
Følelsenes plass i atferdsanalyse

S^D

B. F. Skinner

Oversatt av Pål Skogstad, vernepleier, Skedsmo kommune.

Bearbeidet av Jon Arne Farsethås, Kapellveien behandlingssenter

I London Times Literary Supplement (1985) skrev P.N. Johnson-Laird en anmeldelse av Gerald Zuriffs bok «Behaviorism: A Conceptual Reconstruction» (1985). Johnson-Lairds anmeldelse begynner med en historie om to behaviorister. De har hatt sex, og en av dem sier «det var deilig for deg, hvordan var det for meg?» Anmelderen insisterer på at dette har en viss «likhet» med behavioristisk teori. Det er ikke meningen at behaviorister skal ha følelser, eller i hvert fall ikke innrømme at de har dem. Av alle de mange måter behaviorisme har blitt misforstått på opp gjennom årene, er dette kanskje den vanligste.

En mulig overdreven interesse for «objektivitet» kan ha forårsaket problemet. Metodologiske behaviorister argumenterte, i likhet med de logiske positivistene, for at vitenskapen må begrense seg til hendelser som kan observeres av to eller flere: Sannhet må være sannhet ved konsensus. Det som observeres ved introspeksjon kvalifiserer ikke. Det eksisterer en privat verden av følelser og bevissthetstilstander, men denne er ikke tilgjengelig for andre, og dermed heller ikke for vitenskapen. Dette er selvfølgelig ikke noen særlig tilfredsstillende posisjon. Hva mennesker føler er ofte like viktig som hva de gjør.

Radikal behaviorisme har aldri inntatt et slik standpunkt. Følelser er en type sensorisk aktivitet, som å høre eller se. Vi ser eksempelvis en tweedjakke, og vi kan også føle den. Dette er selvfølgelig ikke det samme som å føle seg deprimert. Vi vet noe om de organer som føler jakken, men lite eller ingenting om de som føler depresjonen. Vi kan også kjenne på jakken ved å la fingrene gli over stoffet for å øke

stimuleringen, mens det ser ikke synes å være noen måte å føle på depresjonen. Vi har også andre måter å føle jakken på, og vi gjør ulike ting med den. Med andre ord har vi andre muligheter for å vite hva vi føler. Men hva føler vi når vi føler oss deprimert?

William James foregrep det behavioristiske svaret. Det vi føler er en tilstand i kroppen. James hevdet at vi ikke gråter fordi vi er lei oss, vi er lei oss fordi vi gråter. Dette var selvfølgelig ikke helt korrekt, fordi vi gjør mye mer enn å gråte når vi føler oss triste, og vi kan føle oss triste når vi ikke gråter, men James pekte i riktig retning: Det vi føler er kroppslige tilstander. Fysiologer vil muligens en gang kunne observere tilstandene på en annen måte, slik de observerer andre deler av kroppen. Walter B. Cannons «Bodily changes in Pain, Hunger, Fear and Rage» (1929) var en tidlig studie av enkelte tilstander som ofte føles. Men i mellomtiden kan vi selv respondere på dem direkte. Vi gjør dette på to ulike måter. For eksempel responderer vi på stimuli fra våre ledd og muskler på én måte når vi beveger oss rundt, og på en annen måte når vi sier at vi føler oss avslappet eller lammet. Vi responderer på en tom mage på én måte når vi spiser, og på en annen måte når vi sier vi er sultne.

