

Hvordan kan vi beskrive atferdsanalytiske metoder for andre enn atferdsanalytikere?

Børge Holden

Sykehuset Innlandet HF – Habiliteringstjenesten i Hedmark

«Det er spørsmål om å få sagt innlysende ting på en måte som vekker tillit. Til det trengs et brukbart vokabular og en viss trening.»

Leif Sonell, 1967

Resymé

Det er en kjent sak at atferdsanalysen kan vekke skepsis og fiendtlighet. Dette skyldes ikke bare kontroverser knyttet til etikk og hvordan vi forklarer atferd. Det skyldes også estetiske aspekter, det vil si hvor tiltalende folk finner ulike sider ved atferdsanalyse. En viktig del av dette er hvordan folk oppfatter det atferdsanalytiske språket. I en tidligere artikkel har jeg foreslått hvordan vi kan definere en rekke grunnbegreper for andre enn atferdsanalytikere. I den foreliggende artikkelen gjør jeg det samme med atferdsanalytiske *metoder*. Dette skjer ved at jeg går gjennom de viktigste atferdsanalytiske metodene. Jeg sammenligner dem med hvordan lignende påvirkning kan finne sted i dagliglivet, og nevner folkelige betegnelser for slik påvirkning. Deretter beskriver jeg påvirkningen med atferdsanalytiske termer. Til slutt drøfter jeg noen fordeler med ikke-tekniske beskrivelser av påvirkning som er forenlig med atferdsanalytiske metoder, og hva vi kan bruke dette til.

Stikkord: Atferdsanalyse; Metoder; Aksept

Innledning

I 2007 skrev jeg en artikkel som het «Hvordan kan vi snakke om atferdsanalyse til andre enn atferdsanalytikere?» (Holden, 2007c). I innledningen gikk jeg gjennom grunner til at atferdsanalysen har mindre utbredelse og aksept enn dokumentasjonen for effekten av atferdsanalytisk behandling skulle tilsi. Basert på en litteraturgjennomgang pekte jeg på at atferdsanalysen til en viss grad bryter med måter å forklare atferd på som er vanlige i folkepsykologi og i tradisjonell psykologi. Dette kan virke fremmed og vekke motstand. Jeg nevnte også at det verserer for-

estillinger om at atferdsanalyse har et forenklet syn på hva atferd er og på årsaker til atferd. I tillegg finnes det misforståtte oppfatninger om sammenhenger mellom atferdsanalyse og bruk av tvang. Jeg var lite inne på at motstand kan skyldes at atferdsanalyse kan reise etiske problemer. Selvsagt kan atferdsanalyse dét – som alt annet. Vi må imidlertid forvente at atferdsanalytikere, som andre, følger etiske retningslinjer og lover som gjelder, og at behandling er etterspurt og ønsket. Da er atferdsanalyse neppe mer utsatt enn andre retninger (Eikeseth, Lovaas & Holden, 2006; Holden, 2007e).

Framfor alt handlet artikkelen om hvordan vi kan ordlegge oss når vi skal bruke og forklare atferdsanalytiske prinsipper overfor et publikum som vet lite om atferdsanalyse eller som er mer eller mindre skeptisk eller fiendtlig (se også Neuringer, 1991). Poenget var at vi bør ordlegge oss på måter som kan øke åpenhet. Jeg framhevet også at direkte fiendtlighet kan forekomme mest blant andre som sysler med atferd på en eller måte, det vil si «konkurrenter» innenfor andre psykologiske og pedagogiske retninger. Disse kan tape på å bli mer positive til atferdsanalyse, ved at de helt eller delvis må vrake det de har lært. Mange som er negative til atferdsanalyse har ikke nødvendigvis så mye mot atferdsanalyse i og for seg, eller mot det vi konkret gjør, men reagerer mer på begrepene. Derfor er det ekstra viktig og krevende å uttrykke seg riktig overfor et negativt eller skeptisk publikum, og ikke gi motstandere unødvendige påskudd. Sære ord og uttrykk huskes godt. De kan også bidra til motstand, ved at folk kan tro at det vi *gjør* er sært. Resultatet kan også bli seiglivet fordommer.

Andre steder har jeg framhevet at atferdsanalyse har en utfordring når det gjelder estetikk, det vil si å anvende metodene slik at folk finner dem tiltalende (Holden, 2002, 2003b, 2004b, 2007e). Våre metoder opphav i grunnprinsipper for atferd som har oppstått i laboratoriet. Dette medfører en fare for at de anvendes slik at de arter seg som relativt kunstig påvirkning. Eksempler er overtydelige forsøk på forsterkning av atferd, i utenforståendes påsyn, og medbringning av permer og annet materiell på offentlige steder. Det trengs tradisjoner og trening for at metoder skal arte seg som mest mulig naturlig påvirkning (Holden, 2007b, e). At atferdsanalyse har befattet seg med klientgrupper som er lite taleføre, har også økt faren for problematisk praksis: Jo mindre personer reagerer på normal påvirkning, jo lettere kan det være å påvirke på måter som avviker fra det sosialt akseptable (Holden, 2007e). At ting har blitt gradvis bedre, er det likevel liten tvil om. Som regel er det mulig å utforme metoder slik at de knapt synes, det vil si at de «glir naturlig inn» (Holden, 2002, 2004b). Himeline (1990) skriver at det går an å se «rett gjennom en responsrate»; vi må ofte kjenne definisjonen for å vite at bestemte handlinger foregår, og handlinger som inngår i en responsrate trenger ikke å skje akkurat *nå*. På tilsvarende måte bør det gå an å se tvers gjennom metoder. Et mål kan være at folk ikke kan påvise behandling uten å kjenne beskrivelsen av den! Annen, mer tradisjonell psykologi, som psykodynamisk og humanistisk/eksistensiell psykologi, har i større grad blitt til i direkte møter mellom terapeuter og taleføre pasienter. Slike former for psykologi har dermed unngått noen av problemene med estetikk (Holden, 2003b, 2007e). En annen ting er at det kan være større grunn til å etterlyse effekter av slik behandling...

Noe av den estetiske utfordringen når det gjelder atferdsanalytiske metoder ligger etter min mening i hvordan vi beskriver dem. Akkurat som tekniske *begreper* kan få piggene ut hos noen, kan tekniske beskrivelser av metoder ha samme effekt. Akkurat som tekniske beskrivelser av grunnprinsipper kan gi inntrykk av noe fastlagt og absolutt, og ikke noe åpent som kan utformes fleksibelt, kan tekniske beskrivelser av metoder etter min mening gjøre det samme. Å beskrive metodene er altså en egen estetisk utfordring, uavhengig av hvordan vi utfører dem. I den tidligere artikkelen (Holden, 2007c) skrev jeg knapt om hvordan vi kan beskrive og forklare atferdsanalytiske *metoder* for tilsvarende publikum, men jeg har vært inne på det

andre steder (Holden, 1999, 2002, 2003b, 2007e). Et viktig poeng er at atferdsanalytiske metoder jevnt over ikke er unike framgangsmåter som mennesker aldri før har sett. Tvert om går det an å kjenne igjen mye fra vanlig menneskelig samhandling. Mange driver også egenbehandling som ligner på atferdsanalytiske metoder. Viktige forskjeller er imidlertid at legfolk anvender prinsippene mindre analytisk og systematisk. Dette innebærer svakere fokus på hvorfor problematferd finner sted, hvorfor de gjør det de gjør for å redusere den, og hvilken effekt dette har. Manglende analyser gir større fare for at framgangsmåtene ikke fungerer etter hensikten og at det er vanskeligere å forstå hvorfor (Baer, Wolf & Risley, 1987). Dette kan svekke mulighetene for å lære av erfaringer.

