



## BBC 127, PÅSKE: HVA BETYR DET AT *OPPMERKSOMHET* FORSTERKER ATFERD?

Vi atferdsanalytikere har syndet mye, og i påske-BBC-ene har jeg tatt for meg våre synder i tur og orden. Vi har brukt tvang, snakket sært, observert pasienter på inngripende måter, ikke tatt nok hensyn til syndromer som pasienter har hatt, og ikke alltid gått i dybden på hvorfor pasienter protesterer. Jeg har lagt meg flat, og bedt om tilgivelse på norske atferdsanalytikers vegne, kanskje mer enn noen mener at det er grunnlag for. Men én gang la jeg meg *ikke* flat, og tok igjen mot urettferdige beskyldninger om at vi har syndet ved å snakke om atferd når vi burde snakke om årsaker til atferd, og om hjernen i stedet for atferd. To av mine viktige poenger var at vi må observere, og snakke om, atferd for å kunne finne årsaker til atferd, og at det er vanskelig å snakke om hva som skjer i hjernen uten å observere atferd. Ni av ti utsagn om hjernen er rene omformuleringer av observasjoner av atferd, og da er det jo ikke hjernen, men atferd, vi snakker om. Det var i BBC 84, hvis noen vil repetere, eller lese for første gang. Denne påsken tar jeg opp en synd som ikke er entydig, og som vi langt på vei bør tilgis for, men også kan forbedre oss på. Det gjelder hvordan vi har brukt ordet «oppmerksomhet». Jeg vil forsvare mye av vår bruk av ordet, men også vedgå de mer syndige sidene.



Lite er bedre enn naturen rundt Årkjølen ved påsketider. Odalen og Storsjøen i bakgrunnen.

Oppmerksomhet kan være mye forskjellig. Innenfor atferdsanalyse er det et begrep for hvilke stimuli vi observerer, eller reagerer på. Vi kan for eksempel ha øynene rettet mot noe, uten å ha *oppmerksomheten* rettet mot det, det vil si uten å observere det, eller reagere på det. I stedet kan vi være oppmerksomme på noe annet, for eksempel noe vi ser, hører, føler eller tenker. Vi kan ta på noe uten å merke det. Hva våre sanser er i kontakt med, avgjør altså ikke nødvendigvis hva vi reagerer på, er opptatt av, eller i det hele tatt gjør. En slik atferdsanalytisk

forståelse av 'oppmerksomhet' er i tråd med allmenne oppfatninger av hva oppmerksomhet er – vi har ikke *alltid* en sær vri på hva et begrep betyr! Oppmerksomhet, eller rettere sagt mangel på det, det vil si *uoppmerksomhet*, er for øvrig sentralt i ADHD. Der går det nettopp ut på at personens oppmerksomhet er rettet mot noe uvesentlig, for eksempel noe trivielt som skjer utenfor vinduet, enn noe viktigere, for eksempel en beskjed som personen hadde hatt mer nytte av å få med seg. Også det stemmer med hvordan vi forstår oppmerksomhet.

Men vi har nok snakket mer om oppmerksomhet i forbindelse med årsaker til problematferd, eller utfordrende *atferd* hvis den er alvorlig nok. Det er der vi har vært mest oppmerksomme på oppmerksomhet. Der kan vi også ha brukt begrepet litt enkelt, og vært for lite opptatt av hvor mye forskjellig det kan være. Det er en synd som det er verdt å bekjenne.



Påskemorgen slokker sorgen, i dette tilfellet i Valdres, med utsikt mot Jotunheimen.

Atferdsanalytisk behandling av problematferd starter som kjent med en «funksjonell analyse», en teknisk betegnelse for å lete etter årsaker til atferd. Selv sier jeg nettopp «leting etter årsaker» eller lignende. Årsaker til atferd kan grovinndeles i foranledninger og konsekvenser. Begge deler kan være enkle og kompliserte, nære og direkte, og fjerne og indirekte. Det som skjer før atferden, og som får personen til å utføre den, kalles foranledninger, logisk nok. Konsekvenser skjer, like logisk, etter atferden, og kan påvirke personen til å gjenta den. Oppmerksomhet kan inngå både i foranledninger og konsekvenser. Det inngår i foranledninger når personen ikke har det, og derfor gjør noe som gir det. På fint atferdsanalytisk heter det da at manglende oppmerksomhet er motivasjonell operasjon for atferden, eller enda mer nøyaktig: etablerende operasjon for den. Mangelen *etablerer* oppmerksomhet som forsterker, og får personen til å gjøre noe som gir det. Rikelig eller overdrevet oppmerksomhet kan rimeligvis virke motsatt: Den forsterkende verdien av oppmerksomhet avtar eller opphører, og personen gjør mindre eller ingenting for å oppnå det. Personen har «gått lei». Da kan oppmerksomhet også bli direkte ubehagelig, eller «aversivt», og personen vil heller unnsnippe det. Oppmerksomhet inngår i konsekvenser særlig ved at tilførsel av det øker forekomst av atferd, det vil si som positiv forsterker. Ellers er det med oppmerksomhet som med alt annet: Det som er forsterkende for noen, er aversivt for andre. En pasient utagerte hvis han ikke fikk spise alene, og en unngikk konsekvent oppmerksomhet fra visse personer.

