

Masteroppgave

ATFERDSVITENSKAP

JUNI 2022

**En sammenligning av radikalbehaviorisme, relasjonell rammeteori og ACT med
buddhisme, med fokus på selvet**

Kandidatnavn: MARI SKREDE

Emnekode: MALK5000

Antall ord ELLER antall studiepoeng (sjekk hva som kreves i programplanen): 30 studiepoeng

Fakultet for helsevitenskap

En sammenligning av radikalbehaviorisme, relasjonell rammeteori og ACT med buddhisme, med fokus på selvet

Sammendrag

Det gjøres en sammenlikning mellom radikalbehaviorismen, relasjonell rammeteori og ACT med buddhismen, med fokus på selvet og hva selvet er. Det dras en linje fra radikalbehaviorisme til relasjonell rammeteori og ACT med vektlegging av relasjonelle rammer, og særlig deiktiske rammer, hva det verbale selvet er, og hvordan det oppstår som et resultat av samspill med miljøet, før disse perspektivene sammenlignes med begrepet selv i buddhismen. Til slutt gjøres det en sammenligning av de forskjellige perspektivenes syn på lidelse.

Radikalbehaviorismen og buddhismen kan sees på som to forskjellige filosofiske systemer, det første en vitenskapsfilosofi og det andre en filosofi eller livssyn av noen betraktet som en religion. Begge perspektivene tar sikte på å endre menneskelig atferd, men spesielt buddhismen har som mål å minske menneskelig lidelse og i en større forstand løse de problemer som verden står overfor, særlig gjennom oppnåelse av innsikt i hvordan lidelsen oppstår. Skinner så imidlertid også på radikalbehaviorismens vektlegging av endring av fysiske og sosiale miljøer for endring av atferd som løsning på globale problemer knyttet til menneskers atferd (Flora & Kestner, 1995).

Ifølge Diller & Lattal (2008) kan sammenligninger av radikalbehaviorismen og buddhismen være nyttig for forståelsen av og kommunikasjon mellom de to epistemologiske systemene. Med epistemologiske systemer mener jeg i denne sammenheng systemer for organisering av kunnskap om virkeligheten. Diller & Lattal (2008) ser at en slik sammenligning kan ha relevante konsekvenser, for det første fordi det kan gi videre innsikt i forholdet mellom miljø og atferd som igjen kan være relevant for utviklingen av terminologi og begreper innen atferdsanalysen, på samme måte som uttrykk fra for eksempel atferdsøkonomi har gitt verdifulle bidrag til atferdsanalyse. For det andre kan det føre til en klargjøring av radikalbehaviorismens stilling i forhold til andre filosofiske systemer, samt bidra til en modell for videre sammenligninger med andre og tilsynelatende forskjellige filosofier, og på den måten bidra til integrering og aksept av radikalbehaviorismen og dialog med andre epistemologiske systemer.

Både radikalbehaviorismen og buddhismen kan forstås slik at visse prinsipper kan brukes for å oppnå bestemte observerbare effekter, og at atferdsendring kan skje gjennom observasjon av atferd og igangsetting av tiltak. Mens anvendt atferdsanalyse, som er nært knyttet til radikalbehaviorismen, benytter seg av generelle prinsipper om atferd og atferdsendring, baserer seg på eksperimentelle analyser av atferd, og anvender

atferdsanalytisk teknologi for å endre og forbedre menneskelig atferd og samfunn, følger buddhister Den åttedelte vei, noe som innebærer å strebe etter korrekt anskuelse, korrekt tanke, korrekt tale, korrekt handling, korrekt levevis, korrekt innsats, korrekt sinnslukevekt og korrekt konsentrasjon for å oppnå frihet fra lidelse (Diller & Lattal, 2008). I begge tilfeller dreier det seg om observasjon av atferd og tiltak for å endre gitt atferd. Noe av det som skiller de to systemene, er målet for atferdsendringen, og de tiltak som brukes.

Diller & Lattal (2008) sammenligner radikalbehaviorismen og buddhismen på tre områder. Det første området er de eksplisitte målene for de to filosofiske systemene. I radikalbehaviorismen vektlegges hvordan oppnåelsen av de vitenskapelige målene prediksjon og kontroll kan nås gjennom eksperimentelle analyser, og at endring i atferd skjer gjennom miljøendringer. Også de større problemene som verden står overfor kan løses ved å få kunnskap om menneskelig atferd (Skinner, 1974). Buddhismen på sin side forfekter at verden består av ordnede systematiske relasjoner og at ettersom løsningen på menneskelig lidelse er å se verden slik den virkelig er det hensiktsmessig å observere og gjenkjenne disse forholdene (Ratanakul, 2002). Slik atferdsanalysen bruker prinsipper utledet fra radikalbehaviorismen for å endre atferd og på den måten forbedre individers livskvalitet, tar buddhismen sikte på å endre menneskelig atferd ved å følge de buddhistiske prinsippene som fører til frihet fra lidelse slik de fremstilles i Den åttedelte vei (Diller & Lattal, 2008).

Et annet område hvor det kan være hensiktsmessig å sammenligne de to perspektivene er ifølge Diller & Lattal (2008) de praktiske konsekvensene av å etterfølge de.

Radikalbehaviorismen tilbyr prinsippene og teknologien som er nødvendig for å kunne endre menneskelig atferd, mens buddhismens mindfulnessmeditasjon kan ses på som en prosess hvor atferd shapes, med mål om å øke meditatørens evne til medfølelse med seg selv og sine medmennesker. Begge perspektiver har i den forstand en åpenhet og vilje til endring gjennom endring av kontingenser i miljøet.

For det tredje har radikalbehaviorismen og buddhismen likheter i synet på hva selvet er (Diller & Lattal, 2008), i den forstand at begge perspektiver finner at selvet ikke eksisterer som en uavhengig agent (Baum, 1995). Buddhismen anser at alle ting eksisterer i en avhengighet til hverandre, og avviser derfor ideen om et selv som er uavhengig fra omgivelsene og konteksten det befinner seg i (Diller & Lattal, 2008). Radikalbehaviorismen på sin side har også et annet syn på selvet enn det som har vært vanlig i vestlig folkepsykologi, og postulerer at beskrivelser av selvet kan erstattes med beskrivelser av atferd uten at mening blir borte, og at tanken om et essensielt selv er et resultat av kulturelle tradisjoner (Chiesa, 1994).

Det synes altså å være likheter mellom radikalbehaviorisme og buddhismen (Baum, 1995; De Silva, 1984; Diller & Lattal, 2008; Hayes, 2002), og jeg mener det derfor er av interesse å se på hva buddhismen sier om årsakene til menneskelig lidelse og hvordan forebygge dette. Den senere tids atferds- og kognitive terapier som har blitt kalt tredje bølge atferdsterapi har tatt i bruk elementer fra buddhismen i behandlinger, som for eksempel mindfulness-teknikker (Fletcher & Hayes, 2005). Diller & Lattal (2008) og Baum (1995) mener at det å sammenligne disse perspektivene kan være en brobygger mellom mer alternative ideer og vitenskap, og finner at en vitenskapelig forståelse av buddhismens lære både kan gjøre atferdsanalyse mer spiselig også for andre, men også gjøre svevende alternative ideer mindre metafysiske. Baum (1995) finner at det er særlig i synet på det som på engelsk kalles interconnectedness, at alt som skjer skjer i et nett av forbindelser med andre hendelser, og at det derfor ikke finnes en indre agent som igangsetter atferd, at de forskjellige perspektivene er kompatible.

Relasjonell rammeteori er en moderne atferdsteori som hevder at mennesker lærer å forholde seg til hendelser gjennom det som kalles deriverte relasjoner og transformering av funksjoner som er under kontekstuell kontroll (Fletcher & Hayes, 2005), mens Aksept og

verdibasert atferdsterapi (på engelsk Acceptance and commitment therapy, eller ACT) er en moderne atferdsterapi som tar utgangspunkt i at menneskelig lidelse er et resultat av prosesser knyttet til språket (Hayes et al., 2018; McEnteggart, 2018). Disse perspektivene synes å ha visse likheter med buddhismen i synet på hva selvet er. Hayes et al. (2006) mener for eksempel at det relasjonell rammeteori og Aksept og verdibasert atferdsterapi kaller selvet-i-kontekst som basis for menneskelig spiritualitet tilsynelatende kan sammenlignes med det som buddhismen anser som selvet som er ett med universet, eller et «true self», men han lurer på om buddhister vil være enige i dette, og sier selv at dette er noe som bør undersøkes fra et mer sofistikert buddhistisk perspektiv enn hans. Etter min mening vil det være av interesse å undersøke dette nærmere ved å gå dypere inn i hva buddhistiske teorier og andre forskere sier om selvet i buddhismen, og sammenligne deres begrep om selvet med selvet som beskrives i radikalbehaviorismen, relasjonell rammeteori og ACT.

Jeg vil først forsøke å dra en linje fra radikalbehaviorisme til relasjonell rammeteori og ACT, før jeg går dypere inn i buddhismens begreper om selvet og sammenlikninger mellom de forskjellige perspektivene, før jeg avslutter med deres sammenfallende syn på lidelse.

Fra radikalbehaviorisme til relasjonell rammeteori og aksept og forpliktelsesterapi

Radikalbehaviorisme

Utgangspunktet for relasjonell rammeteori er radikalbehaviorismen, vitenskapsfilosofien som ligger til grunn for atferdsanalyse (Skinner, 1974). Sentralt i radikalbehaviorismen ligger dens avvisning av dualisme og mentalisme som en konklusjon av tanken om at det ikke finnes en igangsettende agent, og at atferd er et resultat av vanlige og naturlige hendelser i miljøet (Baum, 1995). En slik tankegang kan sies å skille seg fra andre retninger innen vestlig psykologi, og da særlig fra kognitiv psykologi. Kognitiv psykologi er opptatt av å studere hvordan det de kaller sinnet oppfatter og behandler informasjon fra

omverden, og hvordan dette såkalte sinnet eventuelt misoppfatter denne informasjonen. Kognitive psykologer er særlig opptatte av dannelsen, lagring og bruk av det de kaller mentale representasjoner, som defineres som indre representasjoner i form av for eksempel et bilde eller et verbalt konsept av en ekstern virkelighet (Gilhooly et al., 2014). En radikalbehaviorist vil anse kognitiv psykologi for å være mentalistisk. Moore (2013) definerer mentalisme som tendensen til å forklare atferd med ikke-atferdsmessige elementer som for eksempel tilstander, prosesser eller strukturer, tilhørende ikke-atferdsmessige dimensjoner kalt for eksempel det mentale, det kognitive, det mystiske eller det transendentale. Et slikt syn er dualistisk, og innebærer at virkeligheten deles i to, i det fysiske som består av kropp eller materie, og det ikke-fysiske, som består av sinn eller ånd (Delprato & Midgley, 1992). Mentalisme er en form for dualisme som sier at det mentale, eller sinnet, kan påvirke vår atferd, samtidig som det er adskilt fra den synlige atferden. I vestlig psykologi og kultur har det vært vanlig å tenke at atferd er et naturlig vedheng til og resultat av noe annet som foregår i et individs kropp, som for eksempel tanker, følelser og intelligens. Chiesa (1994) beskriver hvordan atferd har blitt betraktet som en indikator på blant annet fysiologiske eller mentale prosesser som foregår i individet, manifestering av andre hendelser som intensjoner og følelser, og som uttrykk for et essensielt og avgrenset selv, som både er separert fra og årsaken til atferden. Dette selvet betraktes som igangsetter og organisator av atferden, den uavhengige variabelen, mens atferden er den avhengige variabelen. Denne dualismen har gjort at vestlig psykologi har vært mest opptatt av å undersøke de indre mekanismene som antas å ligge til grunn for atferden, som modeller for hukommelse fremfor det å huske, og intensjoner og holdninger fremfor tenking og atferd (Chiesa, 1994).

