

# Borges Blue corner

NAFO Glåmdal Nes

BBC 49: LOKALLAGETS KJERNE: RAPPORT FRA SEMINAR OG FESTLIGHET

Siste dag i januar, attpåtil en fredag, var det duket for nok et dagsseminar i lokallagets regi. Tema var "Atferdsorientert miljøbehandling av psykiske lidelser". Foredragsholderne var stort sett lokallagets egne folk. Antall deltakere var drøyt 80. Det er bra, og mer enn en tiendedel av antallet som pleier å delta på NAFO-seminaret på Storefjell. NAFO hadde i mange år ikke dagsseminarer. På 1990-tallet ble det gjort noen forsøk, blant annet med et seminar om atferdsanalyse i psykiatrien i 1995. Men man ga opp på grunn av liten oppslutning. Først nylig har NAFO våget å starte opp igjen, som med seminaret om effektiv innsats i skolen i januar. Der var det 118 deltakere, inkludert forelesere, i Oslo. Enda et poeng er at antall seminarer vokser generelt, og at mange ser butikk i det. Ikke minst SOR utmerker seg med hyppige og markedstilpassede seminarer. Men selv godt besøkte seminarer har sjelden mer enn noen hundre deltakere. Så lokallaget skal ikke skamme seg over ca. 100 deltakere, som vel har blitt et gjennomsnitt på våre seminarer. Det er faktisk en bragd, særlig når vi har hatt minst et seminar i året i mange år, i samme område. Noe av oppslutningen kan kanskje forklares med at lokallaget har fått en del venner rundt omkring som vil støtte oss, men ingen kommer kun i den hensikt. Heller ikke moderate "billettpriser" forklarer at flere enn kjentfolk dukker opp. De fleste kommer rett og slett for å få noe, som på andre seminarer. Når seminarene også gir et lite overskudd, skal vi ikke klage. Våre ildsjeler bør tvert om inspireres kraftig. Når det gjelder overskudd, kommer jeg tilbake til hva *litt* av det går til.

