

Kristine Lauve Steensen

«Tillit er for de privilegerte» – en autoetnografisk studie av tillit i møte med mennesker med rusmiddelproblem

Norsk gestalttidsskrift 23(1), 12–25.

Sammendrag

I denne artikkelen blir fenomenet tillit i møte med mennesker med rusmiddelproblem undersøkt gjennom autoetnografisk metode. Forfatteren tar utgangspunkt i egne erfaringer som prosjektleder for et nytt sorggruppetilbud ved Huset Oslo og viser hvordan stigmatiseringen av mennesker med rusmiddelproblem trer frem i kollektivt traumefelt som forfatteren selv inngår i, og som former kropp, tanker og relasjoner. Gjennom en rekonstruksjon av personlige opplevelser, analysert i lys av Martin Bubers dialogfilosofi og Miriam Taylors traumeteori, utforskes en indre konflikt mellom ønsket om likeverdig dialog og en samtidig impuls om å holde avstand til «de andre». Videre vises det hvordan mellommenneskelig tillit kan oppstå i korte øyeblikk av kroppslig Jeg-Du-dialog, der maktstrukturer samtidig erkjennes og er transparente.

Artikkelen er fagfellevurdert.

Nøkkelord

Autoetnografi, traume, felt, dialog, tillit, rusmiddelproblem

«Tillit er for de privilegerte»

– en autoetnografisk studie av tillit i møte med mennesker med rusmiddelproblem

Av Kristine Lauve Steensen

Innledning

Det er en tidlig formiddag og temperaturen svinger fra vinterlig kaldt til vårlig varmt. Jeg har kledd meg godt. Litt for godt. Jeg liker å gå gjennom Oslos gater og har bestemt meg for å spasere selv om det er et stykke fra vest til øst. Jeg går raskt, pusten hjelper til å skape en målrettet rytme i kroppen. Mens jeg går, strammer det seg imidlertid til i brystet, og en følelse av iskalde stråler som iler opp og ned langs ryggraden min, vekker meg opp. En tanke blir tydelig: Hva hvis jeg ikke passer inn der sammen med de andre? Hva hvis de ikke liker meg?

For om lag ett år siden ble jeg engasjert som prosjektleder av Stiftelsen Fransiskushjelpen for å utvikle et sorggruppetilbud for og med mennesker med rusmiddelproblem på Huset Oslo¹. Det er dit jeg er på vei. Vi ønsket å etablere en sorggruppe der det ikke er så strengt skille mellom deltakere og gruppeledere, som er betingelsesløst tilpasset denne gruppens livssituasjon og behov og der tillit og likeverd er grunnleggende verdier.

Huset Oslo er et brukerstyrt hus for mennesker i aktiv rus og under rehabilitering, som det står på nettsiden (<https://husetoslo.no>). Mitt inntrykk er at menneskene som besøker Huset blir møtt som individer med unike livshistorier. Folk oppsøker Huset fordi livssituasjonen av ulike årsaker er av en slik art at de trenger og ønsker medisinsk og/eller sosial støtte. Det kan være i form av hjelp til sårstell, tilgang til brukerstyrt, deltagelse i sosiale aktiviteter, og/eller å få et gratis måltid og noen rene klær. De aller fleste besøkende bruker rusmidler enten illegalt eller i form av behandling gjennom heroinassistert behandling (HAB) og legemiddelassistert rehabilitering (LAR). Enkelte besøkende er ikke lenger i aktiv rus selv, men ønsker å være en del av et sosialt støttende og samlende miljø.

¹ Prosjekteier ved Stiftelsen Fransiskushjelpen og daglig leder ved Huset Oslo har begge godkjent artikkelen for publisering.

Et tidlig delmål i prosjektet var å skape tillit mellom meg og de besøkende på Huset slik at sorggruppa kunne utvikles til å bli et trygt sted. Men før jeg kom så langt, ble jeg oppmerksom på at jeg selv holdt avstand til gjestene på Huset – som om jeg hadde fordommer mot dem. Samtidig hadde jeg et håp om og en lengsel etter å være en likeverdig del av miljøet på Huset. Jeg skjøv menneskene vekk og trakk dem til meg på samme tid. Motstridende behov gjorde meg skamfull og forvirret. Og jeg motarbeidet prosjektets delmål om å skape tillit.

Jeg er nysgjerrig på og interessert i hvordan vi mennesker samspiller og samskaper i relasjon, og hvordan våre livsverdener er sammenflettet med sosiale og kulturelle normer og regler i samfunnet. I denne artikkelen forsker jeg på dette ut fra det jeg opplever som en indre konflikt i meg. I lys av teori om dialog og traumefelt reflekterer jeg på bakgrunn av en rekonstruksjon av mine personlige erfaringer i møte med menneskene på Huset, rundt hvordan denne indre konflikten er del av og vokser ut av samfunnsmessige maktstrukturer.

Jeg vil først redegjøre for begrepet tillit, ved å knytte det an til Martin Bubers dialogfilosofi, og deretter vil jeg se på betegnelsen «mennesker med rusmiddelproblem» i lys av Miriam Taylors traumefeltteori. Så gjennomgår jeg bruk av autoetnografisk metode og forskningsetiske vurderinger i studien. Deretter følger fortellingen som rekonstruksjon av egne erfaringer før jeg reflekterer over disse i lys av teori. Til sist en kort avslutning.

