

Psykologtidningen: Bokrecension

RELATIONAL FRAME THEORY – Teori och klinisk tillämpning

Av: Niklas Törneke

Studentlitteratur, 2009.

Recensent: Kajsa Janzon Lagerkvist, psykolog, psykoterapeut, handledare och specialist i klinisk psykologi.

Den första boken på svenska om Relational Frame Theory, RFT har nu utkommit på förlaget Studentlitteratur. Boken är skriven av Niklas Törneke, psykiater, psykoterapeut och handledare och lärare i psykoterapi. Tidigare har författaren, tillsammans med Jonas Ramnerö, skrivit *ABC- en introduktion till behavioristisk psykologi* som är en väl använd grundbok på flera av landets KBT-utbildningar.

RFT tar som utgångspunkt att allt beteende sker i ett sammanhang men utöver de traditionella inlärningsprinciperna, respondent och operant inlärning, som bygger på direkta samband i inlärningssituationen, måste man förstå relationsinramning som handlar om härledda relationer och regelstyrning. Boken är uppdelad i tre delar. Den första ger en överskådlig repetition av grundläggande inlärningspsykologiska principer. Därefter påbörjas i del två, som utgör bokens kärna, en spännande resa i hur mänskligt språk kan styra beteende. De två aspekterna relationsinramning och regelstyrning blir framträdande. Ny experimentell grundforskning kring verbalt och regelstyrt beteende presenteras.

Inkörsporten till detta forskningsområde var arbetet med förståndshandikappade barn som bland annat Sidman beskrev, där de traditionella inlärningspsykologiska begreppen operant och respondent inlärning ej gav tillräcklig förklaring. Han intresserade sig för begreppet stimulusekvivalens.

Grundaren av RFT

Stephen Hayes, som är grundare av RFT, fortsatte med experimentell forskning kring hur relationsinramning går till. Vår förmåga att relationsinrama via härledda relationer beskrivs med många exempel på ömsesidigt inbegripande och kombinerat ömsesidigt inbegripande. Vi människor har förmåga att i princip kunna sätta vad som helst i relation till vad som helst. Om a är snabbare än b och b är snabbare än c sker också en automatisk härledd relation mellan a och c. Vårt språkande är ett socialt spel vi spelar tillsammans. Via verbalt beteende sätter vi saker i en godtycklig relation till varandra och förändrar både stimulusfunktion och därmed eget och andras beteende. Det kan således lägga sig i vägen för direkta erfarenheter, via direkta kontingenser.

Tredje delen i boken ägnas åt kliniska exempel och arbete utifrån ACT (Acceptance Commitment Therapy) som är en av de konkreta terapimetoder som har RFT som grund. Fokus ligger på det verbala beteendets kontroll över det mänskliga beteendet. Många gånger har jag som kliniker frågat mig varför till exempel ångestpatienter inte lär sig av sina erfarenheter. All förväntan och oro som inte lägger sig trots att individen i praktiska försök inte har mött den negativa erfarenhet, som personen fruktat.

Tanken att det blir hemskt finns kvar och har inte förändrats. Enligt bokens terminologi kan det förklaras utifrån a) att regelstyrt beteende bidrar till okänslighet för direkta samband, b) Ömsesidigt inbegripande kan förändra direkta stimulusfunktioner. Negativa stimulusfunktioner blir ständigt närvarande och kan kontaktas. Bra väcker dålig, god-ond och så vidare. Regelstyrning syftar ofta till olika sätt av kontroll, som leder till ett upplevelsemässigt undvikande, som i sig blir problematiskt. Jag får inte känna och tänka så här, vilket innebär att just dessa bilder dyker upp. Psykologisk behandling behöver erbjuda någon form av befrielse från språkets makt trots att de flesta terapier just är "samtalsterapier".

En viktig metod i ACT är just defusion, att skilja mellan privata händelser och tankar, som hindrar direkta erfarenheter. Att arbeta med defusion innebär att ständigt arbeta med skillnaden mellan till exempel: "jag tänker att det är hopplöst och det är hopplöst." Arbetet består mycket av att klarlägga skillnaden mellan nu och då, här och där. Framför allt betonas vikten av det senare perspektivet. Jag tänker osökt på Magnus och Brasse och deras barnprogram i SVT *Fem myror är fler än fyra elefanter*: "Här bär jag alltid med mig. Där är där jag inte är." Men det gäller att utifrån RFT ta in att när vi är här kan vi lätt genom vår språkliga förmåga kontakta där och uppleva det som här!

Spännande metaperspektiv

Metaforer kan tillföra en upplevelse som hjälper till i defusion. Exponering och beteendeaktivering är två vägar, som sedan gammalt används att kontakta direkta kontingenser och att ta steg i en värderad riktning. Terminologin i RFT är svår. Samtidigt slår den an en sträng hos mig som berör både kliniska observationer av barns utveckling och funderingar kring hur olika attachmentstrategier skulle kunna beskrivas med denna terminologi. Hur utvecklas förmåga till relationsinramning och regelstyrning till gissel eller tillgång?

Vad innebär RFT för implikationer för terapi? Med inlärningspsykologisk terminologi kan sägas att all terapi sysslar med att dels etablera nya direkta samband i behandlingskontakten, dels etablera nya regler som ändrar sannolikheten för förändring av regelstyrt beteende. Men utifrån RFT betonas således utöver detta att destruktiv språklig dominans över mänskligt beteende behöver brytas. Det är ett spännande metaperspektiv!

Någon berättade att Picasso vid slutet av sitt liv ägnade mycket tid åt att hitta just de två enkla streck som var väsentliga för att skissen skulle visa vilket föremål han ville avbilda till exempel tjuren. Den metaforen kommer till mig när jag lägger relationsinramningsperspektivet på övrig kunskap om mänskligt beteende. Boken ger ett mycket värdefullt tillskott till att teoretiskt förstå vad interventionerna i ACT syftar till, samtidigt som den kräver flera genomläsningar för att teorins komplicerade terminologi ska sätta sig.

RFT är svårt

Törneke har valt Pär Lagerkvists ord som mått för sin bok: "Klarhet, enkelhet, djup, Det är detta som jag söker uppnå och förena. Inte utesluta något av de tre. Därför är det så svårt."

Jag tycker det är ett väl valt citat. RFT har på ett mycket pedagogiskt sätt introducerats. Klarhet i texten finns där och ett djuperspektiv på mänskligt beteende, men RFT är verkligen svårt. När boken är färdigläst återstår ett hårt, men spännande arbete för läsaren att smälta och integrera med tidigare förklaringsmodeller och kliniska erfarenheter.

KAJSA JANZON LAGERKVIST

Psykolog, psykoterapeut, handledare och specialist i klinisk psykologi,

Kognitivt Forum Göteborg

Januari 2009