ACT som transtematikk: Jon A. Løkke



Pieter Claesz, *Still Life with Violin and Glass Ball*, 1628. Image via Wikimedia Commons.

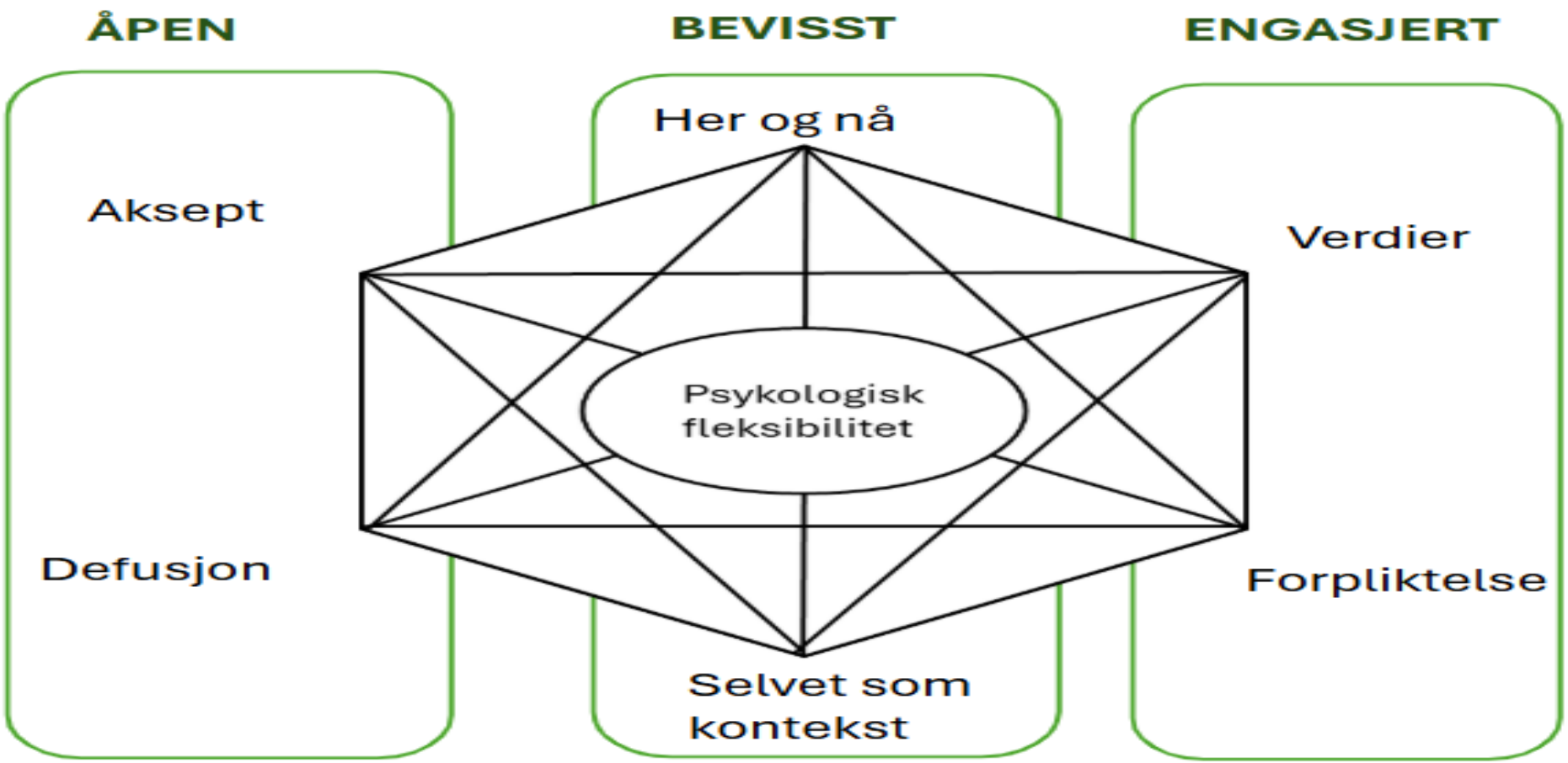


3 GENERASJONER (SH, AB, JW)

Tabell 14.1 Medisinsk vs. Kontekstuell forståelse

	Medisinsk	Kontekstuell
Årsaker	Nevrobiologisk avvik	Adapsjon/tilpasning til livsbelastninger
Symptomer og kartlegging	Diagnostisering	Årsaker i omgivelsene – lete etter mening og funksjon
Tiltak	Medikamentell behandling Krever spesialister Kontekstuavhengig	Miljøarbeid Generalister Relasjon og allianse
Mål	Bli frisk – reparere	Leve med, og likevel i tråd med verdiene Endret relasjon til traumene – betraktelsesavstand
Syn på psykisklidelse	Spesifikt, avgrenset – differensial diagnostikk (dualdiagnostikk) Enten-eller kategorier	Overlapp og sekvensiell komorbiditet – mer prosessuelt Dimensjoner; glidende overganger syk vs. normalitet

Kjerneprosesser i ACT(Hexaflexen)

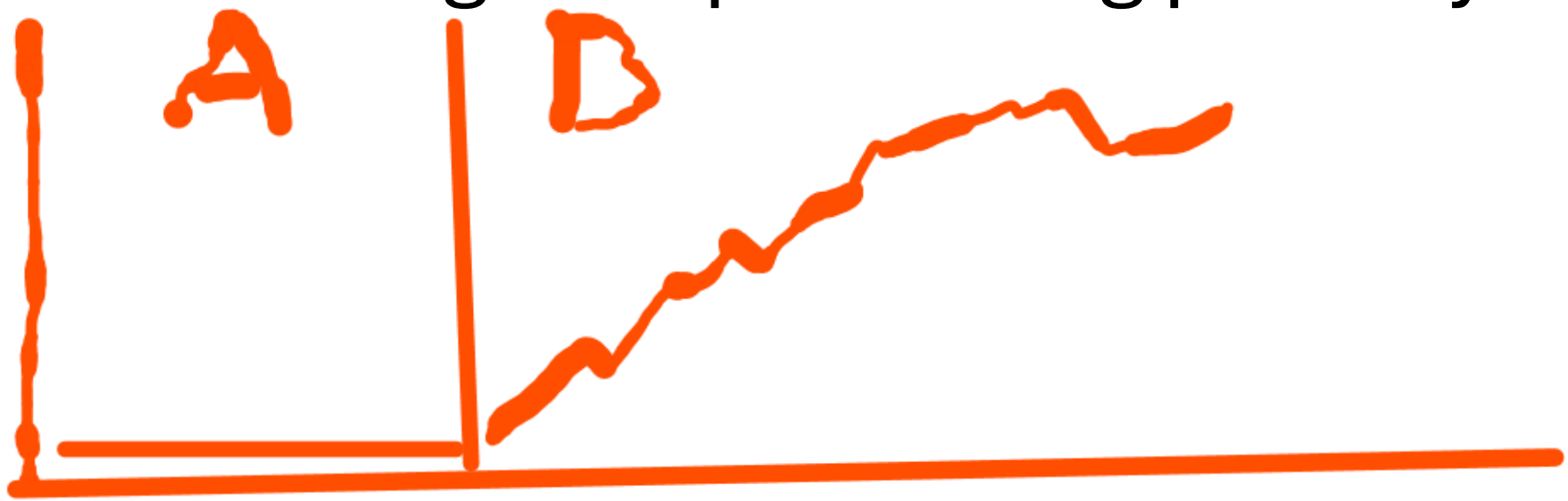


EVOLUSJONSTEORI

- VARIASJON
- SELEKSJON
- RETENSJON

MO: ↕[F: A → K

Forsterkning som prosess og prosedyre



Flukt & unngåelse; negativ forsterkning

Aversiv stimulus tilstede eller stimulus som varsler aversiv stimulus	Atferd	Konsekvens; fjerning, reduksjon, unngåelse av aversiv stimulering
Muskel verker	Varm dusj	Muskelverk reduseres
Naboens musikk for høy	Spør nabo om å senke lyden	Lyd senket
Sterk sol i øya	Tar på briller	Sterk sol borte
Du lurer på om du slo av ovnen	Sjekker ovnen	Uto forsvinner
Seminar og lite forberedt	Setter deg bak i rommet	Redusert mulighet for å måtte si noe
Barnet får mas og kjeft	Barnet rydder rommet	Kjeft forsvinner
Gruer deg til sosialt treff	Drikker alkohol	«Gruing» dempes
Grubler på noe som har skjedd	Grubler over tid	«Ferdig»
Gruer deg til arbeid eller skole	Melder deg syk	«Gruing» redusert
Vanskelig arbeid står på planen	«Tar det i morgen»	

