

GRONDLEGGERS UITGELICHT

De ideale
wereld van

B.F. Skinner

Lessen van een gedragspsycholoog
voor nu en de toekomst

PIER PRINS & ARNOLD VAN EMMERIK



Lannoo
Campus

*‘Prachtig, dit boek over mijn vader.
De quotes uit zijn werk zijn treffend gekozen.’*

*DR. JULIE VARGAS, DOCHTER VAN B.F. SKINNER,
VOORZITTER VAN DE B.F. SKINNER FOUNDATION*

De ideale
wereld van

B. F. Skinner

Lessen van een gedragspsycholoog
voor nu en de toekomst

PIER PRINS & ARNOLD VAN EMMERIK

**Lannoo
Campus**

D/2020/45/640 – isbn 9789401473460 – nur 770

Vormgeving omslag: Studio Jan de Boer, Utrecht
Vormgeving binnenwerk: Adept vormgeving, Velsbroek

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Amsterdam en Leuven).
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Eerste druk, 2020

Disclaimer: de auteurs en de uitgever hebben moeite gedaan bij citaten en foto's de juiste bronvermeldingen te plaatsen. En om alle rechthebbenden te bereiken voor toestemming. Dat is niet in alle gevallen gelukt. Wie meent dat zijn of haar foto ten onrechte is gebruikt kan zich wenden tot de uitgever.

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus:

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam (Nederland)

www.lannoocampus.com

Vaartkom 41

3000 Leuven (België)

www.lannoocampus.com

INHOUD

Voorwoord	8
DEEL 1 LEVEN EN WERK	13
HOOFDSTUK 1	
WIE IS B.F. SKINNER?	14
1.1 Biografische schets	14
1.2 Skinners werk in vogelvlucht	19
1.3 Sociaal filosoof en utopist	23
1.4 Hoe actueel is Skinners gedachtengoed?	26
HOOFDSTUK 2	
EEN RADICAAL BEHAVIORIST IN DE PSYCHOLOGIE	28
2.1 Het behaviorisme: een grote familie	29
2.2 Skinners radicale behaviorisme	32
2.3 Introspectie en de rapportage van <i>private events</i>	37
2.4 Eerste-persoonsuitspraken worden door de omgeving aangeleerd	39
2.5 Een initiërend zelf en de vrije wil	41
2.6 Het brein als tussenstation	43
HOOFDSTUK 3	
DE ONTDEKKING VAN DE OPERANTE CONDITIONERING	46
3.1 Operant gedrag	49
3.2 Bekrachtiging	51
3.3 Stimuluscontrole: De discriminatieve stimulus	59
3.4 Door contingenties gevormd gedrag versus regel-geleid gedrag	61

INTERMEZZO 1 UITVINDER	65
HOOFDSTUK 4	
TEGEN DE COGNITIEVE PSYCHOLOGIE	81
4.1 De interne surrogaten	84
4.2 Interne surrogaten als oorzaken	86
4.3 Interne kopieën	90
4.4. Het mentale apparaat als metafoor	91
4.5 De psychologie van vandaag	93
HOOFDSTUK 5	
COMPLEX GEDRAG: SPREKEN EN DENKEN	96
5.1 Taal als verbaal gedrag	98
5.2 Een functie-analyse van verbaal gedrag	100
5.3 De betekenis van gedrag	101
5.4 Verbale controle van gedrag	104
5.5 Denken	105
DEEL 2 EEN IDEALE WERELD	115
HOOFDSTUK 6	
OVER CONTROLE EN VRIJHEID	116
6.1 Het probleem van controle	117
6.2 Het probleem van het autonome zelf	122
6.3 Het probleem van vrijheid en waardigheid	127
6.4 Hoe nu verder?	132
HOOFDSTUK 7	
ZELFCONTROLE EN LEEFSTIJLVERANDERING	134
7.1 De onmisbaarheid van natuurlijke bekrachtigers	135
7.2 Zelf en persoon	143
7.3 Zelfcontrole en zelfmanagement	146
7.4 Sociale controle en zelfcontrole	150
7.5 Leefstijlverandering in de 21e eeuw	151

HOOFDSTUK 8**NAAR POSITIEF EN EFFECTIEVER ONDERWIJS**

8.1 De zorgwekkende staat van het onderwijs	170
8.2 Effectief onderwijs volgens Skinner	171
8.3 Verzet tegen Skinners onderwijstechnologie	183
8.4 Aversieve controle in het onderwijs	187
8.5 Skinners Technology of Teaching anno 2020	190

HOOFDSTUK 9**WAAROM WE NIETS DOEN OM DE WERELD TE REDDEN**

9.1 Geen daden maar woorden	195
9.2 Traditionele en Skinneriaanse verklaringen	196
9.3 Wat kunnen we doen?	199
9.4 Wie gaat dat doen?	202

Nawoord	207
---------	-----

Literatuur	218
- Bibliografie B.F. Skinner	222
- Websites	223

VOORWOORD

Zonder overdrijving is Burrhus Frederick (Fred) Skinner (1904-1990) – behaviorist, schrijver, utopist, uitvinder en hoogleraar psychologie – de meest invloedrijke én de meest verkeerd begrepen, de meest geprezen én de meest verguisde psycholoog van de twintigste eeuw (Catania en Harnad, 1988). Sigmund Freud en Jean Piaget mogen bekender zijn bij het grote publiek, Skinner is de door vakgenoten meest geciteerde psycholoog van de twintigste eeuw (Haggbloom e.a., 2002). Meer dan een halve eeuw speelde hij een hoofdrol in de psychologie. Hij is de grondlegger van het radicaal behaviorisme, ontdekte een nieuwe vorm van leren en ontwikkelde een daarvan afgeleide gedragstechnologie, en ontwierp een blauwdruk voor een meer harmonieuze en duurzame samenleving. Op al deze terreinen bracht Skinner het nodige teweeg onder vakgenoten en bij het grote publiek. Des te opmerkelijker is het dat van die revolutionaire invloed en bekendheid weinig meer over is, terwijl zijn werk direct betrekking heeft op de problemen waar onze huidige wereld mee te kampen heeft.