At metodene sammenfaller mye med vanlig menneskelig samhandling og læring, bør imidlertid bidra til at det går an å beskrive dem slik at folk kjenner dem igjen. Dette kan øke sjansen for at folk er positive til dem. Skinner (bl.a. 1953) var flink til å sammenligne atferdsanalytiske prinsipper og metoder med normal, dagligdags påvirkning. Ellers synes jeg at atferdsanalytikere har befattet seg lite med dette. Bl.a. har jeg finkjemmet samtlige årganger av «flaggskipet» blant atferdsanalytiske tidsskrifter, *The Behavior Analyst*, uten å finne noe særlig. Et lite unntak er Dardig (1995), som anbefaler bruk av konkrete tilfeller av behandling og opplæring når vi underviser om atferdsanalyse. Bortsett fra en generell anbefaling om å snakke «ikke-teknisk», finner jeg imidlertid ingen spesifikke anbefalinger om hvordan metoder kan presenteres på en folkelig måte. Et spesialnummer av *Journal of Applied Behavior Analysis* (1991, årgang 24, nummer 3) er også inne på noe av det jeg tar opp. Generelt anbefales det å snakke mindre teknisk (bl.a. Bailey, 1991, Lindsley, 1991). Men heller ikke her finner jeg noe som er direkte relevant for hvordan vi kan presentere metoder slik at det er større sjanse for at folk forstår og aksepterer dem. Bailey og Burch (2006) har skrevet en bok om å gjøre atferdsanalyse med akseptert og forstått, uten å komme så mye inn på hvordan vi kan beskrive metoder. Det meste jeg skriver her bygger derfor på egne betraktninger.

Jeg mener at temaet er viktig, og like viktig som framstilling av prinsipper. Hvis vi kan forklare våre metoder slik at de virker forståelige, fornuftige, normale, tiltalende og nyttige, kan det øke atferdsanalysens aksept og utbredelse. I tillegg til å redusere motstand, kan enkle og folkelige beskrivelser være nyttige i undervisning, også når det ikke foreligger motstand. Beskrivelsene kan gjøre det lettere å forstå hva metodene går ut på. I denne artikkelen vil jeg systematisk gjennomgå de fleste «klassiske» atferdsanalytiske metoder ut fra dette perspektivet.

Framgangsmåte

Jeg vil gå gjennom de ulike metodene på følgende måte: Overskriften for hver metode vil være av det folkelige slaget, det vil si hvordan folk i dagligtale kort kan oppsummere hva slike former for påvirkning går ut på. Først beskriver jeg eksempler fra dagliglivet på at det oppstår problemer når den aktuelle påvirkningen ikke benyttes. Deretter beskriver jeg hvordan folk kan unngå eller løse problemer ved hjelp av den aktuelle påvirkningen. Jeg nevner også eksempler på ord og uttrykk som forekommer når folk utøver slik påvirkning. I neste underoverskrift kommer den atferdsanalytiske betegnelsen på metoden. Så beskriver jeg hvilke prinsipper som er involvert og hva de mer teknisk går ut på. Det finnes rikelig med beskrivelser av metodene andre steder. Jeg vil derfor nøye meg med en kort oppsummering, og oppgi noen få kilder.

Mange av de rene grunnprinsippene som jeg gikk gjennom i forrige artikkel (Holden,

2007c) kan også anvendes som metoder. Dette gjelder for eksempel forsterkning og motivasjonelle operasjoner. I denne artikkelen tenker jeg imidlertid på litt mer komplekse måter å arrangere grunnprinsipper på. Av en eller grunn kom ikke grunnprinsippet ekstinksjon med i artikkelen om hvordan vi kan framstille atferdsanalytiske begreper. Derfor er ekstinksjon tatt med her.

Jeg nevner en del eksempler på hva som kan skje når påvirkning som er forenlig med atferdsanalytiske metoder ikke finner sted, og hvordan metodene kan bidra til løsninger. Dette må imidlertid ikke oppfattes som normative, atferdsanalytiske standpunkter. Slike finnes ikke. Skulle noen verdier skinne gjennom, er det mine egne. Hva som skal behandles og ikke må avgjøres ut fra en rekke hensyn, avhengig av rådende normer og verdier. Det finnes knapt noen fasit for når vi gjør hva, så lenge vi ikke vurderer ekstreme typer påvirkning. Hva som er lov og ikke innenfor barneoppdragelse og på andre områder må selvfølgelig tas hensyn til. En del føringer og begrensninger finnes også i omsorgen for personer med utviklingshemning (Sosial- og helsedirektoratet, 2004).

Jeg kunne ha sammenlignet metoder innenfor andre psykologiske og pedagogiske retninger med atferdsanalytiske metoder. Jeg tror imidlertid at dette blir for omfattende. I tillegg henvender jeg meg vel så mye til et publikum som ikke har noen spesiell bakgrunn innenfor spesielle retninger. En systematisk sammenligning med andre psykologiske og pedagogiske metoder hadde imidlertid vært interessant.

I fortsettelsen skal jeg gå gjennom de ulike metodene i folkelig og atferdsanalytisk drakt:

1. Lære at det ikke nytter å oppnå noe ved hjelp av problematferd

Den folkelige varianten

Det forekommer handlinger som andre ønsker at personen skal slutte med. Det er imidlertid vanlig at forsøk på å få folk til å slutte å vise uønskede handlinger virker mot sin hensikt. Noen prøver å snakke eller true personen til å slutte. Hvis det nettopp er generell oppmerksomhet personen er ute etter, og personen er litt «tykkhudet», vil dette imidlertid i mange tilfeller forsterke handlingen. Andre ganger viser folk uønsket atferd når de stilles krav til, i et forsøk på å slippe å utføre det. Noen forsøker å få bukt med slik atferd ved å forlate personen, slik at personen «kan ha det så godt», kanskje i et forsøk på å «overse» eller straffe slik atferd. Hvis personen nettopp ønsker å slippe å utføre gjøremålet, oppnår personen nettopp dette og vil sannsynligvis gjøre det samme neste gang.

Noen klarer imidlertid å få atferden til å opphøre, kort og godt ved at atferden ikke fører til det som personen er ute etter. Er personen ute etter å få generell oppmerksomhet, andre sosiale reaksjoner eller materielle goder, er noen bevisste på å hindre at personen oppnår dette. Hvis personen vil unngå å utføre spesielle gjøremål, lar noen være å reagere på protester og annet, og konsentrerer seg kun om at gjøremålet skal bli utført. Dermed er det større mulighet for at personen slutter med sine forsøk på å oppnå sosiale reaksjoner eller materielle goder, eller på å slippe å utføre gjøremålet.

I dagliglivet synes noen å ha en god, folkelig forståelse av hva som foregår i slike situasjoner. Når personen prøver å oppnå noe, hører vi ofte utsagn som «La han holde på til han er lei», «Hun gir snart opp» eller «Det er ikke så lenge han orker å holde på, når han ikke oppnår noe». Når personen prøver å slippe noe, hører vi ofte utsagn som «Ikke gi deg før han har gjort det» eller «Ikke la henne slippe å gjøre det». I begge tilfeller foreligger det en klar forståelse av atferden vil opphøre hvis den ikke fører til det som personen er ute etter.

I dagliglivet forekommer det også en annen framgangsmåte som kan føre til at det ikke har noen hensikt for personen å vise problematferd. Bl.a. er noen nøye på at visse ting skal skje på bestemte klokkeslett eller dager, og nekter å fravike dette. Dette kan gjelde «utdeling» av ulike goder som mat, materielle goder og aktiviteter. Da har det lite for seg å «mase seg til» eller på andre måter prøve å framskynde eller få mer av det som tildeles. Tilsvarende kan gjelde for eksempel pauser eller fri fra oppgaver: Personen får pause eller fri til visse tider, og får ikke mer pauser eller fri ved å mase, skrike eller utagere. Enten det er noe personen vil oppnå eller slippe, vil forsøk opphøre i mange slike tilfeller. Også for dette finnes det folkelige uttrykk. Noen sier at «Det skjer når det er bestemt» eller «Vi følger det som er oppsatt».