Flukt & unngåelse; negativ forsterkning

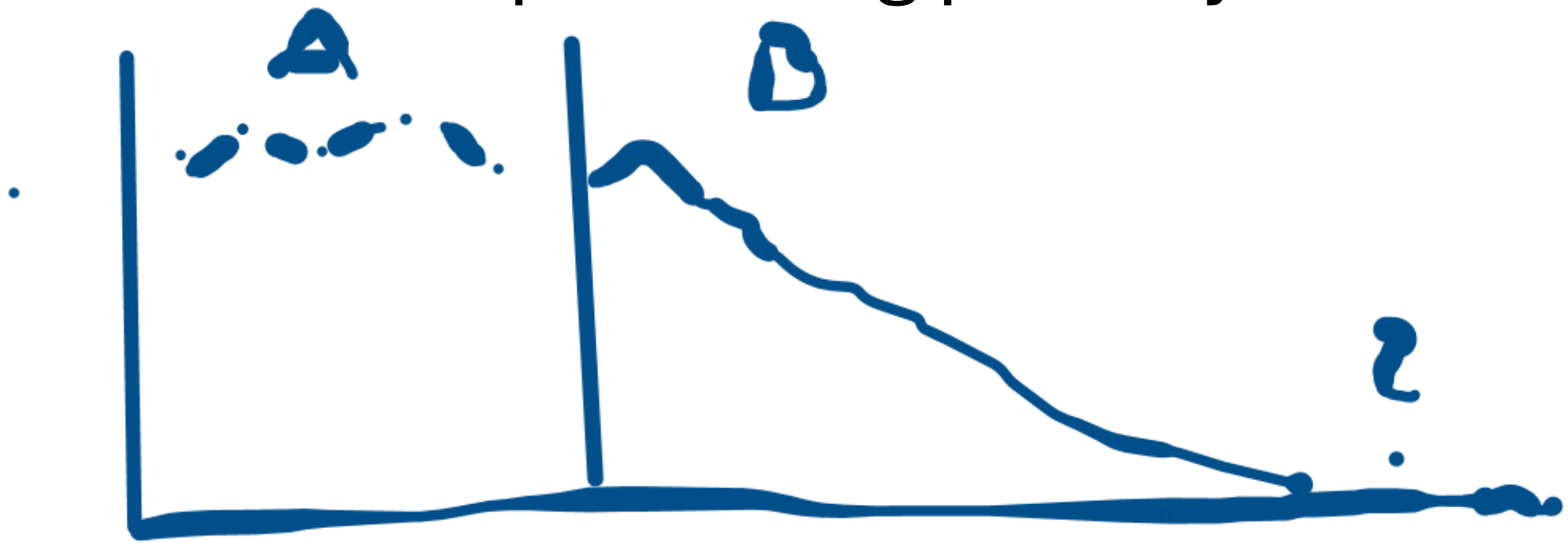
Aversiv stimulus tilstede eller stimulus som varsler aversiv stimulus	Atferd	Konsekvens; fjerning, reduksjon, unngåelse av aversiv stimulering
Du ser en tidligere bekjent …	Går til andre siden av gaten	
Du har glemt å gjøre en oppgave	Lyver	
«Vi må snakke sammen …»	«Ikke i dag …»	
Ubehagelig følelse i kroppen	Går tur	
Et vondt minne dukket opp		
En bestemt lukt gjør deg urolig		
Du skal presentere – blir» lammet»		
Får voksenkjeft	«Jeg vil bare minne deg på …»	
Svært ubehagelige tanker	Klyper deg ….	
Vanskelig arbeid står på planen	«Tar det i morgen»	

Positiv forsterkning

Foranledning	Atferd (offentlig og privat)	Konsekevenser (følger er noe annet)
Kollega sier noe du er enig i	Nikker og smiler	Kollega smiler tilbake
Møteinnkalling til 0900	Du kommer 0855	«Så fint ---»
Vanskelig avsnitt i bok på planen	Du leser sakte – tar notater i margen	«Aha – sånn er det»
Forelesning om praksis	Hører etter, ser etter	«Akkurat det jeg har tenkt og har bruk for»
Planen og lista sier «les 15 minutter og ta notater»	Leser og noterer	Stryker ut økten på lista
Kø	Slipper forbi noen	Hilser og smiler
«Kanskje lurt med Kast anker?»	Gjennomfører øvelse	Kroppen er rolig
Ser i bokhylla	Oppdager en bok du har savnet	«Hærlig» - leser
Kollega får voksenkjeft	Står opp for kollega	«Slik vil jeg være»

MO: ↕[F: A → K]

Straff som prosess og prosedyre



MO: ↕[F: A → K]

Ekstinksjon som prosess og prosedyre



Generell notasjon av operasjoner	Spesifikk notasjon av operasjoner
(1a) S^D: R $\rightarrow$ S^R (tretermskontingensen)	Positiv forsterkning: S^D : R $\rightarrow$ S^{R+}
(1b) S^{CD} [S^D: R $\rightarrow$ S^R] (firetermskontingensen)	Negativ forsterkning flukt: S^{R-} : R $\rightarrow$ $\neg$ S^{R-}
(1c) S^{CD} [S^D: R $\rightarrow$ S^R] (firetermskontingensen og MO) $\forall$ MO^{E}_{A} Etablerende motivasjonelle operasjoner og Avskaffende motivasjonelle operasjoner modererer alle ($\forall$) termer i tretermskontingensen	Negativ forsterkning unngåelse: S^{ave} : R $\rightarrow$ $\neg$ S^{R-} Positiv straff: S^{Dp} : R $\rightarrow$ S^{R-} Negativ straff: S^{R+} : R $\rightarrow$ $\neg$ S^{R+} Ekstinksjon av positivt forsterket atferd: S^{Δ} : R $\rightarrow$ $\neg$ S^{R+} Ekstinksjon av negativt forsterket atferd: $S^{R-_{\Delta}}$: R $\rightarrow$ S^{R-} (fluktekstinksjon) $S^{ave_{\Delta}}$: R $\rightarrow$ S^{R-} (unngåelsesekstinksjon)

[3] *Her har vi konsultert språkekspert P. E. Hegge i Aftenposten som anbefaler denne skrivemåten (personlig kommunikasjon e-post til ekspertene aftenposten.no 26.11. 2010).*

FUNKSJONELL ANALYSE: Positiv og Negativ forsterkning OG en glidelås eller transaksjonsmodell

	Foranledning:	**Atferd ->**	**Konsekvens / Foranledning**	**Atferd**
Barn	Ser isbod:	Jeg vil ha is (med grinete stemme)	Får is	Spiser is
		Foranledning:	**Atferd ->**	**Konsekvens**
Far	XXXXXXXXXXXX X	S^{R-}:	Kjøper og gir bort is	¬ Grinete barn

«Men act upon the world, and change it, and are changed in turn by the consequences of their action»

