



BBC 138: LER ATFERDSANALYSE SIST, OG BEST, OG SENT, MEN GODT?

Nylig hadde jeg en «serie» om hvor nyttig alt som har blitt gjort innenfor atferdsanalyse, har vært: I BBC 131 skrev jeg om forskningsstrategien, særlig i tidlige tider, og at den kanskje var litt for tålmodig og pirkete, med langsom framdrift og liten ekspansjon som resultat. I BBC 132 skrev jeg om at vi neppe trenger å kjenne alle atferdsanalytiske prinsipper og begreper for å ha god oversikt over metoder, og for å bli gode praktikere. BBC 133 handlet om det minimum av kunnskaper vi bør ha om radikal behaviorisme, hovedfilosofien som atferdsanalyse hviler på, og at det ikke er nødvendig å lese Skinner fra a til å. I BBC 136 mente jeg at forskning har sine begrensninger, og at klar og djerv tenkning kan være like viktig som eksperimenter på et så komplisert felt som atferd. Etter at serien var avsluttet, skrev jeg om ACT for personer med utviklingshemning, og andre, i BBC 137. Jeg mente at det fins gode grunner til å forenkle ACT, ikke bare for personer med utviklingshemning, men også for de som ikke har det. Ikke minst er ACT viktig i barneoppdragelse, mente jeg. Den siste BBC-en er så beslektet med de fire andre, at den kunne ha inngått i serien. Uansett kan det være på sin plass å runde av med å diskutere hvor atferdsanalyse står i dag. Har vi kjørt oss fast, og vil vi forbli i de nisjene der det er behov for oss, eller har vi ervervet kunnskaper som kan tilbys bredt? Kan vi omsider få betalt for den møysommelige oppbyggingen av kunnskap? Det tror jeg faktisk, og jeg skal gi noen argumenter for at atferdsanalyse har mye å tilby som passer godt med samfunnets behov, slik samfunnet har blitt.



Flott marssol ved Årkjølen, Odalens høyeste «fjell». Selv om det ikke helt forsvarer å bli kalt fjell, er området svært vakkert.

Særlig barn og unge strømmer til behandling som aldri før, med eller uten sine foreldre. Før var det knapt noen behandling å strømme til. Det heter at tilbudet skaper sin egen etterspørsel, men den økende strømmen skyldes nok også at folk ikke lever som før. Samfunnet er mer komplisert, det er flere sidespor å havne ut på, folk krever mer av livet, livet kan bli for komfortabelt, folk er mindre robuste eller mindre «psykologisk fleksible», nabolag er mer ustabile, normene, verdiene og grensene er mer uklare, rollene er mer utflytende, og rettesnorene er svakere. Et av tidens store eksistensielle spørsmål er hvilket kjønn man er, for det har visstnok blitt mange kjønn, og mulig bli født i noe annet enn man er. Et annet spørsmål som skremmer mange, er klimaet, og de siste to årene har mange vært mer isolert på grunn av pandemi.

En del unge har det for dårlig, og befinner seg nokså ensidig på minussiden. De har liten støtte rundt seg, litt sosial angst, mobbes eller utstøtes litt, og har liten sosial omgang. De får dårlige sosiale ferdigheter, isolerer seg, driver med temmelig snevre aktiviteter, er lite fysisk aktive, spiser usunt og sover ujevnt. Fungeringen og selvbildet går bare en vei. Vitaliteten visner, det er vanskelig for dem å se hva de vil med livet, og hvilke mål de kan sette seg. Andre unge har det «for godt», og det trengs som kjent en sterk rygg for å bære gode dager. Noen nektes ingenting, nekter ikke seg selv noe, blir utagerende, og får et overdrevet selvbilde. Den dagen de ikke lenger er verdensmestre, har de lite å møte verden med, og det er slutt på moroa. Noen nektes ting på gale og inkonsekvente måter, og kommer i eskalerende konflikter med sine foresatte. En psykolog og en psykiater skrev at «Samtidig vokser problemene på alle kanter. Samfunnsutviklingen synes å skape økende psykiske lidelser hos barn, unge og voksne.» Når skrev de det? 2. mai 1974! Hva ville de ha ment i dag?



En modernisert utgave av den første skolen jeg gikk på, nå nedlagt. Ingen elever hadde fravær bortsett fra ved sykdom. Litt mobbing og kiving var det, men stort sett fred og harmoni. I dag er skoler et utrivelig sted for stadig flere. Noe gjøres galt i vår «opplyste», kanskje overopplyste, tid.

