

Selvendring à la Skinner: Hva det kan være, og en personlig historie om vektreduksjon

Børge Holden

Sykehuset Innlandet og Habilitering Hadeland

Atferdsanalytikere har vært interessert i selvkontroll og -endring lenge. For over 70 år siden diskuterte B. F. Skinner det teoretisk, og beskrev enkle og praktiske måter som det kan skje på. Siden har feltet ekspandert mye, uten at Skinners opprinnelige forståelse, og hans løsninger, har blitt avleggs. Den teoretiske delen av artikkelen gir en historisk gjennomgang av temaet, drøfter hva selvkontroll og -endring i bunn og grunn går ut på, og analyserer blant annet begrepene 'selvforsterkning' og 'vilje'. Andre del av artikkelen beskriver og diskuterer forfatterens egne langvarige selvendring knyttet til vektreduksjon og til å vedlikeholde den.

Nøkkelord: Selvendring, selvkontroll, vektreduksjon

Self-change à la Skinner: What it can be, and a personal story about weight reduction

Behavior analysts have been interested in self-control and -change for a long time. More than 70 years ago, B. F. Skinner discussed it theoretically, and suggested simple and practical ways of conducting it. Since then the field has expanded a lot, without rendering Skinner's original understanding and solutions obsolete. The theoretical part of the article gives a historical introduction to the subject, discusses what self-control and -change are more profoundly, and analyses concepts like 'self-reinforcement' and 'will' among others. The second part of the article describes and discusses the author's own long-term self-change related to weight reduction, and to maintaining it.

Keywords: Self-change, self-control, weight reduction

Selvendring skjer overalt

Vi kan endre atferd uten direkte hjelp fra andre, og gjør det ofte, alt fra i avgrensede situasjoner til store generelle endringer. Også når vi får hjelp fra andre, for eksempel i behandling, må vi som regel gjøre mye selv. Vi må samarbeide, gjøre hjemmeoppgaver, og være aktive for å få behandling. Et eksempel er atferdsavtaler (Holden & Finstad, 2010): En fagperson lager avtalen med mer eller mindre deltaking fra mottakeren, og

mottakeren kan inngå den, og prøve å følge. I mye behandling skal pasienten lære ferdigheter, for eksempel eksponering, for å klare seg selv. Egeninnsats er altså vanlig. Det kan også være tilfeldig om folk søker behandling, får hjelp fra sine nettverk, eller prøver å klare seg helt selv.

Selvkontroll som grunnlag for selvendring

Å endre atferd på egenhånd kalles selvendring, eller selvledelse (self-management), forståelig nok. For at det skal skje, må vi påvirke vår egen atferd, eller kontrollere den i en grad. Selvkontroll

Kontakt: Børge Holden, Sykehuset Innlandet, Habiliteringstjenesten, Postboks 68, 2312 Ottestad. E-post: Borge.Holden@sykehuset-innlandet.no. Telefon: 62 55 86 18 & 97 48 55 78.

kan dermed ses som en forutsetning for selvendring. Atferdsanalytikere ble tidlig opptatt av selvkontroll, og dermed også av selvendring langt på vei. Atferdsanalysens grunnlegger, B. F. Skinner, skrev om selvkontroll gjennom nesten hele sitt forfatterskap. Allerede i *Walden Two* fra 1948 (som han skrev i 1945) står det blant annet om hvordan barn lærte å utsette å spise godteri, men siden *Walden Two* er en roman, er det bedre å se på hans mer vitenskapelige tekster. I boken *Science and human behavior* i 1953, skrev han (i min oversetting, som de kommende) at atferdsanalysens fokus på ytre forhold som påvirker atferd, hadde «etterlatt selve organismen i en rar hjelpeløs situasjon. Dens atferd er tilsynelatende bare et «repertoar» – et vokabular av handling» ... vekten er «på atferd, ikke på den som handler. En person former imidlertid sin skjebne i stor grad, og kan ofte gjøre noe med variabler som påvirker seg. En grad av «selvbestemmelse» ses i kreativ atferd hos kunstnere og forskere, i forfatteres selvutforskende atferd, og i asketens selvdisiplin. Ydmykere utgaver av selvbestemmelse er vanligere. Personen «velger» mellom forskjellige handlingsretninger, «tenker gjennom» et problem uten å være i kontakt med de relevante omgivelsene, og ivaretar sin helse eller sin situasjon i samfunnet gjennom å utøve «selvkontroll»» (s. 228).

Skinner (1953, s. 228) fortsatte med at selvkontroll er atferd, og at vi i prinsippet påvirker vår egen atferd slik vi påvirker andres. Selvkontroll skjer både ved å endre konkrete miljøfaktorer som påvirker oss, og ved å endre private hendelser, ikke minst tenkning. Skinner gikk gjennom sju hovedmåter som det kan skje på, fra åpenlyse til mer private: Vi kan gjøre egne handlinger fysisk umulige ved å fjerne ting som inngår i handlinger som vi vil avstå fra, eller holde oss borte fra visse steder og personer. En annen hovedmåte er å endre

foranledninger: Fremme ønsket atferd ved å lage foranledninger, for eksempel påminnelser om noe som vi vil gjøre, og å eksponere oss for situasjoner for å venne oss til dem. Uønsket atferd kan unngås ved å holde fristelser og ubehag borte fra våre sanser (som han sammenlignet med «Vik fra meg, Satan»). Den tredje hovedmåten er å deprivere eller mette seg, som å vente med å spise for å skjerpe appetitten, eller spise på forhånd for ikke å bli glupsk. Den fjerde er å endre emosjonelle tilstander ved å komme i den rette stemning for å prestere, som når vi «samlar mot», eller konsentrerer oss. Den femte er å arrangere ubehag for seg selv, alt fra å vekke seg med en sterk lyd, til å fortelle andre hva vi skal gjøre for å unngå å bli flau hvis vi ikke gjør det. Eksempler på den sjette hovedmåten er å ta medikasjon og rusmidler på fornuftige måter, som kan ha mange effekter, som å bli mindre engstelig av en pille, eller mer jovial av et glass eller to. Endelig kan vi gjøre noe annet enn eller motsatt av en uønsket atferd, som å holde hendene i ro i stedet for å misbruke dem (i likhet med vaneavvenning, eller habit reversal, i behandling av tics). Eksempelene er bare noen få av de som Skinner ga, og i en over 70 år gammel bok slås jeg av hvor stor rolle private hendelser, særlig tenkning, har. I 1966, skrev han (1966/1969) om forholdet mellom kontingensformet og verbalt påvirket («regelstyrt») atferd. Han forbandt kontingensforming mer med impulsivitet og kortsiktige resultater. Verbal påvirkning innebærer overveielse, oftest privat, og endeligere resultater, det vil si selvkontroll, mente han.