Et slikt dualistisk syn på atferd finner vi ikke i radikalbehaviorismen, som er et forsøk på å balansere de to motpolene mentalisme og metodologisk behaviorisme (Skinner, 1974), og som er monistisk når den forkaster det dualistiske synet på at det finnes to forskjellige

verdener, en fysisk og en mental (Chiesa, 1994), Radikalbehaviorisme definerer ikke indre hendelser som adskilt fra atferden, men som en enhet med og en interaktiv del av miljøet, og ser på all atferd som naturlige fenomener som kan analyseres vitenskapelig ved bruk av empiriske validerte metoder. Den anser at funksjonelle toveis relasjoner oppstår mellom personen/atferd og miljøet, og at fremtidig atferd er et resultat av forsterkende betingelser og atferdens konsekvenser (Chiesa, 1994). Atferd oppstår dermed som et resultat av individets genetiske arv, dets enestående forsterkningshistorie og funksjonelle relasjoner til miljøet. Ifølge radikalbehaviorismen vil atferd «selekteres, opprettholdes og styrkes av foranledninger og konsekvenser, de skaper personen» (Chiesa, 1994, s. 99). Slik radikalbehaviorismen ser det står individet i en avhengig variabel relasjon, hvor miljøet er den uavhengige variabelen (Chiesa, 1994). Privat og offentlig atferd antas å ha de samme type fysiske dimensjoner, huden er ikke annet enn en barriere, men begrensningene ligger i typen verktøy vi har for å kunne si noe sikkert om indre atferd (Skinner, 1963, 1974). Radikalbehaviorismen skiller seg dermed fra metodologisk behaviorisme, som forfekter objektiv måling av observerbar atferd og som drar et skarpt skille mellom kropp og sinn (Chiesa, 1994), og noen former for logisk positivisme fordi den ikke utelukker nytteverdien av selv-observasjon, men stiller spørsmål ved hvor mye av det som foregår av indre atferd som faktisk kan observeres på en slik måte at det er verdt å si noe om. For radikalbehaviorismen er ikke indre hendelser subjektive, utilgjengelige eller umulige å observere, men den forfekter at de faktiske observasjoner av indre hendelser som vi kan gjøre per i dag ikke er reliable (Skinner, 1974).

Det går et skille mellom radikalbehaviorismen og kognitiv psykologi også når det gjelder synet på verbal atferd og de påfølgende forklaringsmodeller som følger av dette synet (Moore, 2013). Sett fra et radikalbehavioristisk ståsted anser man at kognitiv psykologi har et symbolsk syn på verbal atferd, hvor begreper symbolsk representerer ting i en dimensjon som kalles mening. For radikalbehavioristene er verbal atferd nettopp atferd, og mening er en

funksjon av kontingenser. For taleren vil dette være de kontingensene som kontrollerer bruk av begreper, mens for lytteren vil mening være en funksjon av de kontingenser som kontrollerer begrepets verbale diskriminative stimulering. Blant faktorer som fører til det Moore (2013) kaller mentalt snakk hos kognitive psykologer finner radikalbehavioristene våre dualistiske sosio-kulturelle tradisjoner, praksis for språkbruk ved å bruke mye substantiv og reifisering av disse, og praksiser som fører til bruk av upassende metaforer som årsaksforklaringer, som for eksempel data som lagrer informasjon i harddisken som en metafor for hukommelse. Disse faktorene henger sammen med at kognitiv psykologi bruker mekanistiske årsaksforklaringer med vektlegging på foranledninger, og påfølgende teoretisering om forskjellige psykologiske fenomener for å forklare atferd, mens seleksjon og kontingenser som årsaksforklaringer ignoreres. Radikalbehaviorismen på sin side anser at atferd skapes av kontingenser som opererer og kan studeres på flere nivå. På fylogenetisk nivå, i form av kontingenser for artens overlevelse hvor medfødt artspesifikk atferd selekteres, slik det studeres av atferdsbiologer. På ontogenetisk nivå blir kontingenser som selekterer operant atferd i individets livstid studert av atferdsanalytikere, mens kontingenser på kulturelt nivå som selekterer kulturelle praksiser og overføres over generasjoner studeres av kulturelle antropologer (Moore, 2013).

Relasjonell rammeteori

Relasjonell rammeteori er et monistisk forsøk på å forklare menneskelig kompleks atferd som språk og kognisjon med utgangspunkt i funksjonelle relasjoner mellom individ og miljø. Radikalbehaviorisme er sammen med funksjonell kontekstualisme utspring for relasjonell rammeteori. I en forstand kan radikalbehaviorismen sies å være en særskilt form for kontekstualisme (Hayes et al., 1988), mens funksjonell kontekstualisme er ifølge opphavsmannen S.C Hayes (2021) en forbedret vitenskapsfilosofi fra radikalbehaviorisme, som i likhet med denne vektlegger den historiske og situasjonelle konteksten i analysen av

handlinger. Relasjonell rammeteori har lagt spesielt fokus på firetermkontingensen som en kontekstuell enhet hvor ingen av delene kan defineres uavhengig av de andre. Funksjonell kontekstualisme er en form for kontekstualisme eller pragmatisme, hvor grunnlaget er den pågående handlingen i kontekst (Pepper, 1942), og hvor sannhetskriteriet for analyser er oppnåelse av de satte vitenskapelige mål. Mens de radikalbehavioristiske mål for vitenskapelige analyser er prediksjon og kontroll, er de funksjonelt kontekstuelle målene prediksjon og påvirkning av hendelser, med presisjon, bredde og dybde i den vitenskapelige analysen. Ved å bytte ut begrepet kontroll, som kan innebære en eliminering av variasjon, med påvirkning, blir målet mer spesifikt å utgjøre en forskjell (Levin & Hayes, 2009). Fokuset er imidlertid fremdeles handlingens kontekst. Relasjonell rammeteori er ifølge utviklerne en analytisk abstrakt teori om menneskelig språk og kognisjon, bestående av organiserte atferdsprinsipper som brukes for å oppnå det vitenskapelige mål om prediksjon og påvirkning av atferd (Hayes, Blackledge, et al., 2001).

Relasjonell rammeteori har basis i forskning på stimulusekvivalens, definert som emergens eller fremvekst av utrente responser på matching av abstrakte stimuli basert på noen få trente responser (Barnes-Holmes et al., 2018; Sidman, 1971). I typiske match-to-sample eksperimenter hvor det forskes på stimulusekvivalens vil for eksempel deltakeren bli trent til å velge stimulus B1 hvis vist stimulus A1, og stimulus C1 hvis vist stimulus B1, eller til å velge stimulus B2 hvis vist stimulus A2, og stimulus C2 hvis vist stimulus B2. Hvis deltakeren viser det som kalles refleksivitet, symmetri og transitivitet uten at dette har blitt differensielt forsterket vil atferden bli definert som respondering i henhold til stimulusekvivalens. Refleksivitet innebærer at hver stimulus blir matchet til seg selv, det vil si hvis vist A1 velg A1. Symmetri innebærer en reversering av forholdet mellom prøve og sammenligning, fra det trente velg B1 hvis vist A1 til det deriverte velg A1 hvis vist B1. Transitivitet innebærer at hvis den trente diskriminasjonen er velg B1 hvis vist A1 og velg C1 hvis vist B1, så vil den

deriverte responsen være velg C1 hvis vist A1. Fremveksten av disse responsene kan ikke forklares som betinget diskriminering ettersom responsene ikke har blitt direkte forsterket (Barnes, 1994).

Ifølge Sidman (1990, 1992) er stimulusekvivalens en grunnleggende stimulusfunksjon, i likhet med forsterkning og diskriminering, som kan forklares med menneskeartens fylogenetiske utvikling, ettersom den ikke er derivert fra andre atferdsprosesser. Den er viktig fordi den kan forklare fremveksten av ny atferd som ikke kan bli forklart av betinget diskriminering. Relasjonell rammeteori gir på sin side en beskrivelse av hvordan årsakene til respondering i henhold til stimulusekvivalens og annen menneskelig atferd er å finne i spesifikke interaksjoner mellom atferd og miljø (Hayes, 1991), og kan dermed beskrives som en ikke-mentalistisk forklaring på kompleks menneskelig atferd. Ifølge relasjonell rammeteori er stimulusekvivalens ikke en grunnleggende stimulusfunksjon, men en konsekvens av en langvarig eksponering for forsterkningsbetingelser i verbale omgivelser, og det antas derfor at en eller annen form for læring er nødvendig for fremveksten av ekvivalent respondering og lignende fenomener. Den grunnleggende tanken er at alle dyr som har potensiale til kompleks læring kan læres å respondere til ikke-vilkårlige relasjoner mellom stimuli, som for eksempel mindre enn, eller lysere enn (Barnes, 1994), og at verbale mennesker har en historie hvor de har lært å respondere til relasjoner mellom stimuli som ikke er definert av stimuliens fysiske egenskaper, men av kontekstuelle signaler. Ettersom disse relasjonelle responderingene kan vokse frem mellom enhver type stimuli gitt passende kontekst og er uavhengig av fysiske egenskaper er de å anse som vilkårlige anvendelige, og blir på engelsk kalt arbitrarily applicable relational responding – AARR (Barnes, 1994). Hughes & Barnes-Holmes (2016) vektlegger at benevnelsen AARR ikke er noe annet enn et begrep som brukes for å kunne snakke om generalisert operant atferd.

Det antas at mennesker gjennom å bli utsatt for mange nok hendelser med relevant forsterkning vil danne spesielle mønstre av slike generaliserte relasjonelle responser, definert som relasjonelle rammer. Et eksempel på dette er barnet som blir utsatt for direkte forsterkningsbetingelser fra det verbale samfunnet når det peker på naboens katt når det hører ordet katt eller kattens navn, og som gir korrekt respons ved å si ordet katt eller kattens navn når det ser katten eller blir spurt om kattens navn. Når et slikt mønster av relasjonell respondering er dannet gjennom tilstrekkelig med eksemplarer vil den generaliserte relasjonelle responsen kunne anvendes på annen stimuli gitt tilstedeværelsen av passende kontekstuelle signaler (Barnes-Holmes et al., 2018). Ifølge relasjonell rammeteori er en slik ekvivalensrelasjon en av flere deriverte stimulusrelasjoner. Derivert relasjonell respondering er altså respondering som ikke er et resultat av direkte trening og erfaringer, men som er en funksjon av generaliserte og abstrakte relasjoner i og mellom responsklasser, og som oppstår som et resultat av arbitrære praksiser i et verbalt samfunn. Med arbitrære praksiser menes uformelle og konvensjonelle praksiser som er utgangspunkt for den abstrakte relateringen mellom stimuli. Et eksempel på dette er hvordan vi, til tross for at ikke alle stoler ser like ut, lærer å kalle et objekt en stol fordi det har blitt relatert til andre objekter som konvensjonelt kalles stol, selv om vi ikke har erfart å sitte i objektet eller det ikke ser ut som andre objekter som vi vanligvis kaller stoler (Moore, 2009).

Det antas at det finnes en rekke relasjonelle rammer (eller vilkårlige stimulusrelasjoner), men alle deler visse fellestrekk. Jeg velger å ikke oversette begrepene som beskriver de forskjellige rammene, da det kan være vanskelig å oversette adekvat og dermed føre til unødvendig forvirring. Det første fellestrekket er mutual entailment i respondering som beskriver at hvis det finnes en relasjon mellom A og B i en spesifikk kontekst vil det også finnes en relasjon mellom B og A. Et eksempel på dette er for eksempel et barn som blir vist to ukjente mynter og får vite at mynt A har større verdi enn mynt B. Hvis

barnet fra dette avleder at mynt B har mindre verdi enn mynt A har mutual entailment oppstått. Mutual entailment tilsvarer egenskapen symmetri ved stimulusekvivalens, hvor den deriverte relasjonen er den samme som den lærte (Stewart & Roche, 2013).