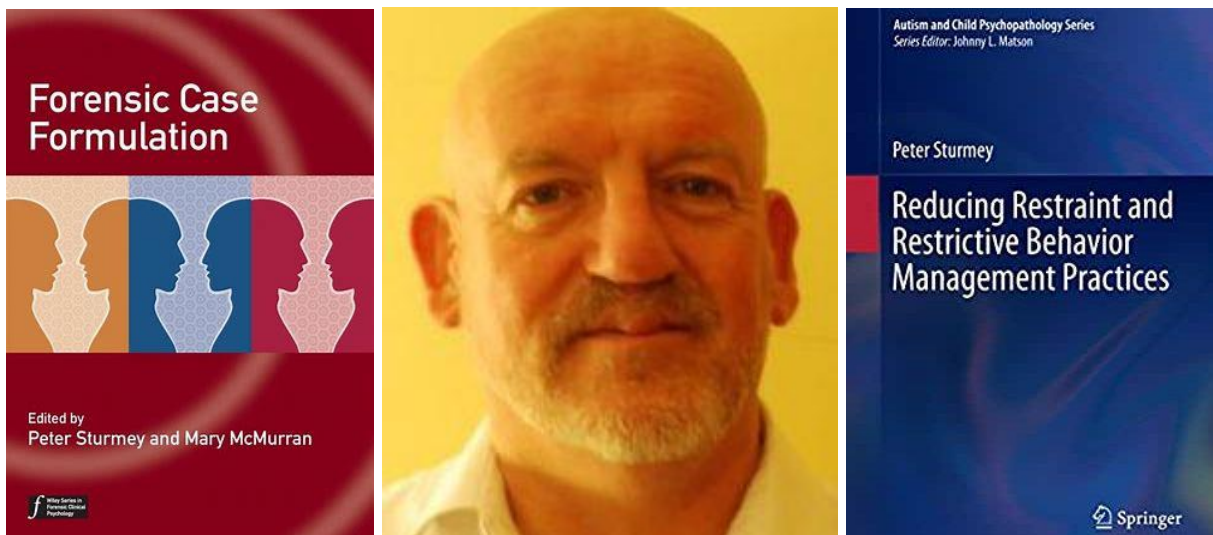
Utviklingen stemmer ikke helt med at det har blitt flere tusen psykologer, og et enormt antall andre fagpersoner som skal kunne noe om psykiske lidelser. Foreldre har aldri hatt så mye utdanning og teoretiske kunnskaper, og det samme gjelder skolen. Man kan nesten få inntrykk av at de nevnte faktorene er noe av grunnen til økningen i problemene, fordi gammel kulturell visdom er forlatt. Mange sier at folk bar på like mye før i tiden som nå, bare at de ikke hadde noe sted å gå med det, men det tviler jeg på. Jeg tror faktisk at den psykiske, eller atferdsmessige, helsen var bedre. Jeg kjente en mann som nettopp døde i en alder av 91 år. Han

sa at det var en annen «bonitet» før i tiden. Ting kom ikke så lett, folk fikk mer motstand, måtte vise mer respekt, og ble mer robuste. I tillegg var altså livet enklere i betydningen mer oversiktlig. Mannen var også svært talefør, og vittig, og ikke kuet på noen måte, litt i motsetning til hva en del tror at gammeldags oppdragelse måtte føre til.

Er alt det som særlig de yngre strever med, så alvorlig? Det tror jeg faktisk ikke. Mye er helt normalt. Noe kan kalles psykiske plager, men som det fint går an å leve med. De gjør det verre enn det er, som ACT gir en god forståelse av gjennom fusjon, begrunnelse og unngåelse (som kan beskrives enklere enn det ofte gjøres innenfor ACT). Jeg tviler på at de trenger særlig mer enn litt edukasjon, og eventuelt noen praktiske løsninger på hvordan de kan forholde seg til «tanker og følelser» og konkrete situasjoner. Det bør de fleste noenlunde informerte og praktiske atferdsanalytikere, og andre, kunne hjelpe til med.

Er alt det som særlig de yngre strever med, så komplisert? Det tror jeg faktisk heller ikke. Jeg tror at våre funksjonelle analyser, eller våre måter å lete etter årsaker på, kan avdekke det aller meste. Men det nytter ikke med noe «FAK-skjema» hvis problemer er noenlunde komplisert. Generelt må vi gå bredere til verks, med alt fra grunnleggende funksjonelle analyser, til kasusformulering à la det som gjøres innenfor ACT. Vi må selvfølgelig også ha eksistensielle og åndelige aspekter, og sosiale og materielle kår, in mente.

