

Menighetsfellesskap og selvfølelse

En undersøkelse basert på empirisk materiale om hvordan menighetsfellesskap kan prege selvfølelsen hos mennesker

Benedicte Stefania Almgren Askjer

Veileder

Førsteamanuensis Tormod Kleiven

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved
Det teologiske Menighetsfakultet og er godkjent som del av denne
utdanningen.*

Det teologiske menighetsfakultet, 2016, vår

AVH501: Masteravhandling (30 ECTS)

Studieprogram Master i Diakoni

Forord

Jeg ønsker å takke alle dere som har støttet og hjulpet meg med å komme i havn med denne masteravhandlingen. Jeg vil først takke dere som sa ja til å være **informanter**. Takk for at dere ville å stille opp og dele av deres erfaringer og opplevelser.

Jeg vil takke min veileder, **Tormod Kleiven**, for støtte, forståelse og oppmuntringer gjennom alle hindringen på veien. Tusen takk for veiledning, konkrete tilbakemeldinger, og for at du har hatt troen på meg hele veien.

Jeg vil takke min mann, **Hans Olav Askjer**. Takk for at du har så stor tro på meg. Takk for støtte og omsorg, og for at du fikk meg til å ikke gi opp, når jeg hadde mest lyst til å avslutte dette prosjektet. Jeg vil også takke, **Tomine Stefania Askjer**, kjære jenta mi. Takk for all glede, latter og klemmer.

Jeg vil takke min mamma, **Marianne S. Dhue**, for barnepass, oppmuntring og støtte underveis i denne skriveprosessen. Jeg vil også takke min svigermor, **Bente S. Askjer**, og min svigerinne, **Monica Askjer**, for all barnepass. Jeg vil også takke min pappa, **Tor Almgren**, for språkvask og barnepass. Uten deres hjelp til barnepass hadde dette aldri gått.

Jeg vil takke min svigerinne, **Tonje Askjer**, for språkvask, korrektur, oppmuntringer i tunge stunder, for at jeg kunne låne leiligheten din til å sitte å jobbe, og for to hender, når mine hender sviktet for en periode.

Jeg vil takke min svigerinne, **Catharina Holm Almgren**, for språkvask og korrektur.

Jeg vil også takke **Randi Askjer** og **Ove Haugland** for at jeg kunne låne huset deres til å sitte å jobbe.

Innhold

Forord	2
1. Innledning.....	6
1.1 Problemstilling og avgrensning	7
1.2 Begrepsavklaringer	7
1.2.1 Menighetsfellesskap	7
1.2.2 Selvfølelse	7
1.3 Forskningsoversikt.....	8
1.4 Diakonal Forankring.....	9
1.5 Disposisjon	9
2. Metode.....	11
2.1 Utvalg	11
2.1.1 Rekruttering av informanter	11
2.1.2 Utførelse av intervju	12
2.1.3 Analyse av data.....	13
2.2 Semistrukturert intervju	13
2.2.1 Fordeler og ulemper ved å bruke kvalitativt intervju som metode.....	14
2.3 Min forforståelse	14
2.4 Forskningsrefleksjoner.....	15
2.4.1 Etske forskningsrefleksjoner	16
3. Teori.....	18
3.1 Det kristne menneskesynet.....	18
3.1.1 Skapt av Gud.....	18
3.1.2 Skapt i Guds bilde	19
3.1.3 Skapt til relasjon med Gud	19
3.1.4 Skapt til mellommenneskelige relasjoner	20
3.2 Menighetsfellesskap.....	21
3.2.1 Kirke som fellesskap	21
3.2.2 Kirke som Kristi legeme.....	22
3.2.3 Når menighetsfellesskap kommer på avveie	23
3.2.4 Makt og menighetsfellesskap.....	25
3.2.5 Makt og posisjon	26
3.3 Selvfølelse.....	27
3.3.1 Selvfølelsens utvikling	28
3.3.2 Høy selvfølelse.....	29

3.3.3 Lav selvfølelse.....	30
3.3.4 Viktige fenomen for selvfølelsen.....	31
3.3.5 Skam og selvfølelse	33
3.3.6 Skam og fellesskap.....	34
4. Analyse	35
4.1 Presentasjon av informanter.....	35
4.2 Tjeneste	35
4.3 Ledelse.....	37
4.4 Inkludering.....	38
4.5 Tabutemaer	39
4.6 Sårbarhet.....	40
4.7 Hovedfunn	42
5. Drøfting.....	45
5.1 Menighetsfellesskapet – et sted å være	45
5.1.1 Inkludering- Vil dere være sammen med meg?	45
5.1.2 Sårbarhet- Er det plass til hele meg?.....	46
5.2 Menighetsfellesskapet – et sted å tjene	48
5.2.1 Med fokus på tjeneste.....	48
5.2.2 Er det rom for bare å kunne være?	49
5.2.3 Respekter mine grenser	50
5.3 Menighetsfellesskapet – som ekskluderer.....	51
5.3.1 Tabutemaer som ekskluderer	51
5.3.2 Et dømmende fellesskap	53
5.3.3 Dialog fremfor monolog	55
5.4 Menighetsfellesskapet – og ledelsens rolle	55
5.4.1 Rolle og makt- plass til ulike meninger?.....	55
5.4.2 Modellering av ubetinget kjærlighet.....	57
6. Konklusjon	58
Litteraturliste.....	60
Vedlegg 1. Godkjenning fra NSD	62
Vedlegg 2. Informasjonsskriv	65
Vedlegg 3. Intervjuguide	67

1. Innledning

Jeg har vært aktivt med i et menighetsfellesskap i mange år. I løpet av de årene har jeg hatt flere ulike ansvarsområder i menigheten, og jeg har hatt mange samtaler med mennesker om livets gleder og utfordringer. Et tema som har gått igjen i samtalene, er menneskers positive og negative opplevelser med menighetsfellesskapet, og hvordan det har preget deres opplevelse og følelse av dem selv.

Jeg har i mange år syntet at dette med selvfølelsen har vært et spennende tema. Derfor bestemte jeg meg tidlig for at tema i avhandlingen min skulle handle om selvfølelse. Et fokus jeg stadig tenkte på var hvordan fellesskap vi er en del av, kan prege selvfølelsen vår på godt og vondt. Ut ifra mine erfaringer og opplevelser med menighetsfellesskap, bestemte jeg meg for at i denne avhandlingen ville jeg gå nærmere inn på hvordan menighetsfellesskap kan prege menneskers selvfølelse.

Flere av samtalene jeg har hatt med mennesker opp igjennom har inneholdt gode erfaringer med menighetsfellesskap, men mange har også inneholdt negative erfaringer. Flere har fortalt om menighetsfellesskap som ønsker at mennesker skal kjenne seg verdifulle som de er. Til tross for dette satt flere igjen med en opplevelse av at deres verdi ble knyttet til hva de kunne bidra med inn i menighetsfellesskapet. Enkelte fortalte også at de noen ganger bare har trengt å få hvile i menighetsfellesskapet, men opplevde at det ikke var rom for dette. Mange fortalte om erfaringer fra omsorgsfulle og kjærlige menighetsfellesskap, mens andre fortalte om menighetsfellesskap med retningslinjer og krav om hvordan man skal leve. Noen hadde erfart at man ikke ble møtt med omsorg og kjærlighet når man ikke klarte å leve livet sitt riktig, ut ifra slik menighetsfellesskapet mente var korrekt.

Det finnes mange bøker som gir råd og veiledning om hvordan man kan jobbe med egen selvfølelse, og det finnes mye litteratur og forskning på hvordan foreldre og skole kan prege menneskers selvfølelse. Det finnes lite eller ingen empirisk forskning på hvordan menighetsfellesskap kan prege menneskers selvfølelse. Jeg tror at det kan være forskningsmessig og faglig interessant å se på denne dynamikken, fordi mange mennesker går i, eller har et forhold til menighetsfellesskap.

1.1 Problemstilling og avgrensning

Jeg har utarbeidet følgende problemstilling for denne avhandlingen:

Hvordan kan menighetsfellesskap prege selvfølelsen hos mennesker?

Bakgrunnen for min problemstilling er at jeg ønsker å øke bevisstheten rundt hvordan menighetsfellesskap kan prege menneskers selvfølelse, positivt eller negativt. Jeg ønsker å sette et fokus på hvordan menighetsfellesskap forholder seg til og tar vare på mennesker.

For å utforske min problemstilling har jeg anvendt kvalitativt forskningsintervju som metode for denne oppgaven. Det har vært viktig for meg å kunne dykke ned i menneskers erfaringer med menighetsfellesskap, derfor har jeg gjennomført intervjuer av hver enkelt informant. Jeg har intervjuet fem unge voksne i alderen 25-35 år. Det har vært viktig at informantene har vært, eller er, aktive i et menighetsfellesskap. Jeg har ikke noe spesielt grunnlag for å si at de har mer relevante erfaringer og tanker å komme med, enn mennesker som ikke har vært aktivt deltagende i et menighetsfellesskap. Samtidig synes jeg det ikke er unaturlig å anta at dersom man er aktivt med i et menighetsfellesskap, kommer man tettere på kulturen og hva som rører seg der. Jeg har ikke gjort noen avgrensning i forhold menighet, siden fokuset på oppgaven ikke er en konkret menighet. Derfor kommer informantene fra ulike kirkesamfunn. Jeg har heller ikke avgrenset meg til kjønn, men har intervjuet både kvinner og menn. Jeg viser for øvrig til metodedelen om nærmere beskrivelse av kriteriene for utvelgelsen av informantene.

1.2 Begrepsavklaringer

I min oppgave er det to sentrale begreper som det er viktig å definere, *menighetsfellesskap* og *selvfølelse*. Her har jeg valgt å definere de kort, men de blir utdypet senere i teorikapitlet.

1.2.1 Menighetsfellesskap

Med Menighetsfellesskap mener jeg det fellesskapet menneskene som går i kirken utgjør. Harald Hegstad skriver at kirkens fellesskap, eller menighetsfellesskap, handler om felles delaktighet i noe. Det handler om vårt fellesskap eller delaktighet til Gud, men det handler også om vårt fellesskap til hverandre (Hegstad, 2009, s. 87-89). Menighetsfellesskap kommer til uttrykk ved at troende deler behov og goder med hverandre, og skaper et miljø hvor mennesker kan knytte nære og tette bånd sammen (Tjørhom, 1999, s. 95 og s. 120-121).

1.2.2 Selvfølelse

Selvfølelse er et begrep som ligger i samme familie som begreper som selvbilde, selvkonsept, selvpoppfattelse, selvtillit, selvrespekt, selvaktelse, selvvurdering og selvaksept. Melanie Fennell skriver at alle disse ordene referer til hvordan vi som mennesker ser på oss selv,

hvilke tanker vi har om oss selv, og hvilken verdi vi gir oss selv som menneske. Hun understreker at de ulike ordene har litt forskjellig betydning. Begrepene selvbilde, selvkonsept og selvoppfattelse har med det overordnede bilde et menneske har av seg selv. De inneholder beskrivende trekk og egenskaper om personen. Begrepene selvtillit og selvvrdering derimot innebærer vår oppfattelse og egen vurdering av om vi klarer å gjøre ting eller ikke, og hvor bra vi klarer å utføre det vi skal gjøre. Selvfølelse, selvrespekt, selvaktelse og selvaksept referer til et annet element ved mennesket. De sier noe om vår overordnede mening om oss selv, hvordan vi evaluerer oss selv, og hvilken verdi vi gir oss selv som menneske (Fennell, 2007, s. 11ff). I teoridelen vil jeg gå nærmere inn på hva selvfølelse innebærer, og beskrive fenomenet mer detaljert.

1.3 Forskningsoversikt

I denne delen følger en oversikt over noen bidrag innenfor forskningsbasert litteratur som ikke er anvendt i denne oppgaven, men som kunne hatt relevans. Jeg har valgt å ikke presentere litteratur som jeg anvender i besvarelsen. De to bidragene som jeg presenterer her viser alternative tilnærminger til tema for denne avhandlingen. Ut ifra de søk som jeg har gjort har jeg funnet bare to. Kriteriene for utvelgelsen er at de er forskningsbasert litteratur som behandler hvordan selvfølelsen i voksen alder kan påvirkes av kulturelle og religiøse forhold.

Susan Harter, en anerkjent amerikansk professor i psykologi, har forsket mye på selvfølelse, og ulike fenomen knyttet til selvfølelse. I boken, *The construction of the self: A developmental perspective* (1999), integrerer hun teori og empiri, og undersøker selvet som et kognitivt og sosialt konstruert fenomen. Boken handler om selvets utvikling fra tidlig barndom til sent voksenliv. Hun ser på hvordan familien og sosiale kulturer, former og påvirker vårt selvbilde og selvfølelse, og hvordan så mange av disse påvirkningene kan gjøre det vanskelig for personlig utvikling og tilknytning.