Når folk prøver å få atferd som er rettet inn mot å oppnå eller slippe noe, eller mot å framskynde goder og pauser, til å bli forgyeves, oppstår det ofte en økning av problematferden. Dette skjer enten ved at atferden (1) blir hyppigere eller ved at den (2) blir mer alvorlig. Noen gir opp i slike faser. Enten tror de at det ikke går an å gjøre atferden nytteløs, eller de synes de at blir for ubehagelig å «stå i det». Noen forstår imidlertid at dette vanligvis er et forbigående fenomen og et resultat av at personen ikke lenger lykkes med noe som personen tidligere lyktes med. Personen prøver ekstra hardt bare en stund. Det hender at vi hører at «Hun gjør det bare med det samme», «Han orker ikke å gjøre det så lenge» eller «Det går over». Noen holder også ut til det går over, kanskje i alle fall delvis fordi de forstår hva som trolig vil skje.

I atferdsanalytiske termer: Ekstinksjon

Atferdsanalytikere kjenner igjen et kjent prinsipp i det jeg har beskrevet, nemlig ekstinksjon. Som kjent finnes det to typer av dette. De har til felles at sammenhengen mellom handlinger og presentasjon av forsterkere som opprettholder handlinger opphører. Den ene typen kan kalles «type I». Den innebærer at ingen forsterkere presenteres kort nok tid etter handlingen til at handlingen forsterkes, eller at handling og konsekvens ikke er forbundet på andre måter (Catania, 1998). Det siste kan skje ved at personen selv eller andre beskriver sammenhenger mellom handlinger og konsekvenser. Den andre typen kan logisk nok kalles for «type II». Denne går ut på at forsterkere kan presenteres, men uavhengig av handlinger (Catania, 1998). Sannsynligheten for å oppnå forsterkere som kan opprettholde handlinger er med andre ord ikke større i kjølvannet av atferden enn ellers, altså ekstinksjon.

Ekstinksjon type I er et viktig element i mye behandling av problematferd. For det første kan det mer eller mindre alene utgjøre en metode. For det andre forutsetter forsterkning av ønsket atferd ofte at vi også ekstingverer problematferden, hvis behandlingen skal gi godt resultat. Jeg kommer tilbake til eksempler på dette, særlig i del 2. Ekstinksjon type II er også viktig i behandling, som jeg kommer tilbake til i del 5.

2. Få mer av ønskede handlinger og mindre av uønskede handlinger

Den folkelige varianten

Når barn og unge viser «uhøvlet» oppførsel i et forsøk på å få tilgang på noe de ønsker eller slippe noe de ikke ønsker, kan oppførselen være temmelig påtrengende. Foreldre kan dermed bli presset til å gi etter, selv om de mener at oppførselen er uakseptabel. I tillegg kan den håpefulle be om noe som er i meste laget, eller be om å få slippe noe som han eller hun absolutt burde gjøre. Enda et problem kan være at ønsket er greit nok i seg selv, men at barnet fremmer det i feil situasjon og/eller til feil tid. Igjen, dersom oppførselen

er ekstremt nok, eller foreldre er ettergivende nok, kan foreldre bli presset til å la barn og unge få viljen. I slike tilfeller er det naturligvis fare for at det oppstår et mønster der barnet presenterer ønsker eller krav på problematiske måter, i tillegg til at ønskene eller kravene kan være urimelige i seg selv eller på grunn av tid og sted.

I dagliglivet klarer noen å unngå disse problemene. Mange foreldre har et svært bevisst syn på å:

1. Stille visse krav til oppførsel for at barnet skal oppnå eller slippe noe. I motsatt fall får ikke barnet ønsket sitt oppfylt, selv når ønsket er akseptabelt i seg selv.
2. Ha regler for hva barnet kan oppnå og slippe, og
3. Ha regler for når og hvor barnet kan få oppfylt sine ønsker.

De lar med andre ord ikke barn «skrike» seg til eller bort fra hva som helst og hvor og når som helst.

Det finnes mange måter å beskrive slike former for praksis på. Vanlige formuleringer er «Kan ikke alltid få viljen», «Kan ikke få alt hun peker på», «Kan ikke godta hva som helst», «Kan ikke oppføre seg slik», «Ikke nå», «Ikke i dag» og «Ikke her» er vanlige måter å sette grenser på.

I atferdsanalytiske termer: Differensiell forsterkning

Som det framgår av overskriften, har atferdsanalysen et eget begrep for dette. 'Differensiell forsterkning' betyr kort og godt forskjeller i forsterkning, enten ved at vi forsterker noen handlinger og ikke andre, eller ved at vi forsterker handlinger i noen situasjoner og ikke i andre (Cooper, Heron & Heward, 2007). Det første kan bety at vi forsterker noen responser innenfor en operant, fortrinnsvis de som er sosialt akseptable og hensiktsmessige på andre måter. For eksempel kan personen prøve å oppnå eller unngå noe ved å skrike eller utagere på andre måter. Den samme personen kan imidlertid også kan be om noe på en grei måte. Da går differensiell forsterkning normalt ut på å prøve å forsterke sistnevnte, men ikke førstnevnte, handlinger. Men differensiell forsterkning kan også gå ut på å forsterke andre handlinger som opprettholdes ved andre forsterkere, for eksempel når forsterkere som opprettholder den opprinnelige handlingen er uakseptable. I tillegg kan altså en handling være OK i og for seg, men ikke i hvilken som helst situasjon eller til et hvilket som helst tidspunkt. For eksempel å berøre andre er en ønsket handling i mange sammenhenger, men ikke i alle. Å snakke med vanlig stemme er det normalt ikke noe galt med, men neppe når noen vil sove. Differensiell forsterkning kan gå ut på å forsterke slike atferder i situasjoner der de er akseptable.

Differensiell forsterkning er en nokså generell metode. Den er grunnlaget for en mer spesifikk metode som beskrives i neste del:

3. Gi personen alternativer til problematferd

Den folkelige varianten

Uavhengig av om ønsker er akseptable eller ikke, hender at personer fremmer ønsker på uakseptable måter og får ønskene oppfylt, selv om de har ferdigheter til å fremme sine ønsker på akseptable måter. Omgivelsene, for eksempel foreldre og tjenesteytere, ser ikke alltid at det går an å kreve at personen viser bedre sider. Andre ganger har imidlertid personen knapt ferdigheter i å ytre ønsker på akseptable måter. I slike tilfeller ser ikke omgivelsene alltid at personen bør lære å oppnå eller slippe det samme på mer akseptable måter, eller omgivelsene vet ikke hvordan dette kan skje. Resultatet kan bli et mønster der personen viser uakseptabel

atferd for å oppnå eller slippe noe, enten til tross for eller i mange på akseptable alternativer. Selvfølgelig har dette ofte negative konsekvenser for personen og omgivelsene.

Noen vet imidlertid råd i slike situasjoner. I noen tilfeller vet omgivelsene at personen har mer akseptable alternativer. Noen krever da at personen henter fram akseptable varianter, ved å si «Du kan bedre», «Si det på en ordentlig måte», «Ikke skrik til meg», «Ikke når du holder på slik» og lignende. I andre tilfeller er omgivelsene klar over at personen må lære akseptable alternativer. Når det gjelder personer som fungerer intellektuelt normalt eller noenlunde normalt, er det ofte nok å forklare personen hvordan vedkommende må si fra for å få sitt ønske oppfylt. Noen sendes på kurs, noen kalles inn til møter med leder og andre. Noen sier også at folk «Må lære å oppføre seg», «Må lære folkeskikk» og lignende. Som kjent finner folk som ikke lykkes ofte ut hva som skal til, uten direkte instruksjoner eller modeller (Holden, 2007). Når det gjelder folk med store lærevansker, er det mer komplisert og dermed mindre sjanser for at «legfolk» finner løsninger.

