedrag dat voldoet aan de technische definitie van verbaal gedrag in *Verbal Behavior*, maar niet aan de algemeen gangbare opvatting over wat verbaal (of linguïstisch) gedrag is, in het bijzonder over referentiële relaties, zoals die tussen woorden en objecten.

Een impliciete vorm van kritiek op Skinners *Verbal Behavior* komt voort uit Skinners (1969) erkenning dat bepaald gedrag (dat wil zeggen: regelge-
stuurd gedrag) wordt gecontroleerd door stimuli die een contingentie specifie-
ren. De regel: 'U dient voor 11:00 uur uit te checken om een boete te
vermijden' bijvoorbeeld, verwijst naar een contingentie die het gedrag van
op tijd uitchecken kan controleren. Omdat Skinner later inzag dat de be-
schrijving die hij gaf in *Verbal Behavior* onvolledig was, introduceerde hij
de concepten 'regelgestuurd gedrag' en 'door stimuli gespecificeerde contin-
genties'. Skinner verduidelijkte echter niet hoe stimuli contingenties spec-
ificeren. (Ik verwijs geïnteresseerde lezers graag naar Hayes en collega's
(2001) en de bijdragen van De Mey, en van De Houwer & Boddez in dit the-
manummer.) Niettemin ondermijnt de erkenning van regelgestuurd gedrag
de alomvattendheid van de concepten beschreven in *Verbal Behavior*. De
conceptuele en empirische ontwikkelingen die op deze kritiek ingaan, vor-
men de basis van de moderne functionele benadering van menselijke taal
(Barnes-Holmes et al., 2018; Hayes et al., 2001; Hughes & Barnes-Holmes,
2016). Het essentiële concept in deze ontwikkelingen is *arbitrarily appli-
cable relational responding*: het aangeleerde vermogen dat een individu in
staat stelt om in bepaalde contexten te reageren op een gebeurtenis (bijvoor-
beeld een woord als 'blikopener') in termen van een andere gebeurtenis (een
voorwerp waarmee je blikjes kunt openen). Deze 'willekeurig toepasbare re-
lationele reacties' kunnen worden gecombineerd tot netwerken die de basis
vormen van regels en instructies, analogieën en metaforen, verhalen, enzo-
voort. Hoewel sommige concepten verschillen van de concepten die Skin-
ner zelf voorstelde, blijft zijn visie op een functionele beschrijving van taal
andere onderzoekers inspireren.

SKINNERIAANSE INVLOEDEN OP MODERNE THERAPIEËN

.....

Op meer terreinen heeft *Verbal Behavior* verstrekkende invloed gehad. Een
interessant gevolg van *Verbal Behavior* (en van Chomsky's recensie) is dat de
meeste hedendaagse wetenschappers en professionals Skinner en zijn werk
afwijzen, terwijl ze tegelijkertijd ideeën overnemen die er rechtstreeks van
zijn afgeleid. De wijdverspreide acceptatie van dialectische gedragstherapie
(DBT; Linehan, 1993) in klinisch-psychologische kringen is hier een mooi
voorbeeld van. De bedenker van DBT noemt de functioneel-analytische psy-
chotherapie (FAP; Kohlenberg & Tsai, 1991) en de contextuele therapie van
Hayes (1987; later ACT: Hayes et al., 1999) als belangrijkste invloeden op
DBT: 'I have been most influenced by the ideas of our resident radical beha-
viorist, Robert Kohlenberg' (Linehan, 1993, p. vii). Belangrijk voor ons over-
zicht is dat FAP haar technieken ontleent aan Skinners opvattingen over
verbaal gedrag:

'We call our treatment functional analytic psychotherapy (FAP), and it is derived [...] from a Skinnerian functional analysis of the typical psychotherapy environment. Its foundations are in radical behaviorism, the conceptual framework described in the writings of B. F. Skinner (e.g., 1945, 1953, 1957, 1974).' (Kohlenberg & Tsai, 1991, p. 1)

Functionele taalanalyses van het soort dat Skinner voorstaat (dat wil zeggen: het bepalen van functionele relaties tussen antecedenten, gedragingen en gevolgen) zijn gebruikelijk in de praktijk van FAP, DBT en ACT. Deze drie vormen van therapie bekijken taal vanuit een functioneel perspectief zoals Skinner dat deed. Ze interpreteren uitspraken vaak in termen van hun functionele relatie tot actuele en historische contexten, precies zoals Skinner voorstelde in *Verbal Behavior*. De implicatie hiervan is dat het skinneriaanse denken al is doorgedrongen tot de mainstream klinische praktijk, maar zonder duidelijke en expliciete verwijzing naar Skinners invloed. Vermomming is een soort vervorming; het eigen begrip bevrijden van vervormingen zou voldoende motivatie moeten geven om Skinners geschriften te gaan bestuderen.

CONCLUSIE

.....

Verbal Behavior was een ambitieuze onderneming. Het was een uitbreiding naar een nieuw domein van concepten die gebaseerd waren op solide aannamen en empirische bevindingen. Hoewel de conceptuele coherentie ervan indrukwekkend was, bleek de uitbreiding uiteindelijk geen doorslaand succes. Zoals Hayes en collega's (2001) beargumenteren, is er vanuit puur functioneel perspectief niets intrinsiek linguïstisch aan de in *Verbal Behavior* beschreven concepten. Er moet echter onderscheid worden gemaakt tussen de onderliggende aannamen van Skinners benadering in *Verbal Behavior* en de concepten die in overeenstemming met die aannamen in de tekst zijn ontwikkeld. Problemen met de in *Verbal Behavior* beschreven concepten wijzen niet noodzakelijkerwijs op problemen met de aannamen en doelen van de benadering. Een strikt functionele benadering van complex menselijk gedrag is mogelijk en er zijn onderzoekers die zich daarmee bezighouden. Geïnspireerd door de conceptuele samenhang en ambitie van Skinners werk heeft de functionele benadering inderdaad geleid tot nieuwe concepten om taal en cognitie te analyseren (Hayes et al., 2001) en om met de gevolgen ervan in klinische settings om te gaan (Hayes et al., 1999). Dat geldt in het bijzonder voor 'willekeurig toepasbaar relationeel reageren' en therapieën als ACT, die gebaseerd zijn op de implicaties van bidirectionele referentiële relaties die dit teweegbrengt. Kortom, hoewel het veld van de psychologie ver stroomafwaarts ligt van Skinners *Verbal Behavior*, zijn de rimpelingen van zijn inspanningen nog steeds waarneembaar.

De voorbereiding van dit artikel werd ondersteund door een Methusalemfinanciering van het Bijzonder Onderzoeksfonds (BOF) van de Universiteit Gent aan Jan De Houwer (referentienummer: BOF22/MET_V/003). De auteur dankt de (gast)redactie en Tilia Linthout voor hun hulp bij het vertalen van deze tekst.

Martin Finn is als postdoctoraal onderzoeker verbonden aan de Universiteit Gent.

Correspondentieadres: Universiteit Gent, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Henri Dunantlaan 2, 9000 Gent, België. E-mail: martin.finn@ugent.be.

Summary *A brief survey of Skinner's Verbal Behavior and its influence*

Skinner's book *Verbal Behavior* (1957) was an attempt to mount a functional analysis of the behavior of speakers. The current survey of the book begins by noting the conceptual and empirical background to writing the book. This includes describing the characteristics of Skinner's approach and the successful research program that followed from his book *The Behavior of Organisms*. The nature of the endeavor of *Verbal Behavior* is described, as are the key concepts introduced in the text. Then, an overview is given of the influence of *Verbal Behavior*. This includes a brief discussion of Chomsky's review, the subsequent critique of *Verbal Behavior* from within behavior analysis, and the use of Skinner's ideas within clinical settings.

Keywords *behavioral analysis, verbal behavior, language, cognition*

Literatuur

- Andresen, J. (1991). Skinner and Chomsky 30 years later: Or: The return of the repressed. *The Behavior Analyst*, 14, 49. <https://doi.org/10.1075/hl.17.1-2.12and>
- Barnes-Holmes, D., Finn, M., McEntegart, C., & Barnes-Holmes, Y. (2018). Derived stimulus relations and their role in a behavior-analytic account of human language and cognition. *Perspectives on Behavior Science*, 41, 155-173. <https://doi.org/10.1007/s40614-017-0124-7>
- Bechtel, W. (2008). *Mental mechanisms: Philosophical perspectives on cognitive neuroscience*. Psychology Press.
- Bloomfield, L. (1933). *Language*. Holt, Rinehart and Winston.
- Chiesa, M. (1994). *Radical behaviorism: The philosophy and the science*. Authors Cooperative.
- Chomsky, N. (1959). A review of B. F. Skinner's *Verbal behavior*. *Language*, 35, 26-58.
- Chomsky, N. (1966). *Cartesian linguistics: A chapter in the history of rationalist thought*. Cambridge University Press.
- Chomsky, N. (1967). Preface to the 1967 reprint of 'A review of B. F. Skinner's *Verbal behavior*'. In L. A. Jakobovits & M. S. Miron (Eds.), *Readings in the psychology of language* (pp. 142-143). Prentice-Hall.
- Chomsky, N. (2005). *Language and mind* (3rd edition). Cambridge University Press.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2014). *Applied behavior analysis*. Pearson UK.

