



BBC 63: STOREFJELL FOR DUMMIES, ELLER I ALLE FALL ACT FOR DUMMIES

Årets Nafoseminar på Storefjell er historie etter å ha blitt arrangert til alles tilfredshet så langt jeg kan se. For en som har vært på alle de siste 25 seminarene, er det påfallende hvor lite opplegget har endret seg. Antall deltakere har steget, og var vel i år ca. 650, som er ca. 150 flere enn det lå på tidlig på 1990-tallet. Antall parallelle forelesninger har økt, og vi har fått Workshops. Også postere har blitt mer etablert. Kvaliteten har steget, og det akademiske innslaget er nok litt større, delvis på grunn av bachelor- og masterstudiene i atferdsanalyse på Høgskolen i Oslo og Akershus (HiOA). Selv har jeg hatt nærmere 100 forelesninger på seminaret. I år hadde jeg fire, i tillegg til et innlegg på Kai-Ove Ottersens symposium. Pål Skogstad introduserte meg på alle fire. Han sa noe jeg har tenkt lite på, nemlig at jeg har vært innom mye, fra svært anvendte til svært teoretiske temaer. I år snakket jeg blant annet om ACT, som altså er en atferdsanalytisk samtalebehandling som er ganske ”in”. Noen har hatt problemer med å sette seg inn i ACT, og jeg vet om noen forgjeves forsøk. Det er en del vanskelige begreper. I flere år jeg prøvd å beskrive så enkelt som mulig hva ACT egentlig er. Det har ført til flere ”ACT for dummies”-framlegg, men uten å bli helt fornøyd.. I fjor hadde jeg også en forelesning der jeg drøftet hvor mye ACT bygger på relasjonell rammeteori (RFT), som ACT-folk ofte vil ha det til, og på funksjonell kontekstualisme, som jeg går langt i å mene. Jeg mener altså at en generell filosofi, eller tankegang, er mye av grunnlaget for ACT. Også den drøftingen er et forsøk på å forstå hva ACT dypest sett går ut på. I år synes jeg at jeg kom i mål med min ACT for dummies-forelesning, som het ”ACT for dummies,



Noen mener nok at det trengs en del psykologisk fleksibilitet (forklares nedenfor), eller på norsk mot og vilje, for å gjøre noe slikt, men for Bente Hagen, Bjørn Andre Torve, meg, Stein Andersen, Trude Hoksred og Kai-Ove Ottersen er det ren rutine. Ikke for å være blærete, altså. Fra årets Nafoseminar.

eller ACT sammenlignet med hva ’fornuftige folk’ gjør”. Jeg er såpass fornøyd at jeg vil bruke denne BBC-en til å dele mine synspunkter med massene der ute.

Først kan vi gå gjennom noen grunnleggende oppfatninger som ACT bygger på. Én er at *hva vi tenker og føler her og nå kontrollerer ikke direkte hva vi gjør*. Vi kan tenke at vi ikke har lyst til å gjøre noe som vi mener at vi bør, eller at vi må gjøre noe som vi ikke bør. Men vi kan handle på tvers av det, det vil si henholdsvis gjøre eller ikke gjøre noe. Det samme gjelder hva vi føler. Vi kan føle aversjon mot å gjøre noe som vi mener at vi bør gjøre, og sterk trang til å gjøre noe som vi ikke bør gjøre, men handle på tvers av det. Vi kan følge overordnede regler om at vi skal gjøre det vi mener er bra, selv om det bryter med det vi tenker og føler i situasjonen. Derfor blir det viktigere å endre tanker og følelsers rolle, eller funksjon, enn å endre selve tankene og følelsene. Det viktige blir hva de får oss til å gjøre og ikke, ikke hva de går ut på i seg selv. Funksjon er viktigere enn form. Å endre atferd uten at alle tanker og følelser er ”på plass”, kalles innenfor ACT for *andreordens endring* (til forskjell fra førsteordens endring, som betyr å endre tanker og følelser før vi kan endre atferd).