Volgens Skinner zijn we wat we doen, en is wat we doen het gevolg van onze evolutionaire ontwikkeling, onze leergeschiedenis en de omgeving waarin we ons bevinden. Ons gedrag staat altijd en overal onder invloed van die omgeving. Van belang, want vaak verkeerd begrepen, is dat Skinner ‘doen’ en ‘gedrag’ breed opvat. Hij erkent het bestaan van voelen, denken en andere *private events*, maar ontkent dat deze een speciale status hebben of aan fundamenteel andere wetmatigheden onderhevig zijn dan direct observeerbaar gedrag. Het is volgens hem beter om dit onder ogen te zien en ook van dit coverte gedrag de controlerende omgevingsfactoren te kennen, zodat we deze kunnen veranderen. Onder ogen zien dat we onderhevig zijn aan onze omgeving is beter dan ons gedrag proberen te begrijpen door te verwijzen naar onze individuele vrijheid en de vrije wil. Die zijn immers een illusie, aldus Skinner.

De omgeving heeft meer invloed op ons dan wij willen erkennen. Bijna nie-

mand ziet zichzelf graag als een geconditioneerd organisme, maar de omgeving heeft vele subtiele invloeden waarvan wij ons dikwijls niet bewust zijn. Grote sociale mediabedrijven bijvoorbeeld, ontwerpen zonder dat we het weten (of wisten, want het bewustzijn hierover neemt steeds meer toe) een digitale omgeving op basis van informatie over ons (keuze)gedrag. We leveren hun de 'grondstof' waarmee ze hun enorme winsten maken (Zuboff, 2019) en bekrachtigen zo hun gedrag. Dezelfde strategie volgen nieuwsdiensten, Spotify, Netflix en andere streamingdiensten. Kijk je veel reisprogramma's, dan krijg je en kijk je nog meer reisprogramma's, en reclame voor avontuurlijke vakanties op de koop toe. Ons gedrag wordt voortdurend gemonitord en staat voortdurend onder sterke omgevingscontrole. Dit is echter niet het soort omgevingscontrole dat Skinner propageerde, zoals we zullen zien.



Skinner heeft boeiend over de psychologie en het menselijk gedrag geschreven. Zijn radicaal behaviorisme is behalve een filosofie van de gedragswetenschap, ook een ideologie die hij tot op hoge leeftijd onvermoeibaar uitdroeg. In de moderne psychologie spelen Skinners behaviorisme en gedragswetenschap echter een ondergeschikte rol. De meeste studenten en zelfs universitair docenten kennen Skinners werk nauwelijks. Ook in het huidige maatschappelijke debat over bijvoorbeeld de vervuiling van het milieu of de volksgezondheid speelt Skinners gedachtegoed vreemd genoeg geen rol van betekenis. Hij wordt nergens geciteerd of aangehaald, terwijl hij deze kwesties herhaaldelijk aan de orde heeft gesteld. Zelfs in de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve Therapieën wordt de naam van Skinner zelden nog genoemd, terwijl de klassieke gedragstherapie voor een belangrijk deel rust op zijn operante conditioneringsprincipes en de daaruit afgeleide technieken voor gedragsverandering. Er bestaan veel misverstanden over Skinner. Daarom alleen al is het zinvol om zijn werk opnieuw onder de aandacht te brengen. Zijn ideeën over leren, beloning en straf, keuzevrijheid en vrije wil, de rol van de omgeving, zelfcontrole en gezondheidsgedrag, effectief onderwijs, en een meer harmonieuze samenleving, zijn buitengewoon actueel en kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het huidige maatschappelijke debat hierover. Wellicht bevatten zij zelfs de sleutel voor de gedragsverandering die op deze en andere gebieden zo nodig is. Bij psychologen is Skinner vooral bekend van zijn operante leerprincipes en ingenieuze gedragsexperimenten. Buiten de psychologie is hij waarschijnlijk

bekender, maar misschien ook beruchter om zijn stelling dat de gedragswet-
ten die hij op grond van onderzoek met dieren formuleerde, ook op het com-
plexe gedrag van de mens van toepassing zijn. Zijn overtuiging dat de mens
zich ten behoeve van het algemeen belang geen individuele vrijheid kan ver-
oorloven, deed een storm van kritiek opsteken en bezorgde hem een omstre-
den reputatie. De situatie van de planeet aarde is alarmerend, schreef Skinner
in zijn bestseller *Beyond Freedom and Dignity* (1971). Natuurlijke hulpbronnen
raken uitgeput, overbevolking dreigt, en het milieu vervuult in hoog tempo.



