

Kwetsbaarheid voor ontregeling, een functioneringsgerichte visie.¹

Bart Bruins²

U kent vast wel zo'n moment dat alle dingen die je doet niet lijken te willen lukken en dat alles tegenzit. Je voelt het vrijwel direct: je gaat je vervelend voelen. Als dat een tijdje zo doorgaat, zijn de gevolgen zelfs ingrijpender: spanning, irritatie of ontmoediging. Je wordt ontvankelijk voor angstige, boze of sombere gedachten. Gedachten die even daarvoor niet dwarszaten. Ook ga je aan je zelf twijfelen: je zelfwaardering staat onder druk.

Gewoonlijk kun je zo'n situatie wel opvangen. Het is een kwestie van jezelf op iets anders gaan richten. Dat gaat het meest effectief door iets te gaan *doen* dat wel wil lukken. Overigens, zo goed en kwaad als dat nog gaat, want de verslechtering van je persoonlijke toestand heeft je wel 'aangetast'. Het opstarten van andere activiteiten gaat niet meer zo gemakkelijk. Je moet er echt weer even aan trekken.

Deze situatieschets laat in een notendop zien wat er gebeurt als mensen (dreigen te) ontregelen en daarvan weer herstellen. Maar soms lukt het iemand niet om zichzelf te hervinden. De persoon in kwestie krijgt dan het gevoel dat hij zelf helemaal niets meer aan de situatie kan doen, maar moet afwachten totdat die nare toestand vanzelf weer overgaat. Leven wordt dan *overleven*.

Een toestand van emotionele of gedragsmatige ontregeling in combinatie met machteloosheid daar zelf iets aan te doen, is hét centrale kenmerk van veel psychische (DSM As-1) stoornissen. Daarentegen is het wél in een goede toestand zijn, geen klachten hebben en wél greep op het leven hebben juist een kenmerk van

¹ Inleiding op het Symposium 'Het kan specifiek, afstemming van gedragsactivatie en 'commitment' op de functioneringskenmerken van de client', Najaarsconferentie 'Gedragstherapie, cognitieve therapie en kwetsbaarheid' van de Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT) en de Vlaamse Vereniging voor Gedragstherapie (VVvG), Veldhoven, 9 november 2007

² Rivierduinen, organisatie voor geestelijke gezondheidszorg, Leiden; Stichting Constructie Gedragsanalyse, Utrecht

‘psychisch’ gezond zijn: je ‘in orde’ voelen. Je voelt je gelukkig als je in een goede persoonlijke toestand bent.

Hoe geraakt en blijft iemand nu in zo’n goede persoonlijk toestand? In de functioneringsgerichte visie beantwoorden wij geheel in lijn met de radicaal-behavioristische traditie waaruit de benadering voortkomt, deze vraag contextueel: dus vanuit de interactie tussen persoon en omgeving. Omdat de opkomst van de cognitieve benadering het focus van de gedragstherapie heeft verschoven van omgevingsvariabelen naar interne processen, is deze contextuele insteek uit zicht geraakt. Een nadere toelichting lijkt daarom op zijn plaats.

De persoonlijke toestand – tenzij het gevolg van *autonome* lichamelijke processen – wordt bepaald door de omstandigheden waarin iemand zich bevindt: zijn context. Bepaalde bestaansbevorderende omgevingsinvloeden – we noemen ze positieve stimuli – doen iemand goed en geven kwaliteit van leven. Ze zijn attractief en worden als aangenaam ervaren. Er is van nature een geneigdheid om het contact met dergelijke stimuli op te zoeken en te laten voortduren. Bestaansbedreigende invloeden – de negatieve stimuli – doen iemand juist slecht, zijn soms zelfs schadelijk en bedreigen de kwaliteit van het bestaan. Ze zijn aversief, worden als vervelend of beangstigend ervaren of, afhankelijk van de intensiteit, als pijnlijk. Er is van nature een geneigdheid om het contact met deze stimuli te verkorten en het liefst nog, helemaal te voorkomen. Je al dan niet goed voelen is dus vooral een kwestie van contact met stimuli. Het gaat hierbij overigens niet alleen om materiële condities. Mensen zijn sociale dieren en voor hun materiële overleving sterk afhankelijk van anderen: hun sociale en maatschappelijke inbedding. Zij willen daarom ‘erbij horen’, zich ‘geaccepteerd’ weten, ‘gezien’ en ‘gewaardeerd’ worden, ‘ertoe doen’. Deze sociale component van welbevinden is uiteindelijk belangrijker dan de materiële, zeker als in de materiële basisbehoeften is voorzien.

