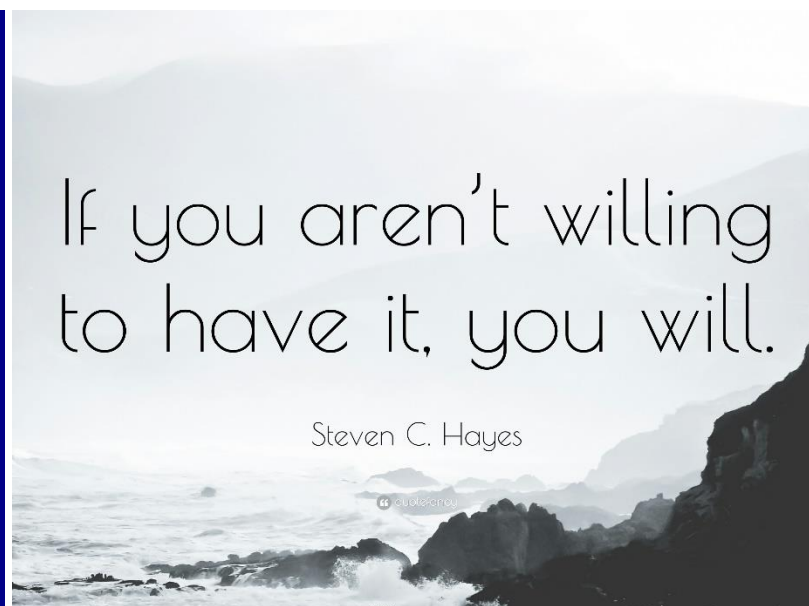
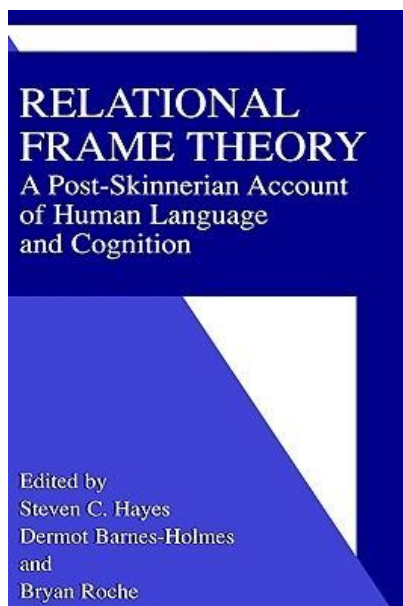




BBC 98: VI TENKER OG GJØR MYE RART, OG DA TROR MANGE AT NOE ER GALT

Det har både fordeler og ulemper å bli gammel, og å kunne huske tilbake og sammenligne med hvordan ting var før. Jeg mener at noe var bedre før. En slik erkjennelse har nok bidratt til en av Nils-Fredrik Nielsens tristesser: «Han var så åndsfrisk at han var dypt deprimert helt til det siste». Å mene at noe var bedre før, er ikke å mene at «alt var bedre før». Det har jeg ikke hørt noen som mener, og det er nok en stråmann som brukes mot folk som våger å si at et og annet barn har blitt kastet ut med badevannet, for eksempel evnen til å tåle litt. I Norge har vi verdens beste helse, men verdens høyeste sykefravær (og verdens beste sykkelønnssordning). En del fravær skyldes nok derfor relativt små somatiske og psykiske plager, og det er de mindre psykiske jeg skal si litt om. De kan være så mangt, men sier jeg litt tristhet, litt angst, litt tomhet, litt opplevelse av å bli mobbet eller krenket, litt følelse av ikke å være dyktig og vellykket nok, for ikke å snakke om å oppleve seg som litt spesiell, har jeg sagt mye.



Til venstre en meget viktig bok som sier mye om hvordan «rare tanker» oppstår. Til høyre en god aforisme, selv om ingenting gjelder absolutt.