De verbale responsene i disse eksemplene er produkter av spesielle forsterkningsbetingelser. De er arrangert av lyttere, og de er spesielt vanskelige å arrangere når det som snakkes om er utilgjengelig for

Artikkelen er tidligere publisert i «London Times Literary Supplement» (8. mai 1987) og i boken «Recent Issues in the Analysis of Behavior» (1989).

lytteren, som det vanligvis er når det er innenfor snakkerens hud. Det spesielt private som skulle tilsi at vi skulle kjenne vår egen kropp spesielt godt, er et alvorlig handikap for de som må lære oss å kjenne den. Vi kan for eksempel lære et barn å benevne et objekt ved å presentere eller peke mot det, uttale navnet på det, og la lignende responser fra barnet etterfølges av forsterkende konsekvenser, men vi kan ikke gjøre dette med en kroppslig tilstand. Vi kan for eksempel ikke presentere eller peke på en smerte. I stedet utleder vi at smerte er tilstede fra et offentlig korrelat. Vi kan for eksempel se at et barn faller hardt, og si «det må ha gjort vondt», eller vi ser at barnet klynker, og spør «er det noe som gjør vondt?» Vi kan bare respondere på fallet eller klyningen, men barnet føler også private stimuli og vil kanskje si «vondt» når det skjer igjen, uten noe offentlig korrelat. Siden offentlige og private hendelser sjelden eksakt sammenfaller, er læring i forhold til ord for følelser ikke er så presis som læring av ord for objekter. Kanskje er det derfor filosofer og psykologer så sjelden er enige når de snakker om følelser og bevissthetstilstander, og derfor det ikke eksisterer noen akseptabel vitenskap om følelser.

I århundrer er det blitt sagt at vi oppfører oss på gitte måter på grunn av våre følelser. Vi spiser fordi vi føler oss sultne, slår fordi vi føler oss sinte, og gjør generelt hva vi føler for. Dersom dette var sant, ville våre feilaktige kunnskap om følelser være katastrofal. Ingen vitenskap om atferd ville være mulig. Men det som føles er ikke en opprinnelig eller initierende årsak. William James tok helt feil med sine «fordi». Vi gråter ikke fordi vi er lei oss eller føler oss triste fordi vi gråter. Vi gråter og føler oss triste fordi noe har skjedd. (Kanskje noen vi var glad i er død). Det er lett å misforstå følelsen som en årsak, fordi den føles mens vi handler (eller kanskje tilmed før vi handler), men hendelsene som er ansvarlige for hva vi gjør (og dermed hva vi føler) kan ligge i fjern fortid. Den eksperimentelle analysen av atferd fremmer vår forståelse av følelser ved å klargjøre effekten av både tidligere og nåværende miljøbetingelser. Her følger tre eksempler.

Kjærlighet

En kritiker har sagt at for en behaviorist betyr «jeg elsker deg» det samme som «du forsterker meg». Gode behaviorister ville si «du forsterker min atferd» i stedet for «du forsterker meg», fordi det er atferd, ikke personen som fremviser den, som blir forsterket i betydningen å bli styrket. Men de ville si mye mer. Det er uten tvil et forsterkende element i kjærlighet. Alt de elskende gjør som bringer dem nærmere sammen eller forhindrer at de må være fra hverandre, blir forsterket av disse konsekvensene, og det er derfor de er sammen så mye de kan. Vi beskriver den private effekten av en forsterker når vi sier at den «behager oss» eller «får oss til å føle oss vel», og slik sett betyr «jeg elsker deg» at «du behager meg eller får meg til å føle meg vel». Men kontingensene som ligger til grunn for det som føles må analyseres videre.

De gamle grekere hadde tre ord for kjærlighet, og de er fortsatt brukbare. Mentalistiske psykologer vil kanskje prøve å skille mellom dem ved å se på hvordan kjærlighet føles, men vi kan lære mye mer av de relevante kontingensene for seleksjon, både naturlig seleksjon og operant forsterkning. Med eros menes som oftest seksuell kjærlighet eller seksuelle følelser, delvis fordi ordet erotisk er avledet av det. Det er den delen av å elske som skyldes naturlig seleksjon, og som vi har felles med andre arter. (Mange former for foreldrekjærlighet skyldes også naturlig seleksjon, og er også eksempler på eros. Å kalle morskjærlighet erotisk, er ikke å kalle den seksuell). Erotisk kjærlighet kan også endres ved operant betingning, men en genetisk forbindelse overlever, fordi mottakeligheten for forsterkning ved seksuell kontakt er et evolusjonsbiologisk utviklet trekk. (Variasjoner som har gjort individer mer mottakelige har økt deres seksuelle aktivitet og dermed deres bidrag til artens fremtid.) Hos de fleste arter er den genetiske tendensen den sterkeste. Kurtiseritualer og kopulasjonsmåte varierer lite fra individ til individ og er vanligvis relatert til optimal tid for unnfangelse og fødsel. Hos homo sapiens er dominerer seksuell forsterkning og gir en langt høyere frekvens og variasjon i seksuell atferd.