- Ferster, C. B., & Skinner, B. F. (1957). *Schedules of reinforcement*. Appleton-Century-Crofts.
- Finn, M., & Barnes-Holmes, D. (2021). In support of reacquainting functional contextualism and interbehaviorism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.001>
- Harris, R. A. (1993). *The linguistics wars*. Oxford University Press.
- Hayes, S. C. (1987). A contextual approach to therapeutic change. In N. S. Jacobson (Ed.), *Psychotherapists in clinical practice: Cognitive and behavioral perspectives* (pp. 327-387). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Kluwer Academic.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Guilford Press.
- Hughes, S., & Barnes-Holmes, D. (2016). Relational frame theory: The basic account. In R. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & A. Biglan (Eds.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp. 129-179). Wiley Blackwell.
- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy: Creating intense and curative therapeutic relationships*. Plenum.
- Laraway, S., Snyderski, S., Michael, J., & Poling, A. (2003). Motivating operations and some terms to describe them: Some further refinements. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 36, 407-414. <https://doi.org/10.1901/jaba.2003.36-407>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- MacCorquodale, K. (1969). B. F. Skinner's *Verbal behavior*: A retrospective appreciation. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 12, 831. <https://doi.org/10.1901%2Fjeab.1969.12-831>
- MacCorquodale, K. (1970). On Chomsky's review of Skinner's *Verbal behavior*. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 13, 83. <https://doi.org/10.1901%2Fjeab.1970.13-83>
- Michael, J. (1993). Establishing operations. *Behavior Analyst*, 16, 191-206. <https://doi.org/10.1007/BF03392623>
- Quine, W. V. O. (1960). *Word and object*. MIT Press.
- Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis*. Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1945). The operational analysis of psychological terms. *Psychological Review*, 52, 270-277. <https://doi.org/10.1037/h0062535>
- Skinner, B. F. (1948). *Verbal behavior: A psychological analysis*. The William James Lectures. Harvard University. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=005443d92a31138a1b033fe3760e-ob86cbco1783>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Skinner, B. F. (1956). A case history in scientific method. *American Psychologist*, 11, 221. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0047662>
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1960). Pigeons in a pelican. *American Psychologist*, 15, 28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0045345>
- Skinner, B. F. (1962). Two 'synthetic social relations'. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 5, 531. <https://doi.org/10.1901%2Fjeab.1962.5-531>
- Skinner, B. F. (1963). Behaviorism at fifty: The rapid growth of a scientific analysis of behavior calls for a restatement of the philosophy of psychology.

- Science*, 140, 951-958. <https://doi.org/10.1126/science.140.3570.951>
- Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. Appleton-Century-Crofts.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. Psychology Press.
- Virués-Ortega, J. (2006). The case against BF Skinner 45 years later: An encounter with N. Chomsky. *The Behavior Analyst*, 29, 243-251. <https://doi.org/10.1007/BF03392133>
- Wittgenstein, L. (1953). *Philosophical investigations*. Wiley-Blackwell.

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 ontleen. 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 (buitenkanen 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 gereguleerde 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 overte 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:* Sajatplein 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.

.....

B. F. Skinner en het laatste grote verhaal

DENNY BORSBOOM

De betekenis van B. F. Skinner voor de psychologie is nauwelijks te overschatten. Skinner was veel meer dan alleen een wetenschappelijk onderzoeker. Hij schreef niet alleen artikelen, maar ook populair-wetenschappelijke boeken en een roman, leverde bijdragen aan het publieke debat en was lange tijd bijna de personificatie van de psychologie. Hij was ook een van de laatste psychologen met wat ik voor het gemak maar een 'groot verhaal' zal noemen: een alomvattend mensbeeld dat gevat is in een totaaltheorie over het menselijk functioneren. Skinners variant daarvan staat bekend als het 'radicale behaviorisme'.

Dat is interessante thematiek voor het onderwijs en ik geef dan ook graag college over Skinner. Het voorziet in een behoefte. De psychologie wordt gedomineerd door allerlei modelletjes, minitheorietjes en priegelexperimentjes over subsubsubdomeinen van het menselijk functioneren. Het resultaat is een enorme verzameling losse feitjes die op onduidelijke wijze met elkaar samenhangen – als ze dat überhaupt al doen. De analogie van de psychologie met een ontplofte confettifabriek is nog altijd actueel: de huidige psychologie heeft geen verbindende theorieën, zoals de natuurkunde de relativiteitstheorie heeft en de biologie de evolutieleer. Daardoor missen veel studenten in de psychologie het grote verhaal en spreken Skinner en zijn tijdgenoten tot hun verbeelding.

Skinners opvattingen over menselijk gedrag hadden een enorme reikwijdte. Wat mij altijd opvalt, is zijn zeer afstandelijke en rationele behandeling van gedrag. De morele duiding en verontwaardiging die de mens eigen is als een ander iets ongeoorloofds doet, is hem vreemd. In plaats daarvan vraagt hij zich af: hoe komt dat eigenlijk? Morele categorieën spelen in zijn verklaring van gedrag nooit een rol. De verklaring van gedrag is dus altijd amoreel. Dit vind ik zelf een van de belangrijke leerstellingen van de wetenschappelijke psychologie, samen met het complementaire principe dat een wetenschappelijke verklaring van gedrag de morele veroordeling ervan niet

uitsluit. Ook wie begrijpt hoe iemand een ander heeft kunnen vermoorden en die moord zelfs wetenschappelijk weet te verklaren, kan de handeling afkeuren. Veel mensen hebben daar moeite mee, en studenten psychologie vormen daar geen uitzondering op. Een dosis Skinner kan dan zeer effectief zijn.

Skinner was niet de eerste die dit principe uitdroeg, maar hij deed het op een heel nadrukkelijke manier en vanuit een psychologisch perspectief. Daarbij verhief hij dit perspectief zelf tot een moreel standpunt. In een debat waarin hem door een dominee verweten werd dat hij geen moraal had, verdedigde Skinner te vuur en te zwaard dat juist de verklaring van gedrag vanuit een goed of slecht karakter moreel dubieus is. Mijn visie van de mens als neutraal organisme, beargumenteerde Skinner, is een optimistisch beeld, dat niet alleen benadrukt dat gedrag te veranderen is, maar ook het begrip van mensen voor elkaar kan vergroten. Met andere woorden, het accepteren van zijn behaviorisme was niet alleen wetenschappelijk, maar ook maatschappelijk en politiek gezien een goed idee. Het is natuurlijk geen toeval dat Skinners enige roman, *Walden Two*, een maatschappelijke en politieke utopie is, over een toekomst waarin zijn versie van het behaviorisme het leidende ideeënsysteem is.

Gelijkheidsdenken zit ingebakken in het behaviorisme. Dit heeft ook te maken met de onstaansgeschiedenis ervan. Zoals bekend is het behaviorisme geënt op dieronderzoek. De hond van Pavlov en de kat van Thorndike leverden algemene conditioneringsprincipes op, en het behaviorisme maakt expliciet gebruik van het idee dat diergedrag en menselijk gedrag op dezelfde manier begrepen kunnen worden. Dat idee is natuurlijk schatplichtig aan Darwin. Net als Darwins evolutieëler leidt het behaviorisme op natuurlijke wijze tot een gelijkschakeling van levende wezens, maar dan op gedragsniveau. Vanuit conditioneringsprincipes bezien bestaat er geen wezenlijk onderscheid tussen mij en de duif van Skinner, behalve dat ik veel complexer geconditioneerd ben.

Skinner trok de analogie tussen mensen en dieren tot in het extreme door, wat zijn wetenschappelijke ondergang werd. Het ging mis toen hij na zijn successen bij het modelleren van duiven en ratten probeerde ook menselijke taalverwerving te verklaren in termen van stimuli en responsen: de omgeving zou kinderen conditioneren op het vertonen van het juiste 'taalgedrag'. Skinners theorie hierover publiceerde hij in *Verbal Behavior* (1957), naar mijn mening niet zijn beste boek, want het is breedspakig en staat bol van jargon. Toch is de publicatie van *Verbal Behavior* een van de belangrijkste gebeurtenissen in de geschiedenis van de psychologie (zie ook de bijdrage van Finn elders in dit nummer). Dat komt doordat de jonge, destijds onbekende linguïst Noam Chomsky besloot er een recensie over te schrijven (Chomsky, 1959). Hij heeft die trouwens naar Skinner opgestuurd met het verzoek om commentaar, maar Skinner, wereldberoemd, vond het maar gebazel en heeft nooit gereageerd. De recensie werd de belangrijkste boekbespreking uit de

geschiedenis en de enige die ooit een revolutie veroorzaakte. Chomsky be-
toogde dat taalverwerving niet te verklaren is vanuit bekrachtigingssche-
ma's, en dat het poneren van mentale toestanden en intenties onvermijdelijk
is bij de verklaring van taaluitingen. Mensen hebben bedoelingen met wat
ze zeggen, daar komen we niet onderuit. Skinner had juist staande gehouden
dat taalgedrag volledig te verklaren is zonder enig beroep te doen op cogni-
tie. Het conflict mondde uit in wat we nu de 'cognitieve revolutie' noemen,
in de klinische psychologie gemarkeerd door de ontwikkeling van de cogni-
tieve gedragstherapie.

Wetenschapsgebieden beïnvloeden de samenleving op heel verschil-
lende manieren. Technische vakgebieden injecteren vaak uitvindingen in de
samenleving die ons leven veranderen. Denk aan penicilline, de atombom
en de computer. Ook de psychologie heeft zulke uitvindingen die ons leven
veranderd hebben, van intelligentietests tot gedragstherapie, maar ze doet
nog iets belangrijkers. Subatomaire deeltjes kan het niet schelen wat na-
tuurkundigen over hen te zeggen hebben; konijnen en vossen interesseren
zich niet voor de dynamische systeemtheorie die hun populatieontwikke-
ling beschrijft; maar mensen beschikken over het eigenaardige vermogen
om hun eigen gedrag te duiden in de terminologie die de wetenschappelijke
psychologie over hen uitstort. Ik sprak eens iemand die hoog in de boom van
de DSM zit. Hij vertelde me dat de American Psychiatric Association na het
verschijnen van de nieuwe editie werd platgebeld door mensen met de vraag
waarom het syndroom van Asperger als aparte categorie was geschrapt. Die
mensen waren boos dat ze hun stoornis kwijt waren en wilden haar terug.