Dit zou de mens ertoe moeten bewegen om af te zien van zijn hyperindividu-
ele vrijheid en morele autonomie ('waardigheid'). Immers, als ieder individu
de vrijheid blijft claimen om te doen waar hij of zij zin in heeft en wat hem of
haar goeddunkt, dan zal dat uiteindelijk ten koste gaan van het voortbestaan
van het menselijk leven op onze planeet. *Beyond Freedom and Dignity* maakte
destijds veel los en heeft een wereldwijd debat uitgelokt over de vraag of en
hoe een betere samenleving ontworpen en gerealiseerd zou kunnen worden.
Skinner was er heilig van overtuigd dat de toepassing van zijn gedragsweten-
schap tot zo'n betere samenleving zou leiden.

De ideale wereld van B.F. Skinner komt voort uit bewondering. Ook nu valt er nog
veel van Skinner te leren. Het is belangrijk om zijn gedachtegoed los te zien
van het omstreden, karikaturale beeld dat van zijn werk en persoon is gecre-
eerd. Zijn werk inspireert ons om meerdere redenen: de ijzeren consequentie
van zijn verzet tegen de cognitieve psychologie, dat weliswaar dogmatische
trekken vertoont, maar tegelijkertijd fascineert; zijn aandacht voor funda-
mentele vragen over de evolutie van gedrag, over wat en wie we zijn, over wat
maakt dat we doen wat we doen, over wat we van onszelf kunnen weten, en
over hoe we dat leren; zijn onstuitbare dadendrang en *can do*-attitude; zijn
actieve betrokkenheid bij de verbetering van de condition humaine; zijn over-
tuiging dat de wetenschappelijke psychologie een bijdrage kan en moet leve-
ren aan de oplossing van maatschappelijke problemen; de indrukwekkende
breedte van zijn werk, van specialistisch dieronderzoek tot het ontwerpen
van een utopische samenleving; zijn uitvindingen; zijn kernachtige en soms
ironische schrijfstijl. Het zijn stuk voor stuk redenen om Skinners teksten
opnieuw te bestuderen.

In dit boek gaan wij op zoek naar antwoorden op vragen als:

- Wat zijn Skinners ideeën over menselijk gedrag?
- Wat zijn de belangrijkste misverstanden over zijn werk?
- Waarop is zijn omstreden reputatie gebaseerd?
- Waarom speelt zijn radicaal behaviorisme een bijrol in de psychologie?
- Wat is het belang van zijn gedachtegoed in het actuele debat over grote maatschappelijke problemen en de toekomst van onze planeet?



De tekstfragmenten waar we nadrukkelijk stilstaan bij het belang van het gedachtegoed van B.F. Skinner bij het actuele debat, hebben we benadrukt door er een icoon te plaatsen.

De ideale wereld van B.F. Skinner bestaat uit twee delen. In deel één staan leven en werk van Skinner centraal. Wie is hij en wat is de kern van zijn gedachtegoed? In deel twee gaan we in op enkele actuele maatschappelijke onderwerpen waarover Skinner uitvoerig geschreven heeft. Beide delen bevatten een Intermezzo: het eerste over de uitvindingen die Skinner heeft gedaan en het tweede over de belangrijkste misverstanden over zijn werk.

Naast het werk van Skinner hebben wij verschillende bronnen geraadpleegd. In het bijzonder hebben wij voor Deel 1 dankbaar gebruik gemaakt van het werk van Gerald Zuriff die een uitstekende analyse geeft van het behaviorisme en van Skinners bijzondere plaats daarin. Wij danken dr. Julie Vargas, voorzitter van de B.F. Skinner Foundation, voor het ter beschikking stellen van fotomateriaal. Onze dank gaat verder uit naar Joop Bosch voor zijn commentaar op een eerdere versie van het manuscript en naar Marije Roefs en Leonie Kroos van uitgeverij LannooCampus voor hun enthousiaste betrokkenheid bij het ‘Skinnerproject’.

Pier Prins, Breedenbroek

Arnold van Emmerik, Amsterdam

HOOFDSTUK 7

ZELFCONTROLE EN LEEFSTIJLVERANDERING

‘Self management is often represented as the direct manipulation of feelings and states of mind. A person is to change his mind, use his will power, stop feeling anxious and love his enemies. What he actually does is change the world in which he lives.’ (SKINNER, AB, PP. 177)

IEDER JAAR WEER SCOREN MENSEN IN DE WESTERSE WERELD HOOG op vragenlijsten die vragen naar geluk (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2019). Tegelijkertijd blijft het aantal personen met een depressie, burn-out, slaapproblemen, overgewicht en verslavingen dat een beroep doet op de geestelijke gezondheidszorg, stijgen. *What is wrong with daily life in the Western World?* vraagt Skinner zich al in 1987 af:

‘The quality of life in the West is not the most important problem in the world today. It cannot compare with global poverty, illness, and violence, or with overpopulation, the exhaustion of critical resources, the destruction of the environment, or the possibility of a nuclear war. But a better quality of life should help to solve those problems. Since the West is taken as a model by the rest of

the world, it would be a more challenging model if it were improved. It would also be easier to copy. Other cultures would not need to make our mistakes.' (SKINNER, UFR, PP. 29-30)

Skinner hechtte veel waarde aan een goede kwaliteit van leven; in ons eigen belang, maar ook in dat van andere, minder welvarende samenlevingen. In dit hoofdstuk stellen we de vraag waarom het leven in de Westerse wereld volgens Skinner te wensen over laat en het aantal mensen met een schadelijke leefstijl toeneemt. Daarna gaan we in op de plaats van zelfcontrole in het werk van Skinner, en op zelfcontrole als middel om onze schadelijke leefstijl te veranderen en onze kwaliteit van leven¹⁴ te verbeteren.