Combinatorial entailment tilsvarer ekvivalens og transitivitet i stimulusekvivalens, og beskriver at kombinasjonen av to stimulusrelasjoner gir fremvekst til en tredje relasjon; hvis A er relatert til B, og B er relatert til C, så er A relatert til C. Et eksempel på dette er barnet som blir vist tre utenlandske mynter av samme størrelse, og som blir fortalt at mynt A har større verdi enn mynt B og at mynt B har større verdi enn mynt C. Barnet viser fremvekst av combinatorial entailment hvis det fra dette avleder at mynt A har større verdi enn mynt C og at mynt C har mindre verdi enn mynt A. Transitivitet, som er beskrevet som en egenskap ved stimulus ekvivalens, er en type combinatorial entailment, hvor den avledede relasjonen er den samme som den lærte relasjonen (Stewart & Roche, 2013).

Transformerer av stimulusfunksjoner innebærer at funksjonene til relatert stimuli transformeres på grunnlag av typen relasjon de er i, altså at stimulusfunksjonen kan overføres fra A til B under visse betingelser (Barnes-Holmes et al., 2018; Stewart et al., 2012). Denne siste egenskapen har ifølge relasjonell rammeteori særlig psykologisk relevans, da den antas å være prosessen som gjør det mulig for språk å påvirke atferd (Hayes, Fox, et al., 2001; Stewart et al., 2012). Et eksempel på transformering av funksjoner er barnet som i utlandet lærer at ukjente mynter kan brukes til å kjøpe ting, og som blir tilbudt mynt A og takker ja til denne. Hvis hun så blir vist mynt B, og fortalt at mynt A har mindre verdi enn denne, vil hun sannsynligvis helst ha mynt B. Hvis hun på den annen side blir fortalt at mynt A har størst verdi vil hun helst ha denne. Her får stimulusen en ny funksjon på grunn av sin relasjon til andre stimuli eller hendelser i samme relasjonelle ramme (Moore, 2009). På denne måten blir den psykologiske funksjonen overført fra en stimuli til en annen, på grunnlag av relasjonell innramming i omgivelsene (Stewart & Roche, 2013). Relasjonell rammeteori forfekter at

gjennom de påfølgende interaksjonene med det sosioverbale samfunnet vil nettverket av stimuli som innrammes for barnet og de påfølgende funksjonene som miljøet har, transformeres på stadig mer komplekse og varierte måter. Slik blir barnets verden mer og mer verbal, og etter hvert blir barnets egen atferd en del av et nettverk av relasjonelt transformerte stimuli og verbal respondering, til egen respondering blir sentralt i barnets verden (Stewart et al., 2012).

Fordi forskjellige stimulushendelser kan relateres til hverandre på mange måter finnes det ifølge relasjonell rammeteori store mengder spesifikke relasjonelle rammer (Hayes, Fox, et al., 2001). Rammene dannes når barn for eksempel lærer å relatere navn og objekter ved hjelp av kontekstuelle signaler i det verbale samfunnet de vokser opp i (Stewart et al., 2012). Vanligvis blir disse klassifisert i noen få generelle kategorier eller familier, hvorav den grunnleggende er den som kalles koordinering (coordination), og som altså tilsvarer stimulusekvivalens. I denne rammefamilien er relasjonen likhet eller det samme, det vil si at stimulus A er lik stimulus B. Et eksempel på denne typen ramme er å gi navn på ting, som for eksempel, «Dette er en katt», hvor det kontekstuelle signalet er å peke på katten og si «Dette er...». En annen type koordineringsramme er «Denne likner på en katt», hvor «Denne likner på...» er det kontekstuelle signalet. Etersom mye av tidlig språktrening hos barn tar denne formen antar man at dette er den første rammen som blir abstrakt nok til at bruken av den blir vilkårlig. Rammen bidrar til dannelsen av stimulusklasser, og omfatter andre deriverte relasjoner basert på likhet, i tillegg til at mange andre relasjonelle rammer bygges på denne (Hayes, Fox, et al., 2001; Hughes & Barnes-Holmes, 2016).

Opposisjon, eller det motsatte, er en annen familie av relasjonelle rammer. Her er den relasjonelle responderingen organisert rundt et referansepunkt og dens opposisjon langs et kontinuum, som for eksempel kaldt som det motsatte av varmt, eller rask som det motsatte av sakte. Opposisjon er en mer kompleks relasjonell rammefamilie enn koordinasjon, som også

inkluderer koordinasjonsrammer, det vil si at hvis kaldt er det motsatte av varmt, og å fryse er det motsatte av varmt, så er det å fryse det samme som kaldt (Hayes, Fox, et al., 2001).

Ettersom transformasjon av funksjoner som skjer i opposisjonsrammene både inneholder opposisjon som er mutually entailed (hvis katt er det motsatte av hund er hund det motsatte av katt) og koordinasjon som er combinatorially entailed (katt-motsatt-hund-motsatt-tiger innebærer at katt-er-lik-tiger) vil transformasjon av funksjoner innenfor rammene føre til at stimuli får nye funksjoner avhengig av hvor de befinner seg i relasjonen (Hughes & Barnes-Holmes, 2016).

De relasjonelle rammene likhet og opposisjon er de som har blitt forsket på i størst grad (Dymond & Whelan, 2010). I typiske studier på multiple stimulusrelasjoner har det vært vanlig å bruke match-to-sample prosedyren, hvor deltakerne først blir trent i spesifikke kontekstuelle signaler relatert til formelle dimensjoner, og hvor signalene deretter blir brukt til å etablere vilkårlig anvendbare relasjoner mellom stimuli som ikke har en formell relasjon fra tidligere (D. Barnes-Holmes, Hayes, Dymond et al., 2001; Dymond & Whelan, 2010). Ved trening og testing av de multiple stimulusrelasjonene likhet og opposisjon vil deltakerne i første del av eksperimentet, kalt ikke-vilkårlig relasjonell trening, bli vist et kontekstuell signal sammen med en utvalgsstimuli, og en eller flere sammenligningsstimuli. Målet her er å etablere kontekstuelle funksjoner for de to signalene. Ved presentasjon av signalet for opposisjon vil det å velge den sammenligningsstimulusen som i størst grad er fysisk motsatt av utvalgsstimulusen bli forsterket, mens ved presentasjon av signalet for likhet vil det å velge den sammenligningsstimulusen som er fysisk likest utvalgsstimulusen bli forsterket.

Deltakeren vil bli vist mange eksemplarer av variert stimuli som er relatert i forhold til en eller annen fysisk dimensjon, som for eksempel korte og lange linjer, og store og små sirkler, frem til hen responderer konsistent på nye utvalgsstimuli og sammenligningsstimuli i nærheten av de kontekstuelle signalene, men uten å motta direkte differensiell forsterkning. I

del to av treningsfasen, kalt vilkårlig relasjonell trening, blir de kontekstuelle signalene vist sammen med utvalgsstimuli og sammenligningsstimuli som ikke er relatert til hverandre i forhold til en formell dimensjon, og målet her er å bruke de kontekstuelle funksjonene som ble etablert i første del av eksperimentet på vilkårlig og fysisk ulike stimuli som om de er like eller ulike hverandre. Hvis deltakerne gjør dette viser de at de relasjonelle rammene likhet og opposisjon har blitt tatt i bruk (Dymond & Whelan, 2010).

En tredje rammefamilie er forskjeller eller kontraster, som innebærer relasjonell respondering på hendelser basert på hvor forskjellig de er fra andre, mens sammenlignende relasjonelle rammer er involvert når et individ responderer på en hendelse basert på en kvalitativ eller kvantitativ relasjon langs en eller annen dimensjon. Eksempler på kontekstuelle signaler som er tilstede i slike tilfeller er bedre-verre eller større-mindre (Hayes, Fox, et al., 2001). Hierarkiske og temporale relasjonelle rammer deler det samme grunnleggende relasjonelle mønsteret som sammenlignende rammer. Et eksempel på hierarkiske relasjoner er A er medlem av B, som for eksempel «Plomme er en frukt». Kontekstuelle signaler for hierarkiske rammer kan være «...er del av...» eller «...hører til...», mens temporale relasjoner ofte blir kontekstuell kontrollert av signaler som for eksempel før/senere eller før/etter (Hayes, Fox, et al., 2001; Hughes & Barnes-Holmes, 2016). Spasiale relasjoner er en rammefamilie hvor stimuli kommer under kontekstuell kontroll av signaler som for eksempel inn/ut, over/under, og som vanligvis sier noe om stimulusens forhold til et spesifikt referansepunkt (Hughes & Barnes-Holmes, 2016).

Deiktiske rammer spesifiserer relasjoner ut i fra perspektivet til den som snakker, og disse anses for å være særdeles viktige for evnen til å ta perspektiv. Ifølge relasjonell rammeteori er deiktiske rammer en grunnleggende del av utviklingen av et selv (Stewart et al., 2012), og derfor særlig relevant for denne oppgaven. Disse rammene består av tre forskjellige typer relasjoner: JEG – DEG (interpersonale relasjoner); HER – DER (spasiale

relasjoner), og NÅ – DA (temporale relasjoner) (Barnes-Holmes et al., 2018; Hughes & Barnes-Holmes, 2016; McEnteggart, 2018). Disse skiller seg fra de foregående rammene fordi de ikke har noen formelle motstykker i miljøet, men har basis i relasjonen mellom individets perspektiv og andre hendelser (Hughes & Barnes-Holmes, 2016). Disse rammene etableres når barnet lærer å svare adekvat på spørsmål som «Hva gjør du nå?», «Hva gjorde du der?» og «Hva gjorde jeg da?» (Hayes, Fox, et al., 2001). Til tross for stor fysisk variasjon i situasjonene hvor disse spørsmålene blir stilt og besvart vil mønstrene av interpersonlig, spatial og temporal relasjonell respondering være de samme, og vil over tid bli abstrahert som andre typer relasjonelle rammer (Hughes & Barnes-Holmes, 2016).

Ifølge relasjonell rammeteori utvikles et grunnleggende verbalt selv, eller et deiktisk selv, når individet lærer å respondere i samsvar med de tre deiktiske rammene. Det er dette verbale selvet som opplever og evaluerer, sammenligner og dømmer verbalt det som oppleves (D. Barnes-Holmes, Hayes & Dymond, 2001). Gjennom å lære å respondere på spørsmål fra det verbale samfunnet i samsvar med disse rammene lærer barnet å relatere sitt selv og egen atferd til andre i spesifikke kontekster (Barnes-Holmes et al., 2018). Evnen til å ta perspektiv er grunnleggende verbal og fundert på det Novak (2012) kaller preverbal utvikling, som for eksempel gjensidig responsiv orientering, felles oppmerksomhet og selv-referering, som både skaper interaksjoner med og differensiering fra andre i støttende sosiale kontekster. Når deiktiske rammer har blitt en del av en persons atferdsrepertoar har de også blitt en vedvarende egenskap i personens verbale hendelser og perspektivet verden oppleves fra (Stewart et al., 2012). De tre deiktiske enhetene er funksjonelt relasjonelle. En person som snakker med en annen, eller seg selv, gjør det fra perspektivet HER og NÅ, mens det som det snakkes om er DER og DA. Dermed bidrar deiktiske rammer ifølge relasjonell rammeteori til at det oppstår en vedvarende separasjon mellom den som snakker HER og NÅ, og det som det blir snakket om DER og DA, og slik oppstår verbale selvet i tid, rom og i forhold til andre

mennesker (McEnteggart, 2018; Stewart et al., 2012). Etter hvert vil de deiktiske rammene bli iboende egenskaper hos individet, som verden oppleves fra (Stewart et al., 2012). Individuer kan ved hjelp av perspektivtaking utvikle tre forskjellige «følelser av selv» som alle er funksjonelle; selvet-som-innhold, selvet-som-prosess og selvet-som-kontekst (D. Barnes-Holmes, Hayes & Dymond, 2001). Selvet-som-innhold er selvet som verbalt forsøker å beskrive og forstå seg selv, og som organiserer våre historier om oss selv i et sammenhengende relasjonelt nettverk. Ifølge relasjonell rammeteori utvikles dette konseptualiserende selvet så fort vi har lært å samhandle med oss selv verbalt (Y. Barnes-Holmes et al., 2001). Et slikt relasjonelt nettverk er både deskriptivt og evaluerende, dannes HER og NÅ, mens det snakker om et JEG eller MEG som er DER og DA. Selvet-som-innhold antas å være lett tilgjengelig, gjennomgripende og rigid. Selvet-som-prosess beskriver selvet som kjenner seg selv, og som kan snakke om og se på selv og egen atferd fra forskjellige perspektiv (D. Barnes-Holmes, Hayes & Dymond, 2001). Ifølge relasjonell rammeteori innebærer dette at relasjonelle rammer og da særlig koordinasjonsrammer brukes på blant annet pågående atferd, tanker og situasjoner i miljøet (Y. Barnes-Holmes et al., 2001). Selvet-som-kontekst beskriver den ubegrensede følelsen av selv, og refererer til det JEG som alltid diskriminerer og som befinner seg HER og NÅ (D. Barnes-Holmes, Hayes & Dymond, 2001).