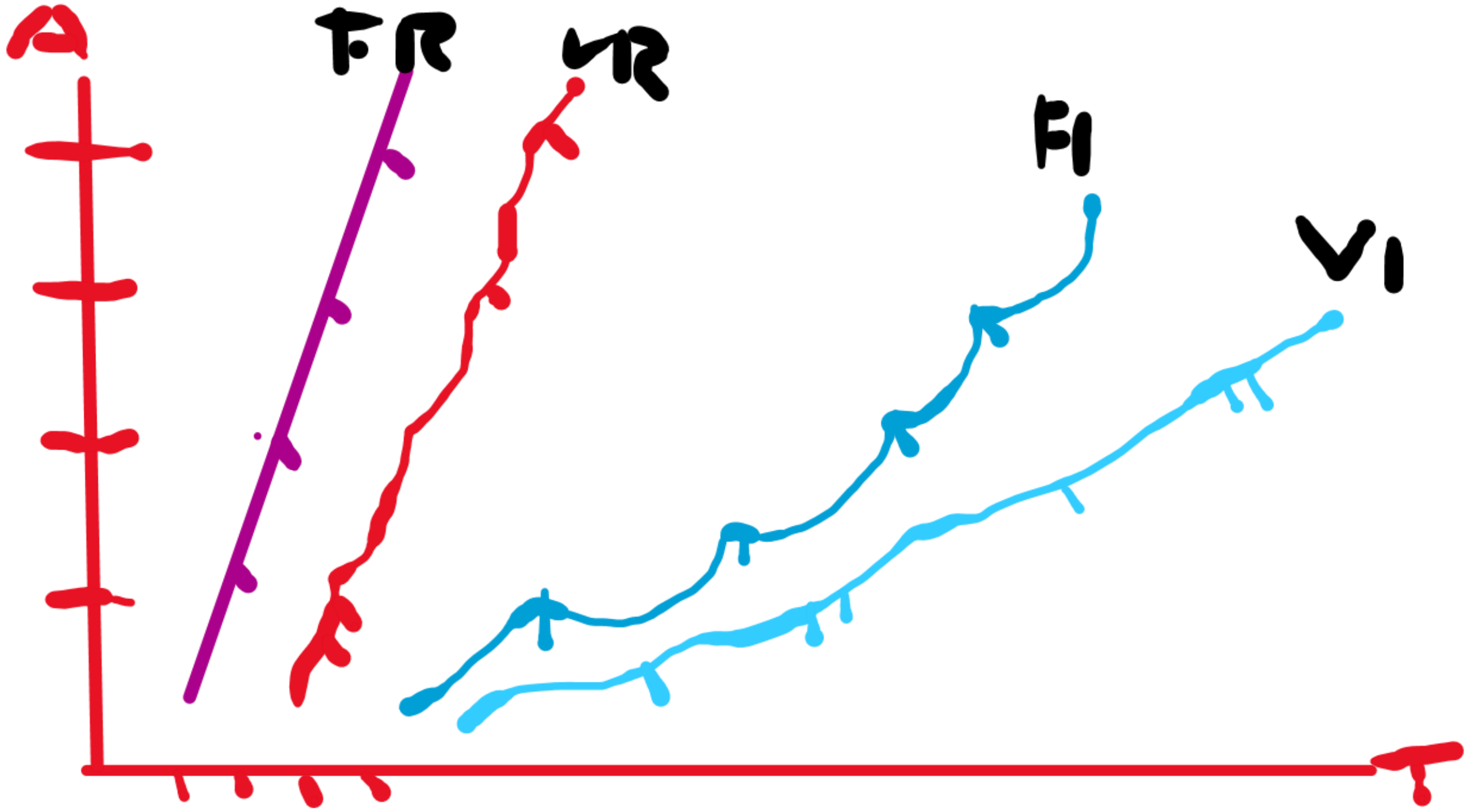
- B. F. Skinner (1957) Verbal Behavior, s. 1.

Negativ forsterkning; transaksjonsmodell

	Foranledning:	**Atferd ->**	**Konsekvens / Foranledning**	**Atferd**
Snakkeren	Klokka er 18, tid for å gå på trening:	Kanskje jeg skulle bestille meg kebab pizza	Lett straff	Drar på trening
		Foranledning:	**Atferd ->**	**Konsekvens**
Lytteren		Kanskje jeg skulle bestille meg kebab pizza	Nei, jeg har bestemt meg for å trene og jeg liker regler	Koherens mellom regel og atferd

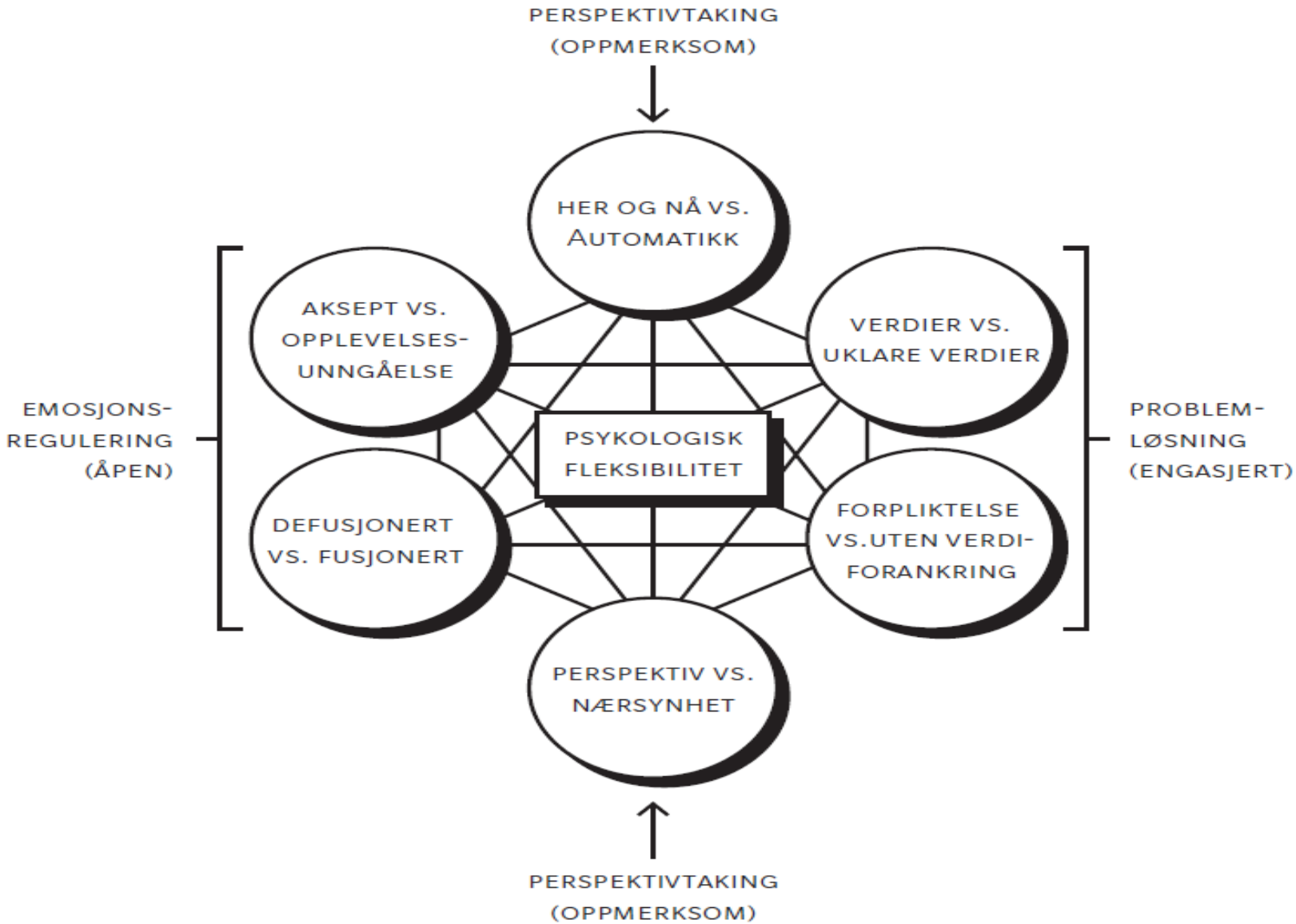
«Men act upon the world, and change it, and are changed in turn by the consequences of their action»

- B. F. Skinner (1957) Verbal Behavior, s. 1.


