

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

Boom

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

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

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

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

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Gedragstherapie: wat is dat?¹

Gerrit H. Nevenzeel²

In de in september 2009 verschenen aflevering van dit tijdschrift komen Arnold van Emmerik c.s. terug op een debat over de grenzen van de gedragstherapie. Dit debat werd gevoerd op het najaarscongres 2008 van de VGCT.

De behoefte aan die gedachtewisseling was ontstaan door tegengestelde opvattingen binnen de vereniging over de vraag of enkele met naam genoemde nieuwe behandelingswijzen wel of niet aangemerkt kunnen worden als gedragstherapie. Ik heb een video-opname van dit debat gezien. De deelnemers zaten op het podium en moesten voortdurend, al naar gelang hun opvatting over een geponeerde stelling van stoel wisselen. Dat gaf veel gedoe, het publiek in de zaal amuseert zich er mee, er wordt veel gelachen. De show wordt vooral gestolen door twee kwajongensachtige presentatoren, ingehuurd om te zorgen voor een levendig geheel. Amusement genoeg, maar veel wijzer m.b.t. de vraag naar de grenzen van de gedragstherapie werd ik er niet van.

In hun terugblik op het debat in dit tijdschrift pakken Van Emmerik c.s. terecht de vraag weer op. Zij bepleiten het formuleren van een definitie van zodanige aard dat die als toetssteen kan worden gebruikt om uit te maken of een nieuwe behandelingswijze met recht aan het arsenaal van de gedragstherapie kan worden toegevoegd. Hun vraag in dat artikel 'Gedragstherapie wat is dat?' trof me. Ter gelegenheid van het twintigjarig bestaan van de VGT wierp ik destijds, in een voordrachtenreeks door oud voorzitters, een terugblik op die periode met dezelfde vraag als titel. (Nevenzeel 1984). Op mijns inziens goede gronden vroeg ik me in die terugblik af of het uitvoeren van psychotherapie voor een belangrijk deel niet gezien moet worden als *superstitious behavior* sensu Skinner. Een grondige kennis van dat type gedrag, waarmee ons alledaagse leven is doordrenkt, is nodig. Maar dat is – ook in eigen kring – allerminst het geval.

Zowel een kwart eeuw geleden als nu gaat het om de identiteit van de gedragstherapie. De schrijvers van het artikel onderschatten de zwaarte van de opgave er een definitie van te ontwerpen niet. In het bijzonder de noodzaak om consensus na te streven wordt benadrukt. Het zou zeker een prestatie van formaat zijn en een kostbaar goed opleveren als die definiëring tot stand gebracht zou kunnen worden. In termen van wetenschappelijk prestige, zowel in de wereld van de psychotherapie als daarbuiten, zou het effect groot zijn.

¹ Met dank aan Arnold van Emmerik en Anton Hafkenscheid voor hun op- en aanmerkingen bij eerdere versies van deze bijdrage.

² Correspondentieadres: Gerrit H. Nevenzeel, Entrepotdok 201, 1018 AD Amsterdam.
E-mail: ghnevenzeel@freeler.nl

Zou het er van kunnen komen? Het analyseren van het problematische, te definiëren begrip, het afronden van het werk met een conceptvoorstel voor de beoogde definitie kan, gezien de inspanning die dit vraagt, slechts slagen als het wordt opgepakt als een dominante beleidsdoelstelling.

Ik roep het bestuur met nadruk op hiertoe te besluiten. De ervaring heeft geleerd, dat een vrijblijvende uitwisseling van meningen, voor zover daarvan althans mag worden gesproken, ons niet verder brengt. Het is nu aan het bestuur om te waarborgen dat een zinvolle en praktisch bruikbare definitie van gedragstherapie tot stand wordt gebracht en een werkgroep te formeren met de opdracht een conceptvoorstel te maken. Het uiteindelijk vast stellen van de definitie, na grondige voor bespreking in de verschillende geledingen is een onderwerp een najaarscongres meer dan waard. Verheldering van inzicht in de eigen identiteit kan minstens zo veel voldoening geven als kennis nemen van wederom de nieuwste (?) ontwikkelingen. En met zijn aanspraken op wetenschappelijkheid moet de VGCT ook heldere wijn kunnen schenken omtrent zijn eigen aard.

