



## BBC 73: BAKTALING, BEDRE ENN SITT RYKTE?

I vår «serie» om verbale uhumskheter har vi tatt opp blant annet usakligheter (BBC 48) og avbrytelser (BBC 71). Vi har nå kommet til baktaling. Jeg har aldri sett en offisiell definisjon på baktaling, men det må være å snakke om noen som ikke er til stede. «Bak» må sikte til «bak ryggen». Snakkingen må i det minste ha negative *innslag*. Å snakke rent rosende om noen er neppe baktaling. Ordet baktaling er utvilsomt negativt ladet, med god grunn. Den som får vite at den blir baktalt, kan føle seg sviktet, bli irritert eller aggressiv, og hevne seg. Vennskap kan opphøre. Baktaling kan i verste fall ødelegge den som baktales. Å bli baktalt, eller bare tanken på det, kan skape usikkerhet og følelse av å ha blitt satt utenfor. Mye baktaling er feig, og skjer fordi man ikke tør å ta opp ting direkte som man burde ha tatt opp. Mye baktaling er sleip og manipulerende, som når det legges planer for å få urettferdige fordeler på andres bekostning. Angående den feige varianten husker jeg en litt uskyldig historie fra min ungdom om en som skrøt til arbeidskameratene av at han hadde tatt sjefen fatt under fire øyne. Det var ikke grenser for hva han hadde sagt. Arbeidskameratene måpte, men spurte etter hvert om han virkelig hadde sagt alt dette til sjefen. Da ble han stille, og sa «Nei, men jeg skal si det». Å si ting direkte kan være lettere sagt enn gjort, men det kan det være vanskelig å innrømme.

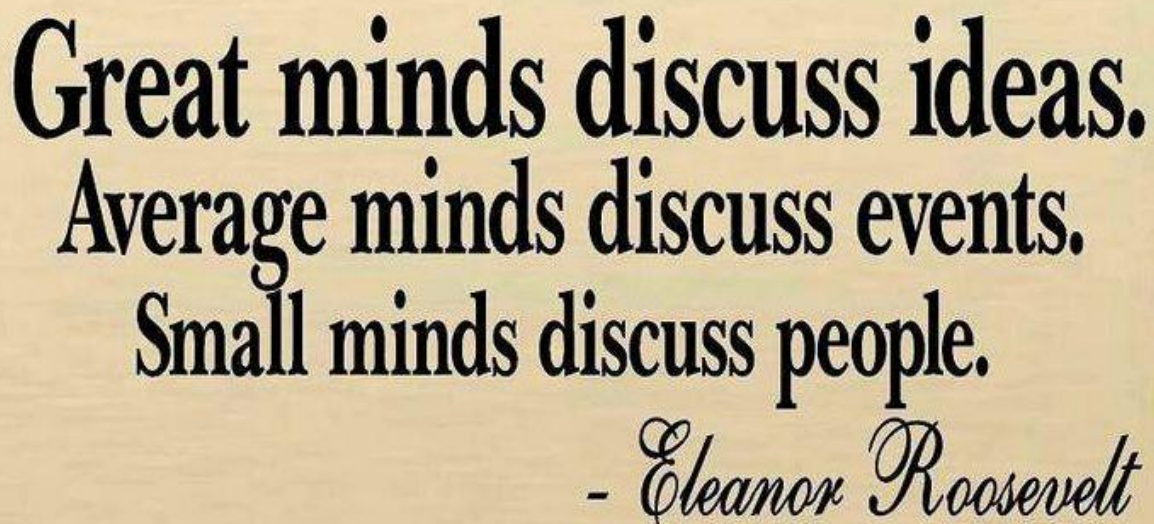


Baktaling er utbredt...

Mange vil ikke ha på seg at de baktaler overhodet, men den «baktalingsfrie» verden er nok utopi. Baktaling kan faktisk være nødvendig, av flere grunner. Det kan være vanskelig å snakke direkte til personen, fordi personen reagerer på måter som det er vanskelig å forholde seg til. I verste fall kan den som tar opp noe, bli straffet med konkrete sanksjoner. Man kan være i en konflikt som man trenger hjelp til å løse, og man kan ha blitt urettferdig behandlet.