Teori

Tillit i tre nivåer

Jeg har valgt å se på tillit ut fra tre nivåer: systemisk, sosial og mellommenneskelig tillit. *Systemisk tillit* har som målsetning å bevare og styrke tilliten i samfunnet mellom befolkning og kommune, fylkeskommune og stat, samt mellom ansatte og ledelse i offentlig sektor (Kommunal- og distrikts departementet, 2022). Huset Oslo er også del av systemisk tillit i form av politikk og forvaltning på det såkalte «rusfeltet». Tillit på dette systemiske nivået har demokratiske tråder tilbake til filosofen Aristoteles «... tanker om at statens (polis) rammeverk for borgerne skal være rettet mot fellesskapets store mål om det gode liv» (Aristoteles, 1993).

Sosial tillit er nødvendig for å etablere en arena der noen kan ta imot hjelp og støtte fra mennesker de i utgangspunktet ikke kjenner. Det handler om å ha tillit til at de andre ikke er farlige, men har gode intensjoner. Dette sosiale tillitsbåndet har en form for usagt kontrakt mellom aktørene, som er grunnleggende for at relasjonen skal kunne fylle sin hensikt. På Huset Oslo er de avhengig av sosial tillit mellom ansatte og besøkende for å få til ett nyttig tilbud. Forskning viser at likeverd, humor og omsorg står sentralt i utvikling av en slik tillitsbasert arbeidsform i lavterskeltilbud (Anthun & Hope, 2025, s. 258), og etter å ha observert omgangen mellom ansatte og besøkende på Huset kan jeg si at dette er gjenkjennelige særtrekk ved sosial tillit i samhandlingen også der.

For å kunne undersøke hvordan tillit skapes som relasjonelt fenomen har jeg et tredje nivå som er *det mellommenneskelige*. På det mellommenneskelige nivået ser jeg møtet mellom enkeltindivider som mer enn samspill mellom aktører med ulike funksjoner i en gruppe. Her handler det om møte mellom kropper som «snakker» sammen. Kroppen gir viktig informasjon i møtet som inngår i vurderingen av om jeg har eller ikke har tillit til den andre. Dette knytter jeg an til Martin Bubers dialogfilosofi.

Bubers dialogfilosofi

Det er meningsløst, ifølge Martin Buber, å snakke om et Jeg uten at Jeg samtidig står i forhold til et Du eller et Det. «Grunnordet Jeg-Du stifter forholdets verden», sier Buber (1923/2013, s. 8). «I det Jeg blir Jeg, sier jeg Du. Alt virkelig liv er møte» (Buber, 1923/2013, s. 13). Jeg forstår med Buber at vi trenger den andre for å bli oss selv, og når jeg viser til tillit i det mellommenneskelige møtet, er det Bubers tanker om Jeg-Du-dialog jeg lener meg på. Ifølge Buber kan dialogen også være et ordløst møte, altså der kroppene «snakker». Det avgjørende i en Jeg-Du-dialog er at partene har «åpenhet og berøringsvilje» for hverandre (Svare, 2008, s. 44), det vil si at begge partene er åpne for å la seg påvirke av, og endres, i møte med den andre. Buber beskriver det som forhold som helt grunnleggende bygger på intimt og samhörig nærvær, der «Personen fremtrer idet den trer i forhold til andre personer» (Buber, 1923/2013, s. 59).

Samtidig som Jeg-Du stifter forholdets verden, stifter grunnordet Jeg-Det «verden som erfaring» (Buber, 1923/2013, s. 8). I Jeg-Det er det ikke gjensidighet som i Jeg-Du, men Det gjøres isteden til gjenstand for Jeg's individuelle blikk (eigenwesen). Mennesket «Bøyer seg over de enkelte med sin objektiviserende lupe, på nært hold, eller ordner de, til sceneri med sin objektiviserende kikkert, på avstand» (Buber, 1923/2013, s. 29). Dette med avstandstaking til den andre er vesentlig, der vi kan observere og betrakte den/det andre som noe annet enn oss selv, og Jeg'et inntar en analyserende og gjerne vurderende posisjon til omgivelsene.

Buber beskriver videre det han kaller «skinngestalter»; slik vi fremstår, vil fremstå og tror vi fremstår for den andre (Buber, 1953/1990, s. 38), noe jeg forstår som en intramonomologisk posisjon med tankeprosesser om en selv og hvordan en fremtrer i situasjonen. I refleksjonen nedenfor knytter jeg slik intramonolog til pendling mellom Jeg-Du og Jeg-Det. «Det'et er puppen og Du'et er sommerfuglen», sier Buber, samtidig som han påpeker at de ikke alltid er tilstander som klart avløser hverandre lik sommerfuglen på et tidspunkt forlater puppen (1923/2013, s. 19). Gestaltterapeuten Richard Hycner beskriver det godt, syns jeg, når han sier at Du- og Det-øyeblikk er hverandres figur og grunn. Den ene er i bakgrunn når det andre trer frem som figur (Hycner, 2003 referert i Wegscheider, 2014/2025, s. 75).

Jeg finner i Bubers tekster en meningsfull analyse av individets forhold til det sosiale og samfunnslivet som Jeg-Det. Det underbygger mitt syn på systemisk (samfunn) og sosial tillit som Det-verdenen. I fortellingen nedenfor vil jeg også skildre menneskemøter som har en slik avstandtaking til den andre der den andre blir objektivisert. Samtidig er potensialet for øyeblikk av gjensidig Jeg-Du-dialog alltid i grunn.