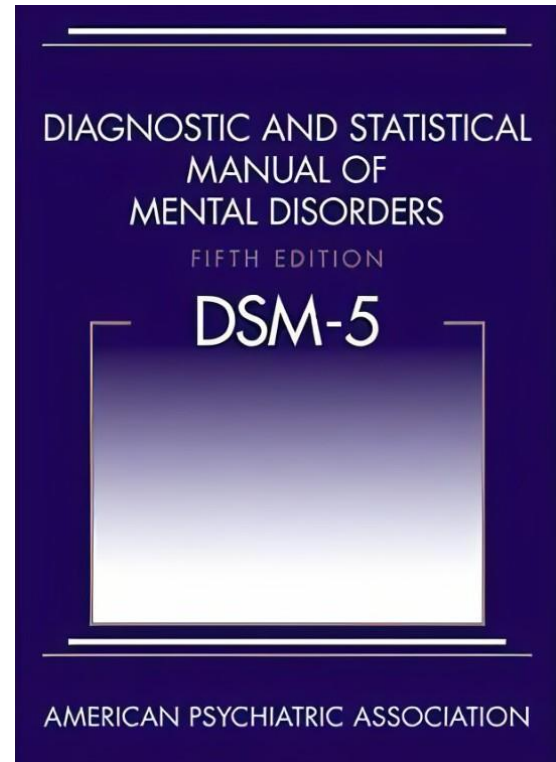
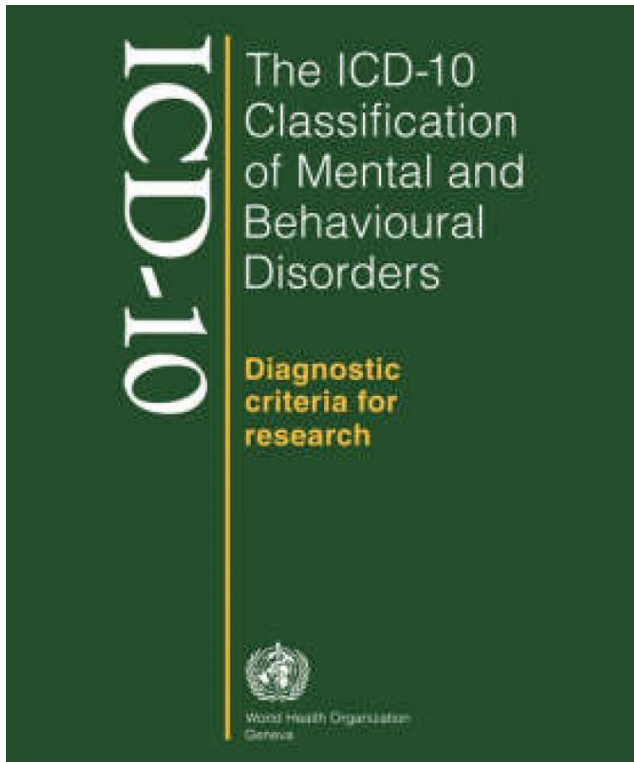
Er alt det som særlig de yngre strever med, så vanskelig å gjøre noe med? Det tror jeg faktisk heller ikke. Rene miljøtiltak vil ofte hjelpe. Det kan være trening i ferdigheter, tilrettelegging av situasjoner, tiltak for å få fram mer av den bra atferden, og tiltak for å dempe uheldig atferd. Vi er løsningsorienterte, men akkurat som funksjonelle analyser kan bli for enkle, må vi heller ikke hoppe for fort på løsninger. Noen ganger er mulige løsninger så konkrete at løsningene ikke engang bør kalles behandling, som når det er banken, NAV eller andre serviceinstanser som må bistå. En ting er uansett sikkert: Samtalebehandling, i alle fall den som ikke har et klart fokus, er oppskrytt, enten den skjer innenfor spesialisthelsetjeneste eller andre steder. Jeg mener ikke å lage en stråmann av samtalebehandling, men i alle fall en god del av den kunne nok ha vært erstattet med mer konkret metodikk.



Peter Sturmey (1956–) en meget opplyst atferdsanalytiker, flankert av to av sine mange gode bøker. Han har gjort mye for å evaluere evidens for atferdsanalytisk behandling. Han er fra Liverpool, men fins ikke interessert i fotball.

