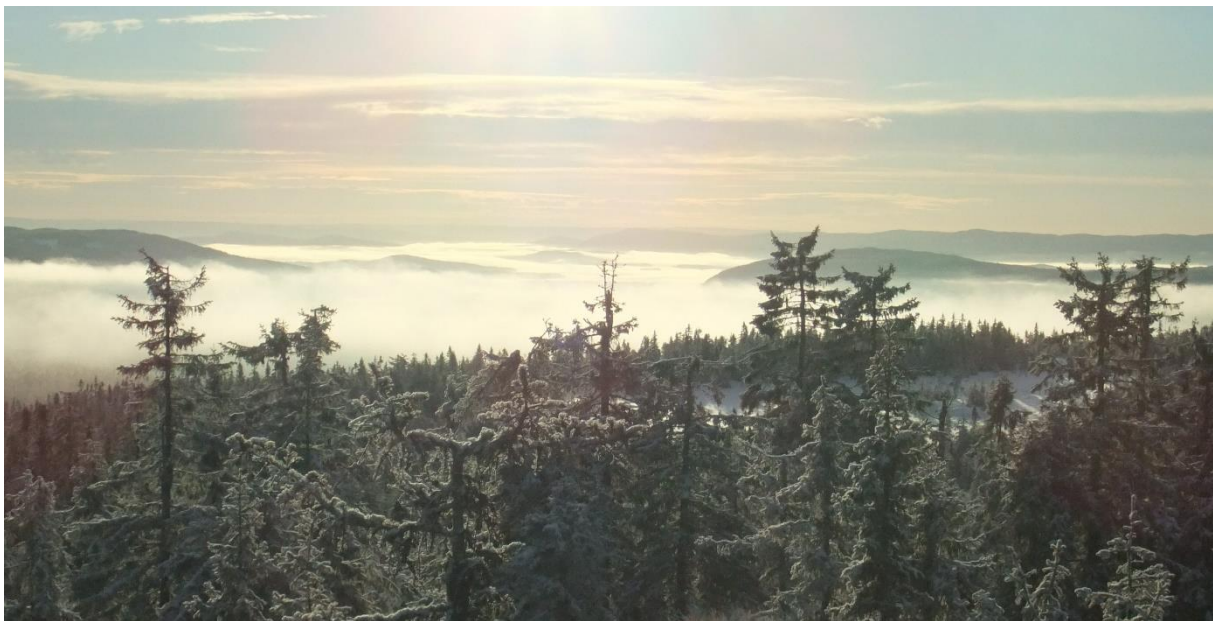




BBC 102, JULENR.: ORDTAK SOM STØTTER ATFERDSANALYSE, EN JULEGAVE

Folkevisdom er mye, og fins på mange områder. Et eksempel er folkemedisin, som er en forgjenger både for dagens skolemedisin og naturmedisin. Vi kan vel diskutere hvor effektiv den er, men gjennom tidene er det vel gjort observasjoner som viser at noen av «metodene» virker. For eksempel må ingen si at både angst og smerte dempes kraftig av å drikke seg dritings. (Hvordan det går når man blir edru, er en annen sak.) Et annet eksempel er værtegn, for eksempel hvordan dyr oppfører seg før værendringer. Neppe alle er bare tull, og jeg har stolt på noen av dem selv. Før vi fikk moderne naturvitenskap var folk i det hele tatt overlatt til å handle ut fra sine daglige, uformelle observasjoner. Når mange mennesker la sine observasjoner sammen, var det nok bedre enn ingen kunnskap. Det er bare litt over 100 siden man lærte hvordan gjær fungerer. Engelske bryggere kalte gjær for «godisgod», eller «gudergod». De ante knapt hva gjær var, men brygget utmerket øl likevel. For noen år siden fant noen en 160 år gammel barley wine, øl som kan være over ti prosent, som smakte godt. Ennå er det mange «mysterier» i brygging...

