

## Kronikk

# Marit F Svindseth

*Marit F Svindseth, Førsteamanuensis Høgskolen i Ålesund, Avdeling for Helsefag og Fagredaktør Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*

## Ydmykelsens alvorlige karakter

Å bli ydmyket eller å se andre bli ydmyket, er en sterk følelse som setter i gang andre sterke følelser. Ydmykelse/krenkelse er en indre opplevelse av å bli urettferdig behandlet, latterliggjort eller devaluert som menneske.

Ydmykelse påføres av annen/andre med overlegenhet i makt i den aktuelle situasjonen. Makten kan være fysisk overlegenhet, kunnskapsmessig eller makt i kraft av systemer. I tillegg oppleves ydmykelser som urettferdige og styrken øker dersom andre er vitner. Ydmykelser fra fortiden er sterke og selv om ikke en husker ydmykelsen bevisst så vil kroppen huske ved hjelp av assosiasjoner til hendelsen.

Situasjoner som kan utløse ydmykelser kjennetegnes av å bli overhørt, oversett, kritisert, avvist, utsatt for ryktespredning, presset, fysisk antastet/mishandlet og gjentakelser utøvd av annen/andre med større makt i situasjonen.

Forskningen på ydmykelse er sparsom men noe er gjort. Det er påvist sammenhenger mellom ydmykelser og psykiatriske tvangsinnleggelses, manglende samarbeid om behandling i helsesektoren og utøvd vold. Amerikanske forskere har funnet sterke elementer av ydmykelser i fortiden til utøverne av de skolemassakrer som har skjedd i USA. Pågående forskning viser at det følelsesmessige uttrykket kan måles i hjernen og ydmykelser gir markant sterkere utslag sammenlignet med sinne og glede. Egen pågående forskning tyder på at langvarige ydmykelser kan omgjøres til skam og skyld og kan gjøre et menneske mer eller mindre handlingslammet.

Forskjellen på ydmykelse og skam er at ydmykelser påføres utenfra og oppleves som urettferdige og usanne. Skam derimot utløses av tanker vi har om hvem vi *er* som menneske og langvarige ydmykelser kan gjøre at vi tror vi er slik som ydmykeren beskriver oss. Dette kan føre til at vi mister troen på oss selv.

De sterke følelsesmessige reaksjonene som aktiveres kan være en "fandenivoldsk" følelse, at den som er ydmyket skal vise de som ydmyker at de tar feil. Ofte igangsettes følelser og tanker om urettferdighet, mindreverdsfølelse, ute av stand til å gjøre noe for å nøytralisere ydmykelsen, ønske om hevn, følelser av skam og skyld, sinne eller resignasjon. På engelsk kalles ekstrem grad av sinne for humiliated rage, et ekstremt sinne med opphav i ydmykelser. Ydmykelser skjer på forskjellige arenaer og tilskuere er også delaktige. Vi ydmyker og blir ydmyket i sosiale medier, aviser, i den private sfære, skoler, arbeidsplass, i helsevesenet, NAV og andre rigide systemer der menneskelige opplevelser lett forsvinner i skjemavelde og forhåndsbestemte prosedyrer.

Sårbarheten for ydmykelser varierer gjennom livet. Alle gjennomgår omveltninger i livet der vi mangler handlingskompetanse og derfor er mer sårbare enn vanlig. Et tillitsfullt barn i skolen forventer ikke å bli mobbet, en arbeidstaker med nye ideer forventer ikke å bli tiet i hjel. En pasient som legges inn for operasjon forventer ikke å bli oversett eller overhørt, en pasient som behandles i psykisk helsevern forventer ikke å bli stigmatisert, en kvinne som går inn i et forhold med en mann forventer ikke å bli devaluert eller mishandlet. Alt dette skjer. Som pasienter er vi sårbare for devalueringer og opplever både maktforholdene mellom pasienter og de hvite frakker som skjelt. Dette gjenspeiles blant annet også i pasientklager fra somatikken som ofte går på at de er blitt nedlatende behandlet eller ikke hørt. På godt norsk vil pasienter som ydmykes "sette piggene ut" og samarbeid om ytterligere behandling vanskeligjøres.