Verdien av selvkontroll

Om *verdien* av selvkontroll skrev Thoresen og Mahoney (1974) at det «oppfattes vanligvis som tegn på en intelligent person ... som det avgjørende tegnet på sosialisering. Det er atferd som ses svært sjeldent hos dyr, og noen

ganger sjeldent hos mennesker» (s. 2). De var også inne på selvkontrolls betydning i behandling. Å bruke naturlige situasjoner for å øve på atferdsendringer, «hjelper personen til å utvikle aktuelle ferdigheter i situasjoner som de skal brukes i. Dermed unngås vansker med å overføre fra ... konsultasjonsrom til dagliglivet. Selvkontrollteknikker kan brukes i naturlige situasjoner, og fremmer denne overføringen» (s. 7). Ikke nok med det: «Trening i selvkontroll kan også gi personen tekniske og analytiske ferdigheter som kan fremme senere forsøk på selvkontroll med forskjellige atferder» (s. 7).

Definisjoner, og forholdet mellom selvkontroll og -endring

Begrepet selvkontroll er ikke entydig, og Skinner definerte det ikke klart så langt jeg kan se. Thoresen og Mahoneys (1974) skrev at selvkontroll er «Evnen til å kontrollere sine egne handlinger i fravær av umiddelbare ytre rammer – å utsette eller å gi avkall på tilfredsstillelser, å holde ut smerter som kan unngås, å styre seg» (s. 2). De foreslo også en mer spesifikk definisjon: «En personen viser selvkontroll når den i relativt fravær av umiddelbare ytre begrensninger, utfører atferd som var mindre sannsynlig enn tilgjengelige alternative atferder (og som innebærer mindre eller utsatt forsterkning, og større anstrengelser og ubehag). Dette atferdsmønsteret er ofte påvirket av utsatte miljømessige konsekvenser (for eksempel sosial verdsetting, bedre helse, materiell bedring)» (s. 12). I nyere tid har det blant annet blitt definert som kort og godt å kunne utsette forsterkning (Cooper, Heron & Heward, 2000). Jeg holder meg imidlertid til Skinners bredere forståelse.

Selvkontroll, slik Skinner beskrev det, og selvendring, er altså langt på vei to sider av samme sak, med glidende overganger. Et skille kan være at selvkontroll

skjer mer her og nå, og forbigående. Selvendring er mer langsiktig, i alle fall nok til å kunne nå et mål. Det er dermed mer avhengig av å opprettholde atferd som fører til endringen, særlig verbal atferd, som å være bevisst på mål, instruere seg selv, og evaluere hva vi gjør, jfr. Skinners nevnte betraktninger om verbalt påvirket atferd og selvkontroll, som må gjelde minst like mye for selvendring.

Mer om hvorfor utøver vi selvkontroll

Skinner (1953) presiserte at «En ren gjennomgang av teknikker for selvkontroll forklarer ikke hvorfor personen bruker dem», og mente at «Vi gjør slik kontrollerende atferd mer sannsynlig ved å arrangere spesielle forsterkningsbetingelser» (s. 240). Konsekvenser av selvkontroll, og av fravær av selvkontroll, påvirker altså om vi utøver det. «Noen av disse konsekvensene kommer fra naturen, men arrangeres vanligvis av samfunnet» (s. 240). Vi kan gjøre mye for å utforme våre liv, velge hvilke forhold vi vil leve under, og påvirke vårt miljø. «Slik aktivitet synes å vise selvbestemmelse. Men det er også atferd, som vi forklarer med andre forhold i miljøet og i personens historie. Det er disse forholdene som utgjør den endelige påvirkningen» (s. 240). Skinners forståelse av selvkontroll, og av hvordan selvkontroll læres og påvirkes sosialt, samsvarer med andre ord med hans syn på forholdet mellom indre private, og ytre, årsaker til atferd: «Vi kan ikke redegjøre for atferden til noe system når vi bare befinner oss innenfor det; til slutt må vi se på forhold som påvirker individet utenfra» (1953, s. 35). I selvendring ser vi det blant annet når andre enn oss selv tar initiativ til endring, gjennom tilbakemeldinger, råd og krav. Selvendring som vi står for *helt* selv, er med andre ord trolig en fiksjon, men selvendring er et eksempel på at atferd, inkludert tenkning, kan inngå i en årsakskjede.

Thoresen og Mahoneys (1974) forståelse ligner altså mye på Skinners, og de viste mye til hans *Science and human behavior*. Om hva selvkontroll i bunn og grunn er, skrev de at «Det mystiske «lille mennesket inni oss»-perspektivet er erstattet med et som anser selvkontroll som atferd som påvirkes av miljøet» (s. 2). Men «En deterministisk tilnærming til atferd medfører selvfølgelig ikke at individet bare kan reagere passivt på miljøkrefter. Den sier snarere at et individs reaksjoner – også de som går ut på selvendring – påvirkes av andre hendelser slik som sosialt ervervede personlige mål, og rådende miljøforhold. Denne påvirkningen bestemmes igjen av faktorer som tidligere læring. Miljøpåvirkningen som en person reagerer på, er ofte under personens kontroll slik at personen kan ha en aktiv rolle i å bestemme sine egne handlinger» (s. 4–5). Frihet beskrives gjerne som å ha alternativer i så måte, mente de.

Kan selvkontroll og selvendring skje ved å forsterke eller straffe egen atferd?

Skinners (1953) forståelse av selvkontroll utelot forsterkning av egen atferd. I forbindelse med selvkontroll og selvendring må forsterkning bli «selvforsterkning», som er komplisert. Skinner (1953) mente at «På en måte er alle forsterkninger selvadministrerte siden atferd kan sies å «produsere» sin forsterkning» (s. 237), men at selvforsterkning av operant atferd forutsetter at personen kan oppnå forsterkning, men avstår fra den til han eller hun har utført noe bestemt, for eksempel et arbeid. «Noe slikt skjer utvilsomt, men er det operant forsterkning?» (s. 238). Skinner mente at det ligner på å forsterke atferd hos en annen person, men «personen kan når som helst kan slutte å arbeide, og oppnå forsterkningen. Vi må forklare hvorfor personen ikke gjør det» (s. 238), for eksempel med at personen har blitt

straffet for å være for mild mot seg selv, og unngår dårlig samvittighet ved å arbeide først. «Det avgjørende spørsmålet er om konsekvensen styrker den forutgående atferden. Er det mer sannsynlig at personen vil gjøre lignende arbeid i framtiden? Det vil ikke overraske hvis det *ikke* er det, selv om vi må være enige om at personen har arrangert en serie av hendelser der en bestemt atferd etterfølges av en forsterkende hendelse» (s. 238). Skinner mente at virkelig forsterkning bare skjer gjennom fysiske og sosiale konsekvenser. Å avstå fra forsterkere til vi har utført en bestemt atferd, må også læres, og den som avstår, har allerede lært selvkontroll. For å si det med Kanfer og Phillips (1970): «Selv-belønning ... avhenger av et vidt spekter av tidligere etablerte mønstre» (s. 420), det vil si læring. Logiske og praktiske vansker med å forsterke egen atferd, må også gjelde for å straffe seg selv for å redusere egen atferd. Epstein (1997) oppsummerte at tilsynelatende selvforsterkning og -straff kan forstås som selvobservasjon og selv-diskriminering, enkelt sagt å ha lært når vi skal gjøre hva.