A
FR
VR
FI
VI
T

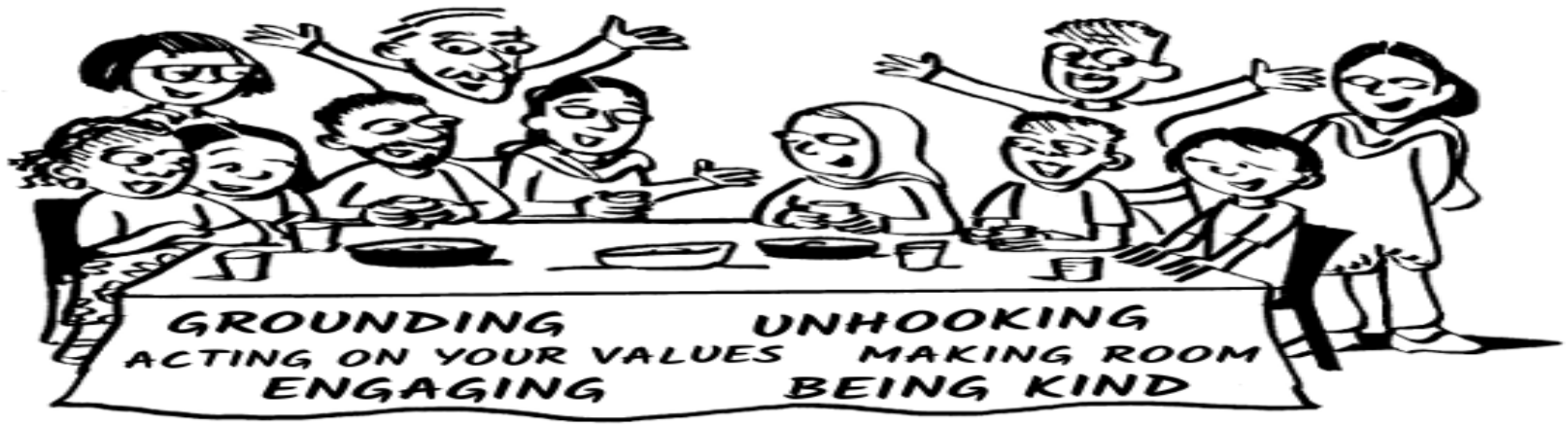
Forsterkningsskjemaer

- Kontinuerlig & partiell forsterkning
- Mennesker kan forestille seg fremtidige konsekvenser (regler, verdier) og er mindre sensitive til skjemaene (omgivelsene), men
- skjemaene forklarer atferd som har negative følger på sikt
- Kokain og dopaminaktivitet, røyking og redusert spenning
- Rate og intervall & fast og variabelt skjema
- Gambling Comission (2021): lavere fart, ikke lyd på vinst, vise tap og vinst …
- PREE og fra kontinuerlige skjemaer til partielle skjemaer



Herikstad & Løkke, 2026

Doing What Matters in Times of Stress:
An Illustrated Guide

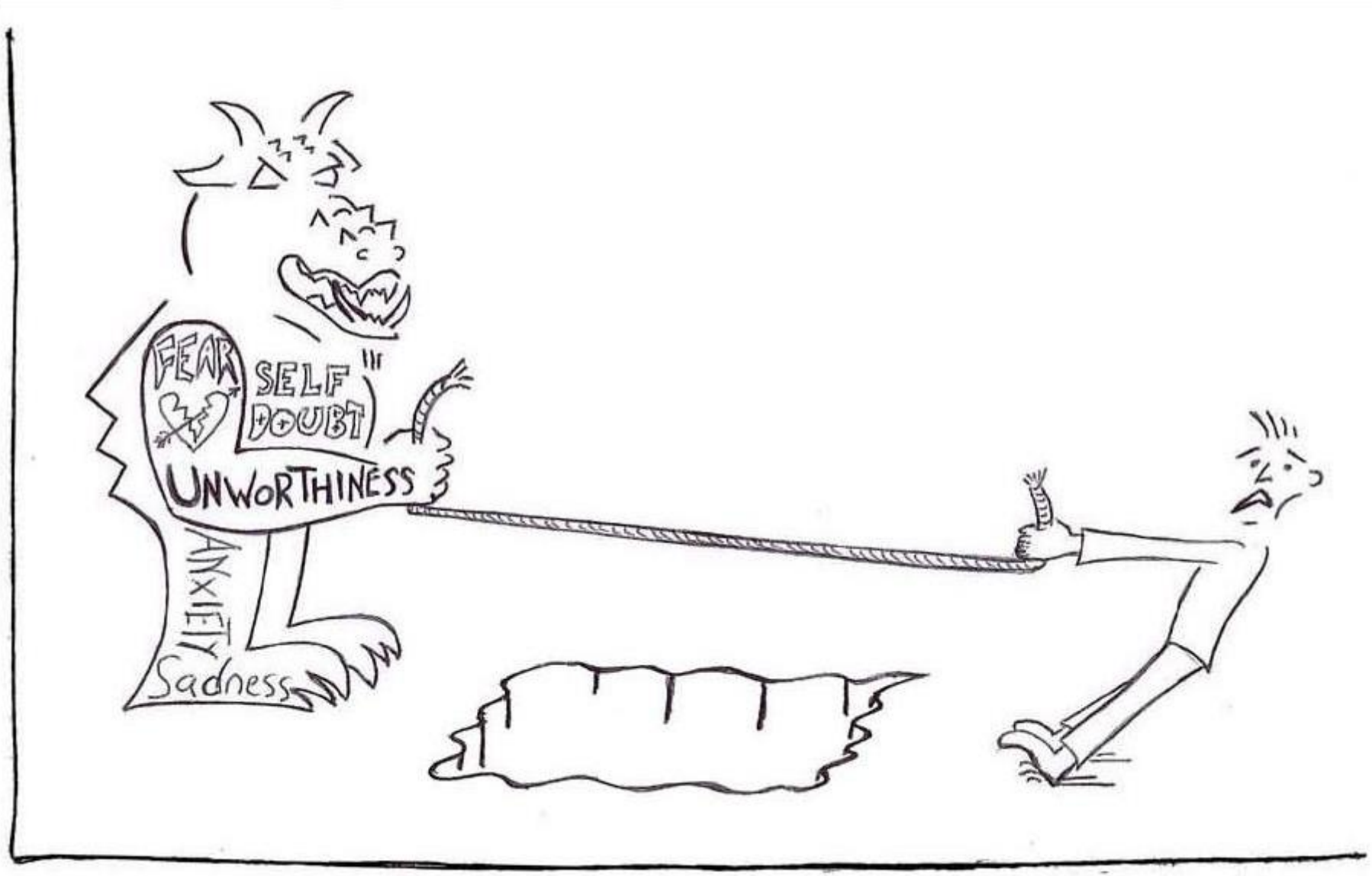


World Health Organization

1. Først, press føttene hardt ned i gulvet. Kjenn bakken under deg. Sitt i stolen *og rett ryggen. Kjenn stolen under deg. Legg merke til at ryggen støtter deg. Ta et øyeblikk til og anerkjenn de tankene og følelsene som kommer. Det kan være at tankene og følelsene er utfordrende. Du kan ønske å forsvinne, men du anerkjenner at følelsene og tankene er der. Sett navn på følelsene og tankene.*

2. Legg nå merke til kroppen din og de kroppslige fornemmelsene du har. Det er en kropp som du kan bevege og kontrollere, men det kan også være at det er smerte i noen kroppsdeler. Legg merke til smertene og sett gjerne navn på smertene. Ta kontroll på kroppen og gjør bevegelser som du er bekvem med å gjøre: Reis deg opp, strekk armene over hodet, tøy og bøy, press fingrene mot hverandre, gjør bevegelser med hoftene, strekk ut.

3. Vend så oppmerksomheten ut mot omgivelsene igjen og legg merke til det som foregår. Fokuser på det du bestemmer deg for å fokusere på – eksempelvis barnet du skal hjelpe. Dersom du er alene i rommet, kan du også fokusere på gjenstander i rommet, eller en arbeidsoppgave du skal utføre.



Bilde: https://workingwithact.com/2020/03/16/the-act-approach-to-handling-anxiety-like-a-human-being/#jp-carousel-9007

Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok.
Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok.
Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok.
Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok.
Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok.
Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok.
Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. Jeg er ikke god nok. ..