Hvis man da må rådføre seg med noen, kan nødvendig baktaling være et faktum. «Sladder», eller «slarv» som det heter på Hedmarken, er langt på vei et annet ord for baktaling. Sladder, eller «gossip» på engelsk, er faktisk et seriøst forskningstema, ikke minst innenfor evolusjonspsykologi. Det anses for å ha vært helt nødvendig gjennom menneskets historie, særlig for gruppesamhold, beskyttelse mot fiender og som nyhetskilde. Det har vært nødvendig for å overleve, og er dermed naturlig i ordets rette forstand. Men som siviliserte mennesker må vi temme slike krefter, og bruke dem positivt. Ellers kan en liten forskjell mellom baktaling og sladder være at baktaling omfatter både nyheter og planlegging, mens sladder dreier seg mest om mer eller mindre korrekte nyheter. Vi har også ord som skittkasting eller drittsslenging, som også kan skje bak ryggen på folk. Men de fenomenene er så entydig negative at jeg lar dem ligge. Så forekommer det jo også at noen baktaler andre fordi de baktaler andre, men da er vi vel litt over i parodien.

At «en sak har to sider», gjelder også baktaling. Alle som baktaler, har ansvar for å baktale bare når det er berettiget, og for å baktale konstruktivt når det må gjøres. Men vi har også et ansvar for å opptre slik at det blir minst mulig nødvendig å baktale oss. Ellers må vi faktisk regne med å bli baktalt, og har oss selv å takke. Baktaling kan være dårlig og god, destruktiv og konstruktiv, og ondsinnet og velment. Målet må være minst mulig dårlig og mest mulig god baktaling. Da må baktaling analyseres. Både dårlig og god baktaling er atferd. Det betyr at vi kan gjøre det ved hjelp av atferdsanalyse.



Great minds discuss ideas.  
Average minds discuss events.  
Small minds discuss people.  
- Eleanor Roosevelt

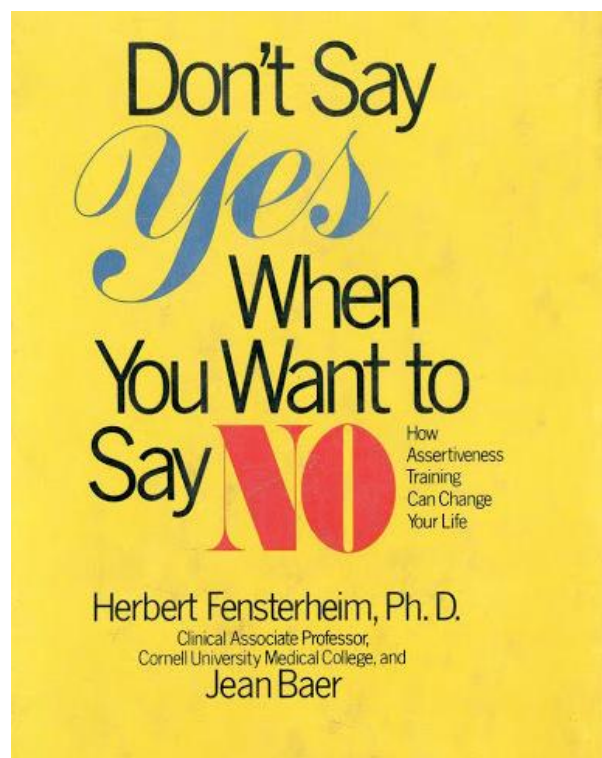
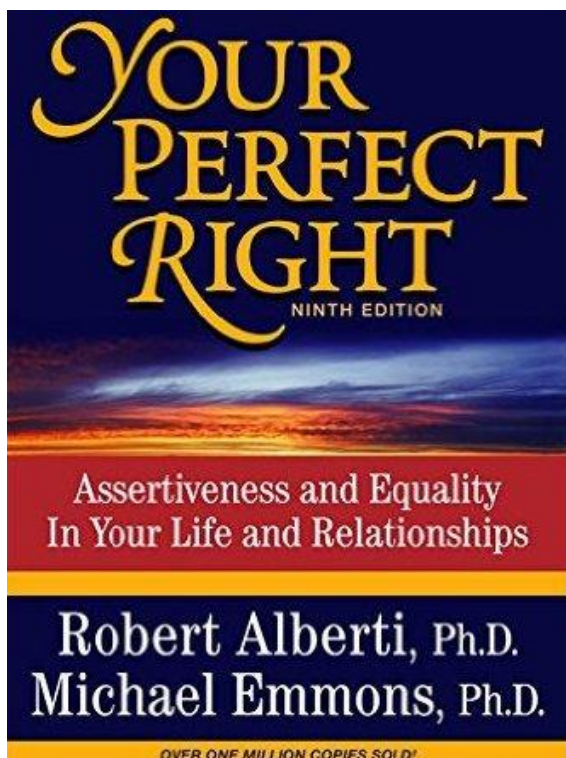
Det synes jeg er klokt sagt, i alle fall når vi snakker om dårlig baktaling.