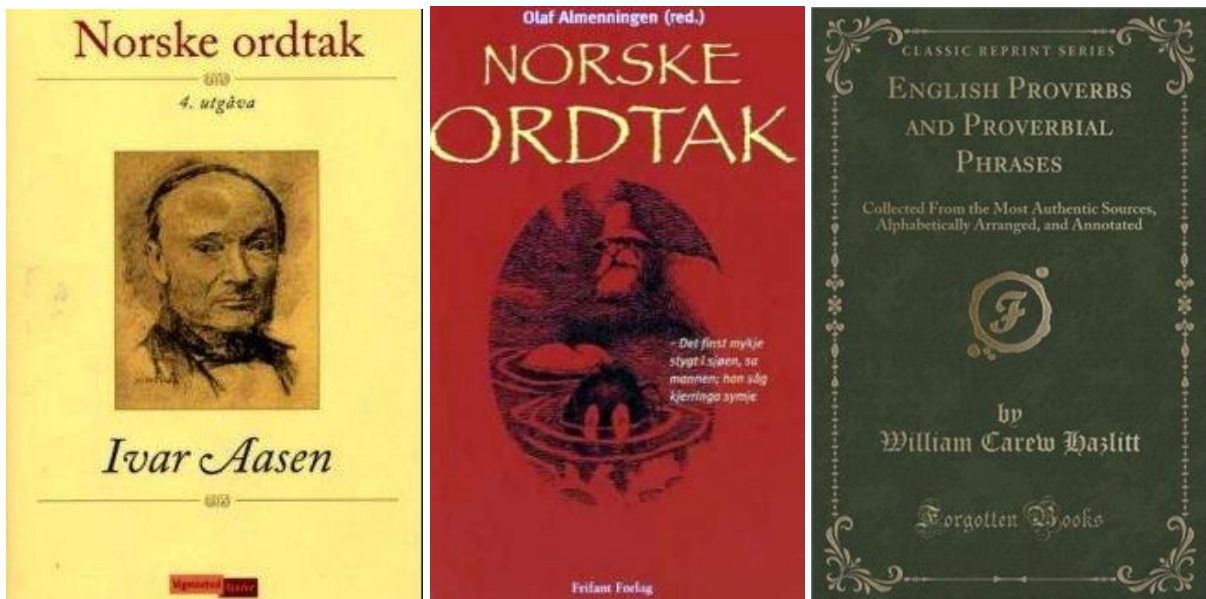


Julestemning på Årkjølen, med utsikt mot Storsjøen og Odalen. Bildet er tatt på lille julaften for noen år siden.

Nok et eksempel på mer eller mindre pålitelig gammel kunnskap, er ordtak. Et ordtak er en fast, velformulert og treffende formulering som sier noe generelt og allment om skikk og bruk, fornuftige leveregler, sammenhenger og årsaker, altså livsvisdom i det hele tatt. Med få ord oppsummerer de mye. Noen få skriver seg fra for eksempel bibelen og håvamål, men i likhet med annen gammel kunnskap er opphavspersonen som regel ukjent. På andre språk, for eksempel engelsk, fins det samlinger av ordtak som er flere hundre år gamle. Å stole blindt på folkemedisin og værtegn kan lede galt avgårde. Det gir ordtak mindre fare for: Ordtak predikerer sjelden bestemte utfall, og forskriver sjelden spesielle handlemåter. De gir snarere en innsikt som man kan bruke som man vil.

Det fins noen andre verbale former som ordtak kan forveksles med. For eksempel et fyndord er mye enklere. Et eksempel er «Hoppe etter Wirkola» og «Sølv er nederlag». De er også nyere, og mer motepregede, og har gjerne kjent opphav. Det første tilskrives skihopperen Dieter Neuendorf fra DDR, mens skøyteløperen Knut Johannesen står bak det andre. En metafor (som jeg skrev om i forrige jule-BBC, nr. 91) har likheter med det som det er en metafor for. Poenget med «Sint som ei fele» må være at en sint person kan være vill og skrikende som lyden fra en fele. En lignelse er en fortelling som på mange måter fungerer som en metafor, og opptrer ofte i Det nye testamentet, for eksempel den om den fortapte sønn. Et idiom er et rent uttrykk, som «Dolke i ryggen» for å svikte, «Med hånden på hjertet» for å være ærlig, og «Midt i blinken» for å lykkes.

I atferdsanalytisk litteratur står det mye mer om for eksempel metaforer og lignelser enn om ordtak. Metaforer og lignelser brukes innenfor ACT for å løse opp uhensiktsmessige og fastlagte oppfatninger. Pasienten har prøvd å følge logiske regler som har fungert dårlig, og trenger en ny tilnærming. En fordel med metaforer og lignelser er at det ikke er noen fasit for hvordan de skal oppfattes – de er åpne, og lette å huske. De er heller ikke bokstavelige, foreskrivende eller analytiske, og oppmuntrer ikke til «lydighet». Pasienten skal forvirres litt, komme bort fra en låst, logisk stil, ta språket mer uhøytidelig, og gi slipp på kontroll. Initiativ til endring ligger hos pasienten. Hvilke metaforer og lignelser som til enhver tid brukes, bestemmes av tema. Metaforer og lignelser er også grunnlag for diskusjoner og hjemmeøvelser.



