



BBC 69, JULENUMMER: JULEGAVER ER BRA, MEN KAN IKKE BRUKES TIL ALT

Oppunder jul får jeg en påskjønnelse for å ha vært tilsatt i Sykehuset Innlandet i 25 år (selv om de første årene var i Hedmark fylkeskommune, som hadde ansvar for spesialisthelsetjenester fram til staten tok over). Hele tiden har jeg vært i Habiliteringstjenesten, som sjefpsykolog. Jubileet får meg til å tenke på den første tiden, på sensommeren i 1990. En av de første dagene bar det «over skogen» til Odalen, før veien gikk langs Glomma og jeg endte opp på den stusselige betonginstitusjonen Heberheimen i Kongsvinger. Jeg hadde aldri vært der før, og stedet virket gudsforlatt. Jeg følte meg langt hjemmefra. Hedmark var stort sett ukjent for meg. Jeg var like ved svenskegrensen, og kjente gufset fra Sovjetunionen. Noen dager senere gikk turen til Tynset. Der hadde jeg vært før, men så langt tilbake som i 1971, men jeg var like bortkommen der. Jeg gikk inn i en tilstand som var noe av det nærmeste jeg har kommet depresjon, iblandet litt angst. Hva hadde jeg gitt meg ut på, og hvorfor hadde jeg forlatt trygge og gode Oppland, der jeg hadde både slekt og hytte og var temmelig kjent?



Førjulstemning på Grytsetra, en romedals seter som ligger i Nord-Odal, ikke langt fra Malungen, langs veien «over skogen» mellom Stange og Nord-Odal. Det er en perle som anbefales til søndagsturer. Om ikke lenge kommer nok nissefar ut døren.

Men etter noen uker opplevde jeg en «spontanbedring», det vil si en «tilfriskning» som ikke skyldes behandling. Det er lett å forstå hvorfor. Jeg fikk gode opplevelser. Jeg så noe fin natur her, og hadde en hyggelig samtale der. Jeg ble glad i steder og folk, i alle fall mange nok. Fra å ha skapt tristhet og angst, skapte navn som «Hedmark», «Østerdalen», «Skogen», «Odalen», «Kongsvinger» og «Hedmark» glede og trygghet. Stedene, og navnene på dem, hadde gått fra å være lærte aversive stimuli, eller lærte ubehag, til lærte forsterkere. De gode opplevelsene hadde «spredd seg» til stedsnavnene som var forbundet med dem. Evnen til å lære at nøytrale ting og hendelser kan bli forsterkere, er en av de største gavene vi har fått.

Mye har endret seg i løpet av disse årene. Jobben var en helt annen tidligere. De første

årene og langt inn på 2000-tallet gikk det i utfordrende atferd døgnet rundt, bokstavelig talt. Det var ikke uvanlig å jobbe om natten, særlig med personer som lå i sengen og selvskadet. Så sent som i 2005 ankom jeg et bofellesskap før leggetid, og hadde med sengetøy og madrass. Jeg var med klienten og personalet til klienten sovnet ut på natten, før jeg la meg, og sto opp da klienten våknet kl. 5. Også i et bofellesskap 20 mil hjemmefra jobbet jeg med en som selvskadet om natten. Der disponerte jeg en avlastningsleilighet som lå vegg i vegg, når jeg skulle sove etter å ha vært med klienten utover natten. Heldigvis var jeg «ung og sprek». Også arbeidsmåter har endret seg. Tidlig på 1990-tallet var det nærmest mål for meg å «motbevis» spådommene om at kommunene ikke kunne ta seg av utfordrende atferd. HVPU-reformen gikk ut på at kommunene overtok omsorgsansvaret fra institusjoner som Åkershagan i Stange, Holo og Toftes Gave i Ringsaker, Litun på Tynset, Sønsthagen i Trysil, Furubo i Grue, Evjebakken i Nord-Odal, og nevnte Heberheimen. Mange mente at det ville gå dårlig, men i Habiliteringstjenesten ville vi at det skulle lykkes. At det ble en del brannsløkking og «atferdspoliti», er ikke til å komme utenom. Viljen til å bistå kunne kanskje bli i største laget. Men gradvis roet det seg, i den forstand at det ble mindre og mindre av den mest alvorlige utfordrende atferden rundt omkring, og vi kunne begynne å ta ting mer i ro og mak.



Førjulsstemning på Veslehaugen, mellom Kjølstua og Arkjølen, som ligger på grensen mellom Nord-Odal og Stange. I bakgrunnen ses Storsjøen og Skarnes.