Vi mennesker gjør mye rart, som en gammel psykologilærer sa. Vi klør oss her og der, gjør rare bevegelser, driver med merkelige seksuelle aktiviteter (ikke jeg), snakker med oss selv og så videre, i alle fall når (vi tror at) ingen, eller bare fortrolige personer, ser oss. Det er ikke for ingenting vi har uttrykket «å bli tatt på fersken», som jo betyr at noen har sett atferd som de ikke skulle ha sett. I min ungdom var jeg nattevakt i psykiatrien. Det var en ensom jobb med lange vakter der kontakten med kolleger var minimal. Jobben tiltrakk rare personer som ble enda rarere av å være der tiår etter tiår. Når pasientene sov, og det var rolig, hendte det at jeg oppsøkte en av mine rare kollegaer. En gang jeg kom for brått på, danset en gammel nattevakt rundt på gulvet med et laken rundt seg, i en slags egen versjon av Svanesjøen av Tsjaikovskij. En annen gang satt en eldre kis med en stor våt klut oppå hodet, og nynnnet toner som var nye for meg. En annen hadde lagt pornoblader utover hele bordet, og kommenterte og

rangerte damene og mennene. Alle ble mildt sagt paff da jeg så hva de holdt på med. Men ingen som så dem ellers, tenkte at de gjorde noe slikt. Fasaden var OK. At mye av det private vi gjør, ikke bare er skjult av huden, men også av vegger og andre skiller, er for øvrig en viktig grunn til at det er vanskelig å kartlegge forekomst av for eksempel tvangslidelse og tourette, og for den saks skyld av neglebiting og neseplukking.

Men vi *tenker* enda mye mer rart. Å utføre mer fysiske handlinger er mer anstrengende og tidkrevende, og det er grenser for hva vi kan gjøre med armer, bein og mimikk, for å nevne viktige «lemmer» som kan utføre handlinger. Tanker «flyr lettere», og er vanskelige å kontrollere. Vi kan nok til en viss grad bestemme hva vi skal tenke på, som når vi skal løse et problem, men det er verre å bestemme hva vi *ikke* skal tenke på. Innenfor aksept- og forpliktelsesterapi (ACT), som delvis bygger på relasjonell rammeteori (RFT), er det et viktig poeng at det vi prøver ikke å tenke på, tenker vi snarere enda mer på. For skal vi unngå å tenke på noe, ofte noe ubehagelig, må vi tenke på hva vi ikke skal tenke på, og da tenker vi jo på det! Fullt så enkelt er det neppe, men et poeng er det unektelig.

Ikke nok med at vi tenker mye rart, men mange bekymrer seg over det. Siden jeg skriver om *mindre* plager, tenker jeg på tanker som er mindre alvorlige enn alvorlige selvmordstanker, tvangstanker, vrangforestillinger og annen tenkning som kan true en persons eksistens. Jeg tenker på langt mer normale og uskadelige tanker som får en betydning de ikke skulle ha fått. Jeg tenker særlig på tre måter de kan få betydning på. Den ene er å mene, eller å være redd for, at tankene er avvikende, og at man er unormal når man tenker slik. Den andre er at personen blir usikker, og begynner å tvile på hva han eller hun skal gjøre. Den tredje er at personen mener at vedkommende bør få en eller annen psykiatrisk diagnose. Mitt grunnlag for å snakke om dette skriver seg fra dagliglivet, men enda mer fra møter med unge pasienter som jeg har fått i oppdrag å vurdere med tanke på om de oppfyller en eller flere diagnoser som fastlege, foreldre, personen selv, skolen, DPS og andre mener at de kan ha.

Acceptance and Commitment Therapy

- Psychopathology is a result of *experiential avoidance*
- Attempts to control unpleasant thoughts and feelings do not work