Mobbing inneholder mange ydmykelser og det kan se ut som langvarig utsettelse for devalueringer gjør noe med troen på egen håndtering og mestring av livet sitt. Dersom overvekten av devalueringer blir for stor så vil noen personer omgjøre følelsen av ydmykelse til å skamme seg over den man *er*. Kvinner/menn i et overgrepforhold kan oppleve den samme transformering av ydmykelse til skam. Dette er en av forklaringene hvorfor det er så vanskelig å bryte ut av overgrepforhold. Et menneske i et langvarig overgrepforhold vil tro at hun/han er udugelig og ute av stand til å mestre eget liv på egen hånd. Andre som har vært utsatt for å bli uthengt, enten i massemedia eller sosiale medier, klarer ikke å leve med at verden oppfatter dem slik som ydmyker beskriver og kan ende opp med selvdrapstanker, i verste fall selvdrap.

Ydmykelser kan aktivere et ønske om å vise ydmyker at han/hun tar feil. Det handler om å gjenopprette egen status og innehar element av hevn, at ydmyker ikke hadde rett. Denne håndteringen kan være positiv. Faren er hvis denne håndteringen kombineres med et sterkt hevnønske ispedd aggresjon og ønske om å gjøre fysisk skade. Denne kombinasjonen kan få katastrofale følger som for eksempel alle drapene som forekommer etter samlivsbrudd der drapsutøver opplever seg avvist eller sjalu. I verste fall kan langvarige avvísninger og ydmykelser i noen tilfeller føre til at den ydmykede går med hevntanker og forbereder destruktiv aktivitet, som skolemassakrene i USA.

Kombinert med en grandios/narsissistisk personlighetsstruktur kan disse menneskene bli enda farligere og det er sannsynlig at vi finner en overvekt av disse menneskene i ekstreme miljøer. Disse menneskene vil ofte ha "prøvd ut" forskjellige mer eller mindre ekstreme miljøer og havner der de får aksept. Eller de kan trekke seg tilbake fra verden og oppleve en berettigelse til å utføre sin "misjon", enten alene eller i fellesskap med andre. Ydmykelse oppleves av enkeltindivider og er ikke en objektiv sannhet. Følelsen fortjener imidlertid å bli tatt på alvor fordi den kan være ødeleggende for mange mennesker og er en av flere faktorer som kan utløse ekstremt samfunnsdestruktive handlinger. Det er grunn til å utvise forsiktighet i bruken av ordene ydmykelse/krenkelse. Vi har sett tidligere at det kan gå "inflasjon" i begreper slik at de "vannes ut". Mitt ønske er økt fokus på ydmykelsens alvorlige karakter for individ og samfunn. Lazare hevder at den beste nøytraliseringen av ydmykelser som begås er å gi en oppriktig unnskyldning. Dette gjelder både fra mennesker som ydmyker men også personlige unnskyldninger på vegne av ydmykende systemer.

## Referanser:

- Elison J, Harter S. *Humiliation. Causes, Correlates, and Consequences*. (Eds Tracy JL, Robins RW, Tangney JP). 2007. *The Self-Conscious Emotions. Theory and Research*. The Guilford Press, 2007
- Klein DC. The humiliation dynamic: An overview. *J Prim Prevent* 1991; 12 (2): 93–121
- Lazare A, Levy RS. Apologizing for humiliations in medical practice. *Chest* 2011;139:746-59
- Otten M, Jonas KJ. Humiliation as an intense emotional experience: Evidence from the electro-encephalogram. *Soc Neurosci*. 2014 Feb;9(1):23-35
- Svindseth MF, Nøttestad JA, Dahl AA. Perceived humiliation during admission to a psychiatric emergency service and its relation to socio-demography and psychopathology. *BMC Psychiatry* 2013, 13:217
- Svindseth M *Overgrep – maktrelasjonen og ydmykelsesprosessen*. (Editor: Narud K) Vold mot kvinner. 2014 Cappelen Damm AS
- Weber M. *Makt og byråkrati*. Oslo: Gyldendal, 1971