Først kan vi se nærmere på hva avbrytelser er rent topografisk, det vil si hvilken atferd vi kan kalle baktaling, men det er neppe mye mer å si enn det jeg har sagt. Baktaling er altså å snakke om noen i fravær av den eller dem, og ikke entydig positivt. Å snakke utelukkende pent om noen, og å planlegge noe som man mener vil være utelukkende bra for noen, er neppe baktaling. Baktaling krever at man av en eller annen grunn ikke vil ta noe opp direkte. Da er vi inne på hvorfor baktaling skjer, det vil si hva som motiverer og opprettholder den. Som for mye annen atferd er det naturlig at baktaling kan være (1) motivert av mangel på forsterkere, eller deprivasjon, og opprettholdt av å medføre fordeler, altså positiv forsterkning, og (2) motivert av ubehag, eller aversive stimuli, og opprettholdt av unnslippelse og særlig unngåelse, altså negativ forsterkning.

*Dårlig* positivt forsterket baktaling dreier seg altså om fordeler som kan oppnås med baktaling, og ikke om at det er spesielt vanskelig å ta noe opp direkte. Man vil derimot styrke sin posisjon ved å få med andre som kan gi råd og være med og planlegge hvordan man kan

lykkes overfor andre. Hvis «motparten» ikke gjør det samme, kan man bedre sin stilling, og vinne fram. Det er neppe rettferdig hvis man oppnår noe som er urettferdig. Tvert om kan det kalles grådighet og det som verre er. Andre ganger er det ikke fordeler som er målet med baktalingen. Men det kan føles godt, eller være forsterkende i seg selv, å baktale. Egen suksess er bra, men andres fiasko er heller ikke å forakte. Noen «vokser» på å redusere andre.

Når vi fortsatt snakker om dårlig baktaling, kan negativ forsterkningsvarianten dreie seg om å kvie seg så mye for å ta opp noe direkte at det blir feigt eller usselt. Noen er pysete, og viker unna for små ubehag eller minimal risiko. I forbindelse med diagnosegruppen *F43 Tilpasningsforstyrrelser og reaksjon på alvorlig belastning* opererer ICD-10 med begrepet «individuell, idiosynkratisk sårbarhet». Alt varierer jo, og noen er rett og slett mer tafatte enn andre, uten å legge noe moralsk i det. Noen er svake i *selvhevdelse*, for å bruke et motebegrep fra 1970- og 80-tallet, oversatt fra engelsk «assertiveness». Man snakket gjerne om *overselvhevdelse*, det vil si overkjøre andre slik at det blir for mye av det gode. Da er det kanskje bedre med litt baktaling. Så hadde man den gylne middelvei, kalt *selvhevdelse*, og endelig *underselvhevdelse*. Det siste kan gå ut på å være enig ansikt til ansikt, men å være snar til å baktale den som man lot som man var enig med. Det kan være vanskelig for eksempel når man arbeider med noen. Jeg tenker på en kollega jeg hadde for lenge siden. Ansikt til ansikt var han enig i det meste, også i arbeidsfordeling. Han tok på seg ting, som vi andre, attpåtil med et smil, men leverte ikke. Når vi tok det opp med ham, viste han gjerne et hemmet sinne, før han kjempet seg til å si at han hadde vært uenig i alt helt fra starten. Han svarte alltid unnvikende på hvorfor han ikke hadde sagt det i utgangspunktet. Det var heller ingen tvil om at han baktalte oss som hadde vært «urimelige» mot ham. Det ble avslørt blant annet da hans ektefelle uoppfordret snakket hans sak, basert på hans versjon. Noen «underselvhevdere» tyr til sabotasje. Baktalere kan også være unnvikende personer som vil skåre høyt på AAQ (Acceptance and Action Questionnaire), som brukes innenfor aksept- og forpliktelsesterapi, altså ACT, og som kan være kandidater for slik behandling.