Joanna McGrath, klinisk psykolog, og Alister McGrath, teolog, skriver i bøkene *Self-esteem: The cross and Christian confidence* (2002), og *The dilemma of self-esteem: The cross and christian confidence* (1992), om selvfølelse ut fra et psykologisk perspektiv, og setter det ved siden av en teologisk og bibelsk tilnærming til fenomenet. De påpeker verdifull innsikt hos moderne psykologi, men samtidig tar de tak i ulike spenninger mellom evangeliet og selvfølelse.

1.4 Diakonal Forankring

Nestekjærlighet og inkluderende fellesskap er to av fire fokusområder for diakonien (Kirkerådet, 2010, s.9). I *Plan for diakoni* står det at nestekjærlighet omfatter alle sider ved mennesket, og at noe av det grunnleggende for kristen tro er at mennesker er skapt til fellesskap. Det kristne fellesskapet skal være en arena som styrker båndene mellom mennesker, og hvor det er plass til at vi kan ha perioder i livet hvor vi trenger å få, mens andre ganger er vi dem som gir. I plan for diakoni legger man vekt på, at for å utøve neste kjærlighet og omsorg, er det viktig at vi bygger den på gjensidighet, likeverd og respekt for andres integritet. Menigheten skal inspirere til et liv i nestekjærlighet, hvor det handler om å se sin neste, være der for hverandre i gleder, sorger og utfordringer (Ibid:16ff). Hver enkel menighet skal spørre seg; «Hva er til hinder for fellesskapet, og hvordan kan vi gjøre noe med disse hindringene?» (Ibid:19).

I denne avhandlingen drøfter jeg hvordan menighetsfellesskap kan prege selvfølelsen hos mennesker. Om menigheter skal ta nestekjærlighet og fellesskaps tanken på alvor, fordrer det menighetsfellesskap til en bevissthet rundt hvordan man som menighet kan prege menneskers selvfølelse. Har man som menighet fokus på vaner og holdninger som bygger menneskers selvfølelse opp, eller er det noe ved menighetsfellesskapet som kan prege menneskers selvfølelse negativt?

1.5 Disposisjon

Det er nå gjort rede for min motivasjon for valg av tema og problemstilling. Deretter har jeg gjort rede for oppgavens avgrensning, viktige begreper, og avhandlingens diakonale forankring.

I neste kapittel følger en beskrivelse av materialet og metoden som er brukt i denne oppgaven. I dette kapitlet blir det også gjort rede for min forforståelse.

I kapittel tre presenteres teori som kan belyse problemstillingen. Først vil jeg gjøre rede for hva et kristent menneskesyn innebærer. Fokuset vil være på hva det vil si å være skapt av Gud, og at vi er skapt til å ha relasjon til Gud og mennesker. Deretter vil jeg ta for meg hva et menighetsfellesskap innebærer. Fokusere vil være spesielt på kirken som fellesskap, kirken som Kristi legeme, og hva som kan skje når kirken kommer på avveie fra det Gud har kalt det til å være. I denne delen kommer jeg også til å se på hva makt er, hvordan makt kan prege menighetsfellesskap, og forholde mellom makt og posisjon. I den siste delen av teorien tar jeg for meg hva selvfølelse innebærer, og den utvikling. Her blir termene høy og lav selvfølelse utdypet, og jeg ser på noen fenomener som er viktig for selvfølelsen vår. Til

slutt presenteres fenomenet skam, og hvordan skam kan prege menneskers selvfølelse.

I kapittel fire kommer min analyse av empirien, og presentasjon av empiri.

Kapittel fem er drøftingskapittelet hvor jeg på bakgrunn av teori, analyse og empiri, drøfter problemstillingen.

Til slutt i kapittel seks følger en oppsummering av resultatene fra denne oppgaven.

2. Metode

Denne oppgaven er en kvalitativ studie hvor jeg vil undersøke min problemstilling; *Hvordan kan menighetsfelleskap prege selvfølelsen hos mennesker*. Tove Thagaard skriver i boken *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*, at det er hensiktsmessig å bruke kvalitative metoder, når man skal undersøke temaer det ikke er gjort så mye forskning på (Thagaard, 2006, s. 12). Derfor valgte jeg kvalitativt forskningsintervju som metode for denne oppgaven, siden det ikke finnes så mye empirisk forskning på menighetsfelleskap og selvfølelse. For å kunne besvare min problemstilling har jeg hatt et ønske om å få tak i hver enkelt informants refleksjoner og erfaringer med menighetsfelleskapet. På bakgrunn av dette har jeg valgt å intervju hver enkelt informant for seg, fremfor gruppeintervju. Jeg viser for øvrig til avsnittet om semistrukturert intervju for nærmere beskrivelse av intervjuformen jeg har benyttet meg av.

2.1 Utvalg

Jeg har valgt å intervju unge voksne i alderen 25-35 år, om deres erfaringer med, og tanker om, menighetsfelleskap. Jeg har intervjuet fire kvinner og en mann. Alle mine informanter har gått i én eller flere menigheter over mange år, hvor de har vært aktivt med i fellesskapet. Med aktiv mener jeg at de har vært med på ulike aktiviteter og samlinger i regi av menighetsfelleskapet, og at de har hatt ansvar for konkrete funksjoner eller oppgaver. Informantene representerer tilhørighet til syv ulike kirkesamfunn. Utover de utvelgelseskriteriene som er nevnt, er utvalget tilfeldig.

2.1.1 Rekruttering av informanter

Jeg tok kontakt med mine informanter over mail. Informantene jeg har informert om mitt prosjekt har jeg kontaktet av to grunner. Den ene er fordi jeg vet at de går, eller har gått i en menighet over tid, og jeg spurte dem direkte om de kunne tenke seg å delta. Den andre er fordi noen visste om mitt prosjekt og hadde informert dem om dette, og de hadde sagt at de kanskje hadde lyst til å delta i prosjektet. Jeg sendte dem en mail hvor jeg fortalte om prosjektet, la ved informasjonsskrivet, og spurte om de kunne tenke seg å delta. Det var viktig for meg å understreke at de skulle kjenne på frihet til å si nei til å være med, eller at de ubegrunnet kunne trekke seg ved en senere anledning, hvis de ikke ønsket å delta. Jeg understreket også, selv om det stod i informasjonsskrivet, at all data ville bli anonymisert. Etter at jeg hadde gitt dem denne informasjonen over mail, ga jeg dem god tid til å tenke over om de ønsket å delta eller ikke. Noen skrev tilbake at de ikke ønsket å la seg intervju, mens fem informanter sa ja.

Fordelen med rekrutteringsmetoden, er at jeg har kommet i kontakt med mennesker som har gått i én eller flere menigheter over mange år, og som har vært aktivt med i menighetsfellesskapet. Dette har vært viktig for meg, fordi jeg tenker at de da har blitt godt kjent med sitt menighetsfellesskap, og dermed har et større grunnlag for å si noe om hvordan fellesskapet er.

En svakhet ved denne rekrutteringsmetoden kan være at informantene opplevde at det å bli spurt direkte på mail, om de vil delta, kan ha gjort at de har kjent på en følelse av at det var vanskelig å si nei. Samtidig var jeg på forhånd svært bevisst på dette, og prøvde dermed å uttrykke meg på en måte som gjorde at de kjente på frihet til å delta eller ikke. Siden noen av de jeg spurte sa nei, kan jo det være en indikasjon på at de jeg spurte opplevde at det var rom for å si nei. Jeg ser også i ettertid at jeg kanskje skulle ha valgt en rekrutteringsmetode som nådde bredere ut enn mine kontakter. Da kunne jeg ha kommet i kontakt med flere, og det kunne gjort at jeg hadde fått enda flere henvendelser. Fordelingen mellom menn og kvinner kunne dermed også ha blitt annerledes, men kjønnsdimensjonen har ikke vært et fokus for denne avhandlingen.

2.1.2 Utførelse av intervju

I forkant av intervjuene spurte jeg informantene om hvor de kunne tenke seg å bli intervjuet. Dette gjorde jeg fordi jeg tror det kan være viktig for informanten å være et sted hvor de kan føle seg avslappet og trygge, fordi mange av spørsmålene jeg skulle stille var personlig og private. Utførelsen av intervjuene skjedde muntlig. Jeg tok opp det informanten sa, og transkriberte det etterpå. Alle intervjuene varte rundt én og én halv time.

Jeg har brukt semistrukturert intervju når jeg har intervjuet informantene. Det ga meg frihet til å endre rekkefølgen av spørsmålene, og legge til oppfølgingsspørsmål ut ifra hva jeg opplevde informanten var opptatt av. Det gjorde at samtalen ble uformell, og jeg så at informantene slappet fort av. De viste stor entusiasme for å snakke om spørsmålene, og jeg opplevde at de var veldig åpne med sine erfaringer og tanker. Et par av informantene gav derimot uttrykk for at de syntes det var vanskelig å snakke om egenopplevd skam, og vinklet heller spørsmålet over på hva de tenkte *andre* kunne ha kjent på av skam, i forbindelse med menighetsfellesskap.

Før jeg startet intervjuet sa jeg at de kunne fortelle om erfaringer fra ulike menighetsfellesskap, så lenge de tydeliggjorde hvilken menighet de snakket om. Når jeg transskriberte mine intervju tok jeg bort alle detaljer som kan avsløre informantenes identitet.

2.1.3 Analyse av data

I etterkant av intervjuene har jeg transkribert intervjuene for seg, ordrett slik som informantene fortalte det. Etter jeg var ferdig med transkriberingen, leste jeg igjennom alle intervjuene flere ganger, for å finne mulige sammenhenger mellom menighetsfellesskap og selvfølelse. Jeg kategoriserte materialet i tre kategorier; *Hva er et menighetsfellesskap ut ifra informantene, positive opplevelser og tanker om menighetsfellesskap, og belastende/negative opplevelser av menighetsfellesskapet*. I tillegg til disse har jeg hatt en kolonne ved siden av, hvor jeg har skrevet egne tanker og kommentarer underveis i analysen. Her har jeg notert refleksjoner om informantens erfaringer *kan* ha preget deres selvfølelse, positivt eller negativt. Ut ifra denne analysen viste det seg at det var noen temaer som var gjentakende. Det førte til en ytterligere kategorisering av de empiriske funnene, under kategoriene; *tjeneste, ledelse, inkludering, tabutemaer og sårbarhet*. Her har jeg sammenfattet noen av sitatene som har omhandlet det samme, og tatt med de sitatene som understreker poeng som er relevante. Jeg har også her hatt en kolonne hvor jeg har notert egne tanker og kommentarer. Underveis i analysen la jeg materialet bort for en periode for å la det modnes. Da jobbet jeg med å utarbeide oppgavens teorikapittel.

2.2 Semistrukturert intervju

I følge Alan Bryman innebærer semistrukturert intervju en forhånds formulert intervjuguide med åpne spørsmål. Forskeren har en frihet til å endre rekkefølgen av spørsmålene, eller legge til oppfølgingsspørsmål, hvis forsker plukker opp noe som er viktig å utdype. Forsker skal ha et fokus på hvordan informanten tolker og forstår utfordringer og hendelser, fordi det er informantens fokus og refleksjoner som er viktig å få frem (Bryman, 2012, s. 471). På bakgrunn av dette har jeg på forhånd utarbeidet en intervjuguide med åpne spørsmål. Det har vært viktig for meg å ha en intervjuguide, men samtidig ha mulighet til å sette fokus på viktige refleksjoner, eller hendelser som har dukket opp i samtalene. Det har gitt meg mulighet til å kunne spørre videre rundt det informanten har vært opptatt av, eller løse eventuelle uklarheter. Dette har også vært viktig fordi jeg ikke ønsker å overse informasjon som kan være av betydning for besvarelsen av problemstillingen.

2.2.1 Fordeler og ulemper ved å bruke kvalitativt intervju som metode

Intervju er den mest naturlige metodiske tilnærmingen når man er på jakt etter enkeltmenneskers opplevelse basert på egne erfaringer. Én av fordelene med å bruke kvalitativt intervju som metode er fleksibiliteten, og dens begrensende struktur. Ved å ha fleksibilitet og åpen struktur, gir dette rom for genuin oppfatning av perspektivet informantene besitter. Du har mulighet til å stille utdypende og oppfølgende spørsmål hvis informanten kommer inn på temaer som anses som viktig for din forskning (Bryman, 2012, s. 403). En annen fordel med kvalitativt intervju er muligheten for å få frem sosiale fenomeners kompleksitet og nyanser. Det kan skje i form av mer utvidet informasjon utover det det spørres om, i tillegg til at man kan avdekke ting underveis i intervjuet som man på forhånd ikke hadde sett for seg ville være viktig (Johannesen mfl., 2010, s. 137). Jeg har hatt et ønske om å være åpen for nye fokus og innfallsvinkler, siden intervjuguiden er laget på bakgrunn av litteratur og min forforståelse.