Of het er van komt moeten we afwachten. Het onderwerp van deze bijdrage is de vraag waarom het zoveel voeten in aarde heeft om duidelijk te zeggen wie we zijn. Zou het kunnen zijn dat er te verschillend gedacht wordt over de mate van gedetermineerdheid van het gedrag?

Ter illustratie: Vroeg of laat staat elke therapeut tegenover een cliënt met wie het niet klikt. Het ontbreekt de ander aan inzet. Om de impasse te doorbreken confronteert de therapeut hem met de vraag of hij eigenlijk wel wil, of hij ook zelf wel verantwoordelijkheid wenst te nemen voor zijn leven, voor het welslagen van de therapie. Omtrent deze therapeut zijn er nu twee mogelijkheden. Hij meent wat hij zegt of hij meent het niet. In het eerste geval meent hij dat de cliënt, krachtens zijn mogelijkheden als mens in vrijheid keuzes kan (en voortdurend moet) maken. Die vrijheid maakt dat hij verantwoordelijk te stellen is. Deze therapeut is geen gedragstherapeut. In het tweede geval is de therapeut van oordeel dat het doen en laten van de cliënt bepaald wordt door zijn genetische erfenis plus zijn individuele conditioneringshistorie. De therapeut geeft zich er rekenschap van dat dit ook geldt voor het actuele gedrag in de therapie. Het is – theoretisch – denkbaar dat deze therapeut voor dezelfde interventie kiest om het gewenste gedrag te bewerkstelligen. Als er daarna gebeurt wat hij beoogt, heeft hij een juiste functie-analyse gemaakt. En omgekeerd als er niet gebeurt wat hij beoogt, was de functie-analyse fout. Deze therapeut is een gedragstherapeut. Naar zijn mening spruit gedrag niet voort uit in vrijheid gemaakte keuzes. De vrije wil is voor hem een mythe.

Ik ben het daarmee eens. Hij maakt zijn functie-analyse krachtens de er aan ten grondslag liggende gedachte dat hij te maken heeft met een in beginsel zich voorspelbaar gedragend organisme. Tegen onvoorspelbaarheid is geen therapeutisch kruid gewassen. Uiteraard weet hij wat de conditionerings-geschiedenis van de cliënt betreft veel te weinig en ook van de genetische aanleg en het

krachtenveld van de actuele situatie. Als de functie-analyse niet oplevert wat hij beoogt, is dat, als hij voor het overige zijn vak goed verstaat, omdat hij te weinig weet en niet omdat de ander in vrijheid over zijn gedrag beschikt. Daarom is een appèl op diens vrijheid niet op zijn plaats. Je kunt als therapeut heel gemakkelijk falen, maar is de vrijheid van de ander, de vrije geest in het lichaam van de ander onze tegenspeler?

Het zou in het kader van voorbereidend werk op weg naar een definitie nuttig zijn te weten hoe hierover in de VGCT wordt gedacht. En zijn er andere, betere vragen die kunnen helpen om op te helderen wie we zijn?

In *The Concept of Mind* (1949. Nederlandse vertaling: 1966 'De eenheid van lichaam en geest'), een klassiek werk in de Engelse traditie van de analytische filosofie, rekent Ryle, nestor van deze traditie, af met de gedachte dat er zoiets als een wilsbesluit bestaat dat aan ons gedrag ten grondslag ligt. Wie zo denkt beschouwt de geest als iets geestelijks dat in een materieel lichaam woont en Ryle duidt daarom deze verwarring aan als de leer van het spook in de machine. Zijn dwingende taal-analytische conclusie, dat de veronderstelling van de geest die het lichaam bestuurt onjuist is, is belangwekkend voor gedragstherapeuten op zoek naar hun identiteit:

De mens wordt niet noodzakelijk tot een machine gereduceerd doordat men ontkent dat hij een spook in een machine is. Hij zou tenslotte een dier kunnen zijn, namelijk een hoger soort dier. Nu moet de gevaarlijke sprong worden gewaagd dat hij misschien een mens is.

En dat voor de bestudering van dat hoger soort dier het behaviorisme het aangewezen kader is, lijdt voor hem geen twijfel:

De algemene teneur van dit boek zal ongetwijfeld en zonder schade als 'behavioristisch' worden aangemerkt.

