



## BBC 70: LA OSS FJERNE DE SISTE OPPFATNINGENE OM SYMPTOMBEHANDLING

Det nærmer seg nytt dagsseminar i lokallagets regi, om behandling av atferdsforstyrrelser hos barn og unge. Det kan derfor være på sin plass å tenke enda en gang på hva atferdsanalytisk behandling er, og på hvordan den oppfattes. I forrige BBC var jeg inne på hvordan min jobb har endret seg i løpet av de 30 årene jeg har vært psykolog, og på endringer i hvordan atferdsanalytisk behandling utføres. Vi har blitt mer erfarne, og flinkere. Men vi har også tatt i bruk nye metoder. Lenge før min tid drev man med funksjonelle analyser for å finne årsaker til problematferd, med opplæring i atferd som kunne være alternativer til problematferd, og med forsterkning av alternativ atferd som personen allerede hadde. Også metoder for å endre atferd som ikke er basert på funksjonelle analyser og alternativer til problematferden, har vært brukt lenge. Tidligere var direkte straff vanligere, men også den gang var det nok mest bruk av rene forsterkningsmetoder for å fremme ønsket atferd. DRO og atferdsavtaler er gammelt. Det nye de senere årene har særlig vært det jeg har kalt passive metoder, det vil si metoder som ikke skal lære personen ny atferd, men som skal dempe eller fjerne personens motivasjon for å vise problematferd. Som kjent går det mye ut på å dempe eller fjerne mangler og ubehag slik at personen slipper å vise problematferd for å kvitte seg med manglene og ubehagene. I tillegg til rett og slett å fjerne mangler og ubehag som «plager» personen, gjerne for godt, snakker vi særlig om non-kontingent forsterkning, atferdsmomentum og fading. Bruk av slike metoder forutsetter selvfølgelig at vi kjenner manglene og ubehagene, det vil si at det må ha vært gjennomført funksjonelle analyser som har gitt tilstrekkelig klare konklusjoner. I tillegg til at vi har fått mer å spille på, og blitt generelt flinkere, har vi også blitt etisk mer bevisste. Vi har levd opp til samfunnets krav, og også i egne rekker har det vært mye refleksjon og diskusjon som har brakt oss i riktig retning.

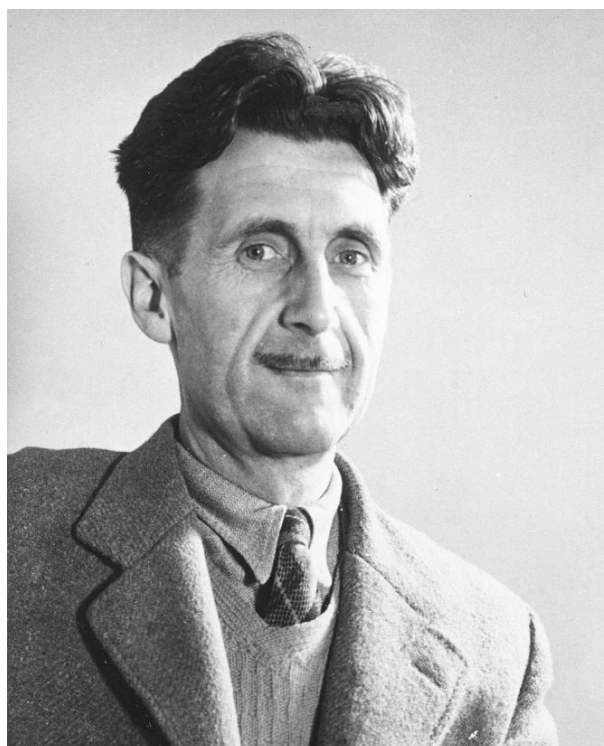
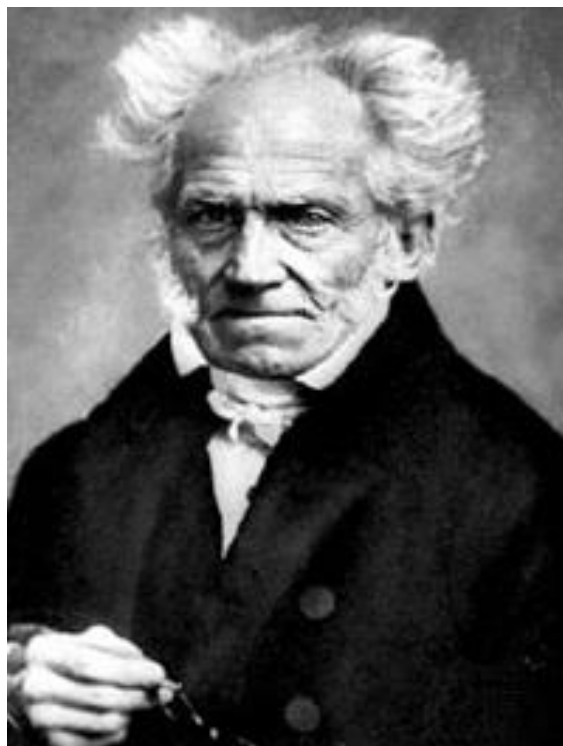


