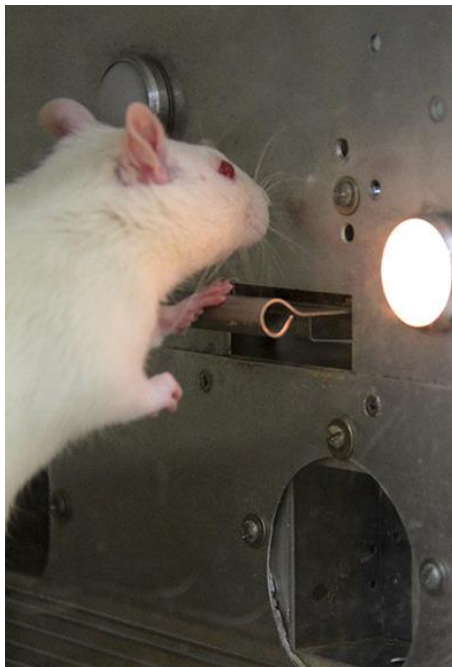




BBC 43: VALGEKSTRA: LA ATFERDSANALYSEN VÆRE DIN VELGERGUIDE!

Snart er det valg, og ikke mindre enn stortingsvalg. Mange politiske temaer diskuteres. Det kan høres ut som vi skal velge mellom helt ulike samfunnssystemer, men bak de dirrende innleggene er det vel ikke *så* store forskjeller. Noen diskusjoner dreier seg om grunnleggende holdninger, og noen har faktisk paralleller til viktige temaer innenfor atferdsanalyse. Kanskje vi kan bruke atferdsanalyse som guide for hva vi skal stemme på?

Det første temaet dreier seg om metodevalg. Atferdsanalytisk behandling kan bestå av et bredt spekter av metoder, fra metoder som krever lite til metoder som krever mye av klienten. Det første har jeg kalt passive metoder. Da skal klienten ”slippe” å lære ny atferd. Man tar bort mest mulig av motivasjonen for problematferden, enten det har vært mangel på forsterkere eller at personen har blitt utsatt for ubehag. Klienten får god tilgang på forsterkere, eller presenteres for lite eller ingenting av det som personen vil unngå eller unnsnippe. Målet er at klienten skal være så fornøyd at han eller hun ikke ser noen grunn til å ty til problematferd. Det andre har jeg kalt aktive metoder. Slike metoder skal lære klienten ny atferd: Selv om motivasjonen for å vise problematferd oppstår, skal klienten avstå fra den. Klienten skal ikke la seg ”friste” til å ty til sine gamle, effektive men problematiske strategier, men holde seg i skinnen, og kanskje til og med vise atferd som er et akseptabelt alternativ til problematferden.



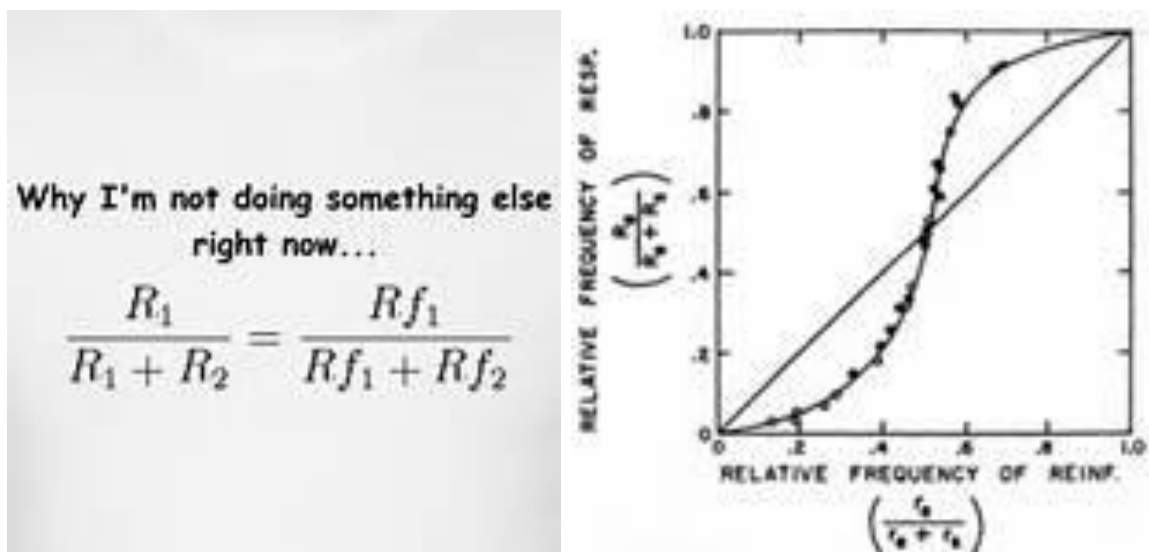
En rotte skal gjøre et valg: Trykke eller ikke trykke, og eventuelt på hva. Vi får tro at valget som de to til høyre har, er litt mer avansert. Men selve alternativene trenger ikke å være så mange flere.