ACT

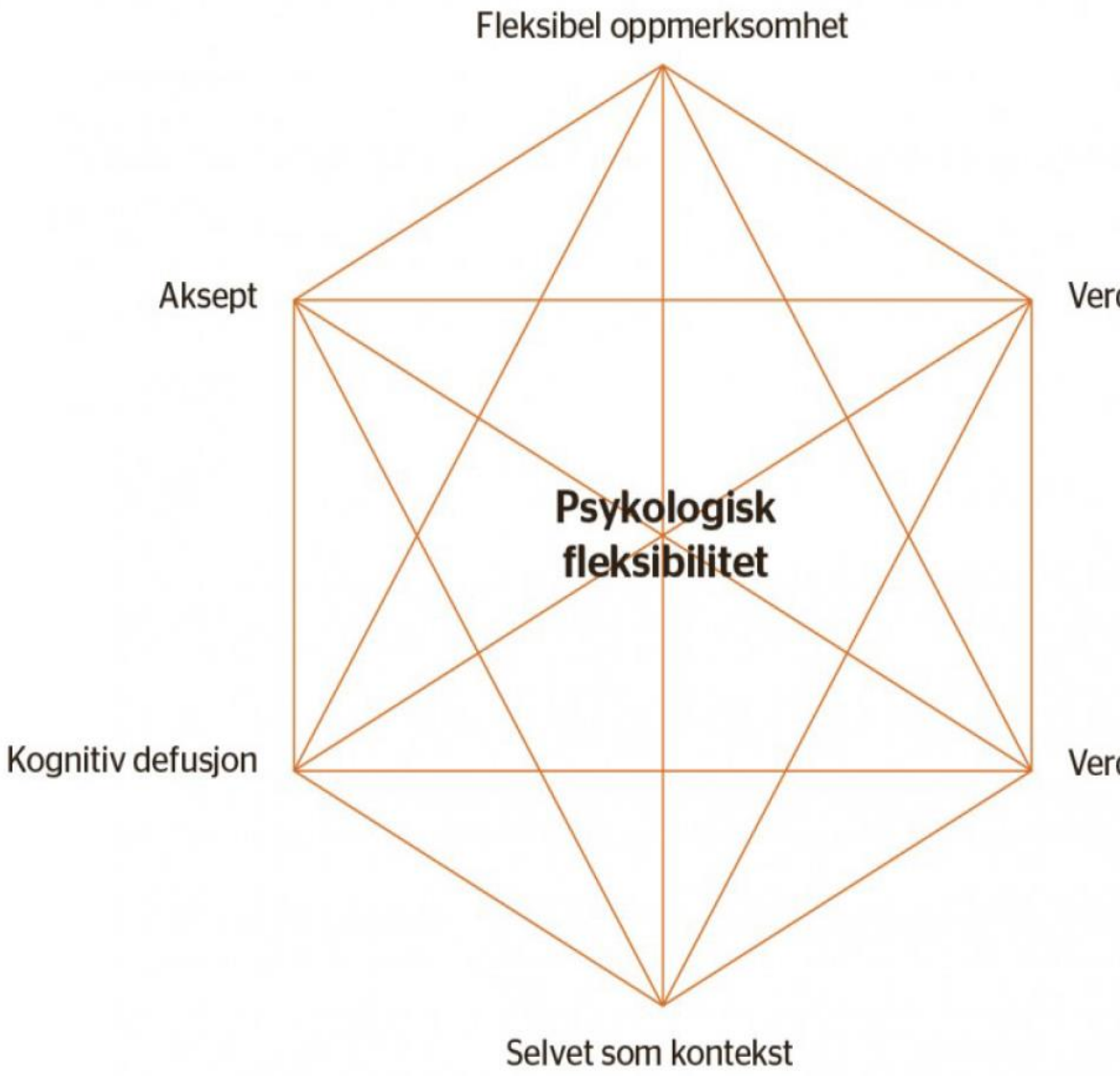
- **TRANSDIAGNOSTISKE** ELLER **TRANSTEMATISKE** PROSESSER – ATFERD I KONTEKST
- **NORMALISERING** – KONTEKSTUALISERING OG OM Å BLI KVITT PROBLEMENE ELLER LEVE MED – LETT ELLER TUNG DIAGNOSEKRITIKK
- **UTENFRA OG INN**
- **TVERRFAGLIG**; BUDHISME, STOISISME, KOGNITIV TERAPI, HUMANISME OG VERDIER, REGLER OG NEGATIV FORSTERKNING
- I **SAMME BÅT**
- **BETRAKTELESESAVSTAND OG VERDIER**
- **EVIDENS**

Tabell 1. Utvikling og sammenhenger i begreper.

1957	1966 /69	1982	1987	2001	2026
Verbal atferd	Regelstyring	Utvikling I	Utvikling II	Utvikling III	**Regelfølging**
	Kontingens-spesifiserende		Funksjons-endrende		
Snakker og lytter					**Regelgiver** og **Regelfølger**
Mand	Løfte og Trussel	Pliance *(verbal foranledning er mand)*		Forsterkning sosialt mediert og koordinasjon mellom regel og følging av regel er det viktige	**Konstruerte regler** *(personlige regler i mand-form)*
Tact	Råd og Advarsel	Tracking *(verbal foranledning er tact)*		Forsterkning i et naturlig miljø for koordinasjon mellom regel og fremtidige tretermskontingenser	**Naturlige regler** *og løst formulerte endringsspor eller kontakt med retninger i livet*

Skinner, 1957; Skinner, 1966/69; Zettle & Hayes, 1982; Schlinger & Blakely, 1987; Hayes et al., 2001; Vignes & Løkke, 2026. Utvikling I, II & III henspiller på noen viktige begrepsmessige utviklingstrekk nevnt i teksten.

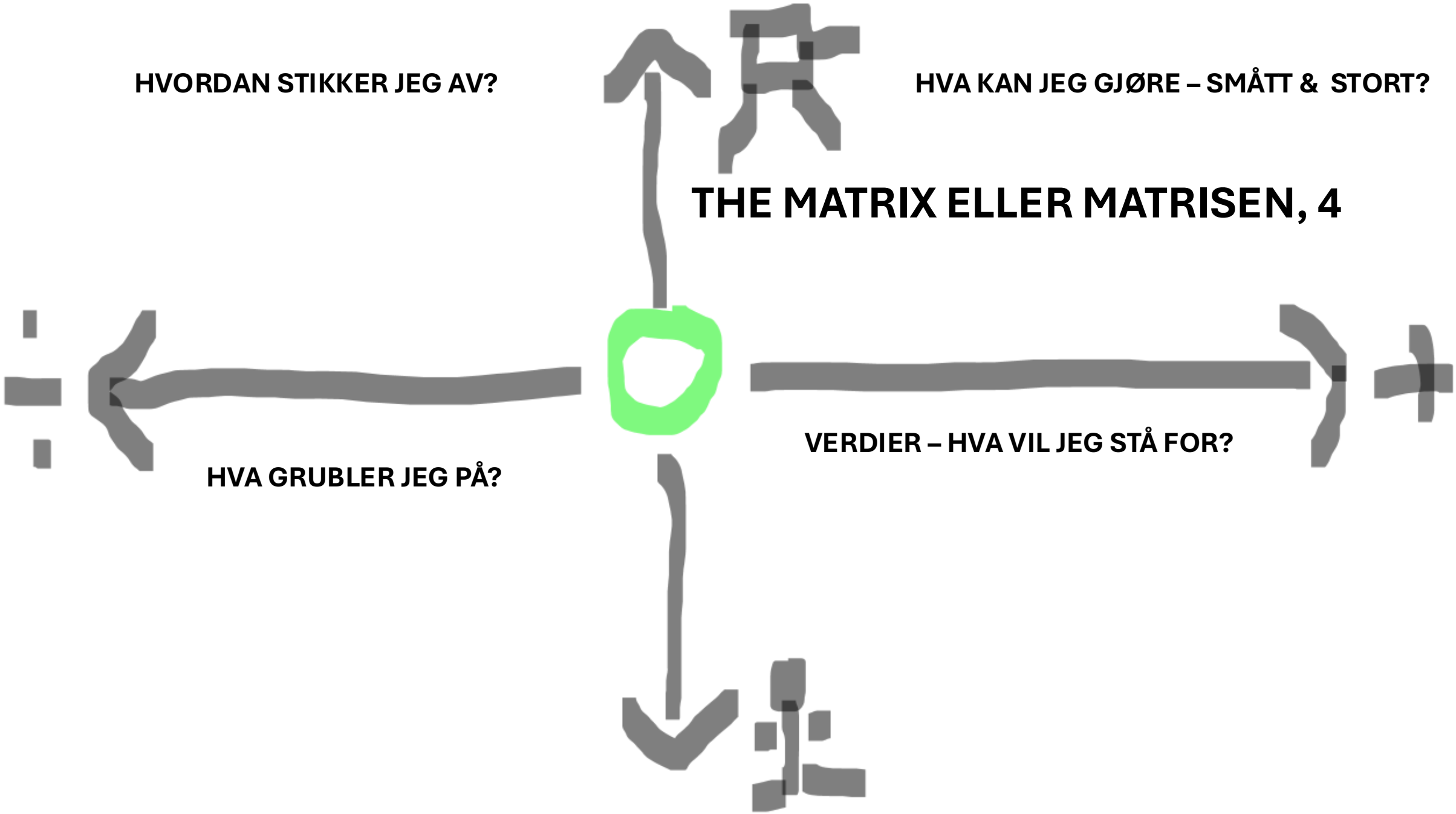
ACT OG HEXAFLEX; 6



THE MATRIX ELLER MATRISEN, 4

HVORDAN STIKKER JEG AV?