Bryman skriver at en ulempe ved å bruke kvalitativt intervju er at det ofte er vanskelig å gjenta en kvalitativ studie, nettopp fordi det er ustrukturert og preget av den kvalitative forskers personlighet og fokus. Det er også vanskelig å gjenta studiet fordi forskeren er hovedinstrument i datainnsamlingen, så det som blir observert og hørt, blir påvirket av forskers fokus (Bryman, 2012, s. 405-406). En annen ulempe kan være at det er vanskelig å generalisere funnene sine til andre mennesker og sammenhenger, fordi man ofte intervjuer et fåtall informanter, og går i dybden på disse (Ibid:405-406). Jeg går nærmere inn på sistnevnte i avsnittet om forskningsrefleksjoner.

2.3 Min forforståelse

Når man skal forske går man alltid inn i forskningen med en forforståelse. Asbjørn Johannesen mfl., skriver at forskers forforståelse kan påvirke hva man som forsker observerer, og hvordan man vektlegger disse observasjonene og tolker dem. Som forsker starter man sjeldent med blanke ark. Forskning er ofte basert på teori og forskers forforståelse av tema som skal forskes på. Det er viktig at forsker redegjør for sin forforståelse (Johannesen mfl., 2010, s. 38-40). For å bli klar over og bevisst min forforståelse, er det viktig at jeg utforsker denne.

Jeg har vært aktivt med i et menighetsfellesskap i mange år, og har gjort meg mange ulike erfaringer derifra. Gjennom ulike ansvarsområder, har jeg hatt mange samtaler med mennesker om hvordan det er å være en del av et menighetsfellesskap. Dermed bringer jeg

med meg en forforståelse om at menighetsfellesskap kan prege selvfølelsen hos menneskene som går der, både positivt og negativt. Noen erfaringer som går igjen er; grenseoverskridelse, lite aksept for andre(s) meninger, stort fokus på hva du kan bidra med i fellesskapet (både positivt og negativt), et ønske om å se og elske mennesker, og å være der for dem. En problematikk flere har gitt uttrykk for, er menighetens ønske om at mennesker skal kjenne seg verdifulle som de er, til tross for at flere sitter igjen med følelsen av at deres verdi kommer an på hva de kan bidra med i fellesskapet. Jeg har også sett at når mennesker tar valg, eller står i situasjoner som går på tvers av hva menighetsfellesskapet mener er rett, så har det skjedd en form for avvising.

Jeg har en opplevelse av at menighetsfellesskap er opptatt av hverandre, og har et grunnleggende ønske om å være inkluderende. Jeg har selv opplevd at menighetsfellesskapet har vært interessert i meg og hvem jeg, og hva jeg kan bidra med. Til tross for dette har jeg opplevd at når man går igjennom en krise, eller av en eller annen grunn ikke kan bidra like mye, har ikke menneskene i menighetsfellesskapet vist forståelse for at ting tar tid, og jeg fikk stadig spørsmål om jeg skulle bli med i tjeneste igjen. Dette har andre fortalt meg at de også har erfart i sitt menighetsfellesskap. Derfor sitter jeg igjen med en tanke om at menighetsfellesskap ofte er støttende når krisen, eller problemet man står i, er av mindre karakter, men svikter når den er større.

Med en slik forforståelse er risikoen der for at jeg under intervjuene leter etter det som kan bekrefte mine erfaringer og antagelser. Den kan også påvirke måten jeg utarbeider intervjuguiden på, og min analyse av empirien. Derfor er en bevisstgjøring av min forforståelse viktig, slik at jeg påvirker informantene og forskningen i minst mulig grad.

2.4 Forskningsrefleksjoner

Ved bruk av kvalitativt forskningsmetode kan man styrke forskningens pålitelighet (reliabilitet) ved å gi dem som leser en åpen og detaljert beskrivelse av hvordan forsker har gått frem i forskningsprosessen (Johannesen mfl., 2010, s. 229-230). I dette metodekapitlet har jeg prøvd å gi en grundig fremstilling av hvordan jeg har tenkt og gått frem i min forskningsprosess, for å styrke forskningens pålitelighet.

En begrensning ved denne oppgaven er at utvalget består av kun fem informanter. Alan Bryman skriver at overførbarhet, eller såkalt ekstern validitet, er opptatt av om resultatene i en studie kan være overførbar til lignende fenomener eller kontekster. En utfordring for overførbarhet i kvalitativ forskning, er at man ofte benytter seg av casestudie eller et fåtall

informanter, fordi man er opptatt av dybde fremfor mengde (Bryman, 2012, s. 47-48 og s. 389-390). Thagaard skriver at hvis forsker finner vesentlige trekk i sin undersøkelse, kan han eller hun bruke disse funnene som begrunnelse for å anta at de kan overføres, eller være relevante i andre kontekster hvis de ligner på hverandre. Gjennom logisk resonnement kan man komme frem til generaliseringer. Hun skriver også at man må huske på at utvalget kan påvirke den retningen forskningen tar (Thagaard, 2006, s.184-185). Om resultatene fra denne studien er representativ for menighetsfellesskap og menneskene som går der, og om man kan overføre de til andre lignende fenomener eller kontekster, kan diskuteres. Jeg har tatt utgangspunkt i informantenes subjektive opplevelser og refleksjoner, som kan være påvirket av flere personlige faktorer. Samtidig har jeg gjennom analysen funnet mange likhetstrekk mellom informantenes opplevelser og erfaringer, og har ut ifra dette funnet logiske måter å analysere og fortolke materialet. Jeg har også funnet teori som støtter opp under resultatene fra denne undersøkelsen. Ut ifra dette tenker jeg det er mulig å anta at resultatene kan være overførbare til andre menighetsfellesskap og mennesker som går der.

Et karaktertrekk ved utvalget av informantene, i tillegg til utvalgskriteriene som er nevnt tidligere i metodekapitlet, er at tre av de er i den såkalte *småbarnsfasen*. Dette kan ha innvirkning på deres opplevelse av det å være i tjeneste, fordi man i småbarnsfasen kan ha hektiske liv med lite søvn, og overskudd. Samtidig så jeg i intervjuene at to av informantene var veldig opptatt av tjeneste, til tross for at de er i småbarnsfasen. De snakket begge om hvor viktig de syntes det var å være med i en tjeneste, fordi de på denne måten følte at de var en del av menighetsfellesskapet. Samtidig fortalte én av informantene i småbarnsfasen, at hun hadde hatt en dårlig opplevelse med pastor som mente det var på tide å involvere seg, samtidig som hun opplevde at hun ikke hadde overskudd til tjeneste.

2.4.1 Etske forskningsrefleksjoner

Min studie er meldt og godkjent av NSD. Grunnlaget for at den har blitt behandlet der er fordi min studie omfatter behandling av personopplysninger, og personopplysningene har blitt lagret elektronisk. NSD er en kvalitetssikrer av personvern. For å ivareta informantenes anonymitet, har jeg brukt fiktive navn i oppgaven. Opptakene av intervjuene har blitt slettet etter transkriberingen, og jeg har tatt bort all informasjon som kan være person gjenkjennende.

Alle informantene har blitt informert skriftlig om prosjektet, og jeg har gitt dem mer informasjon utover informasjonsskrivet hvis de har ønsket det. Jeg har skrevet i

informasjonsskrivet at samtykke til deltagelse i prosjektet er frivillig. Det har jeg også påpekt ytterligere når jeg kontaktet dem, og at de når som helst i senere tid kunne trekke seg fra prosjektet uten å måtte begrunne hvorfor.

Siden informantene er rekruttert ut ifra mitt kontaktnettverk, var det viktig for meg at de kjente på en frihet på hva de ville fortelle. Dette påpekte jeg flere ganger under intervjuene, og jeg har vært opptatt av å være lydhør for informantenes signaler. Allikevel finnes det en risiko for at informantene har delt mer én de i utgangspunktet ønsket. Det har også vært viktig å være bevisst på ikke å tolke de empiriske funnene ut ifra det jeg vet om informantene fra før. Bevisstheten om dette har gjort at jeg har etterstrebet å behandle informasjon fra informantene med nødvendig respekt med tanke på dette.

3. Teori

I dette kapitlet presenteres teori som kan belyse min problemstilling; *Hvordan kan menighetsfellesskap prege selvfølelsen hos mennesker?* For å finne relevant litteratur for å belyse problemstillingen, har jeg gjort et grundig litteratursøk. Jeg har i hovedsak utført litteratursøkene mine på egenhånd, men også ved veiledning av en bibliotekar ved Det teologiske Menighetsfakultetet. Min tilnærming til problemstillingen er hovedsakelig basert på perspektivene; psykologi, teologi og sjelesorg, med fokus på teori som omhandler *det kristne menneskesynet, menighetsfellesskap og selvfølelse*. Teoridelen er inndelt i disse tre kategoriene.

3.1 Det kristne menneskesynet

Mennesker har i all tid vært opptatt av meningen med livet, hvem vi er og hvorfor vi er her. En måte å møte disse spørsmålene på er å se på teologien, og hva den sier om oss som mennesker. I følge teolog Jan Olav Henriksen handler teologien blant annet om historien om hvem man er som menneske. Den er opptatt av «hvem er du- og hvem skal du bli som menneske? Ikke hva er du». Ved dette åpner man opp for å se mennesket gjennom hvem Gud er, hva han har gjort og gjør i menneskers liv (Henriksen, 2003, s. 17-18).

I dette kapitlet vil jeg starte med å se på hva det vil si å være skapt av Gud. Deretter vil jeg se på hva det innebærer å være skapt i Guds bilde. Jeg kommer også til å se på hva det vil si å være skapt til relasjon med Gud, og til andre mennesker.

3.1.1 Skapt av Gud

Det kristne menneskesynet innebærer en overbevisning om at alle mennesker er skapt av Gud, og har med dette sin opprinnelse i Gud. Den kristne teologien ser på menneskers tilstedeværelse som et resultat av en Gud som ønsker å ha, og har, et dypt og personlig engasjement i hvert enkelt menneske (Henriksen, 2003, s. 17-18). Et slikt syn på mennesket gir en forståelse om at Gud har forhåndsregte betingelser for menneskers liv. Noe som innebærer en tanke om at de som tror på Gud må se på seg selv som avhengig av Gud og mennesker. Ofte tenker mennesker i moderne tid at avhengighet er noe negativt, men i denne sammenhengen er det ikke det. Det er i denne avhengigheten til Gud og mennesker, at vi kan utvikle oss og bli kjent med hvem vi er. Dette må på ingen måte forstås slik at vi ikke skal utvikle oss til selvstendige individer, men hvis behovet for selvstendighet blir så stor at den ødelegger og bryter ned båndene til andre, lukker det livsmuligheter og livsutfoldelse. Det er gjennom det at vi er skapt i Guds bilde, at mennesker kan finne og forstå sin livs mening,

verdi og sammenheng. Det er det som kan gjøre at mennesker kan forstå og utdype sin relasjon til Gud og mennesker. En slik avhengighet fører også med seg en sårbarhet. Vi blir påvirket når vår måte å leve livet feiler, eller hvis relasjoner vi står i svikter (Ibid:31ff). Samtidig er sårbarhet så viktig for oss mennesker, uten den kunne vi ikke klart å ta vare på hverandre, eller hatt personlige forhold til hverandre. Det fordi vi da hadde møtt hverandre instrumentelt og sett på hverandre som objekter. Sårbarhet derimot, åpner for relasjoner som er preget av respekt og anerkjennelse (Ibid:31ff, og Leenderts, 2007, s. 18).

3.1.2 Skapt i Guds bilde

I første mosebok står det «Og Gud skapte mennesket i sitt bilde, i Guds bilde skapte han det, til mann og kvinne skapte han dem» (1 mos 1,27). Bergem og Henriksen skriver at uansett hvordan vi ser på det, er mennesket en unik del av skaperverket, fordi mennesket er skapt i Guds bilde (Bergem, 2008, s 241, og Henriksen, 2003, s 134-136). Det å være skapt i Guds bilde betyr at alle mennesker er et bilde av hvem Gud er, og at vi ved vårt mangfold, skal synliggjøre at Gud er Herre på jorden. Menneskers verdi er knyttet nettopp til dette, at vi er skapt i Guds bilde, at vi er Gudsbilledlige. Hvert enkelt menneske på jorden er gitt denne verdien av Gud, det er ingen ting en person kan gjøre som kan endre eller redusere denne verdien, den er urokkelig. Dette gjør at vi mennesker tillitsfullt kan motta livet Gud gir. Ved å gjøre dette kan vi vise andre mennesker at livskvalitet henger sammen med åpenhet, tillit, hvile og mottakelse (Henriksen, 2003, s. 134-136). Dette viser oss mennesker hvilken urokkelig verdi vi faktisk besitter, vi er verdifulle uansett, av den enkle grunnen at vi er skapt av Gud (Bergem, 2008. s. 241). Hvis vi klarer å se på oss selv og andre på denne måten, kan det åpne opp for en forståelse og holdning til oss selv og andre, om at vi er unike og verdifulle. Dette er viktig og helt grunnleggende for en god selvfølelse. Men det utelukker ikke at det er et utviklingsmoment her, eller visse bestemmelser Gud har gitt for hva menneskelighet er, som kan åpne opp for vår forståelse av hvem vi er ment til å være, skriver Henriksen. Det er vårt ansvar hvordan vi forholder oss til disse bestemmelsene (Henriksen, 2003, s.134-136).