Ikke alle vil ha behandling. Noen vil ikke ha behandling selv, men andre sender dem til behandling, for eksempel fordi de er til stor plage for andre. Da kan det til sjuende og sist bli aktuelt med behandling mot personens vilje. Også det synes det å bli mer og mer av i våre dager, jfr. de private aktørene som får hendene stadig fullere. Det er neppe tilfeldig at mange av

aktørene jobber atferdsanalytisk. Noen er tomme. For å se poenget med behandling, og å engasjere seg i det, trenger man et personlig grunnlag. «Verdier», som man elsker å snakke om innenfor ACT, er viktig. Pasienten må jo ville noe her i livet for å kunne komme noen vei. Hvis pasienten mangler interesser og visjoner, og ikke har noe grunnlag å sette seg mål på, blir det som å «bære havre til en død hest», for å si det stygt. Det samme kan det være hvis omgivelsene ikke støtter, men heller motarbeider. Ikke alle har interesse av at de nærmeste blir mer selvstendige. I noen situasjoner er det altså lite å tilby, selv for (!) atferdsanalytikere.



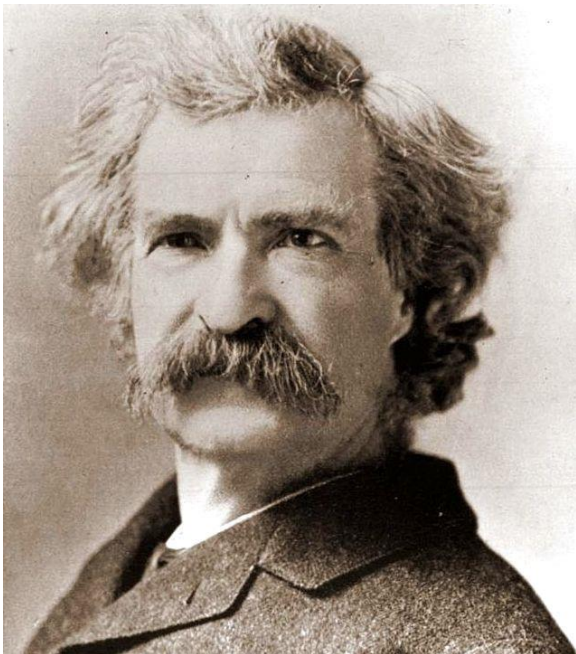
Gode greier, men tro ikke at veien til effektiv behandling ligger åpen fordi om du klarer å kategorisere atferd i henhold til disse manualene.

Ca. 60 år etter at anvendt atferdsanalyse så dagens lys i USA, og ca. 50 år siden det kom til Norge, er utviklingshemning og autisme fortsatt våre viktigste områder, i den forstand at det er der de fleste atferdsanalytikere jobber. Der har også konkurransen vært minst. Etter hvert som atferdsanalyse ikke bare ser på de mest grunnleggende metodene for å påvirke de mest opplagte atferdene, har det imidlertid begynt å bli mer og mer evidens for at atferdsanalyse virker på mange områder. Hvis vi også tar med andre atferdsorienterte metoder som er beslektet med atferdsanalyse, dekker vi nok det meste av noenlunde effektiv psykologisk behandling. Det betyr selvfølgelig ikke at alt virker, for psykologisk behandling er både det letteste og vanskeligste som finnes. I mange situasjoner er det ikke noe problem å endre atferd, men å kunne det er ikke det samme som å gjøre det. Det vet alle som har unngått noe på grunn av angst, som har villet slutte, begynne med eller begrense, et eller annet, eller som har prøvd å hjelpe noen som er i slike situasjoner. Noen ganger er det et stort problem å endre atferd, uansett. For eksempel en stuporøs depresjon er vanskelig å gjøre noe med, og schizofreni kan ikke helbredes. Men i begge tilfeller tror jeg at henholdsvis en atferdsaktiviserende tilnærming, og konkret forsiktig rehabilitering, er bedre enn rene «samtaler».

Nok en (!) styrke som vi har, er at vi bruker lite tid på å kategorisere pasienters atferd i diagnosekategorier som sier lite om hvilken behandling som kan hjelpe. I stedet går vi mer rett på sak, som er bra når det ikke overdrives. Vi er også lite opptatt av å kartlegge pasienters

fungering ved hjelpe av psykologiske tester, det vil si å prøve å finne *indirekte* mål på hvordan de fungerer. I stedet ser vi mer hvordan pasienten fungerer med *konkret*.