Betegnelsen «mennesker med rusmiddelproblem»

Helsedirektoratet anbefaler å bruke betegnelsen «mennesker med rusmiddelproblem», fremfor de tidligere brukte betegnelse «rusbrukere» og «narkomane», for å poengtere at mennesker ikke er sin sykdom (Helsedirektoratet, 2016). For enkelthets skyld bruker jeg også denne anbefalte betegnelsen. Jeg synes likevel det er problematisk. Jeg ser denne typen kategorisering som uunngåelig generaliserende ved at det samler mennesker med kun ett felles kjennetegn til en gruppe – som om de er like innenfor gruppen. Det er også kontekstløst ved at begrepet ikke inkluderer den omsluttende samfunnskonteksten disse blir «mennesker med rusmiddelproblemer» i.

Jeg ser det også som sannsynlig at denne generaliserende og kontekstløse kategoriseringen av mennesker som har rusmiddelproblemer er en medvirkende årsak til at menneskene i kategorien opplever stigmatisering i samfunnet. Betegnelsen legger til rette for å skape en oppfatning i omgivelsene om at rusmiddelbruken er dette individets fremste kjennetegn og overskygger det individet måtte ha av andre utfordringer og ikke minst kompetanser. Forskning viser også at mennesker som har rusmiddelproblemer selv opplever at de blir møtt med et fokus på rusmiddelbruken fremfor lidelsen som forårsaker og opprettholder rusbehovet, noe som medfører at de generelt har lav tillit til at det etablerte hjelpeapparatet kan hjelpe dem (se f.eks. Anthun & Hope, 2025; Selseng & Lindeman, 2024; Lyngstad, 2021). Betegnelsen «mennesker med rusmiddelproblem», og samfunnets stigmatiserende holdninger til mennesker i denne gruppen, former dessverre i siste omgang hvordan menneskene i denne gruppen ser på seg selv (Thommesen, 2009). Betegnelsen skaper på denne måte en negativ spiral som, slik jeg ser det, bidrar til mye lidelse for menneskene som har rusmiddelproblem og for samfunnet som helhet. Jeg har valgt å bruke Miriam Taylors teori om traumefelt som inngang til å belyse hvordan stigmatiseringen av mennesker med rusmiddelproblem påvirker mitt møte med dem.

Taylors traumeteori

Kort forklart kjennetegnes traumatiske erfaringer av at de subjektivt oppleves som livstruende, men ikke nødvendigvis er det. Det skapes en opplevd avstand til det som tidligere var kjent og trygt (Taylor, 2014). Gestaltterapeut Miriam Taylor ønsker å løfte blikket mot at traume ikke kun omfatter personen som har hatt erfaringen, men også

inkluderer relasjonene og samfunnet som helhet. «Trauma is the common ground on which we stand», sier Taylor (2021, s.16). Med det forstår jeg en bevegelse fra traume (som isolert og individuell erfaring) til traumefelt som kollektiv grunn for vår organisering av kontakt mellom mennesket og hens omgivelser. Kollektive traumefelt er systemet av prosesser som utgjør grunnlaget for de kollektive lidelsene samt det universelle avtrykket de kollektive lidelsene etterlater seg. Disse kollektive lidelsene har en dypere fortid og er så innarbeidet at de knapt er identifiserbare, og de vokser ut av mulighet til å utøve makt og autoritet f.eks. knyttet til kjønn, seksuell legning, rasisme, klasse/fattigdom og så videre (Taylor, 2021). I traumefelt har ikke kroppen tillit til omgivelsene, og et fiksert sett med tanker og verdier omslutter oss involverte så tett at vi ikke ser det. Traumefeltene engasjerer de berørte i prosesser knyttet til overlevelse, trygghet, frakopling, makt, privilegium, polarisering, dehumanisering og likegyldighet som opprettholder hverandre gjensidig (Taylor, 2021).

Jeg ser i denne artikkelen på stigmatisering av mennesker med rusmiddelproblem i samfunnet som et kollektivt traumefelt i et økologisk perspektiv jeg selv inngår i. Med et økologisk perspektiv kan vi avdekke traumatiske bånd mellom individet og strukturene hen er del av, og åpne for muligheten til å reflektere både over forholdene som skaper og opprettholder traumat, samt forholdene som støtter en endringsprosess. Bevegelse og endring er avhengig av vår evne til å være sammen i traumefeltet og graden av tilstedeværelse vi er i stand til å bidra med (Taylor, 2021, s. 92). Jeg har tidligere skrevet om det helende i å gjenopprette forbindelsen mellom det menneskelige og annet enn menneskelige, som også er traumefelt som blir tydeligere for oss i et økologisk perspektiv (Steensen, 2021; Duff & Steensen, 2023). Det handler dypest sett om å bevege oss fra isolasjon til dialog, eller som Taylor sier det, om å bevege oss (sammen) dit, hvor «absence becomes presence» (2021, s. 91).

Autoetnografisk metode

Autoetnografi er en tilnærming innenfor kvalitativ metode for å systematisk analysere (grafi) menneskers personlige erfaringer (auto) med hensikt å forstå kulturelle erfaringer (etno) (Ellis et al., 2011; Karlsson et al., 2021; Sælør et al. 2019). Ved at autoetnografisk forskning tar utgangspunkt i den individuelle erfaringen, ser jeg det som en god tilnærming for blant annet å studere sårbarhet i det sosiale liv og for å utfordre tabuer i samfunnet (Ellis, 1999; Sælør et al. 2019). Det er nettopp det jeg ønsker å gjøre i denne artikkelen, så etter min vurdering er autoetnografi en veldig god metode for å undersøke tillit i møte mellom meg og mennesker på Huset Oslo. Som autoetnografisk studie innehar artikkelen på denne måten både analytiske og evokative elementer. Studien søker både å vekke følelser hos leseren (evokativ) og å reflektere over forbindelser mellom levd erfaring

og sosiale og kulturelle strukturer (analytisk) (Sælør et al., 2019, s. 53). I valg av metode har det også vært avgjørende for meg som gestaltterapeut at autoetnografisk metode og relasjonell etikk sammenfaller med gestaltterapeutisk tilnærming som ser menneskelig erfaring og mellommenneskelige møter som del av det større feltet erfaringen inngår i (Jacobsen, 2023; Heivoll, 2024; Kolmannskog, 2025; Anwar, 2025).