I atferdsanalytiske termer: Differensiell forsterkning av alternativ atferd (DRA)

DRA er en «foredling» av differensiell forsterkning. Differensiell forsterkning kan foregå uten at vi vurderer om personen allerede har eller kan lære andre handlinger som har samme funksjon som problematferden. DRA (differential reinforcement of alternative behaviors) går derimot ut på å forsterke handlinger som har samme *funksjon* som problematferden, og bygger altså på funksjonelle analyser (se del 10). Noen finnes slike handlinger i personens repertoar. Da går DRA kort og godt ut på å forsterke akseptable handlinger i stedet for uakseptable handlinger som fører til det samme. Når alternative handlinger ikke finnes i repertoaret, er jobben litt mer krevende. Da må personen *lære* slike handlinger. Funksjonell kommunikasjonstrening er en DRA-metode som eksplisitt tar for seg dette (Durand, 1990; Holden, 1998b).

4. Hjelp personen til å velge å avstå fra problematferd, inkludert avtaler om dette

Den folkelige varianten

Noen ganger er det vanskelig å få folk til å vise ønsket atferd eller å avstå fra ønsket atferd ved hjelp av de nevnte metodene. For eksempel kan det være vanskelig å vite hva som opprettholder atferden, eller å «ta kontroll» over dette. Personen kan også ha blitt ganske «durkdreven» når det gjelder å motstå omgivelsenes forsøk på ikke å forsterke uakseptabel atferd. Noen blir rådvile i slike situasjoner, og tyr til hjelpeløse strategier. Dette kan være lite effektive avtaler om at personen oppnår goder ved å utføre eller avstå fra visse handlinger. Problemet kan imidlertid være at personen klarer å «vri det til» og hente godene uten å oppfylle sin del av avtalen. Da er man i beste fall like langt. I verste fall har personen lært å opptre direkte manipulerende.

Noen løser imidlertid slike situasjoner på en god måte. Folk som handler ut fra sunn fornuft utformer i noen tilfeller klare avtaler som de i tillegg håndhever konsekvent. Der som godene personen kan oppnå ved å holde avtalen er attraktive nok, kan resultatet bli store atferdsendringer. Vi ser eksempler på dette bl.a. i barneoppdragelse, skole, idrett og arbeidsliv. Noen foreldre har klare avtaler om hva barn skal gjøre og ikke gjøre, der bestemte handlinger lønner seg og andre handlinger ikke lønner seg, og gjennomfører det. Selvfølgelig er det en fordel at avtalen i utgangspunktet er rettferdig og gjennomførbar. Når det gjelder betegnelser, kalles det ofte «avtale», «løfte» eller «belønning».

I atferdsanalytiske termer: DRO (differensiell forsterkning av annen atferd)

Den viktigste atferdsanalytiske varianten av dette når det gjelder å redusere problematferd kalles DRO (differential reinforcement of other behaviors). Den går kort og godt ut på å presentere forsterkere når definerte handlinger ikke har forekommet i løpet av en lengre metode. Også såkalte atferdskontrakter er en vanlig atferdsanalytisk metode (Cooper et al., 2007). Disse omfatter også hvordan vi kan få personer til å vise mer *ønsket* atferd som å utføre oppgaver og tjenester. Det forekommer også kombinasjoner av DRO og atferdskontrakter om å vise *ønsket* atferd. Her i landet er det utviklet en egen variant av dette som har blitt ganske kjent og som kalles «avtalestyring» (Finstad, 2001).

5. Gjør personen fornøyd slik at han eller hun slipper å vise problematferd

Den folkelige varianten

Når småbarn har lagt seg, er det vanlig at de skriker. Som regel ønsker de kontakt og kanskje å få være lenger oppe. Barnet kan også være litt engstelig for å ligge alene. Dersom barnet begynner å skrike, eller skriker for ille, går foreldre ofte inn og snakker med barnet eller tar det opp av sengen. Dette kan bli et mønster der barnet er alene, begynner å skrike eller skriker mye, og foreldre kommer inn på nytt. Barnet har oppnådd hva det ville, og problemet kan «balle på seg». For eksempel i parforhold hender det at noen opplever at de får for lite oppmerksomhet og omtanke, og føler seg «oversett» av partneren. Det blir lett til at den oversette parten *krever* oppmerksomhet på ulike måter, noen ganger litt dramatiske. Dette kan føre til at partneren reagerer slik som *ønsket*. Lignende mønstre kan oppstå i de fleste relasjoner. I arbeidslivet er det ikke uvanlig at ansatte oppnår goder ved å svartmale arbeidssituasjonen, ikke ved å opptre maksimalt positivt under rådende forhold.

Noen har imidlertid løsninger som kan fungere bedre: Når det gjelder det første eksemplet, går noen foreldre mye inn til barnet helt fra barnet har lagt seg. Kanskje begynner de med det før barnet overhodet har begynt å skrike, og går inn flere ganger når barnet ikke skriker. Også da setter barnet pris på at foreldrene kommer inn. Når foreldrene kommer inn ofte nok, trenger ikke barnet å skrike for at de skal komme inn. Barnet blir kanskje også *generelt* fornøyd som en bivirkning av at de kommer inn så mye. Også i parforhold har noen en annen vri: Ved å gi den andre nok oppmerksomhet og omtanke på det jevne og før krav om mer oppmerksomhet og omtanke oppstår, unngås situasjoner der han eller hun krever det på problematiske måter. Det samme gjelder i andre relasjoner, som i arbeidslivet, selv om det varierer hva personen *ønsker*.

En lignende variant spiller mindre på at personen får alle sine ønsker oppfylt. Denne går ut på at oppmerksomhet og andre goder kommer til visse tider og i visse mengder, uansett hvor mye problematferd personen viser. Dette forutsetter imidlertid at oppmerksomhet og andre goder kommer i noenlunde tilstrekkelige mengder. Hvis det er tale om ren «sultefôring», må vi regne med høy forekomst av problematferd.

Lignende strategier er aktuelle når personen prøver å unnsnippe ulike gjøremål. Et vanlig mønster i slike tilfeller er at personen opplever krav som vedkommende mener er i største laget. Personen kan da prøve å slippe unna ved hjelp av ulike former for problematferd (se del 1). Også da er det noen som gjør noe lurt: Ved å gi hyppigere og lengre pauser, og eventuelt andre lettelser, kan poenget med å vise problematferd opphøre. Hvis pausene er mange og lange nok, er det kanskje ikke noe å protestere mot lenger. Og hvis det er umulig å oppnå flere og lengre pauser ved hjelp av problematferd, nytter det lite å kreve dette gjennom å vise

problematferd. Det siste forutsetter at pauser gis i en rimelig grad. Hvis ikke, må vi også her gå ut fra at det vil forekomme mye problematferd, jf. «sulteføringen» foran.

Folk har ord for slike løsninger. Jeg mener at uttrykk som å «Komme den andre i forkjøpet», «Forebygge», «Forhindre», «Oppfylle ønsker», «Dekke behov», «Gi tilgang på», «Være oppmerksom», «Være til stede» og lignende langt på vei fanger opp de mest generøse variantene. Når det gjelder å la goder og pauser komme til visse tider, sier noen at «Det skjer når det er bestemt, og ferdig med det» og lignende.