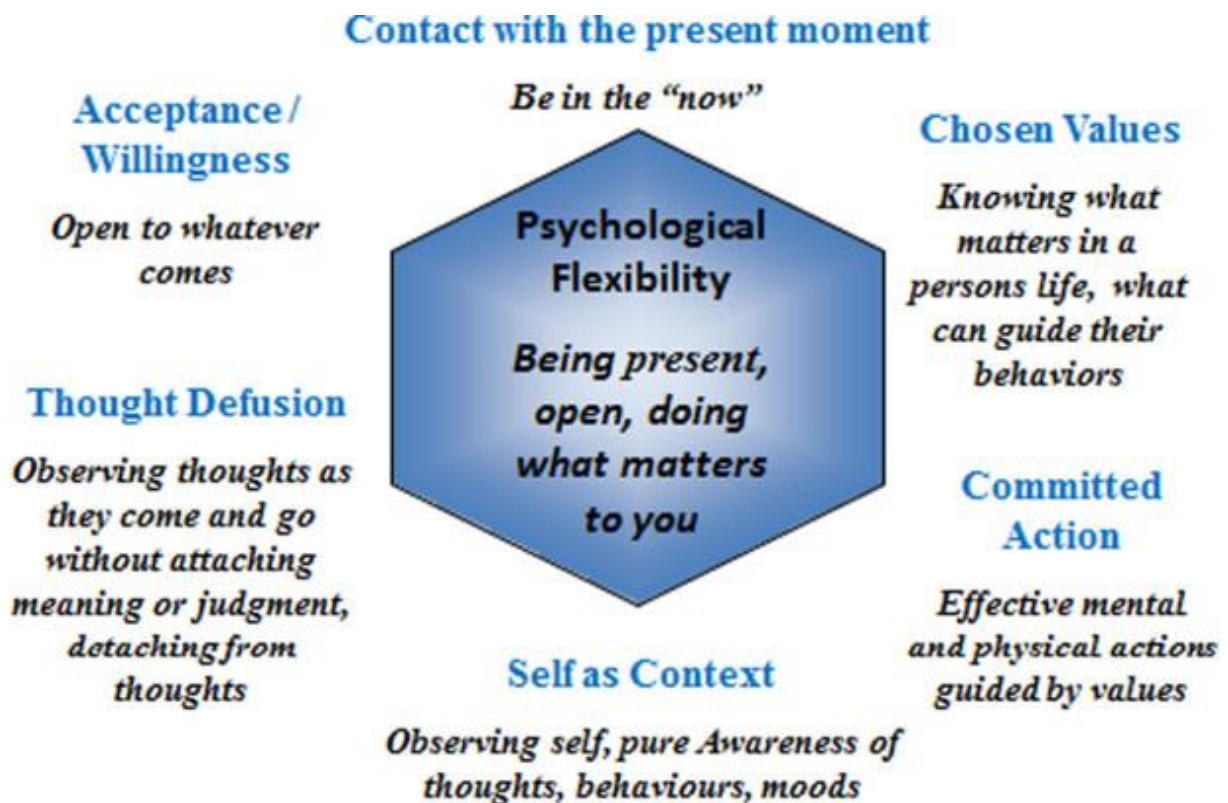


Hayes & Strosahl, 1999, *Guilford*; Hayes et al., 2006, *Behav Res Ther*

ACT lærer oss altså at noe av det dummeste vi kan gjøre, er å prøve å kontrollere, og unngå, visse tanker. Det er det nok mye i, og det er nok et viktig budskap til dagens ungdom.

Når det gjelder at tanker er avvikende, og at man er unormal, er det mange eksempler. En fortalte at han av og til telte steg og trappetrinn når han gikk. En annen fortalte at hun var

opptatt av å gå på de hvite feltene i fotgjengerfelt, og kunne følge andre streker og mønstre. Noen tenker på uakseptable ting som å kaste en baby på gulvet eller dytte noen utfor et stup, for ikke å snakke om seksuelle fantasier om hva de skal gjøre med den ene og den andre. Noen tenker på at de er usikre på hva de skal si i sosiale situasjoner. Noen har aggressive tanker, og har lyst til å ta andre skikkelig fatt, gi dem en ørefik eller verre. Noen tenker på selvmord og drap. Jeg lytter jo med respekt til slike høyst normale tanker, men sier som regel ganske fort at den som tenker slik, er i meget godt selskap. Jeg kan til og med si at de hadde vært noen kjedelige mennesker hvis de ikke hadde tenkt såpass. Noen blir skuffet over at tankene ikke sjokkerer meg. Hvis de ikke tror meg, kan jeg komme med «verre» eksempler fra meg selv. Noen ganger hender det at tanker bidrar til en diagnose, men generelt er det sjelden at tanker som ikke leder til annen atferd som inngår i kriteriene for en psykisk lidelse, har noe med psykiatri å gjøre. Men de mer eller mindre rare tankene viser i det minste at vi alle er på en glideskala, og at det ikke er skarpe skiller mellom å ha en diagnose og ikke, eller mellom normal og gal. Jeg har også sagt til noen, vel og merke med en viss IQ, at de er helt «normgale», som jo kan bety to ting: gale etter å være normale, og både litt normale og litt gale, som de fleste av oss.