To av en vrimmel av bøker om selvhevdelse, som var veldig inn på 1970- og 80-tallet, og som vel ikke er helt ute nå heller.



Vi har selvfølgelig også kombinasjoner av positivt og negativt forsterket dårlig baktaling, og det er vel det mest problematiske. Å få i pose og sekk klinger sjelden godt. Ellers kan vi lure på hvem som har ansvar for dårlig baktaling. Er det den som starter den, er det den eller de som blir med på den, eller begge? Vi er ansvarlige for vår atferd, også den som påvirker andre. Her synes jeg Los Horcones har et godt poeng. Los Horcones er et kollektiv i Mexico som fungerer etter atferdsanalytiske prinsipper, mye basert på Skinners utopiske roman *Walden two*. De mener at også den som lytter til baktaling, og som er med på den og altså forsterker den, er ansvarlig for den. Den som ikke liker baktaling, kan ignorere, eller ekstingvere, den. Da vil som regel atferden opphøre etter hvert, som ved annen ekstinksjon.



Et avstandsbilde av Los Horcones i Mexico. Det har vært i drift siden 1973.

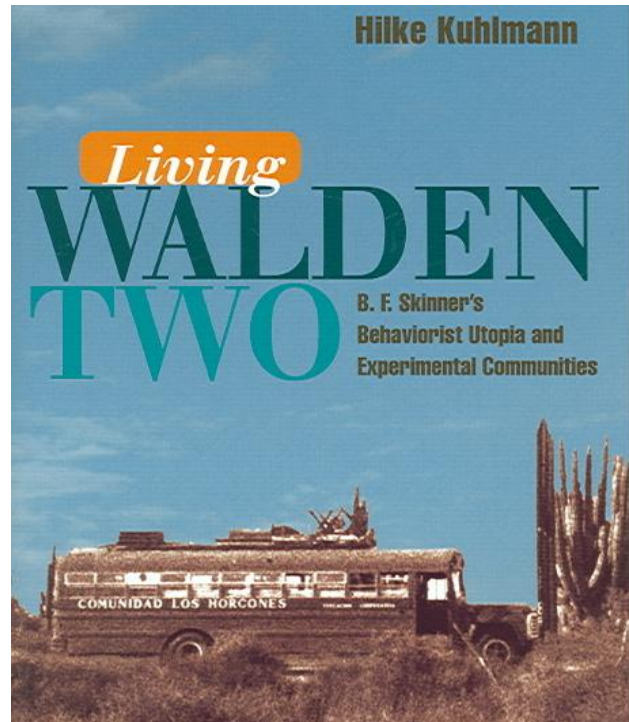
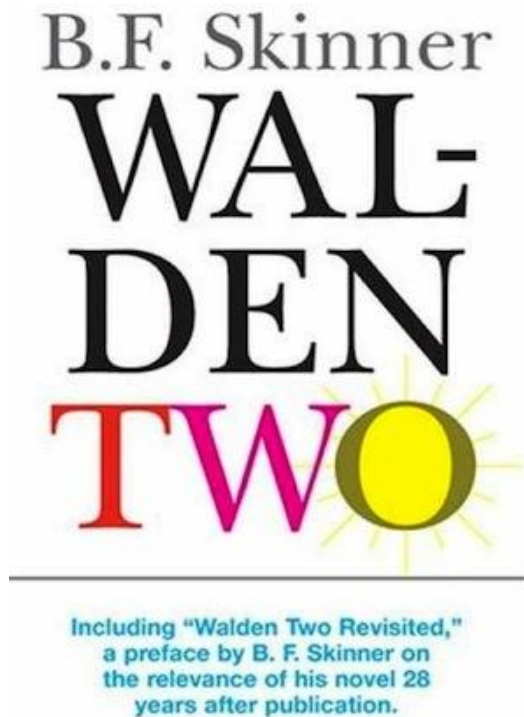
Men vi skal altså ikke se bort fra god baktaling. Angående positivt forsterket baktaling, er ikke alle relasjoner likeverdige. Da kan det være rimelig å få hjelp fra andre til å legge en plan for å hevde sin rettferdige rett. Hvis relasjonen er relativt likeverdig, kan slik baktaling være rettferdig, særlig hvis «motparten» kan gjøre det samme. Generelt er det ikke umoralsk å be om råd, heller ikke om hvordan vi kan opptre overfor andre mennesker. Da er det vanskelig å komme helt utenom baktaling. Noen er så livredde for å baktale at de ikke engang tør å snakke saklig om andres sterke og svake sider. Det er naivt tøv. I den forbindelse husker jeg en pasient fra psykiatrien i gamle dager. Han var «manisk-depressiv», det vil si at han hadde det som i dag heter bipolar affektiv lidelse. Særlig når han var manisk, baktalte han andre i hytt og vær. Selv om han gjorde det på en vittig og balansert måte, tok han seg noen ganger i å gå over streken. Da sa han at «Det er ikke lov å baktale folk, men det er lov å analysere folk». Det kan være en løsning. Forhåpentligvis har også PR-byråer etiske retningslinjer.