«There is no distinction between doing research and living a life. (...) Just as a counsellor is both a therapist and a client, the autoethnographer is both the researcher and the researched», skriver sykepleier og autoetnograf Tessa Muncey (2010, s. 3). Dette sammenfallet gjør at autoetnografi kan gi adgang til erfaringer som ikke kan observeres av – og som er for intime eller sensitive til å deles med – en utenforstående forsker. Ifølge autoetnograf Caroline Ellis formidler en god autoetnograf nettopp intime og kanskje lite flatterende sider ved seg selv i det hun skriver (Ellis, 1999, s. 672). Hun sier videre at det kan bli sårbart for forskeren å avsløre seg selv uten kontroll på hvordan andre leser og tolker det hen har skrevet. Ettersom det ikke er noe skille mellom ens levde liv og forskning, er det lett å føle at det er ens eget liv som blir kritisert på samme tid som ens arbeid. Selv har jeg kjent på frykten for at det jeg skriver om meg kan leses med en dømmende og kritisk forståelse, slik jeg også har en dømmende og kritisk indre stemme i meg selv, så jeg vet hva Ellis snakker om. Samtidig har arbeidsprosessen med artikkelen gitt meg anledning til å bearbeide erfaringene jeg skriver om. Det er en positiv oppdagelse for meg at autoetnografisk forskning også kan ha en terapeutisk effekt og bidra til personlig vekst for meg som menneske i mitt liv.

Forskningsetikk

Humanistisk forskning, inkludert forskning på psykoterapi, baseres normalt på frivillig og informert samtykke fra informantene (McLeod, 2011, s. 64). Denne artikkelen har imidlertid ikke et slikt forskningsdesign. Ideen om å skrive kom etter at mine praksiserfaringer var gjort og prosjektet innebærer derfor ikke innsamling av forskningsdata fra andre. Jeg har skrevet en rekonstruksjon av mine opplevelser basert på egne prosessnotater der situasjoner er bearbeidet for å ivareta anonymitet og relasjonell etikk. Av respekt for menneskenes rett til privatliv har jeg skrevet om menneskene jeg møter som sammensatte figurer. Ansatte på Huset Oslo har etter å ha lest fortellingen vurdert at ingen mennesker kan gjenkjennes. Det innebærer at de som omtales ikke er forskningsdeltakere. Jeg har ikke samlet inn, registrert eller behandlet personopplysninger i dette prosjektet. Ut fra dette vurderer jeg at personvern er ivaretatt. Mine sønner som skildres i fortellingen kan imidlertid gjenkjennes og de har gitt samtykke.²

I hele arbeidsprosessen med artikkelen har jeg hatt med meg en relasjonell etikk med verdier som gjensidig respekt, verdighet og tilknytning mellom meg og menneskene jeg

² Mine to sønner er nå begge over 18 år og har samtykket til å medvirke slik de gjør. Selv om de er voksne og har gitt samtykke, har jeg gjort en selvstendig vurdering av hvilke konsekvenser det kan ha å involvere egne familiemedlemmer. Jeg har også lest andre autoetnografers refleksjoner omkring tematikken (bl.a. Kolmannskog, 2025).

er i møte med, og mellom meg og det miljøet de tilhører og jeg blir del av (Ellis, 2007; Palmgren, 2021). Det er likevel ikke mulig å skrive kun om meg uten å samtidig på en måte involvere relasjonene jeg blir meg i forhold til. Jeg er oppmerksom på at jeg skriver om et sted og et miljø der folk skal kunne forvente å føle seg trygge og at forskere skal beskytte deres integritet og interesser (NESH, 2021/2023). Det jeg frykter mest som en mulig negativ konsekvens av forskningen, er at mennesker på Huset kan oppleve det som et relasjonelt svik at jeg har skrevet fra mine erfaringer i miljøet uten å fortelle om det først. Og det forstår jeg godt. For å løfte mitt eget blikk og å identifisere egne «blindsoner» i arbeidsprosessen har det vært nyttig og utviklende for meg å drøfte disse etiske vurderingene med andre. Jeg er spesielt takknemlig for gode samtaler med professor Lillian Bruland Selseng ved Høyskolen på Vestlandet på bakgrunn av hennes erfaringer fra arbeidet i END-prosjektet, Etterlatte av Narkotikarelatert Død. Jeg har også fått nye og nyttige refleksjoner av å drøfte etikk og personvern med sekretariatsleder for NESH. Jeg er imidlertid alene ansvarlig for at enkeltmennesker jeg har møtt og miljøet jeg skildrer ikke skal påføres skade, ubehag eller urimelig belastning ved at det jeg skriver om dem offentliggjøres.