Om een goede persoonlijke toestand te geraken en te blijven moet iemand met de ‘juiste’ stimuli in contact zijn. Daartoe moet hij gedragsmatig inspelen op de situatie, laveren tussen de kansen en bedreigingen in zijn omgeving. Dit inspelen op de situatie is de essentie van het zichzelf kunnen handhaven in het bestaan.

Hoe ziet dat gedragsmatig inspelen op de omgeving er in het leven van alle dag uit? Kijken wij er *gedragsinhoudelijk* naar, dan valt op dat de gedragsdiversiteit zeer groot is. De verscheidenheid van handhavinggedrag wordt in feite alleen gelimiteerd door de grens van de menselijk mogelijkheden. Het gedragsrepertoire van mensen kent een grote variëteit aan gedragsvormen en is daarnaast voortdurend in ontwikkeling. Ook zijn er aanzienlijke onderlinge verschillen tussen individuen. Een gedragsinhoudelijk analyse van handhavinggedrag is daarom onbegonnen werk. Het geeft hooguit een beeld van iemands gedragspotentie, maar het is onmogelijk diens gedragsrepertoire geheel in kaart te brengen. Daarvoor is de diversiteit gewoon te groot. Analyseren wij gedrag daarentegen *functioneel*, dan blijkt het mogelijk om die grote inhoudelijke verscheidenheid aan gedragsvormen terug te brengen tot maar drie gedragsfuncties: toenadering, ontsnapping en vermijding.

Toenaderingsgedrag verrijkt het bestaan. Het verbetert de persoonlijke toestand door het doen verschijnen van een attractieve stimulus. Dat voelt voor het individu weldadig, geeft vreugde en maakt blij. *Ontsnappingsgedrag* daarentegen verbetert de persoonlijke toestand door bevrijding van iets vervelends of schadelijks. De confrontatie met een aversieve stimulus wordt dan beëindigd. Dat voelt als opluchting en herwonnen vrijheid. *Vermijdingsgedrag* verbetert de persoonlijke toestand door bescherming tegen potentiële schade. Het veiligheidssignaal dat door vermijdingsgedrag verschijnt, verzekert het individu van veiligheid. Dit geeft een zeker en gerust gevoel, het gevoel de situatie in de hand te hebben.

Niet wát wordt gedaan, maar waartoe iets wordt gedaan bepaalt dus de gedragsfunctie. Aan de inhoud van het gedrag kan dus niet worden gezien waar het voor die persoon op dat moment omdraait. Inhoudelijk identiek gedrag kan in verschillende situaties zelfs verschillende functies hebben. Neem het aanspreken van een bekende op een receptie. De ene keer kan het zijn dat iemand deze persoon aanspreekt vanwege diens boeiende inbreng. Een andere keer kan het zijn dat iemand aanspreken een mooie manier is om van een andere vervelende gesprekspartner af te komen. En weer een andere keer kan het aanspreken van een ander in het teken staan van ‘vooral maar niet aan de kant zitten’ en als ‘saai’ en ‘oninteressant’ te worden gezien.

En iemand zit helemaal goed als hetzelfde gedrag tegelijkertijd meerdere handhavingfuncties heeft.

Ieder mens ontwikkelt door conditioneringsprocessen een eigen repertoire van toenaderings-, ontsnappings- en vermijdingsgedrag. Dit geeft hem een eigen, karakteristieke stijl van doen en laten; een persoonlijke manier om zich staande te houden. Deze persoonlijke stijl is iemands sterkste kant, omdat juist hieraan de mogelijkheid wordt ontleend om zich in uiteenlopende situaties te handhaven. Hiermee bewaakt iemand zijn persoonlijke toestand door het reguleren van de confrontatie met stimuli. Hij kan door iets te doen zijn eigen toestand consolideren of verbeteren. Ontregeling en de ontwikkeling van klachten zijn in zo'n situatie onwaarschijnlijk.

