

RUNNING HEAD: SKINNER EN RFT

Over Skinner, regel-geleid gedrag, en Relational Frame Theory: Denken als gedrag

Jan De Houwer & Yannick Boddez

Universiteit Gent, België

In druk. Gedragstherapie.

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

Abstract

Er bestaan nog veel misverstanden over het werk van Skinner (1953, 1969). In dit artikel gaan we eerst in op het feit dat Skinner niet gericht was op het verklaren van gedrag in termen van ketens van stimulus-respons (S-R) associaties maar op het beschrijven van de manier waarop gedrag een functie is van de omgeving. Binnen deze functionele benadering maakte hij een onderscheid tussen gedrag dat gevormd wordt door contingenties en gedrag dat geleid wordt door regels. Hiermee erkende hij dat omgeving-gedrag functies vaak anders zijn bij mensen dan 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 regel-geleid gedrag een vorm is van relationeel gedrag. Na een korte toelichting van deze ideeën, bespreken we hun implicaties voor de klinische psychologie.

Kernwoorden: Skinner, behaviorisme, Relational Frame Theory, regel-geleid gedrag

English summary

There are still many misconceptions about the work of 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.

Kernwoorden: Skinner, behaviorisme, Relational Frame Theory, regel-geleid gedrag

Kernboodschappen voor de klinische praktijk

- * Traditionele functionele analyses beperken zich tot het beschrijven van 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 regel-geleid gedrag een complexe vorm is van relationeel gedrag.
- * Deze inzichten impliceren dat functionele analyses best niet beperkt worden tot contingenties in de omgeving maar ook rekening houden met regel-geleid gedrag. Dergelijke uitgebreide functionele analyses bieden een alternatief voor een cognitieve benadering waarin gedrag gezien wordt als een het resultaat van mentale representaties en informatieverwerking.

De functionele benadering van Skinner

Het werk van Skinner (vb., 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 (zie Prins en Van Emmerik, 2020). Terzelfdertijd is Skinner één van de meest misbegrepen 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-respons (S-R) associaties. Hoewel andere behavioristen dit doel wel nastreefden (vb., Watson, 1913), benadrukte Skinner (vb., 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 (zie Chiesa, 1994). Hierbij gaf Skinner de voorkeur aan een functionele benadering waarbij de nadruk wordt gelegd op het ontwikkelen van abstracte functionele begrippen en principes. Eén 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). Het doet geen uitspraak over het mechanisme waardoor de regelmatigheid een impact heeft op gedrag (vb., behoeftebevrediging die zorgt voor het vormen van associaties in het geheugen die op hun beurt het gedrag beïnvloeden) en is dus *niet-mechanistisch*. Het is *abstract* (en niet concreet) omdat het niet verwijst naar uiterlijke (topografische) kenmerken van gedrag en omgeving maar enkel naar de rol (i.e., de functie) van elementen van gedrag en omgeving in de omgeving-gedrag relatie. Zo wordt de term “discriminatieve prikkel” (Sd) gebruikt voor

eender welke stimulus die aangeeft wanneer een gedrag gevolgd wordt door een bepaald resultaat en hierdoor een impact heeft op de frequentie van het 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 (d.i., kennis over omgeving-gedrag relaties) die verkregen werd in andere situaties (vb., een rat die voedsel krijgt als het op de hendel duwt) ook nuttig is voor het beschrijven van het gedrag in die unieke situatie (vb., de moeizame sociale contacten van een angstig gehecht kind; zie Box 1).

Box 1. Functionele kennis in de praktijk

Uit dieronderzoek blijkt dat gedrag (vb., hendel duwen) niet enkel beïnvloed wordt door wat erop volgt (vb., voedsel), maar ook door wat er níet op volgt: indien gevolgen die het gedrag bekrachtigen (vb., voedsel) niet of niet langer optreden, dan wordt de frequentie van het betreffende gedrag teneergedrukt (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, dan kan dit ons één mogelijk antwoord bieden: misschien ligt de oorsprong in een gebrek aan bekrachtiging. Als ouders bijvoorbeeld geen gevolg geven aan vroege pogingen tot interactie van het kind, dan kan het kind dergelijke pogingen gaan staken en zich passief gaan 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 geven. 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 e.a., 2022; Bosmans e.a., 2022).