Utviklingen av deiktiske rammer er viktige for evnen til å ta perspektiv, noe som skjer når et individ lærer å diskriminere mellom JEGET som er HER og NÅ, og private hendelser som skjer DER og DA. Det er gjort forskning på deiktiske relasjoner som viser at de blir mer fremtredende etter hvert som barn blir større (McHugh et al., 2004), og at de kan være svake eller fraværende i visse kliniske grupper som for eksempel hos barn med autismspekterforstyrrelser (Rehfeldt et al., 2007). Følgende studie evaluerte hvorvidt det var mulig å etablere deiktiske rammer hos normalfungerende yngre barn (Weil et al., 2011). Tre

barn på mellom fire og seks år deltok i studien, hvor tre nivåer av relasjonell kompleksitet ble vurdert: Enkle relasjoner, reverserte relasjoner og dobbelt-reverserte relasjoner. En enkel JEG – DEG deiktisk relasjon er for eksempel «Jeg har en hatt og du har en ball. Hva har jeg? Hva har du?» En reversert relasjon er for eksempel «Jeg har en hatt og du har en ball. Hvis jeg var deg og du var meg, hva ville jeg ha? Hva ville du ha?» Et eksempel på dobbelt-reverserte relasjoner er «Jeg sitter her på et rosa teppe, og du sitter der på en blå stol. Hvis jeg var deg og du var meg, og hvis her var der og der var her, hvor ville jeg sitte? Hvor ville du sitte?» (McHugh et al., 2004; Weil et al., 2011). «Hvis jeg jeg var deg og du var meg...» er eksempel på kontekstuelle signaler som tilsier at barnet skal svare «Som om jeg var deg». En protokoll på 62 forskjellige scenarioer åpnet for respondering i henhold til de deiktiske rammene på tre kompleksitetsnivåer. Når barnet mestret det første nivået, ville det gå videre til neste. For hver relasjonelltrening-trial ble et scenario presentert, etterfulgt av et kontekstuet signal. Deretter ble det stilt to spørsmål som nevnt tidligere. Det ble brukt forsterkere identifisert gjennom intervjuer eller gitt korrigerende feedback. Hver sesjon bestod av 12 trials bestående av trening på de tre relasjonene, og hvis det ble klart at barnet hadde problemer med en av de deiktiske relasjonelle rammene ble det fokusert særlig på denne frem til barnet viste den korrekte relasjonelle responsen, hvorpå man så fortsatte med alle rammene. Barnet måtte svare riktig på begge spørsmålene for å få ros og tilgang til en forsterker. Oppgaver som vanligvis brukes for vurdering av theory of mind, eller sinnsforståelse, ble brukt for å evaluere hvorvidt tilegnelsen av de deiktiske relasjonene hadde ført til fremveksten av en økt evne til å ta perspektiv. Resultatene viste at alle barna hadde utvetydig økning i deiktisk innramming, generalisert over flere stimuli, noe som forfatterne mener viser fremveksten av en operant klasse, i tillegg til at de viste noe økt evne til å ta perspektiv etter forbedring av deiktiske relasjoner på reversert og dobbeltreservert nivå.

Relasjonell rammeteori forfekter at det er dette verbale selvet, eller deiktiske selvet, som er opphav til menneskelig psykologisk lidelse gjennom overdreven regelfølgning som skaper en overføring av negative evaluerende funksjoner om selvet via kontekstuelle signaler (McEnteggart, 2018). Skinner definerte regler som «kontingensspesifiserende stimuli» (Hayes, Blackledge, et al., 2001, s. 16) som fungerer som diskriminative stimuli som en del av forsterkningsbetingelser, og som vi følger fordi tidligere atferd som respons på verbal stimuli har blitt forsterket. Forskning har vist at atferd kontrollert av verbale regler er vanskeligere å endre enn atferd kontrollert av direkte kontingenser (Hayes, Blackledge et al., 2001). Gjennom livet vil alt vi møter og tenker på bli en del av et verbalt relasjonelt nettverk, som vi aldri kan slippe helt unna (Stewart & Roche, 2013).

ACT – Aksept og verdibasert atferdsterapi

ACT er en moderne atferdsterapi som tar utgangspunkt i at menneskelig lidelse er et resultat av prosesser knyttet til språket (Hayes et al., 2018; McEnteggart, 2018). I likhet med relasjonell rammeteori tar ACT utgangspunkt i at derivert relasjonell respondering gjennom utviklingen av menneskelig språk bidrar til å skape menneskelig lidelse. Disse prosessene har i løpet av evolusjonen gjort oss særdeles tilpasningsdyktige, men kan også føre til destruktive og dysfunksjonelle konsekvenser i menneskers liv. ACT som terapi bygger blant annet på funksjonell kontekstualisme, og har derfor handling-i-kontekst som fokus, noe som innebærer enhver handling eller atferd som hvem som helst kan observere, predikere og påvirke (Hayes et al., 2018). Målet for terapien er derfor ikke å direkte forsøke å endre privat atferd, men å gjøre endringer i konteksten som kausalt påvirker forholdet mellom tanker, følelser og atferd (Levin & Hayes, 2009).

I tillegg til funksjonell kontekstualisme bygger teorien bak ACT på prinsipper fra både tradisjonell atferdsanalyse og relasjonell rammeteori (Levin & Hayes, 2009). I likhet med disse avviser ACT dualisme og mentalisme som en konklusjon av tanken om at det ikke

finnes en indre igangsettende agent, og anser at all atferd er et resultat av vanlige og naturlige hendelser i miljøet (Baum, 1995). Relasjonell rammeteori tar utgangspunkt i at relasjonelle rammer er lærte og vilkårlig anvendbare mønstre av relasjonell respondering (Hayes et al., 2018; Stewart et al., 2012), som reguleres av både den relasjonelle konteksten og den funksjonelle konteksten. Ifølge relasjonell rammeteori er relasjonell respondering en funksjonell operant, som ligger til grunn for alt av menneskelig språk og kognisjon. Både relasjonell rammeteori og ACT kan sies å være en del av kontekstuell atferdsvitenskap, et begrep som har oppstått i løpet av de siste tjue årene, og som er en atferdsmessig tilnærming til psykologi og lignede områder (Levin & Hayes, 2009).

Relasjonell rammeteori og ACT utviklet seg ikke lineært, men kan sies å ha oppstått og utviklet seg samtidig. ACT kan i den forstand ses på som et forsøk på å utvikle en kontekstuell atferdsterapi med vektlegging av det menneskelige språk og kognisjonens rolle i menneskelig psykologisk lidelse. Som relasjonell rammeteori antar ACT at det verbale selvet, eller det deiktiske jeget, er deltagende i å skape egen lidelse gjennom overdreven regelfølgning og påfølgende negativ evaluering av seg selv. I ACT konseptualiseres regelfølgning som en fusjon med negative tanker og følelser om seg selv, som medfører en reduksjon i den atferden som kan føre individet i kontakt med forsterkende betingelser som igjen vil føre til mindre problematisk regelstyrt atferd (McEnteggart, 2018). ACT vektlegger funksjonelle kontekster, og har som mål å endre relasjonsmønsteret mellom pasienten og tankene ved å skape kontekster hvor mindre hensiktsmessige tanker og følelser minker sin funksjon (Levin & Hayes, 2009).

ACT opererer med psykologisk fleksibilitet som en induktiv, enhetlig behandlingsmodell for menneskelig fungering basert på laboratorieforskning (Hayes et al., 2018), og har som utgangspunkt at psykologisk rigiditet er årsak til både menneskelig smerte og tilpasningsproblemer. Ifølge ACT er det seks prosesser som fører til enten psykologisk

infleksibilitet eller rigiditet og seks kjerneprosesser som leder til psykologisk fleksibilitet. Prosessene som leder til rigiditet er «lite fleksibel oppmerksomhet, brudd med selvvalgte verdier, inaktivitet eller impulsivitet, binding til et konseptualisert selv (som man også kan kalle selvet-som-beskriver), kognitiv fusjon og opplevelsesunngåelse» (Hayes et al., 2018, s. 95), mens «fleksibel oppmerksomhet på øyeblikket her og nå, selvvalgte verdier, forpliktende handling, selvet-som-kontekst, defusjon og aksept» (Hayes et al., 2018, s. 95) leder til psykologisk fleksibilitet. Prosessene har blitt definert etter mange år med både teoretisk og klinisk forskning. Psykologisk rigiditet anses å være et resultat av verbale og kognitive prosesser som gjør at mennesker fusjonerer, eller overidentifiserer seg, med verbale regler, noe som begrenser deres atferdsrepertoar og kontakten med de direkte konsekvensene av egne handlinger. Hvis de også bruker unngåelsesstrategier for å slippe unna det som oppleves som vanskelig av tanker og følelser vil atferdsrepertoaret fortsette å minke, og de vil miste kontakt med eventuelle positive forsterkere som er tilgjengelige i deres liv. Ifølge ACT er det konteksten til den verbale aktiviteten som forårsaker lidelsen, og målet med terapien er derfor å oppnå bedre kontekstuell kontroll over verbale kognitive prosesser og hjelpe klienter til å vektlegge de positive konsekvensene av egne handlinger her og nå, basert på egne, selvvalgte verdier (Hayes et al., 2018). Hver av de seks kjerneprosessene er derfor ment å skulle motvirke effektene av prosessene som ligger til grunn for den psykologiske rigiditeten.

Å knytte seg i for stor grad til innholdet i egen indre tankeaktivitet kalles altså fusjon. En motvekt mot dette er defusjon; ved å distansere seg fra private hendelser som tanker, minner og følelser, og betrakte de som det de nettopp er, kun private hendelser og ikke bokstavelige sannheter om verden, svekkes den funksjonelle og dysfunksjonelle regelbundne responsen. Ikke-dømmende aksept skal motvirke behovet for å unngå opplevelser som skaper ubehag, og ACT har derfor som målsetting å ha plass for uønskede private hendelser uten å unngå eller forsøke å kontrollere de (Hayes et al., 2018).

En overdreven tilknytning til og identifisering med egen selvhistorie bidrar til kontinuerlig rigiditet og lidelse, og ACT har derfor som mål å skape en tilknytning til det selvet som erfarer her og nå, for å kunne betrakte private hendelser mer distansert og aksepterende. ACT bidrar til å skape oppmerksomhetsprosesser for å kunne lettere ha fokus her og nå, og ikke tenke på ting som har skjedd i fortiden eller som kan/skal skje i fremtiden (Hayes et al., 2018).

ACT har som mål å hjelpe klienten å bli klar over egne verdier og bruke disse for å komme i kontakt med positive forsterkere i situasjoner forbundet med disse selvvalgte verdiene (Hayes et al., 2018). Ved å lage nye forbindelser mellom spesielle typer atferd og egne selvvalgte verdier motvirkes opplevelsesunngåelse og unnvikende atferd.