Maar met die sprong wil het nog steeds niet zo goed lukken. Om de mens in de totaliteit van al zijn aspecten, inclusief het vermogen zichzelf (enigszins) te bekijken en over zichzelf na te denken in een behavioristisch kader te bestuderen, gaat velen te ver. Het valt niet moeilijk dat te begrijpen.

Het is weliswaar in onze cultuur zo dat we de empirische wetenschap hoog in het vaandel dragen en ons vertrouwen bij voorkeur stellen in een rationele, wetenschappelijke grondslag van ons doen en laten. Maar tegelijkertijd zien we ons gedrag in het licht van zingeving en beoordelen we het in termen van plicht en moraal. We bepleiten vrijheid van denken en handelen. Zelfontplooiing en autonomie zijn niet alleen een recht maar ook een opdracht. Tweeslachtigheid kenmerkt onze benadering. Het valt te vrezen dat dat nog heel lang zo zal blijven. Het menselijk denken heeft eeuwen nodig gehad om vertrouwd te raken met Copernicus'ontdekking. Misschien zijn er nóg wel mensen die niet beter weten dan dat de zon om de aarde draait. Zo zal het nog lang duren voor Darwin's bevindingen gemeengoed geworden zijn. Ook in eigen kring zijn er zonder twijfel nog creationisten. En pas als ook die Darwiniaanse omwenteling, eveneens van Copernicaans formaat, zich zal hebben voltrokken, komt er ruim-

te voor nog een stap: het inzicht dat onze grondslag niet onze vrijheid is, maar onze gedetermineerdheid.

Soms springt men wel, misschien omdat men het zich niet realiseert. Als men verandering van wetgeving bepleit om meer ruimte voor emancipatie te bieden, komt men op voor zelfontplooiing, vrijheid en gelijkwaardigheid. Die terminologie is ons vertrouwd. Maar wel beschouwd is het niet anders dan behaviorisme in de praktijk: verander de contingenties zodanig dat beoogd gedrag bekrachtigd wordt; het zal dan zeker tot stand komen. Verander de wetten.

Ingebed in deze cultuur zitten we als gedragstherapeuten ook met deze tweeslachtigheid. Ook wij houden de wetenschap hoog. Als we ons willen presenteren wijzen we graag naar de experimentele psychologie als onze oorsprong, nauwelijks gehinderd door het besef dat het begrip psychologie in die samengestelde term volledig onbepaald is. Maar hoe consequent zijn we als we in de therapeutische relatie ter verhoging van onze effectiviteit een beroep doen op de eigen verantwoordelijkheid van de cliënt, onder verwijzing naar zijn vrijheid? Als we ontevreden zijn over de kwaliteit van de supervisie of de N=1 studies, het onderwerp van een supervisorsbijeenkomst die ik bijwoonde, zoeken we naar 'deskundigen van buiten', want het gaat dan tenslotte om wat anders dan therapie. Maar gaat het hier niet gewoon om gedragsmodificatie bij supervisors? We vergeten dat het gaat om het specificeren van gewenst gedrag bij de supervisor en het in stelling brengen van effectieve bekrachtigers. Wie zou zo iets beter kunnen dan wij zelf? De behavioristische jas wordt al te gauw als te krap ervaren. Mogelijk wortelt de tegenzin in die gedetermineerdheid ook bij ons voor een flink deel in de ijdele, pedante opvatting omtrent onze vrijheid. Al vrees ik dat het nog sterker geldt voor godsdienstige overtuigingen. Voor wie geldt dat God bestaat, dat wij geschapen zijn naar Zijn beeld, dat Zijn wil wet is en dat men aan Hem verantwoording zal moeten afleggen voor zijn doen en laten, kan, zo stel ik mij voor, de kous niet af zijn met de gedetermineerdheid door erfelijke aanleg, individuele conditioneringsgeschiedenis en actuele situatie.

Wie op de hoogte is van de geschiedenis van onze vereniging begrijpt dat dit geen back to basics pleidooi is. De boven aangeduide tweeslachtigheid weerspiegelt zich hier namelijk wat de VGCT betreft in de halfhartige omarming van het behaviorisme die vanaf het begin van haar bestaan de vereniging heeft gekenmerkt. Wij hebben het behaviorisme niet achter ons gelaten, de aanvaarding ervan ligt – nog steeds – in de verte als uitdaging vóór ons.

