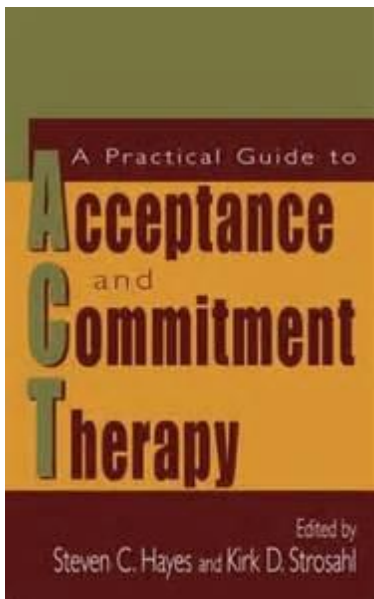




BBC 56: HAR VI VERDIER SOM KOMPASS, GÅR LIVET SJELDNERE I DASS

I BBC 49 skrev jeg om funksjonell kontekstualisme, en filosofisk retning som er svært forenlig med atferdsanalytisk tankegods, og som aksept- og forpliktelsesterapi, eller ACT, bygger mye på. Jeg skrev blant annet om det ”pragmatiske sannhetskriteriet” som man opererer med innenfor funksjonell kontekstualisme. Det betyr at handlinger er ”sanne” bare når de fører til målet for personen, det vil si at personen opplever dem som nyttige ut fra sine mål, som igjen bygger på verdier. Det siste betyr at ikke alle handlinger som fører til en kortsiktig gevinst, trenger å oppleves som nyttige. For det første kan sur svie komme etter søt kløe, og å handle impulsivt og dumt oppleves neppe som nyttig eller i tråd med ens verdier. Da prøver vi å opptre klokere neste gang, eller å *lære*. For det andre er vi sosiale vesener. De fleste prøver å balansere hva som er nyttig og verdifullt for oss selv, mot ditto for andre. Vi har også natur og miljø å ta hensyn til.



En bok der det står svært mye bra om verdier, og bokens to redaktører, Steven C. Hayes og Kirk D. Strosahl.

En grunn til å utdype begrepet ”nytte” litt er at noen steiler når de hører ordet. Noen oppfatter det som å opptre ”instrumentelt”, det vil si å handle ut fra snever nyttetenkning og nærmest være villig til å gå over lik. Å trekke inn verdier, og dermed også moral, bør hjelpe litt i så måte. Etter min mening er det også absurd å se bort fra nytte. Vi skal leve, ha det godt, løse problemer og så videre. Da kan vi ikke sitte med hendene i fanget og være livredde for å handle og å gjøre en og annen feil. Da blir vi som nyutdannede vernepleiere som har blitt tutet ørene fulle med etikk, og som har vanskelig for å se løsninger. Feil kan være nødvendige for å lære, selv om vi selvfølgelig skal prøve å unngå feil som vi kan tenke oss fram til.

Vi kan diskutere i det vide og brede hva som er gode verdier. I så måte har funksjonell kontekstualisme, og ACT, en ”enkel” løsning: Verdier er individuelle – alle har i prinsippet sine egne verdier. Det passer godt med at ACT er en individuell behandlingsform. Da kan det

ha begrenset interesse å snakke om hva som er bra for de fleste og hva samfunnet anser som bra. Det er også lettere å bli enig med seg selv, og med en terapeut, enn med hele samfunnet. Når verdier er individuelle, kan vi tenke oss at pasienten kommer med helt vilje verdier, som at voldtekt, pedofili, bedrageri og annet er OK. Men det er det neppe stor fare for. Steven C. Hayes, ACTs grunnlegger, har i den forbindelse uttalt at han og kolleger har snakket med utallige pasienter om verdier. Det skal knapt forekomme at pasienter kommer med verdier som de fleste ikke vil kalle sunne og aktverdige. Når folk tenker seg om og ”kjenner etter”, oppstår det gjerne noe annet enn i mer ubetenksomme stunder. Et kjernepunkt i ACT er faktisk at verdier varierer lite blant personer som virkelig prøver å ”komme i kontakt med dem”. Kanskje kommer vi ned på et ”biologisk grunnfjell”, og får føling med at vi tross alt er selekterte som sosiale individer? De fleste av oss har *noe* godt som vi kan klare å finne fram, særlig med litt hjelp. At det kan finnes for eksempel uforbederlige kriminelle og psykopater, er en annen sak. Noen går i behandling for at alle andre skal endre seg.