Fra Malungen i Romedal må du være psykologisk fleksibel i en drøy halvtime, hvis du går i mitt tempo, for å nå idyllen til venstre, Grytsetra. Du må være psykologisk fleksibel i nok en time, igjen i mitt tempo, for å ta en øl på toppen av Årkjølen. For de fleste av oss kreves det heldigvis ikke rare fleksibiliteten, bank i bordet.

En annen grunnoppfatning dreier seg om *verdier*: Vi har generelle og mer eller mindre bevisste oppfatninger om hva som er riktig og bra, og hvilket liv vi vil leve. Har vi verdier, kan vi også sette oss mål. Den som har verdier og mål, har en guide for nettopp å handle på tvers av tanker og følelser som kan få oss til å handle uhensiktsmessig. Verdier og mål hjelper oss til å beherske oss, ta oss sammen, hente fram det beste i oss, bli modige og hva som helst. Verdier og mål gir oss forsterkere å gå etter! En enkel definisjon på en forsterker er ”noe vi er villige til å gjøre noe for å oppnå”. Da kan vi si at verdier og mål fungerer som ”økning” (augmenting), der en variant er at det som beskrives som forsterkende, blir forsterkende, såkalt motiverende økning. Forsterkere gir styrke. Det varierer mye hvor mye folk tåler, og alle ser at det har med verdier og mål, og forsterkere, å gjøre. Hvorfor tåle noe hvis det ikke fører til noe bra? Mangel på verdier, mål og forsterkere kan føre til at vi roter oss bort, driver for vær og vind og blir mer sårbare for å følge tanker og følelser på uhensiktsmessige måter.

Nok en ”basic assumption” er at problemer ikke skyldes sykdomsprosesser, men *normale prosesser*, særlig *språklige*. Psykiske problemer er altfor utbredte til å si at alt dreier seg om sykdom. Fenomener som angst, tristhet, ensomhet, sinne, stress og andre større og mindre problemer rammer alle. Selv selvmordstanker er ganske vanlig. Ifølge ACT skyldes

mye menneskelig lidelse at vi rent språklig, eller verbalt, kan tenke hva som helst. Ikke minst har vi en ufattelig evne til å tenke destruktivt. Jeg har ofte gjengitt Kelly Wilsons eksempler, for eksempel at vi kan nyte en solnedgang, men bli triste når vi tenker på en avdød som ikke er der med oss, og føle skam fordi vi har tenkt at vi må føle det. Språket er vidunderlig praktisk i mange sammenhenger, og skiller oss som kjent fra apene, men vi "fikk" det neppe for å snakke om følelser. Det er språket også mindre egnet til, og språket kan tvert om skape problemer. Vi kan *koordinere*, det vil si behandle medlemmer av kategorier likt, som når vi har hatt en dårlig erfaring med et menneske og generaliserer det til andre mennesker med felles egenskaper. Det er langt på vei fordommer, som kan skape problemer når de er gale og bastante. Vi kan tenke i *tids- og årsaksrelasjoner*, som "Hvis jeg... da...". I alle fall i problematiske utgaver er det rett og slett er å grue seg eller å frykte det verste. Vi kan også *evaluere*, som kan være å sammenligne seg med andre og komme dårlig ut av det, med de følger det kan få for selvbilde, stemning, angst og annet. Det er ikke oppbyggelig å føle seg som et null i forhold til andre. Likevel er alt dette menneskelig skrøpelighet som vi har større og mindre doser av, og stort sett går det bra. Men ikke for det, det trengs ikke rare skurringen eller "flaw'en" før noen søker behandling, og før psykologer og andre tar gladelig imot dem.



Her begynner Magilla Gorilla å få testet sin psykologiske fleksibilitet. I dette tilfellet kan det vel kalles tålmodighet. Det er vel en verdi for ham å være hjelpsom, og det var vel et mål å nå til toppen. Fra et nesten 50 år gammelt nummer av tegneseriebladet "Daffy".

