

## Skinner is dood, lang leve Skinner: een contextuele benadering van taal en cognitie

Törneke N. (2010) *Learning RFT. An Introduction to Relational Frame Theory and Its Clinical Application*. Oakland: Context Press, New Harbinger Publications. ISBN 978-1-57224-906-6. 268 pagina's, € 42,99.

Jacqueline A-Tjak<sup>1</sup>, Peter Baldé<sup>2</sup> en Marco Kleen<sup>3</sup>

Therapie geven is vergelijkbaar met rijden in een auto: ook zonder kennis van de motor onder je motorkap kan je een uitstekende automobilist zijn. Wanneer je echter auto wilt rijden op hoog niveau, zoals een Formule 1 coureur, dan heb je wel degelijk technische kennis nodig van de motor. Deze kennis zorgt ervoor dat je de subtiele signalen van de motor zelfs tijdens een race optimaal kunt benutten, om zo de race te kunnen winnen. Nu wil lang niet iedereen Formule 1 coureur worden, en ook in dit opzicht gaat de metafoor op: lang niet alle cognitief gedragstherapeuten hebben de behoefte aan een grondige kennis van de gedragstherapeutische basisprincipes. Zij kunnen immers terugvallen op gedetailleerde protocollen. Die werken echter niet voor iedereen en zijn niet beschikbaar voor alle problemen waarmee cliënten zich tot therapeuten wenden. Een goede therapeut wil dus meer in zijn rugzak dan een stapel protocollen. De opleiding tot cognitief gedragstherapeut biedt derhalve naast training in het gebruik van protocollen tevens een training in het werken met het gedragstherapeutische proces en het gebruik van cognitieve en leertheoretische principes. Wij menen dat een grondige theoretische kennis van recente ontwikkelingen bijdraagt aan de kwaliteit van de cognitief gedragstherapeut en daarmee aan de ontwikkeling van het veld waarin we werkzaam zijn. Welke recente ontwikkelingen spelen op dit moment? Twee ervan zijn opvallend. Ten eerste is recentelijk gebleken dat klassieke conditionering als verklaringsmodel voor de werking van exposure waarschijnlijk aan revisie toe is (Craske, Kircanski, Zelikowsky, Mystkowski, Chowdhury & Baker, 2008). Dit heeft consequenties voor de manier waarop we exposure toepassen. Empirisch onderzoek laat namelijk zien dat de

1: Klinisch Psychologe, supervisor VGCT, werkzaam bij PsyQ Zaandam en eigenaar van A-Tjak Cursussen. Correspondentieadres: a-tjak.turk@planet.nl

2: GZ-psycholoog, werkzaam bij Psychologenpraktijk Oud-Beijerland en EMDRcentrum Nederland

3: GZ-psycholoog, gedragstherapeut VGCT, werkzaam bij BrainDynamics Groningen en Rijksuniversiteit Groningen

hypothese dat angstreductie een belangrijke rol speelt in het werkingsmechanisme van exposure mogelijk bijgesteld moet worden. Craske et al. (2008) brengen de hypothese naar voren dat inhibitierelen centraal staat bij extinctie. Zij suggereren dat tolerantie van angst mogelijk belangrijker is bij exposure dan angstreductie en benadrukken het aanleren van competitieve associaties van geen-gevaar. Ten tweede zijn er belangwekkende ontwikkelingen op het gebied van de operante leertheoretische principes. De *Relational Frame Theory* (RFT), zoals ontwikkeld door Hayes, Barnes-Holmes en Roche (2001), biedt een nieuw perspectief op de werking van zowel operante als klassieke conditionering door een operante verklaring van taal en cognitie. Sinds de beschrijving ervan in het boek uit 2001 is er een grote stroom van empirische studies gepubliceerd die de RFT-hypothesen bevestigen (Dymond, May, Munnely & Hoon, 2010). RFT vormt de theoretische basis van *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999).

Het RFT boek uit 2001 is moeilijk leesbaar vanwege het technische jargon. Bovendien vraagt het boek van de lezer een achtergrondkennis over de conditioneringliteratuur waarover slechts weinig klinici beschikken. Daarom is het lovenswaardig dat de Zweedse psychiater Niklas Törneke zich erop heeft toegelegd om RFT toegankelijk te maken voor klinici. Zijn boek *Learning RFT* (2010) is prettig leesbaar, neemt de lezer geleidelijk mee in een toenemende complexiteit en overspoelt hem niet met jargon en een zee van verwijzingen naar individuele experimenten. Törneke heeft hier ervaring mee: hij schreef al eerder het boek *The ABCS of Human Behavior* (Ramnerö & Törneke, 2008) waarin hij een helder overzicht geeft van de leertheorie tot aan RFT.

