



BBC 161: OM ATFERDSANALYSE, NAFO OG NAFO–SEMINARET FØR SEMINARET

Da er det øyeblikk klart for det årlige NAFO–seminaret for ikke mindre enn 51. gang. Etter å ha slitt litt i pandemiårene, var seminaret tilbake med et brak i fjor. Noe av det store besøket skyldtes nok at seminaret markerte foreningens 50-årsjubileum. Det kom en del gamle veteraner, men det forklarer ikke alt, og overskygger ikke at interessen for atferdsanalyse, NAFO og seminaret er høy. Det er ingen selvfølge, særlig ikke i disse tider. Jeg skal forklare hva jeg mener.



Det våres ved Årkjølen, men ennå er det skiføre.

Atferdsanalyse er en spesiell skoleretning. Innenfor psykologien har vi en stor paraply som kalles «atferdsorientert». Det er ikke er klart begrep, men jeg mener at det betyr to ting. For det første vil alle som kaller seg atferdsorientert, eller som regnes som det, i alle fall ha *visse* røtter i klassisk pavloviansk atferdsterapi og/eller tradisjonell skinneriansk atferdsanalyse. For det andre er det i alle fall *innslag* av klassiske metoder som eksponering, responsprevensjon, funksjonelle analyser, opplæring i ferdigheter og forsterkning av atferd. På dét generelle grunnlaget har det oppstått mye. Viktige retninger er kognitiv atferdsterapi, KAT, og Albert Ellis' beslektede rational emotive behavior therapy, som enkelt sagt har supplert de opprinnelige metodene med å analysere, og endre, hvordan pasienter tenker. Atferdsforstyrrelser skyldes i stor grad «feil» måter å tenke på, ikke minst å trekke gale negative slutninger om det som skjer, med uhensiktsmessig atferd som resultat. Behandlingen er i stor grad å lære pasienten at «verden» kanskje ikke er helt slik pasienten har tenkt, og å prøve ut nye konkrete måter å forholde seg til situasjoner på både tankemessig og med konkrete

handlinger. KAT oppsto rundt 1970, eller kanskje litt før, mens Ellis i alle fall ikke var senere ute.

En litt nyere variant er dialektisk atferdsterapi, DBT, som ikke minst gjør bruk av funksjonelle analyser, det vil si å se på foranledninger for atferd, hvordan pasienten forholder seg, og hva som blir resultatet av det, med tanke på å lære å forholde seg mer hensiktsmessig. Et annet element er mindfulness, det vil si å forholde seg sindig til ubehag, i verste fall alvorlige kriser, særlig hos pasienter som kan selvskade for ikke å si begå selvmord. DBT regner seg som en variant av KAT i den forstand at det er viktig å kartlegge hva pasienten tenker, som er en del av den funksjonelle analysen. Ordet «dialektisk» sikter til at det som pasienten oppfatter som motsetninger, kanskje ikke er så uforenlig som pasienten tror. Noe som oppfattes som absolutt negativt, for eksempel angst eller et annet ubehag, kan også være både nødvendig og nyttig. Det fins også andre nyere atferdsorienterte retninger, som metakognitiv terapi.



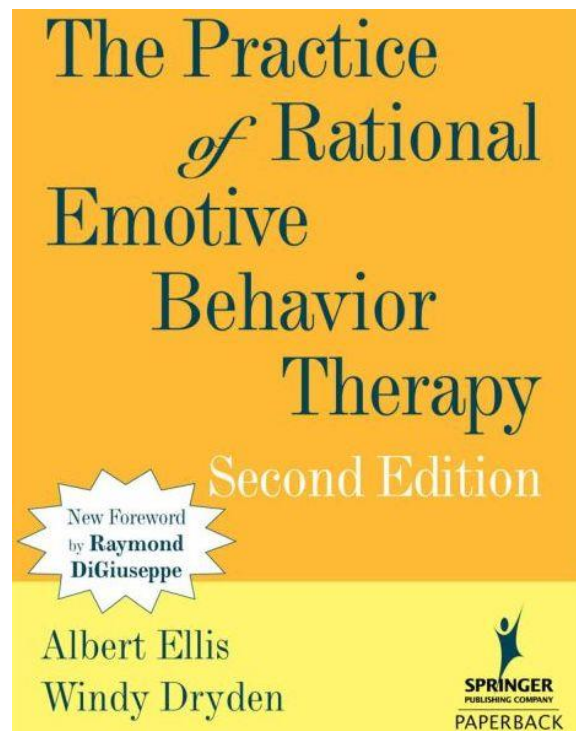
Hvis noen er i tvil, er det denne plassen som gjelder fra 24. til 28. april. Da foregår nemlig årets NAFO-seminar på Storefjell.