De psychologie is het enige wetenschapsgebied waarin het onderzoeks-
onderwerp terug praat, wat het onderzoeksonderwerp doet met gebruikma-
king van terminologie die de wetenschap zelf heeft aangereikt. Het beha-
viorisme is daar een van de meest pregnante voorbeelden van, omdat het
het mensbeeld gedurende de 20ste eeuw zeer grondig geïnfecteerd heeft.
Ik denk zelf dat deze invloed grotendeels positief is geweest, maar zulke
ideeëninfecties zijn het beste te herkennen aan hun uitwassen. Het is nog
maar kort geleden dat autisme veroorzaakt werd door *icebox parents* en dat
depressie aangeleerde hulpeloosheid was (ook gebaseerd op dieronderzoek
trouwens, maar dan bij honden). Ik laat tijdens mijn colleges over Skinner
weleens een scene uit *A Clockwork Orange* zien, de film waarin het gedrag
van de hoofdpersoon zorgvuldig geconditioneerd wordt met behavioristi-
sche technieken (hoewel die eerder aan Pavlov dan aan Skinner doen den-
ken). Overigens was Skinner zelf helemaal geen voorstander van het soort
aversieve conditionering dat in films als *A Clockwork Orange* te zien is,
niet alleen op gedragstechnische gronden, maar ook op persoonlijke, want
hij was een zeer zachtvaardig iemand. Toch is het interessant dat zulke toe-
komstschetsen lange tijd konden doorgaan voor redelijk geloofwaardige
sciencefiction. Massa's mensen hebben geloofd dat dit type van subtiele en
precieze conditionering in principe mogelijk is. Dat is natuurlijk onzin, maar

daar gaat het niet om. Het punt is dat het behaviorisme een prachtige illustratie geeft van de 'zachte macht' van de psychologie: het veranderen van ons mensbeeld.

Er is nog een reden waarom onderwijs over Skinner relevant blijft. Een van de interessantste ontwikkelingen in de twintigste-eeuwse psychologie is de spectaculaire ondergang van alle totaaltheorieën, waar Skinners behaviorisme een voorbeeld van is. Met wie probeert het weerbarstige verschijnsel mens in een alomvattende theorie te vatten loopt het doorgaans niet goed af. Als een grijparm op de kermis, die altijd net de kracht mist om de felbegeerde teddybeer binnen te halen, zo missen onze theorieën de kracht om de mens in al zijn facetten te vangen. Het is best mogelijk dat deze epistemologische patstelling blijvend is. Het heeft iets van een Griekse tragedie: de mens verzint de Wetenschappelijke Methode, de grootste en meest invloedrijke uitvinding uit de geschiedenis, maar wanneer hij deze methode op zichzelf toepast, is het resultaat niet het zo vurig gewenste Grote Verhaal, maar een ontplofte confettifabriek waarin tussen de door de lucht dwarrelende papiersnippers ieder verband ontbreekt. Maar ja, misschien is juist dat wel het grote verhaal.

Denny Borsboom is als hoogleraar verbonden aan de Universiteit van Amsterdam.

Correspondentieadres: Universiteit van Amsterdam, Programmagroep Psychological Methods, Postbus 15906, 1001 NK Amsterdam. E-mail: d.borsboom@uva.nl.

Literatuur

Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*.
Appleton-Century-Crofts.

Chomsky, N. (1959). A review of B. F.
Skinner's *Verbal behavior*. *Language*,
35, 26-58.

.....

Skinner's invloed overstijgt die van alleen een gedragstechnocraat

JOOP BOSCH

Samenvatting

.....

In deze bijdrage wordt een pleidooi gevoerd om het curriculumonderwijs tot gedragstherapeut in de klassieke leerparadigmata opnieuw te verdiepen. Grondige leertheoretische kennis biedt de enige garantie dat gedragstherapeuten zelfstandig kunnen beslissen waar de grens van gestandaardiseerde (en geprotocolleerde) interventies ligt en hoe ze daar vervolgens adequaat en effectief mee om kunnen gaan. Aansluitend op de mogelijkheden en vaardigheden van de individuele patiënt moet in een onderlinge samenwerking worden gezocht naar de meest passende gedragsinterventies. Leidraad moet blijven om de mate en complexiteit van interventies zo eenvoudig mogelijk te houden, als een holistische benadering niet per se noodzakelijk is. Daarbij moet het behandelingsverloop op basis van behavioristische uitgangspunten voorop blijven staan.

Trefwoorden: klassieke leerparadigmata, gestandaardiseerde versus geïndividualiseerde interventies, eenvoudig versus complex

Kernboodschappen voor de klinische praktijk

- ▶ Meer Skinner in het onderwijscurriculum, met nadruk op de omgevingsinvloed op gedrag.
- ▶ Behavioristisch denken en handelen moet de richtlijn blijven voor de cognitieve gedragstherapeut.
- ▶ Waar nodig beperkt de cognitieve gedragstherapeut zich tot enkelvoudige gedragsmodificaties.

‘Als het eenvoudig kan, moet men het niet ingewikkelder maken.’ Deze stelling gebruikte ik ooit bij de verdediging van mijn proefschrift (Bosch, 1984). Hierin gaf ik toentertijd een fundamenteel verschil aan tussen de psychoanalytische praktijk en de praktijk van gedragsmodificatie: niet eindeloos doorgraven, zoals in de psychoanalyse, maar waar mogelijk juist kort en krachtig interveniëren. Zo werd de behandeling van encopresis (fecale incontinentieproblemen bij kinderen) binnen psychoanalytische behandelingen onnodig ingewikkeld gemaakt zonder overtuigende effecten te bewerkstelligen. De door mij empirisch ontwikkelde behandelingsmethode middels gedragsmodificatie op basis van Skinners instrumentele conditioneringsmechanisme bleek heel wat succesvoller te zijn. Ik behandelde kinderen met inschakeling van hun ouders via een zelf ontwikkeld lineair geprogrammeerd instructieprogramma (Bosch, 2009).

Dezelfde stelling lijkt ook tegenwoordig weer op te gaan voor huidige (cognitief-)gedragstherapeutische interventies bij externaliserende gedragsproblematiek, bijvoorbeeld in opvoedingssituaties of bij personen met een mentale beperking, maar tevens in medische settings: we hoeven niet direct te kiezen voor onnodig ingewikkelde cognitieve interventies, waar Skinners model volstaat. Men kan hierbij denken aan het pionierswerk van Patterson (1982) bij dwingend gedrag van kinderen en adolescenten of recenter aan de gezinsbenadering van Webster-Stratton en Herbert (1992). Deze gedragsbenadering werkte Webster-Stratton later verder uit in een schoolsetting onder de noemer *classroom behavior management* (Bosch & Albrecht, 2018). Een recente Nederlandse reviewstudie (Weeland et al., 2017) wijst de effectiviteit van deze gedragsbenadering overtuigend uit. Ook in medisch-pediatrie settings blijkt een gedragsaanpak zowel praktisch als succesvol (Roberts & Steele, 2009).

In deze bijdrage wordt opnieuw bepleit om – conform de traditionele praktijk van gedragsmodificatie – gebruik te blijven maken van de basale leerparadigmata waarmee de gedragstherapie groot is geworden. Kort maar effectief! De psychoanalyse beoogde aanvankelijk de gehele persoon te veranderen, maar is dat altijd nodig? Het moet mogelijk blijven om bij iemand gedragsverandering na te streven zonder tegelijkertijd diens hele persoonlijkheid aan te pakken. Met name de allereerste experimenten op het vlak van gedragsmodificatie (Kazdin, 1978) met hun veel beperktere doelstellingen lijken in de hedendaagse praktijk van gedragstherapeuten van de derde generatie ondergesneeuwd te zijn geraakt. Overigens geldt dat niet alleen voor instrumenteel skinneriaans leren, maar ook voor respondente conditioneringsmethoden bij enkelvoudige fobiebehandelingen voor specifieke angsten. Het breekpunt tussen psychoanalyse en gedragsmodificatie lijkt zich te herhalen, maar nu gegoten in een gedragstherapeutisch jasje, middels een meer of minder gefocuste holistische benadering. Aansluitend op een specifieke hulpvraag kan in overleg met de therapeut namelijk net zo goed gekozen worden voor minder complexe vormen van gedragsmodifica-

tie (Kuyken et al., 2009). Zelfs als de therapeut verder zou willen en kunnen interveniëren met zijn holistische benadering, dan kan hij zich toch beperken tot een ‘enkelvoudige’ gedragsmodificatie. Dat is uiteraard geheel afhankelijk van de mogelijkheden en wensen van de patiënt zelf, maar wel alleen uitvoerbaar als er geen andere determinerende factoren een rol spelen in het betreffende gedragsprobleem.