To norske ordboksamlinger, og en engelsk. Slike bøker er skikkelige gullgruver. De er også så innholdsrike at det er umulig å komme gjennom dem.

Hvorfor kan ikke ordtak ha samme funksjon som metaforer og lignelser? Metaforer og lignelser skal altså hjelpe folk som har kjørt seg fast, og som trenger «frisk verbal luft», som Hayes, Strosahl og Wilson skrev i 1999. For ACT-pasienter blir ordtak kanskje litt for logiske, og for mye i tråd med det som allerede har mislyktes. Ordtak kan dermed høre mer hjemme i sammenhenger der logisk tenkning ikke har spilt falitt. Uansett kan ordtak påvirke oss til å opptre hensiktsmessig. Noen ordtak er kanskje litt detaljerte eller prektige, men alt i alt har de nok en misjon, både praktisk og som måter å sprite opp språket på. Den som ikke kan en del ordtak, har et fattig språk og kanskje også et fattig liv. I det hele tatt kan ordtak være nyttige i barneoppdragelse, skole og overalt der vi skal lære å opptre fornuftig.

Vi er stadig på jakt etter forståelige og sympatiske måter å formidle atferdsanalyse på. Selv har jeg prøvd å bidra med mitt, og har skrevet artikler og BBC-er om hvordan vi kan ordlegge oss overfor personer som ikke kjenner atferdsanalyse, både når det gjelder begreper og metoder. Mange ordtak stemmer godt med hva atferdsanalytiske begreper går ut på. En mulighet er derfor å bruke ordtak for å gjøre atferdsanalytiske begreper forståelige, allmenne og gjenkjennelige. Folk flest kjenner mange ordtak, og lærer fort nye. De er like lette å huske som metaforer, og har de samme fordelene slik sett. For å vise hva jeg mener, vil jeg gi noen eksempler på ordtak som stemmer med atferdsanalytiske begreper.



To av lokallagets evigunge «behavior babes», eller atferdsbeibier, Mona Nygård og Lisa Sannerud Høisæt, i ordentlig julestemning.

Mange dreier seg om positiv forsterkning. For eksempel «Av ingenting blir det ingenting» og «Den første til mølla får først male» får fram at aktivitet lønner seg, og kan bli forsterket. Poenget også med «Du kjem ikkje til fjells på ein flat veg», og det lignende «Den som ingen vei har gått, har ingen bakke møtt», viser at vi til og med må vise en viss innsats før forsterkere kan komme strømmende. Forsterkning kan også være intermitterende, eller skje bare av og til, som i «Det kjem alltid noko nytt, og sjeldan noko godt». Faren ved å forsterke feil atferd kommer fram i «Den som får lillefingeren, kan ta hele hånden». At forsterkning kan være negativ, rommes av «Gå som katten rundt den varme grøten». Det kommer altså lite ut av å kvie seg, eller unngå noe. Også «Det er bedre å hoppe i det enn å krype i det» viser hvor uhensiktsmessig det er å unngå.

Effektive forsterkere kan få noen til å opptre impulsivt, det vil si å ville ha litt av forsterkeren med en gang i stedet for mer senere. Selvkontroll er som kjent det motsatte, og er ofte mer hensiktsmessig. Noen ordtak advarer mot impulsivitet. «Den som kjøper alt den ser, den må gråte mens andre ler», «Etter den søte kløe kommer den sure svie», «Ikke selg skinnen før bjørnen er skutt», og «Det trengs sterk rygg for å bære gode dager», er klassikere i så måte. Andre varianter er «Alle vil ete flesket, men ingen vil mate grisen», og «Når mannen er lat, blir det lite mat». Det er egentlig ikke et ordtak, men i en psykiatrilære bok sto det at «Flere har druknet i flasken enn i havet». Det skulle vel beskrive den impulsivitet som alkoholmisbruk innebærer. Mange ordtak maner direkte til selvkontroll, for eksempel «Den som venter på noe godt, venter ikke forgjeves», «Man ligger som man reder», «Utsett ikke til

i morgen det du kan gjøre i dag», «Den beste biten skal ein ha til sist», og «Den som er rask ved bordet, er rask på jordet». Et ordtak, eller poetisk visdomsord, er fra Håvamål, og maner til veldig langsiktig selvkontroll: «Fe døyr, frendar døyr, og ein sjølv òg, men ikkje domen over alle døde.» Vi må altså tenke på ettermælet, eller som Mark Twain sa: «Vi må leve slik at begravelsesagenten sørger over oss.»