**“All things being equal, the simplest solution tends to be the best one.”**

**William of Ockham**

De som kritiserer oss for å gjøre ting enkelt, vet ikke nødvendigvis hva de snakker om. At ting bør gjøres så enkelt som mulig, står generelt sterkt innenfor vitenskapsteori og vitenskapshistorie. William av Ockham, kjent for «Ockhams barberkniv», som nettopp dreier seg om gjøre ting så enkelt som mulig, levde på 1400-tallet. Han er stadig aktuell.

Det har altså skjedd endringer i hvordan behandling utføres, men kanskje enda større endringer i hvordan atferdsanalytisk behandling oppfattes. Det går lenger og lenger mellom hver gang noen kritiserer atferdsanalyse, eller kommer med rene misforståelser, som at tvang og straff er sentrale elementer i atferdsanalyse. Det er grunn til å tro at mindre kritikk og misforståelser skyldes større aksept og kunnskap. Mye av det vi tidligere måtte kjempe for, som at ikke all atferdsendring må bygge på samtaler og innsikt og at rene miljøtiltak kan være nødvendige, er i dag temmelig anerkjent, også av myndighetene. Det viser seg blant annet ved at atferdsorienterte programmer for behandling av atferdsforstyrrelser hos barn og unge er tatt i bruk i stor skala. Et tegn på aksept er at det i 2014 kom ut en omfattende lærebok om forskjellige psykologiske skoleretninger, redigert av Leif Edward Ottesen Kennair og Roger Hagen i Trondheim. Der er det et kapittel om grunnleggende atferdsanalyse og et om ACT. Atferdsanalysen har alt i alt gått fra paria til å nærme seg det gode selskap. Det kan minne om de tre stadiene som den tyske filosofen Arthur Schopenhauer mente at ny innsikt ofte måtte gå gjennom: Først blir den latterliggjort, så blir den voldsomt imøtegått, før den tas som en selvfølge. Jeg tror det er et tidsspørsmål før det blir mer opplæring i atferdsanalyse på profesjonsstudiene i psykologi ved våre universiteter.



Til venstre filosofen Arthur Schopenhauer (1788–1860), ikke akkurat redd for å komme med egne meninger. Til høyre forfatteren George Orwell (1903–1950), like modig. Han sa blant annet at «I en tid der det lyves hele tiden, er det en revolusjonær handling å si sannheten».

Men vi må ikke tro at mindre kritikk og misforståelser bare skyldes mer aksept og kunnskap. Jeg har vært inne på at noen har nok med seg selv, og mer eller mindre ignorerer det andre, inkludert atferdsanalytikere, driver med. Noen kan ha negative oppfatninger om atferdsanalyse som de ikke bringer til torgs. Det kan ha sammenheng med at de har det bra som de har det, eller at de ser at de ikke har gode nok argumenter til å gå i debatt, for å nevne to grunner. Det er nok ennå noen oppfatninger om atferdsanalyse som ikke går i vår favør. Hvilke kan det være? Jeg skal beskrive hva jeg fornemmer.