Mijn calvinistische achtergrond bracht me groot met de predestinatieleer. Daarin zou ons menselijk handelen van tevoren bepaald zijn, wat al direct een ontkenning inhoudt van ons autonome functioneren. Tijdens mijn studie sprak het behaviorisme – ingeleid via het basisboek van de Moor en Orlemans (1972) – me zozeer aan dat ik die lijn ben blijven volgen. Het werk van Skinner intrigeerde me enorm. Zo bestrijdt hij religieuze of anderszins beschouwende visies over de ‘autonome mens’, omdat daarin op zoek wordt gegaan naar verklaringen voor zaken ook als er niets concreets te vinden is. Curieus genoeg beweerde Calvin precies hetzelfde, maar dan op basis van spirituele geloofservaringen, die niet te concretiseren zijn. In feite stelt ook Skinner dat wij niet vrij zijn in onze keuzes, maar hij zoekt daar de verklaring voor in omgevingsvariabelen en probeert zo empirisch te staven dat ons gedrag vooral door externe stimuli bepaald wordt. Zo wijdt hij zich in zijn boek *Beyond Freedom and Dignity* (1971) geheel aan de uitwerking van de (externe) antecedente stimuli, maar vooral aan de gevolgen daarvan op ons gedrag, de consequente stimuli. Het zijn de consequente stimuli in onze directe omgeving die voornamelijk ons handelen bepalen. Skinner benadrukt dat omgekeerd ons eigen gedrag op dezelfde manier op onze omgeving kan inwerken om tot effect te leiden, wat hij uiteindelijk ‘instrumenteel gedrag’ is gaan noemen. Zijn visie dat de mens niet vrij is in zijn handelen baseerde hij hoofdzakelijk op onze omgevingsbepaaldheid, die ons gedrag ‘aanstuurt’, zonder dat hij de aanlegfactoren ontkende. Hiermee wordt Skinners visie op het ontbreken van individuele autonomie ook weer min of meer gerelativeerd. Immers, als men zijn eigen context kan veranderen om eigen gedrag aan te sturen, zou een zekere mate van autonoom functioneren dus toch te realiseren zijn.

Kinderen hebben in eerste instantie alleen hun ouders als opvoeders. Die zijn allereerst bepalend voor hun gedrag. Op latere leeftijd wordt die omgevingsinvloed verbreed door de school. Als volwassen individuen worden we uiteindelijk grotendeels bepaald door de ons omringende cultuur en maatschappij. Niettemin blijven er mogelijkheden genoeg om iets aan onze omgevingsinvloed te veranderen, mits we er voluit voor willen gaan om onze eigen context te veranderen. De motivatie moet dan groot zijn! Verandering van de omgevingsinvloed kost namelijk een enorme inzet om over alle hindernissen heen te stappen. In kindergedragstherapie wordt die mogelijkheid voor ouders en leerkrachten ten positieve aangewend. Zo worden binnen mediatietherapie deze (beroeps)opvoeders (Bosch & Albrecht, 2018) gecoacht om hun opvoedersgedag zodanig bij te stellen dat kinderen

zich sociaal wenselijker gaan gedragen. Opvoeder-kindinteracties zijn uiteraard wederkerig. In functionele analyses binnen kindtherapie wordt de focus op het kind gericht en vormen de ouders of leerkrachten juist de context die veranderd moet worden. Als de focus in de functionele analyse op de ouders komt te liggen – overigens minder gebruikelijk in kindtherapie – zijn omgekeerd de kinderen de context geworden voor gedragsverandering bij de ouders zelf. De toepassing van het operante conditioneren blijft dus hetzelfde. Grondige kennis van psychopathologie, inclusief mogelijke pathologie bij de ouders – in geval van kindtherapie – is een eerste vereiste om goed in te kunnen schatten of men bij hulpvragen beperkt of complex moet werken. Bij externaliserende gedragsproblematiek volstaat die basale toepassing van de leerparadigmata nog steeds. In het themanummer van *Gedragstherapie* over ouderschap van vorig jaar gaven Guy Bosmans en collega's (2022) een interessante hedendaagse illustratie in de vorm van een leertheoretisch geformuleerde hechtingstheorie over de te modificeren ouder-kindinteracties. Een mooi staaltje Leuvense School!

In de loop van de tijd heeft onze vereniging voor een onderwijscurriculum gekozen waarbij de focus is komen te liggen op een primair praktijkgerichte opleiding, ten koste van de gedegen theoretische opleiding die eerstegeneratie gedragstherapeuten te doorlopen hadden. Skinner heeft overigens zelf nooit beoogd om zijn gedragstechnologie op de klinische praktijk toe te passen. Pas toen duidelijk werd dat onze directe omgeving conform zijn visie manipuleerbaar is, werd die kennis ook toegepast binnen de psychotherapeutische praktijk. De bakermat van de gedragstherapie is het laboratorium, het (gedrags)experiment, waarmee gedragstherapie zich onderscheidde van elke andere therapeutische school of stroming. Vanuit die academische setting ontwikkelden Hans Orlemans uit Nijmegen, iets later geflankeerd door Paul Eelen vanuit Leuven, beiden wetenschappers in hart en nieren, de behavioristische basis tot een volwaardig klinisch vak. Ook in de jongste druk van *Inleiding tot de gedragstherapie* (Hermans et al., 2018) wordt deze wetenschappelijke focus bewaakt. Helaas heeft de VGCT uiteindelijk voor een veel minder theoretisch gebaseerde opleiding gekozen. Ik onderschrijf in dit verband dan ook zeer wat Anton Hafkenscheid (2018) in zijn bespreking van de laatste editie van *Inleiding tot de gedragstherapie* daarover stelt:

'Cognitieve gedragstherapie wordt in Nederland steeds meer geassocieerd met [...] "snel", "stoornisspecifiek", "gestandaardiseerd" (protocollair) en "bewezen effectief". Onder druk van buitenaf zien steeds meer jonge collega's zich [...] gedwongen om domweg *uit te voeren* en vooral niet te veel *te denken*' (p. 302).

Het zwaartepunt van het boek van Hermans en collega's (2018) is een volledige uiteenzetting van de theoretische en empirische ontwikkeling van de gedragstherapie. Daarnaast ligt het zwaartepunt in hun praktische uitwerking vooral op gedragsassessment en minder op gedragstherapeutische

behandeling. Daarentegen wordt in het basisboek van Korrelboom en Kernkamp (1993) – en al helemaal in de jongste editie van ten Broeke en collega's (2021) – juist gekozen voor de bovengenoemde 'snelle benadering', waarbij therapeuten zich niet hoeven te verdiepen in individuele gedragsproblematiek. Hier zien we opnieuw een terugkeer naar de eeuwige discussie over confectie versus maatwerk.

Ook als er na psychiatrische classificering – en vaak ook onder enorme (financiële) druk van de kant van zorgverzekeraars – gekozen wordt voor een klachtgericht gestandaardiseerd protocol, blijft grondige theoretische kennis de enige garantie om boven de protocollaire interventies te kunnen blijven staan, iets wat onder derdegeneratie gedragstherapeuten steeds zeldzamer lijkt te worden. Daarom pleit ik hier met nadruk voor meer theoretische kennis in het opleidingscurriculum. Dus niet alleen meer Skinner, maar ook meer Pavlov, Watson, Thorndike, Wolpe, Eysenck, inclusief Beck. Vanaf hun allereerste boek (1972) tot op de dag van vandaag (Hermans et al., 2018) wordt de klassieke behavioristische lijn zowel theoretisch als diagnostisch uiterst gedegen door de Moor en Orlemans bewaakt. Helaas lijkt de huidige tendens te zijn om het belangrijker te vinden dat een interventie effectief bewezen is dan dat therapeuten de schoolgebonden weg zo goed mogelijk doorlopen, teneinde optimale effectiviteit te bereiken. Samenvattend pleit ik dus voor een opleidingscurriculum waarin de (zowel experimenteel als klinisch) empirisch bewezen effectiviteit van de klassieke leerparadigmata (respondent en operant conditioneren) weer uitvoerig aan de orde wordt gesteld (zie ook: Noorloos & Bosch, 2018). Voor een gedragstherapeut dient de behavioristisch geplaveide weg mijns inziens steeds voorop te staan.

Aanvankelijk werd er met operante conditionering vooral geëxperimenteerd bij kinderen met leerproblemen of externaliserende gedragsproblematiek, en dan in academische settings. Maar al snel breidde de praktijk zich uit naar institutionele settings, zoals medisch-psychiatrische ziekenhuizen, en daarmee ook naar volwassenen (Kazdin, 1978). In de volwassenentherapie omvat de context van de patiënt allereerst de familie of vriendenkring, maar uiteindelijk de gehele cultureel-maatschappelijke context. Wie zich aan die determinerende invloed wil onttrekken om zijn eigen gedragspatronen te veranderen, moet een enorme inspanning doen. Het zou nuttig zijn als aspirant-gedragstherapeuten in leertherapie middels een zelfmodificatietraject oefenen hoe zo'n operant paradigma uitwerkt op hun eigen gedrag, en tegen welke 'blokkades' (c.q. verzwakkende factoren) patiënten voortdurend aanlopen die hun gedrag willen veranderen (Watson & Tharp, 1992). De motivatie tot verandering moet enorm groot zijn om weerstand te bieden tegen de constant bekrachtigende kortetermijninvloeden, die juist elke beoogde verandering blijven blokkeren. Denk maar aan leefstijlverandering, niet alleen in de behandeling van extreem overgewicht, maar ook ter voorkoming van veel ander lichamelijk ongemak. Moeilijk kunnen stoppen met roken is hier het levende bewijs van.