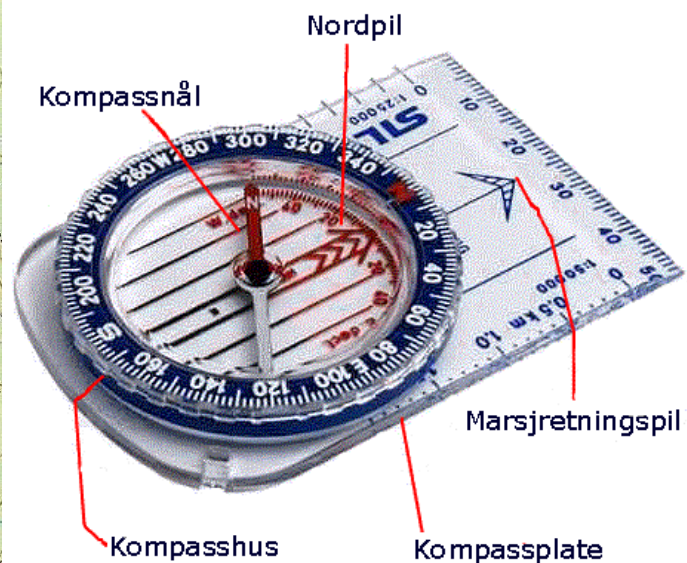
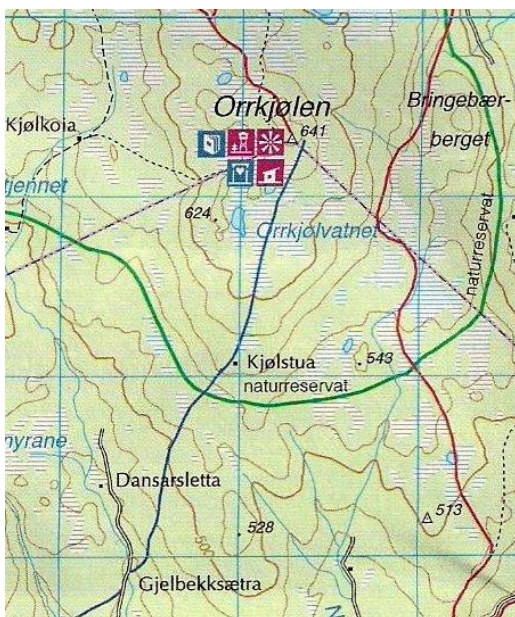
Politiske partier er fæle til å snakke om verdier, ikke minst KrF, og forskjeller i politiske ideologier koker langt på vei ned til forskjeller i verdier, selv om forskjellene neppe er så store som partiene gir inntrykk av. Det er i alle fall ikke mange prosentene av statsbudsjettet de krangler om. Ovenstående mener jeg er fra valget i 1973, og viser Lars Korvald og Kåre Kristiansen. På den tiden ble det populært å kalle vodkamerket ”Koskenkorva” for Koskenkorvald”, eller bare ”Korvald”.