De senere årene har jeg jobbet mindre og mindre med utfordrende atferd. Behovet har blitt mindre, og vi har fått mange andre som driver med det på en utmerket måte. Når jeg gjør det, er det også på en mer «sedat» måte. Med tiden har man vel blitt litt flinkere til å se noen enkle grep som kan være effektive, uten at jeg skal si at alt er lett. I tillegg har det blitt stadig mer etterspørsel etter å få vurdert diagnoser, særlig lett utviklingshemning og det som er innenfor autismespekteret. Etter at den nye vergemålsloven kom for et par år siden, har det også vært en sterk økning i etterspørselen etter å få vurdert personers samtykkekompetanse.

For det andre har også det atferdsanalytiske miljøet endret seg, både i Norge og i Hedmark. Atferdsanalyse har stått sterkt i Norge siden 1970-tallet, men miljøet har gått fra å ha et visst «sektpreg» og å være i hyppige og til dels sterke konflikter med andre retninger, til å bli mer seriøst og anerkjent. Kunnskapsnivået generelt, og antall dyktige utøvere av faget, har økt jevnt og trutt, både som følge av utdanning og som følge av erfaringer fra direkte arbeid med klienter. Også NAFO har bidratt, både gjennom det omfattende årlige seminaret på Storefjell og utgivelse av tidsskrifter, særlig Diskriminanten, som fra 2006 ble til Norsk

Tidsskrift for Atferdsanalyse. Det har også vært en del kursvirksomhet i NAFOs lokallag, der vi i Glåmdal og Nes i all beskjedenhet har bidratt med vårt. Det er også verd å nevne det årlige eMAA-seminaret på Lillehammer, som år etter år trekker nærmere 200 deltakere. Mange bekker små gjør en stor å, som kjent. Norsk atferdsanalyse er godt etablert, og kan få en enda sterkere posisjon, også som en følge av at det har blitt både et bachelor- og et mastergradstudium i atferdsanalyse ved Høgskolen i Oslo og Akershus.



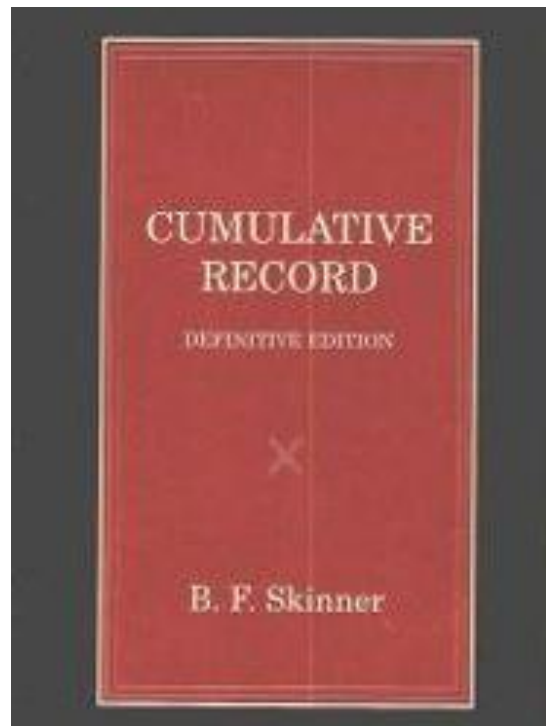
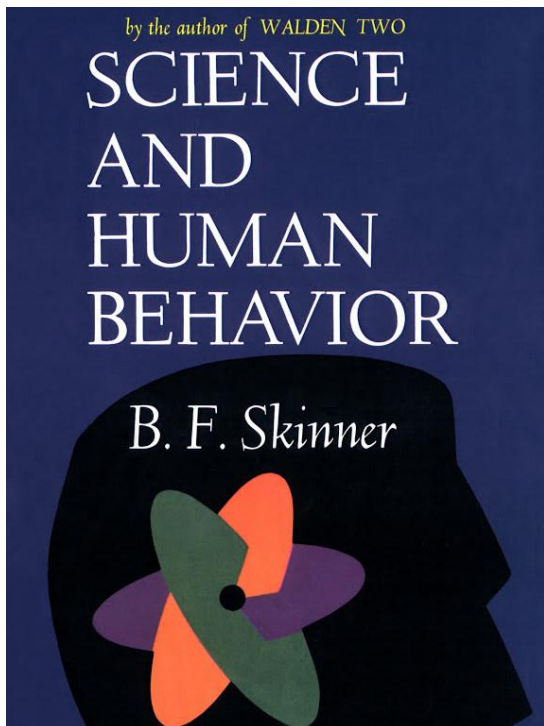
Førjulstemning i Valdres, med Jotunheimen i bakgrunnen.