### *Learning RFT*

In deze bijdrage bespreken we *Learning RFT* dat is uitgegeven door Context Press in samenwerking met New Harbinger, een uitgeverij die zich specialiseert in boeken over derde generatie gedragstherapie en gerelateerde onderwerpen. Was er enkele jaren geleden nog kritiek op de enigszins slordige wijze waarop Context Press zijn boeken redigeerde (Kleen, 2006), *Learning RFT* laat zien dat Context Press zich aan het ontwikkelen is tot een volwaardige uitgeverij: er is niets aan te merken op de opmaak van het boek of de wijze waarop de tekst is vormgegeven. Zoals het een fundamenteel boek betaamt zijn de illustraties een directe ondersteuning van de tekst. Het boek heeft een zakelijke toon, die bij de inhoud past. Het beschikt over een gedetailleerde index.

De doelgroep van *Learning RFT* is de professional die streeft naar gedragsverandering bij zijn cliëntèle en die een beter beeld wil krijgen van de klinische gedragsanalyse en RFT. Hoewel RFT vaak genoemd wordt als theoretische onderbouwing van ACT, benadrukt de schrijver geen introductie van ACT te willen geven. Hij behandelt de klinische gedragsanalyse in de brede zin van het woord als wetenschappelijke verklaring van alle gedrag, niet alleen van therapiege-

drag. Vervolgens wil hij aantonen hoe RFT de klinische praktijk kan verrijken en verdiepen. Een belangrijk doel is het verduidelijken van de psychotherapeutische toepassing van de gedragsanalyse en de leertheorie. Volgens de schrijver is klinische gedragsanalyse een integratief therapiemodel gebaseerd op gedragsanalytische principes met een focus op de inbreng van RFT.

*Learning RFT* bestaat uit drie delen. In het eerste deel worden de filosofische en conceptuele pijlers van de gedragsanalyse uitgewerkt. Hoofdstuk één behandelt de principes van operante en klassieke conditionering, hoofdstuk twee gaat in op het traditionele Skinneriaanse perspectief op denken en taal en plaatst dat naast de cognitieve invalshoek. Skinners visie is belangrijk omdat RFT voortbouwt op zijn gedachtegoed. Törneke schetst de problemen met de visie van Skinner bij het verklaren en beïnvloeden van regelgeleid en ander verbaal gedrag. Hij laat zien waarom vanuit gedragsanalytisch perspectief oplossingen van de cognitieve psychologie en de neurowetenschappen niet volstaan. In hoofdstuk drie betoogt hij dat cognitieve therapeuten en gedragstherapeuten een gemeenschappelijk probleem hebben: hoe kunnen we cognitieve processen en ander verbaal gedrag begrijpen? Niet alle cognitief gedragstherapeuten zullen zich kunnen vinden in de beschrijving van Törneke van cognitieve therapie. Dat we na dertig jaar cognitieve therapie nog niet weten welke processen de uitkomsten medieren, hoeft niet gezien te worden als een gebrek van de cognitieve therapie, maar kan ook de stand van zaken zijn van het onderzoek dat mede door de cognitieve therapie een grote vlucht genomen heeft. Men zou dus ook kunnen stellen dat mede dankzij de ontwikkelingen in de cognitieve therapie we nu beseffen hoe belangrijk mediatieonderzoek is.

Deel twee verduidelijkt de RFT basisconcepten met behulp van vele praktische voorbeelden. In hoofdstuk vier presenteert de auteur een RFT-verklaring voor een aantal onbegrepen bevindingen uit de conditioneringliteratuur. Zeer interessant is de beschrijving van experimenten waarin een operante huidgeleidingsreactie ontstaat *zonder* een directe contingentie tussen een CS en een UCS (zie Dougher et al., 1994). Stimuli die nooit gekoppeld zijn aan een UCS kunnen een CS-functie verwerven doordat zij participeren in een relationeel netwerk met een CS. Eenzelfde effect is aangetoond bij extinctie. Dat kan een belangrijke aanvulling zijn op de nieuwe ontwikkelingen op het gebied van extinctie. Craske, Hermans en Vansteenwegen (2006) reppen in hun boek over onderzoek en theorievorming van het aan- en afleren van angst overigens met geen woord over dit onderzoek van Dougher et al. (1994). Dit is jammer omdat het klinische implicaties kan hebben. Denk bijvoorbeeld aan het gebruik van verbale interventies die de invloed van non-contingente conditionering kunnen verminderen, zoals cognitieve defusie (een interventie uit ACT), die exposure ondersteunt en vergemakkelijkt. Omdat RFT een theorie is over de fundamenteën van taal en cognitie en omdat taal universeel aanwezig is, betoogt de schrijver dat RFT van belang is bij educatie, linguïstisch onderzoek,