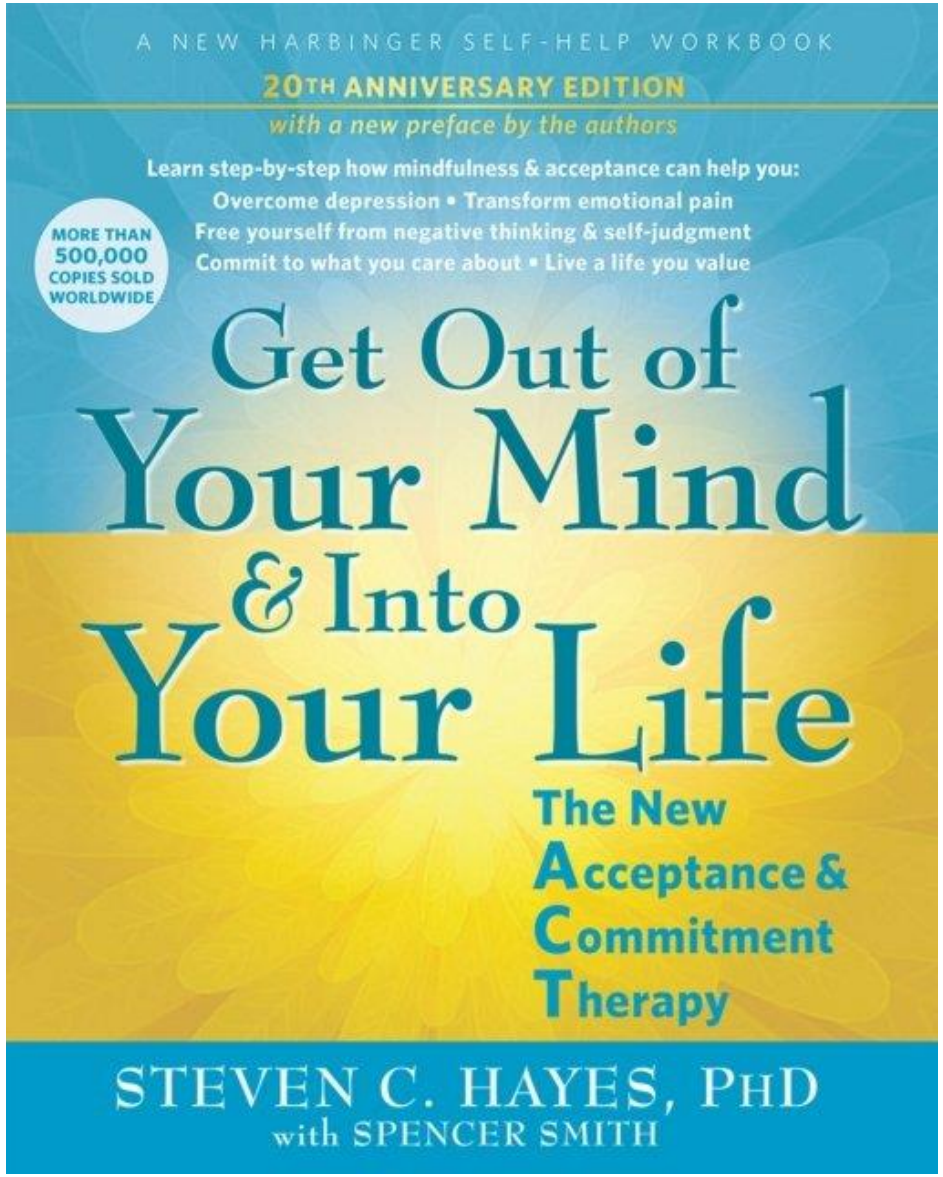
HVA KAN JEG GJØRE – SMÅTT & STORT?

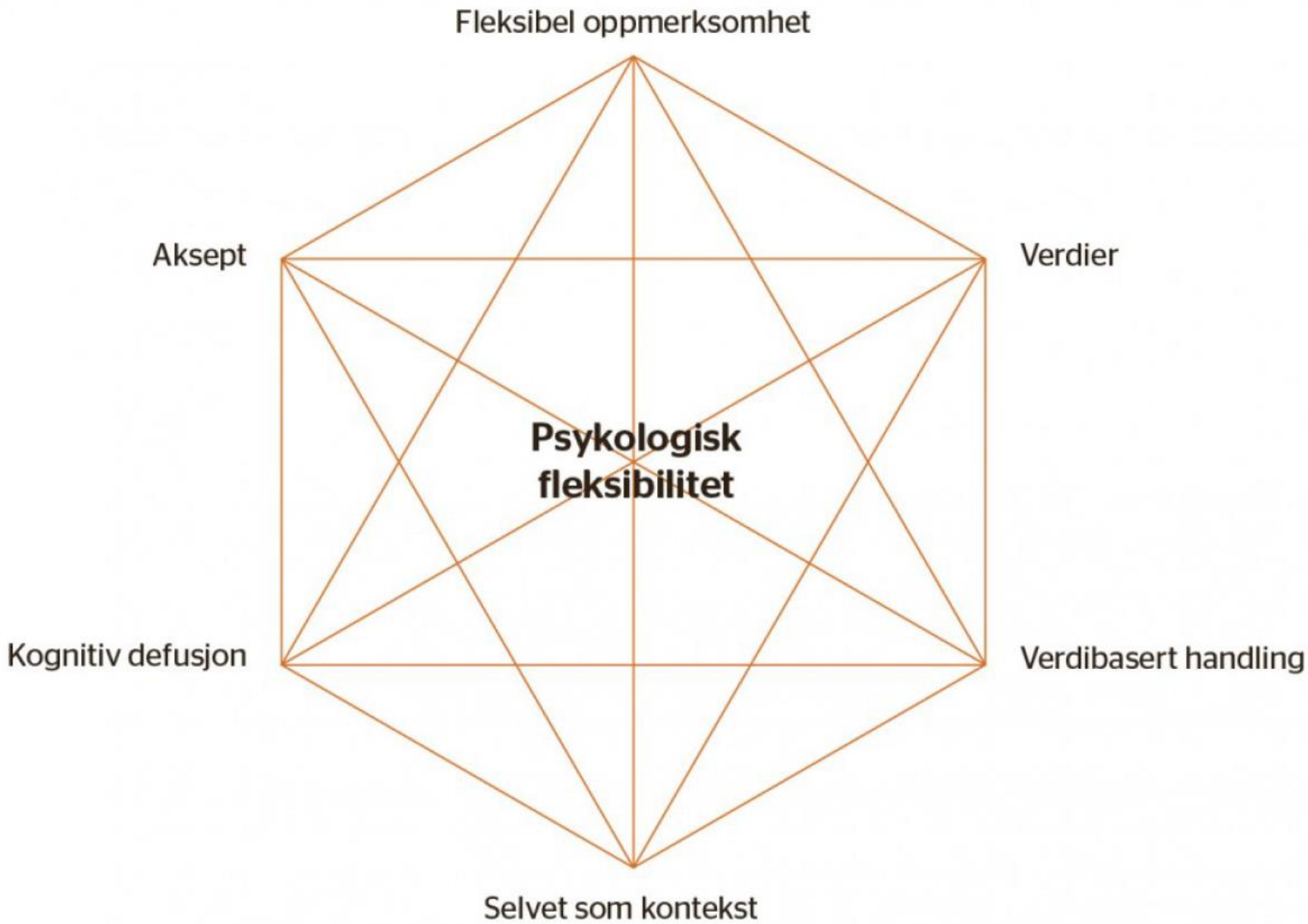


HVA GRUBLER JEG PÅ?