3.1.3 Skapt til relasjon med Gud

En viktig bestemmelse er at vi mennesker gjennom det å være skapt i Guds bilde tilhører Gud. Mennesket er skapt til å ha en relasjon til Gud, og Gud ønsker å ha en nær relasjon til oss (Bergem, 2008, s. 51). Mennesket må forstås ut ifra hva Gud har gjort oss til, og ut ifra de relasjonene Gud har satt oss i. Det er gjennom Gud at vi kan finne og forstå vår livs mening, verdi og sammenheng. Det at vi er et bilde av Gud markerer også grensen mellom oss

mennesker og Gud, vi er ikke og kan aldri bli Gud. Det minner oss på at vi mennesker har våre begrensinger, samtidig som det sier hvor verdifulle og verdige vi er. Gud er opptatt av sin relasjon til oss mennesker, og fordi vi er skapt i Guds bilde betyr det at vi skal være opptatt av å ta vare på våre relasjoner, både den til Gud, men også til våre mellommenneskelige relasjoner. Vi fordres til å leve livene våre slik at mennesker rundt oss kan minnes om og ta del i Guds gaver (Henriksen, 2003, s.134-135).

3.1.4 Skapt til mellommenneskelige relasjoner

En annen viktig bestemmelse ved det å være skapt i Guds bilde er at vi også er skapt til å ha relasjoner til å andre mennesker. Vi mennesker forstår hvem vi er i vårt samspill med Gud og andre mennesker (Bergem, 2008, s. 51). Gud har skapt oss slik at vi veldig ofte møter Gud og tar del i hans virkelighet gjennom våre relasjoner til andre. Henriksen skriver at derfor er fellesskap en sentral verdi i bestemmelsen av gudbilledlighet. Vi kan ikke oppfylle gudsligheten alene, den forutsetter at vi lever og samhandler med andre mennesker (Henriksen, 2003, s. 134-135 og s. 301). Ut ifra dette kan vi forstå at den andre, altså ulike mennesker vi møter på vår vei, er med på å avklare hvem vi er, hva vi skal bli, og ens stilling i forhold til Gud, andre og enn selv.

Vi mennesker blir oss selv gjennom bekreftelse av andre, slike bekreftelser og påvirkninger utenfra preger vår selvfølelse. En slik speiling er positiv i den forstand at den bidrar til at vi mennesker utvikler oss, lærer oss selv å kjenne, og det skaper en evne i oss til å møte verden med tillit. Speilinger som bidrar til dette skal vi ikke avvise, skriver Henriksen (Henriksen, 2003, s. 211). Om speilingen er positive og bidrar til vekst og tillit, skal man favne det. Men om de ikke bidrar til vekst eller at du som menneske ikke møter verden med tillit, så er ikke slike speilinger positive. Henriksen mener at når vi ikke klarer å møte andre mennesker med anerkjennelse og respekt, kan dette være et uttrykk for at vi har stengt seg for dets andres nærvær (Ibid:214). Elstad skriver at vår selvfølelse blir til i møte med slike speil som andre holder opp foran oss, riktige eller vrang (Elstad, 2000, s. 124).

Vårt indre blir også påvirket av en tredje part, nemlig oss selv. Hvis denne tredje part er «fraværende» klarer vi ikke å sette våre grenser, og anerkjenne hva som er viktig for oss. Den tredje part lar oss være oss selv, særegne, til å velge det ene og ikke det andre. Hvis vi ikke lar oss selv og andre få være seg selv, blir vi ikke forløst. Det betyr at vi ikke fullt ut blir den personen Gud har skapt oss til å være. Vi må anerkjenne dette for oss selv, men også ovenfor andre mennesker, slik at vi klarer å ivareta oss selv og andre. Ved å ta vare på den tredje part,

unngår vi å etablere vårt selv kun på elementer som er knyttet til andres perspektiver på oss selv. Dette gjør at vi tillater oss selv å stå frem med vår unike og distinkte annerledes-het (Henriksen, 2003, s. 301). Ut ifra dette ser vi at det er både Gud, andre mennesker, og oss selv, som er med på å skape vår forståelse av hvem vi er.

3.2 Menighetsfellesskap

I denne delen presenteres teori som kan belyse hva et menighetsfellesskap er. Man kan tilnærme seg kirken som institusjon og fellesskap på flere måter. Hovedvekten i dette kapitlet vil være på hvordan kirkens fellesskap fungerer på et sosialt plan, og hva kirken som fellesskap er kalt til å være. Jeg kommer også til å se på hva som kan skje når menighetsfellesskap kommer på avveie fra dette. Så kommer jeg til å se nærmere på hva makt er, makt i menighetsfellesskap, og hvordan makt og posisjon kan henge sammen.

3.2.1 Kirke som fellesskap

Det har vært en økende tendens til å fokusere på forståelsen av kirkens karakter som fellesskap (Hegstad, 2009, s.15). En slik forståelse av kirken er en del av ekklesiologien, som betyr: «læren om kirken», og som inneholder flere ulike kirkeforståelser og modeller. Ekklesiologiens oppgave er ikke å etablere en statisk allmenn enighet om hva kirke er, men å belyse kirkens grunnlag og vesen, dens sentrale kjennetegn og dens oppdrag i verden (Tjørhom, 1999, s.15 og 117).

For å forstå kirken som fellesskap har ekklesiologien brukt det latinske begrepet *communio*, eller det greske begrepet *koinonia*. Det norske begrepet fellesskap er ikke dekkende nok, derfor brukes ofte begrepet i den greske eller latinske form. Det kristne fellesskapet handler om felles delaktighet i noe. Både vårt fellesskap eller delaktighet til Gud, men også om vårt fellesskap til hverandre. I følge Hegstad er ikke kirken et sted hvor vi først og fremst møter Gud som individer, men vi møter Gud sammen med andre, og har fellesskap med hverandre. Hegstad understreker at det ikke er motsetninger mellom et åndelig fellesskap og et fellesskap mellom mennesker (Hegstad, 2009, s. 87-89).

På det sosiale plan kommer det kirkelige *communio* til uttrykk ved at troende deler verdslige behov og goder med hverandre, og skaper et miljø hvor mennesker kan knytte nære og tette bånd sammen. For å få til dette burde et menighetsfellesskap alltid være opptatt av, og preges av, å være et omsorgsfellesskap hvor hensynet til den svakeste kommer først (Tjørhom, 1999, s.95 og s. 120-121). Anders Bergem mener at den kristne kirke alltid har hatt sin

grunnforståelse i å være et omsorgsfelleskap, og at det er kirkens kjerneoppgave å utøve omsorg (Bergem, 2008, s. 19). Han begrunner dette ved å referere til Paulus «Hver og en av oss skal tenke på sin neste og gjøre det som er til det beste for ham, og som tjener til å bygge opp (Rom 15,2)»

Bergem skriver at det kristne fellesskapet må være preget av gjensidig respekt for hverandre. Vi må minne oss på at vi alle er skapt i Guds bilde, slik at vi ikke setter oss over hverandre. Derfor er det viktig at man som fellesskap både jobber med verdier og holdninger som bygger mennesker opp, men også med hvordan vi oppfører oss ovenfor andre mennesker. Når vi behandler hverandre godt, skape tillit og trygghet, noe som hører med i beskrivelsen av et oppbyggende fellesskap (Bergem, 2008, s. 243).

Det kirkelige *communio* kommer også til uttrykk gjennom at det kristne fellesskapet er et lidelsesfellesskap. Dette innebærer at vi får ta del i Kristi lidelse og død, og som menighetsfellesskap er vi også kalt til å bære hverandres byrder (Tjørhom, 1999, s. 120-121). «Bær hverandre byrder, og oppfyll på den måten Kristi lov» (Gal 6,2). Derfor er det viktig at vi ikke lar egoismen og selvsikkerheten gro, fordi dette truer omsorgsfelleskapet som det kristne fellesskapet er kalt til å være (Hegstad, 2009, s.87ff, og Tjørhom, 1999, s. 120).

3.2.2 Kirke som Kristi legeme

Selve bærebjelken i ekklesiologien er kirkens forankring i kristologien, både for dens refleksjon så vel som i praksis. I denne forbindelse er Paulus sitt bilde på kirken som Kristi legeme et viktig og teologisk bilde. I Paulus sitt brev til menigheten i Korint skriver han; «Dere er Kristi legeme, og hver enkelt er dere hans lemmer» (1kor 12,27). Tjørhom mener dette trolig betyr at kirken er Kristi eiendom og Kristi legeme, og hvert enkelt menneske i menigheten er dens lemmer. At det er en enhet mellom disse to, er ikke bare billedlig, den sier noe om hvordan kirken skal framtre, og hvor den skal ha sin forankring. Dette vil si at et menighetsfellesskap er kroppen som skal representere Kristi legeme, hvor den enkelte i menigheten er dens lemmer, og menigheten skal være forankret i Jesus Kristus (Tjørhom, 1999, s. 50ff). Begrepet legeme blir særlig brukt i forhold til spenningen mellom mennesker i menigheten som anser seg selv som spesielt utrustet av Ånden, og de som ikke er i besittelse av de mer synlige nådegavene. Men når vi skal se på kirken som Kristi legeme, må vi se på alle lemmene som like viktig, de spiller alle en avgjørende rolle i forhold til menighetens enhet. Uansett hvor ressursfattig verden ser på noen mennesker, skal kirken se på dem som et legeme som har noe viktig å bidra med (Tjørhom, 1999, s. 54 og s. 120-121). Gud gir ulike

gaver og tjenester til ulike mennesker, og vi trenger dette mangfoldet for å bygge opp menigheten som Kristi kropp. Det finnes ikke noe slik som nødvendige eller ikke nødvendige tjenester (Hegstad, 2009, s.128 og s.142).

Hegstad skriver at hvis en menighet gladelig aksepterer medlemmers udelaktighet i tjeneste, og reduserer medlemmene til det som skal betjenes, frarøver vi dem noe vesentlig. Det er ikke alltid kirken trenger disse tjenestene, men det er viktig å gå inn i tjenester for at man skal kunne oppdage og ta i bruk sine nådegaver, noe som hører med til rikdommen av det å være en kristen (Hegstad, 2009, s. 144). Samtidig sier Esbjörn Hagberg at krav dreper kjærligheten. Med dette mener han at kjærligheten bare kan leve der det finnes rom uten betingelser. Han referer til at Jesus spurte ikke Peter «Hva kan du gjøre for meg?» han spurte «elsker du meg?» (Joh 21,15). Hagberg skriver videre at det betyr ikke at tjenester ikke er bra, eller i mange sammenhenger er viktig, men ofte får tjeneste større plass og fokus framfor det å komme, være, og hvile med Gud. Da blir fort Gud forbundet med en som krever. Hagberg forteller at han møter mange slitne menighetsarbeidere. De jobber og sliter, og mange drukner nesten i havet av gjøremål (Hagberg, 2006, s.225). Torborg Aalen Leenderts skriver at hun også ofte har møtt mennesker som er utslitt av gjøremålene i menigheten, og som har sluttet å gå i kirken. De forbinder menighetsfellesskap med krav og gjøremål, og et sted hvor man ofte må gå på bekostning av seg selv, hvor det finnes liten eller ingen plass til å motta eller hvile. Et slikt sted er det ikke godt å være. Paulus minner oss på at «For om ett lem lider, lider alle de andre med» (1 Kor 12,26). Leenderts skriver videre at når ett mennesket lider er kirken kalt til å hjelpe, fordi mennesker trenger å motta før de kan gi (Leenderts, 2007, s. 365).