Dette synet på selvforsterkning og -straff støttes av praksis: På amerikanske stickk.com kan folk legge inn det som i praksis er atferdsavtaler, og selvendring, ofte om helse og livsstil. Et virkemiddel for å holde avtaler, er bøter som personen definerer selv, for eksempel en gave til noe som personen misliker, hvis avtalen brytes. Personen oppnevner imidlertid en annen person som følger med på om avtalen holdes, og på om boten, eller den negative straffen, skal inntreffe. Dermed har straffen et sosialt innslag, og er ikke en ren selvstraff. Lignende arrangementer for positiv forsterkning er selvfølgelig like sosiale.

De nevnte innvendingene mot selvforsterkning gjelder *operant* forsterkning, men hva med mer respondent, pavloviansk forsterkning? Situasjoner kan være

at vi (1) konsumerer forsterkere, for eksempel en pause med eller uten mat eller drikke, eller prat med andre, når vi har gjort noe, eller (2) konsumerer forsterkere, for eksempel samtale eller musikk, mens vi gjør det. Hvordan betingede forsterkere oppstår eller etableres, er neppe helt forstått, men her holder det med en grunnleggende forståelse: En ubetinget forsterker som opptrer sammen med en aversiv stimulus, tilfører den forsterkende egenskaper (Crozier, Iwata, Thomason–Sassi, Worsdell & Wilson, 2012). Ut fra det kan oppgaver, eller å avstå fra handlinger, bli mer forsterkende, uavhengig av om andre eller vi selv bestemmer når ubetingede forsterkere kan konsumeres. Selvstraff kan gi handlinger aversiv valør. Mer avanserte måter å forstå betinget forsterkning eller aversiv stimulering på (Vandbakk, Olaff & Holth, 2019), vil neppe gjøre slike effekter mindre sannsynlige.

Nyere syn på selvkontroll og selvending

Skinner var inne på egenledelse (self-management), et annet ord for selvending, også i boken *About behaviorism* i 1974, men uten å skrive mye mer enn han skrev om selvkontroll 21 år før. Etter hvert ble selvkontroll tema også i mye annen atferdsorientert litteratur. For eksempel kom Frederick H. Kanfer og Jeanne S. Phillips, i 1970, med den omfattende boken *Learning foundations of behavior therapy*. Det som de skrev om selvkontroll, bygger mye på Skinner (1953), og på forskning fram til da. Fire år senere kom en hel bok, om enn tynn, om selvkontroll (Thoresen & Mahoney, 1974). Thoresen og Mahoney (1974) viste altså mye til Skinner, men også til nyere tenkere og forskere, som Albert Bandura og nevnte Frederick H. Kanfer, og Skinners «elev» Charles B. Ferster, alle svært kjente navn da og nå. Siden 1970-tallet har feltet selvkontroll og selvending selvfølgelig ekspandert. I

1982 kom den innholdsrike boken *Self management and behavior change*, redigert av Paul Karoly og nevnte Kanfer. Også der vises det mye til Skinner, men boken preges også av at kognitiv atferdsterapi begynte å ta form, og synspunktene og metodene begynte å bli mange.

I dag «vrimler» det av teknikker for selvkontroll og selvending innenfor behandlingsformer som kognitiv atferdsterapi, dialektisk atferdsterapi og aksept- og forpliktelsesterapi, eller ACT. For en atferdsanalytiker er det særlig aktuelt å se på hva ACT har bidratt med, siden ACT har atferdsanalytisk tilknytning. Viktige ACT-begreper og -teknikker er mindfulness, som jeg fornorsker og alminneliggjør til sindighet, og aksept og psykologisk fleksibilitet (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012). Sindighet er kort sagt å observere det som skjer, både i den ytre og indre verden, uten å bedømme eller å prøve å unnsnippe det hvis man finner det ubehagelig eller uønsket. Aksept er nesten det samme, men også å ta det som man observerer, «innover seg», og «stå i det», selv om det er ekkelt. Psykologisk fleksibilitet er å ville tåle ubehag for å nå et større mål, gjerne med tilvenning, eller bedre livskvalitet, som resultat. Målet med behandlingen er at pasienten skal lære slike ferdigheter og bruke dem i hverdagen, det vil si selvending langt på vei. De tre begrepene, eller teknikkene, kan langt på vei oppsummeres som selveksponering, og ligner på klassisk selvkontroll à la Skinner. Nok et ACT-bidrag er å betone betydningen av *verdier*; hva som er grunnleggende viktig for oss, hvordan vi synes at det er riktig å leve, og hvilke retninger vi generelt vil gå i. Verdier danner grunnlag for å sette seg mål og for hva vi er villige til å akseptere og forholde oss psykologisk fleksibelt til, og kan også gjøre oss robuste i så måte. Uten basis i verdier blir mål lett til overflatiske «nyttårsforsetter» som gir lite atferdsending.

Relasjonell rammeteori (relational frame theory, RFT), har kanskje bidratt *litt* til å forstå selvkontroll, og dermed selvendring. Der ses det langt på vei som det motsatte av impulsivitet (Hayes, Gifford, Townsend & Barnes–Holmes, 2001), logisk nok. Personer med for eksempel hyperaktiv og impulsiv ADHD utøver lite av det (som er mye av grunnlaget for diagnosen), mens personer med tvangspregget personlighetsforstyrrelse utøver mye av det (som er mye av grunnlaget for *den* diagnosen). Det sier imidlertid knapt mer enn «gammel» matchingteori (Reed & Kaplan, 2011), som handler om hvilke handlinger vi velger å utføre ut fra hvordan de forsterkes. En hang til å velge atferd som forsterkes raskt og lite, er typisk impulsivitet, mens det motsatte er selvkontroll, like logisk som ovenfor.

Forsøk på å definere selvendring i nyere tid har blant annet vært «personlig bruk av metoder for selvendring som fører til en ønsket atferdsendring» (Cooper, Heron & Heward, 2000, s. 683), og å identifisere egen atferd, registrere den, evaluere den ut fra det oppsatte målet, selvinstruksjoner og formidle selvforsterkning (Erhard, Wong, Barnett, Falcomata & Lang, 2022). De sier neppe så mye nytt, og selvforsterkning er altså spesielt ut fra et atferdsanalytisk syn. Også bare å observere seg selv, og beskrive for seg selv hva man gjør, kan virke selvendrende (Bekker et al., 2010). Det viser hvor generelt begrepet er.