Kortom, mijn calvinistische doemdenken over hemel en hel ruilde ik eind jaren zestig in voor Skinners deterministische visie, met dien verstande dat die levensbeschouwing meer op de feitelijke wereld gebaseerd is. Daarbij denk ik aan de veel bredere contextuele visie van Skinner, inclusief zijn vooruitziende en filosofische blik (Prins & van Emmerik, 2020). Skinner ontkent weliswaar dat de mens autonoom is, en kan doen en laten wat hij wil, maar curieus genoeg biedt een operant paradigma ook weer mogelijkheden tot zelfcontrole. Zijn eigen absolute uitspraak wordt hiermee gerelativeerd. Gedragsmodificatie is immers het doel van elke therapeutische behandeling, dus ook van individuele gedragsverandering die uitgaat van Skinners (relatief) deterministische visie. Alleen een grondige leertheoretische kennis biedt de therapeut het inzicht om waar nodig af te wijken van alle standaard geformaliseerde behandelingen, al dan niet geprotocolleerd. Uiteindelijk moet de gedragstherapeut zelf de beslissing kunnen nemen om geheel op eigen overweging de geijkte gedragsinterventies aan te passen, ook in geval van veel complexere gedragsproblematiek of in bijzondere patiëntspecifieke omgevingen, waar protocollen geen oplossing bieden. Vandaar mijn pleidooi hier: meer Skinner en meer verdieping van behavioristische uitgangspunten in het onderwijs. Ten slotte: therapeuten moeten het als een uitdaging blijven zien om bij de toepassing van zuiver klassieke leerparadigmata zelf de grenzen te verkennen en op te zoeken, zonder automatisch hierbij mentale processen (cognities, mindfulness) te betrekken.

Joop Bosch is emeritus universitair docent klinische ontwikkelingspsychologie. *Correspondentieadres:* Händellaan 24, 2555 WD, Den Haag. E-mail: jd.bosch@kpnmail.nl.

Summary *Skinner's influence transcends that of a mere behavioral technocrat*

In this discussion paper a plea is made to deepen again the education in the classical learning paradigms. Thorough knowledge of modern learning theory is the only guarantee of being able to decide independently where the boundaries of standardized (and protocolled) interventions lie and how to deal with them adequately and effectively. In line with the capabilities and skills of the individual patient, the most appropriate behavioral interventions must be sought collaboratively. The guiding principle should remain to keep the degree and complexity of interventions as simple as possible, in case a holistic approach is not absolutely necessary. In doing so, the behaviorist path must remain paramount.

Keywords *classical learning paradigms, standardized vs. individualized interventions, simple vs. complex*

Literatuur

470

- Bosch, J. D. (1984). *Gedragsmodificatie van encopresis*. Swets & Zeitlinger.
- Bosch, J. D. (2009). *Encopresis bij kinderen: Handleiding voor ouders*. Boom.
- Bosch, J. D., & Albrecht, G. (2018). Operante technieken en mediatherapie bij ouders en leerkrachten. In P. Prins, J. D. Bosch, & C. Braet (red.), *Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen* (pp. 65-92). Bohn Stafleu Van Loghum.
- Bosmans, G., Bakermans-Kranenburg, M., van Vlierberghe, L., Verhees, M., Vervliet, B., Hermans, D., & van IJzendoorn, M. (2022). Gehechtheidsontwikkeling in leertheoretisch perspectief: Handvatten voor (gedrags)-therapeutisch werken met gezinnen. *Gedragstherapie*, 55, 266-290.
- de Moor, H., & Orlemans, H. (1972). *Inleiding tot de gedragstherapie* (2de druk). Bohn Stafleu van Loghum.
- Hafkenscheid, A. (2018). Een halve eeuw kennismaken met gedragstherapie. *Gedragstherapie*, 51, 297-304.
- Hermans, D., Raes, F., & Orlemans, H. (2018). *Inleiding tot de gedragstherapie* (7de herziene druk). Bohn Stafleu van Loghum.
- Kazdin, A. E. (1978). *History of behavior modification: Experimental foundations of contemporary research*. University Press Baltimore.
- Korrelboom, C. W., & Kernkamp, J. H. W. (1993). *Gedragstherapie: Basiskennis voor de praktijk van de psychotherapie*. Coutinho.
- Kuyken, W., Padesky, C. A., & Dudley, R. (2009). *Collaborative case conceptualization: Working effectively with clients in cognitive-behavioural therapy*. Guilford Press.
- Noorloos, J. R., & Bosch, J. D. (2018). Gedragsassessment en psychodiagnostiek bij kinderen en jeugdigen: Een getrapte benadering. In P. Prins, J. D. Bosch, & C. Braet (red.), *Methoden en technieken van gedragstherapie bij kinderen en jeugdigen* (pp. 42-79). Bohn Stafleu Van Loghum.
- Patterson, G. R. (1982). *Coercive family process*. Castalia.
- Prins, P., & van Emmerik, A. (2020). *De ideale wereld van B. F. Skinner*. Lan-nooCampus.
- Roberts, M. C., & Steele, R. G. (2009). *Handbook of pediatric psychology* (4th ed.). Guilford Press.
- Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity* (Revised edition). Hackett Publishing Company.
- ten Broeke, E., Korrelboom, K., Verbraak, M., & Meijer, S. (2021). *Praktijkboek geïntegreerde cognitieve gedragstherapie: Protocollaire behandelingen op maat*. Coutinho.
- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (1992). *Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment* (6th ed.). Brooks/Cole Publishing Company.
- Webster-Stratton, C., & Herbert, H. (1992). *Troubled families – problem children: Working with parents: A collaborative process*. Wiley.
- Weeland, J., Changur, R. R., van der Giessen, D., Matthys, W., Orobio de Castro, B., & Overbeek, G. (2017). Intervention effectiveness of The Incredible Years: New insights into sociodemographic and intervention-based moderators. *Behavior Therapy*, 48, 1-18.

BOEKBESPREKING

.....

Van buiten naar binnen

.....

Bespreking van

B.F. Skinner (1971). *Beyond freedom and dignity* (Revised edition).
Hackett Publishing. 240 pp., € 21,45. ISBN 9780872206274

HIDDE KUIPER

Sinds decennia is er binnen de cognitieve gedragstherapie een trend waarneembaar: er is meer nadruk komen te liggen op de binnenkant van onze cliënten, met aandacht voor bijvoorbeeld disfunctionele (kern)cognities, schema's, mindfulness, ACT, compassietherapie, EMDR en imaginaire rescripting. B. F. Skinner stelt iets anders voor in zijn boek *Beyond Freedom and Dignity*, dat hij bedoelde voor het grote publiek, politici, beleidsmakers, ouders, psychologen en sociologen, kortom, iedereen die zich bezighoudt met gedragsbeïnvloeding. Het oogstte veel succes en heeft bijna vijf maanden lang op de bestsellerlijst van de *New York Times* gestaan. Skinner wilde erin afrekenen met achterhaalde concepten als de vrije wil van het individu en de waardigheid van de autonome mens. Omdat de mens volgens hem niet verantwoordelijk is voor zijn daden, moet men juist naar de omgeving kijken en die anders inrichten. Menselijk gedrag staat onder invloed van stimuli vanuit de omgeving en van genetische aanleg. Hij zag niets in 'praattherapie', motiverende gesprekken en cognitieve gedragstherapie. Niet effectief. Ook straffen is volgens hem niet effectief om gedrag te veranderen.

Het lukte Skinner in zijn boek – dat een samenstelling is van colleges die hij hield vanaf de jaren vijftig – om aan te tonen dat de huidige mens niet vrij is en onder controle staat van tal van mechanismen, zoals die van de overheid, reclame en culturele normen. En dat een betere aansturing wellicht een beter mens oplevert. Hij geeft echter geen indicatie vanuit welke waarden welke stimuli dan precies gebruikt moeten worden.

Skinner stelt dat we door de radicale toepassing van de bevindingen uit de sociale wetenschappen (*cultural engineering*) en het onderzoek naar ope-

rante conditionering een utopie kunnen creëren. Hij vindt het onverstandig om emoties en impulsen te volgen op basis van passies of ego. Zelden zijn die laatste immers logisch. Ze hebben nog weleens een negatief effect op de maatschappij of op het milieu, bijvoorbeeld omdat mensen er te veel kinderen door krijgen. Ook kan het volgen ervan leiden tot crimineel en agressief gedrag, verslavingen en oorlogen. Om dat te keren hebben we volgens Skinner een gedragstechnologie nodig: een systematische manier om gedrag te veranderen, die wijs, menselijk gedrag bevordert. Dit 'radicale behaviorisme' kan sturing geven aan de maatschappij. Vrijheid gaat niet over het hebben van een gelukkige gemoedstoestand, maar over leven in een omgeving die zodanig is gestructureerd dat zij productiviteit (maar niet overconsumptie) bevordert, en agressie, criminaliteit en verslaving tegengaat.

Als wij onze omgeving en daarmee ons leven willen verbeteren, moeten wij volgens Skinner concepten als waardigheid, straf en vrijheid opgeven. Indien goed gebruikt zal een dergelijke gedragstechnologie leiden tot een betere maatschappij. Skinner wist dat dit niet eenvoudig zou zijn: hij noemde een paar utopieën, zoals de commune Walden en de communistische staten, en gaf eerlijk toe dat die steevast hadden gefaald.

Skinner's *Beyond Freedom and Dignity* werd destijds zwaar bekritiseerd door prominente intellectuelen, onder wie Noam Chomsky (vanwege de devaluatie van menselijke keuzevrijheid) en de socioloog Richard Sennett (vanwege de overvloed aan onbewezen verklaringen en de volgens hem onderliggende poging om conservatieve victoriaanse waarden uit de negentiende eeuw te herstellen).

Het boek leest niet prettig, omdat Skinner in zijn redeneringen telkens aanlopen neemt voordat hij tot een conclusie of aanbeveling komt. In die zin is het boek geen aanrader. Hij wilde ooit journalist of schrijver worden, maar gaf die ambitie al snel op bij gebrek aan inspiratie. De uitwerking van zijn opvattingen maakt op mij een naïeve indruk. Skinner is niet specifiek in hoe en welke bekrachtigers toegepast moeten worden bij – het zijn zijn eigen voorbeelden – indolente werknemers, mensen die weigeren te werken en liever een uitkering hebben, studenten die weigeren te studeren, burgers die hun belastingen niet willen betalen, criminelen die recidiveren, enzovoort.