3.2.3 Når menighetsfellesskap kommer på avveie

Noen ganger kommer menighetsfellesskap på avveie fra det Gud har kalt de til å være. Leenderts skriver at også menighetsfellesskap kan ha latt seg forføre til å ha sin identitet i å gjøre, og å ha, istedenfor å være. Når mennesker da trenger kjærlighet og nærhet, finner de ingen «hjemme». Menighetsfellesskapet kan også fanges i egenmektighet, selvstrev og selvrettferdighetens snare, eller latt seg friste til rikdom, makt-hyllest og lettkjøpte anerkjennelser. Da oppfører menighetsfellesskapet seg som trell istedenfor arving av Guds rike. Menighetsfellesskapet og enkeltpersonene er kalt til å favne de egenskapene som hører naturlig hjemme hos barn. Jesus sier at vi må ta imot Guds rike på samme måte som et lite barn. Leenderts oppsummerer barneegenskapene i oss mennesker på følgende måte: tillit, sannferdighet, enkelhet, forundring, renhet, livslyst, åpenhet, livsmot, kreativitet, åndelighet, sårbarhet og kontakt med egne følelser (Leenderts, 2007, s. 16). Det er egenskaper som gjør at

vi mennesker, og menighetsfellesskap, klarer å ta imot Guds rike som et lite barn, men det gjør også fellesskapet i stand til å møte mennesker som søker Gud (Ibid:395). For å kunne utøve et godt foreldreskap må menighetsfellesskapet omfavne og anerkjenne «barnet», i dette tilfelle menneskene i menigheten, som de dem er. Det handler også om å hjelpe mennesker til å forholde seg til det sammensatte og ufullkomne både i seg selv, i andre, og i livet (Ibid:35).

Som nevnt ovenfor er menighetsfellesskap kalt til å være et fellesskap som både gir plass til oppturer og nedturer, og som ikke støter deg vekk hvis du trækker feil. Mennesker lengter etter å bli tatt imot slik som de er. Dessverre er mange menighetsfellesskap slik at det er vanskelig å komme med egen mislykkethet, sier Berit Okkenhaug. Hun skriver at mange menigheter er så opptatt av å være fromme, at det ikke er plass til de som ikke er fromme og som feiler. Mennesker blir tvunget til å skjule synd for seg selv og for fellesskapet. Okkenhaug sier at det er lett å idealisere menighetsfellesskapet nettopp fordi det har så høye idealer. Noe som er ment som en rettesnor og oppmuntring til å leve etter Guds vilje, kan bli krenkende fordi fellesskapet unnlater å se svakheter, og ikke vil erkjenne at der det er mennesker, der vil også mennesker bli krenket. Hvis ikke menighetsfellesskap erkjenner dette vil en heller ikke ha øyne for dem som faktisk blir stengt ute, oversett, og dermed påført skam. Det betyr ikke at idealer ikke skal forkynnes, men vi må samtidig vite hvor vanskelig det er å leve. Vi kan ikke ensidig fokusere på det idealiserte fellesskapet. Hvis vi gjør det vokser tabuer frem, og tabubelagte erfaringer, smerte, synd og overgrep får grobunn. Derfor må menighetsfellesskap også ha kunnskap om skyggesiden i livet, sier Okkenhaug. For når det som ikke skal eksistere, faktisk finnes, vil mennesker tie og tenke at noe er galt med dem. De vil ikke bli utlevert for andres dømmende holdning, eller sverte det fellesskapet de er en del av (Okkenhaug, 2009, s. 116ff).

Det er viktig som menighetsfellesskap å avsløre strukturer som er krenkende og som kan gi mennesker vonde skamerfaringer, påpeker Okkenhaug. Kirken har som oppgave å fremme menneskeverdet i enhver sammenheng. Kirken trenger å ha et kontinuerlig selvkritisk blikk på egne holdninger og handlinger, og vurdere hvordan den selv står i fare for å påføre grupper og enkeltpersoner skam. Selv om vi kan være uenige, og ha ulike holdninger til temaer som vi holder høyt og som vi mener er viktig ut ifra Guds ord, betyr ikke det at vi har rett til å oppføre oss nedlatende, overse eller ikke vise respekt. Noen ganger kan menneskers vilje bli tolket som Guds vilje, og lydigheten under Guds vilje bli ensbetydende med å gjøre som mennesker sier (Okkenhaug, 2009, s. 116ff).

3.2.4 Makt og menighetsfellesskap

Makt er et begrep som vi alle kjenner til, men vi kan ha ulike tanker og meninger om hva begrepet makt innebærer. Fredrik Engelstad skriver at makt er et sammensatt og komplekst begrep som er nedfelt i mange ulike handlinger vi mennesker kan utøve ovenfor hverandre. Handlinger som; hersketeknikker, hierarki, talemåter, voldsutøvelse og organisasjonsutvikling, for å nevne noen (Engelstad, 2005, s. 13). Engelstad trekker frem tre ulike definisjoner på makt, som sammen kan utfylle hverandre. Max Webers definisjon på makt lyder slik: «Makt er ett eller flere menneskers sjanse til å sette gjennom sin vilje i det sosiale samkvem, og det selv om andres deltakere i det kollektive liv skulle gjøre motstand» (Ibid:19). Mens Robert A. Dahl ser makt fra en litt annen side: «A har makt over B i den grad A kan få B til å gjøre noe som B ellers ikke ville gjort» (Ibid:19). Michael Foucault operere med en lignende definisjon: «Maktutøvelse (...) er en måte som visse handlinger påvirker andre handlinger på» (Ibid:19). Engelstad mener at disse tre definisjonene utfyller hverandre og sammen danner de en kjerne som dekker de ganske vesentlige delene av de fleste ulike teoriene om makt. Det som er felles for disse beskrivelsene av makt, er at makt knyttes til *relasjonen* mellom aktørene A og B. Makt er en egenskap ved relasjonen mellom person A og B. Makten er det trekket ved relasjonen som gjør at person A, som har en *hensikt*, får person B til å gjøre noe den ellers ikke ville ha gjort, altså en *virkning* (Ibid:19-20). Ut fra dette kan vi si at makt er en utøvelse som handler om hva som skjer i en dynamisk bevegelse mellom mennesker.

I en maktutøvelse inneholder det ofte noen kjerneelementer, disse er «normer og verdier, kunnskaper, materielle ressurser og gunstige omstendigheter» (Engelstad, 2005, s. 21). Disse kjerneelementene kan brukes både til å utøve negativ makt, men også positiv makt. For å utøve makt forutsetter det nesten alltid evnen til å *kommunisere*, gjennom evnen til å gjøre seg forstått, overtalelses evne og at man klarer å forklarer hvorfor noe er viktig eller riktig. Derfor kan man si at kommunikasjon også er en del av kjerneelementene i maktutøvelse (Ibid:21).

Engelstad skriver at maktutøvelse også skjer i kirkesamfunn (Engelstad, 2005, s. 24). I følge Henriksen bidrar den asymmetriske måten menighetsfellesskap er bygget på til at noen mennesker sitter med privilegier eller kompetanse som de kan bruke til å fatte beslutninger som har konsekvenser for andre (Henriksen, 2003, s. 121ff). Tjørhom og Leenderts mener det er viktig og essensielt at menighetsfellesskap lærer seg å forstå resultatet av makt innenfor deres fellesskap, og at det klarer å håndtere makt på en god måte som bygger mennesker opp. Dessverre har mange menighetsfellesskap, til tross for dets fokus på å fremme det Gud har

kalt fellesskapet til å være, ikke alltid klart å håndtere maktutøvelse på en god måte (Tjørhom, 1999, s. 121, og Leenderts, 2007, s. 54-55). Torborg Aalen Leenderts mener det er mange tabuer knyttet til makt og autoritet i menighetsfellesskap. Alt for mange kirkelige ledere er lært opp til å være i en monologposisjon, framfor en dialogposisjon. Med dette mener hun at de er vant med å snakke *til* mennesker, mer enn å snakke *med* dem. Ofte er de vant til å være de som gir, ikke de som mottar. Dette skaper ikke rom for kommunikasjon mellom ledere og medlemmer, fordi det blir hverken plass for tilbakemeldinger til dem, eller på det de representerer. Mennesker som skal være ledere i kirken må ha en åpenhet for menneskelige faktorer, både andre og sine egne. Dette må til for å kunne møte virkeligheten på en god måte. Det er viktig at det ikke bare er plass til harmoni og lykke, men også klager, anfektelser og kritiske spørsmål (Leenderts, 2007, s. 54-55).

Maktutøvelse kan trække på, eller skade menneskers selvfølelse. Noen ganger prøver mennesker å kontrollere eller bestemme over andre mennesker, ved å redusere hans eller hennes æresfølelse, opplevelse av verdi eller selvrespekt (Kearsley, 2008, s. 36). Vi stiller spørsmålsteget ved det andre menneskets evne til å overveie og handle på en fornuftig måte. Ved at vi for eksempel ikke verdsetter, ser ned på, eller ikke gir plass til menneskes bidrag, tanker eller holdninger. I verste fall kan slike angrep på en person bidra til å bryte ned selvfølelsen og identiteten til mennesket (Engelstad, 2005, s. 36).

3.2.5 Makt og posisjon

Engelstad skriver at mennesker i kraft av sin posisjon eller rolle kan utøve makt. En lege kan for eksempel støtte seg på at rollen som lege gir han eller hun en spesiell troverdighet som kan styrke deres mulighet til å nå frem til pasienten med budskapet sitt. Eller at en leder i kraft av den tilliten rollen gir, kan misbruke tilliten til å få gjennom sine egne behov og ønsker på bekostning av andre (Engelstad, 2005, s.21). Henriksen skriver at en slik maktutøvelse, hvor makten ikke utøves på grunnlag av en anerkjennelse av alle involverte parters interesse og rettigheter, aldri er legitim. Når en maktutøvelse ikke er utført med en forankring i hva som er for menneskets eller fellesskapets gode, eller som fører til at de som blir berørt på en eller annen måte får sin vilje satt til side, fungerer det relasjonsnedbrytende. Om en handling kan vises til eller begrunnes som nødvendig ut ifra en forståelse om felles gode, kan makt handlingen fremstå som legitim (Henriksen, 2003, s. 124). Ledere må noen ganger fatte beslutninger som mange, men ikke alle, er imot. Om lederen likevel mener avgjørelsen er viktig og nødvendig for fellesskapets gode, er det svært viktig at den er forankret i god kommunikasjon. Dette innebærer at handlingen burde bli gjort «gjennomsiktig» og forståelig

for alle som er berørt. Den må snakkes sant om, slik at man avklarer hvordan den påvirker mennesker og hvordan den kan utfolde seg i relasjoner. Derfor er det viktig at ledelsen gir rom og plass til deltagelse av medlemmer under en slik prosess. Dette gjør at de kan forstå hvilke begrunnelser beslutninger fattes på, og det gir rom for innspill. Men viktigst av alt kan det forebygges opplevelsen av å være utsatt for maktovergrep (Henriksen, 2003, s. 124-125, og Kearsley, 2008, s. 62).

3.3 Selvfølelse

I dette kapitlet skal jeg se på hva selvfølelse innebærer. Først ser jeg på noen definisjoner av selvfølelse, og sier noe om fokuset for denne avhandlingen. Så går jeg litt nærmere inn på hva selvfølelse er, og hvordan den utvikles. Deretter belyser jeg hva høy og lav selvfølelse innebærer. Videre ser jeg nærmere på hvordan fenomenene respekt, aksept og grenser kan prege vår selvfølelse. Så vil jeg se på fenomenet skam, og hvordan skam kan prege selvfølelsen, og til slutt hvordan skam kan prege fellesskap.

Når jeg nå skal undersøke sider ved selvfølelse, er det viktig med en felles forståelse for hva jeg i denne avhandlingen mener med begrepet selvfølelse. Det finnes flere ulike definisjoner på selvfølelse. Selvfølelse er et fenomen det er vanskelig å definere, fordi mennesker ser på selvfølelse på ulike måter, og har fokus på ulike sider av selvfølelsen (Mruk, 2006, s. 1-8). Det er ofte to definisjoner som går igjen. Den ene definisjonen er basert på en tanke om at selvfølelse handler om menneskers suksess og hva de klarer å bidra med, og hvordan dette påvirker menneskets følelse av verdi (Ibid:2-3, og Fennell, 2007, s. 12). Denne definisjonen er nærmere det vi ofte kaller selvtillit. Melanie Fennell skriver at selvtillit innebærer egen oppfattelse og vurdering av om vi klarer å gjøre ting eller ikke, og hvor bra vi klarer å utføre det vi skal gjøre. Vår opplevelse av vår spesifikke kompetanse på noe, vår evne i sosiale forhold, og vår generelle problemløsningsevne, er en del av vår selvtillit (Fennell, 2007, s. 12). Den andre definisjonen av selvfølelse handler om hva et menneske tenker og føler om seg selv, uavhengig av individets suksess og talenter. Fennell beskriver den slik; «den viser våre generelle meninger om oss selv og hvilken verdi vi gir oss selv som mennesker» (Ibid:12). Den amerikanske sosiologen Morris Rosenberg, utvikleren av den berømte selvfølelse-skalaen, operer med en bred, men anerkjent, definisjon på selvfølelse. Han beskriver selvfølelse som en positiv eller negativ holdning til seg selv, som rommer et menneskes subjektive tanker, følelser og atferd. Han mener høy selvfølelse handler om følelsen av å kjenne seg bra nok, mens lav selvfølelse handler om det motsatte (Rosenberg,

1965, s. 15). Nathaniel Branden, ofte omtalt som far til selvfølelses bevegelsen, skriver i boken; *The power of self-esteem*, at selvfølelse handler om tillit til vår evne til å tenke og håndtere utfordringer i livet, og tillit til at vi har rett på å kjenne glede, følelsen av å være verdifull, rett til å uttrykke våre behov og ønsker, og til å nyte og glede oss over vår innsats (Branden, 1992, s. 8). Guro Øiestad skriver at det før var vanlig å bruke selvfølelse, selvtillit og selvbilde om hverandre. I senere tid har det blitt mer vanlig å skille mellom selvfølelse og selvtillit, og at det er viktig å ikke blande disse fordi dette er ulike fenomener. Guro Øiestad er ikke selv så opptatt av å skille selvtillit og selvfølelse, fordi hun hevder det dreier seg om ulike sider av samme sak. Hun mener det er viktig å kjenne seg verdifull, samtidig som det er viktig å kunne bidra med noe fordi det også vil gi oss følelse av verdi (Øiestad, 2009, s. 30-31). Uavhengig av hvordan vi definerer selvfølelse, er det viktig å huske på at den er noe som er svært viktig for ethvert individ. Selvfølelsen er personlig fordi den sier noe om hvem vi er, og hvordan vi lever livene våre (Mruk, 2006 s. 2-3).