Jeg var inne på at antall psykologer og andre behandlere, har økt sterkt, eller nærmest eksplodert, de senere årene. Det har ikke ført til en tilsvarende bedring i den nasjonale psykiske eller atferdsmessige folkehelsen, og spørsmålet er hvor mye verre stilt vi hadde vært uten mange av dem. Uansett tror jeg ikke at veien til bedre psykisk og atferdsmessig helse, går via flere psykologiske behandlere. Vi må nok heller gjøre noe med hvordan vi forholder oss på et mer kulturelt nivå, og med oppdragelse. En mengde ganger har jeg sagt at ACT har enda mer fornuftig å si om slike ting, enn om behandling for de som har utviklet problemer. Vi må ikke «fusjonere» så mye, det vil si være så skråsikre når det er direkte dumt å være det. Vi må ikke begrunne vår atferd, for eksempel unngåelse av viktige situasjoner eller aktive uheldige handlinger, på absolutte måter når vi faktisk kan opptre annerledes. Vonde tanker og følelser er ikke farlige, og å gjøre mye for å unngå eller unnsnippe dem, gjør oss bare enda mer følsomme og unnnvikende. Ubehag, og til og med kroniske smerter, innen visse grenser, må ikke hindre oss i å gjøre det vi mener er bra. Vi trenger ikke å like noen dypt og personlig for å oppføre oss bra mot dem.



Mark Twain (1835 –1910), en av verdens vittigste forfattere, og John Staddon (1937–), en av våre mest reflekterte og kunnskapsrike atferdsanalytikere.

Spesielt med adresse til barn og unge, må det gå an å si at de må lære å anstrenge seg, og å tåle noen ubehag her og der, uten at de skal lindres umiddelbart. Ta dem med på lange turer, ekstingver sutring og mas, og forsterk innsats. La dem vente på ting de vil ha. Lær dem at de ikke alltid er midtpunktet, og ikke stå på pinne for dem hele tiden. Lær dem å gjøre tjenester, og å ha plikter, og krev det og forsterk det. Lær dem gode leveregler når de har lært bra atferd – innsikt, eller verbale beskrivelser av atferd og årsaker til atferd, kommer best etter at atferden er lært, særlig hos små barn. Vær rettferdig, og ikke vær redd for å bestemme noe av frykt for at du kan ta feil. Tar du feil, kan du be om unnskyldning. Vær gavmild med ros og kjærtegn, og si klart fra når noe ikke holder. Ikke ta hensyn til dem hele – tenk litt på deg selv av og til, men ikke bli så selvopptatt at du ikke vet hva de holder på meg. Bli ikke deres beste venner, da blir det kanskje vanskeligere for dem å få andre venner. Det er forskjell på barn og voksne. Ikke la dem gi seg til inne, og ikke la dem leve et isolert skjermliv. Gi dem konkrete

kunnskaper, både teoretiske og praktiske – kunnskapsløse mennesker er kjedelige, og kommer ikke langt. Vær såpass bestemt med dem at de kommer litt i opposisjon og vil løsrive seg – det er viktig for å bli voksen og selvstendig. Mark Twain (1835–1910) sa at «Da jeg var 14 år, var min far den største idioten i verden. Da jeg var 21, var jeg imponert over hvor mye han hadde lært på bare sju år.» Slik skal det være. I stedet for å behandle barn og unge, må nok kreftene settes inn på å veilede foreldre som ikke klarer oppgaven godt nok.

Gjør du alt dette, vil det gå barnet vel, og du og barnet blir enda gladere i hverandre enn hvis du syr for mange puter. De blir åpne, fleksible, høflige, hensynsfulle, takknemlige og morsomme. BUP og andre instanser vil få mindre å gjøre, og vi trenger ikke å utdanne så mange psykologer og andre. Til og med apotekene vil få mindre å gjøre. Hvis noen skulle ha oppdaget at mine meninger har en del felles med hva John Staddon (1937–) mener, er det helt riktig. Og så har jeg møtt mange gamle hedersmennesker som har gått i den gamle skolen.

Ellers har jeg gått utover hva jeg har dekning for, men bare *litt*, men det gjør også de som mener det motsatte, og de gjør det mer enn meg.

Vi snakkes fredag 25. mars, enten på Sander samfunnshus eller digitalt. Kanskje blir det noen eksempler fra vanlig oppdragelse på unnslippelses- og unngåelsesatferd som det går an å gjøre noe med.? Og for all del: Rust opp til NAFO-seminaret 21.–24. april. Ikke bare dra selv – få også noen med deg. Seminaret har ligget i dødvannet, og skal gjenreises som NAFOs faglige og sosiale flaggskip. Jeg har sett på programmet, og på meg virker det som kvaliteten er rekordhøy.

17. mars 2022

Børge Holden



Grytsetra i flott marssole. Bare vent noen måneder, så er det rauting, lokking og annet liv og røre på engene og i skogene.