Skinner spreekt het vertrouwen uit dat de machthebbers op een juiste manier de maatschappij zullen aansturen. Helaas wordt dit vertrouwen van Skinner weersproken door recente voorbeelden uit ons eigen land, zoals de toeslagenaffaire en de onachtzame houding van de autoriteiten jegens de inwoners van Groningen.

Toch werd zijn boek een bestseller, vermoedelijk omdat het subtiële gebruik van gedragscontrole en disciplineren van de samenleving zowel linkse academici aansprak als rechtse autoritaire collectivisten en *law-and-order*-conservatieven. Wat weer alles te maken had met de nasleep van de

maatschappelijke onrust in de VS in de jaren zestig en de rages van nieuwigheden die volgden in de jaren zeventig.

Sinds de jaren zeventig wordt door beleidsmakers meewarig gesproken over de ‘maakbaarheid van de samenleving’, een term die door de toenmalige minister-president Joop den Uyl werd gebruikt: de overheid kan en moet de maatschappij op belangrijke punten sturen. De huidige neoliberale tijdgeest dat iedereen in maximale vrijheid moet kunnen leven en verantwoordelijkheid moet nemen voor zijn daden en doelen heeft Skinner deels in het gelijk gesteld. Al in 1971 waarschuwde hij dat maximale vrijheid ernstige gevolgen zou hebben, bijvoorbeeld voor ons klimaat, door onder meer de bevolkingsgroei. De huidige overheid wil echter haar sturende invloed juist zo beperkt mogelijk houden, omdat de vrije markt een zelfcorrigerend effect zal hebben. Een voorbeeld van het tegendeel was dit jaar te vinden in het nieuws. Een schoolhoofd vond dat adolescenten zelf mochten bepalen of zij in de klas hun smartphone gebruikten, ook al klagen docenten dat scholieren ernstig afgeleid worden door alle sociale media. Vervolgens gaat de minister van Onderwijs ‘praten’ met de scholen. Ik zie Skinner zich hoofdschuddend afwenden. De aantrekkelijkheid van apps wint het van de zelfcontrole. Zichzelf corrigeren lukt hier niet. Skinner houdt ons in zijn boek de belangrijke boodschap voor dat wij helemaal niet zo vrij (moeten willen) zijn en dat bestuurders hun verantwoordelijkheid moeten nemen. Mensen worden zelf verantwoordelijk gehouden voor hun verandering.

Van de 73 op de website van de VGCT geadverteerde vervolgcursussen is er slechts één die deels over bekrachtigers uit de omgeving gaat: systeemtherapie. De huidige gedragstherapeut hecht meer waarde aan betekenisverlening (de BA) dan aan directe beïnvloeding van problematisch gedrag (de FA). Vaardigheidstrainingen worden in veel instellingen niet meer gegeven of niet langer vergoed door zorgverzekeraars. Wie kent nog en doet nog met zijn cliënt aan een *token-economy procedure*? Gedragsbeïnvloeding van buitenaf. Van de 11 praktijktoetsen van de VGCT gaan er twee expliciet over gedragsmatige beïnvloeding van buitenaf. De moderne gedragstherapeut zou zich mogen herbezinnen: welke stimuli in de omgeving van onze cliënten kunnen er veranderd worden, naast die vanbinnen?

Hidde Kuiper, klinisch psycholoog, supervisor VGCT. Verbonden aan Dokter Bosman, Amsterdam en GGZ Centraal, Regio team West, Almere. *Correspondentieadres:* hidde.kuiper@gmail.com.

.....

Walden Two: fact-fiction, of fantasy en horror?

.....

Bespreking van

B. F. Skinner (2005). *Walden Two*. Hackett Publishing. 320 pp., € 17,99.
ISBN: 9780872207783 (Oorspronkelijk werk gepubliceerd in 1948, herdruk
van de Macmillan editie uit 1976)

ALBERT PONSIOEN

Walden Two zou gelezen moeten worden door iedereen die zich bezighoudt met gedragsverandering in een maatschappelijke context, in het bijzonder door psychologen die tijdens hun opleiding een te eenzijdig beeld van Skinner hebben gekregen. In dit boek beschrijft Skinner een utopische samenleving die gebaseerd is op de theoretische principes van operante conditionering. In het verhaal wordt professor in de psychologie Burris door zijn oud-student Rogers geattendeerd op het bestaan van Walden Two, een utopische gemeenschap met 1000 leden, op wie van de wieg tot het graf positieve reinforcementschema's worden toegepast. Tevens wordt kinderen geleerd om te gaan met obstakels en teleurstellingen. Als gevolg hiervan zijn emoties als woede, jaloezie, afgunst en wrok onbekend in Walden Two.

Burris regelt een vijfdaags bezoek bij de grondlegger van Walden Two, zijn oude klasgenoot T. E. Frazier. Hij neemt professor Castle mee, een wetenschapsfilosoof die geïnteresseerd is in utopische gemeenschappen. Bij het gezelschap voegen zich ook nog Rogers' verloofde Barbara, zijn dienstmaat Steve Jamnik en diens verloofde Mary, die bij Burris klassiek geconditioneerde flirtreacties oproept.

Tijdens zijn vijfdaagse rondleiding laat Frazier zijn gasten de resultaten van de conditionering zien voor de verschillende sectoren van de gemeenschap: opvoeding en onderwijs, arbeid, zorg en kunst. Hoe vergaat het de bezoekers na hun vijfdaagse verblijf? Castle gaat Frazier steeds meer zien als een moderne Machiavelli en keert snel terug naar zijn academische bestaan.

Rogers raakt weliswaar onder de indruk van *Walden Two*, maar kiest toch voor zijn verloofde Barbara, die al te zeer door de American Dream is geïnfecteerd om de meerwaarde van *Walden Two* te kunnen zien. Steve Jamnik en diens verloofde Mary – wat lager op de sociale ladder – hebben veel meer te winnen in *Walden Two* dan erbuiten en besluiten te blijven.

Voor Frazier is een belangrijk aspect van zijn samenleving dat de leden gevrijwaard zijn van bestuurlijke en bureaucratische bemoeienissen. In die zin heeft hij zich laten inspireren door de individuele vrijheid die Henry Thoreau vond in zijn hutje aan de oever van *Walden Pond* in Massachusetts. In de loop van het verhaal lijkt Frazier zich steeds meer naar de achtergrond te begeven in de gemeenschap.

En professor Burris? Hoewel hij tijdens zijn bezoek aan *Walden Two* in de discussies met Frazier nogal eens advocaat van de duivel speelt en zich wel kan vinden in de bedenkingen die Castle uit ten aanzien van Frazier als Almachtige Roerganger, gaat hij uiteindelijk terug naar *Walden Two* en constateert hij tot zijn opluchting: 'Frazier was not in his heaven. All was right with the world.' En Skinner zag dat het goed was.

Skinner wilde met zijn boek *Walden Two* toepassingen van zijn experimentele werk op het gebied van gedragsveranderende technieken beschrijven buiten het laboratorium. Hoe worden mensen bijvoorbeeld verleid om met kleinere gezinnen genoegen te nemen? Om duurzamere energiebronnen te gebruiken? Om minder vlees te eten? De antwoorden zouden moeten komen van de gedragswetenschappen, maar die waren (en zijn?) te veel bezig met het verzamelen van kennis en minder met het toepassen ervan. Skinners ambitie was om zijn belangrijkste bevinding uit het laboratorium – de operante conditionering van gedrag – toe te passen in maatschappelijke sectoren. Wat dit aangaat is *Walden Two* een inspirerend voorbeeld van geëngageerde toegepaste psychologie.

Horror-associaties kan de lezer krijgen bij de beschrijving van de glazen kweekbakken waarin temperatuur en vochtigheidsgraad op optimale waarden worden gehouden. Hierin worden echter geen groenten gekweekt, maar verblijven baby's, die slechts in luiers zijn gestoken om hen tijdens hun exploratiegedrag niet te laten hinderen door beklemmende kleding. De discrepantie tussen degenen die aan de conditioneringsknoppen draaien en de geconditioneerden wekt bovendien associaties op met boeken als *Brave New World* en *Animal Farm*.

Andere elementen uit *Walden Two* brengen echter wel degelijk tekortkomingen in onze samenleving aan het licht. Zo zijn in *Walden Two* vanaf de geboorte ook andere opvoeders dan alleen de biologische ouders verantwoordelijk voor de ontwikkeling van het kind. Mochten de biologische ouders om de een of andere reden wegvallen of tekortschieten, dan heeft het kind voldoende vertrouwde andere volwassenen op wie het kan terugvallen. In onze samenleving moeten veel kinderen in dergelijke situaties genoegen

nemen met leefgroepen met onbekende en vaak wisselende groepsleiders. En zijn die ‘glazen kweekbakken’ wel zo afschrikwekkend? Zijn het niet gewoon boxen als de onze, om de opvoeder van zorgtaken te ontlasten, maar dan wel boxen waarin de laatste stand van technische mogelijkheden wordt benut?

Op de scholen in Walden Two staat het aanleren van leervaardigheden en denkstrategieën meer centraal dan feitenkennis. Kinderen en jongeren die geleerd hebben hoe ze moeten leren, kiezen vervolgens zelf *wat* zij leren. Vergelijk dit met de nadruk die wij leggen op het toetsen van feitenkennis, waarbij we tekorten op dit gebied wijten aan de verminderde leervermogens van het kind.