Faren for at det går dårligere kan øke hvis vi driver med tre andre typer språklig aktivitet. Én er *unngåelse av opplevelse*, det vil si å være veldig opptatt å regulere hva vi tenker og føler, og på ikke å tenke på ubehagelige ting og ikke å føle ubehag. Ifølge ACT er det nesten dømt til mislykkes. Hvis vi ikke vil tenke på noe, må vi tenke på hva vi ikke skal tenke på, og da tenker vi på det. Blir vi opptatt av ikke å føle angst, tristhet og annet, blir vi enda mer følsomme. Vi får altså mer av det vi vil ha mindre av. Graven vi graver, blir dypere. Tendensen til å unngå, også konkrete ubehagelige situasjoner, kan øke. Vi kan bli handlingslammede, eller ty til "desperate" måter å regulere tanker og følelser på, som selvskading og alvorlig rusing. En annen problemaktivitet er *kognitiv fusjon*. Tanker om virkeligheten fusjonerer, eller blir ett med, virkeligheten. "Slik jeg tenker at det er, slik er det." At jeg tenker at alle misliker meg, er det samme som at alle gjør det. På godt norsk er det å bli skråsikker og rigid, uten åpning for at tanker bare er tanker og at det går an å tenke annerledes om virkeligheten. En tredje aktivitet er *begrunnelse*, det vil si å bruke tanker og følelser som absolutte grunner for å handle slik vi gjør. "Jeg kan ikke fordi jeg får angst." "Jeg måtte fordi jeg ble sint." En enkel måte å si det på er at vi bortforklarer og unnskylder.

Ifølge ACT er språket også en viktig grunn til at noen reagerer mer enn andre på et traume, eller til at en hendelse blir et traume for én men ikke for en annen. Dyr blir lite traumatiserte, trolig fordi de ikke har språk. Noen mennesker blir veldig traumatiserte av en

hendelse, og kommer knapt av flekken resten av livet. Ifølge ACT har det å gjøre med hva man tenker om traumet, og med unngåelse av opplevelse, fusjon og begrunnelse.

Innenfor ACT bruker man altså RFT mye for å forklare hvordan problematiske språklig prosesser oppstår og fungerer. Jeg mener at vi ikke trenger å forstå mye av RFT for å forstå ACT. Det er nok å forstå de verbale produktene av prosessene som RFT beskriver, det vil si å kjenne den enorme floraen, for ikke å si villnisset, av tanker vi kan ha, og hva de kan gjøre med vår atferd, akkurat som vi kan brygge godt øl uten å kjenne gjærsoppens biokjemi.



Jeg kan nok ikke redegjøre i detalj for hvordan disse små vesenene, også kalt gjærceller, fungerer, men jeg vet nok til å få dem til å gjøre jobben.

Da har jeg sagt mye om ACTs forståelse av hvordan det kan gå gærnt. ACT-behandling følger nokså naturlig av den forståelsen. Det generelle målet med behandling er *psykologisk fleksibilitet*, som er å trosse negative tanker og ubehagelige tanker for å handle i tråd med egne verdier. Det krever mindfulness, det vil si oppmerksomt nærvær, eller å oppleve det som skjer her og nå, som når vi går helt opp i noe spennende eller tør å ta noe ubehagelig innover oss. Det krever også *aksept*, som er ”mindfulness overfor ubehag”. Et viktig trekk ved ACT er utbredt bruk av lignelser, metaforer og ordtak. De kan bryte med pasientens forsøk på å tenke seg ut av problemene ved hjelp av logikk og analyse. De kan forvirre, og løse opp rigide måter å se ting på. De representerer også visdom. Ikke minst er de enkle, og kan erstatte uendelige for og imot-utlegninger. Vi kan ta et ordtak som ”Det er bedre å hoppe i det enn å krype i det”. Er man enig, er det bare å hoppe! Er man enig i ”Du kjem ikkje til fjells på ein flat veg”, er det bare å starte på motbakkene, hvis man virkelig vil opp. I tillegg er det øvelser for å lære å tenke og opptre mer hensiktsmessig.