Men hva er oppmerksomhet? Er det noe entydig, eller mye forskjellig? For nærmere 20 år siden hadde jeg en diskusjon med Stephen von Tetzchner etter at han hadde kritisert vår

bruk av begrepet oppmerksomhet som en forsterker for atferd. Han kalte oppmerksomhet en «tom kategori». Jeg var uenig, og skrev en kommentar i Diskriminanten (forgjengeren til Norsk tidsskrift for atferdsanalyse). Et av mine poeng var at det er påvist utallige ganger at mangel på oppmerksomhet har foranlediget problematferd, og at tilføring av oppmerksomhet når atferden har oppstått, har økt forekomsten av den. Da må oppmerksomhet være noe – vi sier jo ikke ordet uten å ha observert en sosial reaksjon på atferd. «Tomt» er ingenting, og av ingenting kommer det ingenting, som kjent. Hva von Tetzchner bygget angivelig sin kritikk på atferdsanalytisk forskningslitteratur. Hadde han lest den ordentlig, burde han imidlertid ha sett at det i mange studier beskrives hva oppmerksomhet går ut på.



Generell oppmerksomhet fra andre er ofte svært viktig, og trolig en av de viktigste betingede forsterkerne som finnes.

Men sjelden så galt at det ikke er godt for noe. Det von Tetzchner i praksis kan ha siktet til, er at «oppmerksomhet» til dels har blitt brukt som en for *generell* kategori innenfor vårt miljø. Da kan han ha et poeng. Noen av oss har nemlig hatt det med å slenge ut «oppmerksomhet» som en litt lettvent forklaring, uten å si hva det går ut. Noen har oppfattet oppmerksomhet som noe negativt, som når det sies at personen «bare» vil ha oppmerksomhet», eller at søkingen etter oppmerksomhet er noe tull. Dermed kan man også ha sett på oppmerksomhet som noe som bør elimineres for å bli kvitt atferden som fører til den. Ingen bør jo vise problematferd for å oppnå noe unødvendig eller uheldig! Men oppmerksomhet er så mangt, og selvfølgelig også noe positivt. Vi kan ha for stort behov for det, og kreve det for mye, men de fleste av oss kan knapt leve uten en rimelig mengde av det. Derfor kan det være på sin plass å beskrive bedre hva vi mener med oppmerksomhet, både generelt og i hvert enkelt tilfelle, og derfor roser jeg ofte von Tetzchner for hans kritiske kommentar, fordi den har presset oss til å bli mer presise.

Presiseringen kan skje på flere måter. Når jeg skriver og underviser om årsaker til utfordrende atferd, bruker jeg for det første ofte formuleringen «*opplevd* mangel på «oppmerksomhet»» når jeg skal forklare hva motivasjon for atferd kan gå ut på. Jeg kursiverer «*opplevd*» fordi det varierer veldig mye fra person til person hvor stort behovet for, eller ønsket om, oppmerksomhet er, eller hvor høy terskelen er for at manglende oppmerksomhet blir etablerende operasjon for atferd, for å si det teknisk. De fleste forstår at oppmerksomhetsbehovene eller -ønskene varierer fra person til person, og at behovene og ønskene kan øke når tilgangen har vært liten, og minke når den har vært stor. Jeg bruker