En oppfatning dreier seg om innsikt. Også atferdsanalytikere mener at det enkleste og beste er at klienten får hjelp til å se sammenhenger, får innsikt, og endrer atferd deretter. Men

atferdsanalytikere mener også at atferdsendring ikke nødvendigvis forutsetter forutgående innsikt, og at oppfatninger om innsikts betydning er for enkle (selv om innsikt skal være det komplekse.) Innsikt kan like gjerne være en følge av en atferdsendring som en årsak til den. Ikke sjelden må vi sette mål for oss selv eller andre, og endre atferd. Hvis personen, enten oss selv eller en klient, ser at atferdsendringen er bra, øker sjansen for at den varer. Det kan være underordnet hva som ledet fram til atferdsendringen, utover at det må ha skjedd på en etisk akseptabel og mest mulig behagelig måte. Både fagpersoner og legfolk kan ha inngrodde oppfatninger om at innsikt må komme før atferdsendring, og at miljøbehandling er «suspekt».

Leif Edward Ottesen Kennair  
Roger Hagen (red)

# PSYKOTERAPI

## Tilnærminger og metoder

<p>7</p> <p>Atferdsanalyse ..... 129 <i>Børge Holden</i></p> <p>Innledning ..... 129</p> <p>Hva er behandlingsmålet? ..... 130</p> <p>Kort historisk oversikt ..... 131</p> <p>Grunnleggende begreper ..... 132</p> <p>    <i>Begreper for konsekvenser av atferd</i> ..... 132</p> <p>    <i>Noen resultater av forsterkning</i> ..... 133</p> <p>    <i>Begreper for motivasjon</i> ..... 133</p> <p>    <i>Læring gjennom verbal påvirkning</i> ..... 134</p> <p>Grunnleggende prosesser og teknikker</p> <p>og teorispesifikk kasusformulering ..... 135</p> <p>    <i>Funksjonelle analyser</i> ..... 135</p> <p>    <i>Vanlige årsaksbaserte metoder</i> ..... 135</p> <p>    <i>Standardmetoder</i> ..... 137</p> <p>    <i>Forholdet mellom årsaksbasert behandling</i></p> <p>    <i>og standardmetoder</i> ..... 138</p> <p>    <i>Generelt om «metoder»</i> ..... 138</p> <p>    <i>Oppsummering og kasusformulering</i> ..... 138</p> <p>Behandlingsforskning ..... 141</p> <p>Avslutning ..... 141</p>	<p>9</p> <p>Aksept- og forpliktelsesterapi ..... 165 <i>Børge Holden og Jan Lenndin</i></p> <p>Innledning ..... 165</p> <p>Hva er behandlingsmålet? ..... 165</p> <p>Kort historisk oversikt ..... 166</p> <p>Grunnleggende forståelse</p> <p>av psykopatologi og etiologi ..... 167</p> <p>Grunnleggende begreper ..... 167</p> <p>    <i>Språkets ulemper</i> ..... 168</p> <p>    <i>Kognitiv fusjon</i> ..... 169</p> <p>    <i>Unngåelse av opplevelse</i> ..... 169</p> <p>    <i>Begrunnelse («reason giving»)</i> ..... 170</p> <p>    <i>Andre begreper</i> ..... 170</p> <p>Grunnleggende prosesser og teknikker</p> <p>og teorispesifikk kasusformulering ..... 170</p> <p>    <i>Svekke tanker og følelsers betydning</i> ..... 170</p> <p>    <i>Gjennomføring av ACT</i> ..... 170</p> <p>    <i>Kasusformulering</i> ..... 173</p> <p>Behandlingsforskning ..... 177</p> <p>Avslutning ..... 177</p>
---	---

Noen tegn på at atferdsanalyse ikke lenger vandrer alene rundt i mørket. Det er forsiden og litt av innholdsfortegnelsen på Kennair og Hagens bok, utgitt på Gyldendal Akademisk i 2014.