Buddhismen

Selvet i buddhismen

Jeg har til nå trukket en linje fra radikalbehaviorismen til relasjonell rammeteori og ACT med fokus på de forskjellige perspektivenes syn på selvet. Jeg vil videre si noe om hvordan buddhismen ser på selvet, før jeg drar sammenligninger mellom de forskjellige perspektivene og avslutter med sammenfallende syn på hva som forårsaker lidelse, og løsningen på det.

En av hovedtesene innen Buddhismen er læren om anattā, som kan bli oversatt til både ikke-selv og ikke-sjel, og som står i opposisjon til tanken om at det finnes et selv, attā (Verhaeghen, 2017). Ifølge Buddha består en person av fem aggregater; kroppslig form, følelser, persepsjon, vilje og bevissthet (Anālayo, 2006), men finner ikke at disse aggregatene kan sies å være selvet fordi ingen av de har evnen til å kontrollere seg selv, og de kan derfor ikke være igangsettende agenter for handling, samtidig som ingen av aggregatene er permanente. I fortellingen om munken Nāgasena som lærer bort doktrinen om anattā til kong Milinda spør munken om vognen befinner seg i de separate delene, og når dette benektes spør

han om hvorvidt vognen er noe annet enn disse separate delene. Når dette også benektes sier han at han ikke finner noen vogn, og at ordet «vogn» derfor ikke er noe annet enn lyder, men den helhetlige vognen består av alle delene. Overført til selvet kan man si at selvet er å finne i relasjonene mellom de forskjellige delene (Verhaeghen, 2017).

Ifølge buddhismen er dermed ikke selvet å anse som en igangsettende agent i en handlingskjede, men som sluttresultatet i en prosess hvor individet inntar informasjon, lager mening og konstruerer en verden basert på egne erfaringer. I den forstand anses selvet å bli skapt hvert øyeblikk (Olendzki, 2006). Det buddhistiske begrepet «dependent arising» beskriver hvordan bevissthet oppstår avhengig av et utallig antall årsaker og betingelser, og derfor er en funksjon av møtet med omgivelsene og ikke en uavhengig enhet, men heller «gjentakende mønster av interaksjoner som oppstår samtidig» (Waldron, 2006, s. 176). Selvet oppstår som et resultat av klamring, eller grasping på engelsk, som enten tar form som tilknytning til et objekt, eller som et resultat av unngåelse av et objekt. Selvet er i den forstand en respons som oppstår i møte med miljøet, enten det indre eller det ytre, det er det som liker eller ikke det som oppstår i bevisstheten eller i det pågående øyeblikk. Selvet er derfor ikke et substantiv, men en handling vi utfører som kan kalles «selving», som ifølge buddhistisk tradisjon skjer fra øyeblikk til øyeblikk, og slik skaper illusjonen om et unikt selv som lider (Olendzki, 2006).

Buddhistisk forståelse av identitet er et resultat av empirisk observasjon av prosesser som skjer under meditasjon, og ikke nødvendigvis så lett å erkjenne uten nettopp denne erfaringen. Grunnen til dette er at ideen om et selv er en så integrert del av vår menneskelige erfaring og vil derfor forstyrre vår evne til å se klart i så stor grad at kun indre transformativt arbeid vil gi direkte forståelse av det som kalles ikke-selv (Olendzki, 2006).

I noen former for buddhisme, som Zenbuddhisme, anser man at ettersom menneskelig lidelse er et resultat av selvet som har blitt et sentralt konsept i vårt syn på verden, som vi

opplever verden ut ifra og som gir mening til våre erfaringer og til vår opplevelse av oss selv, og som vi blir knyttet til fordi vi føler at det er viktig for vår overlevelse, er løsningen å tømme oss for alle konseptualiseringer, inkludert ideen om at vi har et separat selv (Gaskins, 1999). Å få innsikt i at vi ikke eksisterer separat fra omgivelsene våre, men som en integrert del av verden rundt oss, kan ifølge Gaskins (1999) beskrives med hvordan buddhisten går fra å oppleve verden slik ego-selvet gjør det, altså det selvet som oppfatter seg selv som uavhengig, permanent og adskilt fra omverdenen, basert på konseptualiseringen av verden slik det er lært, hvor fjell er fjell og vann er vann, hvor hen er skilt fra dem på grunn av filtre laget av denne konseptualiseringen, og hvor forståelsen dermed er begrenset av den, til neste nivå. Her innser buddhisten at det ikke er noe grunnlag for et skille mellom seg og det man ser, at både selvet og fjellene er uten en individuell og varig kjerne, at fjellene ikke kan sies å være noe annet enn andre ting, og man innser at fjell ikke er fjell, men en del av det samme hele. Ego-selvet har blitt erstattet med et ikke-selv som ser på seg selv og verden som flyktig og umulig å skille fra omgivelsene. Dette er imidlertid ikke et blivende nivå, fordi oppheng på å separere selvet fra omverdenen nå har blitt erstattet med et oppheng på å ikke separere. Et tredje nivå i innsikt er nødvendig, og beskrives som å gå fra forståelsen av at «jeg er tomhet», til «tomhet er jeg», altså fra en forståelse om at virkeligheten er forgjengelig og derfor umulig å klamre seg til, og at det skaper lidelse å gjøre akkurat dette, til en forståelse av at nettopp denne forgjengeligheten er det grunnleggende ved alt som er. Denne innsikten gir frihet fra konseptualisering og separasjon, og selvbegrepet som senter erstattes med tomhet, avhengig av en gjensidig avhengig kontekst (Gaskins, 1999).

Sammenligninger mellom de forskjellige perspektivene

Jeg ønsker her å videre sammenligne buddhismen med radikalbehaviorismen, relasjonell rammeteori og ACT og før jeg trekker frem to sammenligninger mellom

buddhisme og henholdsvis relasjonell rammeteori og ACT som jeg mener er relevante i denne sammenheng.

Det har også tidligere blitt gjort sammenlikninger mellom radikalbehaviorismen og buddhismen. Mikula (1978, 1981) sammenligner de Fire Edle Sannheter med atferdsmodifiserende tilnærminger. Med atferdsmodifiserende tilnærminger menes tilnærminger med mål om å endre atferd enten ved å eliminere eller minke en uønsket respons eller ved å utvikle eller styrke en ønsket respons (De Silva, 1984), noe som sammenfaller med anvendt atferdsanalyse. De Fire Edle Sannheter er sentrale for hvordan buddhismen oppfatter den menneskelige erfaring. Den første sannheten beskriver hvordan den menneskelige tilstand består av lidelse, eller misnøye med hvordan ting virkelig er, mens den andre forklarer hvordan denne misnøyen oppstår som et resultat av den menneskelige tilbøyeligheten til å ville endre virkeligheten, noe som viser seg som klamring (å ville ha noe vi ikke har), eller aversjon (å ville fjerne noe vi har). Den tredje sannheten beskriver hvordan det er mulig å minske lidelsen gjennom å se virkeligheten slik den virkelig er, altså å se disse tendensene til klamring og aversjon og på den måten lære å ta andre valg som ikke fører til dette, mens den fjerde sannheten beskriver veien til å oppnå dette, presentert som Den åttedelte veien (Bowen et al., 2021).

De Fire Edle Sannheter i buddhismen har altså som løsning på problemet lidelse å se virkeligheten slik den faktisk er, se hva som forårsaker lidelse, og hva som kan gjøres for å forebygge dette. Jeg ønsker videre å se hvordan det buddhistiske målet om å se virkeligheten slik den virkelig er sammenfaller med det radikalbehavioristiske monistiske perspektivet. Et dualistisk verdenssyn og virkelighetsfordobling er illusjoner som bidrar til at vi ikke ser virkeligheten slik den virkelig er, og er derfor noe vi vil være tjent med å leve uten. Skinner mente for eksempel at «Tiltrekningskraften til kognitive tilstander og prosesser er en avledning som godt kan være ansvarlig for vår manglende evne til å løse våre fysiske og

sosiale problemer.» (Skinner, 1986, s. 89). Som en konsekvens av et monistisk verdenssyn eksisterer ikke fenomener som en uavhengig entitet hverken for buddhisten eller radikalbehavioristen, og alt som eksisterer eksisterer i en evig foranderlig kontekst. For radikalbehavioristen er forståelsen av seleksjon sentral, og seleksjon synes å være uforenelig med dualisme, da det for seleksjonisten finnes ikke uforanderlige og uavhengige objekter eller essenser, fordi seleksjonen som prosess ikke skaper statiske enheter (Donahoe, 2003; Ree, 2013). Betingelsene for seleksjon som finnes i et skiftende miljø er varierende, noe som fører til at også resultatene av de forskjellige seleksjonsprosessene er i stadig forandring. Et av de viktigste skillene mellom radikalbehaviorismen og annen moderne vestlig psykologi, i tillegg til at vestlig psykologi har en tendens til mentalisme, er at de også har en tendens til essensialisme, det vil si å være av den oppfatning at alle fenomener har en universell og uforanderlig iboende essens, noe som i psykologisk forstand vil bety at atferd er et resultat av «...assosiasjoner, holdninger, kognisjoner og lignende, som er de sanne studieobjektene» (Donahoe, 2003, s. 108), et syn som skiller seg fra både radikalbehaviorismen og buddhismen. I vår verbale kultur er denne formen for virkelighetsfordobling svært vanlig (Ree, 2013), og viser seg når vi gjør det som kalles kategorifeil og bruker oppsummerende merkelapper som forklaringer på hvorfor ting skjer (Holth, 2001). Ifølge buddhismen vil vi kunne sanse verden slik den virkelig er når vi har oppnådd innsikt i interværen, ikke-dualisme, uforgjengelighet og ikke-selv (Hanh, 2008). Å gjøre til substantiv det som atferdsanalytikere definerer som atferd og dermed noe vi gjør, har lenge vært et tema innen atferdsanalyse, og har bidratt til at for eksempel det å huske blir til substantivet hukommelse, å tenke blir til substantivet tanker, og intensjonen som er tilstede forutgående atferd blir til substantivet intensjon som betraktes som årsak til handlinger. I engelsk og de fleste indo-europeiske språk beskrives de fleste hendelser som om det er en agent som står bak, og påstander om atferd vil som oftest enten favorisere organismen eller miljøet som igangsetter (Hineline, 2003). Buddhismen vil på sin

side anse at språk som opererer med selvet som substantiv fremfor som verb som sentrum for handling bidrar til illusjonen om at vi har et uavhengig og autonomt selv (Nauriyal et al., 2006).

Et sammenfallende trekk mellom buddhismen og radikalbehaviorismen er synet på organismen som ikke-autonom (Baum, 1995; Donahoe, 2003). Skinner mente at fornektelsen av et selv, som forfektet i østlige tradisjoner, burde være, om det ikke var, det sentrale også i en vitenskap om atferd (Skinner, 1983). Han opererte med to begreper om selvet, et med selvet som et repertoar bestående av funksjonelle responser på diskriminativ stimuli, og et med selvet som et samlepunkt i rom og tid for genetiske og miljømessige betingelser og ikke som en igangsettende agent (Baum, 1995; Lattal, 2012; Skinner, 1974). Ifølge Baum (1995) argumenterer Hayes for selvet som et perspektiv, som en kontinuitet over tid.

Buddhismen forfekter at vi skaper vår egen virkelighet gjennom samhandlinger mellom følelser, oppfatning og observasjon (Waldron, 2006). Relasjonell rammeteori hevder at hvordan vi opplever virkeligheten er et resultat av relasjonell innramming og som vi har sett, fra et verbalt selv som opplever og evaluerer, sammenligner og dømmer verbalt det det opplever (D. Barnes-Holmes, Hayes & Dymond, 2001). Mange av funksjonene til forskjellig stimuli som vi møter i våre naturlige omgivelser kan synes å være relativt grunnleggende, men ifølge relasjonell rammeteori har stimuli til en viss grad tilegnet seg disse egenskapene på grunn av relasjonell innramming, som for eksempel tendensen til å reagere raskere eller sterkere på visse stimuli i synsfeltet fremfor annen stimuli. Man kan reagere raskere på navnet på hjembyen på en liste over mange bynavn fordi navnet koordinerer med annen stimuli som igjen kontrollerer andre kontrollerende funksjoner (Barnes-Holmes et al., 2018).