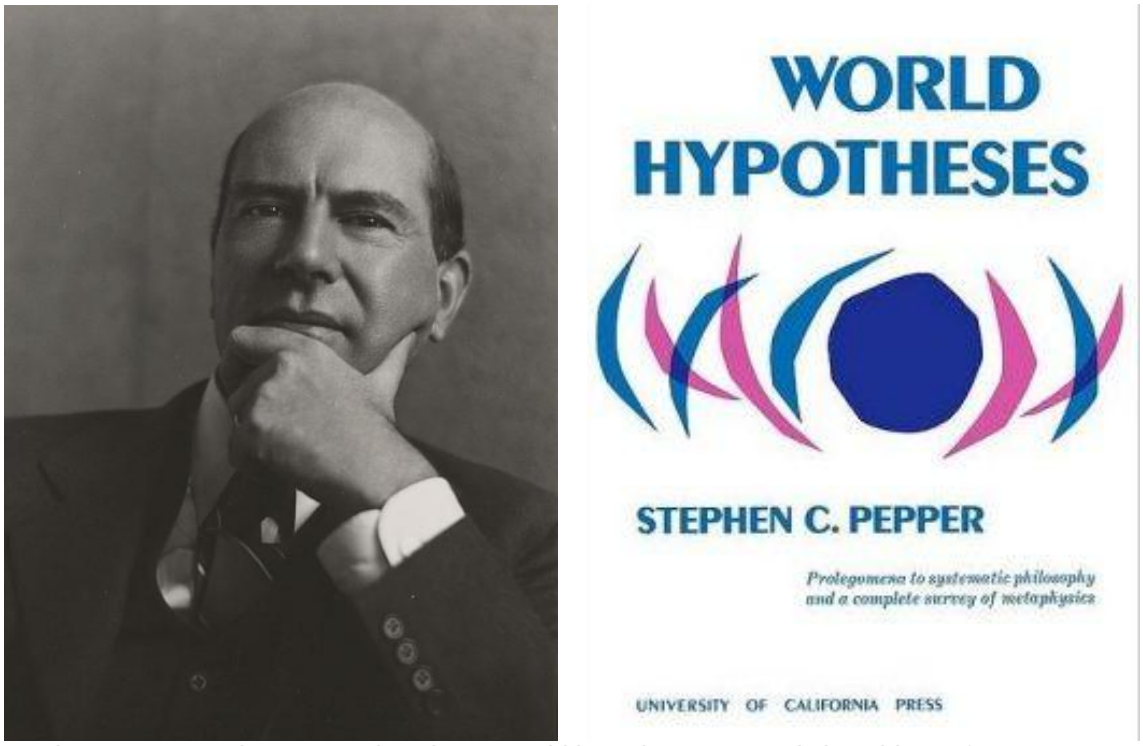






To av vinterens seminarbegivenheter, en sentral og en lokal. I den "konkurransen" klarte vi oss bra. Men våre brosjyrer kan kanskje ha mindre tekst og større skrift?

De i lokallaget som hadde mest kontakt med deltakerne, og jeg, hadde inntrykk av at de var temmelig fornøyde. Noen mente at det var litt mye om unge klienter. Det er forståelig når tre av fire caseframlegg dreide seg om unge. Det må vi lære av. Som vanlig var det også noen som mente at klientene som ble lagt fram, ikke lignet på *deres* klienter. Det gjelder for alle seminarer, og er litt verre å ta hensyn til. Vår "bransje" preges av mangfold. De som skal bli gode behandlere, i alle fall atferdsanalytiske, må derfor tenke bredt og å se løsninger på tvers av hvordan problemer er utformet. Unngåelse er langt på vei unngåelse, uheldig forsterkning er langt på vei uheldig forsterkning og så videre. Da har jeg fått enda en anledning til å si noe om hva atferdsanalyse er. Jeg har prøvd før, også på BBC, og må derfor gå "dypere". Jeg skal derfor si litt om en filosofisk retning som mange mener at moderne atferdsanalyse bygger på: Funksjonell kontekstualisme. Ikke la dere skremme.



Stephen C. Pepper (1891–1972) og hans *World hypotheses. A study in evidence* fra 1942. Den er ikke direkte lettlest, men har hatt stor innflytelse på moderne atferdsanalyse

Tema for funksjonell kontekstualisme i psykologi, og dermed i atferdsanalyse, er *den aktive handlingen i sin kontekst* ("the ongoing act in context"). "Kontekst" er neppe noe annet enn *situasjon*. Fokus er på hele og gjerne dagligdagse handlinger som har mening og mål. Alle handlinger har en historie, og skjer i en kontekst. Historie er i praksis læringshistorie, det vil si hvilke erfaringer personen har med lignende handlinger. Konteksten er altså situasjonen de skjer i. Uten kontekst er handlinger meningsløse: En handletur krever en butikk. Uten en kontekst er det heller ingenting som påvirker oss til å utføre handlinger, og de kan ikke finne sted. Kontekst er "banale" ting som motivasjonelle forhold, diskriminative stimuli og forsterkning. Men også tanker og følelser skjer i en kontekst. For eksempel unngåelse er ikke en ren følge av smerte, angst eller lignende. Angst og smerte er en del av konteksten for atferden, men konteksten er mer. Hvordan kan vi ellers forklare at en person med angst eller smerte utfører en handling og ikke en annen med den samme angsten eller de samme smertene? Kan det være fordi handlingen er viktigere i en situasjon enn i en annen? Mer enn angst og smerte påvirker handling i et gitt øyeblikk.

Handlinger er også nyttige, eller "sanne", bare så lenge de fører til målet for aktøren. Verdier og mål er derfor alltid viktig – det er de som avgjør om handlinger er "sanne".

Akkurat som dagligdagse handlinger er nyttige bare så lenge de fører til målet, er også handlinger innenfor vitenskap, som forskning, framstilling av forskning og valg av forskningstemaer, nyttige bare så lenge de fører til målet, som i atferdsanalysens tilfelle er praktisk anvendbarhet. Dette kalles et ”pragmatisk sannhetskriterium”. ”Pragmatisk” er det samme som ”praktisk” – begge kommer fra gresk prassein, som betyr å handle eller å gjøre. Målet med vitenskapen er prediksjon og kontroll av hendelser, i vårt tilfelle atferd. Prediksjon og kontroll henger sammen – prediksjon uten kontroll er mindre interessant i behandling av atferd. Prediksjon betyr å forutsi. Det er nyttig når vi skal ta forholdsregler, men for eksempel behandling dreier seg jo om mer enn det. Før øvrig kan påvirkning være et bedre ord enn kontroll, som virker totalitært og kan gi inntrykk av at klientens atferd skal bli ensartet.