Omdat functionele analyses gericht zijn op het beschrijven van omgeving-gedrag relaties, bieden ze een verklaring voor gedrag. Immers, als men weet op welke manier gedrag een functie is van de omgeving, dan 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 mechanismes waardoor elementen in de omgeving een invloed hebben op gedrag (vb., het vormen van associaties in het geheugen). Net als fysieke mechanismes (vb., het radarwerk van een klok) bestaan mentale mechanismes uit een aaneenschakeling van operaties op onderdelen waarbij, in zijn meest eenvoudige vorm, een onderdeel inwerkt op het volgende onderdeel dat dan weer inwerkt op het daaropvolgende onderdeel en zo steeds verder tot het gedrag geproduceerd wordt. Het unieke aan *mentale* mechanismes is dat de onderdelen mentale representaties zijn (d.i., eenheden van informatie) en de operaties mentale bewerkingen (d.i., informatieverwerking; zie Bechtel, 2008). Hoewel het beschrijven van deze mediërende mentale mechanismes op zich een legitiem wetenschappelijk doel kan zijn (en is binnen de cognitieve psychologie), kiest Skinner ervoor om zich te beperken tot functionele analyses omdat (1) deze het toelaten om gedrag te voorspellen en te beïnvloeden en (2) hij van mening is dat het moeilijk is om conclusies over mentale mechanismes te trekken, waardoor dit soort onderzoek leidt tot onproductieve discussies die enkel de aandacht afleiden van het functionele niveau van verklaring (vb.,

Skinner, 1953, p. 34). Dit tweede punt is dus een persoonlijke stellingname van Skinner eerder dan een dwingend wetenschapsfilosofisch argument tegen een cognitieve benadering die mentale mechanismes 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 e.a., 2016). Skinner koos echter resoluut en uitsluitend voor de functionele benadering.

Regel-geleid gedrag

Eén van de fundamenteën 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 dan later kunnen toegepast worden 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 in vraag 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 regel-geleid gedrag (in het Engels: rule-governed behavior). Traditionele functionele begrippen zoals bekrachtiging beschrijven of en hoe huidig gedrag een functie is van gebeurtenissen in het verleden. Centraal hierbij staat de drie-termen contingentie 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 licht 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 “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 de persoon nooit ervaren dat zwijgen betere resultaten genereert dan spreken.

Uit onderzoek blijkt nu dat mensen zich vaak helemaal anders gedragen in leerexperimenten dan dieren (zie Vaughan, 1989, voor een overzicht). Zo hebben manipulaties van feitelijke contingenties (vb., een reductie in de sterkte van de contingentie tussen 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 (maar zie Kissi e.a., 2020, voor een overzichtsartikel waaruit blijkt dat de empirische evidentie voor ongevoeligheid voor contingenties beperkt is).

Het is moeilijk om het belang van het begrip regel-geleid gedrag te overschatten. De stelling dat het gedrag van mensen meestal regel-geleid is, impliceert immers dat we het gedrag van mensen niet zomaar uitsluitend kunnen beschrijven met behulp van functionele begrippen en principes die ontwikkeld zijn op basis van dieronderzoek. Deze begrippen verwijzen immers naar feitelijke contingenties in de huidige en vroegere omgeving van een

organisme (vb., 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 waarbij 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 verandering in de regels die het gedrag leiden. Neem het voorbeeld van 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 (vb., ouders, leerkrachten, en peers van het kind aanzetten om vaker positief te reageren wanneer het kind spreekt en contact zoekt met anderen). Deze interventie kan resulteren in een gewenste verandering in gedrag (dat het kind vaker spreekt en vaker contact zoekt met anderen) maar als het gedrag van het kind regel-geleid is, dan zal de verandering in gedrag enkel optreden indien er een corresponderende verandering is in de regels die het gedrag sturen (vb., 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 regel-geleid is, lijkt het beter om in functionele analyses expliciet rekening te houden met de regels die het gedrag controleren. Binnen een dergelijke functionele benadering gaat men nog steeds aandacht hebben voor feitelijke