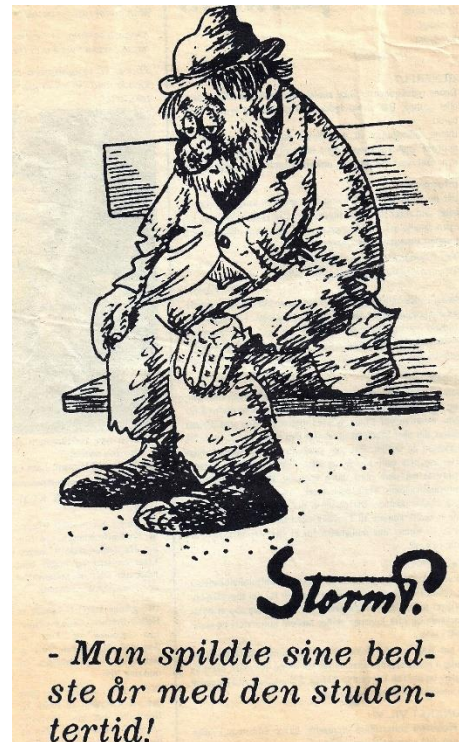
derfor mer tid på å få fram hva oppmerksomhet *kan gå ut på*. At jeg setter oppmerksomhet i hermetegn, er for å markere at det kan være mye, og jeg deler ofte oppmerksomhet inn i to hovedtyper. Den første er «ren» oppmerksomhet. Andre reagerer rett og slett på atferden, i form av blikk, kommentarer, skjenn, latter eller bifall. Andres reaksjoner kan også være rent kroppslige og emosjonelle, i form av angst, skvetting, glede og så videre. Oppmerksomheten kan være svak eller sterk, men det skjer ikke noe utover selve oppmerksomheten. Da er oppmerksomheten forsterkende i seg selv, det vil si at den er en mer eller mindre ulært, eller ubetinget, forsterker. Den er ikke forsterkende fordi personen har lært at den kan lede til noe mer.



Det skulle forundre meg veldig om det ikke er noen i nærheten som gutten vil ha til å reagere på sin atferd, og kanskje ikke bare generelt, men også på helt spesielle måter.

Den andre hovedtypen er oppmerksomhet som er forsterkende nettopp fordi den leder til noe mer, det vil si til andre og mer konkrete forsterkere. Andre må være oppmerksomme på oss for å kunne tilføre oss noe av mer spesiell verdi. Da blir oppmerksomhet en lært, eller betinget, forsterker. På flyplasser sies det «Attention, please» før det gis en beskjed. Oppmerksomhet fra publikum er en forutsetning for å kunne gi beskjeden, og dermed en lært forsterker. Den egentlige forsterkeren er nå fram med beskjeden, og at folk følger den. Det samme gjelder når vi roper «Hør her, alle sammen» og lignende. Slik kan det også være med problematferd: Den innledende oppmerksomheten trenger ikke å være forsterkende i seg selv, men kan lede til noe personen vil ha, eller til å slippe noe personen ikke vil. Generell oppmerksomhet leder til mer spesifikk oppmerksomhet, om man vil. Noe personen vil ha, kan være *kontakt*, for eksempel samvær, nærhet eller noen som lytter. Når det får preg av å ta seg av personen, glir det over i det vi gjerne kaller *omsorg*. Enda mer konkret påfølgende oppmerksomhet kan være alt fra hjelp med et praktisk problem til medisinsk behandling, som ofte dreier seg om unnslippelse fra en ubehagelig tilstand. Ellers er det ingenting i veien for å få «i pose og sekk»: Oppmerksomhet slutter ikke å være forsterkende i seg selv fordi om det også blir en lært forsterker, og den påfølgende, og også den mer praktiske og hjelpende oppmerksomheten kan være forsterkende i seg selv. Det vi ser vi når folk later som de trenger hjelp, eller er syke, og egentlig «bare er ute etter oppmerksomhet». Skrekkeeksempler er Münchenhausen by proxy, som går ut på å skade eller dikte opp symptomer hos noen man har omsorg for, for å få den oppmerksomheten og medfølelsen som behandling og annet medfører, eller simulering. Ikke alle som søker oppmerksomhet, har rent mjøl i posen, men

noen har altså vært litt snare med å gå ut fra at mjølet er urent. Ellers er det, innenfor begge hovedtypene, selvfølgelig uendelig mange varianter.



Tegningen til venstre har jeg brukt mye, for den viser svært godt hva vi mener med at oppmerksomhet kan forsterke atferd. Til høyre er det en som neppe har fått så mye oppmerksomhet, hverken kontingent, i alle fall ikke på «ønsket atferd», eller non-kontingent.