Av de tre nevnte retningene er det nok DBT som kan forbindes mest med atferdsanalyse, særlig på grunn av den funksjonelle tenkningen. En nyere retning som bygger klart på atferdsanalyse, er aksept- og forpliktelsesterapi, eller ACT, som nok har en del felles med DBT. ACT vektlegger mindfulness og aksept, som også DBT gjør, og når ACT snakker om unngåelse av opplevelse, kognitiv fusjon og begrunnelse, ligner det en del på når DBT snakker om dialektikk. En forskjell mellom ACT og DBT kan være ACTs veldige vekt på å svekke språkets destruktive rolle, og bruk av metaforer. En annen forskjell er at DBT er manualisert, mens ACT er en løsere orientering, i tråd med det som hovedgrunnleggeren Steven C. Hayes har sagt om at ACT er et prosjekt i utvikling.

Så langt har jeg nevnt retninger som i stor grad tar for seg samtalebehandling. Også innenfor mer miljøbasert atferdsorientert behandling fins nyere retninger. Felles for dem er at de til forveksling ligner tradisjonell «før ACT»-atferdsanalyse. En som var tidlig ute, er John McGees «gentle teaching», som litt enkelt sagt, og svært langt på vei, er en samling av ikke-aversive atferdsanalytiske metoder. Det samme kan vi langt på vei si om positiv atferdsstøtte, PAS. Alle som etablerte PAS, var atferdsanalytikere, med Robert Horner og Gary LaVigna som kanskje de mest kjente. Også alle metoder som brukes innenfor PAS, er atferdsanalytiske. Omtrent det eneste unike ved PAS er en generell forsikring om at aversive metoder ikke skal

brukes (som jeg tror er vanskelig å oppfylle når det foreligger nødssituasjoner der kapittel 9 legger opp til tvang). En siste variant som er vanskelig å skille fra atferdsanalyse, er «low arousal». Grunnleggeren Andrew A. McDonnell skriver en del om det kognitive, særlig i forbindelse med hvilke holdninger personalet har til pasienten og til faren for utfordrende atferd, men når det kommer til konkrete tiltak, har jeg vanskelig for å se at for eksempel «deeskalering» er noe annet enn å dempe motivasjonelle forhold som kan utløse utfordrende atferd, eller det jeg kaller passive metoder. McDonnell viser også til mye atferdsanalytisk forskning, redelig nok.

Jeg begynte denne BBC-en med at stor interesse for atferdsanalyse, NAFO og NAFO-seminar ikke er en selvfølge. På 1960-tallet skrev B. F. Skinner at atferdsanalyse ville dø, ikke fordi det er en fiasko, men fordi det er en suksess. Han siktet nok til at andre ville plukke opp det verdifulle, og ta det i bruk på sine måter. Atferdsanalyse lever imidlertid ennå, og vi skal ikke klage på oppslutningen her på berget, men hvorfor er ikke atferdsanalyse en større retning enn den er, både her og ute? Etter min mening skyldes det ikke minst en del egenskaper ved atferdsanalyse som jeg skal prøve å redegjøre for.

