

Wat we van ratten kunnen leren

Modelleren van behavioristische onderzoeksmethoden



De controversiële psycholoog B.F. Skinner maakte als grondlegger van het radicaal behaviorisme van de psychologie een empirische wetenschap. De werkwijzen van deze psycholoog en zijn navolgers waren weliswaar omstre- den, maar hadden tot ver in de vorige eeuw een grote invloed op de praktijk van gedragsanalyse. Geen wonder dat Bandler en Grinder behavioristen graag als contrast frame gebruikten. En ofschoon het behaviorisme volgens biologisch psycholoog Gilles van Lujtelaar inmiddels dood is,¹ blijkt het omgekeerde ook waar te zijn. Joost van der Leij betoogt dat we juist van het behaviorisme kunnen leren hoe aan NLP een wetenschappelijke basis te geven. Onderstaand artikel van Joost van der Leij is een samenvatting uit een reeks artikelen in het nieuw ver- schenen Protoscientific Journal of NLP.

JOOST VAN DER LEIJ

“gedragsanalyse best bewezen theorie over menselijk gedrag”

NLP-coaches of -trainers worden soms geconfronteerd met critici die beweren dat NLP niet wetenschappelijk is. Dat verbaast veel NLP-beoefenaars, omdat het voor hen zonneklaar is dat NLP goed werkt en vaak snappen ze dan ook niet waarom de wetenschap dat niet erkent. Om die reden ben ik een samenwerking aange- gaan met het Aubrey Daniels Research Institute for Behavior Analysis (ADRI-BA) van de Vrije Universiteit Amsterdam. Samen onderzoeken we hoe NLP het beste wetenschappelijk bewezen kan worden. Daar zitten namelijk nogal wat haken en ogen aan.

De strategie van de gedragsanalyse

Vanuit de wetenschap is, traditioneel gezien, een dub- belblind gerandomiseerde proef het beste. Alleen is die standaard ondoenlijk voor bijna al het wetenschap- pelijk onderzoek naar menselijke gedragingen, inclusief NLP. Ook de gedragsanalyse (de nieuwe naam van wat vroeger het behaviorisme werd genoemd) zoals ADRI- BA die bedrijft heeft dat probleem. Daarom onderbou-

wen gedragsanalisten hun werk door te laten zien dat de gedragsanalytische principes die in laboratoria zijn bewezen, ook daarbuiten tot aantoonbare verbeterin- gen leiden. Door de correlatie tussen het gebruik van bewezen principes aan de ene kant en gemeten verbe- teringen aan de andere kant is gedragsanalyse binnen de sociale wetenschappen de best bewezen weten- schappelijke theorie over menselijk gedrag. (bron?)

NLP eisen aan wetenschap

Kan diezelfde strategie ook gebruikt worden om de werkzaamheid van NLP te bewijzen? Daarvoor is het van belang om niet alleen te kijken naar de eisen die de wetenschap aan NLP stelt, maar ook naar de eisen die NLP aan de wetenschap stelt. Helaas lijkt bij pogin- gen om NLP wetenschappelijk te onderzoeken NLP zelf niet gebruikt te worden. Het is alsof je natuurkundige claims laat onderzoeken door mensen die geen natuur- kundigen zijn. Een van de eisen die NLP stelt is dat je geen gebruik maakt van oorzaak/gevolg-redeneringen

omdat deze een verdraaiing van de werkelijkheid zijn. Maar het grootste gedeelte van de wetenschap houdt zich natuurlijk juist bezig met oorzaak/gevolg-redene- ringen! Gelukkig zijn er kleine gebieden binnen de wetenschap waar hier geen sprake van is en een voor- beeld daarvan is de gedragsanalyse. Om die reden kunnen de bewezen gedragsanalytische principes en NLP zo goed samengaan. Met NLP-strategieën kun je elk willekeurig menselijk gedrag in kaart brengen, dus ook de gedragingen van gedragsanalisten. Vervolgens pas je NLP aan zodat NLP rekening houdt met deze gevonden strategieën. Tenslotte laat je zien dat er cor- relaties van verbetering zijn, waarmee je wetenschap- pelijk hebt bewezen dat NLP werkt.