Det er bra å ha blitt mer akseptert. Det er også godt å slippe å høre og lese så mange forslitte misforståelser om at «mennesker ikke tenker og føler», om et «mekanisk menneskesyn» også videre, og å slippe en del diskusjoner som bør være unødvendige. Men samtidig har det atferdsanalytiske miljøet kanskje blitt litt tammere. Begynner vi å bli litt satt? Var det mer spennende i den tiden da vi stadig var i større og mindre diskusjoner og til dels krangler med andre? Var det mer motiverende å «sparke nedenfra» enn å være i mer etablerte posisjoner? Trenger vi ikke lenger å kjempe «for alt som vi har kjært, og dø om så det gjelder», og har det blitt unødvendig å «våge å stå som Daniel»?

Vårt lokallag er vel ca. 13 år gammelt. Da vi hadde tiårsjubileum i januar 2013, holdt jeg en tale der jeg kom med sterke superlativer om lagets aktivitet, som faktisk hadde vært imponerende. Det akter jeg ikke å trekke tilbake, men har det kanskje blitt *litt* mindre vind i seilene? Er pionerånden litt dempet? Bør både vi og resten av miljøet få tilbake litt mer glød?

I så fall kan det være mange måter å gjøre det på. En av dem er aktiv bruk av julegaver. Hva med å gi Skinners *Science and human behavior*, *Verbal behavior*, *About behaviorism* eller *Cumulative record* i julegave til en atferdsvenn? Eller hva med å gi William Baums *Understanding behaviorism*, Mecca Chiesas *Radical behaviorism: The philosophy and the science* eller en av de mange andre gode bøkene, eller fleske til med å gi et abonnement på *The Behavior Analyst*, *Journal of Applied Behavior Analysis* eller et annet tidsskrift? Problemet kan være at slike gaver *krever* noe av mottakeren. Bøker og artikler er verdiløse hvis de ikke leses. Å lese er uunngåelig tidkrevende. Hvis noen for eksempel gir Skinners «samlede verker» til Kjell Grinden, og han faktisk skal lese alt, vil det måtte medføre at Morodalsfestivalen blir avlyst de neste fem årene, uten at jeg dermed sier at han er «trang i nøtta». For eksempel å få en bok som er anstrengende, for ikke å si kjedelig, å lese, kan være

lett aversivt, særlig hvis man blir svar skyldig på spørsmål som «Er ikke boken god?» eller «Hva synes du er mest spennende i den?». En enda verre variant er å ha kvittet seg med hele boken, for så å oppleve at giveren spør om å få låne den.



To julegavetips, vel og merke til personer med tilstrekkelig interesse og IQ. En av delene er ikke nok!