Selvendring og vilje

Ikke bare selvforsterkning og -straff er vanskelige begreper. Også 'vilje' er det. Etter at Skinner hadde utgitt romanen *Walden Two* i 1948, spurte han studentene om hvordan medlemmene av det utopiske samfunnet som romanen skildrer, kontrollerte sin atferd: Utøvde de viljestyrke, eller utformet de sine omgivelser? (Skinner, 1979, s. 319). Spørsmålet var retorisk – Skinner mente

at det hadde liten hensikt å appellere til vilje. Om å forklare atferd med vilje, skrev han (1953) at «Det er naturlig at «vilje», som en indre forklaring, har overlevd lenge i studiet av operant atferd, der miljøets påvirkning er mer subtil og indirekte» (s. 112). Senere skrev han (1974) at «Den tilsynelatende mangelen på umiddelbare årsaker til operant atferd, har ført til oppfinning av igangsettende hendelser. Det sies at atferd oppstår når personen vil handle» (s. 59 i *Vintage-utgaven*), og at «atferd anses som tilfredsstillende forklart så lenge vi ikke har noen grunn til å forklare viljen. Men forhold som påvirker hvor sannsynlig atferd er, fins i personens historie. Siden de ikke er tydelig til stede i situasjonen, overses de lett» (s. 59). Skinner (1953; 1974), og Thoresen og Mahoney (1974), mente ovenikjøpet at det er en *fare* med å bruke vilje som forklaring: En som mislykkes, kan tro at den ikke *har* vilje, som om vilje er en ting, og gi opp. Snakker vi om vilje, er det også naturlig å komme inn på *fri* vilje, men hvis vilje ikke kan forklare atferd, kan neppe fri vilje gjøre det heller: Når årsaker til atferd «ikke er tydelig til stede i situasjonen», og kan overses, «er det lett å tro at viljen er fri, og at personen er fri til å velge» (Skinner, 1974, s. 59). «Operant atferd kalles frivillig, men er ikke uforårsaket; årsaken er bare vanskelig å peke på. Det avgjørende vilkåret for tilsynelatende å utøve fri vilje, er positiv forsterkning, som bidrar til at personen føler seg fri, kaller seg fri og sier at den gjør det som den *liker, ønsker* eller er *fornøyd* med å gjøre» (s. 60). Thoresen og Mahoney (1974) mente at vi kan ha et *pragmatisk* syn på fri vilje: «De fleste tror at de har fri vilje ... en del tyder på at denne troen er viktig for en persons innsats for å endre både seg selv og miljøet som den lever i» (s. 4). Slik tro kan forstås som å diskriminere, eller oppfatte, og eventuelt beskrive for seg selv, at atferd kan lykkes, eller forsterkes.

Om grunnlaget for å snakke om vilje, skrev Skinner (1974) at vilje brukes «nesten vekselvis med atferd, i det minste sannsynlighet for å handle. Villighet er å være klar ... En helseautoritet sa at det som trengs for å følge et mosjons- eller diettregime, er viljestyrke, men egentlig sa han bare at personen må fortsette å trene eller å følge dietten» (s. 60). Thoresen og Mahoney (1974) var igjen på linje med Skinner: «Å være god til selvkontroll og selvending forklares gjerne med viljestyrke. Det er imidlertid ... logisk sirkulært. Man prøver å forklare en atferd ved å vise til en indre psykisk kraft, men grunnlaget for sistnevnte, er bare atferden som den skal forklare» (s. 8). Hvis en person går ned i vekt ved å holde en diett, forklares det gjerne med viljestyrke, «Men hvordan vet de at personen har «viljestyrke»?» (s. 8). Grunnlaget for det, er bare at personen har fulgt dietten, og gått ned i vekt (s. 8), nesten som Skinners eksempel.

Slik sett kan vi si at å oppleve vilje er å oppleve handling eller tendens til handling. For eksempel å ville gjøre noe som vi ikke gjør selv om vi kan, gir da lite mening. Skinners (1953, 1974), og Thoresen og Mahoneys (1974), syn støttes også av etymologi. Ordet vilje, som engelske will, kommer av å velge (Falk & Torp, 1906), som er å gjøre ett av flere alternativer, det vil si atferd. På den måten hadde Skinner (1974) dekning for å skrive at «Å ville ligner på å velge, særlig mellom å handle eller ikke å handle» (s. 59). At vilje dreier seg om atferd, framgår også av uttrykk som «å vise vilje» og «virkelig ville noe», som sies om å foreta seg noe. Vi trenger altså ikke å forstå vilje som en indre enhet som vi har mer eller mindre av, og som kan inngå i sirkulære forklaringer, men som en grad av atferd, eller handling. Å appellere til eller å vise vilje, er å appellere til eller å vise atferd. Da er vilje et nyttig ord, på linje med innsats, prøve,

kjempe og jobbe. Begrepet vilje brukes også innenfor atferdsanalyse. I kausformulering innenfor ACT, snakker man med pasienten om hva den er *villig* til å gå gjennom for å oppnå endring (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012). Det er vilje i betydningen atferd i form av konkret innsats for å nå mål, og hvilken erfaring pasienten har i så måte. Hvis pasienten er godt voksen, og knapt har nådd et mål, eller knapt har vist vilje, har pasienten neppe noe i slik behandling å gjøre.

Jeg spør likevel om Skinner (1953; 1974), og Thoresen og Mahoney (1974), var for strenge da de avviste vilje som årsak. Det er vanskelig å beskrive vilje eksakt, men det kan altså beskrives som handling eller tendens til handling, men også som en indre tilstand, eller emosjon. En mulighet er derfor at vilje kan ha samme type rolle som andre private tilstander i en årsakskjede, som jeg, for ikke å si Skinner (1953) var inne på. Det spørres også om avvisningen av vilje som årsak, stemmer med de formene for selvkontroll som Skinner beskrev i 1953 (se foran), særlig den fjerde; å endre emosjonelle tilstander ved å komme i «den rette stemning for å prestere»? Er det så forskjellig fra å «mobilisere vilje»? Hvis stemning kan bidra til selvkontroll, kan vel også vilje det? Svaret på spørsmålet om «strenghet» kan avhenge av vårt syn på private hendelser, eller emosjoner, som årsaker. Et mulig syn er at emosjoner til sjuende og sist har et ytre miljøopphav, men at de også er noe som vi kan ønske eller unngå, og som dermed fungerer motiverende. En emosjon er mer konkret enn en «indre psykisk kraft». I tillegg kan vilje ytres verbalt. Vi kan beskrive vår vilje – will er som kjent det engelske ordet for testament. Også det verbale har et sosialt opphav, men det er vanskelig å snakke om verbal påvirkning, og særlig «regelstyring» (se foran), uten å snakke om en grad av årsak til atferden som

påvirkes eller styres, jfr. Skinner femte form for selvkontroll. Den kan være «å fortelle andre hva vi skal gjøre for å unngå å bli flau hvis vi ikke gjør det» (se foran), hvis vi vil endre atferd.