contingenties omdat deze 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 (vb., een kind bevragen en informeren 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 regel-geleid gedrag, zit echter in hoe men kijkt naar overtuigingen en denkprocessen (zie De Houwer et al., 2018). Binnen een functionele benadering worden ze beschouwd als vormen van gedrag terwijl ze vanuit een cognitief perspectief verwijzen naar mentale representaties en informatieverwerking. Hoewel regel-geleid gedrag een unieke vorm van gedrag is (die mogelijk enkel bij mensen voorkomt), blijft het functioneel gezien een gedrag dat onder de controle staat van stimuli in de omgeving (vb., instructies van anderen, 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 regels (vb., of het leidt tot waardering door anderen, tot succes in taken die volbracht moeten worden, of tot het gevoel trouw te blijven aan zichzelf). Het feit dat mensen regel-geleid gedrag überhaupt stellen kan trouwens worden begrepen vanuit de talloze positieve uitkomsten die dit heeft (vb., het vermijden van pijnlijke gebeurtenissen louter op basis van instructies). Functionele analyses die verwijzen naar regel-geleid gedrag maken dus weldegelijk deel uit van een functionele benadering. Toch is het belangrijk te beseffen dat deze analyses afwijken van traditionele functionele analyses die enkel rekening houdt met feitelijke contingenties. Bij traditionele functionele analyses negeer je een belangrijk verschil mensen en andere dieren: het gedrag van mensen is meestal regel-geleid.

Relational Frame Theory

Hoewel het concept van regel-geleid gedrag een zeer belangrijk element is in het werk van Skinner, blijven er vragen verbonden aan dit concept. Skinner (1969) definieerde een regel als een stimulus die een contingentie specificeert, maar hij verduidelijkte niet wat hij bedoelt 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 gaf 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 e.a., 2001; zie ook Hayes & Hayes, 1989). RFT postuleert dat mensen tijdens hun leven de capaciteit verwerven voor het vertonen van ‘*arbitrarily applicable relational responding*’ (AARR; in het Nederlands “arbitrair toepasbaar relationeel reageren”).

Relationeel reageren is gedrag dat onder controle staat van de relatie tussen prikkels. Stel dat je op een computerscherm figuren ziet die telkens bestaan uit twee balken. Als de linkse balk groter is dan de rechtse, moet je éénmaal op een knop drukken; is de linkse balk kleiner dan de rechtse, dan moet je tweemaal op een knop duwen. Het drukken op de knop is een relationeel gedrag omdat je enkel op basis van de vergelijking van de grootte van de balken 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 (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 kunnen mensen zich gedragen alsof het woord LEPEL verwijst naar het object “lepel” ook al hebben het woord en het object niets gemeenschappelijk. Deze capaciteit tot reageren alsof stimuli op een bepaalde manier gerelateerd zijn zou men volgens RFT

verwerven tijdens de kinderjaren als gevolg van onnoemelijk veel sociale interacties waarbij kinderen bekrachtigd worden om te doen alsof objecten gerelateerd zijn (vb., een kind dat een lepel aanraakt als de moeder vraagt “waar is de lepel?” en “lepel” zegt als de moeder vraagt “wat is dat?”; Hayes e.a., 2001; zie Box 2).

Box 2. Relational Frame Theory

In RFT staat de uitdrukking “doen alsof ” centraal. Dit moet je niet begrijpen als “faken”, maar als “een stimulus behandelen alsof het een andere stimulus betreft” (d.i., symbolisch gedrag). Zo kan je naar de foto van een geliefde glimlachen alsof het jouw geliefde zelf zou betreffen. Er is dan een transfer van een respons, in dit geval van glimlachen, tussen de geliefde en de foto. Interessant is dat een dergelijke transfer zelden compleet is: de context – in dit geval de context dat het om een foto gaat - controleert welke responsen transfereren. We zullen de foto bijvoorbeeld geen praktische vraag stellen (vb., “geef de boter eens door”), terwijl we zo’n vraag wel zouden richten aan onze geliefde. Ook contextuele controle wordt via ervaring verworven. Denk aan jonge kinderen die deze ervaring nog niet gehad hebben en tot hun frustratie gefotografeerde objecten proberen vast te pakken (vb., 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 (vb., glimlachen bij het horen van deze 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 de relatie bepaalt wat er met de responsen gebeurt. Als ik waakhonden als *verschillend* van gezelschapshonden beschouw, dan 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 (zie Hayes et al., 2001): ze bieden nieuwe manieren om objecten te relateren en dus te doen alsof.

RFT handelt dus over patronen van gedrag (vb., verschillende manieren van doen alsof twee stimuli equivalent zijn) die op basis van aanwijzingen in de context kunnen toegepast worden in allerlei nieuwe situaties. Kort door de bocht genomen, 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 licht brandt, zal het duwen op de hendel resulteren in voedsel” meerdere patronen van “doen alsof”: (1) doen alsof de woorden “licht brandt”, “duwen op de hendel” en “resulteren in voedsel” equivalent zijn aan, respectievelijk, het branden van het fysieke lichtje, het fysiek duwen op de hendel, en het fysiek krijgen van voedsel en (2) doen alsof er een specifieke temporele relatie tussen de deze drie elementen, zoals aangegeven door de uitdrukking “als ... dan ...”. Vanuit het perspectief van RFT kan regel-geleid gedrag dus begrepen worden als een complexe vorm van AARR, meer bepaald als een aaneenschakeling (d.i., een netwerk) van meerdere patronen van relationeel gedrag.