Så langt har jeg skrevet om årsaksbaserte metoder, altså metoder som kan utformes når funksjonelle analyser, eller leting etter årsaker til problematferden, har gitt klare konklusjoner. Men også standardmetoder, altså metoder som kan utformes uten at vi kjenner eller kan fjerne

årsaker til problematferden, kan være passive og aktive. Passive kan være DRO og atferdsavtaler som inneholder rikelig med forsterkere. Aktive kan være straff, som er vanlig i dagliglivet, selv om straffen kan være så subtil at mange ikke oppfatter den som straff. Det kan også være en DRO-prosedyre som stiller strenge krav for å oppnå forsterkere, eller en atferdsavtale i samme gate.

”Passiv” er for all del ikke passivitet hos terapeuter som skal utforme eller utføre behandlingen – den krever lite av *klienten*. En passiv metode kan være like krevende å ”klekke ut” og å utføre som en aktiv metode. Men følelsmessig kan det være behageligere å utføre passive metoder, i den grad det er kjekt å forsterke sjenerøst og å spare klienten for ubehag. Unntaket må være de som misliker å forsterke atferd som de mener at man må kunne forvente, for ikke å si kreve, og som finner det naturlig med ekstinksjon når det får være grenser for hva som skal imøtekommes.

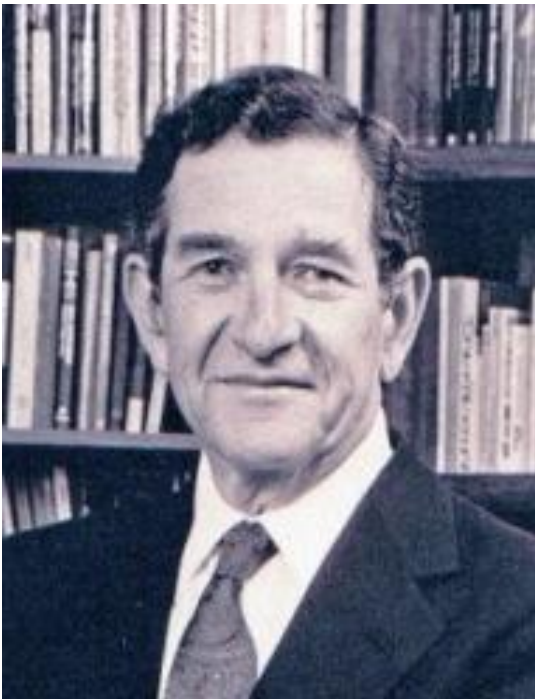
Jeg har tatt til orde for at passive metoder er mest aktuelle når klienten i liten grad har et valg, har lærevansker som reduserer utbyttet av aktive metoder, og utsettes for urimelige begrensninger og krav. Da snakker vi gjerne om svakfungerende personer, eller personer som er så ressurssterke at de må føyes. Noen er for eksempel så voldelige at de må strykes med hårene, i alle fall lengst mulig. Aktive metoder er mer aktuelle når personen relativt lett kan endre atferd, det vil si at det læringsmessig er innen rekkevidde, og når det er rimelig, det vil si at personen ikke har det verre enn at han eller hun bør kunne avstå fra noen goder og finne seg i visse krav. Vi kan ikke bare gjøre som vi vil, og noe må vi klare her i livet. Men noen fasit finnes neppe, selv om for eksempel kapittel 9 tar mye til orde for passive metoder. Det er også stor forskjell på behandling og privatliv.