Angående negativt forsterket god baktaling kan det være rimelig å kvie seg for å ta opp noe. Den andre kan være overlegen, ha mye makt og kan reagere så urimelig at det ikke kan forventes at noen utsetter seg for det. Noen kan ha uheldige erfaringer med å ta opp noe, enten generelt eller med den eller de det gjelder.

En god baktaler tar hensyn til den som baktales, og ser saken fra to sider i det lengste. Unntak må være når noen har blitt svært urimelig behandlet. Da kan selv slutt baktaling være på sin plass. God baktaling krever gode regler for sosial oppførsel, og evne til å skille, eller diskriminere som vi sier, mellom hva som er saklig og akseptabelt og ikke. Vi må stå for det vi gjør, også baktaling. For å kunne forsvare den, bør den være så godt begrunnet at de fleste

knapt vil kalle den baktaling. Balansert og saklig baktaling kan faktisk være å opptre empatisk og ansvarsfullt.

Et beslektet fenomen er å snakke over hodet på folk. Også det er negativt ladet. En opplagt dårlig variant er at personen som det snakkes over hodet på, (1) forstår hva som sies, (2) omtales negativt (3) uten mulighet til å påvirke. Men også snakking over hodet er det umulig å komme utenom. Jeg vurderer ofte personer med tanke på diagnoser, gjerne lett utviklingshemning og autisme. Personen selv kan ha lite å bidra med, og man må få opplysninger fra pårørende og andre. Jeg har ofte hatt vondt av en person med en mulig utviklingshemning som hører på, samme hvor respektfullt det snakkes. Løsningen kan være å snakke uten personen til stede, det vil si god baktaling.



Omslaget på Skinners utopiske roman *Walden Two* fra 1948. Den solgte tregt i starten, men ble en bestseller under hippiebølgen på 1960- og 70-tallet, da alle ville leve i kollektiv. Til høyre er en bok som går gjennom forsøkene på å etablere kollektiver etter prinsippene i *Walden Two*. Den skal være både redelig og god.

Akkurat som dårlig avbryting kan dårlig baktaling bidra til en psykiatrisk diagnose. Igjen er særlig personlighetsforstyrrelser aktuelle. Dramatiserende personlighetsforstyrrelse inneholder kriteriet «kontinuerlig søking etter spenning og aktiviteter der pasienten er i sentrum for oppmerksomheten», og en ledsagende egenskap som «kontinuerlig behov for anerkjennelse» og «vedvarende manipulerende atferd for å tilfredsstille egne behov». Dyssosial personlighetsforstyrrelse innebærer blant annet «markert og vedvarende ansvarsløs holdning og ignorering av sosiale normer, regler og forpliktelser». Det er liten tvil om at omfattende baktaling kan inngå i begge personlighetsforstyrrelsene.