I atferdsanalytiske termer: Non-kontingent forsterkning

I atferdsanalysen er det en spesiell metode som har store likheter med slike handlemåter, nemlig non-kontingent forsterkning (Holden, 2004a, 2005b). I korthet går den ut på å presentere forsterkere hyppig nok og i store nok mengder til at atferden vi ønsker å redusere ikke oppstår. Metoden er mest effektiv når vi bruker forsterkere som opprettholder problematferden, men vi kan også bruke hvilke som helst forsterkere. Metoden virker hovedsakelig på grunn av tre forhold:

1. Effekten av forsterkeren avtar eller opphører på grunn av habituering (også kalt metning), slik at motivasjonen for å vise atferden avtar eller opphører tilsvarende. Jo mer sjenerøs forsterkning, jo mer vil denne faktoren normalt ha å si. Er forsterkningen rikelig nok, kan atferden opphøre umiddelbart og fullstendig.

2. I og med forsterkeren presenteres avhengig av tid og ikke av atferd, innebærer metoden ekstinksjon, nærmere bestemt ekstinksjon type II. Denne komponenten er mest aktuell når forsterkeren ikke presenteres så generøst at det inntreffer habituering og atferden opphører umiddelbart.

3. I og med at forsterkeren presenteres uavhengig av atferd, krever det ingen anstrengelser for personen å få tilgang til forsterkeren; forsterkeren komme «rett i fanget».

6. Venne seg til det som skaper angst og lignende ubehag

Den folkelige varianten

Mye her i livet er ubehagelig, og fristende å holde seg unna. På den måten går mange glipp av store muligheter. Tenker vi oss om, er det imidlertid mye vi setter spris på i dag som ikke var så gjevt første gang vi prøvde det. Nærliggende eksempler er mat, drikke og personer. Mye som opprinnelig var krevende og slitsomt ble etter hvert helt greit, da vi hadde gjort det noen ganger. Eksempler er oppgaver som krever fysisk og intellektuell anstrengelse. Noen foreldre lar barn slippe mye som er ubehagelig, og lar dermed barn gå glipp av viktig utvikling. Slik er det også med vi som tar egne bestemmelser. Noen er mer redde for ubehag enn andre, og får i verste fall mer innskrenkede liv som følge av dette (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006; Wilson, Hayes, Gregg & Zettle, 2001). Rene læringssituasjoner kan også være skremmende og framkalle vegring, jf. uttrykk som «matematikkangst» og «skrivevegning».

Mange er imidlertid klar over at forbigående ubehag er helt nødvendig for å bli fortrolig med ting som er av større verdi. Kanskje barnet ikke liker maten de første gangene, men etter hvert går det sikkert greit. Kanskje barnet ikke liker å ha på seg bestemte klær, men også dette går sikkert bedre etter hvert. Selv om barnet skriker og «bærer seg» når det må gå en liten tur til fots eller på ski, går det trolig bra etter noen ganger. Mange av oss tar lignende bestemmelser på egne vegne. Mye er noe i herk i starten. Men har andre fått glede av det, klarer vi det sikkert, vi også.

Folk har utmerkede uttrykk for slike løsninger. Vi hører ofte «Lære seg til», «Venne seg til», «Bli vant med» eller «Komme over ubehaget».

I atferdsanalytiske termer: Habituering

Det meste av stimulering som vedvarer har den egenskap at den avtar etter hvert. Dette kalles habituering, som kort og godt betyr tilvenning (Murphy, McSweeney, Smith & McComas, 2003). (Det motsatte er klart unntaket, og kalles potensering.) Den praktiske måten å arrangere habituering på er ulike former for eksponering, det vil si at personen utsetter seg for noe som han eller hun reagerer på, i denne sammenhengen stort sett *negativt*. Dette kan være nærmest hva som helst. Det skjer mye i forbindelse med å utsette seg for fobiske stimuli og trangen til å utføre tvangshandlinger (Gøtestam, 2003) og til dels tics (Holden, 2003; Wetterneck & Woods, 2006). Responsprevensjon er å avstå fra den negativt forsterkede atferden, det vil si å unnslipe fobiske stimuli eller stimuli som motiverer tvangshandlinger eller tics (Gøtestam, 2003; Holden, 2003c; Wetterneck & Woods, 2006). Men det er også aktuelt i mange andre sammenhenger, som når barn er svært matselektive eller protesterer mot noe som er nytt, fremmed eller ubehagelig på en eller annen måte (Munk & Repp, 1994).

Effekten av ekstinksjon skyldes for øvrig bare unntaksvis at personen ene og alene gir opp. I mange tilfeller avtar atferden like mye fordi personen venner seg til den aversive stimuleringen (Murphy et al., 2003). Habituering, eller tilvenning, i form av eksponering er for øvrig en «klassisk metode» fra tiden da atferdsanalyse og atferdsterapi fremdeles var ett.

7. Oppnå framgang gradvis

Den folkelige varianten

Noen ganger er det like bra å hoppe i det som å krype i det. Noen ganger er imidlertid problemet at folk gir opp eller ikke tør fordi oppgaven er for skremmende eller for stor. Noen ser heller ikke muligheten for å nærme seg oppgaven gradvis. Dermed kan de miste muligheten til å lære å mestre viktige situasjoner. Dette kan gjelde situasjoner som framkaller angst og annet ubehag, som å eksponere seg i sosiale situasjoner, ta heiser, ferdes ute og være i nærheten av spesielle dyr, og situasjoner som ble nevnt i del 6.

Blant folk eksisterer det imidlertid en del kunnskap om at det kan være en god løsning å begynne i det små og vokse med oppgavene. Fra tid til annen hører vi historier om personer som har vært redd for spesielle ting, men som har øvd seg i å mestre det ved å gå gradvis fram. Mange foreldre krever ikke at barnet skal ligge på et mørkt rom alene med døren igjen med en gang, men lager en progresjon i dette. Det foregår nok også en god del egenbehandling av bl.a. sosial angst og i verste fall fobier. Folkelige uttrykk for dette kan være å «øve seg opp», «trene seg», «ta ting gradvis», «venne seg til gradvis» og lignende.

I atferdsanalytiske termer: Fading (eller systematisk desensitivering)

Prinsippet habituering er generelt og sier ikke noe om hvor raskt eller sterkt habitueringen skal skje. Maksimal styrke helt fra begynnelsen kalles gjerne «flooding», eller oversvømmelse (Falls, 1998). Prinsippet fading innebærer at det skjer gradvis (Holden, 1995). Nærmere bestemt fjernes den etablerende operasjonen så mye at unngåelse eller unnslippelse ikke finner sted. Så innføres den etablerende operasjonen, forsiktig nok til at personen aksepterer å være i situasjonen uten å ty til unngåelse eller unnslippelse. Fading er anvendt i atferdsanalytisk behandling av en rekke atferdsforstyrrelser og psykiske lidelser, alt fra aggresjon og protester

til tvangslidelse og fobier.

8. Få ting til å bli mindre ulystbetont og gå lettere

Den folkelige varianten

Noen og enhver nekter eller kvier seg for å gjøre et og annet. Problemet kan være at gjøremålet kommer for brått på og at vi ikke er «klare». Vi kan være i en tilstand der det er ubehagelig å komme i gang, og det kan være fristende å vente eller la helt være. For eksempel når vi sitter veldig godt, kan det være tungt å begynne på noe. Vi kan også rett og slett mislike det vi skal gjøre, og det kan være anstrengende. Både når vi skal komme i gang selv eller skal få andre i gang kan det være vanskelig å få dette til.

Noen vet imidlertid råd for eksempel når det gjelder å få andre til å begynne på noe, i alle fall i noen situasjoner. Noen er flinke til å snakke bl.a. om hvor flink vedkommende er til det som forestår. Generelle komplimenter kan også hjelpe. Ikke minst folk som arbeider med senil demente må ofte lære seg ulike «tricks» for å redusere motvilje. Det kan også være lettere å ta fatt på noe, når vi allerede holder på med noe, for eksempel noe som er lettere. Lykkes vi med én ting, kan vi også få mer mot til å gå på en større og mer krevende oppgave. En rekke forhold kan altså bidra til at det går lettere å starte på noe.