Også ekstinksjon har sin plass i ordtaksfloraen. «Den som gret for ingenting, kan tørke tårene sjølv» gir et hint om atferd som kanskje bør ekstingveres. Ordtakene «Det er fåfengt å lyge når ingen trur deg» og «Færre vil lyve når ingen vil høre på» viser at lytteren har ansvar for å ekstingvere slik atferd, akkurat som uheldig baksnakking. «Det er vondt å vere sint når ingen er redd» får fram at ekstinksjon, i form av trygg opptreden og ingen ettergivenhet, kan være et godt tiltak. «Mye skrik og lite ull, sa mannen som klippet grisen» kan tolkes på mange måter, men er nok inne på at noen handlinger har lite for seg, eller bør være «på ekstinksjon»



Rundt jul er det så vidt sola klarer å komme seg over horisonten, hvis den overhodet klarer det. Min hytte i Valdres har to måneder uten sol. Veldig stemningsfullt!

Heller ikke straff går upåaktet hen. To veldig kjente ordtak er «Brent barn skyr ilden» og «Av skade blir man klok», vel og merke når brenningen og skaden kan kalles straff (og for eksempel er resultat av egen atferd). Andre eksempler er «Angeren er den beste bota» og «Det ein lærer av sin skade, hugsar ein lengst». En mer drastisk variant er «Bjørkeris gjør gutten vis». Særlig det siste er neppe noe å trekke fram når vi skal snakke om konkrete metoder og løsninger. «Betre laus enn låkt tjora (dårlig bundet)» innebærer at straff har undertrykkende effekter, eller gir generelle hemninger, som det er viktig å kaste av seg. Straff kan også være å måtte gjøre opp for seg, i likhet med det som har blitt kalt positiv praksis og overkorreksjon innenfor atferdsanalyse. Det fanges opp av «Det er ei klein bot som ikkje er større enn holet».

Diskriminering går som kjent ut på å skille, mellom situasjoner der det er stor eller liten sjanse for forsterkning. «De største eplene er ikke alltid de beste» er ett av ordtakene som viser at diskriminering ikke alltid er så lett som vi tror. En gang trodde jeg at visste hvem en person var ut fra en del opplysninger, men bommet. Vedkommende sa at «Det er flere flekkete hunder enn presten sin». Grovdiskriminering holder ikke alltid.

Ordtak som sier noen om motivasjonelle forhold, vrimler det av. Noen går på deprivasjon, for eksempel «Den som grin åt grauten, er ikkje svoltne» og «Den svoltne skal

ikkje lage mat, og den frosne skal ikkje gå etter ved». Det samme gjelder i prinsippet «Nød lærer naken kvinne å spinne». Noen går på metning: «God gjest går i tide» og «Fisk og gjester lukter ille etter tre dager.» Andre dreier seg om fjerning av ubehag, eller angst, ved hjelp av rusmidler, som «Drikken løyser løynde tankar», «Drukken talar det udrukken tenker» og «Sterkt øl gir store ord». Noen ganger er det så ille at det ender med uvørenhet: «Når ølet går inn, går vettet ut». «Den fulle og den fastande (edru) syng ikkje same visa» er litt mer subtil. Atter andre dreier seg om ubehag: «Den skal tidlig krøkes som god krok skal bli» sier mye, men ikke minst at det vi venner oss tidlig, blir det mindre ubehagelig å begynne med senere. «Tiden leger alle sår» går på at de vanligvis avtar, enten vi snakker om rene smerter eller om traumer. «Det kom som julekvelden på kjerringa» sier noe om at det kan være ubehagelig at ting kommer brått på.