Fortellingen

Rekonstruksjon av erfaring fra møte med Huset Oslo

Jeg kommer frem til Huset og stopper utenfor inngangsdøra. Jeg ser meg litt omkring. Det er ingen mennesker her, men en sykkel står lent inntil husveggen. En halvfull kaffekopp står på bakken på venstre side av inngangsdøra. Det lukter sur tobakk fra et askebeger som henger på veggen på høyre side. Jeg tar meg i å rynke litt på nesa. Askebegeret er overfylt av sneiper. Jeg hører mannsstemmer innenfor husveggene. Det er kun en svak lyd her ute hos meg, men jeg skjønner at lydene er mye høyere der inne. Selvstøtten jeg merket i skrittene mine på veien hit, er helt borte. Nå føler jeg meg bitteliten og usikker. Jeg kjenner en klump i magen, det er vanskelig å puste og jeg blir litt svimmel. Frykten har tatt over. Kanskje det er trangt der inne. Jeg ser for meg små rom med mange mannlige kropper tett i tett. Skal jeg virkelig inn der? Jeg får lyst til å snu og gå tilbake dit jeg kom fra. Og jeg blir flau av at jeg står der på utsiden og tenker sånn om menneskene på innsiden. Jeg er da et åpent og raust medmenneske, er jeg ikke? Jeg ignorerer klumpen i magen, trekker pusten dypt og åpner døra.

Jeg stopper opp i gangen innenfor og hører døra smekke igjen bak meg. Jeg ser meg om etter en knagg å henge fra meg jakken på, men det er ingen, så jeg beholder jakken og ryggsekken på. Jeg kan lukte en blanding av stekt pizza, nytraktet kaffe og tobakk. Jeg går gjennom gangen og inn til oppholdsrommet innenfor. Der sitter det to menn ved siden av hverandre i en sofa vendt mot en stor TV som står på. Jeg gjenkjenner et TV-program med grov humor jeg har sett før. Det er ubehagelige bilder på skjermen. Jeg grusser og snur meg vekk. Antakelig var det stemmene fra TVen jeg hørte utenfor, for mennene i sofaen sier

ingenting. Mannen til venstre ligger mer enn han sitter. Kroppen hans puster helt rolig og fredelig. Muskulene er avslappet på en måte jeg ikke er vant til å se hos voksne mennesker i offentlighet. En typisk ettermiddagshvil. Mannen ved siden av snakker. Jeg får ikke tak i hva han snakker om, og jeg skjønner ikke hvem han snakker til, men han virker lett og fornøyd i humøret. Ingen av de to virker særlig affektet av dramaet som utspiller seg på TVen, og ingen av dem legger tilsynelatende merke til at jeg står og ser på dem. Jeg kjenner skuldrene mine slippes ned, og samtidig blir jeg klar over at jeg har holdt dem høyt oppe. Jeg trekker pusten, slipper den langsomt ut. Jeg forteller meg selv at det er helt trygt for meg å være her.

Noe i dynamikken mellom de to, og måten de sitter henslengt i sofaen på ungdommelig vis, tett inntil hverandre, så intimt og likevel så isolert, får meg til å tenke på mine egne to sønner. Jeg vurderer at mennene i sofaen kanskje er på min alder. Sønnene mine er 17 og 19 år, i en periode av livet der de hele tiden tar viktige valg for seg selv ut fra svært kort livserfaring. Det jeg er mest bekymret for som mor, som jeg ikke holder ut å tenke for lenge på, er faren for at de tar valg som bringer med seg uopprettelig skade. At de skader seg for livet, gjør seg avhengig av skadelige rusmidler eller blir sosialt radikalisert i en retning som gjør at de havner utenfor. «Utenfor hva?» spurte 17-åringen en gang jeg snakket med han om det. Jeg kommer også til å tenke på da jeg røykte hasj og drakk whisky i studietiden. Jeg likte å ruse meg og spurte en venninne, lenge etter jeg hadde sluttet å ruse meg på den måten, om hun noen gang var redd jeg skulle falle utenfor på den tiden. Men hun bare lo og svarte: «Nei, du var jo egentlig ikke sånn.» Hvordan kunne hun vite at jeg ikke var «sånn»?

Tankene fører med seg en skjelvende fornemmelse i brystet. Jeg tror ikke selv at jeg er annerledes enn dem, bedre enn dem, sterkere enn dem ... Eller gjør jeg det? Er det det jeg står her og tenker? Det kjennes ut som det koker i hodet og jeg blir klam i hendene. Synet blir uklart, og det er trangt i brystet. Som om jeg står inni min egen rustning som beskytter meg mot inntrykkene utenfra, men som også stenger meg inne så jeg ikke kommer ut. Jeg føler meg giftig på innsiden.

Jeg står og puster til jeg kan se klart igjen. Ingen har bedt meg om å gå ennå, tenker jeg. Det står en kaffekanne borti et hjørne og jeg går dit for å hente meg en kopp. Der sitter det også en mann, alene, og han smiler når han ser meg. Jeg er glad for å bli sett og smiler tilbake. Jeg spør om han også vil ha kaffe, og han sier ja takk. Jeg henter en kaffekopp og gir til han. Som om han var på besøk hos meg, tenker jeg. Når han tar imot koppen, søles litt kaffe ut på gulvet. Jeg later som at jeg ikke ser det. Jeg spør isteden om han kommer hit ofte. Samtidig blir jeg flau over at det kanskje høres ut som en dårlig sjekkereplikk. Han tar derimot spørsmålet mitt på alvor og svarer «ja». Jeg setter meg ned ved siden av han.

Jeg sitter ytterst på stolen og kjenner at det begynner å bli veldig varmt, jeg har jo ytterjakken på. Jeg åpner den litt, men tar den ikke av. Mannen forteller meg om livet sitt før rus og med rus. Av og til senkes stemmen slik at jeg må lene meg frem for å høre bedre.

Da kjenner jeg lukt av noe søtt. Vanilje? Av og til ser han på meg og spør om jeg forstår. Og da er jeg der sammen med han. Jeg er med.