Apropos valg: Til venstre grunnformelen for mashingteori, det vil si for hvordan valg kan fordele seg mellom to alternativer. Til høyre en figur som viser en vanlig fordeling. Atferdsanalyse er for øvrig opptatt av at all atferd skjer i en sammenheng der vi også kan vise annen atferd, det vil si at vi velger hele tiden. Dette er bare enda en begrunnelse for at atferdsanalyse er en demokratisk psykologi! Det demokratiske preget skyldes altså ikke bare at atferdsanalytisk behandling er tilgjengelig og gjennomsynlig.

Et annet atferdsanalytisk tema som er relevant for politiske holdninger, er temporal diskontering (discounting), eller tidsbestemt neglisjering. Dette betyr at effekten av en konsekvens er mindre dess lengre tid det er mellom atferd og konsekvens. Må vi øve lenge før vi ser resultater, er det lettere å gi opp. Tar det mange år før en uheldig livsstil fører til sykdom, er det større fare for at livsstilen opprettholdes. Dette er superrelevant for å forstå helse, rus, økonomi, miljø og annen menneskelig atferd der valg er involvert. Det er som kjent

det meste – en sentral atferdsanalytisk tese er at vi velger hele tiden. Men særlig fordi vi har språk, kan vi også tenke og handle langsiktig: Vi kan vise selvkontroll, i motsetning til impulsivitet, selv om det varierer kraftig fra individ til individ. Det er forresten også en sammenheng mellom tidsdimensjonen og passiv-aktiv-dimensjonen: Passive tiltak kan være behagelige på kort sikt, men skape ubehag på lang sikt. For eksempel følgene av en slapp livsstil kan bli katastrofale etter hvert. Aktive tiltak kan være ubehagelige på kort sikt, og av den grunn unngås. Men de kan bli behagelige på sikt, selv om det kan ta tid og koste mye ubehag før vi lærer eller venner oss til noe. Men da kan det bli både nyttig og gøy.



To som studerte valg, om enn på ulike måter. Til venstre Richard Herrnstein (1930–1994), som var grunnleggeren av matching law med tilhørende teori. Til høyre Henry Valen (1924–2007), som studerte demokratiske valg her i Norge. Noen husker kanskje at han ofte snakket om ”sentrum og periferi”.

Hva har dette med politikk å gjøre? Flere ting: I behandling er det flere parter, gjerne klienten på den ene siden og omgivelsene på den andre, i alle fall når vi snakker om problematferd som angår omgivelsene. Klienten vil gjerne ”ture fram”, mens omgivelsene kanskje går litt langt i sine ønsker om kontroll. Men alle kan ikke bare tenke på seg selv. Derfor må interessene avveies, for å ende opp med en rimelig balanse mellom aktive og passive tiltak. Slik er det også i politikk: Vi må tenke på det som er best for oss selv, men også på andre og på fellesskapet – det er primitivt å ivareta bare sine egne interesser. Ordet ”samfunn” betyr å ”finne sammen”. Hva vi synes er viktig og ikke, ligner på det vi kaller målvalg når vi driver behandling. Politikken vi ønsker, kan ofte kalles aktiv eller passiv, enten den gjelder oss selv eller andre. Som i behandling, kan aktive tiltak for den ene parten være passive for den andre. En skikkelig egoist kan velge kun aktive tiltak for andre, og kun passive for seg selv, mens en skikkelig idealist kan velge motsatt. Dét betyr ikke at idealisme er bedre enn egoisme, for nøktern egoisme er kanskje bedre enn naiv idealisme. Til sjuende og sist er vi vel egoister i den forstand at den totale, uegennyttige altruisme neppe finnes. Ønsker vi noe godt for andre, er det også godt for oss selv på *en eller annen måte*.

Politikk har også en tidsdimensjon, ved at vi i ulik grad tar hensyn til langsiktige konsekvenser av politikk vi ønsker. Det fleste mener vel at det er uklokt å se helt bort fra det som kan skje i framtiden, selv om det altså varierer hvor *mye* vi tar hensyn til det.