Filia refererer til en annen type forsterkende konsekvens, og dermed en annen tilstand som kan føles og kalles kjærlighet. Roten *fil* forekommer i ord som filosofi (kjærlighet til visdom) og filateli (kjærlighet til frimerker). Men også andre ting er elsket på samme måte, selv om roten «*fil*» ikke brukes. Folk sier at de «elsker Brahms» når de har lyst til å høre hans verker, kanskje framføre dem, gå på konserter hvor de fremføres, eller lytte til innspillinger. Folk som «elsker Renoir» tenderer til å gå på utstillinger med hans bilder, eller kjøpe dem (vanligvis bare kopier, dessverre) slik at de kan se på dem. Folk som «elsker Dickens» skaffer seg og leser hans bøker. Vi sier det samme om steder («jeg elsker Venezia»), ulike fagområder («jeg elsker astronomi»), fiksjonsfigurer («jeg elsker Daisy Miller»), grupper av mennesker («jeg elsker barn») og selvfølgelig om venner, hvor vi ikke har noen erotisk interesse. (Det er noen ganger vanskelig å skille mellom *eros* og *filia*. De som «elsker Brahms» kan si at de spiller eller hører hans verker på en nesten erotisk måte, og kurtise og elskov praktiseres av og til som en form for kunst.

Hvis vi kan si at *eros* primært er knyttet til naturlig seleksjon og *filia* til operant betingning, representerer *agape* en tredje seleksjonsprosess - kulturell seleksjon. *Agape* stammer fra et ord som betyr å ønske velkommen, eller som det står i en ordbok, «motta med glede». Ved å vise at vi er glade når en annen person oppsøker oss, forsterker vi denne atferden. Forsterkningsprosessen er reversert. Det er ikke vår egen atferd, men atferden til de vi elsker som blir forsterket. Hovedeffekten ligger på gruppen. Ved å vise at vi er fornøyd med hva andre mennesker gjør, forsterker vi det, og styrker dermed gruppen.

Forsterkningsprosessen reverseres også ved *eros* dersom måten vi elsker på blir påvirket av tegn på at partneren er tilfreds. Den reverseres også ved *filia* når f.eks. vår kjærlighet til Brahms fører til at vi danner eller melder oss inn i en forening for å gjøre hans verker mer kjent, eller når vi viser vår kjærlighet til Venezia ved å bidra til et fond for å bevare byen. Vi viser også en form for *agape* når vi hedrer helter, ledere, forskere og andre som har oppnådd noe som vi har profittert på. Vi «verdsetter» dem i den etymologiske betydning å proklamere deres verdi. (Når vi sier at vi ærer («*venerate*») dem, kommer

roten «*ven*» fra det latinske *venus*, som betydde alle slags behagelige ting. Tilbedelse er det vanligste ordet når det er tale om kjærlighet til gud, hvor det Nye Testamentet benyttet *agape*.