Når han er ferdig med fortellingen sin, renner tårene mine. Han ser på meg, litt forvirret, og spør om det er noe. Jeg forteller at jeg ble veldig rørt. Og jeg takker for at han hadde tillit til å fortelle meg om livet sitt. Han smiler til meg med smale, lure øyne og svarer: «Tillit er for de privilegerte.» Jeg smiler tilbake, men jeg forstår ikke helt hva vi smiler av. Så slår det meg at vi kanskje smiler av meg. At jeg er den privilegerte som har råd til å bli rørt og å snakke om tillit. Han er ikke blant de privilegerte. Tillit er en luksus i hans liv. Jeg ser et skrekkbilde av meg selv sånn jeg må se ut i hans øyne: En streit, nervøs, middelaldrene dame som sitter ytterst på stolen med hendene i fanget og jakka på. En som fryder seg over andres elendighet og tapte muligheter fordi hun da blir klar over hvor bra hun egentlig har det selv. En elendighetsturist. Jeg blir kvalm. Jeg vil ikke være en elendighetsturist.

Mannen ser meg inn i øynene og spør hva jeg gjør på et sted som dette. Ordene som kommer ut av munnen min er formelle og ikke mine. Jeg forteller om sorggruppa, ikke om meg. Jeg gjemmer meg bak prosjektet mitt, holder det frem som et skjold, og jeg tror han merker det. For han lukker øynene, og jeg lurar på om han har sovnet. Så spør jeg om han kunne tenke seg å være med i en slik sorggruppe. Med fortsatt lukkede øyne sier han at han blir sliten av folk som bare prater og ikke lytter, så det orker han ikke. Vi blir sittende ved siden av hverandre uten å si noe. Jeg har lyst til å si at det blir jeg også, men jeg gjør ikke det. Samtalen vår er over og mannens kropp faller liksom litt sammen. Hodet hans faller sakte, men tungt ned på siden, og kroppen følger med inntil fallet stoppes av min skulder. Jeg setter meg forsiktig til rette så jeg kan gi han bedre støtte. Så drikker jeg litt mer kaffe, som nå har blitt kald, og er lettet for at jeg slipper å si noe mer. Jeg kan bare være.

Refleksjoner over de rekonstruerte erfaringene i fortellingen i lys av dialog-filosofi og traumeteori

Kroppen gir informasjon i situasjonen

Vi trenger teori for å koble mening til det kroppen informerer om fordi kroppens språk er uten ord. I den innledende delen av fortellingen beskriver jeg at kroppen gir informasjon i form av ulike fornemmelser og følelser. I lys av teori om traumefelt forstår jeg at kroppen her forteller om to ulike traumefelt jeg er påvirket av i situasjonen utenfor inngangsdøren til Huset. Det første traumefeltet er knyttet til stigmatisering av mennesker med rusmiddelproblem. Det har jeg lite erfaring å gå imøte med. Det andre er et mer kjent og erfart traume for meg, nemlig det knyttet til kjønn, der jeg som kvinnekropp har erfart en underordnet maktposisjon blant mannskropper. I en sammenkobling av forhold i situasjonen her og nå og erfaringer fra egen livshistorie, gir kroppen informasjon om potensiell fare. Der jeg i fortellingen omtaler meg som usikker, at jeg føler meg liten og at jeg hører mannsstemmer

innefra, dukker tidligere erfaringer fra slik kjønnsundertrykkelse i min livsverden opp som kroppslige minner. Mitt autonome nervesystem forbereder kroppen på å flykte fra situasjonen (Stauffer, 2010; Taylor, 2014). Jeg beskriver i fortellingen at jeg har mest lyst til å snu, men jeg gjør ikke det.

På vei inn på Huset fortsetter jeg å være sanselig årvåken, og jeg kan forbinde lukter og synsinntrykk til objekter i omgivelsene som danner forståelige sammenhenger og helhetlige inntrykk for meg. Når jeg kan knytte sanseinntrykk til objekter, faller alarmsystemet mitt til ro. Jeg oppdager raskt at det ikke er noe reelt truende knyttet til mannskroppene i situasjonen. Der jeg beskriver at jeg står foran mennene i sofaen og oppdager at jeg slipper skuldrene ned og pusten ut, er det som at frykten i kroppen formelig smelter. Når jeg føler meg tilstrekkelig trygg, kan jeg gjenkjenne elementer i omgivelsene som minner meg om mine sønner og en periode i min egen fortid. Slik beskriver jeg hvordan jeg gradvis åpner meg opp for omgivelsene på Huset som jeg er del av i situasjonen her og nå.

Identifisere situasjonen som del av et traumefelt

Jeg er oppmerksom på at jeg befinner meg sammen med såkalte «mennesker med rusmiddelproblem», og det påvirker hvem jeg blir i situasjonen. «Utenfor hva?», spør sønnen min i fortellingen. Jeg vet ikke hva «utenfor» er utenfor jeg heller, fordi «innenfor» er en altoppslukende selvfølghet i mitt liv. Jeg ser det vanligvis ikke. I møtet med menneskene på Huset er det imidlertid flere elementer som identifiserer innenforskapet ved at det jeg forventer skal skje, ikke skjer. Fraværet gjør det paradoksalt nok synlig. Jeg oppdager at jeg er en som er vant til å bli sett og hørt når jeg står foran mennene i sofaen og ikke blir lagt merke til. Og jeg blir klar over at jeg er en som er vant til å få tillit når mannen hevder at tillit er for privilegerte.