Het ABC van de gedragsanalyse

Het belangrijkste principe van de gedragsanalyse is het ABC principe. A staat hier voor Antecedenten, alles wat voorafgaat aan gedrag. B staat voor Behavior, het gedrag zelf. En C staat voor Consequenties, alles wat

METAFOOR

‘B.F. Skinner had eens een aantal studenten die al veel onderzoek hadden gedaan met ratten en dool- hoven. Iemand vroeg hun eens: ‘Wat is nu eigenlijk het verschil tussen een rat en een mens?’ Aangezien behavioristen nu eenmaal niet over een al te grote opmerkingsgave beschikken kwamen ze tot de slotsom dat dit aan de hand van een experi- ment diende te worden uitgezocht. Ze construeer- den een enorm doolhof, afgestemd op de mens. Ze namen een controlegroep ratten en leerden deze de weg te vinden in een klein doolhof met als belo- ning een stukje kaas. De mensen werd aangeleerd hun weg te vinden in het grote doolhof met als beloning een vijf-dollarbiljet. Er werd geen echt sig- nificant verschil opgemerkt. [...] Echt interessante gegevens kwamen naar voren toen ze de beloningen gingen weglaten. De dollar- biljetten en de kaas werden weggehaald en na een bepaald aantal pogingen stopten de ratten hun zoek in het doolhof... de mensen daarentegen hielden niet op!...²

BANDLER & GRINDER

gebeurt nadat het gedrag heeft plaatsgevonden. Wat blijkt nu uit wetenschappelijk onderzoek? Wat er gebeurt na het gedrag heeft veel meer invloed op toe- komstig gedrag dan wat er van tevoren gebeurt. Desalniettemin bestaat het grootste gedeelte wat men- sen doen uit ‘Antecedentenwerk’. We willen meestal van tevoren toekomstig gedrag beïnvloeden. We vertel- len kinderen van tevoren wat ze wel of niet mogen doen. We leren scholieren van tevoren hoe ze zich later in de maatschappij moeten gedragen. En wij gebruiken coaching en training om mensen van tevoren duidelijk te maken hoe ze, in de toekomst, beter met moeilijke situaties kunnen omgaan. Het overgrote deel van wat we met NLP doen, is dus ook ‘Antecedentenwerk’.

TOTE - de basis van alle NLP

NLP draait om het TOTE-model, omdat alles wat we met NLP doen, uiteindelijk uit NLP-strategieën bestaat en TOTE daarvan de basis vormt. Bij het TOTE-model vindt er gelukkig ook activiteit plaats na het gedrag. Bij de eerste Test van TOTE onderzoek je of je über- haupt met bepaald gedrag dient te beginnen. Bijvoorbeeld: overweeg je je fietsband te gaan plak- ken, dan is het wel slim om eerst te checken of je band wel leeg is, want het heeft geen zin om een harde band te plakken. De Operatie ‘band plakken’ is het gedrag. De tweede Test is om te controleren of het resultaat naar behoren is: heb je een lekke band geplakt dan dien je daarna te testen of er nu geen lucht meer uit de band kan ontsnappen. De Exit bete- kent dat het tijd is om iets anders te gaan doen.



ABC en TOTE in een verenigd model

De gemakkelijkste manier om het ABC principe en het TOTE-model met elkaar te verenigen, is te denken dat de eerste Test over Antecedenten gaat, de Operatie het gedrag is en de tweede Test de Consequenties zijn. Maar dat gaat te snel. Allereerst is het goed om vast te stellen dat ook allerlei zaken die geen menselijk gedrag zijn Antecedent of Consequentie kunnen zijn. Als je iemand wil bellen dan is een telefoon een Antecedent die telefoneren mogelijk maakt. Dat de deur opengaat wanneer je de deurkruk omlaag duwt is een Consequentie van jouw gedrag. Maar veel Antecedenten en Consequenties zijn wel degelijk menselijk gedrag. Denk bijvoorbeeld aan coaching en training als Antecedenten en beloningen en complimenten als Consequenties. Dat is dan weer menselijk gedrag dat we op een NLP-manier in kaart kunnen brengen. Hetgeen dan weer terug te brengen is tot het TOTE-model. Om die reden is het het beste om één TOTE-model voor Antecedenten, één TOTE-model voor het gedrag en één TOTE-model voor Consequenties te gebruiken. Op die manier haal je het ABC-principe bij NLP binnen en voeg je NLP toe aan de gedragsanalyse.

Historische spanning

Historisch is er een interessante link tussen het TOTE-model en het ABC-principe. Waar het ABC-principe de

kern van het behaviorisme weergeeft, is het TOTE-model in de jaren zestig bedacht als een van de eerste pogingen om juist aan het behaviorisme te ontsnappen. Bij het behaviorisme kijk je alleen naar gedrag binnen een bepaalde omgeving. Daar is geen ruimte voor zoiets als een plan. Bij het TOTE-model wordt het idee van een plan wel geïntroduceerd. De tweede test vergelijkt het resultaat van gedrag met een van tevoren bedacht plan. Heeft de Operatie opgeleverd wat de bedoeling was? Om die reden is samenwerking met ADRIBA extra spannend. Het verenigt twee historisch tegenover elkaar staande ideeën. Toch is samenwerking makkelijker dan misschien in eerste instantie gedacht. Want hoewel het TOTE-model een stap bij het behaviorisme vandaan zet, staat het er nog zo dicht bij dat beide gemakkelijk met elkaar kunnen worden verenigd, zoals nu in de samenwerking met ADRIBA.