En reversering av forsterkningsprosessen må forklares, spesielt når den krever ofre av oss. Vi kan handle for å glede en partner fordi det øker vår egen glede, men hvorfor skulle vi gjøre det når det ikke gjør det? Vi kan kanskje fremme kjennskapet til Brahms' verker eller bidra til å redde Venezia fordi det vil øke vår mulighet til å glede oss over dem, men hvorfor gjør vi det når det ikke er tilfelle? De primære forsterkende konsekvensene av *agape* er faktisk kunstige. De er arrangert av vår kultur, og i tillegg arrangert nettopp på grunn at det de får oss til å gjøre har hjulpet kulturen til å løse sine problemer og overleve.

Angst

Aversive stimuli genererer svært ulike tilstander i kroppen, og de føles på ulike måter. For mange år siden var W.K. Estes og jeg så frimodige at vi publiserte et eksperiment under tittelen «Some quantitative properties of anxiety» (1941), selv om vi skrev om rotter. En sulten rotte trykket på en spak med en lav, jevn rate, under intermitterende forsterkning med små matbiter. En eller to ganger i timen presenterte vi en tone i tre minutter og ga deretter rotta et lett strømstøt gjennom bena. I starten hadde verken tonen eller støtet noen markert virkning på responsraten, men etterhvert begynte rotta å respondere langsommere mens tonen var tilstede, og til slutt opphørte spaktrykkingen helt. Under lignende betingelser vil en person kanskje si: «Jeg sluttet med det jeg holdt på med fordi jeg følte meg engstelig».

I dette eksperimentet ble den avbrutte atferden etablert under intermitterende operant forsterkning, men avbrytelsen vil vanligvis tilskrives respondent (klassisk eller Pavloviansk) betingning. Det er imidlertid et problem med dette. En endring av sannsynlighet for respondering eller responsrate kan ikke med rette kalles en respons. Og siden støtet i seg selv ikke undertrykte respondering, forekom det ingen erstat-

ning av stimuli. Det kan virke som om den reduserte responsraten, paradoksalt nok, skyldes en medfødt effekt av en stimulus som nødvendigvis har vært betinget.

En parafasert bemerkning fra Freud starter som følger: «En person opplever angst i situasjoner med fare og hjelpeløshet». En «farefull situasjon» er en situasjon som ligner en hvor smertefulle begivenheter har funnet sted. Vår rotte befant seg i en slik fare-situasjon mens tonen lød. Den var «hjelpeløs» i den forstand at den ikke kunne gjøre noe for å stoppe tonen eller unnsnippe. Den kroppslige tilstanden var sannsynligvis lignende den tilstand en person vil føle som angst, selv om de verbale kontingenser som er nødvendige for en respons som eksempelvis «jeg føler angst» manglet.

Parafrasen av Freud fortsetter med: «Hvis situasjonen truer med å inntreffe senere i livet, vil personen oppleve angst som et signal om truende fare». (Det ville være bedre å si «truende skade», fordi det som truer med å gjentas er den aversive hendelsen - støtet for rotta og kanskje en bilulykke for en person, men det som faktisk gjentas er betingelsen forut for hendelsen - tonen, eller eksempelvis å sitte på med en skjodesløs sjåfør.) Sitatet peker på at betingelsen som føles som angst begynner å opptre som en sekundær betinget aversiv stimulus. Så snart tonen etterhvert begynte å generere en spesiell tilstand i rottas kropp, ville denne tilstanden befinne seg i samme relasjon til støtet som tonen, og ville begynne å ha samme effekt. Angst blir således selvoppretholdende og tilmed selv-intensiverende. En person kan si: «Jeg føler meg engstelig, og det hender alltid noe forferdelig når jeg føler meg på den måten», men kontingensene vil gi en bedre analyse enn alle rapporter om hvordan selvoppretholdende angst føles.

Frykt

Det ville vært et annet resultat i vårt eksperiment hvis støtet hadde vært kontingent på en respons, med andre ord hvis spaktrykking hadde ledet til straff. Rottas spaktrykking ville også da opphøre, men den kroppslige tilstanden ville vært annerledes. Den ville sannsynligvis blitt kalt frykt. Angst er kanskje en

form for frykt (vi ville si at rotta var «redd for at et nytt støt ville komme»), men det er en forskjell mellom dette og å være «redd for å trykke ned spaken» fordi støtet vil følge. En forskjell i kontingenser er udiskutabel.