En rekke ordtak dreier seg om verdien av å bygge opp atferdsrepertoarer. «Vi må lære å krype vi kan lære å gå» og «Det som i ungdommen er lært, blir i alderdommen kjært» viser verdien av å begynne tidlig. Ordtak viser også at opplæring må være grundig, som i «Mange vil være mester før de er utlært» og «Det er ikke så nøye, bare det er akkurat». At hard lærdom kan være nyttig, kommer fram i «Det som ikke dreper deg, gjør deg sterkere.» Også sosiale ferdigheter må læres: «Den som heime er alen, er borte galen.»

Mange har sikkert hørt om «limited hold», eller tidsmessig begrenset tilgang til en forsterker. Det illustreres på en vidunderlig måte av «Drikk ølet før det dovnar, kys jenta (guten) før ho (han) sovnar».



Julestemning på Grytsetra. Bildet er tatt forrige romjul.

Utallige ordtak ligner på atferdsanalytiske metoder. To ordtak som dreier seg om atferdsmomentum, er «Smi mens jernet er varmt» og «Det går det som igang har kommet». Også nonkontingent forsterkning, og andre måter å behandle på ved å fjerne deprivasjon, fins det dekning for: «Det er bedre å kaste et bein til hunden enn at den biter deg». I behandling av problematferd er det viktig å ta hensyn til personens responshierarki, ikke minst med tanke på om personen kan reagere sterkt på ekstinksjon. «Du veit ikkje kva det bur i ein mann (ei dame) før du har prikka han (henne) på nasen», sier noe om den saken. Presisjonsopplæring, eller precision teaching, går godt sammen med at «Gjentakelse er læringens mor».

Endelig vil jeg nevne noen ordtak om det rent verbale. Noen sier noe om hvor avhengig vi er av regelstyring, eller verbal påvirkning: «Det er betre å vere daud enn rådlaus.»

Andre sier noe om *begrensninger* ved verbal påvirkning: «Å gi en dåre et råd, er som å skvette kaldt vann på en gås». Ord kan også ødelegge: «Det du ikke vet, har du ikke vondt av», det vil si at vi kan ha godt av ikke å vite. Løgn kan være en krevende verbal øvelse, og noen ordtak gir advarsler og tips til løgnere in spe: «Den som skal lyge, må ha godt minne», og «Den ene løgneren drar den andre med seg». Løgneren må altså ikke ta seg vann over hodet. Hvis vi dreier mer over til ACT, heter det at «Tankeløst hode får lettest sove». ACT vil kanskje omskrive det til at «Den som aksepterer tanker, får lettest sove». «Det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det» sier vel ikke alt om ACT, men sier i alle fall litt.

Hvis vi ser overordnet på det, må ett ordtak være laget for å vise atferdsanalysens overlegenhet: «Selv blind høne kan finne korn». Den blinde høna må være de som ikke er atferdsanalytikere. Det må bety at andre enn vi kan slumpe til og gjøre noe bra en sjelden gang, selv om jeg kanskje ikke *helt* har dekning for at det er det som er ment.

Det var bare noen smakebiter på at atferdsanalyse har støtte i folkefornuften. Det er bare å lete blant de flere tusen norske ordtak som fins. Bruker vi ordtak, kan vi få opp humøret. Det kan skje en respondent betingning der ordet atferdsanalyse vekker gode følelser. Det er et kjent prinsipp i reklame og «omdømmebygging». Å høre ordet atferdsanalyse blir nesten som å høre ordet jul og alle ordene som hører julen til.

Jeg må også nevne at vi 30. november, på Oppstad samfunnshus i Sør-Odal, hadde et dagsseminar om utfordrende atferd hos mennesker med utviklingshemning og psykiske lidelser. Vi var i alt ca. 70 tilstede. Etter min mening var det veldig bra. Irene Kjærstad, Marius Bakken og Bjørn André Torve fra Avdeling for habilitering, Hedmark, gjorde en flott innsats. Det samme gjorde Tore Korsgård fra Mjøsen omsorg (Ecura region øst). Selv innledet jeg, og hadde et «case», så godt jeg kunne. Husk at det blir dagsseminar om mer «tradisjonell utfordrende atferd fredag 22. mars. Dere som vil utvikle dere faglig, bør holde av datoen, og følge med blant annet på Facebook!

God atferdsanalytisk jul.

6. desember 2018

Børge Holden



Odalsnissene er still going strong, og stemningen kan være svært høy, som da dette bildet ble tatt. Vi får satse på like god stemning på lokallagets julebord!