Misschien is het verbazingwekkend dat in een functioneringsgerichte visie aan vermijdingsgedrag een adaptieve functie wordt toegekend. Voor de meeste gedragstherapeuten is vermijdingsgedrag immers geassocieerd met psychopathologie. Toch is vermijdingsgedrag de belangrijkste wijze waarop alle organismen in een goede toestand blijven. Biologisch gezien is dat ook goed te begrijpen. Het voorkomen van confrontatie met schadelijke stimuli is voor lijfsbehoud verre te prefereren boven ontsnapping aan die stimuli. Er is minder risico op blijvende beschadiging. Voorkomen is beter dan genezen, zoals brandpreventie te prefereren is boven een brand moeten blussen. Het voorkomen van aversieve stimuli is existentieel gezien zelfs belangrijker dan toenadering van attractieve stimuli. Als het organisme immers eenmaal beschadigd is, kan het ook niet meer profiteren van zijn omgeving. Veiligheid vormt daarom dé basis van het bestaan. Wij gaan er daarom vanuit dat actief vermijdingsgedrag de belangrijkste manier is om een goede – dat wil zeggen rustige en comfortabele- persoonlijke toestand te verkrijgen en dat –indien er sprake is van een belangenconflict- dit gedrag voorrang heeft boven gedrag dat een andere functie heeft. Dit uitgangspunt heeft implicaties voor het activeren van cliënten. De gedragsactivatie moet primair gericht worden op het versterken van adaptief actief vermijdingsgedrag. Pas als deze gedragsfunctie voldoende is hersteld, ontstaat ruimte voor bijvoorbeeld toenadering van attractieve stimuli. Met andere woorden: zichzelf eerst weer zeker, competent en stevig voelen heeft prioriteit boven 'leuke dingen' doen.

De adaptieve rol van vermijdingsgedrag bij het zichzelf handhaven in het bestaan wordt overigens alleen zichtbaar als het klachtenvrije deel van iemands functioneren wordt bestudeerd. De Nederlandse gedragstherapeut van het eerste uur Beata Bakker - de Pree heeft in de jaren tachtig geconstateerd dat actief vermijdingsgedrag domineert binnen het klachtenvrije deel van het gedragsrepertoire van cliënten. Tevens heeft zij vastgesteld dat dit op zich onproblematische gedrag vooral gericht is op het voorkomen van persoonlijke afwijzing. Ook constateerde zij dat emotionele en/of gedragsmatige ontregeling steeds plaats vindt als dit adaptieve actieve vermijdingsgedrag op een of andere wijze door de situatie wordt beperkt of verhinderd. De aantasting van het actieve vermijdingsgedrag en de resulterende dreiging van persoonlijke afwijzing is blijkbaar psychologisch gezien zo ondermijnend dat het psychopathologische effecten geeft. Bakker – de Pree heeft deze constatering onderbouwd met conditioneringstheoretische overwegingen en haar conclusies vastgelegd in de Theorie van de Dominante Actieve Vermijding (Bakker – de Pree 1984, 1987). Deze theorie vormt de grondslag van de constructionele gedragstherapie. Hoewel bijna vijftientig jaar oud is deze veelbelovende theorie – evenals de constructionele gedragstherapie- toch vrij onbekend. Er is in de gedragstherapeutische wereld weinig aandacht aan besteed, vermoedelijk omdat het uit een radicaal-behavioristische hoek kwam en dit niet aansloot bij de toen dominante cognitieve denkrichting. In ieder geval niet, omdat de theorie werd ontkracht of weerlegd. Integendeel, de theorie is tot nu toe niet weersproken en blijkt in de klinische praktijk al ruim twee decennia zeer robuust te zijn. Het voorspelt zowel het functioneren als disfunctioneren van cliënten met diverse stoornissen zeer accuraat door specificatie van persoon-specifieke ontregelende omstandigheden.

Om effectief in actie te kunnen komen en zo de persoonlijke toestand te bewaken moet de situatie daar wel gelegenheid voor bieden. Bijvoorbeeld: je kunt iemand pas een helpende hand toesteken als die ander hulpbehoevende is én hulp vraagt. Pas dan kun je na een succesvolle actie met voldoening constateren dat je ‘goed’ hebt gedaan (en tegelijkertijd vermijden ‘slecht’ te zijn.). Of: je kunt pas problemen handelend oplossen als er in de situatie problemen zijn. Alleen dan kun je laten zien hiervoor capabel te zijn (en tegelijkertijd