Ook op het gebied van arbeidsverdeling houdt Walden Two ons een spiegel voor. Het werk in de gemeenschap is zo ingedeeld dat er voor iedereen bij verschillende typen werkzaamheden een goede balans mogelijk is tussen het inzetten van spierkracht en van hersenen. Immers: ‘No one of us is all brawn or all brain.’ En ook de vrijetijdsbesteding in Walden Two bestaat uit meer dan kijken naar het aantrekkelijke, uitdagende en avontuurlijke leven van andere mensen, zoals in onze mediacratische samenleving. Als – zoals in Walden Two – in het onderwijs van jongs af aan de creatieve en culturele ontwikkeling centraal staat, zullen er meer mensen in staat zijn om zichzelf in kunst, muziek, literatuur, dans, enzovoort te uiten, in plaats van zich idolaat te vergapen aan anderen.

Samenvattend kunnen we stellen dat Skinners *Walden Two* inspireert om kritischer te kijken naar psychologie als toegepaste wetenschap. Te lang bijvoorbeeld zijn psychologen geconditioneerd in het gebruik van het medische model en de DSM. Wordt het niet eens tijd om de kennis uit het eigen vakgebied maatschappelijk in te zetten? Voor Skinner (1976) kon dat destijds niet ver genoeg gaan: ofwel gaan wij door met op dezelfde voet consumeren, fossiele energiebronnen uitputten, de omgeving vervuilen en de aardbol opwarmen, en stevenen we daarbij af op een catastrofale afloop; ofwel gebruiken wij de kennis over het menselijke gedrag om een sociale omgeving te creëren waarin wij een productief en creatief leven kunnen leiden, zonder voor diegenen die na ons komen de kansen op eenzelfde leven te vergooien. Kortom, laat dit boek een inspiratie zijn om de toegepaste (klinische) psychologie meer gebruik te laten maken van de wetenschappelijke modellen en bevindingen uit de eigen discipline, en minder te laten leunen op andere disciplines als de psychiatrie en geneeskunde. En beschouw de in *Walden Two* geschetste samenleving¹ niet als een doel op zich, maar haal er bruikbare

1 De Twin Oaks Community is een nog steeds bestaande kleinschalige op Walden Two gebaseerde gemeenschap van 90 leden in de Amerikaanse staat Virginia (Twin Oaks Community, 2023).

ideeën uit. Zoals Skinner (1976) het zelf formuleerde: 'Something like a Walden Two would not be a bad start.'

477

Albert Ponsioen is klinisch neuropsycholoog, onderzoeker op het gebied van single-case design studies en voorzitter van de stichting Gaming & Training (www.gamingandtraining.nl). *Correspondentieadres*: Damweg 220 3415 RG Polsbroek. E-mail: albertponsioen@gamingandtraining.nl.

Literatuur

- Skinner, B. F. (1976). *Walden Two revisited*. Macmillan.
- Twin Oaks Community. (2023). *Welcome to Twin Oaks Community*. www.twinoaks.org

.....

De psychologie (weer) binnenstebuiten keren

.....

Skinner, B. F. (1987). Whatever happened to psychology as the science of behavior? *American Psychologist*, 42, 780-786.

Volgens Skinner zou de psychologie de wetenschap van het gedrag moeten zijn, maar is zij dat niet of te weinig geworden. In dit boeiende artikel beschrijft hij hoe het vroege behaviorisme dit laatste niet heeft kunnen voorkomen en neemt hij krachtig stelling tegen drie 'obstakels' die de ontwikkeling van de psychologie tot een echte wetenschap van het gedrag volgens hem in de weg staan.

In algemene zin zijn er volgens Skinner twee oorzaken van deze in zijn ogen problematische situatie. Ten eerste beschouwen we gedrag, hoewel alomtegenwoordig, te weinig als een studieobject op zichzelf. In plaats daarvan zien we gedrag meestal als een uiting of gevolg van processen die zich afspelen binnen de zich gedragende persoon. Ten tweede, wat daarmee samenhangt is dat we om gedrag te verklaren vooral op zoek gaan naar interne, binnen de persoon gelegen oorzaken en te weinig naar oorzaken in diens omgeving.

Het eerste meer specifieke obstakel dat Skinner noemt is de *humanistische psychologie*. Een nadruk op de omgeving als verklaring voor het gedrag van een persoon staat volgens Skinner diametraal tegenover de richting van de causaliteit zoals de humanistische psychologie die ziet: de persoon die de omgeving beïnvloedt. Een omgeving die ons gedrag verklaart en dus bepaalt, laat volgens de humanistische psychologie geen ruimte voor individuele vrijheid (we hebben immers niet meer de controle) en waardigheid (we kunnen onze prestaties niet meer aan onszelf toeschrijven). Het is volgens Skinner vanwege deze 'disenthronement of [the person as] a creator' (p. 783) dat de humanistische psychologie de psychologie als een gedragswetenschap in de weg staat – of wel moet staan.

Het tweede obstakel is de *psychotherapie*. Het is onduidelijk of Skinner daaronder behalve de psychoanalytische therapie ook de gedragstherapie

van die tijd verstaat, maar zijn bezwaren zouden vrijwel zeker de huidige cognitieve gedragstherapie gelden. Volgens Skinner staat de taal van de psychotherapie bol van de verwijzingen naar interne toestanden (honger, weten, denken, voelen, enzovoort). Omdat wij die interne toestanden slechts zeer beperkt en alleen zelf direct kunnen observeren, en alleen in de omgang met steeds weer anderen leren benoemen, is de manier waarop wij erover praten noodzakelijkerwijs onnauwkeurig. Dat geldt ook voor de manier waarop we er in psychotherapie over praten. De nauwkeurigheid is misschien groot genoeg om iemand te helpen met psychotherapie (hoewel Skinner daar vermoedelijk anders over zou denken en ons praten over deze toestanden te onnauwkeurig zou vinden om effectief te kunnen zijn), maar niet voor wetenschappelijke theorievorming over ons gedrag. Gezien de voortdurende focus van psychotherapie op interne toestanden, is het volgens Skinner niet verwonderlijk dat zij aandacht voor omgevingsverklaringen voor ons gedrag, en daarmee de ontwikkeling van de psychologie als gedragswetenschap, in de weg staat.

Het derde obstakel ten slotte ligt voor onze Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve Therapieën (en veel van onze zusterverenigingen) misschien wel het moeilijkst: de *cognitieve psychologie*. Kortweg is volgens Skinner de onmiddellijke en enorme populariteit daarvan te verklaren uit het feit dat de cognitieve psychologie het ons mogelijk maakte om de interne verklaringen van ons gedrag waar we onder druk van het behaviorisme met zoveel moeite afstand van moesten doen opnieuw te omarmen: 'Mind was back' (p. 784). Maar net zomin als het denken van vóór het behaviorisme de psychologie veel verder heeft gebracht, doet ook de cognitieve psychologie dat volgens Skinner niet. En zal zij dat uiteindelijk ook niet doen, ondanks een lawine aan onderzoek en een geheel nieuw vocabulaire. Ook de cognitieve psychologie gaat immers – uiteindelijk – over interne verklaringen voor ons gedrag, die we niet direct kunnen observeren, maar alleen uit datzelfde gedrag kunnen afleiden.

COMMENTAAR VAN DE GASTREDACTIE
(PIER PRINS EN ARNOLD VAN EMMERIK)

.....

Men kan zich afvragen of Skinners kritiek op de humanistische psychologie, de *helping professions* en de cognitieve psychologie ons nog iets kan leren. Met andere woorden: is zijn nadruk op gedrag en leren, en op de centrale rol van de omgeving, nog wel een antwoord op de vragen waar wij ons in de moderne (klinische) psychologie mee bezighouden? Wie is tegenwoordig nog bereid om zichzelf te zien als een geconditioneerd wezen, onderhevig aan leerwetten? Wie wil zich laten sturen door een uitgekiende inrichting van zijn omgeving? Wie wil accepteren dat hij – ook al kan hij zichzelf

controleren – uiteindelijk onvrij is, want gecontroleerd door vele subtiele omgevingsinvloeden?

Er is hier te weinig ruimte om op alle drie de mikpunten van Skinners kritiek in te gaan. We doen dat daarom alleen voor zijn kritiek op de cognitieve psychologie, omdat die onze vereniging het meest nabij is, maar ook – zoals hierboven al gezegd – waarschijnlijk ook het moeilijkst ligt. Denk aan de discussies waartoe het toevoegen van de ‘C’ aan de naam van onze vereniging destijds heeft geleid. De Vlaamse Vereniging voor Gedragstherapie (VVGT) houdt moedig stand, maar inmiddels is de ‘C’ niet meer weg te denken uit de namen van al onze andere internationale zusterverenigingen en koepels.

Skinner lijkt met zijn antimentalisme en daarmee zijn totale afwijzing van de hele cognitieve psychologie het kind met het badwater weg te gooien. Zijn opstelling heeft hem uiteindelijk niet alleen naar de zijlijn van de psychologie gedreven, maar hem ook verhinderd om een kerndomein van het menselijk gedrag – de *private events* – serieus en systematisch experimenteel te onderzoeken, met dezelfde grondigheid als het overige gedrag. In feite is hij niet verder gekomen dan een – op bepaalde punten zeker briljante – gedragsanalytische interpretatie van cognities, zoals in zijn boeken *Science and Human Behavior*, *About Behaviorism* en *Verbal Behavior*. Maar Skinner is altijd ambivalent gebleven over de rol van cognities. Hij had daar wetenschapsfilosofische (homunculus, dualisme) en pragmatische (predictie en controle) argumenten voor.

Er zijn echter goede voorbeelden van cognitieve analyses die afgeleid zijn van Skinners operante analyse van ‘rule-governed versus contingency shaped behavior’. Zie bijvoorbeeld het onderzoek rond regelgeleid gedrag en *equivalence relations* (Harte et al., 2020) of de functioneel-cognitieve benadering van De Houwer en Hughes (2020).

