

Om tillit

Pål Solhaug og Anette Andersen, RVTS Sør, 2021.

En kjent konsekvens for barn og unge som har med seg mange krenkelsers og vonde erfaringer i bagasjen er at de får vansker med å stole på andre, og da spesielt på voksne. Sagt på en annen måte; traumatiserte barn og unge har ofte, og med god grunn, grunnleggende mistillit til verden og andre mennesker. For å overleve undertrykkes tilliten som ville ha utviklet seg i trygge omsorgsgivelser. Istedenfor utvikles selvbeskyttelsessystemet, kjappe fryktresponser og emosjonell avkobling med andre mennesker. Det blir vanskelig å stole på voksne for beskyttelse, trøst og glede.

I all menneskemøtepraksis er tillit et kjerneelement, og i møte med barn og unge som strever er det ekstra viktig. Klarer vi ikke å skape et tillitsforhold til de vi skal være der for, klarer vi heller ikke å bidra til særlig grad av hjelp og endring. Så hvordan kan vi som hjelpere klare å bygge tillit til barn og unge som har en grunnleggende mistillit til andre mennesker?

Hva er tillit?

Per Fugeli (2011) definerer tillit til å være «menneskets følelse av at andres godhet, ærlighet og dyktighet, er til å stole på». Han tar med dette den andres perspektiv. Hvordan kan barnet eller den unge kjenne at *du* er til å stole på? Det gir oss som hjelpere et stort ansvar, og samtidig en mulighet til å gi barnet eller ungdommen følelsen av tillit til oss.

Brenè Brown (2021) sier at tillit er «å gjøre noe som er viktig for deg sårbart for andres handlinger». Det handler altså om at barnet eller ungdommen må kunne stole på oss hjelpere på en slik måte at de våger å la oss hjelpe. Hun sier videre at tillitt bygges både gjennom hvordan vi er, men også gjennom hva vi gjør i møte med barnet eller ungdommen. Det handler om de små ting i hverdagen:

«Tillit bygges i mikroøyeblikkene. Det bygges ikke av heroiske eller svært synlige handlinger, men gjennom å ta hensyn, å lytte og gjennom ekte omsorg og samvær».
(Brenè Brown)

Vi sier ofte at tillit handler om at vi har tillit, eller at vi ikke har tillit. Harald Grimen (2009) peker på at det er grader av tillit. Vi kan si at følelsen av tillit ikke er enten/eller, men snarere en gradering fra lite til mye. Vi bygger det han kaller tillitsmandater ovenfor hverandre med måten vi er, og gjør ting på. Altså; for hver gang jeg er på en slik måte at du føler at jeg er til å stole på, bygges nye tillitsmandater.

Tillitens «anatomi»

En måte å nærme seg tillitsbegrepet på, er gjennom det Brenè Brown (2021) kaller for tillitens anatomi. Hun sier tillit handler om følgende elementer:

- At vi viser respekt, og er tydelige i forhold til egne og andres **grenser**
- At vi er **pålitelige**, at den andre kan stole på at det du sier og gjør, gjør du også neste gang – og gangen etter. Vær klar over dine begrensninger, ikke lov noe du ikke kan holde.



- At vi er **ansvarlige**, når du gjør feil- be om unnskyldning, ta ansvar for å reparere.
- At det du deler med meg holder jeg på, og vise versa. Hun sier at det handler om å være sikker som et **hvelv**.
- At vi har **integritet**, som gjerne vises gjennom å velge *mot* foran å ha det *komfortabelt*, velge *hva som er rett* foran det som er *gøy, raskt eller lett*vint. Lev ut dine verdier, ikke bare fortell om dem.
- At vi har en **ikke dømmende holdning**. At man kan snakke om det man føler uten at den andre skal “dømme meg”
- Og sist, men ikke minst, vis **generøsitet**, altså vær raus med andre.

Å bygge tillit med tillitens anatomi som verktøy

Vi sier ofte at vi ønsker å bygge tillit, men vi kan ikke bygge tillit for andre. Tillit kommer innenfra. Vi kan legge til rette for å bygge tillit ved å huske på, ha fokus på og løfte frem hva som gir følelse av tillit, og hva som gir følelse av mistillit for den vi skal hjelpe.

Når vi skal bygge tillit, slik at barn og ungdom kan våge å tro på at vi vil det vel, så kan de syv elementene i tillitens anatomi være ett nyttig verktøy. Ved hjelp av det kan vi fokusere på de delene av tillittens anatomi vi tenker bør styrkes.

Barn og unge som gjentatte ganger har opplevd intoleranse, grenseoverskridelser, løftebrudd, ansvarsfraskrivelse, at viktige ting snakkes om på arenaer de ikke hører hjemme og at voksne ikke lever slik de sier, trenger voksne som viser seg tillitverdige.

Det betyr at vi er tydelig i forhold til barnets *grenser*, er *pålitelige* i forhold til det vi har sagt og gjort, at vi ikke *lover* noe vi ikke kan holde, tar *ansvar* for å reparere når vi har bommet, holder *taushetsplikten*, og tar deres *perspektiv*. Vi må videre stå *opp* for deres behov, møte dem med en *genuin nysgjerrighet og interesse*, og ikke minst viser stor grad av *raushet* ovenfor væremåter som kan være vanskelig å forstå.

Tillitsbrudd

Det er ikke uvanlig at vi voksne må avlyse eller utsette avtaler. Noen ganger lover vi også ting vi ikke klarer å holde. Ved å huske på de ulike elementene av tillitens anatomi vil vi se at vi ikke nødvendigvis har brutt hele tilliten, men vi har faktisk ikke klart å være pålitelige. Så for å bygge tillit må vi vise ansvarlighet ved å prøve å reparere.

Så når vi opplever brudd i tilliten skal vi kanskje minne oss om at det ikke nødvendigvis er hele tilliten som er brutt, men kanskje er det ansvarlighetsdelen, eller grensedelen, eller pålitelighetsdelen.

Referanser:

Grimen, H. (2009). *Hva er tillit*. Universitetsforlaget.

Fugeli, P. 2011, *Tidsskriftet Sykepleien*

Brene' Brown om tillit (2021) <https://brenebrown.com/videos/>