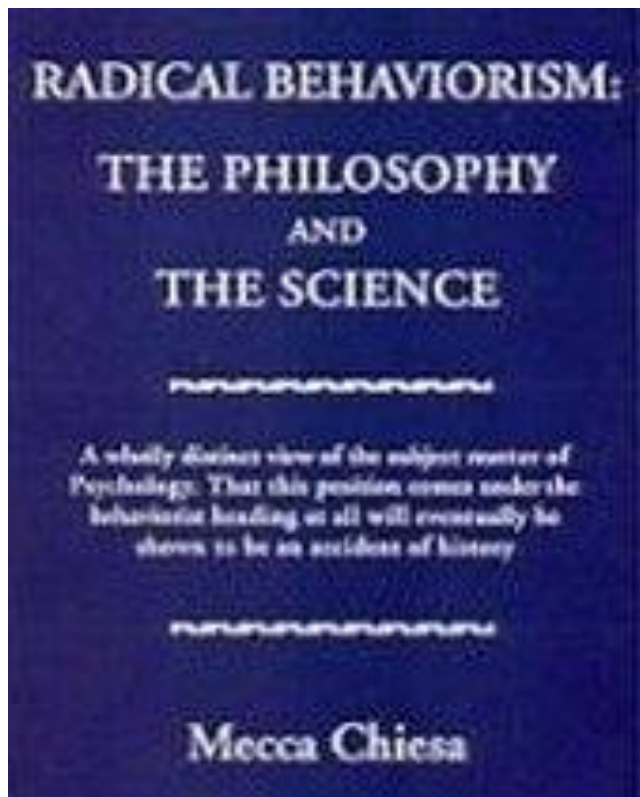
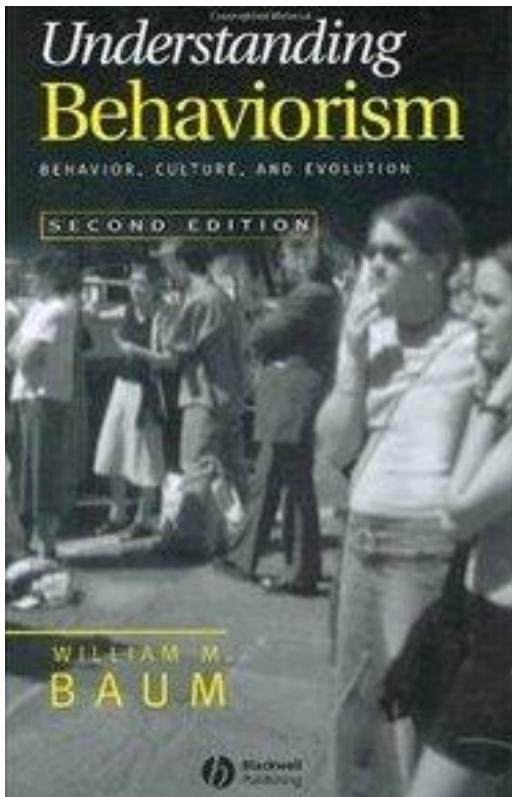
For å unngå slike pinligheter kan vi gi atferdsanalytiske bruksting à la t-skjorter, gensere og krus. Problemet kan imidlertid være at mottakeren har mer enn nok av denslags. Selv har jeg bunkevis av t-skjorter med atferdsanalytiske logoer som NAFO, eMAA og ABAI. Det er heller ikke tall på de krus jeg har fått i forbindelse med kurs, foredrag og annet. Hver gang jeg får et krus klarer jeg å se glad ut, men i mitt indre fortviler jeg over hvor jeg skal gjøre av det. Jeg har ikke uendelig skaplass, og ikke alle har nok blitt med hjem. Blomster har jeg flere ganger gitt bort til den i salen som vil ha dem, men blomster med atferdsanalytisk logo er vel uvanlig, så det var kanskje et dårlig eksempel. Men både litteratur og bruksting er tveeggede sverd som ikke garanterer større entusiasme for saken.

Da kan det være bedre med gaver som ikke fører til at mottakeren opplever å være i en «kravsituasjon» med påfølgende motivasjon for å vise unngåelses- eller unnslippelsesatferd. Det betyr at vi må bruke det vi kan om motivasjon og positive forsterkere, og gi noe som personen i alle fall er *litt* deprivert for. Lokallaget lodder noen ganger ut opphold og deltakelse på NAFO-seminaret. Det har skjedd på årsmøtet om våren. Skal vi heller trekke lodd, og la noen få det i julegave? Skal vi også «legge inn» noen kriterier for hvem som får være med i trekningen, for eksempel å ha gjort noe for lokallaget eller for atferdsanalyse ellers det siste året? Strengt tatt *må* vel ikke forsterkere leveres på julaften, men hvorfor ikke?

Men alt i alt er det neppe gjennom julegaver vi får opp gløden, samme hvilke gaver det er og hvordan de gis. Glød er noe skjørt, og må oppstå i en følsom interaksjon mellom stemning og tilstand, og sosial påvirkning, nesten som når vi blåser på glør for at det skal bli flammer. Dess mer interesse, eller glød, vi har i utgangspunktet, dess sterkere sosial påvirkning for å få enda mer glød er vi mottakelige for. Er gløden sterk, kan vi nesten ikke få nok, i tillegg til at vi selvfølgelig er aktive selv. Er gløden svak, kan selv små forsøk på å gi oss mer glød være plagsomme, og svekke gløden enda mer for ikke å si slokke den helt.

Samtidig kan vi ta det litt med ro. Noen av oss begynner å dra *litt* på årene. Da har en

borger lov til å hvile seg litt. Når det blir 20-årsjubileum om noen år, er nok driften stort sett den samme. Også da blir det fest, der Paul Vidar Bjørndalen og Ulf Larsen synger Eldar Vågans «Je har itte bruk for giftering», og med andre festlige innslag. Men hvis jeg holder tale, blir det en mer geriatrisk utgave av meg som gjør det.



To andre flotte julegavetips. Baums bok er rene læreboken. Chiasas bok er veldig morsom og tankevekkende (bortsett fra at hun skriver en del om John B. Watson som samsvarer mye med de vanlige mytene om ham, som at han benektet tenkning og føling).