I denne avhandlingen kommer jeg ikke til å blande selvtillit og selvfølelse, fordi jeg tenker de er to ulike fenomener ved oss mennesker. Fokuset for denne avhandlingen er derfor på selvfølelse som en positiv, eller negativ holdning til seg selv og sin verdi, og da med fokus på Fennell, Rosenbergs og Brandens definisjoner. Jeg er opptatt av å se på sider ved menighetsfellesskap som kan prege menneskers selvfølelse både positivt og negativt. Jeg kommer også til å bruke termene høy eller lav selvfølelse, som sier noe om menneskers selvfølelse er god eller dårlig. I teoridelen ser jeg nærmere på hva dette innebærer, og jeg vil gå mer i dybden på hva selvfølelse er og hva som kan prege den.

3.3.1 Selvfølelsens utvikling

Selvfølelsen preger grunnleggende sider ved menneskets selvforståelse. Den skaper eksistensielle bidrag til livets prosesser, fordi den er uunnværlig for en sunn og normal utvikling (Branden, 1992, s. 9). Den er en intim opplevelse, siden den bor i kjernen av hvem mennesket er. Selvfølelse er hva man selv tenker og føler om seg selv. Mennesker kan bli elsket av familie og venner, men fortsatt ikke elske seg selv. Mennesker kan bli anerkjent av sosieteter, men fortsatt ikke se på seg selv som verdifulle og tilstrekkelige (Ibid:37). Siden selvfølelse inneholder en slik evaluerende komponent, hvor éns persons selvfølelse bunner i hvordan han eller hun vurderer og opplever seg selv, kan selvfølelsen være en persepsjon, ikke en realitet. Det fordi vi mennesker ikke alltid klarer å oppfatte oss selv identisk med realiteten (Baumeister mfl., 2003, s. 2).

Selvfølelsen utvikles gjennom individets opplevelser og erfaringer, og er verken medfødt, eller statisk, men kan endre seg i løpet av livet (Blascovich og Tomaka, 1991, s. 116, og Elstad, 2000, s. 124). Gunnar Elstad og Guro Øiestad skriver at når vi blir født som spedbarn, er vi helt avhengig av våre foreldre i alle aspekter av livet. Det er også våre foreldre som er vår første og største påvirkning til hvordan vår selvfølelse utvikler seg. Selvfølelsen blir til ved at vi får våre behov og følelser anerkjent. Foreldrenes vilje og evne til å imøtekomme det som foregår inni barnet, er helt avgjørende for god selvfølelse. Det er også viktig for selvfølelsen vår når vi blir eldre mener, Elstad og Øiestad. Forholdet vi har hatt, og har til andre mennesker, er svært viktig for selvfølelsen igjennom livet. Når du er sammen med andre, kjenner du deg da like verdifull som dem? Kan du ta like stor plass, har du lov til å ha behov, være sårbar og stille krav? Og er man selv åpen og lydhør for andre menneskers ønsker og krav (Elstad, 2000, s. 120ff, og Øiestad, 2009, s. 18 og s. 34). Branden mener vårt forhold til andre mennesker påvirker, og er viktig for vår selvfølelse, men å først se til andre som sitt hovedsted for selvfølelse kan være farlig. Det er viktig å lytte til sitt indre «jeg». Vi må lære oss å lytte til våre følelser og tanker, og å ta dem på alvor, skriver Branden. Hvis vi gjør ting fordi vi ønsker å få kjærlighet og kjenne tilhørighet fra andre, fremfor det vi egentlig ønsker, skader dette selvfølelsen vår. Da ignorerer man sin egen stemme, tanker, følelser og behov. Han skriver videre at måten et fellesskap kan oppmuntre selvfølelsen på hos mennesker, er ved å skape et miljø som støtter og forsterker de tingene som er viktig for å styrke selvfølelsen (Branden, 1992, s. 38ff).

3.3.2 Høy selvfølelse

Branden og Øiestad mener høy selvfølelse handler om å bli kjent med egne følelser, og ta dem på alvor. Det vil si å akseptere seg selv, med alt en måtte romme av følelser, tanker, behov, reaksjoner og lengsler. De med høy selvfølelse tør å ta sin egen virkelighet på alvor. Det betyr ikke at vi skal gjøre vår virkelighet til den eneste gjeldene, men at det blir viktig å finne vår egen virkelighet, slik at vi står støtt når vi forholder oss til andre mennesker. Ved høy selvfølelse kjenner man seg verdig sammen med andre, slik at man tør ta plass (Branden, 1992, s. 38-39, og Øiestad, 2009, s. 21ff). De med høy selvfølelse klarer å se på sine styrker og svakheter på en realistisk måte, verken ved å fornekte de eller overdrive dem (Branden, 1992, s. 34-35). Øiestad skriver videre at det å ha høy selvfølelse ikke alltid handler om å være sterk og mestrende, men om å romme et rikt spekter av følelser og reaksjoner. Man føler seg verdifull både når man lykkes og feiler, og man kan be om hjelp når man trenger det. Vi trenger støtte til å akseptere motsetninger i oss selv, men også til å tåle det hos andre. Men

selv den beste selvfølelsen kan vakle i ulike situasjoner og øyeblikk, selv om man som oftest klarer å hente seg inn igjen (Øiestad, 2009, s. 21ff).

Et menneske kan ikke få for mye eller for høy selvfølelse. Akkurat som mennesker ikke kan få for god psykisk helse. Personer med høy selvfølelse har ikke behov for å skryte eller være arrogante. Mennesker som skryter og er arrogante har ofte lav selvfølelse, mener Branden. God stolthet er ikke skryting eller arroganse, den er ikke opptatt av å bevise, men å glede og nyte seg over det man har gjort. Mennesker med høy selvfølelse trives med den de er, og trenger ikke å være bedre enn andre. De trenger ikke ytre faktorer som måler om de er bra nok. Det er heller ingen ting ved det ytre som kan gi oss ekte selvfølelse, selv om mange tror det, sier Branden (Branden, 1992, s. 34ff). Jo høyere selvfølelse vi har, jo mer vil vi behandle andre mennesker med respekt, velvilje og rettferdighet, fordi vi ikke trenger å se på dem som en trussel. Selvrespekt er fundamentet for respekt ovenfor andre (Ibid:15).

3.3.3 Lav selvfølelse

Melanie Fennell skriver at mange mennesker har lav selvfølelse fordi de strever med følelsen av seg selv. Den overordnede måten mennesker med lav selvfølelse ser på seg selv, er negativ. Man bedømmer og evaluerer seg selv negativt, og ser på egen verdi som lav eller ikke eksisterende (Fennell, 2007, s. 14-15). Man føler seg ofte uegnet til å møte utfordringene i livet, og man mangler den fundamentale tilliten til seg selv og sin forstand. En med lav selvfølelse kan også kjenne følelsen av å være uverdigg andre menneskers kjærlighet og respekt, uverdigg til å kjenne glede, redd for å dele egne tanker, behov og ønsker (Branden, 1992, s. 17). Lav selvfølelse handler om negative konklusjoner som du har trukket om deg selv basert på egne tanker om deg selv, opplevelser og erfaringer du har hatt, og tilbakemeldinger du har fått om hva slags person du er (Fennell, 2007, s. 14-15).

Elstad skriver at mennesker med lav selvfølelse har et spesielt behov for fellesskap og omsorg fra andre mennesker. De trenger å oppleve ubetinget kjærlighet, fordi en slik kjærlighet er med på å utvikle en høy selvfølelse. Ubetinget kjærlighet innebærer å bli elsket, og oppleve seg elsket uavhengig av sine prestasjoner. Å bli møtt med ubetinget kjærlighet når man feiler eller ikke klarer å møte forventninger og krav er viktig for selvfølelsen vår. Dessverre holder det ikke å vite med vår forstand alene at vi er elsket, akseptert og betydningsfulle. Vi må kjenne det dypt inni oss selv. Om vi er i relasjoner hvor man får lite eller ingen oppmerksomhet og nærhet, blir vi usikre på egen verdi. Denne usikkerheten kan bli så stor at den utvikler seg til selvforakt, skriver Elstad (Elstad, 2000, s. 118ff).

Lav selvfølelse kan påvirke de fleste aspekter ved livet, som skole, arbeid, personlig relasjoner, fritidsaktiviteter og det å ta vare på seg selv. I for eksempel jobb, menighet eller skole-sammenheng, kan mennesker med lav selvfølelse oppnå mange mål. Mange har talenter og pågangsmot til å oppnå en hel del, til tross for lav selvfølelse. Men lav selvfølelse kan føre til at vi blir mindre effektive, mindre kreative eller ekstremt perfeksjonistiske, og jobber unormalt hardt i frykt for å mislykkes. Mange klarer heller ikke å finne gleden i det de klarer å oppnå. Ingen ting av det vi gjør vil føles bra nok når vi har lav selvfølelse (Fennell, 2007, s. 16ff, og Branden, 1992, s. 10). I personlige relasjoner opptrer lav selvfølelse også på flere ulike måter. Man kan avvise all form for nærhet og kontakt, være den mest livlige og sentrale personen for å virke selvsikker og kontrollert, eller man kan sette andre foran seg selv hele tiden i frykt for å ikke bli likt om man sier nei. Mennesker med lav selvfølelse sliter ofte med følelsen av å være feil. Dette medfører at de sliter med ulike redsler, som frykt for å mislykkes, ha feil meninger, velge feil og oppføre seg feil (Fennell, 2007, s. 16ff).

3.3.4 Viktige fenomen for selvfølelsen

Et fenomen som er viktig for at selvfølelsen vår kan utvikle seg, er *aksept*. Øiestad mener at aksept handler om å anerkjenne sider ved oss selv, sider ved andre, sider med livet og livet selv. Både svakheter og feil, men også våre tanker, følelser, meninger, behov, ønsker og ressurser. Når vi anerkjenner noe som en realitet, kan vi erfare det og forholde oss til det. Om vi føler oss verdifull, henger nøye sammen med hvordan vi aksepterer, eier og bruker alle våre ressurser. Det er viktig at vi aksepterer oss selv og andre for at vi som mennesker skal kunne være oss selv, skriver Øiestad. Aksept skaper grobunn for blomstring av mennesker, jo mer de får være seg selv, jo mer stoler de på seg selv og tør å ta utfordringer, stole på sine ressurser og hvem de er. Aksept er en forutsetning for utvikling av høy selvfølelse. Det betyr ikke at vi skal slutte å utvikle oss som mennesker, men ingen utvikling er mulig om vi ikke først erkjenner hvor vi står for øyeblikket. Vi må bli bedre kjent med vårt indre, både for å kunne akseptere oss selv, men også for å kunne sette gode og sunne grenser (Øiestad, 2009, s. 130ff).

Et annet viktig aspekt som kan prege selvfølelsen vår positivt og negativt er *grenser*. Elstad skriver at trygge grenser for oss selv er viktig. Ingen mennesker skal få trenge seg inn på oss mer enn vi selv vil. Vi må få lov til å si nei når det er noe vi ikke ønsker. Det er viktig å ta sine egne og andres grenser på alvor. Når et menneske overskrider våre grenser kjenner vi på et sterkt ubehag, og dette går utover selvfølelsen vår. I verste fall kan alvorlige grenseoverskridelser medføre at et menneske reagerer ved å sette opp en mur hvor man ikke

slipper noen inn på seg, eller at man ikke markerer noen grense og lar mennesker invadere seg. Begge deler er svært ødeleggende for et menneske, skriver Elstad. Mennesker kan krenke våre grenser på mange ulike områder. En autoritet kan tvinge oss til å gjøre noe vi ikke vil, eller noen kan spille på vår samvittighet slik at vi gjør noe vi ikke ønsker. Mennesker som har et sunt forhold til sine grenser har såkalte åpne grenser. Det vil si at de tør å slippe mennesker innpå seg, men som «turister». De andre menneskene er der på besøk, de kan ikke bare ta seg til rette, fordi invadering eller okkupasjon ikke er greit (Elstad, 2000, s. 120-121).