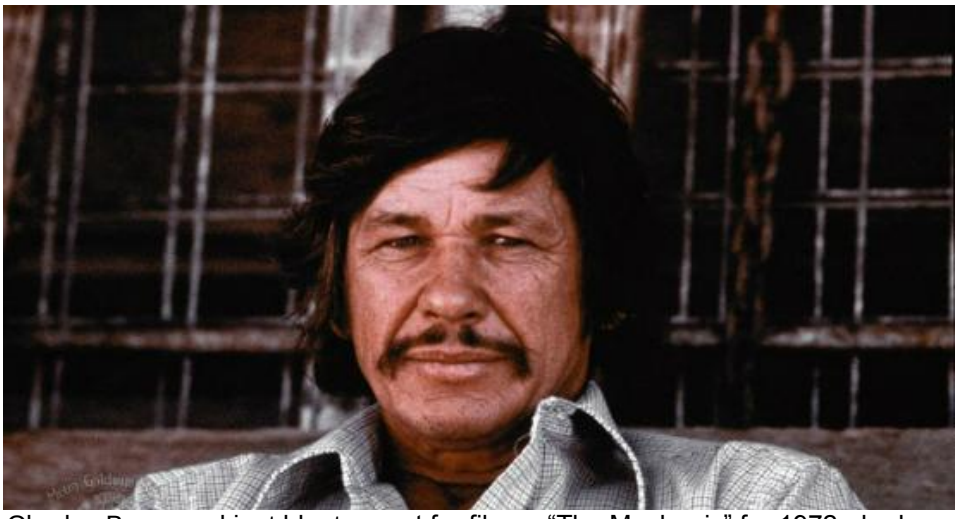
En side ved pragmatismen er at funksjonell kontekstualisme har et avslappet forhold til ”sannhet”. Funksjonell kontekstualisme er ”bare” en filosofi. En filosofi kan ikke være noen sannhet, ”bare” en grunnleggende oppfatning om hvordan vi skal forstå det som skjer, og om hva som er viktig og bra. For det andre har funksjonell kontekstualisme ikke engang mål om å finne sannheten om atferd. Til det er atferd for komplisert. Man er mer opptatt av hva som fungerer. Hvis vi tenker på kart, kan de være detaljerte og grove. Ingen kart kan få med alle detaljer – da er de ikke lenger kart. Et detaljert kart trenger ikke å være best. I praktiske situasjoner, som når vi skal finne fram i naturen eller i en by, kan et grovt kart være bedre. Et kart som stemmer lite med ”sannheten”, fungerer altså bedre enn et som stemmer mye. Slik kan det også være i behandling av atferd, som vi skal se.




Apropos sannhet er det synd at bladet Det Sanne har gått inn. Bladet reklamerte for øvrig med at det var ”best på betroelser”.

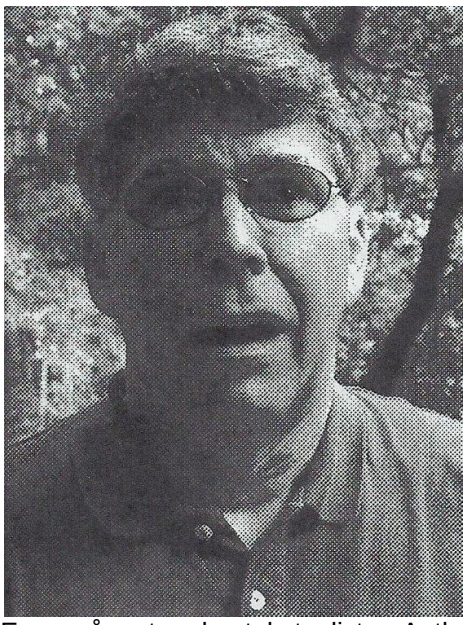
Pragmatisk sannhet er for øvrig en uvanlig betydning av sannhet. Med sannhet menes vanligvis ikke anvendbarhet, men samsvar mellom (1) beskrivelse av hvordan noe er og (2) hvordan det ”er”, det vil si ontologisk sannhet. Et slikt sannhetssyn finner vi blant annet innenfor mekanistisk tenkning i mye av psykologien. For eksempel kognitiv atferdsterapi bygger på relativt mekanistiske oppfatninger av forholdet mellom tenkning, følelser og handlinger. Når det gjelder den praktiske verdien, viser det seg imidlertid at terapeutiske ”inngrep” i antatte mekanismer har lite å si for behandlingen. Et grotesk eksempel på mekanistisk tenkning er psykoanalysen, som også viser at forsøk på å finne mekanismer i en komplisert verden der de knapt finnes, kan lede til oppdikting av mekanismer. Det er neppe særlig nyttig. Mekanistisk tenkning er nyttig, og er innarbeidet i vår praktiske hverdag og i tekniske sammenhenger. Men det betyr ikke at det trenger å være så nyttig på atferdsfeltet.