politiek, sociale processen, existentiële kwesties en individuele psychologische problemen. De auteur heeft expliciet gekozen voor het beschrijven van de toepassing van RFT op (psycho)therapie. Hij laat een uitwerking van RFT op de andere genoemde gebieden daarmee liggen. Het zou interessant zijn geweest wanneer het belang van RFT op die andere gebieden wat meer waren uitgewerkt. Het hoofdstuk eindigt met een definitie van verbaal gedrag. In hoofdstuk vijf gaat Törneke in op de toepassing van RFT op analogieën, metaforen en de ervaring van het zelf. In hoofdstuk zes behandelt hij regelgeleid gedrag en probleemoplossen. Deze taalfenomenen zijn belangrijk voor therapeuten, omdat zij gebruik maken van taal om gedragsveranderingen te bewerkstelligen. Regelgeleid gedrag kan zeer abstracte gewenste uitkomsten in een verre toekomst koppelen aan gedrag waardoor de motivatie om dit gedrag uit te voeren toeneemt. In het laatste hoofdstuk van het tweede deel beschrijft Törneke verbaal gedrag als een vrijwel onuitputtelijke bron van mogelijk psychologisch lijden. Verbaal gedrag kan lijden exponentieel doen toenemen en kan mensen ongevoelig maken voor directe ervaringen. Mensen blijven in dergelijke gevallen verbale regels volgen terwijl hun gedrag niet meer wordt bekrachtigd. De auteur illustreert het onderzoeksparadigma waaruit dit blijkt. Hij combineert de verschillende bouwstenen van RFT tot een gedegen onderbouwing van het begrip experiëntiële vermijding. Er is inmiddels veel onderzoek gedaan dat de hypothese ondersteunt dat experiëntiële vermijding bij vele vormen van psychopathologie een rol speelt (zie bijvoorbeeld Berking, Neasciu, Comtois & Linehan, 2009). Vervolgens beschrijft Törneke hoe cognitieve fusie begrepen kan worden vanuit RFT. Hij maakt inzichtelijk dat ook zonder directe negatieve ervaringen, louter als gevolg van het leggen van verbale verbanden (relatieneel kaderen), iets kan ontstaan wat we voor het gemak 'een negatief zelfbeeld' noemen. Fusie met wat in RFT het 'zelf als inhoud' genoemd wordt (het verbale verhaal dat men over zichzelf vertelt) kan leiden tot een ingeperkt gedragsrepertoire. Dit is geen nieuw gegeven, de cognitieve therapieën van Beck en van Young gaan ook in op de schadelijke (gedrags)gevolgen van een negatief zelfbeeld (Beck, Freeman, Davis et al., 2004; Young & Pijnacker, 1999). Nieuw is dat RFT dit effect consequent verklaart vanuit operante leerprincipes waarvan het bestaan in wetenschappelijk onderzoek aangetoond is, in plaats van gebruik te maken van hypothetische, medierende constructen, die niet waarneembaar zijn. De schrijver sluit het hoofdstuk af met de beschrijving van enkele schadelijke basisregels van mensen met een persoonlijkheidsstoornis. Deel drie betreft de klinische implicaties van RFT. In hoofdstuk 8 maakt Törneke een gedragsanalyse van psychoanalyse en cognitieve therapie. Hij onderscheidt daarbij twee belangrijke principes: het leren door directe contingenties (direct ervaren) en het leren door regels. Het leren door directe contingenties vindt plaats in het directe contact met de therapeut in de werkkamer. De therapeut ziet erop toe dat het nieuwe gedrag dat de cliënt in de therapiekamer leert een grote kans heeft om in het dagelijks leven van de cliënt te worden bekrachtigd,