Unge behaviorister bidrar noen ganger med et eksempel på frykt som er relevant her, når de sier at noe tilfredsstillende dem eller gjør dem sinte, og de er forlegne over å ha sagt det. Etymologien for ordet forlegen («embarrassment») som en type frykt er av betydning. Roten er «bar», og unge behaviorister føler seg forhindret fra (barred from) å snakke fritt om sine følelser, fordi de som har misforstått behaviorismen har latterliggjort dem når de har gjort det. En analyse av hvordan forlegenhet føles, uten å hentyde til foranledninger og konsekvenser, ville være vanskelig, om ikke umulig, men kontingensene er klare nok. Generelt vil det være slik at jo mer subtil tilstanden som føles er, jo større vil fordelene være av å se på kontingensene.

En slik analyse har stor betydning for to praktiske spørsmål: Hvor mye kan vi noengang vite om hva en annen person føler, og hvordan kan det som føles endres? Det er ikke nok å spørre andre mennesker om hvordan og hva de føler, fordi ordene de vil bruke for å fortelle oss det er, som vi har sett, ervervet fra mennesker som ikke helt visste hva de snakket om. Noe lignende synes å ha vært tilfelle når det gjelder den første bruk av ord for å beskrive private tilstander. Den første personen som sa «jeg er bekymret», lånte et ord som betyr «kvalt». (Anger, anguish og angst kommer også fra et annet ord som betyr «kvalt»). Men hvor lik er effekten av «å kveles» i forhold til den kroppslige tilstanden som ordet ble brukt til å beskrive? Alle ord for følelser ser ut til å ha begynt som metaforer, og det er bemerkelsesverdig at overføringen alltid har vært fra det offentlige til det private. Ingen ord ser ut til å ha sin opprinnelse som navnet på en følelse.

Vi trenger ikke å bruke navn på følelser hvis vi kan benytte de offentlige hendelsene direkte. I stedet for å si «jeg var sint», kan vi si «jeg kunne ha slått ham». Det som følte var en tilbøyelighet til å slå og ikke slaget, men de private stimuli må vært svært like. En annen måte å rapportere hva vi føler er å beskrive en

situasjon som med høy sannsynlighet vil generere tilstanden som føles. Etter å ha lest Chapmans oversettelse av Homer for første gang, rapporterte Keats at han følte seg «som en betrakter av himmelen / når en ny planet svømmer inn i synsfeltet». Det var lettere for hans lesere å føle det en astronom ville føle ved å oppdage en ny planet, enn det Keats følte når han leste boken.

Det sies noen ganger at vi kan oppnå direkte kontakt med hva andre føler gjennom sympati eller empati. Det kan virke som om sympati er reservert for smertefulle følelser; vi sympatiserer med en person som har mistet en formue, men ikke med en som har tjent en. Når vi viser empati ovenfor noen, sies det at vi projiserer våre følelser til en annen person, men vi kan ikke faktisk flytte følelser rundt omkring, for vi projiserer dem også til ting når vi for eksempel begår den store patetiske feiltakelsen. Hva vi føler overfor Kong Lear's raseri er ikke helt det samme som vi føler under en rasende storm. Sympati og empati synes å være effekter av imitasjon. Av genetiske og personlige grunner tenderer vi til å gjøre som andre gjør, og vi vil da kunne føle lignende kroppslige tilstander. Når vi gjør det samme som en gjenstand, er det lite trolig at vi deler følelser.