vermijden als incapabel te worden gezien). Deze gedragsgelegenheid noemen wij een discriminatieve stimulus. De stimulus onderscheidt voor het individu kansrijke versus kansloze beantwoording van positieve of negatieve stimuli. Omdat discriminatieve stimuli een voorwaarde zijn voor het succesvol stellen van gedrag, kunnen wij concluderen dat ieder gedragsrepertoire altijd een corresponderende set van discriminatieve stimuli vereist. Kansen en aanknopingspunten die voor de betreffende persoon nodig zijn om effectief in te spelen op zijn situatie en daarmee zijn toestand te bewaken. Je zou zo'n verzameling van persoonspecifieke discriminatieve stimuli kunnen zien als een 'gedragsbiotoop', een situationele context waarin persoon en omgeving optimaal matchen (Bruins, 2002). Net zoals in de natuur een dier in zijn fysieke biotoop moet zijn om zich fysiek te kunnen handhaven, zo moet ieder mens in zijn gedragsbiotoop zijn om zich 'psychologisch' te handhaven. Alleen in die omstandigheden kan hij 'functioneren': dat wil zeggen zijn persoonlijke toestand op peil houden. Als iemand in zijn 'gedragsbiotoop' is, kun je dat vaak goed horen. Iemand zegt dan: 'ik kan hier echt mijzelf zijn', 'ben in mijn element', 'als een vis in het water'.

Nu de rol van discriminatieve stimuli is verhelderd, kunnen wij een voorspelling doen over de relatie tussen omgeving en de toestand van het individu. Zijn één of meerdere persoonspecifieke discriminatieve stimuli aanwezig in een situatie, dan zit iemand daar goed want hij kan zijn persoonlijke toestand zelf beïnvloeden door middel van toenadering, ontsnapping of vermijding. Tenminste voor zover hij vervolgens niet belemmerd wordt deze stimuli ook daadwerkelijk te beantwoorden. Zijn daarentegen in een situatie geen voor de persoon discriminatieve stimuli aanwezig of wordt iemand wél gehinderd om deze stimuli te beantwoorden, dan is de persoon in kwestie onthand. De situatie beperkt de persoon om effectief in actie te komen. Daardoor kan hij zijn persoonlijke toestand niet zelf beïnvloeden en is dus overgeleverd aan wat de situatie hem aan goeds of slechts brengt. Kortom: door een situationele gedragsbeperking lukt het niet meer om het welbevinden zélf te bewaken. En treft deze gedragsbeperking het adaptieve vermijdingsgedrag, dan is de resulterende onveiligheid zelfs sterk ontregelend. Gedragsbeperkingen zijn dus een risico voor het ontstaan van psychopathologie. Het is dus de moeite waard die gedragsbeperkingen eens nader te belichten.

Alle gedragsbeperkingen hinderen om een discriminatieve stimulus effectief te beantwoorden. Dat wil zeggen: binnen de situatie, de tijd, de energie en ruimte die iemand ter beschikking staat. Inhoudelijk gezien kunnen dat een grote verscheidenheid aan situatieve belemmeringen zijn. Een inhoudelijke opsomming is niet mogelijk. Maar wij kunnen deze gedragsbeperkingen wel indelen in categorieën. Hoewel deze categorieën strikt genomen niet discreet zijn, illustreren zij op welke verschillende wijzen de context het individu kan belemmeren bij het bewaken van zijn persoonlijke toestand.

Een eerste categorie betreft '*leegte*'. Er is voor betrokkene in de situatie geen enkele discriminatieve stimulus aanwezig of deze wordt in ieder geval niet opgemerkt. Zo'n leemte voelt voor het individu als 'leeg' en 'zinloos'. "Ik heb niets zinvol te doen" zal iemand desgevraagd over zo'n situatie kunnen zeggen. Wij zien dit type gedragsbeperking vaak als iemand een verlies geleden heeft. Het wegvallen van een partner na overlijden of scheiding of 'het lege nest' na het zelfstandig worden van de kinderen. Of het verlies van een baan bij gedwongen werkeloosheid of na pensionering. Allerlei vertrouwde aanknopingspunten zijn dan plotseling weggevallen.

Een tweede categorie is '*afleiding*'. Er is in zo'n situatie wel een passend aanknopingspunt in de vorm van een discriminatieve stimulus aanwezig, maar deze blijft onvoldoende in het vizier. Andere, veel opvallender stimuli – 'stoorzenders'- eisen iemands aandacht op. Zo'n situatie voelt als 'door iets in beslag genomen', 'te veel aan het hoofd'. Een voorbeeld is door een vervelend telefoontje vergeten om naar pianoles te gaan, terwijl dat op zich toch altijd veel voldoening geeft. Die afleidende stimuli kunnen overigens ook juist attractief zijn, mits de afleiding maar krachtig is. Toch een spannende TV-film blijven kijken, terwijl je eigenlijk wel wist dat het afronden van die brief een prettiger gevoel had gegeven. Maar dat was even op de achtergrond geraakt, eenmaal in de ban van de visuele prikkels.