7.1 DE ONMISBAARHEID VAN NATUURLIJKE BEKRACHTIGERS

Een van de belangrijkste oorzaken van de problemen met onze kwaliteit van leven is volgens Skinner het toenemend gebrek aan natuurlijke ('intrinsieke') bekrachtigers van ons gedrag (zie hoofdstuk 3). Steeds minder is er gedrag dat op natuurlijke wijze bekrachtigd wordt (zoals bijvoorbeeld dingen maken, een muziekinstrument bespelen, of iets planten en opkweken). Steeds meer gebruiken we diensten van anderen (bijvoorbeeld maaltijdservices), steeds minder doen we zelf (zoals zelf een maaltijd bereiden, een vakantietrip uitstippen, of een schuur bouwen). We ervaren daardoor minder natuurlijke bekrachtiging van ons gedrag. We hebben steeds minder directe impact op onze omgeving, terwijl juist de natuurlijke bekrachtiging door die directe impact volgens Skinner een voorwaarde is voor een goede kwaliteit van leven. De moderne mens is vervreemd geraakt van zijn omgeving.

14. Skinner (UFR) geeft geen concrete definitie van het begrip kwaliteit van leven. Tegenwoordig zijn er talloze definities in omloop. De World Health Organization (<https://www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/>) definieert kwaliteit van leven als "(...) an individual's perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns. It is a broad ranging concept affected in a complex way by the person's physical health, psychological state, personal beliefs, social relationships and their relationship to salient features of their environment", een definitie die Skinner vermoedelijk te 'mentalistisch' zou zijn.

We raken, anders gezegd, steeds meer afhankelijk van kunstmatige (extrinsieke, *'contrived'*) bekrachtigers in plaats van natuurlijke (intrinsieke) bekrachtigers. Skinner noemt vijf aspecten van onze cultuur die, hoewel ze onmiskenbaar veel voordelen hebben en moeilijk voorstelbaar is dat we ze zouden terugdraaien, voor deze afname – hij spreekt van 'erosie' – van natuurlijke bekrachtigers verantwoordelijk zijn.

1. WERKEN VOOR LOON

Veel van wat mensen produceren bekrachtigt hun producerende gedrag niet op natuurlijke wijze. De groep profiteert van een verdeling van arbeid en van specialisatie, maar het individu zelf is erdoor vervreemd van zijn werk. Door arbeidsspecialisatie besteedt hij steeds meer tijd aan een ding, wat vermoeiend en weinig motiverend is. Werkgevers moeten vervolgens aversieve controle toepassen om hem aan het werk te houden.

'We all live in a token economy. Money was invented as a conditioned reinforcer because it has many advantages: it is easily given and received; consuming the uncontrived reinforcers for which it is exchanged can be conveniently postponed; reinforcing values can be easily compared, and so on [zie hoofdstuk 3]. But behavior is most expeditiously shaped and maintained by its natural consequences. The behavior of the production line worker, which has no important consequence except a weekly wage suffers in comparison with the behavior of the craftsman which is reinforced by the things produced. The separation of workers from the natural products of their work was, of course, what Marx meant by "alienation".'

(SKINNER, RBS, PP. 11-12)

2. ANDEREN INHUREN VOOR DIENSTEN

Door werk uit te besteden vermijden we de aversieve aspecten, maar ook de bekrachtiging ervan. Dat is bijvoorbeeld het geval als we diensten kopen en ons door anderen laten helpen, terwijl we het ook zelf zouden kunnen doen. Kinderen helpen met iets dat ze zelf kunnen *'deprives them of reinforcing consequences that would shape and maintain more useful behavior'* (Skinner, 1986). Oude mensen helpen met dingen die ze zelf kunnen, ontnemt hun de kans om gedrag te vertonen dat natuurlijke bekrachtiging oplevert. Ook in de sociale omgeving zijn natuurlijke bekrachtigers werkzaam, maar ook die krijgen steeds minder ruimte en worden overgenomen door kunstmatige bekrachtigers. Dit geldt ook voor corrigerend of bestraffend gedrag. We spreken mensen niet meer zelf aan op ongewenst gedrag, maar laten dat over aan de politie en andere handhavers:



'There is a similar effect when punitive sanctions are delegated to authorities, because negative reinforcers like fines or imprisonment alienate citizens from the direct censure of their peers.'

(SKINNER, RBS, PP. 11-12)

3. ADVIES VRAGEN EN OPVOLGEN

Dit doen we alleen als we in het verleden bekrachtigd zijn voor het opvolgen van een advies (als dat dus een goed advies was). Als we het doen, vermijden we daarmee de inspanning van het zelf verkennen van nieuwe mogelijkheden, maar missen we ook de bekrachtigers die deze inspanning zou opleveren.