JOOST VAN DER LEIJ IS ONDERMEER NLP MASTER TRAINER

- 1 *Psycholoog B.F. Skinner heeft twee gezichten, Gilles van Lijjelaar, NRC, 23 maart 2004*
- 2 *De betovering van Taal (Frogs into Princes), p22 en 205, 1992, De Toorts, Haarlem*
- 3 *ABC and Tote: How to reconcile behaviorism, cybernetics and enactivism, The Protoscientific Journal of Neuro-Linguistic Programming, Volume 1, p 17-31, Joost van der Leij, 2017, Philosophicon*

“Hoe bewijs je wetenschappelijk dat NLP werkt?”

Uitnodiging tot analytische discussie over NLP

Een gedetailleerde uitwerking van de ideeën uit dit artikel staan beschreven in het onlangs verschenen *The Protoscientific Journal of NLP*.³ Tijdens de officiële presentatie op 18 juni jl. nam onze penningmeester Jolie Lancker deze innovatieve en provocatieve NLP-publicatie namens de NVNLP in ontvangst van auteur Joost van der Leij.

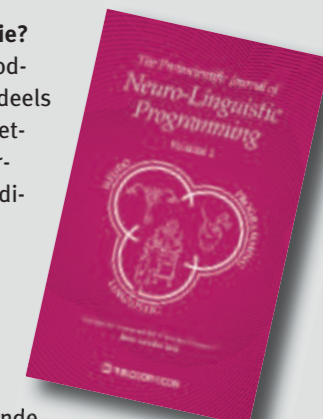
Het *Journal* heeft een tweeledige doelstelling, zo staat te lezen in de inleiding van dit Engelstalige 125 pagina's tellende boek. Ten eerste om de aantijgingen van pseudowetenschap te vermijden en vooral om een analytische discussie op te starten binnen het NLP-veld.

“NLP nu nog een protowetenschap, net als psychologie”

Waarom proto?

Omdat NLP geen wetenschap is en omdat er geen wetenschappelijk bewijs is dat het werkt. Tegenover pseudowetenschap, welke gedefinieerd wordt als 1. niet wetenschappelijk en 2. waarvan de belangrijkste voorstanders de indruk wekken dat het wel wetenschap is. Protowetenschap is de term voor theorieën waarvoor nog geen geaccepteerd wetenschappelijk bewijs bestaat, terwijl het wel wordt nagestreefd. Zoals de protowetenschappen ‘astrologie’ en ‘alchemie’ de historische voorlopers zijn van de huidige wetenschappen ‘astronomie’ en ‘scheikunde’, zo kan NLP als voorloper worden gezien van een toekomstige wetenschap, aldus Joost van der Leij.

Waarom een analytische discussie?
Omdat de oorspronkelijk NLP-boodschap al meer dan 40 jaar grotendeels mondeling wordt doorgegeven, hetgeen de kwaliteit niet heeft bevorderd. Bovendien ontbeert het huidige veld een duidelijke basis om nieuwe NLP-ontwikkelingen te kunnen toetsen aan de uitgangspunten van TOTE en het metamodel. ‘In plaats van andere standpunten te negeren, zou het een



gezonde ontwikkeling zijn als NLP-beoefenaars elkaar zouden informeren over elkaars standpunten,

deze zouden beargumenteren en onderling in discussie zouden gaan over de vraag of deze standpunten aansluiten bij de kern van NLP. Hopelijk is dit boek een platform waarop dit van start kan gaan en hopelijk zullen er vele andere platforms volgen. [...]

Andere onderwerpen die in de eerste editie aan bod komen zijn contentvrije psychologie; een ‘pure feeling theory’; wetenschappelijk NLP-onderzoek met behulp van subjectieve Bayesiaanse statistiek; de betekenis van moraliteit en rechtvaardigheid zonder oorzaak/gevolg; en een alternatief voor de logische niveaus van Dilts.



‘Deze eerste editie is ook een open uitnodiging aan anderen binnen en rondom het NLP-veld om artikelen aan te leveren. Zonder waardevolle bijdragen van anderen zal er mogelijk geen tweede editie verschijnen.’

[...] En raad eens hoeveel van die studenten aan de universiteit nog steeds in dat doolhof lopen te zoeken naar dat vijf-dollar-biljet? Ze sluipen 's nachts naar binnen en kijken of het er deze keer misschien is...²