Et annet fenomen som er viktig for at selvfølelsen vår kan utvikle seg, er *respekt*. Respekt kan ha svært forskjellig betydning for hver enkelt av oss. Gary R. Sweeten mfl., skriver at den mest utbredte oppfatningen av respekt er at vi må gjøre oss fortjent til den. Men respekt handler ikke om ytre faktorer, hevder Sweeten mfl. Respekt betyr å vise andre at vi ser deres verdi som menneske, og tar dem på alvor (Sweeten mfl., 2003, s. 112-113). Marie Farstad skriver at respekt innebærer å anerkjenne, respektere og verne om en selv og andres integritet, og at vi er unike. Ut ifra dette kan man definere respekt som å ta andre mennesker på alvor. Deres tanker, følelser, behov og ideer (Farstad, 2011, s. 273). Sweeten mfl., skriver at respekt er selve oksygenet i relasjoner, uten dette visner vi og dør. Mennesker er ikke skapt slik at vi bare ønsker respekt, men vi trenger respekt for å kunne ha sunne relasjoner, og være sunne selv. Møter vi mennesker som behandler oss med respekt, vokser bevisstheten om vår verdi, og tanken om at vi er verdt å elske. Men om mennesker møter oss med avvisning og angrep på vår dugelighet eller karakter, reduseres og forvrenges denne bevisstheten. Vi blir sittende igjen med følelser og tanker om at vi ikke er verdt å elske, vi duger ikke. Sweeten mfl., mener at mennesker med høy selvfølelse kan hjelpe seg selv til å døyve smerten etter slike overtramp. Selv om selvfølelsen kan slå sprekker om mennesket stadig opplever å ikke bli møtt med respekt. For mennesker som i utgangspunktet ikke har høy selvfølelse, kan dette skape enda dypere sår i selvfølelsen. Det blir en bekreftelse på menneskets allerede vrang bilde av seg selv, «jeg er ikke verdifull». Å bli møtt med respekt gir nye krefter, selv mennesker med dårlig selvfølelse kan finne håp når de blir møtt med respekt (Sweeten, 2003, s. 113ff). Farstad mener at fellesskap som står sammen om en moralsk eller ideologisk overordning, som religion, er spesielt utsatt for å ikke praktiserer annerkjennelse og respekt for menneskers personlige suverenitet, i situasjoner hvor denne suvereniteten oppfattes truende for det overordnede (Farstad, 2011, s. 273).

3.3.5 Skam og selvfølelse

Skam er et komplekst fenomen og mangfoldig begrep, med mange ulike forbindelser. Farstad og Øiestad skriver at skam betyr å dekke til, eller skjule. Når vi mennesker kjenner på skam kan den kjennes i egen kropp, og mange ganger kan man se den på andre (Farstad, 2011, s. 29ff, og Okkenhaug, 2009, s. 15-16). Farstad operer med fem ulike typer skam; akutt skam, sunn skam, sårbarhetsskam, destruktiv skam og forsvarsskam. Disse ulike variantene av skam har ulik grad og styrke i skamfølelsen. De to variantene som kan prege selvfølelsen mest, er den sunne og den destruktive skammen (Farstad, 2011, s. 37ff).

Den sunne skammen, er skam som beskytter, skriver Farstad. Med dette mener hun at den sunne skammen er et slags kompass på rett og galt. Vi kan kjenne på denne skammen forut for en handling, den hindrer oss fra å gjøre noe vi tenker er galt. Den viser at vi instinktivt vet når noe er best gjort, og den hjelper oss til å velge det gode fremfor det onde. Den sunne skammen kan varsle oss at det nå er viktig å beskytte oss, ved at vi trekker oss tilbake fra en situasjon før en skader seg selv eller andre. Den sunne skammen blir ofte omtalt som respekt, respekt for sine egne og andres grenser. Sunn skam er med på å ivareta vår selvfølelse, fordi den er med på å oppdage og anerkjenne våre grenser i eget og andres liv. Den sunne skammen er livsviktig for oss mennesker fordi den er beskyttende, og regulerer vårt sosiale liv og relasjoner (Farstad, 2011, s. 39).

Den destruktive skammen er den skammen som kan gjøre størst skade på vår selvfølelse. Den kan komme til uttrykk ved at vi føler oss mindreverdige, feil, skitten, uelskbar, foraktelig, grusom og en som vekker avsky (Farstad, 2011, s. 31-32). Den oppleves veldig vond, fordi den har relasjonelle årsaker. Den er så nådeløs at den ødelegger vårt indre. Fordi man mister kontakten med sitt sanne jeg (Ibid:69-70). Når vi står i relasjoner som er betydningsfulle for oss, blir vi sårbare for skam. Personens omsorg, respekt og verdsettelse blir viktig. Vi står alle i fare for å si ting, eller gjøre ting som kan forårsake skam hos andre mennesker. Når skam oppstår er det veldig ofte på grunn av skader som skjer i relasjonen, og noen ganger kan skaden være så stor at broen mellom relasjonen ødelegges. Skam som oppstår på grunn av skader i relasjonen kan gjennom opprettes, men når broen ødelegges oppstår destruktiv skam. Om personen som forårsaket skammen forstår hva han har gjort, og ber om unnskyldning for å gjenopprette relasjonen, kan relasjonen leges. Erfaringen hos den som opplevde skammen vil stå som en vond skamopplevelse, men den vil ikke gjøre varig skade, fordi relasjonen nå har blitt gjenopprettet. Skammen blir da ikke internalisert inn i personens fremtid og selvoppfattelse. Om relasjonen ikke blir gjenopprettet, kan vonde skamerfaringer føre til

destruktiv skam, eller skamløshet. Skamløshet innebærer at man skjuler den dype skammen man kjenner på, og tyr til destruktive og ødeleggende midler for å skjule den. Da mistes den sunne skammen, som er kompasset for hva som er et godt eller destruktivt liv. Vi klarer ikke lenger å sette gode grenser for oss selv (Ibid:43-44). Guro Øiestad skriver at når skammen blir dyp, undergraves selvfølelsen. Følelsen av en selv blir smertefull, man ser på seg selv som en som gjør alt feil og er feil. Den dype skammen er faktisk den høye selvfølelses motpol, fordi den tar fra deg all verdighet (Øiestad, 2009, s. 31-32).

3.3.6 Skam og fellesskap

Farstad skriver i boken sin om fenomenet «bygdedyret». Hun begrenser ikke begrepet til kun små tettsteder, men til noe som omfatter både familier og ulike religiøse fellesskap. Altså fellesskap innenfor en gitt ramme. I slike fellesskap er det ofte en del gitte og svært ofte uuttalte normer man forventer at alle skal følge. Bryter man disse normene vil man ofte kjenne på skam. Byggedyret opptrer i ulike skikkelser, og er stadig ute etter de som bryter reglene, er annerledes, stikker seg ut eller finner på noe nytt. Det kan gi seg til uttrykk gjennom baktalelse, fordømmelse og utestenging. Farstad mener at bygdedyret er skamløst, fordi det fratår mennesker friheten til å tenke, føle, handle og skape slik de ønsker. Det fratår deg muligheten til å være deg selv, og trosser du bygdedyret kan du bli utstøtt eller stigmatisert. Man skal på én måte vite hva som er forventet av en, uten at det kanskje er blitt sagt, og i stillhet godta det og føye seg etter det. Dette skaper tabutemaer (Farstad, 2011, s. 50). Okkenhaug skriver at der hvor fokuset er gruppens behov fremfor den enkeltes, vil det være lett å bruke skam for å få det som man vil. At fellesskapet ikke bryter reglene blir da viktigere enn at den enkelte ikke skal kjenne på skam (Okkenhaug, 2009, s. 76).

Farstad skriver at skam og skyld ofte blandes sammen. Der skyld retter seg mot noe konkret, er skamfølelsen mer diffus og uhåndgripelig. Skyld retter seg også mot selvet i mennesket og dens mangler. De kan likevel ha med hverandre å gjøre, og kan opptre samtidig (Farstad, 2011, s. 32). Farstad sier: «Skyld referer til noe du har gjort, mens skam refererer til den du er» (Ibid:34). Hun referer videre til NT hvor Jesus først møter mennesker med kjærighet og varme, for så å formane dem. Han gjør dette fordi det er viktig at de først kjenner seg møtt og akseptert, før de tar tak i egen skyld og nederlag (Ibid:34). Okkenhaug skriver at den som skammer seg trenger først bekreftelse på egen verdi, før han kan ta tak i sin skyld (Okkenhaug, 2009, s. 100-101).

4. Analyse

For å kunne besvare min problemstilling, *Hvordan kan menighetsfellesskap prege selvfølelsen hos mennesker*, har jeg intervjuet fem informanter om deres opplevelser og erfaringer med menighetsfellesskap. I denne delen presenteres min analyse, og empiriske funn.

4.1 Presentasjon av informanter

Det er gjennomført intervjuer av fire kvinner og én mann, i alderen 25-35 år. Tre av informantene er gift og har barn, to av dem er single. Alle informantene har gått i flere menigheter, men alle har vært i én eller flere menigheter over mange år, hvor de har hatt ulike tjenester. Årsaken til at de har gått i flere menigheter er i hovedsak begrunnet med flytting. Tre av informantene sier de ikke er spesielt aktive i menigheten de tilhører nå. To av dem begrunner dette med at de ikke har muligheten i småbarnsfasen, den tredje ønsker å finne en annen menighet grunnet ulikt syn fra menigheten på hva menighet burde være.

4.2 Tjeneste

Et tema flere av informantene snakket mye om var tjeneste. To av informantene påpekte spesielt hvor god opplevelse det var å bli spurt om tjeneste med én gang de begynte i menigheten. De mente det var viktig å bli med i en tjeneste så fort som mulig, fordi dette skaper engasjement for menigheten, tilhørighet og en lyst til å fortsette å gå der.

Ingrid: ... Jeg fikk gjøre noe jeg selv følte jeg mestret, og fikk anerkjennelse for det. ... Så det var jo det som gjorde først og fremst at jeg fikk så eierforhold til menigheten så fort.

Peter: Jeg tror det at noen har vært der og dratt meg med og gitt meg oppgaver, har vært viktig for mitt engasjement. ... Enkel inngangsport.

Andre fortalte at det var godt å bli inkludert med i et menighetsfellesskap uten å bli spurt om å bli med i en tjeneste. De sa det var godt å få lande og blitt kjent først, men fortsatt bli invitert med på sosiale hendelser, både i regi av menigheten, men også av enkelt-personer.

Silje: At man ikke må ha en tjeneste med en gang, men at man allikevel blir inkludert. ... at man er ønsket, at noen vil at man skal komme tilbake.

Mange av informantene sa at de opplevde at menighetsfellesskap har et alt for stort fokus på tjeneste, noe de mente skaper stort press på dem og andre. Kan man ikke være i et menighetsfellesskap uten å være i tjeneste, uttrykte flere av informantene. De gav uttrykk for

at det ikke var rom til å bare være i et menighetsfellesskap, på grunn av at det er et stadig mas og jag om å ha en tjeneste.

Beate: ... det første du blir møtt med, vil du ha en tjeneste hos oss? Og jeg er jo enig i det prinsippet, at engasjerer du deg i menigheten, blir du inkludert i et fellesskap, og det blir enklere å komme inn i menigheten. Men jeg er ikke noe for at det er en eneste måten å komme inn i en menighet på. Man vil oftest ha med seg de som kan yte masse. Er det ikke plass til å bidra med litt?

Ingrid: Men jeg følte at jeg fikk litt slengt i tryne at nå er det bare å hive seg rundt. Også kjente jeg at det er det ikke ... Men jeg satt igjen med en følelse av å ikke være god nok på en måte ...

Silje: ... det er lett i kirken å føle at man må. Fordi det er jo for Gud. At det kan være veldig lett å slite seg ut, og ta på seg for mye ... Jeg synes det er noe kirker og lederskap burde snakke mer om ... Det er mye snakk om å strekke seg langt i kirken.