En side ved pragmatismen er at det oppfattes som nyttig å ha robuste prinsipper for hvordan atferd påvirkes, det vil si begreper som har presisjon og bredde. Presisjon betyr at det er klart hvilket prinsipp som gjelder for forskjellige fenomener, og hvilket begrep vi skal bruke: Når vi ser en økning i atferd som følge av en konsekvens, snakker vi om forsterkning. Når en person handler helt og fullt ut fra sine beskrivelser av virkeligheten, som om de *er* virkeligheten, og uten åpning for at andre beskrivelser er mulige, snakker vi om kognitiv fusjon, og så videre. Bredde vil si at prinsipper gjelder for mange fenomener. For eksempel ”forsterkning” kan være ekstremt mye. En oppskrift har knapt bredde; de sier stort sett bare hvordan vi lager én rett. Å ”kopiere” et behandlingsopplegg for en annen klient, uten at det er



Charles Bronson, kjent blant annet fra filmen "The Mechanic" fra 1972, der han Var en avansert leiemorder. Tøffere ble det ikke på 1970-tallet. Han opptrådte i alle fall "mekanisk" med større hell enn mange av dagens psykologer gjør.

funksjonelle likheter, er å følge en oppskrift, og kan gå helt galt når atferden har forskjellige funksjoner. Vi trenger brede prinsipper for å møte nye problemer. Det ser vi når en løsning kan overføres til et nytt problem som har funksjonelle likheter med et problem som vi har "løst", det vil si at et prinsipp som har *presisjon*, påvirker begge. Bredde er dermed viktig for å kunne utvikle nye metoder og teknikker. Presisjon uten bredde kan føre til et kaos av teknikker, som vi ser i form av utallige psykologiske retninger og metoder. I stedet for å samle på oppskrifter for å endre atferd, vil vi finne grunnleggende prinsipper som ligger til grunn for problemer generelt. I den forbindelse så jeg nylig en fin beskrivelse av ACT, atferdsanalysens flaggskip innenfor samtalebehandling. Mens mange andre terapiformer finnes i ulike varianter for ulike problemer og diagnoser, er ACT en utpreget *transdiagnostisk* tilnærming. Uavhengig av hva som er problemet, gjelder de samme grunnprinsippene for å forklare og behandle ulike problemer og diagnoser.





En av våre store kontekstualister, Anthony Biglan. Utrolig at bildene er av den samme personen, et klart tegn på at kontekst betyr noe for atferd. Å bli fotografert er jo atferd.

Et forsiktig syn på sannheten har også en del andre følger. Den medfører for det første

