



BBC 21: SYNDERE I SOMMERSOL TÅLER OGSÅ NOEN ALVORSORD

Det var vel i BBC 19 jeg nevnte at jeg hadde planer om å skrive noe seriøst om metoden motstandstrening, det vil si en artikkel eller kanskje til og med en bok, eller begge deler. Jeg har faktisk fått gjort litt, om kanskje ikke så mye som jeg hadde håpet. I den forbindelse har jeg selvfølgelig tenkt på hva metoden dypest sett går ut på, det vil si hvilke prinsipper den bygger på. Men jeg kan ikke røpe for mye av dette, for da er det lite poeng i å skrive noe, særlig en artikkel. En helt *generell* tanke har imidlertid slått meg når jeg har jobbet med dette, nok en gang: Veldig mye av det vi gjør, bygger på temmelig enkle prinsipper, og da tenker jeg altså ikke spesielt på motstandstrening.

Mens jeg er inne på motstandstrening, er det kanskje noen som husker at jeg hadde en debatt med Arild Karlsen og Jens Skår om hva motstandstrening egentlig går ut på. Dette var i gode gamle Diskriminanten, for ca. ti år siden. Da var jeg så frekk at jeg kalte dem for ”motstandsbevegelsen”, selvfølgelig på spøk. Siden har jeg fanget opp at i alle fall Karlsen har brukt den betegnelsen selv. Om det er i selvironi eller i mer bokstavelig mening, skal være usagt. Men han er jo en kampvillig person, som står på barrikadene for sine saker. Hans vilje til å vise motstand mot rådende psykologiske og psykiatriske teorier har heller ikke skortet. Holder han ut noen år til på den atferdsanalytiske hjemmefronten, blir det kanskje på sin plass å innlemme hans blant våre virkelig store motstandsfolk, om enn i litt mer generell betydning.



To av våre gamle motstandshelter, Max Manus og Gunnar ”Kjakan” Sønsteby, i sine glansdager. Nye tider krever nye motstandshelter.

Men for å vende tilbake til motstandstrening, i et ”Hva dreier det seg egentlig om?”-perspektiv. Jeg sier ikke mer om grunnleggende sider ved metoden enn at ”pasienten”, altså den tålmodige og utholdende, som ordet betyr, skal utøve motstand mot å utføre problematferd. Motstanden kan være skjult, i form av tanker og følelser, eller åpenlys, i form av for

eksempel å stritte direkte imot. Alle har opplevd egen motstand mot å gjøre ting vi ikke skal gjøre: Hvis noen vil ha oss til å gjøre noe slemt mot noen, eller stjele, vil vi som regel protestere både i ord og handling. Det vil også føles ubehagelig å skulle gjøre det – bare tanken på det kan være veldig ekkel.



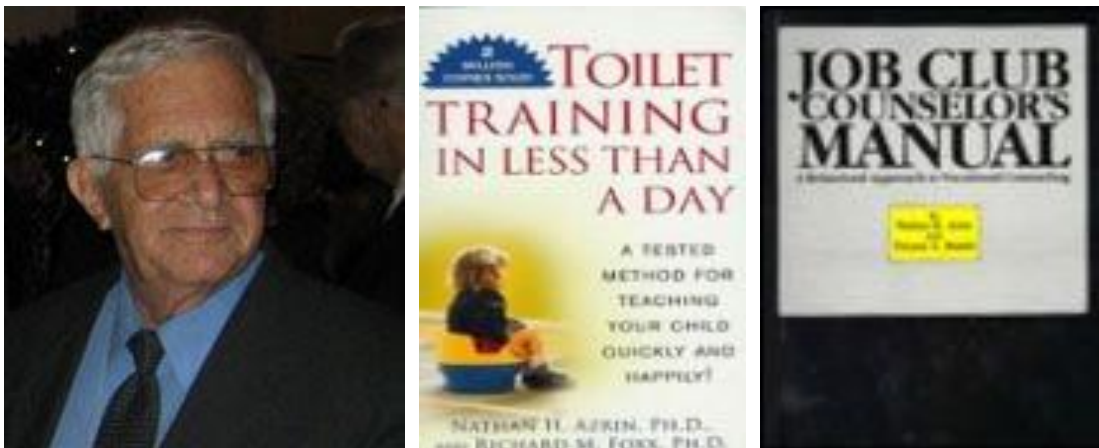
Stimuli som "er egnet til å" framkalle motstand, i alle fall hos verbale mennesker og de som har vært i kontakt med slikt. I den forbindelse minnes jeg at fotballklubben Chelsea på 1980-tallet var sterkt plaget av tribunebråk. De bygde et elektrisk nettinggjerde med piggråd for å skille lagenes supportere. Like etter overhørte jeg en diskusjon om løsningen på en engelsk pub. "I think it's a good idea, but the voltage is too low", var det en som sa. Tragisk nok måtte Chelsea rive gjerdet. Der gikk England glipp av mye skjult og synlig motstandsattferd!