En annen oppfatning dreier seg om årsaker til atferdsproblemer. Atferdsanalytikere ser etter konkrete grunner til at problematferd forekommer, som når vi gjør funksjonelle analyser. Da kan vi komme fram til finurlige personlige, tankemessige og følelsesmessige grunner til at personen reagerer med problematferd, men også svært konkrete grunner. Det kan være noe så enkelt som at personen oppnår sosiale og praktiske fordeler, eller slipper å gjøre brysomme handlinger, ved hjelp av problematferd. Det kan virke som det støter noen at vi avdekker at klienten kan ha så «simple» motiver. Per Lorentzen har ment at vi beskylder klienter for å være sleipe. Ikke bare ser vi på årsaker til problematferd som kan være mer konkrete enn noen liker, vi kan til og med behandle uten å ta hensyn til hvorfor problematferd forekommer. Det hender at funksjonelle analyser gir lite resultat, eller at det er vanskelig å lage effektive tiltak



selv om vi kjenner viktige grunner til at personen viser problematferd. Da må vi ty til standardmetoder, særlig forskjellige forsterkningssystemer, ofte atferdsavtaler. Vi «betaler» personen for å endre atferd. For folk som mener at atferdsendring skal bygge på mer eller mindre dyp innsikt, eller i det minste på en forståelse av årsaker til at problematferd finner sted, og gjerne mer avansert enn vi noen ganger byr på, kan det være en torn i kjødet.

Nok en oppfatning dreier seg om metoder og systematikk. Vi bruker ofte konkrete metoder for å endre atferd, gjerne ved at store personalgrupper utfører tiltak mest mulig systematisk. Folk som mener at atferdsendring skal bygge på innsikt, kan foretrekke mer individuell behandling. Andre misliker systematikken, og finner den kunstig eller arbeidskrevende, og mener for eksempel at en «god relasjon» til klienten kan være løsning nok.



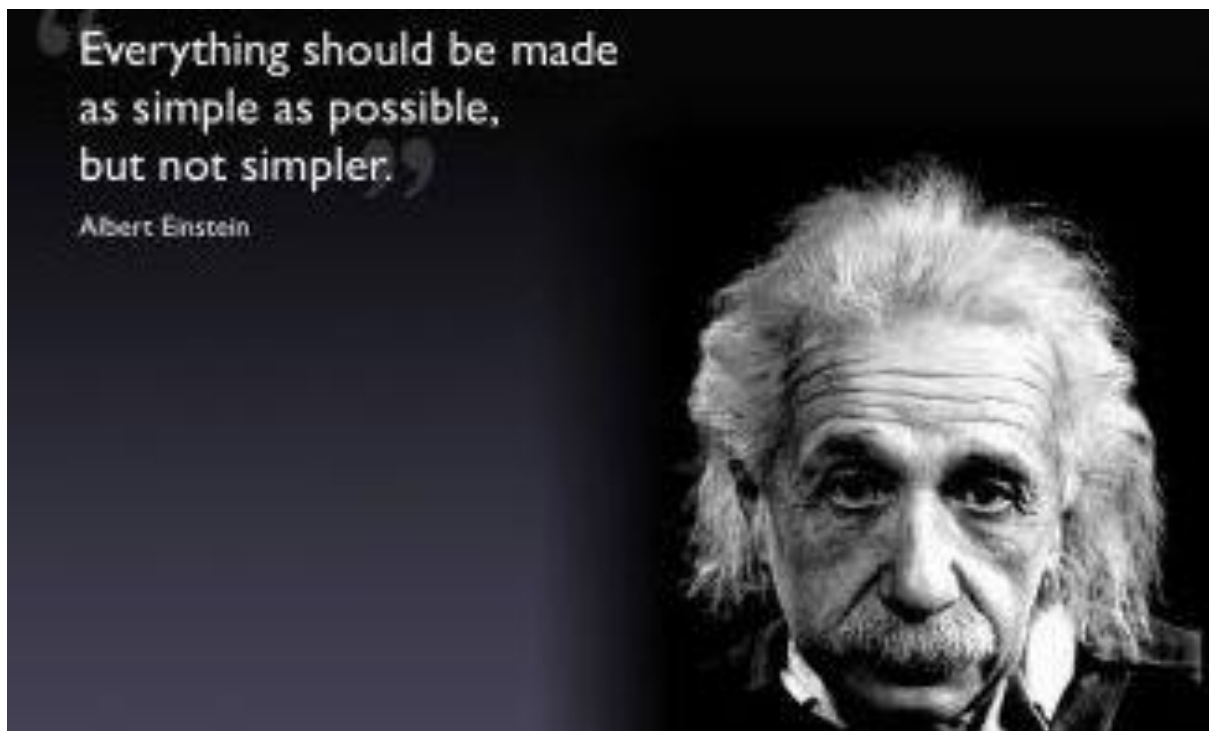
Ja, vi kan ikke se bort fra at sterkere gravitasjon er årsak til at vi tilsynelatende har lagt på oss, men sannsynlig er det ikke. Det er nok en enklere forklaring, mer i William av Ockhams ånd, særlig nå etter jul.