Ut fra disse erfaringene legger jeg til grunn at i posisjonen «innenfor» blir en sett, hørt og har tillit til mennesker en ikke kjenner. Skal vi forstå «innenfor» og «utenfor» i et polaritetsforhold, kan «utenfor» da være at en verken blir sett, hørt eller har tillit til mennesker en ikke kjenner. I en økologisk traumeforståelse er det tydelig at indikatorene jeg har identifisert i disse to posisjonene «innenfor» og «utenfor», har elementer av prosesser knyttet til både privilegier og splittelse/polarisering (Taylor, 2021). Står en i en privilegert posisjon, ser en ikke så enkelt «innenfor»-fenomenene selv. Det fremkommer også i bruk av begrepet «sånn» som tilkjennegir at jeg har tanker om en mulig avstand mellom meg og de andre. Med Bubers begrep vil jeg kalle dette «sånn» et Jeg-Det perspektiv der de andre blir objekter for meg. Jeg ser dem som noe annet enn meg. De er «sånn», jeg er «ikke-sånn».

Det er med ord vi organiserer og skaper mening i verden. Disse i utgangspunktet enkle og barnlige ordene «sånn», og «utenfor», kan knyttes til langvarig sosial, kulturell og juridisk stigmatisering av mennesker med rusmiddelproblem. Dette «sånn» og «utenfor» er del av en avhumaniserende prosess, en måte å behandle en ansiktsløs gruppe

mennesker dårligere på (Taylor, 2021). Og det kommer til overflaten i fortellingen som kroppslige fornemmelser og «utygde» tankerekker. Det blir tydelig hvordan dypere makt-strukturer har påvirket min kropp. «The knowing changes us and our worldview», sier Taylor (2021, s. 80). Når vi har navngitt traumet, og vet at vi vet, så kan vi ikke gå tilbake til å ikke-vite det. Det å betegne stigmatisering av mennesker med rusmiddelproblem i samfunnet som et kollektivt traume vi alle forholder oss til, og å identifisere hvordan det trer frem i sosiale situasjoner, er avgjørende.

Perspektivet «sånn/ikke sånn» skaper et splittet samfunn jeg ikke ønsker å bidra til å opprettholde. I fortellingen beskriver jeg at jeg får en nærmest uutholdelig følelse av at jeg er giftig. Denne kroppslige skammen kan være en respons på at jeg er påvunnet noe jeg ikke har hatt anledning til å frastøte meg (Joyce & Sills, 2014, s. 93). Denne kroppslige responsen tolker jeg som uttrykk for avsky mot meg selv, en form for selvhat, knyttet til at jeg i dette feltskapte narrative blir «overgriperen». Det samme skjer der jeg ser meg selv som «elendighetsturist» igjennom mannens øyne. Jeg vil ikke bli sett slik jeg frykter han ser meg. I tankene mine forsøker jeg å organisere det som foregår i situasjonen, der «skinnegestaltene», for å bruke Bubers begrep på perspektivene som deltar i samtalen, skaper forvirring i min forståelse av hvem jeg ideelt sett vil være og hvem jeg tror jeg fremstår som i situasjonen. Fra å være «elendighetsturist» inntar jeg rollen som «prosjektleder», og jeg skjønner at jeg sier ting som potensielt kan øke avstanden mellom oss.

Mot tillit i mellommenneskelig dialog

Samtidig – under all støyen fra traumefeltet som skaper forestillinger og potensiell avstand, foregår en dialog der to kropper kan samskape et nytt narrativ om to mennesker med forbindelse til hverandre. Jeg beskriver i fortellingen at mannen med kaffekoppens kropp gjør tre ting: Han smiler til meg, ser meg inn i øynene og lar kroppen falle til hvile. Min kropp sammen med han smiler tilbake, møter blikket hans og tar kroppen hans imot. Her skildrer jeg hvordan vi i en kroppslig Jeg-Du-dialog, med smil og blikk, kan initiere korte øyeblikk av intimitet som verken er instrumentell eller skal ha noe tilbake fra den andre. Det er som vi med smilet og blikket sier: Jeg vet at du «bare» er et menneske du også, akkurat som meg. Forbindelsen kan oppstå nettopp fordi det her og nå er mulig å gi seg hen i en mellommenneskelig Jeg-Du-dialog slik Buber beskriver det. I denne mellommenneskelige dialogen minskes avstanden og «noe» blir åpnere og mer tilstedeværende (presence). Kroppene våre snakker sammen og påvirker hverandre gjensidig.

«In the setting aside of ego, we come to a more immediate form of intimacy», sier Taylor (2014, s. 91). Når jeg blir kjent med min egen frykt og forstår hvordan den er knyttet til et kollektivt traumefelt, kan jeg legge fra meg ideen om «sånn-ikke sånn». Først da er jeg tilgjengelig for den intimiteten en Jeg-Du-dialog kjennetegnes av. Den mellommenneskelige tilliten er en opplevelse av hengivenhet i Jeg-Du-dialog der begge kroppenes alarmsystem er rolig.

Avslutning

Ved hjelp av autoetnografisk metode og teori om dialog og traumefelt har jeg sett på fenomenet tillit. Jeg har belyst hvordan stigmatiseringen av mennesker med rusmiddelproblem er et kollektivt traumefelt jeg selv inngår i, og hvordan mellommenneskelig tillit kan oppstå i øyeblikk av intimitet og transparens av maktstrukturer.

For videre forskning vil det kunne være interessant å undersøke om bevissthet om og erfaringer av mellommenneskelig tillit i Jeg-Du-dialog skaper endringer i det kollektive traumefeltet knyttet til stigmatisering av mennesker med rusmiddelproblem.