VERDIER – HVA VIL JEG STÅ FOR?

Ikke- patologisk, men kontekstuell




Fleksibel oppmerksomhet
Aksept
Verdier
Psykologisk fleksibilitet
Kognitiv defusjon
Verdibasert handling
Selvet som kontekst


OLE JACOB MADSEN
«Det er innover vi må gå»
EN KULTURPSYKOLOGISK STUDIE AV SELVHJELP
UNIVERSITETSFORLAGET

Et ACT-inspirert debrifingssystem for komplekse tjenester: en integrerende litteraturgjennomgang og iterativt design

Inga Emilie Johnsen[1] og Jon A. Løkke[2,3]
[1]Ecura, [2]Høgskolen i Østfold og [3]Løkke Atferdsløsninger ANS

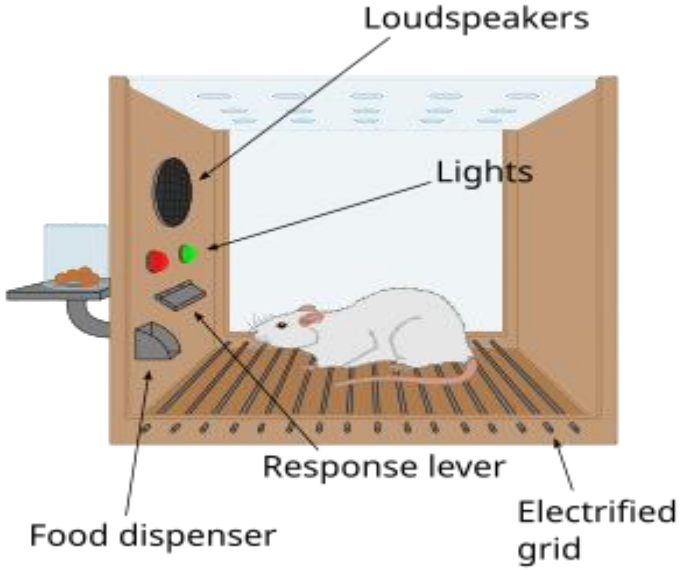
Helsepersonell som arbeider i komplekse og kompliserte tjenester er særlig utsatt for å utvikle arbeidsrelaterte plager som utbrenthet og omsorgstrøtthet. Det er en sammenheng mellom uønskede hendelser på jobb, psykologisk infleksibilitet og psykiske plager hos arbeidstakere. Hensikten med artikkelen er å utvikle et debrifingssystem for ivaretakelse av helsepersonell. Vi har gjennomført en integrerende litteraturgjennomgang og har benyttet KI som støtte for syntetiseringen. Et debrifingssystem basert på ACT (Acceptance and Commitment Therapy) finnes ikke så langt vi kjenner til. Debrifingssystemet vi presenterer er et teoretisk utviklet rammeverk, og det gjenstår å teste systemet i praksis. Vi presenterer imidlertid en manual for debrifing som har god støtte i forskningslitteraturen, og med støtte i den generelle ACT-litteraturen. Artikkelen er delt i to. I del 1 presenterer vi litteraturgjennomgangen, og i del 2 skisserer vi debrifingssystemet basert på funn i del 1.

Nøkkelord: Debrifing, ACT, integrerende litteraturgjennomgang, kunstig intelligens (KI), debrifingsmanual

An ACT-Inspired Debriefing System for Complex Services: An Integrative Literature Review and Iterative Design

«....jeg kan ta en ny klient selv om jeg er overbelastet». Jeg burde sagt «NEI».

«Jeg utsetter og utsetter og blir mer og mer overveldet – jeg går fort gjennom gangene med en mappe eller papirer i hånda»



TA MEG ET GLASS RØDT, SLITEN: «Det høres ut som om du har hatt en lang dag og er skikkelig utslitt nå. Den følelsen av å bare vil synke ned i sofaen med noe godt i glasset etter at energitanken er helt tom, er veldig gjenkjennelig. Siden jeg er en KI, har jeg dessverre ingen fysisk kropp, så jeg kan ikke skjenke et ekte glass vin til deg eller knipse et bilde. Men jeg kan gi deg denne virtuelle pustepausen:

🍷 Her er ditt digitale glass med rødt.



FUNKSJON DER OG DA OG VIRKBARHET PÅ SIKT?

KREVER BETRAKTELSESAVSTAND OG VERDIORIENTERING

6 prosesser og en mengde teknikker som kan læres

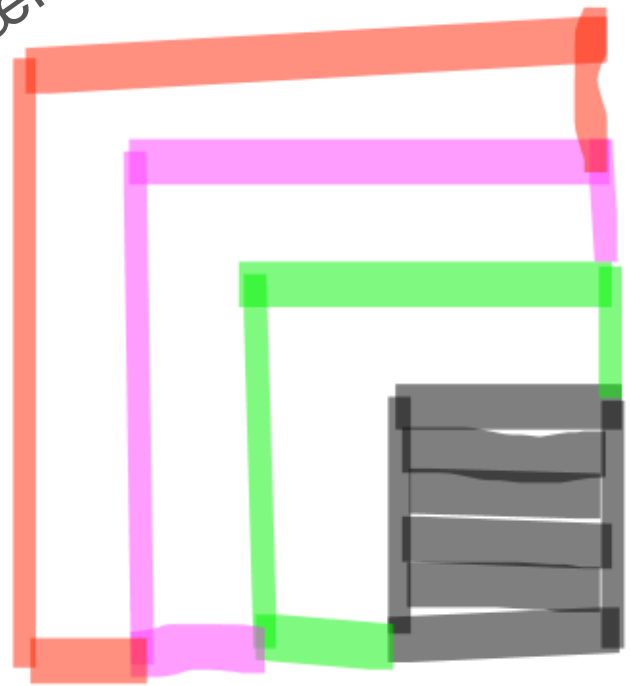
1 Hva er viktig i arbeidet og livet? Verdier og mål
2 Hva kan du gjøre som er i tråd med verdiene - NÅ? Forpliktende handlinger
3 Havner ubehagelige under teppet? Noe er ikke under din kontroll
4 Hva sier du til deg selv? Selvsnakk lan være destruktivt
5 Er oppmerksomheten din klar og fleksibel? Vær her og nå
6 Hva slags perspektiv har du? Betraktelsesavstand

69.
Endaa ver 'kje vesall,
um hu veiknar helsa;
sume av sonir fær sæle,
sume av frendar,
sume av velgjort verk.

70.
Betre aa liva
enn livlaus vera,
kvik fær alltid ku.
Baal for rikmannen
brenne eg saag,
lik fyri døri laag.

71.
Er du halt, kan du ride,
handlaus gjæte,
er du dauv, kan du duga i strid.
Blind er betre
enn brend aa vera;
daud mun ein lite duga.

69. Du kan ha det greit selv om du er sjuk.
70. Bedre å være i live enn å være dau.
71. Bedre å være krøpling enn å være dau.