Først gjøres det en kasusformulering, som ikke minst inneholder en funksjonell analyse. Aktuelle spørsmål er hva er det som unngås, og hvordan. Hva har pasienten å vise til når det gjelder å sette seg mål, og nå dem? Hvor viktig er det å oppnå atferdsendringer, og kan det ha noen fordeler å la ting være som de er? Vil pasienten få støtte fra sine omgivelser i å endre atferd, eller ønsker de status quo? Selve behandlingen skjer i seks faser.

Den første kalles kreativ håpløshet. Håpløshet kan være kreativt når det dreier seg om å se at gamle strategier er håpløse og at man bør ta skjeen i en annen hånd. Fasen går i korthet ut på at det pasienten har gjort for å løse sine problemer, ikke har virket og har virket mot sin hensikt. Det er derfor man bruker kvikksandlignelsen: Du havner i kvikksand, og sparker for å få fotfeste, men da synker du enda dypere. Fungerer det bedre å akseptere at du er i kvikksanden? Andre lignelser får fram det samme poenget.

Den andre fasen dreier seg om at kontroll er problemet. Den går mer inn på hvordan pasienten har prøvd å regulere sine tanker og følelser, ikke minst å unngå ubehagelige

følelser. Igjen er poenget at det ikke bare ikke har virket, men gjort hjørnet enda trangere. En klassisk lignelse er løgndektoren: Dess reddere vi er for å bli tatt i å lyve, dess større er faren for det. En øvelse er kinesiske håndjern. Det er små bambusrør som en finger fra hver hånd tres inn i. Drar man for hardt, sitter man fast. For å komme løs, må man ta det rolig. Moralen er altså at kontrollforsøk kan virke motsatt.

Den tredje fasen går ut på defusjonere språket, eller å løse opp forholdet mellom tanke og handling, og ikke å gjøre som vi tenker når vi tenker uhensiktsmessig. I dagliglivet er det mange eksempler på at vi ikke følger egne tanker eller beskjeder fra andre, eller det som sies på TV og i reklame. Vi bestemmer altså selv når vi gjør som vi selv tenker eller som andre sier. Viktige øvelser er å betrakte sinne, eller vår tenkning, som en TV. En øvelse er ”Passasjer” på bussen, der du er sjåfør mens passasjerene har en annen mening enn deg om hvor du skal kjøre. En annen øvelse er ”Ta sinnet med på tur”, der du bestemmer deg for noe du skal gjøre, eller en beskriver en viktig verdi for deg selv. Deretter gir andre deg motforestillinger i fleng. Øvelsene dreier seg altså om å ”stå på sitt”, og gjøre det man mener er bra for seg selv, uanfektet av uheldig språklig påvirkning.

Den fjerde fasen er å løsrive selvet, eller å myke opp et eller flere begreps selv. Pasienten har gjerne rigide, eller fusjonerte, oppfatninger om seg selv, om hvordan han eller hun ”er” og om hva han eller hun kan gjøre og ikke. ”Jeg er en engstelig person” kan fungere som en sterk regel for å innsnevre egen atferd. I så fall bør det mykes opp. Et alternativ til begreps selv er perspektivselvet, eller ”selv som kontekst”, som går ut på å se seg selv og det som skjer med seg selv. Man observerer det som skjer, men det som skjer, ”er” ikke meg. Det reduserer navlebeskuelse, åpner for at begreps selvet kanskje ikke stemmer så godt som ens fusjonering tyder på, skaper distanse til tanker og følelser og ”ufarliggjør” dem. Det er også et trygt og stabilt perspektiv som er uberørt uansett hva som skjer. Perspektivselvet er konstant, og kan ikke trues av noe. Vanlige lignelser er oss selv som et hus eller et sjakkbrett. Et hus kan møbleres på utallige måter, men huset er det samme. Sjakkbrikkene kjemper mot hverandre, men det skader ikke sjakkbrettet.

Den femte fasen handler om verdier. Hva er det pasienten dypest sett vil, og i praksis vil gjøre? Man prøver å sikre at mål er realistiske, og ikke verbale luftslott. Et tema er hva livet skal stå for. Om nødvendig kan man snakke om hva det skal stå på pasientens gravstein. ”Her hviler han som viet livet til å unngå” eller ”Her hviler hun som intet våget og intet vant” er vel lite forlokkende? Andre ”ekstreme” måter å lodde dybden på er å få pasienten til å skrive sin begravelsestale og nekrolog. Meningen er å øke sjansen for å tørre å velge.