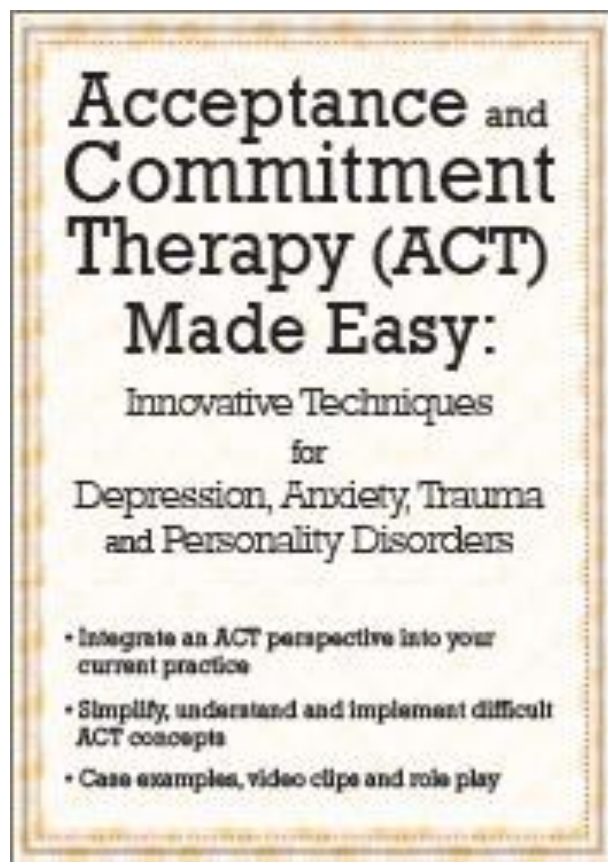
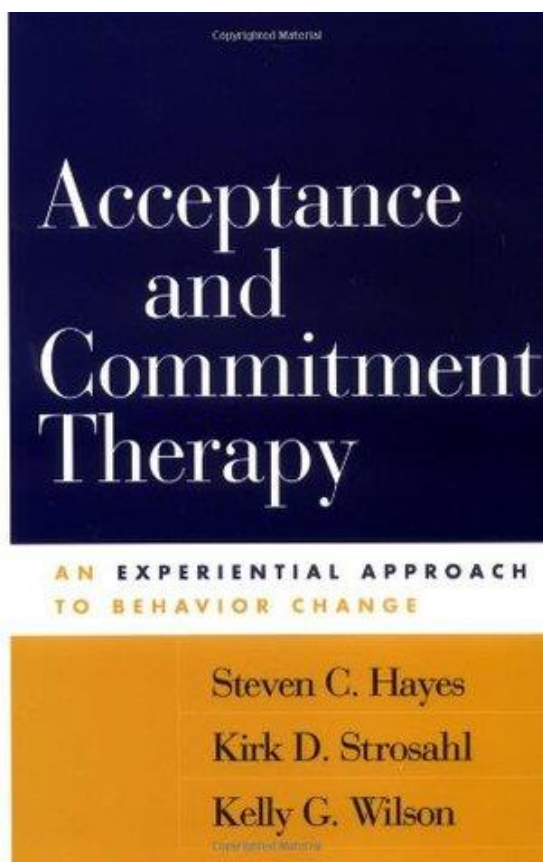


ACT i et nøtteskall, eller den berømte sekskanten som oppsummerer kjernepunktene i ACT.