Men hva er verdier i individuell forstand, utover at vi bestemmer dem selv? Innenfor ACT er det vanlig å si at verdier er ”generelle ønsker om retninger for livet”. De er de egenskaper og den utvikling vi ønsker, og i det hele tatt hvilket menneske vi vil være og hva vi vil stå for. De av oss som har språk, forstår hva et mål er, og kan opptre i tråd med det. Vi kan nå et mål, men aldri en verdi. Vi kan leve i samsvar med den, men aldri nå helt fram for så å finne en ny verdi å streve mot. Det snakkes om to hovedtyper av verdier. ”Verdier som følelse” er stort sett rene utsagn. De krever ikke handling, og er dermed relativt uforpliktende. I verste fall er de ikke mer enn ”festtaler” og ”nyttårsforsetter” som glemmes fort. Verdier som følelser, eller som ”prat”, trenger med andre ord ikke å bety verdier i praksis. Vi må leve som vi lærer. ”Verdier som aktivitet”, derimot, krever handling med mål, om nødvendig på tross av ubehag. Personen må være villig til å være i kontakt med ubehag som livet bringer,

og med barrierer mot å handle, uten forsvar i form av unngåelse. Det er liten vits å ”komme i kontakt med følelsene” for følelsenes skyld. Ingenting blir bedre av å drive rundt i sin ”emosjonelle suppe”, som det står i en ACT-bok.

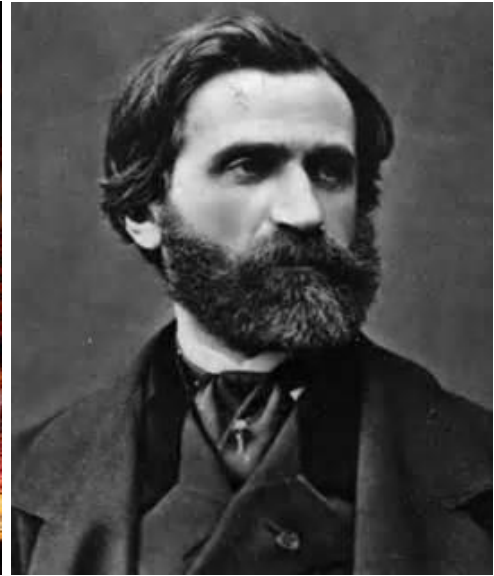
Hva er poenget med å trekke verdier inn i behandling? Vi kan først se på hva *fravær* av verdier kan bety. Noen har en uklar retning på livet. Det kan være generell mangel på verdier, manglende engasjement når det gjelder jobb, nære forhold, familie, venner, helse, hobbyer, fritid og livssyn, og å ha ”meldt seg ut” av viktige aktiviteter på grunn av emosjonell unngåelse eller fusjon, det vil si uhensiktsmessige og rigide oppfatninger av hvordan ting er. Andre har sunne verdier, i alle fall som følelse, men havner i en felle der de blir mer opptatt av å kontrollere hva de føler og av å unngå. Da kan atferd gå mer og mer ut på å prøve å kontrollere og eliminere uønskede tanker og følelser og ubehagelige konsekvenser av egne handlinger. Det blir målet. Ubegag blir dermed barrierer mot å gjøre handlinger som egentlig verdsettes. Det er da man innenfor ACT sier at ”forsøk på å kontrollere følelser fører til tap av kontroll over livet”.

Da er det vel bedre å ha robuste verdier? Hvis klienten skal overvinne større og mindre psykologiske barrierer, må det være et mål med det, og et verdigrunnlag å gjøre det på. Det må være ”mål og mening”. Personen må ha noe å kjempe for, om ikke akkurat ”dø om så det gjelder”. Det er vanskelig å leve etter verdier uten å komme i kontakt med ubegag og barrierer. Da er det godt at verdier kan fungere som kompass for å bygge et mer vitalt og meningsfullt liv, og som vern mot at ubegag kan få oss til å la være å gjøre noe vi mener er bra og å gjøre noe som vi mener ikke er bra. En verdi kan være nyttig når det virkelig gjelder, som en støttende venn. En verdi endrer konteksten for atferd – å møte en barriere når vi har en verdi, er noe annet enn når vi mangler det. Det kan være vanskelig å holde seg til sine verdier. Ofte er det to steg fram og ett tilbake. Men når vi klarer å gå i riktig retning, opplever vi å gjøre noe riktig. Vi kaller det gjerne god samvittighet, tilfredshet, glede og lignende. Ellers må ikke verdier forveksles med interesser. Verdier er langt mer grunnleggende. En annen ting er at også interesser, i likhet med mål, bygger på verdier. Det understreker hvor viktige verdier er. De begrepene som kanskje ligger nærmest verdier, er etter min mening etikk og særlig moral.