De fleste av oss har vel også gjort noe aktivt for å få andre til å vise motstand, forhåpentligvis på relativt elegante og skånsomme måter. Noen barn er jo ekstremt lette å oppdra, i alle fall fram til Sturm und Drang-perioden setter inn, men da har de lært grunnleggende folkeskikk, og det meste er gjort. Selv svært små, eller "subtile", negative signaler er som regel nok til å få barn til å avstå temmelig pålitelig fra å stjele, lyge og slå, og vise grunnleggende respekt, hensyn og forsiktighet og nesten hva som helst. Heller ikke ellers i dagliglivet mangler det på eksempler på folk som prøver å få andre til å vise motstand mot å gjøre visse handlinger. Da skjer det gjerne på mindre behagelige måter, selv om de kan være helt nødvendige. Hvem har ikke dempet farten når man har fått mistanke om fotoboks eller lasermåling? Hvem har ikke endret atferd på steder der det kan være overvåkning? Mange er heller ikke fremmede for å etablere motstand hos andre på nokså utspekulerte måter. Hvilken hageeier som stadig har blitt utsatt for slang, har ikke ligget på lur og gitt tyvene en liten overraskelse, for at de skal "etablere motstand mot slang"?

I den forbindelse tenker jeg på en mann som på 1960-tallet leide fryseboks i et fellesanlegg som var så vanlig på den tiden, før fryserie ble allemannseie rundt 1970. De enkelte boksene var ulåste – man måtte bare ha nøkkel for å komme inn i lokalet. Mannen fikk frastjålet opptil flere haresteiker. Til slutt så han seg lei på det, og gjorde ende på en gammel hannkatt i nabolaget. Mons ble pakket fint inn, merket med "Hare", og lagt i fryseren. Borte ble den. Vi kan vel gå ut fra at vedkommende ikke var kommet særlig langt i "herremåltidet" før han eller hun hadde fått solid motstand mot å stjele, i alle fall haresteiker. Selvfølgelig handler dette om negativ forsterkning og straff, men det er det vel farlig å si høyt av hensyn til kommende skriveprosjekter. (Folk skriver ikke lenger bok, de "jobber med et bokprosjekt".)

Mens vi er inne på at metoder ikke bygger på så avanserte prinsipper som noen kanskje liker å tro, kan jeg fortelle om hva den atferdsanalytiske veteranen Nathan E. Azrin sa