Selv om vilje kan ha en viss årsaksstatus, vil atferd, ofte konkret ytre observert atferd, være den endelige testen på om vilje foreligger.

Selvendring og samfunnet

Selvendring er viktig for individer, og for samfunnet, som består av individer. Et viktig område for selvendring i så måte, er miljøvern, som dreier seg mye om mindre konsum, arealbruk, utslipp og avtrykk. De siste årene har det blitt mye snakk om hva vi kan gjøre hver for oss, og for eksempel på NRK P2 går det knapt en dag uten at det snakkes om konkrete tiltak som er svært forenlige med atferdsanalyse. Det gjøres noen framsteg på nasjonale og internasjonale nivåer, men prosessene er tungrodd, og det skjer mindre enn ønskelig. Et alternativ, eller supplement, er derfor å se på hva vi kan gjøre mer lokalt, og hver for oss. Det krever knapt koordinering med andre mennesker, og vi kan starte *nå*. I en omfattende artikkel går Bostow (2011) gjennom enkle atferdsanalytiske tiltak for selvendring i miljøøymed.

Evidens

Selvendring (self-management) som personen får støtte til, er dokumentert effektivt for en rekke grupper, for eksempel personer med autisme og med en normal utvikling, og for en rekke atferdsformer, alt fra å forbedre sosiale ferdigheter til å dempe eller eliminere problematferd (Erhard et al., 2022). Det er også godt dokumentert innenfor primærhelsetjenester (Dineen–Griffin, Garcia–Cardenas Williams & Benrimoj, 2019). Det forbauser neppe de av oss som vet at vi kan endre atferd i dagliglivet.

Hva selvendring er for meg

Selv er jeg mest opptatt av enkel selvendring i Skinners ånd. Han var ikke bare opptatt av selvkontroll og -endring «teoretisk», men var også en dyktig og ivrig selvkontrollør og -endrer. Det ga han mange eksempler på selv, blant annet i sine biografier, i artikler (blant annet Skinner, 1983) og i en bok om selvendring for eldre (Skinner & Vaughan, 1983). Også Robert Epstein (1997) gir en mengde eksempler på det i artikkelen «Skinner as self-manager», som han skrev ut fra sitt personlige kjennskap til Skinner.

I fortsettelsen skal jeg gi noen personlige eksempler, særlig på reduksjon av vekt.

Metode

Deltaker

Jeg drev ikke eksperimenter med meg selv, men siden tenårene har jeg vært selvendrer i vid forstand. I min oppvekst ble de fleste opplært til å bruke ting til de var utslitt, reparere ting så lenge det gikk, og la ting gå i arv, om nødvendig ved for eksempel å sy om klær. Å kaste mat var uvanlig. Vi åt det som vi fikk, og «restemiddag» var vanlig. Mange produserte mat i egne kjøkkenhager, mer enn i dag, tror jeg. Slik var det for barn flest. Litt spesielt for meg var å bli opptatt av miljøvern da jeg var ca. 15 år gammel. Da ble jeg bevisst på mye, særlig privatbilismens negative sider. Jeg ble en flittig syklist, i transportøymed, og nøysom med det meste. Jeg fablet til og med om å bli økologisk småbruker. Det var «in», og jeg var et par somre på en gård i Valdres for å lære! I voksen alder har jeg hatt en livsstil med langt lavere forbruk enn inntekt, forsiktig bruk av privatbil og tilsvarende mye gåing, sykling og kollektivtransport, få turistreiser med fly, forsiktig oppvarming av bolig, og mye reparering, som noen eksempler.

Slikt krever bevissthet; å beskrive for seg selv hva man skal gjøre, gjøre det, altså å «vise vilje», og å vurdere hvordan det går. Hvis alle i Norge hadde vært like nøysomme som meg, hadde miljøet vært spart for mye. Mitt forhold til forbruk ligner i det hele tatt på mye av praksisen i *Walden Two*.

Jeg har imidlertid ligget litt etter på ett område: mat og drikke (heretter mat). Ikke ved å spise flott, men litt for mye. Fra jeg var liten var jeg i godt hold, men ikke tjukk. I første klasse var jeg klassens tyngste med 28 kilo, men jeg var også høy. Fra jeg var ca. 11 år stabiliserte vekten seg på et litt høyere nivå, alder tatt i betraktning (av en grunn som beskrives under Funksjonell vurdering), men fortsatt ingen overvekt. Oppover i tenårene ble jeg bevisst på at jeg kunne ha vært litt slankere. Slik var det til jeg var ca. 30 år. En jul ble det spesielt mye mat, og vekten viste 90 kilo. Det ga en KMI på 26, fem kilo over grensen for overvekt. Jeg er smalt bygget, så KMI var nok for lav. Deretter ble det noen spede slankeforsøk, men vekten holdt seg. Da jeg var 35 år, laget jeg et regime som kort og godt var mindre porsjoner, ca. 60 %, av den samme maten som jeg hadde spist, fordelt på like mange måltider som før. På ti uker gikk jeg ned ti kilo. Det holdt seg i sju år, til jeg kom i en ny livssituasjon og gikk tilbake til mitt gamle inntak. Vekten lå deretter på 88–90 kilo i ca. 14 år, med en svakt økende trend.

Da selvendringen som jeg skal beskrive, startet, var jeg 56 år.

Funksjonell vurdering

Da jeg vokste opp, var maten enklere enn i dag, men også da var det mye godt å få. Som de aller fleste andre lærte jeg å spise det som jeg fikk, og å spise det opp. Kostholdet hjemme var helt vanlig, som det har det vært siden – jeg har aldri hørt på «kostholdsrad», men fulgt tradisjoner og sunn fornuft. Jeg har aldri hatt en

jobb, eller vært i andre situasjoner, der jeg stadig har blitt fristet til å spise, med noen unntak: Da jeg var 11 år, flyttet vi mot min vilje, og i noen måneder mistrivdes jeg og var mye inne. I et forsøk på å få meg lysere til sinns, ga min mor meg mye godt, særlig kaker og brus. I begynnelsen av 30-årene ble det mange familiebesøk, og mye til overs som «måtte» spises. Alt i alt hadde likevel ikke oppdragelse, opplæring, sosial tilpasning eller helsemessige forhold noe vesentlig å si for et etter hvert drøyt matinntak. Så langt som jeg kan huske, har jeg derimot hatt sterk appetitt, som nok er hovedgrunnen til min langvarige interesse for min vekt. For å si det banalt atferdsanalytisk: Mat har vært veldig forsterkende.