Som vi har sett vil det grunnleggende verbale selvet i relasjonell rammeteori inneholde tre deiktiske relasjoner: a) de interpersonlige JEG – DEG, b) de spatiale relasjonene HER – DER, og c) de temporale relasjonene NÅ – DA, og dannes hos barnet når det lærer å

respondere adekvat i samsvar med disse relasjonene. Slik lærer barn å relatere selvet koherent til andre i det verbale samfunnet i sammenheng med bestemte tider og steder, altså i de forskjellige kontekstene (Barnes-Holmes et al., 2018; D. Barnes-Holmes, O`Hora, et al., 2001). Vi har allerede sett at ACT ser på språket som kilde til lidelse (Hayes et al., 2018). I buddhistisk tenkning er også det reifiserte selvet slik det skapes av språk roten til menneskelig lidelse (Gaskins, 1999). Tidlig buddhisme ser særlig på tanken «Jeg er» som så dypt forankret i vår bevissthet at det er den siste illusjonen som må oppløses på vei til frihet (Waldron, 2006). I buddhistisk praksis er målet å gi slipp på forforståelsen av et selv (Uchiyama et al., 2004).

Visdómine-Lozano (2012) gjør et forsøk på å knytte sammen Zenbuddhisme og atferdsanalyse gjennom bruk av relasjonell rammeteori. Han bruker relasjonelle rammer for å lage en materialistisk taksonomi av det han kaller livsdoktriner, hvor diskrimineringen mellom liv og død er grunnlaget. Han mener at derivert relasjonell respondering ligger til grunn for en slik diskriminering mellom liv og død, og beskriver det «å puste» som en grunnleggende hendelse involvert i diskrimineringen mellom liv og død, en handling som befinner seg i en koordinasjonsramme med levende organismer, og i en opposisjonsramme til døde organismer. Det verbale samfunnet bidrar til ytterligere diskriminering mellom liv og død ved bruk av relasjonelle rammer fordi liv/død-diskrimineringen gir rom for relasjonelle spørsmål til en levende organisme. Eksempel på slike spørsmål kan være «Jeg lever (det vil si, jeg er) når jeg puster, så hva vil skje med «meg» eller «meg selv» etter døden (når pusten definitivt opphører)?», eller «Er jeg bare kroppen min eller er mitt «jeg» noe helt annet?» (Visdómine-Lozano, 2012, s. 312). Han mener at slike relasjonelle spørsmål kan utforskes og muligens svares på ved å ta i bruk mer forseggjorte kombinasjoner av relasjonelle rammer enn det som har blitt beskrevet som transendens eller spiritualitet tidligere i sammenheng med relasjonelle rammer (D. Barnes-Holmes, Hayes, Dymond, et al., 2001; Hayes, 1984). For

disse er selvet-i-kontekst en derivert relasjonell abstrahering som skjer når personlige JEG, temporale NÅ – DA og deiktiske HER – DER rammer kombineres, og JEG – HER – NÅ rammes som JEG – DER – DA. Spiritualitet blir i den sammenheng et produkt av skillet mellom selv-som-innhold og selv-som-kontekst (Visdómine-Lozano, 2012).

Ifølge Visdómine-Lozano (2012) er imidlertid også hierarkiske rammer involvert når vi som mennesker lurer på om det eksisterer noe mer etter dette livet, og om den verden vi lever i (et alt, hvor vi er tilstede og i live) har kontinuitet, som motsetning til at det ikke er noe mer etter dette livet, og hvor et alt og et intet (hvor vi ikke er tilstede eller i live) er deler av den samme totalitet. Likhet/forskjellig-rammer er involvert i når vi spør oss selv, Hva er dette jeget som puster, og hva vil bli av det når vi slutter å puste, fordi svaret på dette spørsmålet enten sier noe om hvorvidt vi tror at vår kropp er den eneste materien som kan inneholde liv, eller om vi differensierer mellom det materielle og det spirituelle. Selv om selvet-i-kontekst som en derivert relasjonell abstraksjon kan gi en opplevelse av noe som er varig, uforanderlig og ekspansivt er ikke dette tilstrekkelig til å tro at vi har en sjel i tillegg til en kropp. Men denne selvet-i-kontekst abstraksjonen kan bidra til reifiseringen av en agent som tilsynelatende er årsaken til at vi handler, som ifølge Visdómine-Lozano (2012) er en illusjon som oppstår på bakgrunn av generaliseringen av beskrivelser av selvet over varierende betingelser. Temporale rammer er involvert når vi tenker (HER og NÅ) på døden (DER og DA), både i en forskjell eller opposisjonsramme, eller i en koordineringsramme til HER og NÅ, som et DER og DA som allerede har funnet sted.

Ifølge Visdómine-Lozano (2012) er den ultimate konsekvensen av Zenbuddhismen aksept av idéen om at hverken liv eller død eksisterer. Dette kultiveres gjennom å radikalt møte konsekvensene av døden hvert eneste øyeblikk, og som konsekvens av dette ha en opplevelse av aldri å ha eksistert. Ved å kultivere idéen om at døden kan komme når som helst, og gjerne akkurat nå, vil tanken på seg selv og selvets eksistens få null verdi, og det

individuelle perspektivet vil oppløses i et ikke-perspektiv hvor det ikke lenger finnes noen tidligere eller fremtidige diskriminasjoner. Ved å akseptere egen død gjennom å avvise dualistiske idéer eller agnostisk unngåelse, vil følelser som angst og bekymring oppstå, og føre til en tilstand av derealisering, en forståelse av «virkeligheten» som den er. I denne tilstanden vil virkeligheten bli forstått som et gjensidig eksisterende og avhengig hele. Vi oppnår innsikt i at alle betingede fenomener er forgjengelige, en innsikt som er en konsekvens av forståelsen av at alt som eksisterer ikke eksisterer uavhengig av noe annet, og ettersom ingenting eksisterer uavhengig av noe annet, har ingen ting noen form for selvstendig og iboende eksistens i seg selv. Ettersom ingen ting har noen selvstendig og permanent eksistens i seg selv, men alltid eksisterer i en relasjon til noe annet og dermed har både en begynnelse og en slutt, vil alle betingede fenomener også være forgjengelige. Denne innsikten i forgjengelighet oppnås ved å kjenne på, tenke på og føle hva døden innebærer uten å inneha eller lage teorier eller begrunnelser ut i fra en tilknytning til livet, blant annet ved å forestille seg sin egen forråtnelse etter døden. Ved innsikten i, og forståelsen av denne innsikten, ser vi at vi er en betinget del av et sammensatt univers, som følger eller består av, dette universets «lover for skapelse, destruksjon og transformasjon» (Visdómine-Lozano, 2012, s. 323). Her er den individuelle menneskelige bevissthet irrelevant, ettersom den også kun er et produkt av materielle og monistiske lover for skapelse og destruksjon. Det eneste som eksisterer er tomrommet hvor det er en konstant «transformasjon av mangfold» (Visdómine-Lozano, 2012, s.323). I dette perspektivet er ikke mennesker mer viktige enn andre dyr til tross for alle tankene og idéene våre, ettersom vi og vår bevissthet også bare er produkter av naturens evige skapelse, destruksjon og transformasjon, eller som radikalbehaviorismen ville sagt, som produktet av evolusjon, individets læringshistorie og dets interaksjoner med betingelser i omgivelsene.

Dette betyr imidlertid ikke at man våkner opp i en tilstand av evig fryd og endelig ser det ekte selvet eller «jeget», ettersom dette jo ikke eksisterer. Alle menneskers medfødte buddhanatur og vår egen eksistens er å finne i konteksten, og det er de spesifikke atferdsprosessene som er involvert i å oppnå tilstanden som denne innsikten fører til, eller det som blir kalt «Nirvana», som Visdómine-Lozano (2012) mener er mulig å analysere ved hjelp av relasjonell rammeteori. Målet med Zenbuddhisme er altså å oppnå «Nirvana», og denne tilstanden kan nås ved å skape en transformering av funksjoner i relasjonelle rammer, som er et resultat av å være trygt plassert i rammen HER – DA, eller å ha oppfylt visse forutsetninger. Det vesentlige er, ifølge Visdómine-Lozano (2012), å være etablert på en materialistisk måte i en hierarkisk alt-intet ramme, noe som innebærer at man tror at det ikke finnes noe mer etter dette livet. En annen forutsetning er at den hierarkisk selv-i-kontekstrammen er orientert mot likhet, hvor «jeget» eller «selvet» er det samme som materie, og ikke orientert mot ånd som i materie og ånd, sinn eller samvittighet. Forutsetningene for å nå denne tilstanden av opplysning er ren observasjon av de naturlige prosesser i verden, det vil si hvordan liv fødes, vokser opp og dør, å oppgi distraherende sosiale interaksjoner, og å gjøre monotone og repeterende oppgaver. Disse forutsetningene er å regne som etablerende operasjoner, som defineres av Catania (2013) som enhver operasjon som endrer en forsterkers eller straffers status. Ved å øke frekvensen av koordinasjonsrelasjoner mellom NÅ – DA, og HER – DER rammene, bidrar forutsetningene til transformering av funksjoner i alle relasjoner, noe som igjen avskaffer opposisjonsrammene mellom «enten JEG, NÅ, HER, liv, «mening» eller verbale funksjoner av livet, og døden, DER, DA og de verbale funksjonene av døden» (Visdómine-Lozano, 2012, s. 329). Resultatet av disse prosessene er en avskaffelse av det individuelle perspektivet eller følelse-av-selv, en erfaring av selvet som et ikke-selv, og det buddhistene kaller frigjøring fra samsara, eller fødsel-dødsyklusen.

Visdómine-Lozano (2012) forsøker å knytte Zenbuddhisme og atferdsanalyse gjennom bruk av relasjonell rammeteori. Det har også blitt gjort sammenligninger mellom ACT og det som kalles emosjonell intelligens. Ciarrochi (2006) sammenligner ACT og buddhistiske metoder og setter de inn i et rammeverk for emosjonell intelligens med mål om å gjøre særlig ACT mer tilgjengelig innen organisasjoner, og for å kunne evaluere hvorfor ACT og buddhistiske metoder bidrar til mindre lidelse. Innen atferdsanalyse blir begrepet intelligens sett på som en oppsamlende merkelapp for forskjellig type atferd, og forskjellige aspekter ved det som kalles emosjonell intelligens kan knyttes til atferd (Ciarrochi, 2006). Han definerer emosjonell intelligens som evnen en person har til å handle effektivt selv i emosjonelt ladede kontekster og med emosjonelt ladede tanker og til å bruke emosjoner som informasjon. Emosjoner defineres av Ciarrochi (2006) som sensasjoner og vurderinger av situasjoner som for eksempel «god» eller «dårlig». En av dimensjonene innen emosjonell intelligens er Effective emotional orientation (EEO), som innebærer evnen til å være villig til å oppleve private hendelser som for eksempel angst, når denne opplevelsen bidrar til effektiv handling. Dette kan for eksempel sammenlignes med å holde en tale foran en rekke ukjente mennesker. EEO beskriver også evnen til å akseptere ubehagelige følelser, negativ selv-vurdering, og forståelsen av at opplevelsen av slike ubehagelige indre hendelser ikke trenger å være et hinder på vei mot et viktig mål. Mennesker med lav EEO vil forsøke å unngå eller bli kvitt de ubehagelige private opplevelsene. Både i ACT og buddhisme er kultivering av aksept av virkeligheten slik den faktisk er grunnleggende (Ciarrochi, 2006). I ACT anses aksept som det beste alternativet til opplevelsensunngåelse (Hayes et al., 2018), mens det innen buddhistisk meditasjon er vanlig å oppfordre til å fokusere på å observere og erfare ting som de er i ethvert øyeblikk uten å forsøke å endre det som skjer (Kabat-Zinn, 1990).