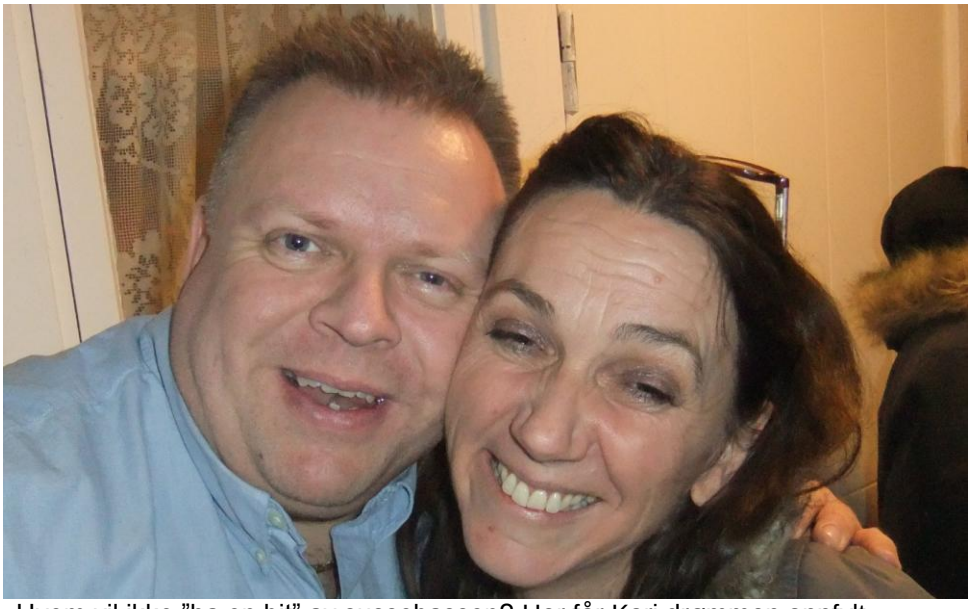
en miljøtilnærming til behandling, også når målet er å endre personens forhold til egne tanker og følelser (for kanskje å få andre tanker og følelser etter hvert). ”Selv en samtaleterapeut” kan kun endre kontekstuelle forhold, ikke tanker og følelser direkte. Kontekstens betydning medfører også at tanker og følelser ikke er direkte årsaker til atferd, som jeg var inne på. Det synet har enorme følger, nemlig at det går an å handle psykologisk fleksibelt: Tanker og følelser trenger ikke å være ideelle for å gjøre noe bra. En miljøtilnærming er også et godt svar på at individuell behandling utført av terapeuter med høy utdanning ikke kan dekke alle behov. Altfor mange og stadig flere trenger ”hjelp”, som det heter. Skal det monne, må kunnskap spres. Da nytter det ikke med unødig kompliserte modeller. Heldigvis er det ikke slik at noe må være komplisert for å være effektivt, eller at noe blir effektivt fordi det er komplisert. Tvert om er en viss enkelhet en forutsetning for den brukervennlighet som kreves for at behandling skal tas i bruk i stor skala og lenge nok. Behandling skal også være demokratisk og usnobbete. Vårt forsiktige sannhetssyn medfører etter min mening også forsiktighet med påstander om å ”ha rett”. Vi må ha en ”take it or leave it”-holdning.



Fra julebordet. Ulf viser at han ikke sliter ut de øverste knapphullene i skjortene. Kai-Ove utstråler at han er hele lokallagets musikalske sussebass.

Når komplekse modeller ikke er et mål i seg selv, åpnes det for enkle løsninger også på tilsynelatende komplekse problemer. Når det gjelder samfunnsmessig anvendelse av funksjonell kontekstualistisk tenkning, rapper jeg et par eksempler fra min kollega Jan Lenndins spesialistoppgave til spesialiteten i samfunnspsykologi. Han nevner røykeloven som et godt eksempel på et enkelt kontekstuelt tiltak. Loven gjorde det bare vanskeligere å røyke. Men siden den kom har den trolig redusert røyking mye mer enn alle andre tiltak til sammen. Ved å ha bidratt til stigmatisering av røykere, har den trolig også endret *holdninger* til røyking mer enn rene holdningskampanjer har gjort. Så store endringer ut fra så enkle tiltak er i den funksjonell kontekstualismens ånd. Et annet eksempel er tiltak mot nettmobbing på en ungdomsskole. Etter forslag fra elever forbød skolen mobiltelefoner på skolen. Mobbing minket, og positiv direkte sosial kontakt økte, med andre ord gode effekter av et enkelt tiltak. Men noen fagpersoner mente at tiltaket var feil. Man skulle i stedet snakke med ungdommen, og bidra til empati og refleksjon, det vil si prøve å endre det *indre* for å påvirke det *ytre*, uten å forklare hvorfor det skulle redusere mobbing. Prøver ikke voksne stadig å hjelpe unge til

empati og refleksjon? Er det noe galt i seg selv med en enkel metode? Er vi så fanget av modeller og teorier der kompleksitet er et honnørord, at enkle og effektive løsninger for lett oppleves som banale og vulgære? Her kom nok fagpersonenes egen "filosofi", som var mer mekanistisk enn funksjonell kontekstualistisk, i veien for gode tiltak. Det virker også som mekanistisk tenkning kan bidra til å nekte å gjøre noe som åpenbart virker, hvis man ikke forstår *hvorfor* det virker. Men hvis vi må forstå alt vi gjør fullt ut, kan vi gjøre lite!