om dette en gang. Han tok utgangspunkt i forestillingen om at atferdsanalytiske metoder utelukkende bygde på grunnforskning. ”Først driver vi på i laboratoriet, så begynner vi å anvende det i praksis.” Han kunne avsløre at det manglet litt på at denne enkle oppskriften stemte helt for hans egen del, og han er altså mannen bak alt fra jobbklubber til habit reversal og toalett trening. Så hva har vært hans rettesnorer? Selvfølgelig har det vært noen læringsprinsipper ”i bønn”, som det heter, men neppe hele batteriet av flotte begreper. Hva skal vi si, en sunn kombinasjon av atferdsanalytiske prinsipper og grunnholdning preget av fantasi og evne til å finne praktiske løsninger? Ifølge Lars Gøran Øst, i et intervju med meg i 2009, er Azrin en av de mest kreative terapeutene som finnes. En ting er i alle fall sikkert: Det nytter ikke å kunne all verdens teori, hvis ikke evnen til å finne gode løsninger er til stede. ”Utdanning er bra, men bare som et tillegg”, som gamle overlege Ingolf Gimse sa. Har man ikke vett i hue’, hjelper det altså ikke med fine papirer.



Nathan H. Azrin, og noe av hans produksjon.

Jeg tror at positive endringer også andre steder er mindre basert på forskning enn mange innbiller seg. Ett eksempel kan være våre psykiatriske sykehus, som har blitt mye bedre siden jeg satte mine bein innenfor psykiatrien for første gang som sommervikar i 1976. Jeg kom til en svært bra avdeling, tiden tatt i betraktning. Det kan nok også skyldes at pasientene var av det behagelige og lettpsykiatriske slaget. Samtidig var de såpass bevisste at mye lå til rette for respektfull og human behandling. Overlegen var på mange måter liberal og framsynt, selv om han ble meget skeptisk da sønnen skulle studere psykologi.

Ellers på sykehuset sto det nok ikke så bra til. Som andre psykiatriske sykehus på den tiden, var det en ”funny farm” uten like. Ikke minst mange langtidspasienter, og da snakker jeg om pasienter som kom dit for godt på 1920- og 30-tallet, var skikkelig rare. En ikke liten del av dem hadde utviklingshemning, og til dels også autisme. I den tiden visste man ikke så mye om forskjellen på utviklingsforstyrrelser og psykotiske lidelser – husk at det som i dag kalles autisme, ble kalt barnepsykose og barneschizofreni langt inn på 1980-tallet.

Det er ikke til å unngå at noen minner vekkes til live. En tidligere sauegjeter, som hadde vært ”på Dale” siden lenge før krigen, trente daglig i gummisko, treningsbukse og stråhatt, i en alder av over 70 år. Dette skjedde på framsiden av hovedbygget på ”Mannssiden” på Dale, eller Rogaland psykiatriske sykehus som det så fint kom til å hete. Bygget er ca. 110 meter langt. Han påsto at han løp strekningen på åtte blank, ikke dårlig når verdensrekorden på 100 meter er snaut ti sekunder, selv om tidtakingen var høyst uoffisiell.

Jeg ble også godt kjent med en annen langtidspasient, som ”bare” hadde vært der sammenhengende i 18 år, og nærmest var for akutt pasient å regne. Mannen hadde vært en vellykket næringsdrivende før alt gikk dukken, kanskje i forbindelse med en manisk episode. Da jeg ble kjent med ham, var han i alle fall manisk-depressiv, som det het. Etter som årene

gikk, ble han stadig mer oppgitt over å være innesperret. En dag sprakk det for ham, og han tok tak i en eldre overlege, i hvit frakk og det hele, og klistret ham opp til veggen. Pasienten tordnet: ”Nå har du dybdeanalysert meg i 18 år. Nå skal du få høre min dybdeanalyse av deg!”. Og analyse ble det – pasienten hadde talegaver. Det var forresten han som lærte meg at det forbudt å baktale andre, men at det er helt akseptabelt å *analysere* andre. Han var også glad i å synge. På en nattevakt da han var heller manisk og i det relativt krevende hjørnet, insisterte han på å lære en noe vegrende medpasient, som for så vidt også var en sangfugl, å synge ”Everybody loves somebody sometimes”. Allerede på den andre strofen skar det seg: ”Everybody falls in love somehow” ble til ”Everybody diddel-diddel-di”, gang etter gang. Den selvutnevnte og nokså paternalistiske sanglæreren ble vred, men måtte nok innse at videre opplæring var nytteløs – han hadde jo ikke hørt om Ogden Lindsley og presisjonsopplæring. Pasienten var også en ikke ubetydelig poet. Jeg så aldri diktene skriftlig, selv om han hadde flere på trykk. Men han nølte ikke med å lese dem høyt, gjerne slik at han vekket hele avdelingen midt på natten. Etter hukommelsen gjengir jeg følgende vers:

Her bak sykehusets murer
ligger jeg alene og sturer
Jeg er ensom blant sykehuset senger
frakken min i garderoben henger

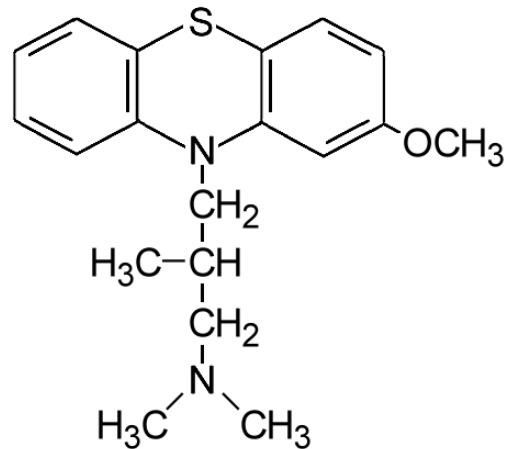
Sterkt, særlig når det ble framført med hans enorme stemmeprakt. Et poeng med å nevne ham er at han i dag neppe hadde måttet kaste bort livet sitt på et sykehus. At han tok ”oppholdet” med forbausende godt humør, sier nok mer om livskraften enn om behandlingen.



Til venstre hovedbygningen på Dale, åpnet i 1913. Da tyskerne kom til distriktet under krigen, og så bygget fra den andre siden av fjorden, trodde de at det var et slott. I min tid bodde det ca. 250 pasienter i dette bygget, fordelt på seks avdelinger. Til høyre hovedbygningen på Prestesæter, i dag Sykehuset Innlandet HF, Reinsvoll, også åpnet i 1913.

Rundt 1980 ble det plutselig ”in” å kutte ut medisiner. Dét var ikke urimelig, særlig ikke når pasienter hadde vært sammenhengende medisinert siden pillene kom på 1950- tallet. Jeg husker en pasient som hadde døgndose på 1600 mg Nozinan - de fleste ”nybegynnere” vil bli nokså rørete av 50. Likevel var jeg helt avhengig av at han truet en aggressiv medpasient med juling, for at jeg og min kollega skulle klare å holde kontroll – vi var to pleiere på vakt fra 19 til 7 på 36 til dels temmelig urolige pasienter. Men for rask seponering er kanskje ikke så lurt, og det ble til dels ville tilstander. Ikke minst den aldrende sprinteren som stadig satte verdensrekorder, gjennomgikk et gedigent hamskifte. Han hadde vært like snill som sauene han hadde gjett, men i et basketak med flere nattevakter knakk han et kosteskaft nokså på langs, slik at det ble rene lansen. Denne gikk han til angrep med, og man kan si at lykken var

bedre enn forstanden for begge parter. Dette var før selvforsvarskursene hadde gjort sitt inntog.



Nerveknask av den gamle sorten. Det har nok hjulpet en og annen pasient, og som nattevakt var jeg mer enn én gang sjeleglad da ustyrlige pasienter falt for en passe dose av stoffet. For de som er interesserte i kjemi, er selve oppbygningen av stoffet, Levomepromazin, til høyre. Når vi ser på strukturen, er det ikke til å undre seg over at det er kraftige saker.