Ciarrochi (2006) deler EEO inn i flere statistisk målbare begreper, og finner at det er sammenhenger mellom opplevelse av lidelse og individuelle forskjeller i EEO. Effective

problem orientation beskriver tendensen til å se på problemer som utfordringer fremfor hindringer, og har blitt knyttet til blant annet lav grad av depresjon, angst, håpløshet og helseplager. Et annet aspekt ved emosjonell intelligens er evnen til å identifisere egne emosjoner og bruke informasjonen om disse til å handle effektivt. Å ikke vite hva slags type emosjoner man opplever eller å vurdere emosjoner som bra eller dårlige kan føre til at den etterfølgende atferden ikke er hensiktsmessig, enten ved at den er basert på emosjoner som ikke gir et riktig bilde av situasjonen eller ved at atferden er å unngå uønskede situasjoner på grunn av emosjonene de skaper. Både ACT og buddhismen forfekter, i tillegg til aksept, mindfulness, som sannsynligvis bidrar til økt kunnskap om private hendelser. I et atferdsanalytisk perspektiv vil det å kunne identifisere stimuli i miljøet, enten det indre eller det ytre, som fører til en bestemt type emosjoner, være hensiktsmessig. Et tredje aspekt ved emosjonell intelligens er evnen til å unngå fusjonering med lite konstruktive tanker og emosjoner. Gjennom evne til defusjon, som vi kjenner igjen fra ACT, skifter perspektivet, og i stedet for å identifisere seg med tanker, emosjoner og minner som en del av et fast og uforanderlig selv, blir de sett på som deler av en stadig pågående prosess. Her er igjen mindfulness en viktig del av både ACT og buddhismen, som bidrar til en opplevelse av å være en del av skiftende kontekster fremfor et rigid selv. Det å betrakte selvet som et resultat av de fem aggregatene er også en metode for defusjon, da det hjelper oss med å se på opplevelser som objekter i stedet for å betrakte noe gjennom det som erfares (Ciarrochi, 2006). ACT ser på vår bruk av språk som en kilde til lidelse gjennom transformering av funksjoner uavhengig av erfaring, og gjennom hvordan verbale regler styrer vår atferd. Å identifisere og skille mellom direkte erfaring og verbale formuleringer er første del av defusjonsprosessen. Både ACT og Zenbuddhisme bruker språk og metaforer aktivt for å komme i kontakt med direkte erfaring. Fusjon med negative selv-evalueringer er også en kilde til lidelse, og særlig mange

buddhistiske metoder har som mål å hjelpe personer med å diskriminere mellom hva vi virkelig er fra hva selvet sier at vi er.

Løsning på lidelse

Jeg vil avslutte med å se på hvordan buddhistiske tanker om lidelse sammenfaller med radikalbehaviorismen, relasjonell rammeteori og ACT. Buddhismen opererer med begrepet Eksistensens tre kjennetegn, som bidrar til opprettholdelse av lidelse, hvor det første er grådighet som fører til klamring, det andre aversjon som fører til unngåelse, og det tredje uvitenhet om de to første. Uvitenhet om hva selvet faktisk er eller ikke er, og hvordan mennesker opererer, er sentralt, og innsikt i egen atferd kan være en løsning på lidelse (Wright, 2017). Dymond & Roche (2009) har for eksempel sett på hvordan derivert relasjonell respondering og transformering av funksjoner spiller en rolle særlig i unngåelsesatferd og angstlidelser. Innen atferdsanalyse er unngåelsesatferd å betrakte som atferd opprettholdt av negativ forsterkning, ettersom den fører til at personen unngår eller fjerner den aversive stimulusen. Atferdsanalyse har imidlertid ikke vært i stand til å finne direkte sammenhenger mellom unngåelsesatferd og angstlidelser og tidligere erfaringer. I nyere tid har særlig forskning på derivert relasjonell respondering fokusert på menneskelig unngåelsesatferd og angst, og analyser av fenomenet har vist at nøytrale stimuli indirekte kan få diskriminative funksjoner (Dymond & Roche, 2009). Det er særlig transformasjon av funksjoner gjennom verbale prosesser som forklarer hvordan dette kan skje i fravær av direkte forsterkning, noe som gjør at emosjonelle responser kan forstås som atferdsmessige prosesser. Stimuli kan for eksempel, gjennom verbale prosesser, tilegne seg diskriminativ kontroll over frykt- og angstresponser på bakgrunn av deres deriverte relasjon med annen fjernt relaterte diskriminative stimuli som allerede har blitt etablert gjennom direkte erfaring. Dymond & Roche (2009) bruker et eksempel med en person med fobi for slanger som hører ordet *slange* og erfarer en fryktrespons. I dette eksempelet fungerer sannsynligvis ordet *slange* som en

betinget stimuli for frykt, i tillegg til at andre ord som fungerer i ekvivalente relasjoner til ordet slange, som for eksempel krypdyr, eller bilder av slanger, også får lignende funksjoner gjennom transformering av funksjoner. Både buddhismen og atferdsanalyse ser at unngåelsesatferd er en viktig kilde til lidelse og til opprettholdelse av denne.

Bowen et al. (2021) mener at man kan få en bedre forståelse av den menneskelige erfaring, og da særlig hvordan man kan påvirke atferd og forebygge lidelse hvis man ser på buddhismen fra et radikalbehavioristisk perspektiv. De ser på tre årsaker til lidelse som de mener overlapper mellom de to perspektivene. Den første er vår tendens til å forsøke å manipulere indre hendelser, den andre en misforståelse av hva selvet er, og den tredje er stimulusekvivalensen som er iboende i hvordan vi bruker språket vårt. Som et svar på det første problemet, vår tendens til å ville manipulere indre hendelser, har ACT og andre tredjegerasjons atferdsterapier i stor grad fokusert på akseptbaserte strategier, hvor det jobbes med å akseptere vanskelige tanker og følelser der hvor man tidligere ville forsøkt å stanse eller endre negative tankemønstre. Buddhismen, på sin side, anser at det er konflikten mellom menneskers ønske om det permanente og hvordan virkeligheten virkelig er, forgjengelig, som skaper lidelse ved at vi enten vil få eller beholde noe vi vil ha, eller fjerne noe som oppleves som aversivt. Vi misforstår det som vi tror vil gjøre oss lykkelige, og blir derfor ulykkelige (Bowen et al., 2021).

Ifølge buddhismen kan troen på et uforanderlig, statisk og uavhengig selv også føre til lidelse ved at interne hendelser oppleves som personlige fremfor universelle. Innsikt i hva selvet er, og hvordan privat atferd som tanker og følelser oppstår, påvirker og forsvinner kan bidra til en forståelse av hvordan en oppfattelse av selvet som evig og uforanderlig kan føre til lidelse. Gjennom observasjon av tankemønstre og atferd kan man komme til den innsikten at det er ikke hendelser i seg selv som skaper smerte, men de etterfølgende reaksjoner, forsøk på

å kontrollere og indre repetisjoner som skaper og opprettholder ubehaget (Bowen et al., 2021).

Bowen et al. (2021) peker også på hvordan språket spiller en rolle i menneskelig lidelse. Gjennom stimulusekvivalens får ord den samme betydningen som objektet de representerer ved transformasjon av stimulusfunksjoner, og fordi de interne verbale representasjonene av ytre hendelser er innenfor huden og vanskeligere å fjerne bidrar dette til å opprettholde lidelsen. Når mennesker fortsetter å interagere med interne stimuli selv om disse ikke lenger er fysisk tilstede i det eksterne miljøet vedlikeholdes smerten. Gjennom mindfulnessmeditasjon lærer man å nettopp gjenkjenne automatiske og betingede reaksjoner og mønstre, hvordan akseptere og ikke undertrykke aversive indre hendelser, og respondere mer fleksibelt på det som skjer. Gjennom trening i å rette oppmerksomheten innover lærer meditatører hva som er hensiktsmessig og hva som bidrar til å opprettholde lidelse, og at å bytte ut en unnvikende respons på en aversiv stimuli (som oftest en tanke eller en forstyrrende lyd) til en mer åpen og nysgjerrig holdning til den aversive stimulusen kan gjøre at opplevelsen av stimulusen endres og dermed også responsen på den (Bowen et al., 2021).

Konklusjon

Jeg har trukket en linje fra radikalbehaviorismen, relasjonell rammeteori og ACT til synet på selvet i buddhismen. Jeg har sett at radikalbehaviorismen og Skinners syn på selvet som skapt i relasjon med stimuli i miljøet er sammenfallende med det buddhistiske synet på selvet som en illusjon som konstant skapes i samspill med sine omgivelser. For relasjonell rammeteori, som er en moderne variant av atferdsanalyse og knyttet til radikalbehaviorisme, ACT og buddhismen er det verbale selvet, skapt i samspill med det verbale samfunnet som barnet fødes inn i, opphavet til menneskelig lidelse, og innsikt i dette er dermed også kilden til løsninger på lidelsen. Ved gjennomgang av litteratur om radikalbehaviorisme, ACT, relasjonell rammeteori og buddhisme, med fokus på selvet, har jeg funnet at det er en rekke

sammenfallende aspekter mellom de forskjellige perspektivene, som et monistisk verdenssyn, fravær av et selvstendig og autonomt selv som igangsettende handler, men et selv som oppstår i relasjoner med miljøet, og at løsningen på menneskelig lidelse er innsikt i dette og aksept av virkeligheten ved hjelp av blant annet teknikker for mindfulness. Buddhismen sier at selvet skapes hvert øyeblikk, mens relasjonell rammeteori kan sies å utfylle dette synet med sin teori om at det verbale selvet skapes i samspill med det verbale samfunnet et barn fødes inn i, og at selvet gjennom de relasjonelle rammene som dannes i de første leveår fortsetter å bli skapt gjennom individets liv. Endring av disse relasjonelle rammene gjennom endring av konteksten, som forfektet av ACT, vil dermed kunne bidra til å endre selvets perspektiv, og dets iboende hang til lidelse.

Referanser

- Anālayo, V. (2006). Mindfulness in the Pāli Nikāyas. I D. K. Nauriyal, M. S. Drummond & L. Y.B. (Red.), *Buddhist thought and applied psychological research. Transcending the boundaries* (s. 229-249). Routledge.
- Barnes-Holmes, D., Finn, M., McEnteggart, C. & Barnes-Holmes, Y. (2018). Derived Stimulus Relations and Their Role in a Behavior-Analytic Account of Human Language and Cognition. *Perspectives on Behavior Science*, 41(1), 155-173.
<https://doi.org/10.1007/s40614-017-0124-7>
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C. & Dymond, S. (2001). Self and self-directed rules. I S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Red.), *Relational frame theory. A post-Skinnerian account of language and cognition* (s. 119 - 139). Kluwer Academic/Plenum.
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C., Dymond, S. & O`Hora, D. (2001). Multiple stimulus relations and the transformation of stimulus functions. I S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Red.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language* (s. 51-71). Kluwer/Academic/Plenum.
- Barnes-Holmes, D., O`Hora, D., Roche, B., Hayes, S. C., Bisset, R. T. & Lyddy, F. (2001). Understanding and verbal regulation. I S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Red.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. (s. 103-117). Kluwer Academic/Plenum.
- Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., Roche, B., Healy, O., Lyddy, F., Cullinan, V. & Hayes, S. C. (2001). Psychological development. I S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Red.), *Relational frame theory. A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 157-180). Kluwer Academic/Plenum.