Betydning av selvendringen

Vekten har neppe noen gang vært et helseproblem. Jeg har alltid mosjonert, og vært i bra form. Jeg husker bare noen få svakt negative kommentarer om min vekt som heller ikke gikk inn på meg. Da jeg var 11 år, sa min farmor at jeg var «røkken» (senjadialekt for stor nok) over magen, men det var et kompliment. De ekstra kiloene betydde mest for velvære og utseende, særlig når jeg så bilder av meg.

Design

Baseline er de 14 årene før jeg iverksatte tiltaket, og tiltaksfasen er de ti årene deretter. Det blir en AB-design, selv om begrepet 'design' er problematisk over en så lang tidsperiode.

Uavhengige variabler, eller tiltak

Jeg iverksatte det samme regimet som da jeg var 35 år (se under «Deltaker»), *litt* forsiktigere.

Hovedtiltaket var mindre porsjoner. Frokost ble nesten halvert, og lunsj og middag ble redusert med ca. en tredjedel. Jeg har spist de samme små mengdene snacks og sjokolade som før, og drukket

like mye øl og annen alkohol, men sluttet å spise håndholdt iskem og bananer, det siste etter å ha lest at menn med anlegg for mage ikke bør spise det – jeg har fulgt *ett* kostholdsråd. Jeg har med andre ord fulgt regler for min atferd som jeg har laget selv. I tillegg har jeg bekjentgjort mitt matregime for en del personer, for å gjøre det mer ubehagelig å mislykkes, og for kanskje å få noen positive reaksjoner på å lykkes. Jeg har ikke prøvd å arrangere noen selvforsterkning eller -straff, hverken avhengig av atferden eller resultatene. Noen få ganger har jeg måttet stramme inn matregimet litt i en uke eller to fordi vekten har vist 76 kilo, men aldri mer (bortsett fra et par ganger da det må ha vært spesielle forhold knyttet til væske og fordøyelse).

Avhengig variabel

Antall kilo som min mekaniske badevekt, og sporadisk veiing på elektroniske vekter, har vist.

Resultater

Da tiltaket startet, veide jeg 90 kilo. Etter fire måneder var vekten 83 kilo, og etter et år var den 73, 17 kilo lavere. I to år svinget den mellom 73 og 68 kilo, men da så jeg til dels skral ut, med hudrynker rundt magen. Jeg bestemte at min «idealvekt» er 75 kilo, og det har den vært, temmelig stabilt, i sju år. Det er 15 kilo lavere enn før jeg innførte et strengere matregime for andre gang. KMI er 21,7, nokså midt i normalsjiktet.

Diskusjon

For ti år siden gikk jeg altså i gang med mitt andre seriøse forsøk på vektreduksjon, og i ni år har jeg veid minst 15 kilo mindre enn før. Mindre mat er nesten hele forklaringen på vektreduksjonen. Jeg har mosjonert litt mer de senere årene, mest i form av lange

gåturer, og med årene sviner muskulaturen litt (som mer mosjonering kanskje oppveier en del), men slike faktorer har hatt langt mindre å si. Livssituasjonen er minimalt endret.

Å gå ned i vekt, og å holde vekten nede over tid, regnes som svært vanskelig. I en gjennomgang av studier på feltet, oppsummerte Morten Nordmo (2020, se også Nordmo, Danielsen & Nordmo, 2019) at mange klarer å gå ned i vekt, men for de aller fleste går vekten sakte men sikkert opp igjen til gammelt nivå, eller høyere. Bare noen få prosent klarer å holde vekten nede i flere år. For personer med overvekt er det faktisk risikabelt å prøve å gå ned i vekt, og mange gjør dårlige erfaringer. En illustrasjon på hvor vanskelig varig vektreduksjon er, er at idrettsfolk som må holde seg innenfor en vektklasse, på sikt øker mer i vekt enn utøvere av idretter uten vektklasser (Nordmo, 2020).

Nordmo (2020) var også inne på den stort sett svake langtidseffekten av forskjellige former for psykoterapi og atferdsterapi, og av forskjellige dietter. I stedet for at voksne pasienter gjør fåfengte forsøk på vektreduksjon, kan det derfor ha mer for seg å hjelpe dem til å leve bedre med overvekt, som neppe er skadelig for personer som er i god fysisk form. Det er også to andre lyspunkter: Det ene er at utsiktene til lavere vekt kan være bedre når overvekt skyldes for eksempel depresjon og spiseforstyrrelser, og behandling lykkes. Da går vekten ofte ned, mer eller mindre som en bieffekt. Det andre er at de mørke utsiktene gjelder mest for voksne – behandling av barn går langt bedre. «Den skal tidlig krøkes som god krok skal bli», gjelder vel også her.

Nordmo gikk gjennom gruppestudier, og var ikke inne på selvendring i den forstand som jeg skriver om her. Fra privatlivet kjenner vi mange som har mislyktes med å holde vekten nede, og

noen av oss har gjort mindre vellykkede forsøk selv. Men noen har lyktes, så hva kan det skyldes? Min egen historie, og en atferdsanalytisk forståelse av problemet, kan si litt om det.

Først av alt: Mat og drikke *er* spesielt. Mye som er gjenstand for selvending, kan vi klare oss *helt* uten, som gambling, rusmidler og tobakk. Spesifikk angst kan unngås ved å unngå situasjoner som gir det. Mat kan vi ikke avstå helt fra. For de av oss som har vektproblemer, betyr det at vi må stoppe å spise før vi er mette, og mens vi ennå har lyst på mer. Det kan sammenlignes med at en alkoholiker som har drukket litt, skal avbryte drikking tidlig, eller at en røyker skal stumpe røyken halvveis. I alle tilfeller er det vanskelig å stoppe i tide. Vi med vektproblemer må også kjempe mot den økte sultfølelsen som normalt følger av å ha gått ned i vekt (Nordmo, 2020), og av stadig å utsette og begrense spising, humoristisk framstilt i Fleksnes-episoden om Biovita helsesenter. Evolusjonen har i det hele tatt gjort det vanskelig for oss. Vi er utrustet for å mestre matknapphet, og har svake «bremsere» mot å innta for mye av alt det velsmakende og fetende som har blitt svært tilgjengelig i rike deler av verden.