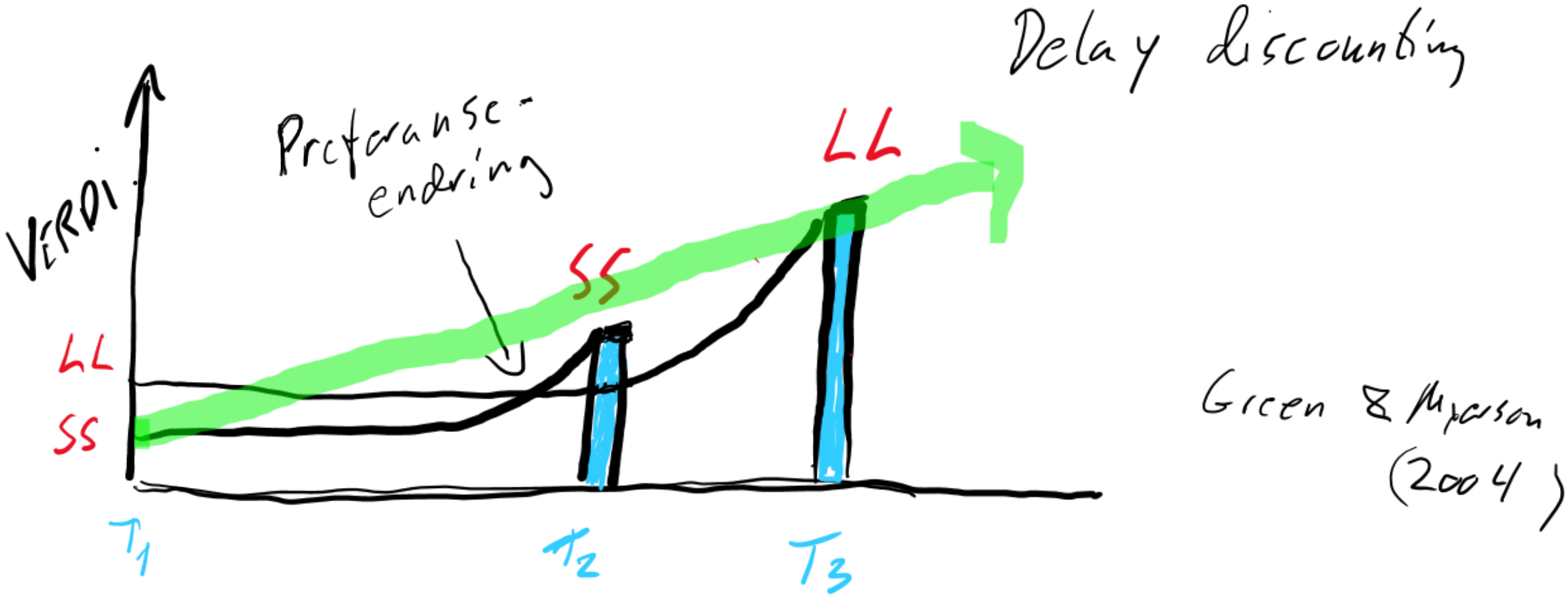








VERDIER I ACT: Styrking av selvkontroll og selvendring (sooner smaller vs larger later) og «bridging the time gap»; REGLER og fremtidige tretermskontingenser (Hegge & Løkke, 2002) som er funksjonsendret …



UTSIDEN

HVA GJØR JEG VED UNNGÅELSE?

Hvordan reagerer du når tanker, følelser eller situasjoner oppleves vanskelige, ubehagelige eller krevende?

Unngåelse kan gi kortvarig lettelse, men kan på sikt øke avstanden til det som er viktig for deg.

HVA KAN JEG GJØRE FOR Å HANDLE I TRÅD MED MINE VERDIER?

Hvilke handlinger – små eller store – kan du ta som bringer deg nærmere det som er viktig for deg?

Dette inkluderer også hvilke ferdigheter og støttestrategier som kan hjelpe deg med å ta disse stegene.

FRA



MOT

MEG SOM OBSERVERER

Selvet i kontekst
Perspektivtaking
Her og nå

HVA PÅ INNSIDEN KAN KOMME I VEIEN?

Tanker, følelser, minner og kroppslige reaksjoner som kan påvirke hvordan du har det, og hva du gjør.

HVEM OG HVA ER VIKTIG FOR MEG?

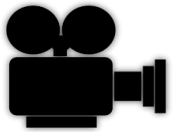
Verdier, relasjoner og livsområder som gir retning og mening – det som virkelig betyr noe for deg, i ulike livsområder.

Verdier er ditt indre kompass som peker mot et meningsfullt liv.

INNSIDEN

ACT-kvadranten

Utsiden



Hva gjør jeg ved unngåelse?

Hva kan jeg gjøre/gjør jeg for å handle i tråd med mine verdier?

- Jeg ringer meg syk selv om jeg ikke er det
- Jeg sier at jeg må gjøre noe på kontoret
- Jeg velger de arbeidsoppgavene som gjør at jeg ikke er sammen med TM (lager mat, handler etc.

- Delta i alle aktiviteter sammen med TM
- Snakke mer TM
- Delta på skadeavvergende treninger
- Snakke om hva vi fikk til bra ila vakta med kollegaer

Meg som observerer

Fra ÷

Mot +

Hva på innsiden kan komme i veien?

Hvem og hva er viktig for meg?
Verdier

- «jeg er ikke flink i jobben min, jeg får ikke til»
- Redd for utagering/å bli slått
- Jeg er stressa

Hva:

- Hjelpe andre/folk som trenger det
- Utvikle meg
- Jobben min
- Opplevelser

Hvem:

- Det folka jeg jobber med
- Kollegaene mine
- Familien min



Innsiden




SQUIRM


SKOGBRYNET 41
J. ETG TONTENEN
1. ETG. SØRTUN AVLASTNING

UTSIDEN

HVA GJØR JEG VED UNNGÅELSE?

Hvordan reagerer du når tanker, følelser eller situasjoner oppleves vanskelige, ubehagelige eller krevende?

Unngåelse kan gi kortvarig lettelse, men kan på sikt øke avstanden til det som er viktig for deg.

HVA KAN JEG GJØRE FOR Å HANDLE I TRÅD MED MINE VERDIER?

Hvilke handlinger – små eller store – kan du ta som bringer deg nærmere det som er viktig for deg?

Dette inkluderer også hvilke ferdigheter og støttestrategier som kan hjelpe deg med å ta disse stegene.

FRA



MOT

MEG SOM OBSERVERER

Selvet i kontekst
Perspektivtaking
Her og nå

HVA PÅ INNSIDEN KAN KOMME I VEIEN?

Tanker, følelser, minner og kroppslige reaksjoner som kan påvirke hvordan du har det, og hva du gjør.

HVEM OG HVA ER VIKTIG FOR MEG?

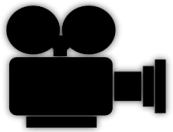
Verdier, relasjoner og livsområder som gir retning og mening – det som virkelig betyr noe for deg, i ulike livsområder.

Verdier er ditt indre kompass som peker mot et meningsfullt liv.

INNSIDEN

ACT-kvadranten

Utsiden



Hva gjør jeg ved unngåelse?

Hva kan jeg gjøre/gjør jeg for å handle i tråd med mine verdier?

- Jeg ringer meg syk selv om jeg ikke er det
- Jeg sier at jeg må gjøre noe på kontoret
- Jeg velger de arbeidsoppgavene som gjør at jeg ikke er sammen med TM (lager mat, handler etc.

- Delta i alle aktiviteter sammen med TM
- Snakke mer TM
- Delta på skadeavvergende treninger
- Snakke om hva vi fikk til bra ila vakta med kollegaer

Meg som observerer

Fra ÷

Mot +

Hva på innsiden kan komme i veien?

Hvem og hva er viktig for meg?
Verdier

- «jeg er ikke flink i jobben min, jeg får ikke til»
- Redd for utagering/å bli slått
- Jeg er stressa

Hva:

- Hjelpe andre/folk som trenger det
- Utvikle meg
- Jobben min
- Opplevelser

Hvem:

- Det folka jeg jobber med
- Kollegaene mine
- Familien min



Innsiden

Vi ser for oss at denne forenklingen kan være til nytte når komplekse regler, som i verdier og verdiutsagn, skal formuleres i terapeutisk arbeid. Peláez og Moreno (1999) lanserte en taksonomi med fire dimensjoner, utvidet av Pelaez (2013) med en femte dimensjon, for å definere regler.

Dimensjonene dreier seg om **hvor eksplisitte reglene er, kompleksiteten, tidsdimensjonen, kongruens og regelens kilde – deg selv eller andre**. Denne taksonomien kan være utgangspunkt for en «sjekkliste» for kvaliteten på verdiformuleringen. Inndelingen kan altså fungere som et praktisk verktøy i atferdsanalytisk praksis som innebefatter klienter uten kognitiv svikt og som er mer samtalebasert.