I utgangspunktet er det ofte vanskelig å si om behovet for, eller ønsket om, oppmerksomhet, er problematisk eller ikke. Noen har så store behov eller ønsker at det krever mye av omgivelsene. Et slikt mønster inngår i diagnosen F60.4 Dramatiserende personlighetsforstyrrelse (som før het histrionisk personlighetsforstyrrelse, og før det het hysteriform personlighetsforstyrrelse, og før det igjen het hysteri). Jeg hadde en pasient som elsket å sjokkere folk med å stille grisete spørsmål om deres sexliv, og en som klinte blod på andre for å vekke avsky. En annen slo knyttneven i veggen når ingen så på. Hun ville nok få oss til å tro at hun skallet i veggen, og ble flau da hun ble avslørt. En komisk variant var en som listet seg opp på loftet, åpnet vinduet der, listet seg ned og ut, og la seg i bedet under vinduet, og skrek. Det skulle selvfølgelig få oss som satt inne, til å tro at han hadde hoppet ut. Særlig når det dreier seg mer om ønsker enn behov, og de uttrykkes sterkt, kan det bli urimelig å imøtekomme personen. I slike tilfeller er behov, eller kanskje rettere sagt ønsker, for store, og uttrykksformen for drøy. Målet kan derfor være at personen lærer å dempe seg, og venner seg til å vekke mindre oppsikt. Da er det vanskelig å komme utenom ekstinksjon, DRO, atferdsavtaler når det er mulig, og selvfølgelig å prøve å hjelpe personen til å få mer utviklende ting å drive på med som forhåpentligvis fortrenger unotene. Er behovet eller ønsket rimelig, og det «bare» er atferden som har kommet litt skjevt ut, er det selvfølgelig aktuelt med DRA.

Behov og ønsker kan også være så små at personen knapt fungerer sosialt. Hvis det er vedvarende, er det en viktig side ikke minst ved diagnosene F60.1 Schizoid personlighetsforstyrrelse, og forskjellige schizofrenidiagnoser. Er den mer forbigående, kan det være en side ved for eksempel depresjon og psykoser. Noen ønsker og trenger oppmerksomhet, men gjør lite eller ingenting for å få det. De kan ha sosial angst, og ha

utbytte av å lære å *tørre* å be om det. Andre som ønsker det, har rett og slett svake sosiale ferdigheter, og kan trenge å lære å hevde seg mer.

Noen av oss har vært for raske med å forklare problematferd med oppmerksomhet. Andre kan gå den andre veien, og se bort fra oppmerksomhets uheldige sider. I 1989 representerte jeg Oppland fylke på landsmøtet i Norsk psykologforening. Der skulle det avgjøres om det skulle opprettes et kvinnepolitisk utvalg. Før avstemningen holdt psykolog og SV-politiker Berit Ås (1928–) et foredrag om hvor diskriminerte jenter og kvinner var (og dermed hvor stort behov det var for et slikt utvalg). Noe hun dvelte lenge ved, var hvor mye mer oppmerksomhet gutter fikk enn jenter i klasserommet. Det skulle liksom være en entydig fordel. Det er det selvfølgelig ikke. En del av oppmerksomheten forsterker selvfølgelig atferd som er lite adaptiv på sikt, for eksempel bråk og annen problematferd, men det var ikke Ås inne på. En del menn fikk nok dårlig samvittighet, og det kvinnepolitiske utvalget ble vedtatt med et brak. Ås har for øvrig vært opptatt av hersketeknikker.

Oppmerksomhet kan altså være generell, spesiell, nyttig, unyttig, ønsket, uønsket ulært, lært og nesten hva som helst, og kan påvirke atferd på utrolig mange måter, fra de mest adaptive til de mest destruktive. En «tom kategori» er det ikke. Det vet alle som har sett i praksis hvordan det kan være å mangle det, hvor langt noen kan være villig til å gå for å få det, hvordan de kan få det, og hva det kan føre til. Men å bruke «bare oppmerksomhet» som en «readymade» forklaring, er en synd.

Lokallaget hadde et lite møte 23. mars. Vi vet jo at det er et enormt sug etter våre dagsseminarer ute blant dere, og endelig har vi en god nyhet. Seminaret om utfordrende negativt forsterket utfordrende atferd som skulle ha vært for et år siden, blir fredag 1. oktober, eventuelt fredag 19. november hvis 1. oktober blir for tidlig. Vi satser på at vi *møtes* da!

Så må alle ha en fin påske med mye positiv oppmerksomhet som fører til ditto atferd.

25. mars 2021

Børge Holden



Grytsetra i fin påskeskred.