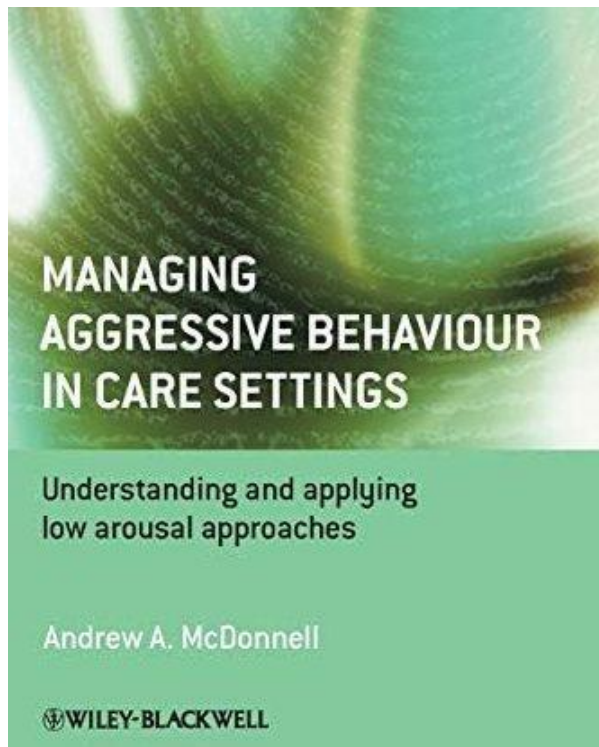
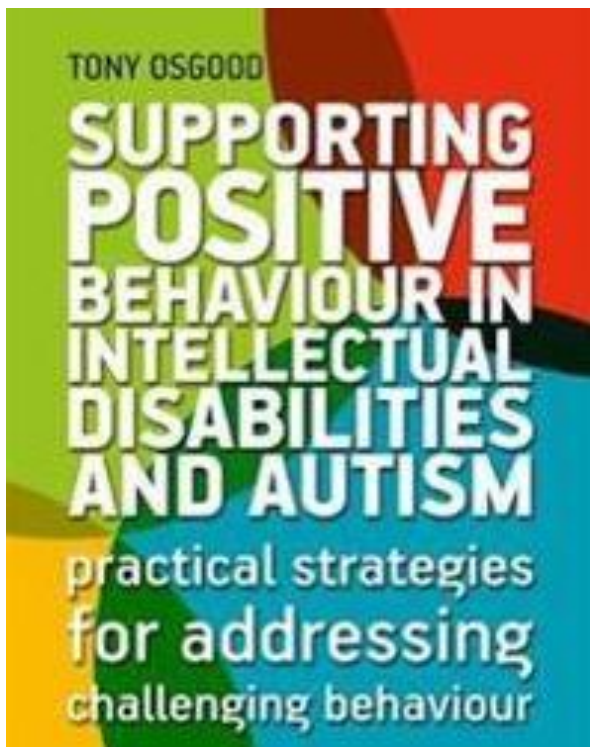


Albert Ellis (1913 – 2007), grunnlegger av rational emotive behavior therapy. Ut fra en anmeldelse som han skrev om Skinners *Beyond Freedom and Dignity*, må han ha vært en knakende kjekk fyr, og det har jeg også fra andre steder.

Jeg har flere ganger vært inne på at atferdsanalyse har hatt en naturvitenskapelig «fra bunnen av»-strategi. Det gikk fort å utvikle grunnleggende metoder for miljøbehandling. For eksempel DRO, DRA, forming, fading og etter hvert non-kontingent forsterkning og andre passive metoder kom som perler på en snor. Atferdsanalyse bidro også fort med metoder innenfor sikkerhet, rusbehandling, røykeavvenning, vektkontroll, spiseforstyrrelser, opplæring, organisasjoner og mye annet, og har nok tatt for seg mer enn noen annen psykologisk skoleretning har gjort. Det gikk imidlertid tregere å utvikle metoder for kompleks atferd som gjerne ender opp i det som kalles samtalebehandling eller psykoterapi. Det skjedde knapt før ACT begynte å ta form på 1980-tallet, men hvorfor drøydde det så lenge?

Ett svar er altså den sendrekte forskningsstrategien, og at man enkelt sagt hadde for stor tro på at grunnforskning, inkludert dyreeksperimenter, skulle komme til praktisk

anvendelse. Men et like viktig svar er nok atferdsanalysens filosofiske orientering. Skinner begynte som grunnforsker, men begynte raskt å forstå verbal og annen kompleks atferd ved hjelp av sitt begrepsapparat. I 1953 kom han med boken *Science and Human Behavior (SaHB)* som var en innføringsbok for studenter. Der skrev han blant annet om emosjoner og deres rolle, aversjon, unngåelse og angst, straff, funksjon versus aspekt, selvkontroll, tenkning, private hendelser i en naturvitenskap, selvet og hva psykoterapi i praksis går ut på. Han hadde til og med en glitrende behavioristisk analyse av Freuds forsvarsmekanismer, illustrert med et hypotetisk eksempel.