Baktaling, både dårlig og god, har også en motsatt diagnostisk side. Den som mener seg baktalt uten at det skjer, kan ligge an til diagnosen paranoid personlighetsforstyrrelse. Den har kriterier som for eksempel «tendens til å bære nag, det vil si nekte å tilgi fornærmelser, urett eller forbigåelse», «mistenksomhet og vedvarende tendens til å forvrengte opplevelser ved å feiltolke andre personers nøytrale eller vennlige handlinger som fiendtlige eller hånlige», «kamppreget og vedholdende oppfatning av personlige rettigheter som ikke er i samsvar med den aktuelle situasjonen, «tilbakevendende og ubegrunnede mistanker om



partners seksuelle troskap» og «opptatthet av ubekreftede, «konspiratoriske» forklaringer på hendelser som både angår pasienten direkte og verden generelt». Det skal godt gjøres å holde på slik uten å føle seg baktalt titt og ofte. I verste fall kan det være psykose med paranoide innslag, à la paranoid schizofreni.

Det får være nok om baktaling, og legg merke til at jeg i denne BBC-en ikke har baktalt noen som helst, i alle fall ikke dårlig.

**AAQ-II**

Nedenfor er det en liste med utsagn. Vennligst markér hvor godt hvert utsagn stemmer for deg, ved å sette ring rundt ett av tallene på samme linje. Bruk skalaen nedenfor for å gjøre ditt valg.

1	2	3	4	5	6	7
Stemmer aldri	Stemmer veldig sjelden	Stemmer sjelden	Stemmer av og til	Stemmer ofte	Stemmer nesten alltid	Stemmer alltid
1.	Det er greit for meg å huske noe som er ubehagelig.				1 2 3 4 5 6 7	
2.	Mine vonde opplevelser og minner gjør det vanskelig for meg å leve et liv som jeg setter pris på.				1 2 3 4 5 6 7	
3.	Jeg er redd for mine følelser.				1 2 3 4 5 6 7	
4.	Jeg bekymrer meg over at jeg ikke klarer å kontrollere mine bekymringer og følelser.				1 2 3 4 5 6 7	
5.	Mine vonde minner hindrer meg i å være fornøyd med livet.				1 2 3 4 5 6 7	
6.	Jeg har kontroll over livet mitt.				1 2 3 4 5 6 7	
7.	Følelser skaper problemer i livet mitt.				1 2 3 4 5 6 7	
8.	Det virker som folk flest mestrer livet sitt bedre enn jeg gjør.				1 2 3 4 5 6 7	
9.	Bekymringer står i veien for at jeg skal lykkes.				1 2 3 4 5 6 7	
10.	Mine tanker og følelser hindrer meg i å leve livet mitt slik jeg ønsker.				1 2 3 4 5 6 7	

En enkel versjon av AAQ. Får man mange poeng her, kan det ligge an til at man er noe unnvikende og har lett for å ty til dårlig positivt og negativt forsterket baktaling.

Det siste på lokallagsfronten er kveldsseminaret som var en enkel innføring i atferdsanalyse med praktiske eksempler, på Skogtun i Sør-Odal 6. april. Jeg synes ikke at det ble så grundige eksempler som jeg skulle ønske, men jeg fikk i det minste tilbakemelding på at jeg hadde snakket enkelt. Alt i alt var det uansett en vellykket kveld, og antallet frammøtte må ha vært ca. 50. Det bør oppmuntre til å satse tyngre på kveldsseminarer, etter min mening. Vi må også begynne å planlegge høsten, ikke minst et heldagsseminar. Jeg har tenkt på et seminar om bruk av kapittel 9 for å regulere mer eller mindre kriminell atferd hos personer med lett utviklingshemning, det vil si personer som både er strafferettslig tilregnelige, og som samtidig omfattes av kapittel 9. Det er nok en voksende gruppe, og temaet bør være aktuelt. Uansett kommer vi tilbake med nye seminarer. Vi gir oss ikke.

Ha en fin vår, og god tur til NAFO-seminaret for dere som skal dit, så møtes vi til nye dybdeanalyser i neste BBC i mai.

18. april 2016

Børge Holden