4. REGELS EN WETTEN VOLGEN

Door het volgen van regels en wetten leren we veel gedrag dat we in ons korte leven niet uit directe ervaringen zouden kunnen leren. Dit gedrag is dus nut-

tig en plezierig omdat we er straf van andere mensen, overheden of religieuze instanties mee vermijden. Maar ook van dit type gedrag – Skinner spreekt van regel-geleid gedrag, zie hoofdstuk 3 – is de keerzijde dat het natuurlijke bekrachtigers vervangt:

‘Behavior which consists of following rules is inferior to behavior shaped by the contingencies described by the rules. Thus, we may learn to operate a piece of equipment by following instructions, but we operate it skillfully only when our behavior has been shaped by its effect on the equipment. The instructions are soon forgotten. Similarly, by learning the rules of a culture, we are enabled to deal with people effectively, but our behavior will be most sensitive to the contingencies maintained “by the people” when we are directly censured and commended, and the rules of the culture, like the operating instructions for a piece of equipment, forgotten.’

(SKINNER, *RBS*, P. 12)

5. ENTERTAINMENT ZOEKEN

We kijken naar mooie dingen of luisteren naar mooie muziek, maar het enige gedrag dat erdoor wordt bekrachtigd en versterkt is kijken en luisteren, niet het *maken* van iets moois:

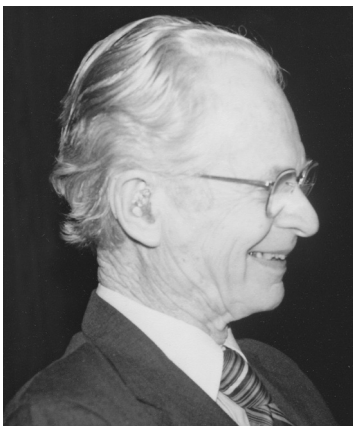
‘Many of the practices of advanced cultures appear to increase the frequency of immediate reinforcement. The West is especially rich in the things we call interesting, beautiful, delicious, entertaining, and exciting. These things make daily life more reinforcing, but they reinforce little more than the behavior that brings one into contact

NAWOORD

In dit boek hebben we de belangrijkste ideeën in het werk van B.F. Skinner voor het voetlicht gebracht en toegelicht. Onze eigen ideeën over zijn werk hebben we daarbij op de achtergrond gehouden. Dat was een bewuste keuze: ons voornaamste doel is immers om Skinners werk opnieuw onder de aandacht van een breder publiek te brengen, en de lezer te enthousiasmeren voor een eerste of hernieuwde bestudering van zijn werk. Skinners ideeën zijn bovendien krachtiger (en prachtiger) dan die van onszelf, dus ons past de nodige bescheidenheid. Uit het initiatief voor dit boek, zal echter duidelijk zijn dat we Skinners werk in het algemeen bewonderen, en geloven dat we als samenleving wat te winnen hebben bij het implementeren ervan.

In dit nawoord geven we enkele van onze eigen ideeën en indrukken over het werk van Skinner. Dat doen we met een evaluatie van Skinner in zijn drie rollen van experimenteel gedragswetenschapper, wetenschapsfilosoof (radicaal behaviorist) en utopist. Al doende bekijken we de plaats van Skinner in de hedendaagse psychologie, en bieden we een ‘Skinneriaanse’ rondblik op een aantal actuele maatschappelijke problemen ontwikkelingen.

Skinner gaat heel ver in zijn opvattingen over zaken als vrijheid en de vrije wil,



omgevingscontrole, en de cognitieve psychologie. Hij ging de controverse over de implicaties van zijn werk, en in het bijzonder over de toepassing van zijn gedragstechnologie, niet uit de weg. Onze bewondering voor Skinner en onze frustratie over zijn marginalisering ten spijt, willen we hier niet verhullen dat de (uiterste) consequenties en implicaties van zijn werk, ook bij ons de nodige vragen en twijfels oproepen. Misschien voelt ook onze ‘inner man’ zich bedreigd, zou Skinner zeggen.

EXPERIMENTEEL GEDRAGSWETENSCHAPPER

Skinner's gedragsanalysetechnieken vormen zonder twijfel een gewaardeerde bijdrage aan de psychologie. Zij worden veel gebruikt in uiteenlopend gedragsonderzoek, en zijn operante gedragsveranderingstechnieken worden bovendien nog steeds met succes in de gedragstherapie toegepast (zie Hermans et al., 2017; Prins et al., 2018). Daarnaast vindt er op verschillende universiteiten in met name de Verenigde Staten fundamenteel en toegepast onderzoek plaats dat is gebaseerd op Skinner's operante leerprincipes, en dat wordt gepubliceerd in specialistische tijdschriften als het *Journal of the Experimental Analysis of Behavior* en het *Journal of Applied Behavior Analysis*. Skinner's gedachtegoed heeft zijn weg dus wel gevonden, maar niet in grote onderzoekslijnen aan de Nederlandse universiteiten. Evenmin speelt zijn gedragswetenschap een zichtbare rol bij de aanpak van de huidige maatschappelijke problemen, terwijl die toch allemaal een grote gedragscomponent hebben (zie Schneider, 2012). In de persconferenties aan het begin van de tweede Coronagolf in het najaar van 2020, zagen we dat aanvankelijk vooral de eigen verantwoordelijkheid (een mentalistisch construct) bij het naleven van de maatregelen benadrukt werd. Toen dat niet hielp en het aantal besmettingen bleef oplopen, werd de nadruk verlegd naar het beïnvloeden van ons gedrag via omgevingscontrole (handhaving, boetes, et cetera), zij het helaas nog vooral via aversieve omgevingscontrole. "Het gaat om ons gedrag", kregen we steeds vaker letterlijk te horen van bestuurders en deskundigen.