Kart og kompass kan være godt å ha når vi er utenfor allfarvei. Som regel holder det med kart, men kompass kan være godt å ha i tåke. Selv går jeg mest etter kart. Det kan skyldes at jeg prøver å unngå å gå i tåke. Verdier og tåke går for øvrig dårlig sammen.

Hvordan arbeides det med verdier innenfor ACT? ACT skal hjelpe personen med å finne retninger for livet, altså verdier. Klienten oppmuntres derfor til å tenke over hva han eller hun vil at livet skal stå for på områder som jobb, nære forhold, familie, venner, helse, hobbyer, fritid og livssyn, og deltakelse i viktige aktiviteter på tross av ubehag, for å nevne noe. Det er også viktig å begynne å handle i samsvar med verdiene, og å sette opp mål. Framgang krever å akseptere en del ubehag som følger av å være menneske. Derfor er det også viktig å kartlegge hindringer som kan oppstå, og som må overvinnes.



En av de storslåtte oppsetningene av Aida av Guiseppe Verdi. Verdier trenger ikke å være så pompøse, unnskyld uttrykket.

I ACT er det en egen fase som gjerne kalles ”verdier”. Den regnes som den femte av de seks typiske fasene i ACT-behandling. Tema å gjenvinne en retning for livet som samsvarer med personens verdier. Mange som er overopptatt av kontroll og unngåelse, har altså mistet det kompasset som verdier kan være, og må finne fram til dem. Personen kan utfordres på ”Hva ønsker du ditt liv skal stå for?” og til og med ”Hva skal det stå på din gravstein?”. Neppe mange ønsker vel ”Her hviler en ekspert på å unngå angst” eller ”Her hviler han som viet livet til ikke å velge”. Personen kan også skrive en tale til sin egen begravelse. En øvelse er ”verdsetting med føttene”: Hvilket mål bærer dine verdier deg mot? Hvilken smerte må du akseptere for å gjøre det du verdsetter? Målet er å komme fram til realistiske handlinger som samsvarer med egne mål, det vil si å bevege seg i retning egne verdier. Det har ingenting for seg å ”spille positiv”, men det viktig å kunne handle selv om følelsene ikke er ”med”. Et viktig poeng er at vi ikke *trenger* gode følelser for å gjøre noe bra, og at verdifulle handlinger uansett kan skape gode følelser.

Den sjette og siste fasen kalles ofte å ”bygge forpliktet handling”. Et liv uten anstrengelser og hindringer er umulig. Vil personen møte barrierer, og gå videre, eller stoppe? Personen må ikke overtales til å ”hoppe i det” eller ”holde ut”, men finne det naturlig å utføre handlinger som samsvarer med mål og verdier. Personen må se på hva som fungerer, skille mellom egne regler som kan følges og ikke, og kunne omfavne det personen frykter. Det går an å handle med selvtilit uten å føle selvtilit. Det viktigste er ikke å nå mål, men å nærme seg dem. Tilbakefall er mindre farlig hvis personen vender tilbake til ”prosjektet”. Vegring mot endring fordi endring betyr at ens oppfatninger eller ”historie” ikke stemmer, nytter lite. Personen kan for eksempel tenke på at han eller hun skulle ha startet før, eller greid mer, men en slik ”hvis-verden” er lite vital og er vel snarere en visvas-verden. I behandlingen kan det brukes en lignelse om å invitere hele nabolaget, uten forbehold. Men så kommer det en som er

uvelkommen. Du passer på ham, og sammenkomsten endrer karakter fordi din gjestfrihet er forbeholden. Å ville er å vise innsats. En annen lignelse er at du går opp en fjellside, men mener at du aldri når toppen. Men en annen ser deg i kikkert, og ser at du kommer høyere. Retningen er viktigere enn farten. Målet er at personen skiller mellom seg og det personen har strevd med og prøvd å endre, og er villig til å oppleve det helt og uten forsvar, slik det er og ikke som det sier at det er, og gjøre noe som bidrar i verdsatt retning.