Sympati og empati kan ikke fortelle oss nøyaktig hva en person føler, for deler av det som føles avhenger av situasjonen hvor atferden forekommer, og denne er vanligvis fraværende ved imitasjon. Når lysergsyredietylamid (LSD) først tiltrakk seg oppmerksomhet, ble enkelte psykiatere fristet til å ta stoffet for å se hvordan det følte å være psykotisk; men å oppføre seg psykotisk på grunn av at en har tatt et stoff vil sannsynligvis ikke skape den tilstanden som føles av de som er psykotiske av andre grunner.

Vi kan bare vite hva andre mennesker føler ved å fremvise identisk atferd. Dette synes klart når vi snakker om å forstå hva andre dyrearter føler. Antakelig er det mer sannsynlig at vi unngår å skade dyr dersom det de vil gjøre ligner på det vi ville gjøre om vi ble skadet på samme måte. Det er derfor vi er mer tilbøyelige til å skade dyr som ikke oppfører seg særlig likt oss - for eksempel fisk, snegler og insekter. En person som ikke vil gjøre en flue fortred vil være en virkelig sjeldenhet.

Å fremheve det som føles, heller enn følelsen, er viktig når vi ønsker å endre følelser. Medikamenter blir naturligvis ofte brukt for dette formålet. Noen av dem, f.eks. aspirin, bryter forbindelsen til det som føles. Andre skaper tilstander som synes å konkurrere med eller maskere ubehagelige tilstander. Amerikansk TV-reklame knytter alkohol til det gode fellesskap i agape, og avviser måtehold. Men effektene er forbigående og representerer nødvendigvis mangelfulle simuleringer av det som naturlig føles i det daglige, fordi de naturlige situasjonene mangler.

Følelser endres lettest ved å endre situasjonene som er ansvarlige for det som føles. Vi kunne ha fjernet den tidligere nevnte rottas angst ved å slå av tonen. Når ikke situasjonen kan endres, kan en ny forsterkningshistorie endre effekten av den. Rousseau beskrev i sin bemerkelsesverdige bok *Èmile* det som nå kalles desensitivisering. Dersom et spedbarn blir skremt av å bli dyppet i kaldt vann (antakelig en medfødt respons), begynn med varmt vann og senk temperaturen med én grad hver dag. Barnet vil ikke være redd når vannet til slutt er kaldt. Rousseau hevdet at noe lignende kunne gjøres med sosiale reaksjoner. Dersom et barn blir skremt av en person med en skummel maske, begynn med en hyggelig maske og endre den dag for dag til den har det samme skumle utseendet, men ikke lenger vil virke skremmende.

Psykoanalysen er for en stor del opptatt av å oppdage og endre følelser. Analysen synes enkelte ganger å virke ved å ekstingvere effektene av gammel straff. Når pasienten oppdager at obskøn, blasfemisk eller aggressiv atferd tolereres, fremstår terapeuten som en ikke-straffende tilhører. Atferd som er «undertrykt» av tidligere straff begynner så å vise seg. Den «blir bevisst» i den enkle forstand at den begynner å føles. Den tidligere fornærmelige atferden blir ikke straffet, men den blir heller ikke forsterket, og undergår etterhvert ekstinksjon, som er en mindre brysom eliminasjonsmetode enn straff.

Kognitive psykologer er blant de som oftest kritiserer behaviorismen for å neglisjere følelser, men de har selv gjort veldig lite på området. Datamaskinen er ingen god modell. Kognitive psykologer spesialiserer seg på atferden til snakkere og lyttere. I stedet for

å arrangere forsterkningsbetingelser, nøyer de seg ofte med å bare beskrive dem. I stedet for å observere hva deres subjekter gjør, spør de dem ofte heller om hva de sannsynligvis ville ha gjort. Men de atferdsformene som oftest er forbundet med følelser lar seg ikke enkelt bringe under verbal kontroll. «Opp med hodet!» eller «ha det fint!» virker sjelden. Bare operant atferd kan utøves som en respons på råd, men dersom den forekommer på en slik bakgrunn alene, vil den lide av de samme mangler som imitativ atferd. Rådet må følges og forsterkende konsekvenser forekomme før den kroppslige tilstanden som er rådets intenderte effekt vil kunne føles. Dersom konsekvenser ikke følger umiddelbart, vil rådet ikke lenger følges, eller atferden vil forblir ingenting ut over det å følge råd.

