

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](http://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](http://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](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

# 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

.....

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 gelijkens vereist. In het voorbeeld van de foto is er uiteraard wel fysieke gelijkens 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). Gehechtheidsonwikkeling in leertheoretisch 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.