Het perspectief van RFT is interessant omdat het benadrukt dat mensen niet reageren op de “objectieve” omgeving, maar op basis van hoe ze elementen in de 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 al in het verleden werd bedreigd door die spin (zoals het geval zou zijn bij gedrag dat gevormd werd door contingenties) of niet omdat de huisspin “objectief” meer gevaarlijk is dan andere dieren (vb.,

meer gif bevat; zoals het geval zou zijn bij NAARR), maar omdat het eerder aangeleerde relationeel gedrag “doe alsof deze stimulus hetzelfde is als iets levensbedreigend” nu wordt gesteld ten opzichte van de huisspin en dit op basis van bepaalde contextuele cues (vb., iemand anders die zegt dat spinnen gevaarlijk zijn of die zelf angstig reageert op een spin; zie ook Boddez e.a., 2021). Vanuit dit perspectief kan men de persoon helpen om een onderscheid te maken tussen een stimulus (vb., een huisspin) en hoe men op de stimulus reageert (vb., als iets dat levensbedreigend is; Hayes & Hayes, 1989). Dit loskoppelen (in het Engels: defusion) van object en gedrag laat toe om plaats te maken voor andere manieren van reageren of om de persoon te leren zijn of haar reactie te aanvaarden als iets dat losstaat van de stimulus (in het Engels: acceptance). Het idee van (regel-geleid gedrag als) AARR vormt aldus de kern van Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes e.a., 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 hier ligt een belangrijk verschil in het feit dat RFT en ACT het toekennen van betekenis beschouwen als een gedrag (vb., doen alsof een huisspin levensbedreigend is) terwijl men vanuit een cognitief perspectief eerder zal denken in termen van interne, mentale representaties (vb., een associatie tussen de representatie van een huisspin en de representatie van gevaar). Binnen RFT en ACT wordt gedrag dus gezien wordt als fluïde en contextueel bepaald terwijl een cognitief perspectief eerder verwijst naar eerder rigide structuren en processen (vb., maladaptieve representaties en dysfunctionele informatieverwerkingsprocessen). Net daarom zal men binnen ACT trachten inzicht te verschaffen in de relativiteit en contextafhankelijkheid van betekenissen terwijl een cognitieve therapie meer gericht zal zijn op technieken om overtuigingen en

informatieverwerking te veranderen. Het perspectief dat men als therapeut inneemt, bepaalt dus mee de klinische aanpak.

Implicaties en besluit

Omdat professioneel handelen afhankelijk kan zijn van het wetenschappelijk perspectief dat men inneemt, is het belangrijk om stil te staan bij het wetenschappelijk perspectief dat men inneemt 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 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 e.a., 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 nuttige hulpmiddelen zijn in 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 (dit wil zeggen, informatieverwerking) vallen hierbuiten. Men kan mentale processen mogelijk afleiden uit geobserveerd gedrag en eventueel beïnvloeden door het veranderen van de omgeving, 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 het de nadruk legt op omgeving en gedrag, meer bepaald op hoe gedrag een functie is van de omgeving. Het biedt hierbij heel duidelijk gedefinieerde concepten zoals “discriminatieve stimulus” en “bekrachtiging” die gebruikt kunnen worden om de omgeving-gedrag relaties 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; zie De Houwer, 2022, voor een bespreking van dit idee). 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 e.a., 2021). Denk ook aan onderzoek dat focust op de consequenten van herinneren (vb., sociale steun of verbondenheid; Vanaken e.a., 2021) en aan bevindingen die suggereren dat zelfs specifieke herinneringsstijlen onder controle kunnen staan van consequenten (vb., oppervlakkig herinneren kan bekrachtigd worden door het vermijden van spanning die gedetailleerde herinneringen oproepen; Debeer e.a., 2014). Zoals we eerder in dit artikel reeds aanhaalden kan zelfs een brede gedragsklasse

zoals “volgen van regels” of “doen alsof stimuli equivalent” beschouwd worden als een 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, dat betrekking kan hebben op verschillende relaties (equivalent aan, verschillend van, deel van, meer/minder dan, ...), en afhankelijk is van specifieke contextuele prikkels. Als dusdanig biedt RFT een belangrijke verrijking van het denken over regel-geleid gedrag.