Heldigvis er ikke alt vi føler ubehagelig. Vi nyter flere av våre kroppslige tilstander, og fordi de er positivt forsterkende, gjør vi det som er nødvendig for at de skal forekomme. Vi leser bøker og ser på TV, og i den utstrekning vi tenderer til å oppføre oss slik rollefigurene gjør, vil vi føle, og muligens nyte, relevante kroppstilstander. Narkotika tas på grunn av sine positivt forsterkende effekter (men forsterkningen er negativ dersom stoffene primært tas for å lette abstinenssymptomer). Religiøse mystikere dyrker spesielle kroppslige tilstander, ved faste, taushet, resitasjon av mantraer, osv. Ivrige joggere rapporterer ofte om en joggerus.

Å begrense en analyse av følelser til det som føles kan synes å neglisjere et essensielt spørsmål: Hva er det å føle i seg selv? Vi kan stille tilsvarende spørsmål når det gjelder alle andre sensoriske prosesser - som for eksempel: Hva er «å se»? Filosofer og kognitive psykologer unngår dette spørsmålet ved å hevde at det å se noe er å lage en slags kopi, en «representasjon», for å bruke det aktuelle ordet. Men å produsere en kopi kan ikke være å se, fordi kopien må i sin tur bli sett. Det er selvfølgelig heller ikke tilstrekkelig å ganske enkelt si at det å se er en handling, det er bare en del av en handling. Det er «atferd opp til det

punkt hvor handling starter». Uheldigvis er det som foregår opp til dette punktet utenfor rekkevidden av atferdsanalytikerens instrumenter og metoder, og må overlates til fysiologene. Det som gjenstår for analytikere er de forsterkningsbetingelsene under hvilke ting blir sett, og de verbale kontingenser under hvilke de blir beskrevet. Når det gjelder følelser, må både tilstandene som føles og hva som skjer når de føles overlates til fysiologene. Det som står igjen for atferdsanalytikere er de genetiske og personlige historiene som ligger til grunn for de kroppslige tilstandene fysiologen vil finne.

Det er mange gode grunner til at mennesker snakker om sine følelser. Det de sier er ofte en brukbar indikasjon på hva som har hendt med dem eller hva de kan tenkes å gjøre. Når vi er i ferd med å gi et glass vann til en kamerat sier vi ikke «Hvor lenge siden er det siden du sist fikk noe å drikke?», eller: «Om jeg tilbyr deg et glass vann, hvor store er sjansene for at du vil ta imot?» Vi spør: «Er du tørst?» Svaret forteller oss alt vi trenger å vite. I en eksperimentell atferdsanalyse trenger vi imidlertid en bedre beskrivelse av de betingelsene som påvirker hydrering, og et bedre mål på sannsynligheten for at subjektet vil drikke. En rapport om hvor tørst subjektet føler seg vil ikke være tilstrekkelig.

I minst 3000 år har imidlertid filosofer, i nyere tid sammen med psykologene, sett inn i seg selv for å finne årsakene til sin atferd. Av grunner som begynner å bli klare, har de aldri blitt enige om hva de har funnet. Fysiologer, og spesielt nevrologer, ser på den samme kroppen på en annerledes og muligens mer fruktbar måte, men selv når de vil være i stand til se den langt mer nøyaktig, vil de ikke kunne se initierende årsaker til atferd. Det de vil se må i sin tur forklares enten av etologer, som søker forklaringer i artens utvikling, eller av atferdsanalytikere, som ser på individenes historie. Inspeksjon eller introspeksjon i ens egen kropp er en form for atferd som må analyseres, men som vitenskapelig datakilde er den for en stor del bare av historisk interesse.