Vi kan begynne med det aktive og det passive. Hva mener vi om skatter og avgifter? Trenger vi som tjener brukbart å ønske lavest mulig skatt, og trenger vi som drikker å ønske lavest mulig avgifter på alkohol? Er det å gjøre det litt enkelt for seg selv, eller litt for passivt, og unødig vanskelig for andre, eller litt for aktivt?

Hva med miljøvern? Skal vi fortsette med dagens livsstil, trenger vi to-tre jordkloder for å holde det gående. En bærekraftig utvikling krever begrensninger i forbruk og utslipp. En logisk følge av dette kan være at en del "forsterkere" må få en høyere pris, slik at vi må gjøre mer for å oppnå dem, for ikke å si at en del forsterkere blir direkte ulovlige, som ved å frede planter, dyr og områder. Uten at vi er villige til aktive tiltak som "rammer" oss selv, går det trolig rett vest. Motorisert ferdsel i utmark, og terrengsykling på turstier, er festlig for de som driver med det, men kan ødelegge opplevelsen for de som går på ski eller til fots. Her kan det være riktig å nekte noen et gode, eller å pålegge dem aktive tiltak, hvis de ikke gjør det selv, for at det skal bli levelig for andre. Noen passive tiltak må det være lov å unne seg. At rolige turfolk skal lære seg å leve med andres frie utfoldelse, blir vel for aktivt. Generelt er det vel også lettere å avstå fra et gode, særlig ren adspredelse, enn å bli utsatt for et ubehag. Det er flere alternativer for operant enn for respondent atferd. Refleksive reaksjoner er gjerne relativt rigide.



Høg-Jæren vindmøllepark, som består av mer enn dobbelt så mange møller som bildet viser. Fra tre miles avstand ser du lett med det blotte øyet at propellene roterer. I tillegg til selve vindmøllene, kreves det bygging av et nettverk av over ti meter brede veier for å få fram, og vedlikeholde, slike vindmøller.

Skolepolitikk er viktig. Skal lærere være veiledere for elevene, og unngå bruk av disiplin og autoritet, eller skal de være faglig sterke forbilder som skal kreve ro og oppmerksomhet? Skal skolen være morsom og spennende, og ha som overordnet mål å styrke elevenes selvtillit og selvbilde, eller skal det være innslag av "hardt slit" og av at selvtillit og selvbilde skal være en følge innsats og læring? I hvilken grad skal konkrete basiskunnskaper være målet for skolen, selv om det kan kreve mental anstrengelse og er lite forenlig med å ha musikk på øret?

Et mer omstridt tema er tigging, som noen har kommet helt fra Romania for å drive med. Skal den tillates og til og med støttes, eller forbys? Er det nødvendig hjelp til folk som ikke har alternativer, og en nødvendig nonkontingent forsterkning når de først er her, eller er det å forsterke at de forlater hjemlandet og til og med egne barn, og mer skadelig enn godt?

Et annet tema som kan skape bråk, er trygdeytelser som arbeidsavklaringspenger og uførepensjon. Kjenner vi ingen, noen eller mange som har fått slike ytelser på tynt grunnlag?

Er psykiske lidelser alltid en fullgod grunn, eller kan psykiske lidelser vel så mye være en følge av liten aktivitet? Er slike ytelser nødvendige i alle tilfeller, eller ser noen dem som et alternativ til jobb? Er ytelsene for små, eller så store at de kan svekke motivasjonen for å gå ut i jobb? Er begreper som uverdigg og verdigg trengende håpløst utdaterte, eller bør de vekkes til live igjen? Skal samfunnet dekke opp for dumme valg, for eksempel når det gjelder livsstil, samme hvor godt personen kjente konsekvensene?



Rolv Wesenlund som sofavelger som hadde peiling på det meste, et fast underholdningsinnslag i valgsendingene før valget i 1979. Jeg kan huske at han var inne på at mange diskusjoner dreide seg om snøen som falt i fjor, av typen "hvis" og "om". I den forbindelse mente han at uten slaget på Stiklestad hadde vi ikke hatt abortdebatten!