En siste oppfatning jeg skal ta opp, er at vi ikke går langt nok i å endre forholdene rundt personen. Et generelt mål for atferdsanalytisk behandling er at personen skal få en atferd som fungerer i tilstrekkelig gode omgivelser. Vi ønsker ikke å tilpasse personens atferd til uakseptable omgivelser, men vår oppgave er ikke å endre hele samfunnet, inkludert det økonomiske systemet eller grunnleggende maktforhold. Atferdsanalyse er en psykologisk skoleretning, ikke en politisk ideologi. For noen med for eksempel en mer marxistisk overbevisning, blir det for blekt. For en del år siden hadde jeg en diskusjon med en marxist. Utgangspunktet var en artikkel i *Journal of Applied Behavior Analysis* om tiltak som hadde redusert hærverk på en skole i USA. Tiltakene gikk særlig ut på at lærerne ble flinkere til å gi elever positive tilbakemeldinger på bra ting som de gjorde. La meg kalle det positiv forsterkning med bedre relasjoner som bivirkning. Elevene ble mindre opptatt av å gjøre dævelskap. Marxisten mente at tiltakene var ren undertrykking. Det som trengtes, var en grunnleggende samfunnsomveltning. Slike synspunkter, om enn kanskje ikke fullt så outrerte, er faktisk ikke helt uvanlige. Ikke minst i akademiske miljøer à la universiteter og høgekoler kan de fortsatt stå sterkt.

De nevnte oppfatningene er viktige grunner til at atferdsanalytisk behandling noen ganger får den lite smigrende betegnelsen «symptombehandling», selv om begrepet egentlig er litt misforstått i denne sammenhengen. I diagnostikk er et symptom pasientens subjektive beskrivelse av sin tilstand, gjerne av det som bare pasienten selv kan oppfatte, som kvalme, smerte, slitenhet, angst og annet som kan være vanskelig å se utenfra. Symptomer skiller seg fra tegn, det vil si mer objektive funn, inkludert åpenbare følelser. Slik sett kan det som kalles symptombehandling, heller kalles «tegnbehandling». Men vi forstår hva som menes. Symptombehandling er behandling som «pynter» på fasaden, men som ikke gjør noe med det grunnleggende. Atferdsanalytisk symptombehandling vil gå ut på at personen gjør en ønsket handling, men forstår ikke hvorfor og gjør den med like stort ubehag, og det tas ikke hensyn

til de *egentlige* årsakene til problematferden. Det lokkes og bestikkes. Personen gjør mindre av seg, men er like mistilpasset og ensom, og lever under like miserable forhold. Hvis det oppnås resultater, er de ufullstendige og kortvarige, eller burde ikke ha funnet sted overhodet. Det blir som å få folk som sulter, til å slutte å be om mat, eller å få folk som er utsatt for justismord, til å gi opp sin sak. Det blir også å kjøpe seg ut av problemene. Et annet ord for symptombehandling kan også være overflatebehandling. Ellers var jeg litt inne på symptombehandling i BBC 24 i 2011 og i BBC 32 i 2012.

Oppfatninger om atferdsanalytisk symptombehandling kan fortsatt være berettigede, men sjeldnere og sjeldnere, og er nok sjelden rettferdige. Hvis vi driver med det, driver også andre med det. Målet må likevel være å fjerne grunnlaget for de nevnte oppfatningene enda mer, og bedre vårt omdømme ytterligere. Jeg har noen forslag til hva vi kan gjøre når vi beskriver vår behandling skriftlig, i uformelle diskusjoner eller på seminarer, som på Milepælen 12. februar. Generelt gjør det et dårlig inntrykk bare å snakke om egen fortreffelighet. Et mulig overordnet grep er derfor å være åpne om våre svakheter og begrensninger, rett og slett fordi det er ærligere og mer tillitvekkende.