waardoor generalisatie van het nieuwe gedrag kan plaatsvinden. Bij het leren door directe contingenties spelen tevens nieuw aangeleerde verbale verbanden, of regels, een belangrijke rol; zij fungeren als antecedenten voor nieuw gedrag. Hierdoor neemt de kans toe dat de cliënt bekrachtiging opmerkt in zijn dagelijks leven. Bekeken door de bril van de gedragsanalyse maakt de cognitieve therapie veel gebruik van het beïnvloeden van disfunctionele regels. Gedragsexperimenten ziet Törneke als een methode om directe gedragcontingenties in het leven van alledag op te leren merken. De therapeut bekrachtigt het observeren en benoemen van dergelijke relaties en het formuleren van werkzame regels. In hoofdstuk 9 tot en met 11 staat Törneke stil bij belangrijke interventies vanuit de klinische gedragsanalyse, waarvan RFT een onderdeel is. Hij laat in hoofdstuk 9 de toepassing zien van de klinische gedragsanalyse bij (ambulante) GGZ problematiek. Dit is een uitbreiding van het werkgebied ten opzichte van traditionele toepassingsgebieden van radicaal behavioristische therapieën, tot voor kort vooral autistiforme stoornissen en ontwikkelingsstoornissen. Hoofdstuk 9 schetst onder meer de toepassing van de therapeutische relatie als veranderingsgericht instrument. Törneke beschrijft hoe de therapeut het probleemgedrag van de cliënt 'in de kamer' kan brengen en veranderen. In hoofdstuk 10 gaat Törneke in op RFT-interventies gericht op de consequenties van gedrag en in hoofdstuk 11 op het veranderen van de antecedenten. Hij stelt daarbij twee klinisch relevante gedragsklassen centraal, namelijk experientiele vermijding en alternatief gedrag. Het onderscheid tussen interventies gericht op de consequenties versus interventies gericht op de antecedenten komt wat kunstmatig over. In de laatste twee hoofdstukken weet Törneke desalniettemin te komen tot een congruent onderbouwde gedragsanalytische behandelmethode, waarin technieken als mindfulness en exposure een theoretisch onderbouwde plaats hebben.

### *Besluit*

Tot nu toe moest de cognitief gedragstherapeut twee verschillende referentiekaders – die van de cognitieve therapie en die van de gedragstherapie – zien te integreren. Hoewel dat op de werkvloer meestal goed lukt (en in feite geleid heeft tot wat we tegenwoordig cognitieve gedragstherapie noemen), is het theoretisch verwarrend. Bovendien bestaan er twijfels in hoeverre cognitief gedragstherapeutische interventies nog gebaseerd zijn op experimentele psychologie en leertheoretische principes (Hayes, Luoma, Bond & Masuda, 2006). RFT biedt een verklaring voor cognities, gebaseerd op het leertheoretische gedachtegoed. Daarmee voldoet het aan het criterium van theoretische spaarzaamheid. Dit zou de werking en implementatie van de cognitieve gedragstherapie ten goede kunnen komen. Met het verschijnen van *Learning RFT* vallen argumenten als 'onbegrijpelijk', 'warrig' of 'onleesbaar' weg als obstakels om zich te verdiepen in RFT. Voor klinici biedt dit boek niet alleen een stevige opfriscurso leertheorie, maar vooral een daadwerkelijke (en in onze ogen onmisbare)

verdieping van de kennis over denken, taal en gedrag. Wie niet fuseert met de gedachte 'RFT is niets voor mij' loopt met het lezen van het boek de kans een waardevolle aanvulling op zijn cognitieve gedragstherapeutische kennis te vinden.

#### LITERATUUR

- Beck, A.T., Freeman, A., Davis, D.D., & Associates (Eds.) (2004). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York: The Guilford Press.
- Berking, M., Neasciu, A., Comtois, K.A., & Linehan, M.M. (2009) The impact of experiential avoidance on the reduction of depression in treatment for borderline personality disorder. *Behavior Research and Therapy*, 47, 663-670.
- Craske, M.G., Hermans, D., & Vansteenwegen, D. (Eds.) (2006). *Fear and Learning: from basic processes to clinical implications*. Washington: American Psychological Association.
- Craske, M.G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., Mystkowski, J., Chowdhury, N., & Baker, A. (2008) Optimizing inhibitory learning during exposure therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 5-27.
- Dougher, M.J., Augustson, E.M., Markham, M.R., Greenway, D.E., & Wulfert, E. (1994). The transfer of respondent eliciting and extinction functions through stimulus equivalence classes. *Journal of Experimental Analysis of Behavior*, 62, 331-351.
- Dymond, S., May, R.J., Munnely, A., & Hoon, A.E. (2010). Evaluating the evidence base for relational frame theory: a citation analysis. *The Behavior Analyst*, 33, 97-117.
- Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational Frame Theory. A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F.W., & Masuda, A. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford. Nederlandse vertaling (2006): ACT, een experiëntiële weg naar gedragsverandering. Amsterdam: Harcourt.
- Kleen, M. (2006). Boekbespreking van Dahl, J., Wilson, K.G., & Luciano, C. Acceptance and commitment therapy for chronic pain. *Gedrag & Gezondheid*, 34, 118-120.
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2008). *The ABCs of human behavior. Behavioural principles for the practicing clinician*. Oakland CA: New Harbinger.
- Young, J.E., & Pijnacker, H. (1999). *Cognitieve therapie voor persoonlijkheidsstoornissen: een schemagerichte benadering*. Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.