Skinner zou de snelle ontwikkelingen in de neurobiologie zeker met belangstelling volgen, maar de daarin blootgelegde hersenprocessen waarschijnlijk blijven zien als 'mental way stations' die ook weer verklaard moeten worden, en niet als de uiteindelijke verklaring van ons gedrag. Net als voor elk ander gedrag, zou de verklaring voor het gedrag van onze hersenen volgens hem immers in de bekrachtigingscontingenties zijn gelegen. Stel, men ontdekt een hersengebied dat actief is bij piekeren, dan zou Skinner zeggen daarmee een correlaat of neurobiologisch substraat van het piekeren gevonden te hebben, maar niet de oorzaak van het piekeren. Die zou volgens hem gelegen zijn in de bekrachtigende veranderingen die het piekeren teweeg brengt in de omgeving van de persoon (bijvoorbeeld dat de persoon door het piekeren soms een goede

oplossing vindt voor zijn probleem, of door anderen geprezen wordt voor zijn bezorgdheid) of eventueel in zijn 'interne omgeving' (bijvoorbeeld dat door het piekeren minder stress wordt ervaren). Skinner zou zich kortom afvragen hoe het piekeren bekrachtigd wordt, en daar geven beeldvormende technieken geen antwoord op.

Het is zoals gezegd onze indruk dat Skinners gedachtegoed in de Nederlandse (en misschien met uitzondering van de Verenigde Staten, ook in grote delen van de internationale) academische wereld een marginale positie inneemt. Onze eigen Universiteit van Amsterdam kent weliswaar een 'Faculteit der Maatschappij- en Gedragswetenschappen', maar in het onderwijs en onderzoek is van het werk van Skinner nauwelijks een spoor terug te vinden. De B.F. Skinner Foundation zou – indien al bekend – door de meeste collega's waarschijnlijk als een curiositeit worden beschouwd. In het curriculum blijft de rol van Skinner in het beste geval beperkt tot een vermelding als representant van het behaviorisme. Zijn originele werk wordt (net als dat van veel andere grondleggers) door studenten en collega's niet gelezen en is ook in het verleden nauwelijks in het Nederlands uitgebracht. Het mag duidelijk zijn dat wij dit geen goede zaak vinden, niet alleen omdat het boeiend en fraai werk is, maar ook vanwege de urgentie en relevantie ervan voor de uitdagingen van onze huidige tijd. Door Skinners werk vanwege z'n soms extreme standpunten zo niet als een historische dwaling, dan toch als iets uit voorbije tijden terzijde te schuiven, gooien we het kind met het badwater weg. Het werk van Skinner verdient kortom een nieuwe plaats in de academische curricula.

Eén toepassing van Skinners gedachtegoed is de klassieke gedragstherapie, met haar nadruk op observeerbaar (probleem)gedrag en het in kaart brengen en beïnvloeden van de contingenties die dit gedrag in stand houden. In de klinische praktijk zien we dat deze klassieke gedragstherapie steeds meer overvleugeld wordt door nieuwere opvattingen over gedragstherapie en ook door de cognitieve therapie. Tekenend is dat zo goed als alle gedragstherapieverenigingen in de wereld, inclusief de Nederlandse, hun naam hebben uitgebreid zodat deze behalve de gedragstherapie, ook de cognitieve therapie omvat. In onderzoek en praktijk worden traditionele gedragstherapeutische technieken met cognitieve technieken gecombineerd tot 'cognitieve gedrags-

therapie'. Duidelijk is dat de cognitieve therapie en cognitieve gedragstherapie hun klinische succes niet ontzegd kan worden. De meer fundamentele discussie over nut en noodzaak van de uitbreiding van de gedragstherapie met de cognitieve therapie, is echter ingewikkeld en soms fel van toon (zie bijvoorbeeld de discussie hierover tussen Van Emmerik, 2018, 2019; Hermans, 2018; Van den Hout, 2018; Van der Pas, 2018; Van Montfoort, 2019). Als het gaat om de verhouding van de gedragstherapie tot de cognitieve therapie (en alle andere psychotherapieën), zou Skinner het – net als wij – roerend eens zijn met Hermans (2018), die stelt dat “gedrag immers voor alle behandelaars de enige ingangspoort [is]” (p. 181). Anders gezegd: zonder gedrag (en volgens Skinner ook de omgevingscontrole van gedrag) geen psychotherapie. Elke vorm van psychotherapie laat zich alleen kennen via het gedrag van patiënt en therapeut. Zo bezien is cognitieve therapie (net als alle andere psychotherapieën) een vorm van ‘verbal behavior’: in gedachtenregistraties, socratische dialogen, *gedragsexperimenten*, et cetera, rapporteert de patiënt (verbaal of schriftelijk) zijn cognities, en we evalueren een cognitieve therapie naar de mate waarin de patiënt *zegt* (of schrijft) er meer functionele gedachten, opvattingen, attitudes, assumpties, et cetera, op na te houden, en *zegt* (of schrijft) zich beter te voelen én anders te gedragen.