Dagligtalen har mange ord for dette. Vi snakker om å «gods snakke», «lokke», «friste», «komme i stemning», «få lyst» og «motivere». Når det gjelder de tilfellene der det å lykkes med én ting gjør det lettere å lykkes med noe vanskeligere i fortsettelsen, sier amerikanerne at «Nothing succeeds like success». Norske uttrykk for dette kan være å «varme opp» og «komme i siget».

I atferdsanalytiske termer: Atferdsmomentum (behavioral momentum)

Også dette er mer inngående utforsket innenfor atferdsanalysen. Atferdsmomentum er en metafor som er hentet fra fysikken. Begrepet viser til at atferden viser motstand mot såkalt reduserende betingelser som ekstinksjon og straff. Eksperimenter på mennesker er ofte gjort ved å finne gjøremål som personen protesterer mot å utføre. Så har personen blitt bedt om å utføre handlinger som personen *ikke* protesterer mot, i rask rekkefølge. Umiddelbart i forlengelsen av dette blir så personen bedt om å utføre gjøremålet som personen har protestert mot. Et vanlig funn har vært at protester mot dette gjøremålet har opphørt (Holden, 1998a). Det har blitt etablert momentum, i den forstand at atferden «å utføre oppgaver» har fortsatt når oppgavene ble mer krevende. Det er imidlertid også påvist at komplimenter kan gjøre samme nytten! Mye tyder på at framgangsmåter som skaper momentum bidrar til at personen kommer i en tilstand der gjøremål blir mindre aversive (Holden, 1998a).

9. Hindre at handlinger finner sted

Den folkelige varianten

Det hender at folk lar være å forhindre handlinger ved rene manuelle inngrep, selv når de burde og kunne gjøre det. Bl.a. foreldre kan være usikre på hva de skal stoppe barn i, og kan være redd for å gjøre noe galt. Det verserer som kjent mange teorier om barneoppdragelse, og forherligelse av at «barn må finne ut selv» og lignende har satt sitt preg. Noen foreldre lar dermed barn bråke og til dels ødelegge, og venter i det lengste før de griper inn.

I tillegg kan noen være usikre på hva som skjer når de fysisk stopper andre i å begå handlinger, jf. alt barn kan «ta skade av», og ser ikke at dette kan være det eneste forsvarlige i mange situasjoner. Også miljøarbeidere kan være tilbakeholdne med å stoppe tjenestemottakere i direkte farlige og skadelige handlinger, fordi de tror at det ikke er lov eller fordi de mener at det kan få dramatiske følger.

Men i mange tilfeller hindrer folk fysisk at handlinger finner sted, enten ved manuelle inngrep eller ved å begrense tilgangen til konkrete ting og hendelser. Etter mitt syn fornuftige foreldre stopper barn i å ødelegge, grise og bråke. I tjenesteyting som ellers kan det være plikt til å gripe inn fysisk, når det foreligger nødssituasjoner. Noen ganger må samme eller lignende atferd stoppes gang på gang, enten det skjer i barneoppdragelse eller ellers. Andre ganger trenger det å skje sjeldnere og etter hvert kanskje aldri, det vil si at det trolig foregår læring. Jeg tviler imidlertid på at folk flest har særlige kunnskaper om når og hvorfor førstnevnte og sistnevnte skjer. Uansett finnes det en folkelig forståelse av at fysisk hindring av atferd kan være nyttig for eksempel for barns utvikling. Denne forståelsen uttrykkes gjerne ved utsagn som «sette grenser», «kan ikke tillate alt», «kan ikke gjøre hva de vil», «hindre at det skjer» og lignende.

I atferdsanalytiske termer: Blokkering, som kan innebære ekstinksjon eller straff

Når vi ikke kjenner problematferdens funksjoner, eller behandling basert på kjente funksjoner ikke fører fram, er det noen ganger ikke andre løsninger enn å hindre atferden fysisk. Dette kan skje ved for eksempel innelåsning av ting som personen ikke må komme i kontakt med. Innenfor atferdsanalysen har vi imidlertid sett mest på ulike sider ved fysisk hindring, eller blokkering (blocking, response blocking) som det ofte kalles. Innenfor atferdsanalyse er dette en hel liten «vitenskap». Nærmere bestemt er det gjort mye for å studere hvilke effekter blokkering har, det vil si om det fungerer som ekstinksjon eller straff. Noen ganger må atferden blokkeres hver gang for at det ikke skal skje en økning i atferden. Da fungerer blokkeringen som ekstinksjon, jf. at intermitterende (av og til) forsterkning normalt gir økt hyppighet av atferd. Andre ganger er det nok å blokkere atferden av og til. Da fungerer blokkeringen som ekstinksjon, jf. at straff ikke trenger å skje hver gang atferden finner sted (Fisher & Iwata, 1996). Grunnen til at blokkering kan fungere som straff, er at blokkering noen ganger inneholder aversive elementer. For eksempel fastholding er ikke alltid en nøytral hendelse som bare fungerer ekstingverende. Faktisk kan det være direkte ubehagelig, eller straffende, selv når det bare er en bivirkning av blokkering som utføres i ren skadeavvergende hensikt.

10. Å finne årsaker til at atferd forekommer

Den folkelige varianten

Alle må en eller annen gang forholde seg til problematferd. Noen tenker imidlertid lite på hvorfor atferden finner sted, eller har gale oppfatninger om dette. Dette kan føre til at forsøk på å dempe atferden virker mot sin hensikt. «Klassiske» eksempler på dette ble gjennomgått i begynnelsen av del 1. Ikke bare kan folk tilføre goder og ulike former for oppmerksomhet på positivt forsterket problematferd, og trekke tilbake krav og press når personen viser negativt forsterket problematferd. I tillegg hender det at folk ikke tar hensyn til hva som etablerer forsterkere og unnslippelse som forsterkende, eller hva som «utløser» atferden. Noen utagerer når de kjeder seg eller får for lite oppmerksomhet og kontakt. Andre utagerer når de stilles krav til eller utsettes for andre former for press. De som ikke ser dette, går glipp av muligheten for eksempel for å forebygge at problematferden finner sted.

Mange har imidlertid forstått mye av dette. Noen ser at det beste kan være å ignorere atferd som er rettet inn mot oppmerksomhet, kontakt og mer konkrete goder, og å «stå på» til krav er utført, når målet er å redusere problematferd. Noen ser også at det går an å forebygge positivt forsterket problematferd ved å tilføre goder og oppmerksomhet i utgangspunktet, og negativt forsterket problematferd ved å sløyfe eller endre krav før personen viser problematferden.

Når det gjelder konsekvenser som får personen til å gjenta atferd, hender det ofte at folk sier at «Det er for å få oppmerksomhet», «Det er for å få is», «Det er for å slippe å rydde» og lignende. Når det gjelder forhold som «utløser» problematferd, har vi ordtaket «Lediggang er roten til alt ondt». Vi kan også høre at «Hun må ikke kjede seg for mye» eller «Vi må ikke kreve for mye» og lignende. I praksis peker folk ofte på viktigere årsaker til atferd enn de selv er klar over.

Den atferdsanalytiske varianten: Funksjonelle analyser

Et svært viktig felt innenfor atferdsanalyse er nettopp årsaker til atferd, ikke minst forhold som bidrar til at allerede etablert problematferd finner sted. Dette kalles med en fellesbetegnelse for funksjonelle analyser, og tar for seg både konsekvenser og foranledninger i videste forstand. Dette er et viktig redskap i behandling, i og med at det ofte går an å eliminere årsaker til atferd og dermed atferden (se bl.a. Holden, 2003a).