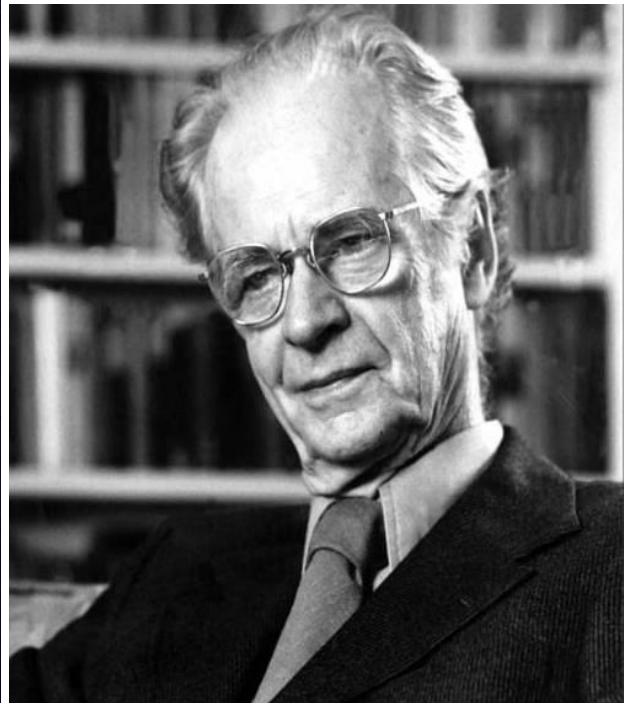
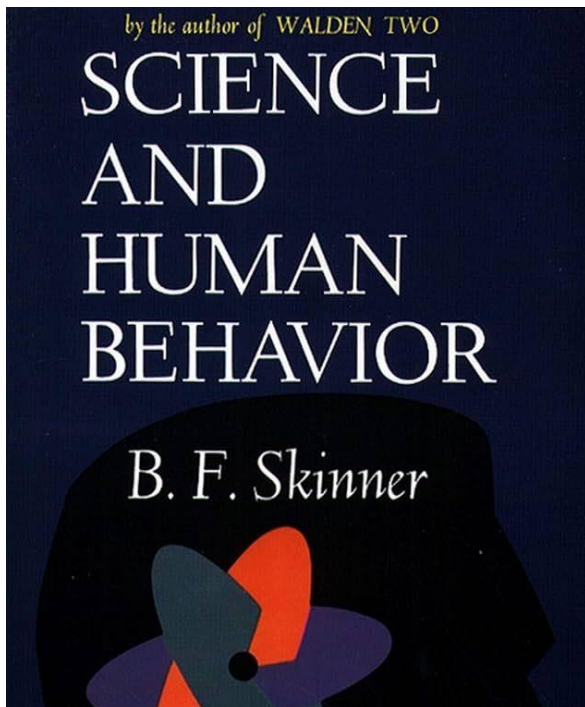


Det er bare å lese, og se om dere finner noe nytt. Det tviler jeg på for de av dere som har et visst kjennskap til atferdsanalyse.

For meg er det en gåte at boken ikke ble startskuddet for utvikling av atferdsanalytisk samtalebehandling. En grunn kan være at det «vitenskapelige» eksperimentelle grunnlaget ikke var på plass. En annen grunn kan være Skinners og dermed atferdsanalyses vanskelige forhold til private hendelser *årsaksstatus*, jfr. filosofi. I *SaHB* var han temmelig steil på at tanker og følelser skriver seg fra det ytre miljøet, og han gikk bare motvillig med på at de kunne være et ledd i en *årsakskjede*. Analyse av atferd var for det aller meste å analysere ytre historiske forhold som både tanker, følelser og konkrete handlinger var parallelle resultater av. Jeg ser ikke bort fra at Skinners steilhet skyldtes hans bakgrunn fra laboratoriet, der rotter kunne opplyse lite om hva de tenkte, og der *enkel* atferd var lett å kontrollere. Skinner hadde knapt noen klinisk erfaring, og følgelig liten erfaring med hvor vanskelig det kan være å kartlegge årsaker til kompleks forstyrret atferd, og med hvor sterke sammenhenger det kan være mellom hva folk tenker og føler, og hva de gjør. Selv mener jeg at det er for strengt å mene at tanker, særlig det vi *sier til oss selv og ser for oss*, ikke påvirker det vi gjør. I tillegg er det ofte det eneste vi har å holde oss til – historien er ofte fjern og komplisert. Hadde Skinner eller andre atferdsanalytikere vært samtaleterapeuter, kunne *SaHB* fått andre følger, går det an å tro. I stedet ble Skinner mer og mer samfunnsdebattant, med store vyer om grunnleggende reformasjon av samfunnet, som kulminerte med hans famøse bok *Beyond Freedom and Dignity* i 1971. Selv

synes jeg at den polemikken langt på vei var en avsporing, og at det hadde vært bedre å bruke i alle fall en del av tiden på å utvikle atferdsanalytisk behandling av kompleks atferd.