Hvem vil ikke "ha en bit" av sussebassen? Her får Kari drømmen oppfylt.




På Ruud grendehus, åstedet for julebordet, hang det en flott gammel fagforenings-fane. Kanskje har gamle husmanns- og arbeidertradisjoner bidratt til samholdet i lokallaget? Vi kan jo ta slagordet "Samhold og styrke, atferd vårt yrke", og lage fane.

Ut fra det jeg har skrevet er det merkelig at atferdsanalytikere mest av alle kalles mekanistiske. Men det kan også være forståelig. God funksjonell kontekstualisme, og atferdsanalyse, forutsetter altså verdier, og å veie hensyn mot hverandre. Som alt annet skal det utføres kyndig. Hvis vi synder mot grunnleggende dyder, kan folk kalle oss det de vil.

Da har jeg sagt litt om hvorfor man ikke skal det tungt at man ikke får høre om *sin* klient. Jeg runder av med å komme inn på lokallaget igjen, i likhet med i BBC 37 i januar i fjor, den som bygde på min tale på tiårsfesten. Der skrøt jeg av drift og oppslutning. Stikk i strid med det som nærmest er naturlov i slike sammenhenger, er lokallaget ingen døgnflue. Selvfølgelig har vi noen "utfordringer" som alle foreninger må løse. Jeg nøyer meg med to: Rekruttering til verv, det vil si av nye ildsjeler, og hva vi skal drive med.

Når det gjelder rekruttering, er det strengt begrenset hvor lenge man kan ha et verv. Enten må det mykes opp, eller så må vi tenke bredt når det gjelder mulige styremedlemmer. Jeg synes at reglene bør mykes opp, slik at det går an å ha verv lenger. Forgubbing er neppe et problem, og gjennomsnittsalderen er lav. I NAFO-styret har Jon Arne Farsethås vært leder, og Terje Gundhus nestleder, siden jeg gikk på ungdomsskolen. Vår egen Ulf Larsen, for eksempel, er 20 år yngre enn de karene.

Når det gjelder hva vi skal drive med, ser jeg kun behov for vedlikehold og små forbedringer av de samme temaene, særlig seminarer. Et spørsmål er hvor mye vi skal satse på nye seminartemaer. Jeg tror faktisk ikke at vi må finne på noe nytt hele tiden. En viss tid må det gå mellom hver gang samme tema er oppe, men mange temaer tåler delvis gjentakelse etter noen år. Men vi må nok arbeide litt med nye ideer. Vi har sterk tradisjon på det anvendte, som fortsatt bør være viktigst. Kan et tema være behandling av klienter i gråsonen mellom utviklingshemning og normal intellektuell fungering? Vi kan heller utelukke sosialpolitiske temaer, som den nevnte gråsonen har mange av. Snart kommer nytt rundskriv til kapittel 9. Kan vi gjøre noe ut av det? Uansett er vi nødt for å satse på noe som selger, uten å selge sjela. Ellers har jeg sans for å satse på lokale foredragsholdere, fordi vi er et lokallag. Jeg regner *ikke* meg selv som en selvfølge, selv om jeg stiller opp med glede, også med praktiske ting.



En liten del av folkemassene bryter opp fra årets julebord. Ringen av svorne funksjonelle kontekstualister består fra venstre foran av Ragnhild, Kjell, Terje, Arna, Ulf og Stein.

Når det gjelder den sosiale delen av det vi driver med, har jeg vært med på mye fint. Etter seminaret den 31. januar var det et flott julebord i et koselig lokale i nydelige odalske omgivelser i en vakker vinterkveld og -natt. Da jeg kom hjem fra julebordet, følte jeg en liten sorg over at en fin dag var over. Det må være et tegn på at dere, og deres omgivelser, betyr noe for meg.

20. februar 2014 Børge Holden