11. Å ta mindre hensyn til hva vi tenker og føler, når det er hensiktsmessig

Den folkelige varianten

Noen gir seg lett over for ganske beskjeden motgang og beskjedne ubehag og smerter. Også foreldre kan la barn slippe det ene og det andre så fort barnet gir uttrykk for et eller annet ubehag. Noen har store krav til hvor fritt for ubehag livet skal være for seg selv og andre, og skygger unna det meste som kan oppleves som vanskelig. Til dels har vi lært at ubehag er unormalt og noe vi knapt skal oppleve (Wilson et al., 2001). Det er holddepunkter for at en stil som går for langt i denne retningen øker faren for psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser (Hayes et al., 2006).

Jeg har tidligere påpekt at elementer i vår kultur går imot dette (Holden, 2007a, b). Ordtak som «Den som intet våger intet vinner» og «Det er like godt å hoppe i det som å krype i det» tar til orde for en litt mer offensiv holdning. Mange er på det rene med at utvikling og framgang er vanskelig uten å ofre noe i form av angst og anstrengelser, og tar konsekvensen av dette for seg selv og for eksempel i barneoppdragelse. Det er holdepunkter for at dette fremmer psykisk helse (Hayes et al., 2006).

Den atferdsanalytiske varianten: ACT (acceptance and commitment therapy)

Et sentralt begrep innenfor atferdsanalytisk psykoterapi, i form av ACT, er 'psykologisk fleksibilitet', eller evnen og viljen til å handle på tross av negative tanker og følelser, når dette er i tråd med ens verdier. Dette er faktisk det overordnede målet med ACT.

12. Opplæring

Den folkelige varianten

Dette området er så mangfoldig at det er riktigere å snakke om varianter, og jeg skal bare komme med noen enkle kommentarer. Når folk ikke har lærevansker, fungerer det

meste av opplæring relativt greit. Når folk har betydelige lærevansker, slik som hos barn med autisme, ser vi imidlertid ofte at folk ikke vet hvordan de skal gå fram. De som arbeider med barn med autisme klarer sjelden å tilrettelegge opplæringen tilstrekkelig til å få særlig framgang. Oppgavene er ikke avgrensede nok, positive konsekvenser av framgang er for svake, og det for liten vekt på en forsiktig progresjon fra enkle delhandlinger til mer komplekse handlinger. Når folk både med og uten lærevansker ikke har særlig framgang, kan problemet også være at det brukes for få repetisjoner. Det terpes og øves ikke nitid nok, og framgang uteblir. Dette kan gjelde skoleferdigheter som lesing, læring av praktiske ferdigheter og innenfor idrett. Noen ser heller ikke hvilket ferdighetsnivå det er riktig å starte opplæringen på, eller det vi kaller «baseline».

Når det gjelder for eksempel barn med autisme, kommer trolig få eller ingen fram til gode løsninger basert på generell kulturell praksis og sunn fornuft. Når det gjelder situasjoner der det trengs mange repetisjoner, ser trolig flere hva som trengs. Noen ganger skjer et utall av repetisjoner spontant, kanskje fordi det er morsomt eller fordi målet med øvingen er veldig viktig. Dette ser vi for eksempel i idrett, der terping på detaljer er vanlig. I idrett kan en rekke forhold bidra til en naturlig progresjon. En seks år gammel skihopper hopper ikke i Vikersundbakken. En nybegynner i musikk prøver ikke å spille avanserte verker. Alt i alt har vel de fleste som nådd langt innenfor for eksempel idrett, musikk og håndverk drevet en temmelig intens terping på detaljer.

Den atferdsanalytiske varianten: Avgrensede forsøk, presisjonsopplæring

Når det gjelder mer bredt anlagt opplæring, finnes det et veldokumentert alternativ, nemlig atferdsanalytisk tidligintervensjon (Holden, 2005a; Lovaas, 2003). Når det gjelder «terping» vi ser bl.a. innenfor idrett og musikk, har vi en parallell innenfor atferdsanalyse. Presisjonsopplæring (precision teaching, PO) kan etter mitt syn betraktes som en foredling av «det beste» innenfor inngående og repeterende naturlig opplæring. Her i landet er PO bl.a. brukt for å lære detaljer i dans (Løkke & Løkke, 2006). Et unikt trekk ved PO er at metoden også kan brukes bl.a. i skoleundervisning (Tøssebro, 2007, 2008).

Diskusjon

Jeg har prøvd å gå gjennom hvordan vi kan gjenkjenne atferdsanalytiske metoder i dagligdags samhandling og dagligdagse forsøk på å forbedre sin egen atferd. Jeg mener å ha gått gjennom de viktigste metodene. Noen kan mene at noen metoder mangler. I så fall burde det være mulig å framstille dem på prinsipielt samme måte som jeg har gjort, om ønskelig.

Så langt er det bare personlige erfaringer som har vist meg nytten av framgangsmåten som jeg har beskrevet. Jeg mener imidlertid at jeg har hatt mine beste stunder som underviser når jeg har innledet med enkle, utekniske beskrivelser av situasjoner som folk kjenner igjen. Da har det vært lettere å gå videre til mer tekniske beskrivelser. Uansett mener jeg at dette er en vri det går an å forsøke, når vi underviser om atferdsanalyse for studenter, tjenesteytere og foreldre, for å nevne viktige grupper. Det motsatte har etter mitt syn vært det vanligste: Man begynner med begreper og metoder, og bruker riktige atferdsanalytiske betegnelser. Deretter forklares nokså teknisk hva metoden går ut på. Til slutt kommer mer eller mindre gode eksempler, fortrinnsvis hentet fra situasjoner folk kan kjenne igjen fra dagligliv og arbeidssituasjon. Også disse eksemplene beskrives gjerne ved hjelp av et teknisk, atferdsanalytisk språk. Faren er at noen faller av før vi kommer til eksemplene. Jeg mener at faren for dette er mindre hvis vi starter med eksempler fra dagligliv og arbeidssituasjon, og beskriver dem

ved hjelp av dagligtale. Dette kan ha flere fordeler:

1. Ved å nevne situasjoner der det oppstår problemer på grunn av mangel på påvirkning som er forenlig med atferdsanalyse, kan vi motivere publikum ved å vise at uhen-siktssmessig opptreden kan skape problemer.

2. Ved å nevne situasjoner der påvirkning som er forenlig med atferdsanalyse innebærer løsninger, kan vi vise at det er mulig å gjøre noe. Når vi i neste omgang beskriver løsninger i atferdsanalytiske termer, er det kanskje lettere å se at atferdsanalyse tilbyr løsninger.

3. Ved å begynne med kjente eksempler og kjente uttrykk, er det lettere for folk å henge med. Stoffet er mer forståelig.

4. Ved å begynne med kjente eksempler og kjente ord og uttrykk, kan vi redusere negative emosjonelle reaksjoner på formidlingen, eller motstand. Stoffet virker mindre fremmed og mer kjent og tiltrekkende. Når tilsvarende metoder forekommer i dagliglivet, er det vanskeligere å bedømme dem som uetiske i seg selv.

Etter mitt syn bør det gjennomføres eksperimenter som undersøker hvor fruktbart det er å beskrive atferdsanalytiske metoder på ulike måter i forbindelse med undervisning, inkludert den måten jeg har beskrevet. Da får vi et bedre grunnlag for å vite hva som fungerer best. Hvis man gjennomfører eksperimenter, må det utarbeides spesifiserte mål som kan bidra til å avklare om forsøket lykkes.