Skinner heeft de gevaarlijke sprong wel gewaagd. Onverschrokken en in een zelfverzekerde bescheidenheid. Zijn programma is de wetmatigheden te leren kennen die de wisselwerking tussen individu en omgeving bepalen. Weloverwogen in het laboratorium begonnen, nauw aansluitend bij en voortbouwend op het werk van zijn voorgangers, komt hij tot perfectie van de

methode om die wisselwerking te analyseren, tot het formuleren van een adequaat begrippen apparaat en is hij in staat fundamentele wetmatigheden bloot te leggen. Ik ben altijd getroffen door die rustige onverschrokkenheid, door de evenwichtigheid en grondigheid van het betoog. Maar vooral ook door de potentie van de basisbegrippen, het vermogen om daarmee ook heel gecompliceerde samenhangen tussen gedrag en omgeving te analyseren, alsmede de vruchtbaarheid er van om tot effectieve interventies te komen; dat wil zeggen de voorspellende kracht er van.

De verwantschap tussen Darwin's inzichten en die van Skinner springt in het oog. De ontwikkeling van de soorten voltrekt zich evolutionair onder de begunstiging van externe omstandigheden. Voor het ontstaan van het individuele gedragerepertoire geldt hetzelfde. De aanhef van zijn artikel 'Why I am not a cognitive psychologist' (1977) luidt:

'The variables of which human behavior is a function lie in the environment. We distinguish between (1) the selective action of that environment during the evolution of the species, (2) its effect in shaping and maintaining the repertoire of behavior which converts each member of the species into a person and (3) its role as the occasion upon which behavior occurs. Cognitive psychologists study these relations between organism and environment, but they seldom deal with them directly. Instead they invent internal surrogates, which become the subject matter of their science.'

Een sterke overeenkomst is er ook tussen de resultaten van Ryle's taal-analytische werk en Skinner's standpunt. Waar Ryle de mythe van de geest in de machine hekelt, hekelt

Skinner het mentalisme (*the invention of internal surrogates*). 'Mentalistische verklaringen bevredigen de nieuwsgierigheid en doen het onderzoek tot stilstand komen. Waarom zouden we in vredesnaam een verklaring gaan verklaren?' (op.cit.).

Skinner (1979) is zich welbewust van de bezwaren die tegen het behaviorisme worden geuit. In de inleiding van "About Behaviorism" brengt hij er een 20-tal bijeen. Ter illustratie noem ik er daarvan vijf:

- het behaviorisme gaat voorbij aan de beleving, de gevoelens en de bewustzijnstoestanden;
- het beschouwt het gedrag slechts als een keten van responsen op stimuli, zodat de persoon gezien wordt als een automaat, een robot, een ledenpop of een machine;
- het haalt de mens naar beneden;
- het staat onverschillig tegenover de gloed en de rijkdom van het menselijk leven, het is onverenigbaar met het scheppen of genieten van kunst, muziek en literatuur of het toegenegen zijn aan de medemens;
- het kan geen verklaring geven voor creatieve prestaties.

Het boek is aan de behandeling van deze en de andere bezwaren gewijd. Voor wie allergisch op 'het behaviorisme' reageert, kan het goed zijn er kennis van te nemen. Maar vooral ben ik van mening dat het speelveld van de gedragstherapie er duidelijk in wordt aangegeven. Het biedt voor ons werk een grondslag, een methode en een programma. Het is aan ons om de toepassing van het radicaal (d.w.z. het consequente) behaviorisme steeds verder te verdiepen en uit te breiden en niet onnodig, maar wel dringend op zoek naar iets 'nieuws', uit andere vaatjes te tappen.

Het heeft er in onze vereniging naar uitgezien dat de 'princiepelijk kritische houding ten opzichte van reductionistische en 'mentalistiche' concepten' die haar in de aanvang kenmerkte (Hafkenscheid, 2004) verloren zou gaan. Maar het tij is aan het keren. Ik heb de hoop daarop nooit verloren. Met regelmaat worden er ontwikkelingen gesignaleerd, zowel binnen het vakgebied (op.cit., Francis De Groot 2003) als daar buiten (Dennett 1995), die terugrijpen op, of voortbouwen op het radicaal behaviorisme.