Et like "betent" tema er kriminalitet. Er kriminalitet en følge av sosial urettferdighet, slik at det er galt at personen må stå til ansvar for sine kriminelle handlinger, eller har vi alle et valg? Er det feil å påføre folk et ubehag i form av frihetsberøvelse, eller er det nødvendig og bra, særlig når vi kan fylle frihetsberøvelsen med noe "oppbyggelig" i form av opplæring. Har alle rett til å ferdes mer eller mindre fritt i samfunnet, eller er dette en rett vi bør kunne fratas hvis vi er til nok fare eller ulempe for andre?

Når det gjelder innvandrere, og gjerne de fjernkulturelle, bør vi betrakte dem som klienter eller som folk som skal bidra til fellesskapet? Skal de få leve ut sine skikker og sin religion som de vil, eller må de tilpasse seg det som har vært vanlig her i landet?

Og så videre. Passiv-aktiv-dimensjonen dreier seg mye om grunnleggende verdier. Det hender til og med at vi ønsker politikk som vi har "sans for", uten å kunne begrunne særlig godt at den vil virke, eller uten at den faktisk virker. Men vi kan også velge løsninger ut fra hva som fungerer: Hvis vi tenker over den mer langsiktige effekten, eller ser den når den viser seg, kan det også få oss til å endre mening. Verdisynet, eller hvilke løsninger vi i utgangspunktet liker, må kanskje endres i tråd med hva som skjer i praksis. Løsningene, enten de er passive eller aktive, duger kanskje ikke i lengden. Hva er de langsiktige konsekvensene av det vi mener om miljøpolitikk, skole, tigging, stønader, kriminalitet og innvandring, og er vi villige til å endre mening hvis vi erfarer noe annet enn det vi liker og tror?

Nå er det altså valg. Jeg kan røpe at det partiet som vil forby vindmøller, motorisert ferdsel i utmark og søndagsåpne butikker, sette tak på befolkningsveksten og helst arbeide for å redusere folketallet i Norge og resten av verden, hindre at fellesskapet forvitrer, bidra til at

skolen skaper gagns mennesker, bidra til at en høy andel av befolkningen er yrkesaktiv og ellers sørge for en rimelig men ikke overdrevet fordeling, får min stemme. Men neppe noe parti kan matche min personlige, perfekte balanse mellom det passive og aktive, og min langsiktighet. Dermed blir jeg trolig sofavelger. En grunn er at Vårt Parti, eller VP, med sin leder og tenker Leif Sonell, ikke finnes lenger. Det er slutt på partiet med det glimrende slagordet ”Norge i vekst og hell, fremgang med Leif Sonell”. Men én ting er sikkert: Den som klarer å velge passive og aktive løsninger ut fra egne verdier, tenker langsiktig og er villig til å se kritisk på virkninger av ulike løsninger, og finner et parti som passer med dette, gjør et godt atferdsanalytisk valg! Atferdsanalytikere er alt fra konservative til raddiser. Her er det plass til alle – nok et eksempel på hvor fleksibel og anvendelig atferdsanalysen er.

Nå er det valg for deg og meg, og atferdsanalysen viser oss vei!

Måtte han være et eksempel for mange, både gamle og unge. Det er *eksempler* vi trenger – ikke døgenikter og tullebokker.

(tale holdt på minnedagen for Tordenskiold fødsel 1962)

Et eksempel på hva som står igjen etter Leif Sonells politiske karriere. Vi kan vel si at han generelt tar til orde for å stille krav til mennesker, det vil aktive tiltak.

Kjemp for alt hva du har kjært. Dø om så det gjelder.

(appell til idrettsungdommen, 1961)

Selv om Sonell her bruker et sitat, er det nok et eksempel på hvor høyt han satte aktive tiltak.

Barnetannpleien er et helvete for barna. Skal vi fortsette, så skal den være frivillig.

(innlegg i «Liv og helse» 1949)

Her går Sonell kanskje litt langt i å appellere til kommende velgere, selv om det var før skolevalgene. Men vi skal huske at det også var før vannboret, og at barnetannpleien virkelig var ”et helvete”. Likevel er det et sjeldent eksempel på at han går inn for passive tiltak.

Godt valg, men velg det rette eller bli hjemme.

20. august 2013

Børge Holden