For meg er det en viktig verdi å bevare våre lavere fjellandskap, slik at de ikke gror igjen. Da trengs slike søtinger som denne. Men det går nedover med beiting i utmark, og det går den veien høna spenner med landskapet mange steder.

Resten av behandlingen er grunnleggende atferdsanalytiske metoder som trening på mer effektive handlinger, og tilvenning til aktuelle ubehag. Personen kan begynne i det små, så kan det åpne seg for mer.

Verdier hører selvfølgelig ikke bare hjemme i behandling. Å arbeide med egne verdier kan også være god selvhjelp blant annet. Her er et eksempel på hvordan en ACT-tilhenger har brukt verdier som et kompass:

- 1) Bestem først av alt hva dine verdier er. Skriv en liste over de livsområdene som er viktigst for deg.
- 2) Bestem deretter hvilke verdier du har på hvert område. Tenk grundig. Hvis du lå på dødsleiet, hvilket liv ville du ønsket å ha levd på hvert område? Ikke bry deg om hva andre mener at du skulle ha gjort, men om hva *du selv* ville ha gjort. Hvordan vil du bli omtalt?
- 3) Når du har en liste med verdier som virker sanne for deg, skriv dem ned på en side. Vær nøye, og gjør det gjerne litt pent.
- 4) Ha gjerne listen med deg, og heng den gjerne opp på aktuelle steder på en diskret måte til du har lært den ordentlig.
- 5) Når du føler deg nedfor, trist, engstelig eller bekymret, eller du må ta en vanskelig avgjørelse, finn fram eller husk verdilisten.
- 6) Handle ut fra hva du mener vil hjelpe deg til å leve i samsvar med dine verdier eller en spesiell verdi på et spesielt område. (For meg skjer det oftest når jeg skal gå ut, trene

- eller ta en telefon jeg ikke har lyst til å ta. Da kan jeg minne meg selv om at en av mine verdier er å ha kontakt med mine venner. Det kan også hjelpe mot å utsette ting.)
- 7) Hvis du likevel har lyst til å ta en avgjørelse som ikke stemmer helt med dine verdier, tenk på at en verdi også kan være å "ta vare på deg selv". En kveld hadde jeg ikke lyst til å møte noen. Da hadde jeg en fin kveld hjemme for meg selv.




Det kan være et mål å nå en fjelltopp, i dette tilfellet Surtningsstue (2368 meter), men verdimeessig inngår det i et større bilde.

"Jeg" er altså ikke meg, men den som har skrevet punktene. Punktene er langt fra dumme. Men noen lurere kanskje på hva som mer allment er gode verdier, eller hva verdier har å si i annen atferdsanalytisk behandling, det vil si den mer "typiske" som gjerne går ut på at en eller annen form for personale utfører den direkte behandlingen. Det skjønner jeg. Allment gode verdier er et stort spørsmål, men jeg prøver å ta opp verdier i annen atferdsanalytisk behandling i neste BBC, nummer 57.

Da møtes vi, i alle fall noen av oss, på Milepælen i Nord-Odal på seminar om pluss og minus med psykiatriske diagnoser fredag 24. oktober. Påmelding på www.glomdal.atferd.no/.

16. oktober 2014

Børge Holden

	Nord-Odal kommuneskoger KF	KVITTERING
	2120 Sagstua Tlf. 62 97 82 70 F.nr. NO 987 691 212 MVA	NR: 0115 Dato: 2/9-14
Kunde: <u>Børge Holden</u>		

"Fyrer du med ved fra NOAO, blir det varme fra stua og til do", heter det i reklamen fra NOAO (Nord-Odal arbeids- og opplæringsssenter). Vedproduksjonen er et underbruk av Nord-Odal kommuneskoger.