- Barnes, D. (1994). Stimulus equivalence and relational frame theory. *Psychological Record*, 44(1), 91-124.
- Baum, W. (1995). Radical behaviorism and the concept of agency. *Behaviorology*, 3, 93-106.
- Bowen, S., Dingle, T., Laue, C., Mallik, D. & Somohano, V. C. (2021). Overlaying Buddhist and behaviorist lenses to better understand and address human suffering. *Spirituality in Clinical Practice*, No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1037/scp0000275>
- Catania, A. C. (2013). *Learning*. (5. utg.). Sloan Publishing.
- Chiesa, M. (1994). *Radical behaviorism : The philosophy and the science*. Authors Cooperative.
- Ciarrochi, J. (2006). Buddhist practices and emotional intelligence. Finding the convergence. I D. K. Nauriyal, M. S. Drummond & Y. B. Lal (Red.), *Buddhist thought and applied psychological research. Transcending the boundaries*. (s. 452-471). Routledge.
- De Silva, P. (1984). Buddhism and behaviour modification. *Behaviour Research and Therapy*, 22(6), 661-678. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967\(84\)90129-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967(84)90129-3)
- Delprato, D. J. & Midgley, B. D. (1992). Some fundamentals of B. F. Skinner's behaviorism. *American Psychologist*, 47(11), 1507-1520. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.11.1507>
- Diller, J. W. & Lattal, K. A. (2008). Radical behaviorism and buddhism: complementarities and conflicts. *The Behavior Analyst*, 31(2), 163-177. <https://doi.org/10.1007/BF03392169>
- Donahoe, J. (2003). Selectionism. I K. A. Lattal & P. N. Chase (Red.), *Behavior theory and philosophy* (s. 103-128). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-4590-0_6

- Dymond, S. & Roche, B. (2009). A contemporary behavior analysis of anxiety and avoidance. *The Behavior Analyst*, 32(1), 7-27. <https://doi.org/10.1007/BF03392173>
- Dymond, S. & Whelan, R. (2010). Derived relational responding: A comparison of match-to-sample and the relational completion procedure. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 94(1), 37-55. <https://doi.org/https://doi.org/10.1901/jeab.2010.94-37>
- Fletcher, L. & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315-336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Flora, S. R. & Kestner, J. (1995). Cognitions, thoughts, private events, etc. are never initiating causes of behavior: Reply to Overskeid. *Psychological Record*, 45(4), 577.
- Gaskins, R. W. (1999). "Adding legs to a snake": A reanalysis of motivation and the pursuit of happiness from a Zen Buddhist perspective. *Journal of Educational Psychology*, 91(2), 204-215. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.2.204>
- Gilhooly, K. J., Lyddy, F. M., Pollick, F. & Gilhooly, K. J. (2014). *Cognitive psychology*. McGraw-Hill.
- Hanh, T. N. (2008). *Understanding our mind: 50 verses on Buddhist psychology*. Parallax Press.
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12(2), 99-110.
- Hayes, S. C. (1991). A relational control theory of stimulus equivalence. I L. J. Hayes & P. N. Chase (Red.), *Dialogues on verbal behavior* (s. 19-40). Context Press.
- Hayes, S. C. (2002). Buddhism and acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(1), 58-66. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80041-4](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80041-4)
- Hayes, S. C. (2021). Contextual behavioral science as a distinct form of behavioral research and practice. I D. Zilio & K. Carrara (Red.), *Contemporary behaviorisms in debate* (s.

- 239-255). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-77395-3_16
- Hayes, S. C., Blackledge, J. T. & Barnes-Holmes, D. (2001). Language and cognition: Constructing an alternative approach within the behavioral tradition. I S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Red.), *Relational frame theory. A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 3-20). Kluwer Academic/Plenum.
- Hayes, S. C., Fox, E., Gifford, E. V., Wilson, K. G., Barnes-Holmes, D. & Healy, O. (2001). Derived relational responding as learned behavior. I S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Red.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (s. 21-50). Kluwer Academic/Plenum.
- Hayes, S. C., Hayes, L. J. & Reese, H. W. (1988). Finding the philosophical core: A review of Stephen C. Pepper's World Hypotheses: A study in evidence. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 50(1), 97-111.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1901/jeab.1988.50-97>
- Hayes, S.C., Shenk, C., Masuda, A. & Bunting, K. (2006). The psychological processes underlying mindfulness. Exploring the link between Buddhism and modern contextual behavioral psychology. I D.K. Nauriyal, M.S. Drummond & Y.B. Lal (Red), *Buddhist thought and applied psychological research. Transcending the boundaries* (s. 431-451). Routledge.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G. & Kraft, N. (2018). *Aksept og verdibasert atferdsterapi : Mindful endring - prosess og praksis*. Arneberg.
- Hineline, P. N. (2003). When we speak of intentions. I K. A. Lattal & P. N. Chase (Red.), *Behavior Theory and Philosophy* (s. 203-221). Springer.
- Holth, P. (2001). The Persistence of Category Mistakes in Psychology. *Behavior and Philosophy*, 29, 203-219.

- Hughes, S. & Barnes-Holmes, D. (2016). Relational frame theory: The basic account. I R. D. Zettle, S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & A. Biglan (Red.), *The Wiley handbook of contextual behavioral science* (1. utg., s. 129-178). Wiley-Blackwell.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Dell Publishing.
- Lattal, K. A. (2012). Self in behavior analysis. I L. McHugh & I. Stewart (Red.), *The self and perspective taking. Contributions and applications from modern behavioral science* (s. 37-52). Context Press.
- Levin, M. & Hayes, S. C. (2009). ACT; RFT, and contextual behavioral science. I J. T. Blackledge, J. Ciarrochi & F. P. Deane (Red.), *Acceptance and commitment therapy: Contemporary research and practice* (1. utg., s. 1-30). Australian Academic Press.
- McEntegart, C. (2018). A brief tutorial on Acceptance and commitment therapy as seen through the lens of derived stimulus relations. *Perspectives on Behavior Science*, 41(1), 215-227. <https://doi.org/10.1007/s40614-018-0149-6>
- McHugh, L., Barnes-Holmes, Y. & Barnes-Holmes, D. (2004). Perspective-taking as relational responding: A developmental profile. *The Psychological Record*, 54(1), 115-144. <https://doi.org/10.1007/BF03395465>
- Mikulas, W. L. (1978). Four Noble Truths of Buddhism related to behavior therapy. *Psychological Record*, 28, 59-67.
- Mikulas, W. L. (1981). Buddhism and behavior modification. *Psychological Record*, 31, 331-342.
- Moore, J. (2009). Some thoughts on the relation between derived relational responding and verbal behavior. *European Journal of Behavior Analysis*, 10(1), 31-47. <https://doi.org/10.1080/15021149.2009.11434307>

- Moore, J. (2013). Tutorial: Cognitive psychology as a radical behaviorist views it. *The Psychological Record*, 63(3), 667-680. <https://doi.org/10.11133/j.tpr.2013.63.3.019>
- Nauriyal, D. K., Drummond, M. S. & Lal, Y. B. (Red.). (2006). *Buddhist thought and applied psychological research. Transcending the boundaries*. Routledge.
- Novak, G. (2012). Precursors to perspective taking. I L. McHugh & I. Stewart (Red.), *The self and perspective taking. Contributions and applications from modern behavioral science* (s. 73-89). Context Press.
- Olendzki, A. (2006). The transformative impact of non-self. I D. K. Nauriyal, M. S. Drummond & Y. B. Lal. (Red.), *Buddhist thought and applied psychological research. Transcending the boundaries*. (s. 250-261). Routledge.
- Pepper, S. C. (1942). *World Hypotheses*. University of California Press.
- Ratanakul, P. (2002). Buddhism and science: Allies or enemies? *Zygon®*, 37(1), 115-120. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1467-9744.00415>
- Ree, G. (2013). En enhetlig forklaringsmodell. Innledning til Donahoe (2003) Selectionism. *Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse*, 40(1), 87-99.
- Rehfeldt, R. A., Dillen, J. E., Ziomek, M. M. & Kowalchuk, R. K. (2007). Assessing relational learning deficits in perspective-taking in children with high-functioning Autism spectrum disorder. *The Psychological Record*, 57(1), 23-47. <https://doi.org/10.1007/BF03395563>
- Sidman, M. (1971). Reading and auditory-visual equivalences. *Journal of Speech, Language and Hearing Research*, 14(1), 5-13. <https://doi.org/10.1044/jshr.1401.05>
- Sidman, M. (1990). Equivalence relations: Where do they come from? I D. E. Blackman & H. Lejeune (Red.), *Behavior analysis in theory and practice: Contributions and controversies* (s. 93-114). Erlbaum.

- Sidman, M. (1992). Equivalence relations: Some basic considerations. I S. C. Hayes & L. J. Hayes (Red.), *Understanding verbal relations* (s. 15-27). Context Press.
- Skinner, B. F. (1963). Behaviorism at fifty. *Science*, 140(3570), 951-958.
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. Vintage Books/Random House.
- Skinner, B. F. (1983). *A matter of consequences*. Knopf.
- Skinner, B. F. (1986). Why I am not a cognitive psychologist. I T. J. Knapp & L. C. Robertson (Red.), *Approaches to cognitions: Contrast and controverties* (s. 79-90). Taylor and Francis Group.
- Stewart, I. & Roche, B. (2013). Relational frame theory: An overview. I B. Roche & S. Dymond (Red.), *Advances in Relational frame theory: Research and application* (s. 51-71). Context Press.
- Stewart, I., Villatte, J. & McHugh, L. (2012). Approaches to the self. I L. McHugh & I. Stewart (Red.), *The self and perspective taking. Contributions and applications from modern behavioral science*. (s. 3-35). Context Press.
- Uchiyama, K., Wright, T. & Okumara, S. (2004). *Opening the hand of thought: Foundations of Zen Buddhism practice*. Wisdom Publications.
- Verhaeghen, P. (2017). The self-effacing Buddhist: No(t)-self in early Buddhism and contemplative neuroscience. *Contemporary Buddhism*, 18(1), 21-36.
<https://doi.org/10.1080/14639947.2017.1297344>
- Visdómine-Lozano, J. C. (2012). Doctrines about life and a relational frame analysis of Zen: Demythologization of Zen, meditation and nirvana. *Revista internacional de psicología y terapia psicológica*, 12(3), 301-332.
- Waldron, W. S. (2006). The co-arising of self and object, world, and society. Buddhist and scientific approaches. I D. K. Nauriyal, M. S. Drummond & Y. B. Lal (Red.),

Buddhist thought and applied psychological research. Transcending the boundaries (s. 175-208). Routledge.

Weil, T. M., Hayes, S. C. & Capurro, P. (2011). Establishing a deictic relational repertoire in young children. *The Psychological Record*, 61(3), 371-390.

<https://doi.org/10.1007/BF03395767>

Wright, R. (2017). *Why Buddhism is true: The science and philosophy of meditation and enlightenment*. Simon and Schuster.

Etisk refleksjonsnotat

Dette er en teoretisk artikkel hvor det ikke har vært nødvendig med overveielser knyttet til personvern, ivaretagelse av deltakere eller andre forskningsetiske forhold.

I ethvert vitenskapelig arbeid er det imidlertid standarder for gjengivelse av andre vitenskapelige arbeid, som er essensielle å overholde. Det er etisk viktig å referere korrekt til mine kilder og følge gjeldende standard for referanser, og dette er forsøkt ivaretatt i størst mulig grad i mitt arbeid. Jeg har brukt en rekke forskjellige vitenskapelige kilder som alle er referert til. Det er også svært viktig å gjengi arbeidet til andre så korrekt som mulig, og dette er forsøkt ivaretatt ved gjentatte gjennomlesninger og samarbeid med veileder, og et grundig forsøk på å forstå og gjengi korrekt et vanskelig tema. I tillegg har det vært viktig for meg når jeg skriver på norsk å kunne gjengi kunnskap med mine egne ord og unngå å falle i en oversetterfelle. Jeg vurderer at jeg har gjort mitt ytterligste for å lykkes i dette.

En annen etisk overveielse må gjøres når det gjelder vitenskapelige arbeid er eventuell deling av rettigheter til arbeidet med veileder. Det har ikke vært eksplisitt diskutert hvordan min veileder og jeg skal forholde oss til en eventuell utgivelse av denne artikkelen, men jeg anser det som sannsynlig at jeg vil benytte meg av eventuelle muligheter for videre veiledning i forhold til dette og anser det som rimelig med deling av eventuelle rettigheter til arbeidet hvis det skulle være aktuelt, da jeg anser det som rimelig.