En wat de definitie van gedragstherapie betreft is voor mij duidelijk dat onze gedetermineerdheid en de volstrekte contextafhankelijkheid van ons gedrag daarin essentiële elementen moeten zijn. Proclamaties over onze autonomie en onze vrijheid berusten op vergissingen en richten onheil aan en verdriet. Vrijheid is er als we geen dwang voelen, maar dat betekent niet dat ook dan ons gedrag niet contextafhankelijk is.

Er is evenwel nog een geheel andere reden waarom dat behaviorisme van grote waarde is. En die gaat veruit boven wat ons als gedragstherapeuten op zoek naar onze identiteit bezighoudt. Ik citeer het slot van "About Behaviorism":

Als het inderdaad waar is dat 'een nog veel groter gevaar dan een kernoorlog in de mens zelf schuilt, namelijk in de vorm van smeulende angsten, aanstekelijke onlustgevoelen, primitieve aandriften tot geweld en woeste zelfmoorddreigingen', dan zijn we verloren. Gelukkig ligt het punt waar we moeten aangrijpen heel wat dichterbij de hand. Het is de omgeving die veranderd moet worden. De beste positie van waaruit de belangrijkste problemen opgelost kunnen worden, ligt in een levenshouding die een bestudering van menselijk gedrag in relatie tot die omgeving aanmoedigt.(...). Vanuit de behavioristische zienswijze is de mens op dit moment in staat om zijn eigen bestemming te beheersen, omdat hij weet wat er gebeuren moet en hoe dit moet plaatsvinden.

Maar eerst zal de behavioristische zienswijze geleidelijk aan gemeengoed moeten worden. Pas als we elkaar kunnen zien zoals we werkelijk zijn, dat wil zeggen in het dagelijks leven elkaar in het volle besef van onze gedetermineerdheid tegemoet treden en op elkaar kunnen reageren, zal de brede maatschappelijke toepassing die Skinner voor de geest zweefde zich kunnen voltrekken.

In de bevordering van de behavioristische zienswijze zouden verenigingen als de onze een rol moeten willen spelen. Met het ontwerpen van een zin-

volle definitie van gedragstherapie zou daarmee een begin gemaakt kunnen worden.

LITERATUUR

- De Groot, F. (2003). Behaviorisme: alive and kicking! De verschillende gezichten van het actuele behaviorisme aan de hand van drie boekbesprekingen. *Gedragstherapie*, 36, 123-132.
- Dennett, D.C. (1995). *Darwin's Dangerous Idea*. London: Penguin Books.
- Emmerik, A. van, Raes, F., Engelhard, I., Kelling, A., Nauta, M., Scholing, A., & Voncken, M. (2009). Van slechte stellingen naar goede vragen: een reflectie op het najaarscongresdebat over de grenzen van de gedragstherapie. *Gedragstherapie*, 42, 137-144.
- Hafkenscheid, A. (2004). Functional Analytic Psychotherapy (FAP): een leertheoretisch kader om het psychotherapeutisch proces te begrijpen en te beïnvloeden. *Gedragstherapie*, 37, 217-224.
- Nevenzeel, G.H. (1985). Gedragstherapie wat is dat? *Gedragstherapie*, 18, 143-152.
- Plessner, H. (1928). *Die Stufen des Organischen und der Mensch*. Berlijn: Walter de Gruyter, tweede druk 1965.
- Ryle, G. (1949). *The Concept of Mind*. London: Hutchinson & Co Ltd.
- Skinner, B.F. (1979). 'Why I am Not a Cognitivist Psychologist'. *Behaviorism*, 5, 1-10 (nb. dit tijdschrift is thans bekend als *Behavioral and Brain Sciences*).
- Skinner, B.F. (1979). *Behaviorisme*. Deventer: Van Loghum Slaterus.

Rectificatie voor het maartnummer van Gedragstherapie 2011

De inhoudsopgave geeft de foutieve titel weer van het eerste artikel en ook het artikel zelf op pagina 3 begint met deze foutieve titel.

De correcte weergave is:

Een praktijkonderzoek naar de effecten van Dialectische Gedragstherapie

- *Casper C. A. Heijen Dick P.H. Barelds*

Uitgeverij Koninklijke van Gorcum biedt haar excuses aan voor deze fout in het maartnummer van 2011