Hva trenger vi å kunne for å være gode atferdsanalytikere? Det er ikke så mye, etter min mening. I alle fall når det gjelder teoretiske kunnskaper, bør det være overkommelig. Det er ikke så mange atferdsanalytiske grunnprinsipper. Mange metoder og teknikker bygger derfor på de samme prinsippene, og er ofte beslektet med hverandre. Det dreier seg om å kjenne prinsippene, skjønne den grunnleggende tankegangen og selvfølgelig om praktisk trening. Som ellers i psykologien skjer det ikke så mye nytt fra år til år. Nyvinningene er få, og det er relativt lett å henge med. Å lære av andre som kan mer enn en selv, er avgjørende her som ellers. I det hele tatt slås jeg mer og mer av likhetene mellom atferdsanalyse og brygging. Hvordan ølet blir, bestemmes i hovedsak av hvilken og hvor mye malt som brukes, mesketemperatur, spargingmetode (det vil si hvordan man får mer sukker ut av malten etter meskingen, der «batch sparging» er enkelt og effektivt), type eller typer humle og hvor lenge humlen kokes i vørteren, nedkjøling, hygiene, gjærtype og -kvalitet, gjæringstemperatur og -tid, og klarning og karbonisering, det vil si et høyst håndterbart antall variabler som kan ligne på atferdsanalytiske prinsipper og metoder når det gjelder antall. Heller ikke i brygging skjer det stadige revolusjoner. Ingenting ved brygging er vanskelig, i alle fall ikke så lenge man holder seg til engelske ale-typer som bitter, pale, stout, porter, mild, barley wine, double og small, og hva skal vi med noe annet? Det må bare trenes litt, som på alt annet vi skal bli flinke i. Å sette seg inn i ølbrygging fra grunnen av er en betydelig jobb. Men å lære det av en som kan det, i alle fall nok til å kunne begynne på egenhånd, er stort sett gjort på noen timer, det vil si tiden det tar å sette et brygg. Vi må ha «regelstyring» «i bønn», før kontingensforming

tar mer over, for å si det atferdsanalytisk. Å velge hvilket øl som skal brygges, minner faktisk om målvalg for atferdsanalytisk behandling! Det spørres hva som trengs.

For mye teoretiske kunnskaper kan faktisk forvirre, i alle fall hvis vi mangler praktisk sans til å bruke dem riktig. Jeg vet om en atferdsanalytiker som lenge ble regnet som en av de gjevere i landet, vel og merke når det gjaldt teori. Når jeg skriver «var» og ikke «er», skyldes det at han har gitt lite lyd fra seg de siste årene. Jeg har aldri sett hva han duger til i praksis, men jeg har flere ganger hørt at det gikk heller dårlig de gangene han skulle omsette teori i praksis. Det ble mye prat og flotte ideer, men de var vanskelige å utføre og lite «to the point». Hvis han var så god i teori som det het at han var, eller er, burde han dessuten ha skjønt at vi sjelden kommer langt i kompliserte praktiske situasjoner uten erfaring fra nettopp de kompliserte praktiske situasjonene. Regelstyring, eller våre verbale beskrivelser, må altså utfylles med kontingensforming, det vil si konkret «prøving og feiling». Prøvingen og feilingen fører i neste omgang til bedre regler, videre prøving og feiling og så videre.

Å bli en god atferdsanalytiker dreier seg også om å være intelligent, fantasirik og flittig, ha en høy etisk standard, ha sosial innsikt til å forstå hvem man har med å gjøre, og sosiale ferdigheter til å få folk med seg, som på alle andre av livets områder. Jeg kjenner mange slike atferdsanalytikere. Den observante leser har oppdaget at et mindretall av egenskapene dreier seg spesielt om atferdsanalyse. De er gaver som alle kan få.

Fra lokallaget kan jeg nevne at det blir et dagsseminar om behandling av utagerende atferd hos barn og unge, trolig 12. februar på Milepælen på Sand, og en temakveld om innføring i atferdsanalyse, med praktiske eksempler, på Skogtun på Skarnes, trolig 6. april.

Ha en fin julefeiring. Selv har jeg sans for Roger Scrutons ord om at en konservativ er en som har skjønt at han eller hun har arvet noe godt, og at det er lettere å rive ned enn å bygge opp. Jul er jul om alle land lå øde, jul er jul om alle mann var døde...

10. desember 2015

Børge Holden



Julestemning i Nord-Odal, nærmere bestemt på Breiby, mellom Sand og Bruvoll. I starten av denne BBC-en var jeg inne på lærte forsterkere. Breibynissene har bidratt til at vegen «over skogen» og Odalen har blitt kraftige lærte forsterkere, enda så skummel vegen er, særlig i mørke vinterkvelder.