Een andere gedragsbeperking is de '*blokkade*'. Ook in deze situatie is er een passende en voldoende krachtige discriminatieve stimulus aanwezig die ook nog eens genoeg wordt opgemerkt, maar betrokkene kan niet in actie komen doordat iets of iemand hem daarin blokkeert. De betreffende discriminatieve stimulus is dus technisch gesproken onbeantwoordbaar. Een dergelijke situatie voelt als

‘frustrerend’, als ‘in de weg gezeten’, ‘ingeperkt’ of ‘gedwarsboomd’. Een voorbeeld is een nieuwe chef of werkinstructie die taken en bevoegdheden sterk inperkt. Iemand ziet dan nog wel genoeg kansen, maar mág niet meer die dingen doen die hem persoonlijke toestandsverbetering opleveren.

De volgende categorie heb ik ‘*ballast*’ genoemd. Hier remt alle rompslomp die nodig is om in actie te komen, om daadwerkelijk aan de slag te gaan. Zo’n situatie voelt als ‘zwaar’ of een ‘klus’ of ‘onderneming’. Denk aan alle voorbereidingen die nodig zijn om zelf iets in elkaar te knutselen: de zaagmachine van zolder halen, het instructieboekje weer eens door nemen, en dan nog hout halen, want dat blijkt niet meer in de garage te staan. Een kant en klaar product bestellen kost minder moeite en energie, maar is ook een gemiste kans als het zelf maken van dingen op zich veel voldoening geeft. Een variant zijn discriminatieve stimuli waarvan de beantwoording naast een positieve opbrengst ook ongewenste neveneffecten heeft. Nadelen en bijwerkingen dus, die vervolgens moeten worden verduurd. Toch doen wat een ander afraadt, betekent veelal diens negatieve commentaar. Je kunt dan wel je eigen weg gaan en daarmee voor jezelf wat binnen halen, maar je moet dat vervelende neveneffect er wel bijnemen. Zoiets kan je behoorlijk remmen.

De laatste categorie is ‘*mislukking*’. Hier is een passend aanknopingspunt aanwezig dat onbelemmerd kan worden beantwoord, maar het lukt niet om de actie tot een goed einde te brengen. Op een gegeven moment is de tijd om of het materiaal op, kortom, de kans verkeken. En achteraf moet je constateren op het verkeerde moment met de verkeerde actie bezig te zijn geweest. Een ‘mission impossible’, ‘je dag niet’, ‘verkeerd gekozen’ of gewoon ‘domme pech’.

Welke situatie voor iemand welke gedragsbeperking oplevert, hangt af van de aard en breedte van diens gedragsrepertoire en verschilt dus van persoon tot persoon. Wat voor de één een kans is, kan voor de ander een belemmering zijn. Waar de één nog uit de voeten kan, kan een ander vastlopen. Dit verklaart verschillen tussen personen in kwetsbaarheid voor ontregeling, maar is voor de behandeling overigens geen onderscheidend criterium. In alle gevallen is de aanpak hetzelfde: het vinden van beantwoorbare discriminatieve stimuli. De persoon in kwestie hoeft daartoe niet ‘anders’ te

worden, maar moet wel anders met zijn situatie omgaan. Als therapeut kunnen wij dit ‘omgevingsmanagement’ bevorderen door de cliënt met behulp van diverse discriminatieprocedures weer in contact te brengen met deze discriminatieve stimuli. De verschillende discriminatieprocedures die constructionele gedragstherapeuten daarvoor ter beschikking staan, beïnvloeden het waarnemingsveld van de cliënt door selectieve aandacht voor en gespitsheid op discriminatieve stimuli. Aanknopingspunten die op dat moment effectief beantwoordbaar zijn.

Bij ‘leegte’ richt de behandeling zich op het opzoeken van passende discriminatieve stimuli: nieuwe kansen in de bestaande situatie of in nieuwe, kansrijkere situaties.

In het geval van ‘afleiding’ wordt de cliënt geholpen om ondanks de afleiding te blijven focussen op aanwezige discriminatieve stimuli. Door deze selectieve aandacht verliezen de stoorzenders binnen het waarnemingsveld relatief aan kracht en worden dus als het ware ‘zachter’ gezet.