RADICAAL BEHAVIORIST

In zijn wetenschapsfilosofische rol van radicaal behaviorist is Skinner misschien wel het meest verkeerd begrepen. Deels wordt dat verklaard door de negatieve connotatie van de term ‘radicaal’. Zoals in hoofdstuk 2 besproken, stelt het radicaal behaviorisme immers vooral dat ook de ‘private events’, dus de niet direct waarneembare, coverten gebeurtenissen in onszelf zoals cognities, zelfverbalisaties en emoties, op vergelijkbare wijze aan contingenties onderhevig zijn als ons wel direct waarneembare, overte gedrag. Op een bepaalde manier is het daarmee juist minder radicaal dan het vriendelijker klinkende, maar in feite net zo radicale ‘methodologisch’ behaviorisme dat deze coverten gebeurtenissen zo niet ontkent, dan toch afwijst als onderwerp van onderzoek. Mogelijk zou ‘consequent’ behaviorisme een even correcte, maar acceptabelere benaming voor Skinners behaviorisme zijn geweest. Skinner is dus ten onrechte terechtgekomen in de hoek van de ‘black box’-denkers, want het zijn

de methodologisch behavioristen die de 'black box'-denkers zijn en niet de radicaal behavioristen zoals Skinner.

Tegelijkertijd zijn de misverstanden over Skinners wetenschapsfilosofische positie ook het gevolg van zijn ambivalente houding ten opzichte van de 'private events'. Als het radicaal behaviorisme zich, zoals Skinner steeds benadrukt, uitstrekt tot de 'private events', dus tot iemands gedachtenwereld, voorstellingen, en dus tot iemands cognities, is het een interessante vraag hoe het kan dat Skinner juist met de cognitieve psychologie zo in conflict is gekomen. Skinners verwerping van de cognitieve psychologie, en dus de kern van het conflict, is in essentie gebaseerd op zijn opvatting dat cognities in de cognitieve psychologie te makkelijk entiteiten worden met aparte dimensies, losgezongen van het waarneembare gedrag en de externe contingenties, waardoor voorspellen en controleren bemoeilijkt zo niet onmogelijk worden.

Het blijven hameren door Skinner op de stelling dat we moeten zoeken naar de initiële oorzaken van gedrag – en dat die niet in het 'innerlijk leven' van de mens liggen – heeft hem naar de zijlijn van de moderne psychologie gedreven. We hebben hierover het nodige gezegd in dit boek en het is jammer dat Skinner daarmee, naar onze mening onnodig, het contact met de cognitieve psychologie is verloren. Wat ons wel bevalt aan de positie van Skinner in zijn debat met de cognitieve psychologie, is zijn veel gemaakte opmerking dat de moderne psychologie zich te veel terugtrekt in het 'Royal House of Mind' (Skinner, RIAB, p. 68) en daar maar rond blijft dwalen zonder dat er oog is voor omgeving en de relaties daarvan met het gedrag. Wat Erichsen (in Horowitz, 1999) zei over het gebruik van de term hysterie, zou Skinner zeggen over de wildgroei aan cognitieve constructen: zij fungeren "as a cloak to ignorance" (p. 192).

Overigens zijn er andere opkomende wetenschappelijke disciplines waarover Skinner vermoedelijk wel enthousiast zou zijn. Dat geldt bijvoorbeeld voor de Big Data Science, waar enorme hoeveelheden gegevens over menselijk gedrag worden verzameld op basis waarvan voorspellingen worden gedaan omtrent gedrag en op grond waarvan gedrag kan worden beïnvloed. Skinner heeft zich meermaals – ook in dit boek – uitgelaten over de kwestie van controle en de vraag aan wie we de controle over onszelf en anderen zouden moeten overlaten, maar het is duidelijk dat deze ontwikkeling Skinner en zijn gedachtegoed

weer actueel maakt (zie Zuboff, 2019). Niet Skinner als kille manipulator, maar als de maatschappelijk geëngageerde psycholoog die ons bewust heeft gemaakt van de factoren in de omgeving die ons gedrag controleren. Die factoren kennen en zelf beïnvloeden en controleren is de enige manier naar vrijheid.

UTOPIST

In deze rol onderscheidt Skinner zich misschien wel het meest positief van andere belangrijke psychologen. Hoewel veel psychologen Skinner vooral associëren met de gedragstherapie, hield hij zichzelf in feite maar weinig bezig met de klinische toepassingen van zijn werk. Veel meer dan andere psychologen was hij geïnteresseerd in de toepassing van zijn gedachtegoed op de maatschappelijke problemen die de mensheid en de planeet bedreigden, en nog steeds bedreigen. Psychologen, zei hij dikwijls, moeten meer van zich laten horen. Wat betekent Skinner vandaag de dag nog? Hieronder kijken we naar een aantal ontwikkelingen en programma's waarmee het gedrag van grote groepen mensen beïnvloed en veranderd is. Het is vaak Skinner op zijn best, zonder dat hij er de credits voor krijgt.

Stoppen met roken.

Stoppen met roken is een mooi voorbeeld van een succesvolle gedragsverandering op grote schaal. Eerst werd roken vooral teruggedrongen met aversieve extrinsieke omgevingscontrole (boetes, beperken van de beschikbaarheid van rookwaar en rookruimtes, hogere prijzen, afschrikwekkende informatie en plaatjes op sigarettenpakjes). Ook aversieve sociale controle (zoals afwijzende reacties van anderen) droeg en draagt bij aan de afname van roken; het opsteken van een sigaret in bijvoorbeeld een restaurant wordt tegenwoordig direct bestraft. Steeds meer heeft deze aversieve extrinsieke controle plaats kunnen maken voor de volgens Skinner uiteindelijk veel effectievere positieve intrinsieke bekrachtiging: mensen die minder of niet meer roken voelen zich fitter, en ondervinden de bekrachtiging daarvan dus letterlijk 'aan den lijve'.