En venn av meg, og pleierkollega, kalte den nye medikasjonspraksisen for ”sjokkseponering”, og etter hvert for ”New wave”, etter modell fra engelsk punk. Ingen dum sammenligning – det var jo ikke akkurat kompromisser som preget musikken heller. Også i Norge gikk det forresten friskt for seg på musikkfronten, som følgende plateomslag viser:



Samleplaten ”Ingenting for Norge”, med det ypperste som bergensk punk kunne by på i 1982. Siden til venstre har tatt utgangspunkt i den gamle femkronen med Kong Olav V på. Så har han fått lekker punkfrisyrer, og ”alt” er byttet ut med ”ingenting”, i skikkelig punkstil. Ett høydepunkt på plata er Allahrms ”Vegspringar”, nynorsk punkversjon av Roadrunner. Den åpner med et hylende ”Eg er ein vegspringar, beibi”. Jeg er faktisk heldig eier av ett av 1000 eksemplarer av samleobjektet. Noe for Morodalsfestivalen 2012?

Siden kom medisiner på moten igjen. Fram mot 1990 jobbet jeg på Presteseter sykehus på Toten, som i dag heter Sykehuset innlandet, Reinsvoll, eller noe sånt. Der var det en flamboyant assistentlege som briljerte med medikasjonskunnskaper. En av hans morsomme sloganer, for den som liker slik humor, var at den beste indikasjonen for Largactil, altså et

antipsykotisk medikament, var *Largactilmangel*. Han mente det neppe bokstavelig, men troen på medikamenter hadde nok preg av hybris.

De siste årene har jeg vært lite på psykiatriske sykehus. Men det hender, og jeg er ikke i tvil om at mye har blitt langt bedre, og ikke bare rent materielt. Jeg tviler altså på at det bare skyldes forskning. Jeg tror at det mer er tale om prøving og feiling, som er en enkel beskrivelse av hva operant læring går ut på hos den som mangler språk, for et nyttig begrepsapparat for atferd er jo ikke det psykiatrien har vært mest preget av, etter vår mening. Man har sett hva som har fungert i alle fall en del bedre. Det har skjedd endringer når det gjelder omsorgsideologi og brukerrettigheter, og langt større åpenhet. En ting som fortsatt irriterer meg, er at man synes å gyve på pasienten med medikamenter så snart vedkommende har kommet inn døra. Går det for pokker ikke an å vente litt, i alle fall noen ganger, og se om ting roer seg av seg selv? Slik det er nå, har jeg mistanke om at medikamenter ofte får "æren" for positive ting som hadde skjedd uansett.

Ikke minst har man blitt tryggere på "gjerne" folk. Pasientene har blitt avmystifisert. Kan det skyldes at man har vært nødt til å forholde seg til dem, og dermed har lært å møte dem på bedre måter? I dag lurer jeg jammen på om mange i stedet har blitt redde for folk som er ganske normale, men som har litt atferdsproblemer, som våre kjære skolenektere som jeg stadig har vært inne på. I alle fall kan man ofte få mistanke om at terapeuter vegrer seg mot å møte dem på flatmark. Men innsikt og viten er jo så viktig, heter det. Og hva er bedre enn en funksjonell analyse i så måte? Da kan det faktisk vise seg at mystisk atferd er en temmelig rimelig tilpasning. Bak den vanskelige atferden finner vi grunner for å handle som er helt rasjonelle og funksjonelle ut fra situasjonen som personen, gjerne den unge, befinner seg. Det er bare det at unngåelsen har blitt litt for sterk, at de fine vanene har blitt for dominerende, og at uttrykksformen har tatt litt av.



Holden Wine Estate, i flotte omgivelser i Franschhoek-dalen i Sør-Afrika. Et aktuelt feriemål?

Selv om vi akkurat nå er inne i den mest skadelige tiden av året, nemlig ferien, med drikk og slaraffenliv, får dere alle ha en fortsatt riktig god sommer!

20. juli 2011

Børge Holden