Daarnaast is herhaaldelijk aangetoond dat aandacht voor cognities niet direct tot mentalisme hoeft te leiden (De Houwer & Hughes, 2020; Domjan, 2013; Killeen, 2018). Dit gezegd hebbende, had Skinner tot op zekere hoogte gelijk met zijn beduchtheid voor een te gemakkelijk vertrouwen op de menselijke introspectie en met zijn waarschuwing voor onafgemaakte causale analyses bij cognitieve verklaringen van gedrag. Het gedachtegoed van Skinner negeren, laat staan *tout court* verwerpen, is net zo goed het kind met het badwater weggooien. Een herwaardering, ook van zijn kritiek, is volgens ons meer op zijn plaats.

Literatuur

- | | |
|---|--|
| <p>De Houwer, J., & Hughes, S. (2020). <i>The psychology of learning: An introduction from a functional-cognitive perspective</i>. MIT Press.</p> | <p>Domjan, M. (2013). <i>The principles of learning and behavior</i> (7th ed.). Thomson/Wadsworth.</p> <p>Harte, C., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., & Kissi, A. (2020). The study of rule-governed behavior and</p> |
|---|--|

derived stimulus relations: Bridging the gap. *Perspectives on Behavior Science*, 43, 361-385.

Killeen, P. (2018). The futures of experimental analysis of behavior. *Behavior Analysis: Research and Practice*, 18, 124-133.

Reviewers 2023

De redactie bedankt de onderstaande reviewers hartelijk voor het beoordelen van manuscripten in 2023.

Dr. Wim De Mey
Egon Dejonckheere, MA
Dr. Hermien Elgersma
Dr. Arnold van Emmerik
Dr. Claire van Genugten
Prof. dr. Kristof Hoorelbeke
Dr. Marianne Kool
Dr. Jaap Lancee
Dr. Miriam Lommen
Dr. Margreet Oorschot
Prof. dr. Pier Prins
Prof. dr. Filip Raes
Dr. Sara Scheveneels
Prof. dr. Agnes Scholing
Drs. Martijn Stöfse
Prof. dr. Annemieke van Straten
Prof. dr. Anouk Vanden Bogaerde
Dr. Ingrid Verbeek
Prof. dr. Sandra Verbeken

De redactie van *Gedragstherapie* ontving de volgende boeken. U bent van harte uitgenodigd deze te recenseren. Bent u geïnteresseerd, stuurt u dan een berichtje met een korte motivatie en een eveneens korte beschrijving van uw achtergrond naar: redactie@tijdschriftgedragstherapie.nl.

Gedragstherapie is een peer reviewed tijdschrift. Plaatsing van een recensie is daarom niet gegarandeerd. Informatie over eisen die de redactie stelt aan boekbesprekingen vindt u in de auteursrichtlijnen (www.tijdschriftgedragstherapie.nl/auteurs/auteursrichtlijnen).

Bosma, M., & van Zanten, J. (2021). *GRIP: Aan de slag met verslaving en stress bij autisme*. Hogrefe.

Roozen-Vlachos, S., & Weenink, J.-W. (2023). *MeToo in de zorgrelatie: Dat gebeurt toch niet bij ons?! Boom*.

van Genderen, H. (2023). *Doorbreek je patronen in vijf stappen: Een systematisch plan om negatieve gevoelens, gedachten en gedrag te veranderen*. Uitgeverij Nieuwezijds.

van Genderen, H., Jacob, G., & Seebauer, L. (2023). *Patronen doorbreken: Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen*. Uitgeverij Nieuwezijds.

Verbeek, I., & van de Laar, M. (2023). *Behandeling van langdurige slapeloosheid: Handleiding voor therapeuten*. Bohn Stafleu Van Loghum.

Verbeek, I., & van de Laar, M. (2023). *Verbeter je slaap: Werkboek bij Behandeling van langdurige slapeloosheid*. Bohn Stafleu Van Loghum.



Dealen met overbelasting, perfectionisme en niet weten wat je wilt

In hun praktijk zien auteurs Fleur en Marieke bij generatiegenoten terugkerende thema's en problemen met overbelasting, faalangst en perfectionisme, somberheid en depressie, niet weten wat je wilt en verslaving. In

Unstuck laten zij aan de hand van theorie uit de schematherapie zien hoe je met meer mededogen naar jezelf kunt kijken en minder hoge eisen aan jezelf kunt stellen.

Bestel op www.boompsychologie.nl

**Boompsychologie
& psychiatrie**



Waarom het wel zin heeft om ouderen met psychische problemen te behandelen

Als het gaat om de mentale gezondheid van ouderen, hebben we al snel het misplaatste idee dat er bij hen niet veel meer te halen is. Ten onrechte: ouderen zijn juist indrukwekkend veerkrachtig! In **Met de jaren** ontdek je wat psychotherapie voor ouderen

kan betekenen. Dit boek met praktische kennis biedt een hoopvol perspectief voor iedereen die met ouderen werkt.

Bestel op www.boompsychologie.nl

**Boompsychologie
& psychiatrie**



Aanwijzingen voor auteurs

Dit is een samenvatting. Uitgebreide instructies vindt u op www.tijdschriftgedragstherapie.nl.

Aanbieden van kopij

- Dien uw manuscript in via www.tijdschriftgedragstherapie.nl/auteurs/artikel_indienen. Voor het eventueel reproduceren van eerder gepubliceerd materiaal moet alle benodigde toestemming zijn bijgesloten.
- Wilt u uw manuscript per e-mail indienen dan dient kopij vergezeld te gaan van een begeleidende brief van de auteur, die voor de verdere correspondentie over het stuk verantwoordelijk is. De begeleidende brief moet een verklaring bevatten dat het manuscript is goedgekeurd door alle auteurs, dat het niet elders is aangeboden en dat het om oorspronkelijk materiaal gaat. Stuur uw manuscript naar redactie@tijdschriftgedragstherapie.nl of naar het redactiesecretariaat: t.a.v. J.L. Wolters, Weltevreden 61, 3811 NR Amersfoort.

Vorm van het manuscript

- Op het *titelblad* moet staan: de volledige titel, beknopt maar informatief; de naam en voorna(a)m(en) van de auteur(s); van elke auteur de werkkring met een adres; en één correspondentieadres.
- *Artikelen* worden onderverdeeld in paragrafen, afhankelijk van het soort artikel. Bijvoorbeeld: Inleiding, Methoden, Resultaten en Discussie. In lange artikelen zal een paragraaf ter verduidelijking van de inhoud soms verder moeten worden onderverdeeld.
- Willen *gevalsbeschrijvingen* voor publicatie in aanmerking komen, dan moet het gaan om bijzondere probleemgedragingen, behandelingsmethoden en/of resultaten.
- Cliëntgegevens als namen (of afkortingen daarvan), beroepen, plaatsen en tijden dienen veranderd te worden. Eventuele klachten van cliënten die zich in beschrijvingen herkennen komen uitsluitend ten laste van de auteur(s).
- Artikelen, gevalsbeschrijvingen en bijdragen voor Forum en Kort Instrumenteel bevatten een samenvatting met trefwoorden en referenties in de Nederlandse taal, en een *summary* inclusief titel en *key-words* in de Engelse taal. Deze omvatten maximaal 150 woorden en vermelden het

doel van of de aanleiding tot de studie, de gevolgde werkwijze en de belangrijkste bevindingen en conclusies.

- Bijdragen voor de rubriek *Kort instrumenteel* moeten voldoen aan een aantal voorwaarden. Zie hiervoor de uitgebreide richtlijnen. Belangrijkst is dat het beschreven instrument zijn nut moet hebben voor gedragstherapie en gedragsdiagnostiek.
- Bij *boekbesprekingen* dient aan een aantal punten aandacht geschonken te worden. Zie hiervoor eveneens de uitgebreide auteursrichtlijnen.

Literatuur

Bij het vermelden van literatuurverwijzingen in de tekst en in de literatuurlijst gelden de richtlijnen van de zevende editie van de *Publication Manual* van de American Psychological Association (APA, 2020).

Figuren en tabellen

Figuren en tabellen moeten logisch aansluiten bij de tekst. Door middel van een aanwijzing in de tekst moet worden aangegeven waar de figuur of tabel bij voorkeur moet worden ingevoegd. Illustraties en grafieken worden aangeduid als figuren.

GEDRAGSTHERAPIE

Zesenvijftigste jaargang, nummer 4, december 2023

Pagina 373-484

373 *Redactioneel*

374 **Arnold van Emmerik & Pier Prins**

De bedrieglijke eenvoud van B. F. Skinner: Voorwoord

378 **Hubert De Mey**

De kern van Skinners theorie: Contingenties en de selectie van gedrag

390 **Francis De Groot**

Met Skinner naar een maatschappij zonder straf?

402 **Jan De Houwer & Yannick Boddez**

Over Skinner, regelgeleid gedrag en relational frame theory: Denken als gedrag

416 **Pier Prins & Arnold van Emmerik**

Zelfcontrole, leefstijlverandering en de onmisbare rol van de omgeving

430 **Martin Finn**

Een kort overzicht van B. F. Skinners Verbal Behavior en de invloed ervan

445 **Peter Prudon**

Het autonome zelf en de vrije wil: Een kritische bespreking van Skinners visie op de menselijke gedragsregulatie

FORUM

460 **Denny Borsboom**

B. F. Skinner en het laatste grote verhaal

464 **Joop Bosch**

Skinners invloed overstijgt die van alleen een gedragstechnocraat

BOEKBESPREKINGEN

471 **Hidde Kuiper**

B.F. Skinner (1971). *Beyond freedom and dignity*

474 **Albert Ponsioen**

B. F. Skinner (1948/2005). *Walden Two*

478 *Voor u gelezen*

482 *Reviewers 2023*

483 *Ontvangen*

Boom Tijdschriften

ISSN 0167-7454