Deze grootschalige gedragsverandering heeft niet van de ene dag op de andere plaatsgevonden, maar enkele tientallen jaren in beslag genomen. Ze is bovendien veel minder planmatig uitgevoerd dan deze korte beschrijving misschien suggereert. Ook is ze nog niet volledig voltrokken en kwetsbaar: de aversieve

extrinsieke omgevingscontrole moet volgehouden worden om het niet-roken te bestendigen en om roken te voorkomen in nieuwe opgroeiende generaties. Ook is volharding geboden: het verzet vanuit sommige hoeken (horeca, rokers zelf) was aanvankelijk fel. Het vervangen van de vooral aversieve door een meer positieve omgevingscontrole, zou volgens Skinner helpen om dit verzet te doen verdwijnen.

Elektrisch autorijden.

Op het gebied van elektrisch rijden zien we een vergelijkbare, maar nog minder ver voltooide ontwikkeling als voor stoppen met roken. Er is sprake van een overgang van positieve extrinsieke omgevingscontrole (subsidies bij aanschaf, lagere bijtelling bij gebruik) naar positieve intrinsieke controle: veel mensen die eenmaal elektrisch rijden, 'willen niet anders meer'. Elektrisch rijden is aangenaam (stil, snelle acceleratie), ondanks de nodige nadelen (beperkte actieradius en laadmogelijkheden). Een relevant verschil met stoppen met roken is dat hier gedrag wordt bevorderd in plaats van tegengegaan, wat positieve bekrachtiging misschien wat gemakkelijker maakt. Bij stoppen met roken is er ook geen alternatief gedrag dat systematisch bevorderd wordt, zoals bij de overstap van rijden op fossiele brandstoffen naar elektrisch rijden. Statiegeld en het verplicht beprijzen van plastic tasjes zijn andere voorbeelden van 'behavioral engineering', gericht op het verminderen van verspilling en vervuiling door recycling en hergebruik. Naast deze en andere (subsidies op zonnepanelen, verkeersboetes, belastingvoordelen, et cetera) min of meer succesvolle vormen van omgevingscontrole, zijn er helaas ook nog talloze gebieden aan te wijzen waarop met omgevingscontrole veel meer bereikt zou kunnen worden. Biologisch vlees is flink duurder dan kiloknallers, net als biologisch voedsel in het algemeen. Zolang dat zo blijft, hoeven we niet te verwachten dat we in grote getale op biologisch voedsel zullen overstappen – voorlichtings- en bewustwordingscampagnes ten spijt. Zolang we goedkoper met het vliegtuig naar Londen, Parijs of Berlijn kunnen, zal slechts een minderheid dat met de trein doen. De sterkste bekrachtigers werken momenteel in de verkeerde richting (we zeggen dan dat er sprake is van 'perverse prikkels'): het kopen van kiloknallers en spotgoedkope vliegtickets.

Door het ontwerpen van een uitgekiende 'keuze-architectuur' ('nudging'; zie Thaler en Sunstein, 2009) en het toepassen van positieve bekrachtigingen

Hoe kunnen we met ons gedrag zaken snel en blijvend veranderen?

B.F. Skinner is de meest invloedrijke psycholoog van de vorige eeuw. Hij stelde dat niet ons innerlijk *lev* en bepaalt wat we doen, maar onze genetische aanleg, onze leergeschiedenis en onze omgeving. Als we ons gedrag willen veranderen om grote problemen aan te pakken, moeten we daar de oplossing zoeken. *De ideale wereld* van B.F. Skinner brengt het gedachtegoed van B.F. Skinner opnieuw onder de aandacht, en maakt duidelijk dat zijn ideeën actueler zijn dan ooit. In een selectie uit zijn werk gaat dit boek op zoek naar zijn oplossingen voor de actuele problemen van mens en samenleving.

'Dit boek kon ik niet meer wegleggen voor ik het uit had. Weinigen hebben menselijk gedrag zo goed kunnen verklaren en beïnvloeden als Skinner. *De ideale wereld* van B.F. Skinner laat helder en genuanceerd zien hoe belangrijk zijn werk is voor iedereen die geïnteresseerd is in ons gedrag.' – Prof. dr. Bram Orobio de Castro, hoogleraar Orthopedagogiek: ontwikkelings- en opvoedingsproblemen, UvA

'Het werk van Burrhus Skinner is in deze coronatijd actueler dan ooit. Een belangrijk boek!' Dr. Vittorio Busato – psycholoog en auteur

'*De ideale wereld* van B.F. Skinner laat zien hoe Skinners leerprincipes nog steeds van groot belang zijn voor de effectieve analyse en aanpak van de huidige maatschappelijke problemen. Praten over gedragsverandering is niet voldoende: ons gedrag veranderen via de omstandigheden waarin het optreedt, daar gaat het om.' – Prof. dr. Dirk Hermans, hoogleraar Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, KU Leuven

'Dit boek toont dat Skinners werk ook vandaag nog uitermate relevant is. Verstandige toepassing van de inzichten van Skinner zou in de toekomst kunnen leiden tot een nieuwe kijk op voeden en opvoeden.' – Prof. dr. Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en gezondheid, VU Amsterdam



Prof. dr. Pier Prins is emeritus hoogleraar Klinische Kinder- en Jeugdpsychologie



Dr. Arnold van Emmerik is docent en onderzoeker. Daarnaast is Van Emmerik voorzitter van de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve Therapieën (VGCT).