Måtte han være et eksempel for mange, både gamle og unge. Det er *eksempler* vi trenger – ikke døgenikter og tullebokker.

(tale holdt på minnedagen for Tordenskiold fødsel 1962)

Leif Sonell fikk sagt det. Hva annet enn verdier snakker han i praksis om her, over 20 år før ACT hadde sin spede begynnelse?

Den sjettede fasen går ut på å bli klar for handling. Pasienten skal ikke ”hoppe i det”, ”holde ut” eller overtales, men fokusere på hva som kan virke og ikke bare tilsynelatende virker, og finne det naturlig å utføre handlinger i tråd med verdier og mål. Ubehagelige tanker

og følelser plukkes fra hverandre som tanker, minner, fornemmelser og handlingstendenser. Pasienten skal ikke endre eller fjerne dem, men registrere og akseptere dem, og venne seg til dem. Det kan svekke deres virkning, og være alternativ til bevisst kontroll. Pasienten skal kunne lene seg framover mot symptomene, møte dem slik de er og omfavne det han eller hun frykter. Vil man noe, må man ta den ”dritten” man får på kjøpet. En vanlig lignelse er at hvis du innbyr til nabofest, må du godta at det kommer noen du ikke liker. En øvelse går ut på kontinuerlig blikkontakt med en annen i flere minutter, og å registrere hva som dukker opp av tanker og følelser. Et spørsmål i slutfasen kan være: ”Gitt et skille mellom deg og det du har strevd med og prøvd å endre, er du villig til å oppleve dem fullt og uten forsvar, slik de er og ikke som de sier at de er, og gjøre det som bringer deg i verdsatt retning i denne situasjonen?” Det lyder for øvrig som rene vielsen, og folk er da som regel gift i noen år i alle fall. Det bør være nok tid til å oppnå noe i behandling.



Da har vi kanskje lyktes, også med å leve opp til noen gode verdier?

Når pasienten er tilstrekkelig ”varm” og bearbeidet, er resten av behandling ren trening på å mestre konkrete situasjoner bedre. Alle trenger selvfølgelig ikke fasene like mye. Hvis pasienten kommer med en klar bestilling på å tørre å vise seg i sosiale situasjoner, og er klar til å gå i gang, kan fasene være overflødige. Fasene er altså for den vegrende og nølende som henger fast i problemene som ifølge ACT kan ha skapt problemene.

I tillegg til behandling har ACTs grunnforståelse noen følger som det er verdt å dvele litt ved. Ikke all unngåelse er skadelig – vi kan leve rike liv selv om vi unngår kontakt med mye. Å unngå ubehag er våre egne valg. Det er heller ikke et mål å akseptere uakseptable betingelser – vi må endre uakseptable sosiale forhold der det er mulig. ”Mindfulness” er ikke svar på alt. Foresatte og venner bør ikke støtte unngåelse og begrunnelse, men verdier og handling. Ikke minst i oppdragelse er det svært viktig, og jeg pleier å si at ACT er viktigere der enn i behandling. Ellers er ACT ikke alene om fornuftige synspunkter. Folk som fungerer godt, og er psykologisk fleksible, fungerer mye i tråd med hva ACT mener om fallgruver og muligheter her i livet. Noen hiver seg ut i situasjoner med sterkt ubehag, og vokser på det. Noen som behandler kroniske smerter, anbefaler at pasienten overvinnes smerter og opprettholder aktiviteter. Også psykoanalytisk eliminering av forsvar har likheter med ACT.

Var dette vanskelig å forstå? Det tviler jeg på, for da må dere være ganske trange i nøtten, og det er det få atferdsanalytikere og i alle fall lokallagsmedlemmer som er.

Ha en fin senvår og forsommer. Jeg regner med at siste BBC før ferien blir om ABAl-kongressen i San Antonio i slutten av mai.

God 17. mai!

15. mai 2015

Børge Holden