Bij de ‘blokkade’ helpt de therapie de cliënt om deze belemmering op te heffen. Dit kan door juist op het onaangename karakter hiervan te focussen. Want als een verstorende stimulus in contrast met de kans die er ligt maar als aversief genoeg ervaren wordt, treedt er vanzelf ontsnapping op. Of in gewone woorden: je moet eerst echt ergens schoon genoeg van hebben, om je er van te bevrijden zodat je weer je eigen weg kunt gaan. Soms is het ook een kwestie van de blokkade omzeilen door een andere activiteit te kiezen. Het focus van de behandeling ligt dan op alternatieve kansen.

Dat geldt ook voor de gedragsbeperking ‘ballast’. Daarbij is het een kwestie van beter letten op die kansen die bij beantwoording ‘minder kosten’, zowel qua voorbereiding als qua neveneffect. Dat is zeker van belang, als iemands toestand al wat minder is. Die activiteiten met ballast kunnen dan worden bewaard voor momenten dat iemand er beter aan toe is: meer kan hebben, meer energie heeft, etc. Kortom: beter kiezen!

Dat geldt ook voor de laatste categorie, ‘mislukking’. Ook hier is de remedie: de juiste activiteiten bij de juiste situatie selecteren door afstemming op het moment, de situatie, de eigen conditie en vaardigheden. Als een cliënt daarop nauwkeuriger let, is het maar zelden nodig om nieuwe vaardigheden aan te leren.

Zoals u hoort, stellen wij vanuit onze behavioristische optiek consequent de omgeving centraal in het samenspel tussen persoon en omgeving. Dat geldt niet alleen voor hoe de wereld door conditioneringsprocessen voor de persoon kleur en impact heeft gekregen, maar ook voor de wijze waarop het individu zich in die wereld handhaaft door in te spelen op de stimuli in zijn situatie. Het zijn stimuli die zijn persoonlijke toestand bepalen en het zijn stimuli die hem helpen of hinderen bij het bewaken daarvan. Het aangrijpingspunt van de behandeling is gelegen in de persoonlijke context en niet in intermediaire interne processen. Lukt het iemand bij voortdurende niet om de eigen persoonlijke toestand te bewaken en zijn psychopathologische verschijnselen daarvan het gevolg, dan wordt dit niet als een persoonlijk tekort gezien, maar als het gevolg van voor deze persoon blijkbaar ongunstige en lastig te veranderen omstandigheden.

Heeft iemand eenmaal psychische klachten, dan is het opheffen van gedragsbeperkingen overigens wel een stuk moeilijker. Iemand kijkt in de verkeerde richting. De blik is gericht op de eigen nare toestand en daarmee samenhangende gedachten en beelden en niet op de situatie en omgeving waar immers de potentiële aanknopingspunten liggen voor gedrag dat tot toestandsverbetering kan leiden. Vergelijk dit met de chauffeur die bij een alarmerend motorgeluid zijn blik op de instrumenten en signaallampjes op het dashboard richt en daardoor niet meer op de weg let. Ook het bewaken van het welbevinden vraagt oplettendheid en voortdurend oog voor de situatie.

Ik eindig met een samenvattende conclusie. Iedereen moet zelf zijn persoonlijke toestand bewaken door het ‘managen’ van zijn omgeving. Alleen iemand zelf weet daarbij wat hem goed of juist slecht doet. Het bewaken van het welbevinden is dus niet alleen ieders taak maar ook diens eigen zaak. Het kan alleen door in te spelen op de eigen situatie, dus door middel van gedrag. Daarom activeert de therapeut zo nodig de cliënt door hem in contact te brengen met passende discriminatieve stimuli. Maar wel afgestemd op én diens functioneringskenmerken én diens specifieke situatie. Onze ervaring is dat deze afstemming gedragsactivatie gericht en zeer effectief maakt.

Referenties

Bakker - de Pree, B.J. (1984), De rijkdom van de leertheorie in de

constructionele gedragstherapie. *Gedragstherapie*, 17, 3, 179-197.

Bakker - de Pree, B.J. (1987), *Constructionele gedragstherapie. Theoretische fundering en praktische realisering*. Nijmegen: Dekker & Van de Vegt

Bruins, B.E.E. (2002). Constructional Behavior Therapy: a novel behavior analytic approach to mental disorders. Keynote presented at the Conference 'New Trends in Cognitive – Behavioural Psychotherapy', *Greek Behavioural Association*, May 18 2002, School of Philosophy, University of Athens, Greece.