Da jeg gikk i gang med særlig min siste vektreduksjon, var jeg klar over at varig vektreduksjon er vanskelig. Jeg kjente begrepet «jojo-slanking», visste at et overflatisk forsøk ikke ville nytte, og hva den forrige vektreduksjonen krevde. I over ti år, nesten helt siden forrige vektreduksjon, hadde jeg gjort flere spede forsøk på å gå ned i vekt, men motivasjonen hadde tydeligvis ikke kommet langt nok, og jeg returnerte raskt til gamle vaner. Omsider bygget det seg imidlertid opp en flersidig motivasjon. Det ble gradvis mer aversivt å være på grensen til overvektig. På den grunnleggende, kontingensformede, siden hadde jeg sett bilder av en litt fyldig utgave av meg selv, sett og kjent på

min litt for store mageregion, så mange ganger at jeg nådde en terskel. Siden det var den samme stimuleringen over tid, var det nok temporal summasjon, som det heter i reflekslæren. På den verbale siden tenkte jeg på mulige negative konsekvenser av litt for høy vekt, blant annet langsiktige belastninger på ankler og knær. Jeg tenkte også på positive konsekvenser av å gå ned i vekt, som at det er penere, og gjør det lettere å gå på ski utenfor løyper! Jeg bedrev altså den verbale aktiviteten *økning* (augmenting), nærmere bestemt motiverende økning, det vil si beskrivelser av kjente ubehag og forsterkere, eller ulemper og fordeler, som får oss til å unngå eller oppsøke dem (Holden, 2010). Dannende (formative) økning, det vil si å beskrive *nye* ulemper og fordeler som jeg ikke hadde visst om, var det mindre av. I sum dannet de forskjellige faktorene grunnlag for matreglene som jeg fulgte.

Jeg startet med andre ord da «tiden var moden». Hadde jeg gått i terapi, ville jeg nok ha «passert» en kaususformulering – terapeuten hadde nok blitt overbevist om min *vilje*. At jeg lyktes, skyldes nok blandingen av negativ og positiv forsterkning som henger sammen med motivasjonen for å gå ned i vekt. Jeg synes at jeg tar meg litt bedre ut, føler meg litt lettere, har vært fornøyd med å ha klart noe vanskelig, og synet av vektnålen er oppmuntrende. Å føle sult, og motstå å spise, gir en opplevelse av å gå ned i vekt. Særlig i begynnelsen betydde nok slik «mikroforsterkning» noe. Positive kommentarer har heller ikke skadet, som da en spurte om jeg hadde «minke tur» (totendialekt for minket av, blitt mindre), og i disse tider er det også penger å spare, men for det aller meste har vektreduksjonen vært et privat anliggende som har dreid seg om velvære.

Å gå ned i vekt kan faktisk også kreve å motstå et sosialt press. Jeg har måttet takke nei til mat, og til gaver i form av

en konfekteske og lignende. Det kan oppfattes som uhøflig, og når jeg har forklart mitt «Nei», har folk gjerne sagt at «Du kan jo spise du som er så tynn». Mitt standardsvar er at jeg er tynn nettopp fordi jeg spiser forsiktig, og hvis giveren ikke har gitt seg, har jeg noen ganger sammenlignet min situasjon med å være avhengig av alkohol eller tobakk. Det kan tas litt ille opp.

Ellers er min studie designmessig svak på grunn av tidsaspektet. Sannsynligheten for at vektreduksjonen skyldtes matregimet, styrkes imidlertid av at det samme regimet ga nesten like godt resultat i en tidlige periode, slik at det nesten kan kalles en ABAB-design. I tillegg var effekten både bra og brå, begge gangene. Når det gjelder indre validitet, det vil si om tiltaket er årsak til endringen, bør det heller ikke være slik at studier må gå over korte tidsrom for å oppnå det. Fokuset på langtidseffekter har vært svakt innenfor atferdsanalyse, som innenfor annen behandling, og det trengs mer forskning som viser seg at endringer kan holde seg, og medføre varige bedringer. I så måte er min studie selvfølgelig et minimalt bidrag, men den viser i det minste at enkle tiltak kan ha varige effekt og stor betydning.

Et annet spørsmål er om det som jeg har gjort, kan kalles atferdsanalyse. Selv om det er i sin enkleste form, mener jeg det. Jeg spesifiserte regler for egen atferd, fulgte dem, og fulgte med på om det ga resultat. Enklere blir det knapt, men jeg har aldri sett en god begrunnelse for å gjøre ting mer komplisert enn nødvendig. Som atferdsanalytikere holder vi oss til Ockhams barberkniv, og vil heller bekjempe det unødig kompliserte.

Innledningsvis drøftet jeg begrepet vilje, og det er på sin plass å kommentere det rådende synet «at overvekt opprettholdes på grunn av mangel på viljestyrke, mangler empirisk støtte» (Nordmo, 2020, s. 30). Det har jeg ingen atferdsanalytiske

problemer med så lenge vilje brukes i en mentalistisk, eller moralsk, betydning. Å appellere til vilje uten å vite noe om hva som kreves for å endre atferd, er lettvinnt og kan demoralisere. Men vilje og atferd kan altså ses som to sider av samme sak. Å «slanke seg» er å gjøre noe, særlig å spise mindre. Gjør vi det, vil vi gå ned i vekt, og fortsetter vi med det, vil vekten forbli lav, og vice versa. Slik sett kan vi si at overvekt skyldes «svak vilje». Personen har ikke tilstrekkelige verdibaserte mål, opplever kanskje ikke sterke nok ubehag med overvekt og vet kanskje ikke hva lavere vekt skal «brukes» til, og motstår ikke sultfølelser og matfristelser. Personen spiser rett og slett for mye til at vekten går ned. At det kan være uhyre vanskelig å la være, forhindrer ikke at å spise eller ikke å spise til sjuende og sist er et valg, ikke verbalt, men «med føttene». Mat går foran vektreduksjon, for å si det brutalt. Tics har blitt beskrevet som «frivillige, men uimotståelige» (se Holden, 2003). Det kan også mat oppleves som.

Hva er alternativet til å forstå vektreduksjon som atferd? Nordmo (2020) skriver at «I psykologisk behandling av overvekt skal terapien endre kognitive strukturer, oppfatninger, emosjonelle reaksjoner, vaner eller holdninger» (s. 30). Jeg lurer på om det er å gjøre det unødig komplisert, og må begrunne min mistanke. Mange tror kanskje at de tenker og føler feil, og må få behandling for sine gale tanker og følelser. Når de «har fått ordnet det psykiske», vil de gå ned i vekt. Kan det gi håp om en behagelig «passiv» behandling, og nedtone den harde jobben som pasienten må gjøre selv? Også at dietter har beskjedne effekt, er vel et tegn på at en behagelig vei sjelden fører fram – det er vanskelig å få i pose og sekk, her som ellers. En universell konkret atferdsorientert behandling er eksponering. Eksponering er ubehagelig, og noen avstår fra det, også når eksponeringen er relativt kortvarig, som den kan

være når det gjelder for eksempel angst. De som ønsker varig vektreduksjon, må eksponere seg for mange ubehag, inkludert å avstå fra fristelser, i årevis. Selv vektreduksjonen er bare et delmål, og den virkelige jobben er å vedlikeholde den. Oppgaven er dermed vanskeligere enn for mange andre pasienter. Gjøres det tydelig nok at det kreves konkret handling, at det er liten vits å prøve hvis motivasjonen ikke er sterk nok, og at det kan være bedre å akseptere å «værra som en er når'n itte vart som en sku», og heller forbedre sin fysiske form?