Når jeg sier at «alt er helt normalt», har jeg lenge vært trygg på det jeg sier, men det skader ikke med støtte fra selveste ACT. Der i gården er man veldig opptatt av hvor mye vilt vi kan tenke, og hvor ufarlig det er. Det gjelder bare ikke å la tankene lede til noe dumt. Det er derfor ACT stadig maser om å dempe evaluering (at tanker bedømmes som absolutt negative og uheldige), dempe kognitiv fusjon (at tanker blir absolutte og uforanderlige), dempe unngåelse av opplevelse (at man prøver å hindre ubehagelige tanker, for eksempel ved å avlede dem på dødfødte måter) og dempe begrunnelse (bruke tanker, og følelser, som absolutte grunner for å gjøre noe dumt eller for ikke å gjøre noe bra). Vi må altså unngå å unngå! Ikke bare skal vi ikke unngå jækelskapen, vi skal også omfavne den. Det er derfor ACT også maser om psykologisk fleksibilitet (handle på tross av ubehag), om aksept (tolerere

vonde tanker og følelser) og om verdier (hva vi vil med livet, og hvilke retninger vi i praksis vil gå i).

Når folk er redde for at de tenker unormale ting, har det selvsagt en viss sammenheng med at vi har liten tilgang til hva andre tenker. Vi holder rett og slett kjeft om mye som vi tenker. Når vi snakker, selvredigerer vi oss før vi «slipper ut» den endelige versjonen, som Skinner beskriver godt i *Verbal behavior* fra 1957 (s. 383). Vi «filtrerer», og viser et glansbilde av oss selv, i alle fall når vi er ved våre fulleste fem. Et unntak er forsnakkelser, eller «slips». Når vi forsnakker oss, mente Freud at noe fra «det ubevisste» slipper gjennom egos kontroll. I praksis betyr det ikke så mye mer enn at redigeringen kan glippe, og det er faktisk ikke så forferdelig forskjellig fra hvordan Skinner og senere atferdsanalytikere forstår det. I tillegg til at det skjer lettere når vi bruker angstdempende midler som alkohol og annet, eller er i andre svekkede bevissthetstilstander, skjer det lettere når vi er veldig opptatt av noe. Dess større aktiviteten er på «innsiden», dess mer vil slippe ut. «Det som hjertet er fullt av, renner munnen over med», er et godt ordtak.



To absolutt anbefalte bøker om ACT. De inneholder ekstremt mye matnyttig for folk som plages av at de «tenker mye rart».

En annen ting er at mange har tanker som de oppfatter som helt normale, men som etter min og heldigvis også mange andres mening er både problematiske og langt på vei avvikende, selv om de dessverre synes å bli mer og mer normale. Jeg tenker særlig på den vanvittige helsebevisstheten flere og flere har, med trening og kosthold som blir for mye av det gode. Det er ingen tvil om at den treningen som noen driver med, er mer skadelig enn sunn, og at noen blir så bevisste på hva de spiser, eller blir så «ortorektiske» (rettspisende), at de paradoksalt nok blir feilernærte. Mye av det nærmer seg tvangslidelse, og kan være det, eller like alvorlig.

Når det gjelder at tanker gjør folk usikre, og får dem til å tvile på seg selv, er det lite som er så galt at det ikke kan bli verre. Dessverre kan de som har «rare» tanker, bli møtt med overdreven lytting. Noen terapeuter, helsesøstre, venner og uvenner er nok litt for parate til å fatte interesse for tankene. Noen tenker tilsynelatende at de bare hører om toppen av et isfjell. Derfor må personen virkelig få «tømme» seg, og komme med alt det fæle. Dermed kan de fyre opp under at tankene er problematiske, og gjøre personen enda mer usikker. Noen som er gode til å tenke på hva de tenker, og til å bry seg om det, kan bli enda bedre til det gjennom samtaler. Fra et atferdsanalytisk synspunkt er det neppe mye annet å gjøre enn å normalisere, og prøve å sette litt mot i folk. Det ligner mye på fornuftig oppmuntring som alltid har forekommet i vår kultur, og som ACT er veldig opptatt av, i tråd med slik jeg nettopp oppsummerte noen av ACTs hovedpunkter. «Kan du ikke bare tenke det – du tenker det vel ikke *hele* tiden?». «Hva så?». «Hvis du synes at det er dumt å gjøre noe som du tenker, trenger du da å gjøre det?». «Hvis du synes at det er bra å gjøre noe som du tenker at det er ubehagelig å gjøre, kan du kanskje gjøre det likevel?». «Tenker du at en annen er en dust, går det kanskje an å oppføre seg bra mot vedkommende likevel?». En sunn holdning til tanker som man oppfatter som rare og plagsomme, er å betrakte dem som nettopp det de er, nemlig tanker. Det er ikke nødvendig å ta hensyn til dem. Vi tenker 1000 tanker for hver konkret handling vi utfører, særlig store og alvorlige handlinger.