Innenfor atferdsanalyse har det vært diskutert hvor ydmyke, beskjedne eller selvhøvdende vi skal være (bl.a. Neuringer, 1991). I den forbindelse vil jeg bare si at mitt lille forslag ikke er ment som en overydmyk eller overbeskjeden måte å gå fram på. Jeg mener faktisk at vi må komme publikum såpass i møte i våre forsøk på å gjøre atferdsanalyse kjent og akseptert. Forslaget har i alle fall ingenting å gjøre med feig eufemisering (av gresk: god snakking) eller skjønning. Vi må søke etter en varm og folkelig tone, ikke politisk korrekte talemåter. Strategier for undervisning burde etter mitt syn ha vært diskutert mer. Det kan imidlertid virke som atferdsanalytikere for lenge hadde overdreven tro på at dokumenterte resultater er tilstrekkelig for å oppnå stor aksept og store markedsandeler. Når det også er mangel på enkle beskrivelser som egner seg for folkelig lesning, kan vi ha et problem. I tillegg spørs det også om andre media er tilstrekkelig utnyttet. En nyvinning i så måte er Mickey Keenans multimedieframstilling av atferdsanalytiske metoder. Men så langt har det altså vært for lite. Etter min mening trenger vi mer «atferdsanalyse for dummies»-litteratur.

Å ordlegge seg riktig er uansett overmåte viktig. En historie fra min hjemby, Sandnes, kan illustrere dette. Jeg gjengir den slik jeg har hørt den: På 1890-tallet hadde en prest havnet i lystig lag og tapt en del penger i kortspill. Han kunne imidlertid få pengene igjen, på en svært pinlig betingelse: 1. påskedag skulle han åpne prekenen med å si: «Kløver er trumf, kløver er trumf, kløver er trumf.» Presten så gjorde, men reddet situasjonen ved å tilføye: «Slik sier den lettsindige kortspiller. Vi sier: Trumf, trumf, trumf, Jesus er oppstanden!» Historien sier at han fikk igjen pengene. Ord teller.

Referanser

- Baer, D. M., Wolf, M. M. & Risley, T. R. (1987). Some still-current dimensions of applied behavior analysis. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 313–327.
- Bailey, J. S. (1991). Marketing behavior analysis requires different talk. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 24, 445–448.

- Bailey, J. S. & Burch, M. (2006). *How to think like a behavior analyst: Understanding the science that could change your life*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Catania, A. C. (1998). *Learning*, 4th edition. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Cooper, J. O., Heron, T. E. & Heward, W. L. (2007). *Applied behavior analysis*, 2nd edition. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Dardig, J. C. (1995). I'd been doing it wrong for so long it looked right to me: Using case method to teach introduction to applied behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 18, 161–166.
- Durand, V. M. (1990). *Severe behavior problems. A functional communication training approach*. New York: The Guilford Press.
- Eikeseth, S., Lovaas, O. I. & Holden, B. (2006). Use of aversive and restrictive interventions in behavioral treatment. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 43, 582–587.
- Falls, W. A. (1998). Extinction: A review of theory and evidence suggesting that memories are not erased with nonreinforcement. I W. O'Donohue (Ed.), *Learning and behavior therapy* (ss. 205–229). Boston: Allyn and Bacon.
- Finstad, J. (2001). Avtalestyring – en beskrivelse. *Diskriminanten*, 28, 2, 39–55.
- Fisher, W. W. & Iwata, B. A. (1996). On the function of self-restraint and its relationship to self-injury. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 29, 93–98.
- Gøtestam, K. G. (2003). Angstlidelser: Diagnostikk og behandling. I S. Eikeseth & F. Svartdal (Red.), *Anvendt atferdsanalyse. Teori og praksis* (ss. 339–357). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1–25.
- Hineline, P. H. (1990). The origins of environment-based psychological theory. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 53, 305–320.
- Holden, B. (1995). Fadingprosedyrer i behandling av negativt forsterket problematferd. *Diskriminanten*, 22, 4, 33–40.
- Holden, B. (1998a). En vurdering av behandlingsmetoder basert på «behavioral momentum». *Diskriminanten*, 25, 2, 3–14.
- Holden, B. (1998b). Kan ønsket atferd alltid utkonkurrere problematferd? En kritisk gjennomgang av funksjonell kommunikasjonstrening. *Diskriminanten*, 25, 2, 15–28.
- Holden, B. (1999). Kan atferdsanalyse oppnå forståelse og aksept? *Diskriminanten*, 26, 2, 3–29.
- Holden, B. (2002). Hva er atferdsanalytisk behandling? *Diskriminanten*, 29, 4, 3–16.
- Holden, B. (2003a). Atferdsproblemer hos mennesker med psykisk utviklingshemning. Kan forståelse av årsaker til atferdsproblemer føre til bedre behandling? I S. Eikeseth & F. Svartdal (Red.), *Anvendt atferdsanalyse. Teori og praksis* (ss. 321–338). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Holden, B. (2003b). *Følger av atferdsanalytiske forklaringer for atferdsanalysens tilnærming til utforming av behandling*. Doktoravhandling. Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen.
- Holden, B. (2003c). Tvangslidelse eller Tourette? Behandling av repeterende utsagn og aggressiv atferd hos mann med hjerneskada. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 40, 1051–1057.
- Holden, B. (2004a). Non-kontingent forsterkning: En kortfattet, oppdatert framstilling. *Diskriminanten*, 31, 1&2, 3–14.

- Holden, B. (2004b). Virkemidler for å fremme positive holdninger til atferdsanalytisk teori og praksis. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 41, 463–469.
- Holden, B. (2005a). *Autisme. Amandas møte med atferdsanalysen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Holden, B. (2005b). Non-contingent reinforcement. An introduction. *European Journal of Behavior Analysis*, 6, 1–9.
- Holden, B. (2007a). Aksept- og forpliktelsesterapi (ACT), en atferdsanalytisk psykoterapi. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 34, 29–52.
- Holden, B. (2007b). Aksept- og forpliktelsesterapi. En atferdsanalytisk psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44, 1118–1126.
- Holden, B. (2007c). Hvordan kan vi snakke om atferdsanalyse til andre enn atferdsanalytikere? *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 34, 201–218.
- Holden, B. (2007d). Kor nødvendig er det å erstatta problematferd med alternativ eller annan atferd? *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 34, 145–159.
- Holden, B. (2007e). The relationship between explanations and practice in behavior analysis. Some challenges, and possible solutions. *European Journal of Behavior Analysis*, 8, 65–76.
- Lindsley, O. R. (1991). From technical jargon to plain English for application. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 24, 449–458.
- Lovaas, O. I. (2003). *Opplæring av mennesker med forsinket utvikling. Grunnleggende prinsipper*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Løkke, G. E. H. & Løkke, J. A. (2006). Etablering av ballettdans ved hjelp av presisjonsopplæring (precision teaching). *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 33, 111–118.
- Munk, D. D. & Repp, A. C. (1994). Behavioral assessment of feeding problems of individuals with severe disabilities. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 27, 241–250.
- Murphy, E. S., McSweeney, F. K., Smith, R. G. & McComas, J. J. (2003). Dynamic changes in reinforcer effectiveness: Theoretical, methodological, and practical implications for applied research. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 36, 421–438.
- Neuringer, A. (1991). Humble behaviorism. *The Behavior Analyst*, 14, 1–13.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Sosial- og helsedirektoratet (2004). *Rundskriv IS 10/2004. Lov om sosiale tjenester kapittel 4A. Rettssikkerhet ved bruk av tvang og makt overfor enkelte personer med psykisk utviklingshemning*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Tøssebro, A. G. (2007). En innføring i presisjonsopplæring (precision teaching). Bakgrunn, verdigrunnlag og metode. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 34, 177–199.
- Tøssebro, A. G. (2008). Presisjonsopplæring ved innlæring av akademiske ferdigheter hos ei jente med utviklingshemning og autisme. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 35, 1–19.
- Wetterneck, C. T. & Woods, D. W. (2006). An evaluation of the effectiveness of exposure and response prevention on repetitive behaviors associated with Tourette's syndrome. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 39, 441–444.
- Wilson, K. G., Hayes, S. C., Gregg, J. & Zettle, R. D. (2001). Psychopathology and psychotherapy. I S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Eds.), *Relational frame theory. A post-Skinnerian account of human language and cognition* (ss. 211–237). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.