Litteraturliste

- Anthon, K. S. & Hope, S. (2025). Å bygge tillit på lavterskel. *Norsk antropologisk tidsskrift*, 26(4), 255–271.
- Anwar, S. (2025). «Bulleh ki jaana main kaun» – Hva vet jeg om hvem jeg er? *Norsk gestalttidsskrift*, 22(1), 109–121.
- Aristoteles, (1993). *Den nikomachiska etiken*. Daidalos.
- Buber, M. (1923/2013). *Jeg og Du*. Cappelen Forlag.
- Buber, M. (1953/1990). *Det mellanmänskliga*. Dualis.
- Duff, V. & Steensen, K. (2023). The Practice of Gestalt: moving outside the therapy room. *British Gestalt Journal*, 32(1), 49–57.
- Ellis, C. (1999). Heartful Autoethnography. *Quality Health Research*, 9 (5), 669-683 DOI: 10.1177/104973299129122153
- Ellis, C. (2007). Telling Secrets, Revealing Lives. Relational Ethics in Research With Intimate Others. *Qualitative Inquiry*, 13(1), 3–29.
- Ellis, C., Adams, T. & Borchner, A.P. (2011). Autoethnography: an overview. *Historical Social Research/Historische Sozialforschung*, 36(4 (138)), 273-290.
- Heivoll, A. (2024). «Der jeg før bare så de mørke bladene...» En autoetnografisk respons på spørreundersøkelse om virkning av gestaltterapi. *Norsk Gestalttidsskrift*, 21(2), 35–54.
- NESH – Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2021/2023). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora* (5. utg.) <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Helsedirektoratet (2016). *Forslag til begrepsbruk på rusfeltet i Nasjonal faglig retningslinje for behandling og rehabilitering av rusmiddelproblemer og avhengighet*. <https://www.helse-direktoratet.no/retningslinjer/behandling-og-rehabilitering-av-rusmiddelproblemer-og-avhengighet>
- Jacobsen, K. M. (2023). Å vippe på stolen som terapeut og forsker. Autoetnografi som forskningsmetode på gestaltterapi. *Norsk Gestalttidsskrift*, 20(2), upaginert.

- Joyce, P. & Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt. Counselling & Psychotherapy*. Sage.
- Karlsson, B., Klevan, T., Soggiu, A-S., Sælør, K. T. & Villje, L. (2021). *Hva er etnografi?* Cappelen Damm Akademisk.
- Kolmannskog, V. (2025). Hvordan kan jeg skrive om han uten hans samtykke? *Norsk gestalt-tidsskrift*, 22(1), 17–26.
- Kommunal- og distriktsdepartementet (2022). *Om tillitsreformen. Spørsmål og svar om tillitsreformen*. Inspirasjonsnotat. <https://www.regjeringen.no/no/tema/statlig-forvaltning/forvaltningsutvikling/tillitsreform/informasjon-om-arbeidet-med-tillitsreformen/id2894125/>
- Lyngstad, M. B. (2021). 5. «Fuck stigma» – En narrativ undersøkelse av mennesker med rusavhengighet og pårørendes forståelse av, og erfaring med, fordommer. I R. Faye, E. M. Lindhardt, B. Ravneberg & V. Solbue (red.), *Hvordan forstå fordommer? Om kontekstens betydning – i barnehage, skole og samfunn* (s. 105–130). Universitetsforlaget. <https://doi.org/10.18261/9788215041261-2021-05>
- McLeod, J. (2011). *Qualitative research in counselling and psychotherapy*. Sage Publications.
- Muncey, T. (2010). *Creating Autoethnographies*. Sage.
- Palmgren, A-C. (2021). Etik i den autoetnografiske prosessen. En diskusjon om relationell etik med avstamp i ett tidligere utført prosjekt. *Kulturelle Perspektiv*, 30, 1–5.
- Selseng, L. B. & Lindeman, S. K. (2024). Etterlatne med egne rusmiddelutfordringer og hjelpeapparatet. I K. Dyregrov & M. A. Reime (Red.), *Etterlatte ved unaturlig død. Et særlig fokus på narkotikarelatert død* (s. 177–191). Fagbokforlaget.
- Stauffer, K. A. (2010). *Anatomy & Physiology for Psychotherapists*. WW Norton & Co
- Steensen, K. (2021). Mot en økologisk praksis: Terapeut og natur. *Gestaltterapeuten*. (Årbok 2021, s. 40–46). Norsk Gestaltterapeutforening.
- Svare, H. (2008). *Den gode samtalen: Kunsten å føre dialog*. Pax Forlag.
- Sælør, K. T., Klevan, T. & Sundet, R. (2019). Ensretting, standardisering og kunnskapsbasert praksis – autoetnografi som motstand? *Forskning & Forandring*, 2(2), s. 105–123. <https://doi.org/10.23865/fof.v2.1523>
- Taylor, M. (2014). *Trauma Therapy and Clinical Practice. Neuroscience, Gestalt and the Body*. McGraw Hill.
- Taylor, M. (2021). *Deepening Trauma Practice. A Gestalt approach to ecology and ethics*. McGraw Hill.
- Tommesen, H. (2009). I rusmisbrukerens skygge. *Fontene forskning*, (1), s. 4–17.
- Wegscheider, H. (2014/2025). Dialog og intersubjektivitet i gestaltterapi. Om dialogens bakgrunn i det jødiske og dens betydning innenfor flere metoder (P.T. Naalsund overs.). *Norsk gestalttidsskrift*, 22(1), s. 61–78.