Sensommer i traktene ved Årkjølen, med Odalen og Storsjøen i bakgrunnen. Den skogen og den himmelen hadde nok Lars Hertervig likt og malt!

Når det gjelder diagnoser, jobbet jeg tidligere nesten bare med atferdsforstyrrelser og opplæring hos personer som manglet viktige ferdigheter. Diagnoser kom i andre rekke. Nå driver jeg mest med diagnostikk, og det skyldes selvfølgelig en sterkt økende pågang av folk som skal vurderes med tanke på diagnoser, eller «utredes». De fleste er unge, like under eller over 20 år. Noen henvises fordi DPS trenger hjelp til å finne ut hva som er problemet, og hva som kan gjøres. Diagnosemistanker skriver seg gjerne fra konkrete observerte væremåter, for eksempel manglende oppfølging av daglige oppgaver inkludert skole og jobb, sosial isolasjon, unngåelse av det meste, aggresjon og andre forstyrrelser. Men mistanker skriver seg også fra hva de unge selv tenker, ofte tanker som er i samme gate som de jeg ga eksempler på ovenfor. Noen ønsker ikke en diagnose, og er glade for å få høre at de er «normale». Men noen ønsker

faktisk en diagnose, og kan bli fornærmet over å høre at de ikke er så spesielle som de tror, at hverken tanker eller annet gir grunnlag for noen diagnose, og at de kan klare seg godt. Ikke minst kan foreldre mene at «barnet» er veldig spesielt, og bli så støtt av manglende diagnose at de kan klage. Noen ganger blir det en diagnose, men ikke den de hadde sett for seg, og gjerne en mindre alvorlig. Også det kan tas positivt og negativt opp.

Når vi mennesker får anledning til det, blir vi lett selvopptatte. Noen blir flinke til å observere hva de tenker, og til å tenke videre på det. Noen tror at de er mer spesielle enn de er, og tenker mye på småting som plager dem. Noen tar for mye hensyn til seg selv i forsøk på å unngå eller unnsnippe småplagene. Det skal god rygg til å bære gode dager, og lediggang er roten til mye vondt. Når det gjelder det sterke forholdet mange i dag har til tenkning og føling, har jeg nevnt mange ganger at ordet «føle» inntil for bare noen få hundre år siden utelukkende var et ord for å føle på ting med hendene, som når vi kjenner på overflater. Dagens «føleri», for ikke å snakke om «tenkeri», hadde man ikke overskudd til. Det er ingen grunn til at alle slags følelser og tanker skal ha så mye større interesse og plass i dag. Å være selvopptatt ble tidligere ikke regnet som en god egenskap. Det har nok endret seg en del, så la oss prøve å drive selvopptatthet litt tilbake igjen. Det vil nok være ganske helsebringende.

Det har vært sommer, og ikke noe møte i lokallaget på en stund, men dere kan gå ut fra at det blir seminar om utfordrende atferd senhøstes. Det kan ligge an til at det blir om et spesialtema innenfor behandling av utfordrende atferd. Behandling av utfordrende atferd hos personer med psykiske lidelser, og seksuelle overgrep begått av og mot personer med utviklingshemning, har vært nevnt. Se ikke bort fra at det blir ett av de to. Det vil selvfølgelig bli holdt på Skogtun på Skarnes. Følg med, godtfolk.

16. august 2018

Børge Holden



Sensommer på Grytsetra. Kyrne tror kanskje at jeg er budeia som kommer, med det er nok bare meg som vil ha et bilde av dem før det er slutt på seterlivet for denne sommeren, og takk for i år.