Min gjennomgang av begrepet selvendring, og teknikker for det, og mine egne eksempler på selvendring, kan si noe om hvor lite komplisert «vitenskapelig» selvendring trenger å være. Skinner bygget ikke på forskning da han skrev om selvkontroll i 1953 og senere. Både forståelsen og løsningene er også gjenkjennelige for de av oss som har litt erfaring med karakterstyrke, selvdisiplin, selvinnsett og bevissthet på forskjellige områder. Selvendring inngår i uttrykk som å «ta tak» i ting, «ta skjeen i en annen hånd», «ta seg i nakken» og «gjøre noe med livet». Selvkontroll, som altså ligger nært selvendring, er et daglig ord. Enkel atferdsanalytisk selvendring kan dermed være et eksempel på det som preger mye psykologi; at teorier og metoder i stor grad er skapt av «kloke hoder» og klinisk erfaring, og ikke av forskning, som Jan Smedslund (2017, 2019) har hevdet i en årrekke med sin psykologikk. Atferdsanalyse er neppe den mest psyko-logiske psykologien, men har innslag av det. Selv er jeg atferdsanalytisk orientert fordi jeg mener at Skinner var klok, og var «inne på noe» som andre har videreutviklet på stort sett gode måter. Et anekdotisk eksempel viser også at han kunne «triumfere» over Sigmund Freud, psykoanalysens grunnlegger: Skinner var lenge en ivrig piperøyker, men sluttet, som en av sine utallige selvendringer. I person-

lige notater på 1960-tallet (gjengitt av Epstein, 1997, s. 559), skrev han at «Freud klarte ikke å slutte å røyke sigarer, opptil 25 per dag, selv om røykingen må ha bidratt til den «katarren» som han led av nesten hele livet, og til kreften i kjeven de siste årene ... en forbausende mangel på selvforståelse eller selvkontroll». Selvendring er viktig.

Referanser

- Bekker, M. J., Cumming, T. D., Osborne, N. K. P., Bruining, A. M., McClean, J. I. & Leland, L. S., Jr. (2010). Encouraging energy savings in a university residential hall through a combination of feedback, visual prompts, and incentives. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 43, 327–331.
- Bostow, D. E. (2011). The personal life of the behavior analyst. *The Behavior Analyst*, 34, 267–282.
- Brigham, T. A. (1980) Self-control revisited: Or why doesn't anyone actually read Skinner anymore? *The Behavior Analyst*, 3, 25–33.
- Cooper, J. O., Heron, T. E. & Heward, W. L. (2020). *Applied behavior analysis*, third edition. London: Pearson.
- Crozier, C. L., Iwata, B. A., Thomason-Sassi, J., Worsdell, A. S. & Wilson, D. M. (2012). A comparison of two pairing procedures to establish praise as a reinforcer. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 45, 721–735.
- Delic, M., Herikstad, Y. & Løkke, J. (2022). Reduksjon av hudplukking – et selvendringsprosjekt. *Norsk tidsskrift for atferdsanalyse*, 49, 31–38.
- Dineen-Griffin, S., Garcia-Cardenas, V., Williams, K. & Benrimoj, S. I. (2019). Helping patients help themselves: A systematic review of self-management support strategies in primary health care practice. *Plos One*, 14(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220116>.
- Epstein, R. (1997). Skinner as self-manager. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 30,

- 545–568.
- Erhard, P., Wong, T., Barnett, M., Falcomata, T. S. & Lang, R. (2022). Self-Management skills and applied behavior analysis. I J. L. Matson & P. Sturmey (eds.), *Handbook of Autism and Pervasive Developmental Disorder. Assessment, diagnosis, and treatment* (s. 957–973). Cham, Switzerland: Springer.
- Falk, H. & Torp, A. (1906/1994). *Etymologisk ordbog over det norske og det danske sprog*. Ny utgave, Oslo: Bjørn Ringstrøms antikvariat.
- Hayes, S. C., Gifford, E. V., Townsend, R. C. & Barnes–Holmes, D. (2001). Thinking, problem–solving, and pragmatic verbal analysis. I S. C. Hayes, D. Barnes–Holmes & B. Roche (Eds.), *Relational frame theory. A Post–Skinnerian Account of Human Language and Cognition* (s. 87–101). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy. The process and practice of behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Holden, B. (2003). Tvangslidelse eller Tourette? Behandling av repeterende utsagn og aggressiv atferd hos mann med hjerneskada. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 40, 1051–1057.
- Holden, B. (2010). Språk, regelstyring og bevissthet. I S. Eikeseth & F. Svartdal (red.), *Anvendt atferdsanalyse. Teori og praksis*, andre utgave (s. 80–99). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Holden, B. & Finstad, J. (2010). *Atferdsavtaler. Et hjelpemiddel til å velge hensiktsmessig atferd*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kanfer, F. H. & Phillips, J. S. (1970). *Learning foundations of behavior therapy*. New York: Wiley.
- Karoly, P. & Kanfer, F. H. (eds.) (1982). *Self-management and behavior change. From theory to practice*. New York: Pergamon.
- Nordmo, M. (2020). Psyken og magen. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 57, 28–31.
- Nordmo, M., Danielsen, Y.S. & Nordmo, M. (2019). The challenge of keeping it off, a descriptive systematic review of high–quality, follow–up studies of obesity treatments. *Obesity Reviews*, 20, 1–15. <https://doi.org/10.1111/obr.12949>.
- Reed, D. D. & Kaplan, B. A. (2011). The matching law: A tutorial for practitioners. *Behavior Analysis in Practice*, 4(2), 15–24.
- Skinner, B. F. (1948). *Walden Two*. New York: Macmillan.
- Skinner, B. F. (1966/1969). An operant analysis of problem–solving. I *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. New York: Appleton–Century–Crofts.
- Først utgitt i B. Kleinmuntz, B. (red.), *Problem–solving: Research, method and theory* (s. 225–257). New York: Wiley.
- Skinner, B. F. (1979). *The shaping of a behaviorist*. New York: Knopf.
- Skinner, B. F. (1983). Intellectual management in old age. *American Psychologist*, 38, 239–244.
- Skinner, B. F. & Vaughan, M. E. (1983). *Enjoy old age: A program of self–management*. New York: Warner.
- Smedslund, J. (2017). Det kommer an på. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 54, 402–407.
- Smedslund, J. (2019). Språkanalyse må erstatte empirisk forskning. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 56, 584–590.
- Thoresen, C. E. & Mahoney, M. J. (1974). *Behavioral self–control*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Vandbakk, M., Olaff, H. S. & Holth, P. (2019). Conditioned reinforcement: the effectiveness of stimulus–stimulus pairing and operant discrimination procedures. *The Psychological Record*, 69, 67–81.