Da atferdsanalytikere ikke fikk ut fingeren, var markedet åpent for andre som hadde en mer pragmatisk og mindre vitenskapelig, eksperimentell holdning til atferd og behandling. Et godt eksempel er KAT, som langt på vei startet med psykoanalytikeren Aaron Beck, som hadde erfart at psykoanalyse var lite effektivt mot depresjon. Han visste selvfølgelig mye om hvordan personer med psykiske vansker tenker. Han begynte å endre slik tenkning hos sine pasienter, og kombinerte det med atferdsterapeutiske metoder som eksponering og annet, og «vips» var KAT et faktum. Marsha Linehan, grunnleggeren av DBT, uttalte i 2015 at DBT i hovedsak hadde startet som et «klinisk prøve- og feileforsøk basert på bruk av atferdsprinsipper», og da er vi neppe langt unna grunnleggende atferdsanalyse. Sunn fornuft, logisk tenkning og klinisk erfaring, supplert med konkrete atferdsmetoder, synes altså å ligge til grunn for nyere behandlingsretninger som også viser god evidens. Det tyder på at atferdsanalyses mer unnvikende holdning til å gi seg i kast med det komplekse, straffet seg. ACT gjør det bra, men på feltet samtalebehandling er det mange om beinet, og mange etablerte konkurrenter.



Etter min mening Skinners kanskje viktigste bok. Den kom i 1953, som en innføringsbok for studenter.

Også på feltet miljøbehandling har det altså kommet noen konkurrenter som ikke har tilført så mye nytt som de selv mener at de har. Gentle teaching er nevnt, og PAS er rett og slett en måte å formidle atferdsanalyse på som ikke vekker den motstanden som atferdsanalyse kan vekke hos folk som minnes flere tiår gammel bruk av aversive metoder, og til og med Gro-saken. Det merkelige med Gro-saken er at det ble brukt ekstrem tvang før den atferdsanalytiske behandlingen startet, og at den atferdsanalytiske behandlingen reduserte tvangen, men hva hjelper det når media klarte å framstille det motsatt? Når McConnell skriver om utviklingen av low arousal, erkjenner han atferdsanalyse som en viktig kilde. Noe av begrunnelsen for å utvikle hans modell var imidlertid at «Atferdsmodeller kalles noen ganger «svart boks»-tilnærminger fordi de ikke anser indre hendelser som kausale.» Jeg ser det som nok et eksempel på en negativ følge av atferdsanalysens tradisjonelle «angst» for å anse det private som årsaker.

Atferdsanalyse har altså en del «bagasje» som er litt tung å bære, og jeg tror at vi særlig bør sette fra oss den bagasjen som er merket med «private hendelser knapt kan være årsak til

atferd». Vi har også slitt litt med «parasitter», og kan neppe gjøre annet enn å påpeke at «nyvinninger» for en stor del er gammelt atferdsanalytisk nytt.

Men vi har klart oss. Atferdsanalyse er ikke bare en spesiell retning. NAFO er en spesiell forening. Andre foreninger, som Norsk Forening for Kognitiv Terapi, NFKT, for å ta en mer eller mindre atferdsorientert forening, tar for seg én metode. Det er relativt enkelt. Selv om det er en viss overvekt av utviklingshemning og autisme, dekker NAFO en svært innholdsrik skoleretning som ikke bare er en «verktøykasse», men der det fins kontroversielle standpunkter, og foregår interessante diskusjoner. NAFO-seminaret har en flott atmosfære. Atferdsanalyse, og NAFO, appellerer til dem som ikke bare søker det praktiske og populære. Atferdsanalyse og NAFO går det an å bli glad i, og brenne for. For å vri litt på evangelist Aril Edvardsen: «For å bli [atferdsanalytiker] må du ikke gi noen ting ... Jo, du må gi én ting: Du må gi ditt hjerte.»

Ellers har jeg ikke gjort noe for å få vite hvor mange som kommer på årets seminar. Jeg vil leve i spenning, og se om suksessen i fjor følges opp. Jeg har hørt at det er et rikt program, og da blir det vel også godt frammøte. Jeg tipper 650, som vil være bra. Jeg er litt mer bekymret for forseminaret, som bare er en del av hele seminaret.

Vi møtes på NAFO-seminaret, neppe for siste gang. For atferdsanalyse og NAFO skal vi slåss, så lenge det går responser gjennom oss.

18. april 2024

Børge Holden



Det våres også på Grytsetra. Bare vent, om et par måneder er det yrende liv der. Gutta må passe seg for spinnville budeier.