Jeg synes faktisk at tilføyelsen «but not simpler» er litt overflødig når det allerede står «as simple as possible», men det er kanskje greit å understreke det. Uansett er Einstein neppe uenig med William av Ockham. Alle vitenskapsfolk i dag står på blant annet William av Ockhams skuldrer.

Når det gjelder innsikt, kan vi framheve at innsikt er flott, og at det er idealet. Vi trenger ikke å beklage det når vår behandling ikke bygger på klientens innsikt, men vi kan forklare hvorfor det var uoppnåelig, hvorfor innsikt ikke hjalp og begrunne at behandlingen ble mer miljøbasert.

Når det gjelder årsaker, kan vi understreke at grunner til atferd er mer komplekse enn vi klarer å fange opp. Vi bør ikke kripe, men få fram at årsaker vi klarer å finne, bare er deler av virkeligheten. Det kan være lurt å framheve at virkeligheten er for omfattende til å kartlegges fullt ut, men at vi ofte kommer fram til *deler* av virkeligheten som er så viktige at det kan føre til noe bra å gjøre noe med dem.

Når det gjelder standardmetoder, særlig atferdsavtaler, kan vi få fram at slik behandling ikke er ideell, og nærmest en nødløsning, men at det kan være nødvendig å bruke

slike løsninger for å bøte på et alvorlig problem. Selvironi tas ofte godt imot, og vi må ikke være redde for å kalle det for nettopp bestikkelser og lignende.

Når det gjelder det systematiske og kunstige, må vi drøfte fordeler og ulemper ved det vi gjør, og være åpne for at behandlingen kan arte seg som en temmelig spesiell påvirkning. Samtidig kan vi legge vekt på at behandling bør være så naturlig som mulig, og begrunne hvorfor den eventuelt ikke er det. Betydningen av gode relasjoner må framheves. Vi kan også si litt om hva det innebærer. Det har ikke alle tenkt så mye på.

Når det gjelder forhold som klienten lever under, kan vår holdning være som til forståelse av årsaker til problematferd. Selvfølgelig skal rammer, levekår og grunnleggende rettferdighet være på plass. Men det er grenser for hva vi kan gjøre noe med. Tiden går, og et sted må vi sette strek. Det beste kan bli det godes fiende, her som ellers. Hvis vi driver med behandling under ikke ideelle forhold, må vi likevel begrunne hvorfor vi går i gang.

I det hele tatt dreier slike grep seg om å møte oppfatninger som noen har, og å komme kritikk i forkjøpet. Grepene må komme fra hjertet, og presenteres på en autentisk måte med ens egne ord. Et generelt grep kan være å være åpne for at det finnes noe bedre enn det vi gjør, eller å spørre om noen har bedre forslag. Som regel kommer det ingen forslag, også fordi folk ikke rekker å tenke seg om. Men vi må være åpne for det som måtte komme, og argumentere for og imot.

Det finnes selvfølgelig flere oppfatninger om atferdsanalyse, og flere mulige grep, men det får bli en annen gang, enten fra meg eller andre. Det er viktig å diskutere slike spørsmål. Vi nærmer oss målet omdømmemessig, men må ikke sovne. Jeg innledet med at det nærmer seg dagsseminar om behandling av atferdsforstyrrelser hos barn og unge. Det blir på Milepælen 12. februar. Da får vi en pekepinn på hvor flinke vi er til å presentere oss selv. Velkommen til seminar, som nok også vil gi faglig utbytte i metodisk forstand. Følg med når det gjelder innbydelse! Hold også av kvelden 6. april. Da er det planen å ha kveldsseminar på Skogtun på Skarnes, om innføring i atferdsanalyse med praktiske eksempler.

20. januar 2016

Børge Holden



Det blir altså dagsseminar på Milepælen på Sand i Nord-Odal 12. februar. Omtrent slik ser jeg for meg trafikken mellom Skarnes og Sand om morgenen, i området Størjen–Hanor. Ikke la trafikken stoppe dere, vi begynner ikke før alle har kommet fram!