We kunnen dus besluiten dat een functioneel perspectief veel verder gaat dan de simplistische visie dat menselijk gedrag uitsluitend gevormd wordt door feitelijke contingenties en dus gedreven zou worden door dezelfde factoren als het gedrag van niet-menselijke dieren (zie ook Box 3). Zowel Skinner (1969) als de ontwerpers van RFT (Hayes e.a., 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 21^{ste} eeuw invloedrijk zal blijven.

Box 3. Hoe zou een functionele analyse 2.0 er kunnen uitzien?

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 (d.i., hoe situaties, prikkels, acties, gedachten, gevoelens, waarden enzovoort aan elkaar gerelateerd worden), en hoe dit alles gedrag bepaalt. Zo kan een kind zich isoleren van anderen niet omdat het bestraft wordt wanneer het

spreekt tegen anderen maar omdat het denkt dat anderen op hem neerkijken als hij spreekt met anderen. Deze subjectieve contingentie heeft veel impact omdat het kind het zeer onaangenaam vindt als anderen op hem neerkijken: voor het kind is het alsof hij voor eeuwig wordt verbannen wanneer anderen op hem neerkijken. 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 feitelijke leefwereld van de patiënt.

Een dergelijke moderne functionele analyse heeft ook veel weg van hoe een cognitieve gedragstherapeut een functionele analyse uitvoert (vb., Vanden Bogaerde e.a., 2022). Ook cognitieve gedragstherapeuten zullen niet enkel kijken naar de feitelijke leefwereld van de patiënt maar ook naar de subjectieve leefwereld, zowel wat betreft de gepercipieerde gevolgen van gedrag als de subjectieve betekenis van gebeurtenissen in de omgeving. Door de ideeën van regel-geleid gedrag en AARR in rekening te brengen, wordt de kloof tussen een strikt functionele en 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 binnenin de patiënt maar een geheel van gedragingen. Laat ons teruggrijpen naar het voorbeeld van het kind dat zich afzondert van anderen. Het gedraagt zich alsof spreken tegen anderen ervoor zal zorgen dat die anderen op hem neerkijken. Het kind gedraagt zich alsof de anderen op hen neerkijken en alsof ze hem hiermee voor eeuwig willen verbannen. De functioneel geïnspireerde therapeut blijft zich dus beperken tot perspectief van een buitenstaander die de patiënt ziet als zich gedragend in een historische context, maar nu gebruikt maakt van een breder conceptueel arsenaal, waaronder de begrippen regel-geleid gedrag en AARR. Dit laat de therapeut toe om specifieke

overtuigingen (vb., “zwijgen is zilver, spreken is goud”; “een spin is levensbedreigend”; “ik ben incompetent”) te zien als gedrag dat onder controle staat van de context en wordt in stand gehouden wordt door zijn gepercipieerde gevolgen.

Referenties

Barnes-Holmes, Y., Hussey, I., McEnteggart, C., Barnes-Holmes, D., & Foody, M. (2016). Scientific ambition: The relationship between relational frame theory and middle-level terms in acceptance and commitment therapy. In S. C. Hayes, A. Biglan, R. Zettle, & D. Barnes-Holmes (Eds.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (pp., 365-382). Wiley.

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.

Chiesa, M. (1994). *Radical behaviorism: The philosophy and the science*. Authors Cooperative.

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 leertheoretisch perspectief: Handvatten voor (gedrags)therapeutisch werken met gezinnen. *Gedragstherapie*, 55, 266-290.

Debeer, E., Raes, F., Williams, J. M. G., Craeynest, M., & Hermans, D. (2014). Operant conditioning of autobiographical memory retrieval. *Memory*, 22(3), 171-183.

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.

Eelen, P. (1999). Gedragstherapie is gedragstherapie: punt ander lijn! *Gedragstherapie*, 32(4), 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 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*. Lannoo Campus.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: MacMillan.

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). *Cognitive 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.

Noot van de auteur

Jan De Houwer, Yannick Boddez, Universiteit Gent. Correspondentie kan gericht worden aan Jan De Houwer, Universiteit Gent, Henri Dunantlaan 2, B-9000 Gent, België. Email kan verzonden worden naar Jan.DeHouwer@UGent.be . 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 van dit artikel werd mogelijk gemaakt door de steun van het Methusalem project BOF22/MET_V/002 van de Universiteit Gent aan Jan De Houwer.