Flere hadde opplevelser av mennesker og ledelse i menighetsfellesskapet, som ikke aksepterte et nei. De respekterte ikke om du prøvde å sette grenser for hva du skulle være med på, eller om du for en periode ikke ønsket eller kunne ha en tjeneste. Noen sa at mennesker i menighetsfellesskapet presset dem voldsomt til å si ja til tjenester. Dette bidro til at de ofte måtte gå på bekostning av seg selv. Ikke bare på energi og overskudd, men på tanker om hva som er best for en selv. Og det hjelper ikke akkurat når de bruker ulike ting ved Gud som begrunnelse for presset, uttrykte flere av informantene. En av informantene, Kristine, fortalte at hun selv, men også flere hun kjente har fått ME, etter at de har jobbet og forstrekt seg i tjeneste. Kristine fortalte; *mange kaller det kristen syndromet, fordi det er det mange får etter å ha jobbet og forstrekt seg lenge i tjenesten i kirken.*

Beate: i mange tilfeller spør man jo med en klar forventning om å få et ja. ... og velger seg ut folk som sier ja ofte ... som til slutt sliter seg ut i tjenester ... Det er viktig at mennesker også aksepterer et nei, hvis de spør noen om en tjeneste eller oppgave.

Kristine: Kirken har en tendens til å bruke deg opp. Du må være veldig sterk for å kunne stå opp og si nei ... Det handler om respekt og ikke bruke mennesker. Gjennom dårlig samvittighet eller beskyldninger om å ikke tro nok. ... Du føler deg så dårlig fordi de blir så skuffet. De presser deg. ... men det er for Herren. ... det er for kirken, det er dette du er her for.

Silje: Det er jo litt trist at man skal være redd for at de skal bli sinte hvis man sier nei ... jeg vil ikke at de skal mislike meg hvis jeg sier nei ... det skal jo være like mye rom til å si nei som til å si ja, det er jo derfor man spør, og ikke beordrer.

4.3 Ledelse

Et annet tema alle mine informanter snakket mye om var deres erfaringer med ledelsen i menighetsfellesskapet, eller med ledere innenfor ulike tjenester i fellesskapet. Alle informantene hadde opplevelser med ledere som hadde vanskeligheter med å ta imot kritikk, eller ikke var åpen for tilbakemeldinger på valg de tok, som påvirket menighetsfellesskapet. Noen satt igjen med en følelse av å bli avvist eller ikke bli tatt på alvor. Flere fortalte om erfaringer av et negativt hierarki i menighetsfellesskapet. En opplevde å bli indirekte bedt om å forlate fellesskapet om han/hun hadde problemer med valgene ledelsen tok. Flere av informantene satt igjen med opplevelsen av at de som var enige med lederen ble tatt inn i varmen, mens de som var uenig eller hadde andre tanker ble holdt utenfor, eller ikke ble like inkludert i fellesskapet. Ingen av dem var opptatt av at lederen måtte være enig i det de kom med, men at det skulle være plass til å komme med ulike tanker og meninger. Det handler om å lytte og å prøve å se saken fra flere sider, poengterte de. Man kjenner ikke på trygghet i et menighetsfellesskap om man blir uglesett fordi man tenker eller mener noe annet enn lederen eller majoriteten, var en beskrivelse flere av informantene hadde.

Ingrid: Det ble etter hvert litt sånn at de som var enig og komfortabel med det som var nytt ble møtt positivt, mens de som var uenig møtte motgang. Det gjorde at fler og fler trakk seg ut av menigheten.

Beate: ... dette er dere nødt til å forklare foran når dette skjer, eller så blir dette et veldig utrygt sted å være. Jeg ble møtt med mye motstand. Men jeg så jo etter en måned så hadde de gjort tanken til sin egen, og begynte å forklare hva som skjedde og hvorfor det skjedde, og det gjorde det mye tryggere.

Peter: ... Vi fikk ikke gehør for at hendelsen hadde opplevdes som fremmed og skummelt for mange. Ledelsen hadde en formening om at dette var bra og rett ... så tilbakemeldingene var ikke interessant for lederskapet. Mange sluttet å komme etter det. ... Man får hivad i tryne at man ikke er interessant her ... det blir ikke sagt men det kommuniserer at hvis du ikke liker det, så dumt for deg. Ganske sårende når man blir møtt sånn. Når det går på tro og en del personlige ting, så kan det oppleves som jordskjelv. Det stikker ganske dypt i én ...

Noen av informantene fortalte om erfaringer fra menighetsfellesskap hvor det var rom for ulike meninger og tilbakemeldinger på det som ble bestemt og gjort i fellesskapet, noe de hadde opplevd som svært positivt. De opplevde at det var lett å komme med egne tanker og meninger når et menighetsfellesskap og ledelsesstruktur er bygd opp på en slik måte. De påpekte at da blir alle hørt, framfor at noens stemme er mer viktig enn andres. Det skaper en kultur som respekterer at man er forskjellig, fordi alle blir tatt på alvor. De påpekte at dette er viktig, fordi man avdekker eventuelt misbruk av makt.

Kristine: Alle hadde noe de skulle ha sagt, det var ikke bare pastorens stemme eller de høyt i systemet som ble hørt. ... Det er det respekt er, at man tar det hverandre sier alvorlig. Da forstår man at man er verdifull ... og at alle er en del av Guds kropp.

Silje: At man kan være uenig, og fortsatt føle seg akseptert ... det skaper trygghet.

Peter: ... Det betyr ikke at folk trenger å være enig i alt ... Jeg godtar deg som en del av dette fellesskapet likevel.

En av informantene, Beate, snakket mye om hvilken positiv opplevelse det var å komme til den menigheten hun går i nå. Hun sa at menighetsfellesskapet og lederskapets rom for ulike meninger, gjør at det er et godt sted å være. Hun syntes det var mindre sammenligning mellom mennesker på grunn av det, og hun mener dette kan føre til at menighetsfellesskapet blir mer åpent og inkluderende.

Beate: At man klarer å snakke om sine holdninger og tanker som man vet er konservative på en respektfull måte til de som lever på en måte som de tenker er syndig. ... Det skaper mest åpenhet og mindre skam.

4.4 Inkludering

Flere av informantene var opptatt av å fortelle om sine gode erfaringer ved det å komme som ny til et menighetsfellesskap. Noe som går igjen er den gode opplevelsen av å bli sett og ønsket velkommen første gangen man kommer til et menighetsfellesskap, og at man blir inkludert med på sosiale aktiviteter, både i menighetsfellesskapet, men også blant medlemmene privat. Det var det som gjorde at de ville fortsette å gå i menighetsfellesskapet.

Kristine: ... De tok deg imot, inviterte deg hjem til folk, inkluderte deg med i alt som skjedde. Jeg ble en del av familiene.

Silje: ... Det gjør jo at man føler seg velkommen, og man har lyst til å gå der ... De inviterte meg med i lifegruppe ... jeg husker at jeg satt så pris på det, jeg kjente følelsen av at de vil at jeg skal gå her.

Ingrid: De inviterte meg med på ting. Der følte jeg vel egentlig at jeg var en del av menigheten etter en kveld. Det betydde mye at de ville ha meg med.

Alle informantene fortalte at den sosiale biten i menighetsfellesskapet var spesielt viktig for dem hele tiden, ikke kun når man kom som ny. Peter forteller; *det er fellesskapene som man opplever ting sammen med, som jeg har opplevd som viktigst i mitt liv.* Dette er en beskrivelse flere av informantene har nevnt. Det viser at det kan være svært viktig for oss mennesker å tilbringer tid sammen med hverandre i et menighetsfellesskap, slik at man blir godt kjent. Det å vite at noen kjenner deg godt, og som kan gi deg støtte og omsorg når du trenger det, er noe flere av informantene mente var viktig.

4.5 Tabutemaer

Informantene snakket mye om menighetsfellesskapets retningslinjer og tabutemaer. Det var noe alle informantene var svært opptatt av å snakke om. De sa at menighetsfellesskap har mange retningslinjer og meninger om hvordan mennesker på best mulig måte skal leve livene sine. Flere hadde opplevd følelsen av å bli avvist eller sett rart på, når de delte om livets utfordringer, og at det var liten plass til å snakke åpent og ærlig om hvordan det er å leve. De opplevde en ovenfra og ned holdning fra de som talte om tabutemaene, det var monolog framfor dialog. Dette var den riktige måten å forholde seg til alkohol, kjæreste, være gift på, kropp og sex, og relasjonen vår til Gud. Det var lite rom for samtale og refleksjon rundt hvorfor dette var den riktige måten å leve livene sine på. Flere sa dette skapte mange tabutemaer i menighetsfellesskapet, og stort rom for å sammenligne av mennesker.

Beate: Det er en såpass from måte å leve livene på som blir formidlet. ... Det var en del slike tanker om hvordan man lever, og det gjør jo at man sammenligner mennesker. ... Når man ser at folk som velger noen annet, på mange måter blir fryst ut ... så tenker jeg at det ikke er så veldig sunt. Man glemmer å snakke om hva som skjer hvis man trækker feil eller velger noe annet.

Ingrid: ... Måten man kommuniserer på er avgjørende for de som sitter i salen. Begynn heller å snakke om feil man selv har gjort, enn hva som er rett og galt. Åpne opp for samtaler. Snakke om temaer på en ekte og ærlig måte.

Silje: ... Da må man heller tale om det, hvor man belyser det grundig med omsorg».

Peter: Det har ofte ikke vært en samtale, men en enveis, det er sånn det er ... veldig sort/hvitt. Man føler seg ikke god nok hvis man ikke har gjort det riktig. Det er visse ting du skal gjøre og delta på, fordi det er slik det er. ... Vanskelig å snakke om at man ikke lever opp til den standarden. Det å ha samtaler om ting mer, hadde vært viktig.

Mange av informantene understreket at siden dette er måten mange menighetsfelleskap snakker om livet på, kan det bidra til mye skam hos mennesker. Flere syntes det var vanskelig å snakke om egne opplevelser med skam i forbindelse med dette temaet, men alle ville påpeke og understreke, at det kunne bidra til at mange mennesker bærer på dype skamopplevelser.

Beate: Jeg har nok flere ganger kjent på skam i menighetssammenheng. ... Der var det så rigid formidling om hvordan man skulle leve livet sitt, så med en gang man avviker en tomme fra det, så er det fort gjort å føle på skamfølelse.

Ingrid: Dessverre tror jeg at det i menighetssammenheng blir snakket om mange temaer som skaper mye skam, fordi de snakker om det på en ovenfra ned perspektiv. Mange føler seg mislykket. Man må slutte å late som vi er perfekte, vi må tørre å være synlige og sårbare, også fra scenen.

Peter: Det har vært mye forkynnelse som har gitt folk skam ... Og du hører det på forskjellige måter på forskjellige plasser. Noen sier det er greit, mens andre sier noe annet ... Alle er tydelige på at sin mening er riktig.

Alle informantene hadde mange tanker om hvordan man kunne formidle de retningslinjene Gud har gitt oss, på en bedre måte. Tenk om det hadde vært plass til mer samtale rundt slike temaer, sa de. De gir uttrykk for et ønske om at det skal være mer dialog fremfor monolog. Å prate om slike temaer fordrer de som skal gjøre det til å snakke klokt om temaene, så man ikke støter mennesker bort, påpekte en av informantene. Dette betyr ikke at informantene mener at menighetsfellesskapet ikke skal si sine meninger, men at ledere og talere ikke skal snakke om disse temaene som et fasitsvar på hvordan en skal leve livet. Det er jo tross alt en tolkning av bibelen det òg, sa én av informantene. De etterspør mer ydmykhet fra de som taler eller underviser om slike temaer. Informantene skulle ønske at menighetsfelleskap klarte å møte mennesker med mer kjærlighet og omsorg, når mennesker sliter med, eller ikke klarer å leve slik bibelen sier.

4.6 Sårbarhet

Noen av informantene forteller om positive erfaringer fra et omsorgsfullt menighetsfellesskap, hvor det var plass til å dele det vanskelige i livet. Flere sa at hvis de opplever at

menighetsfellesskapet er preget av raushet og ekthet, er det lettere å komme med sine utfordringer og «feil». At man ikke trenger å bære en maske og late som at man takler livet perfekt. Et par av informantene poengterte at hvis andre eller en selv turte å vise sårbarhet, åpnet det opp for at en selv eller andre ville gjøre det samme. Da ser man om det er rom for å være sårbar, og eventuelt om de tåler det. Flere av de poengterte at det er viktig at menighetsfellesskap klarer å møte alle sider av livet med kjærighet og omsorg.

Kristine: ... De viste oppriktig omsorg og de brydde seg.

Ingrid: Jeg var trygg på å være sårbar der. Jeg opplevde at det smittet over på andre.

Peter: Å møte mennesker med kjærighet og omsorg når man ikke klarer å leve livet slik som kristne mener man bør ...

Silje: Det at andre gjøre det, åpner jo for at det kan jeg også gjøre. At man har noen som kjenner deg litt dypere. At man har omsorg for hverandre. Kjenner hverandre, og ser hverandre.

Noen av informantene fortalte om situasjoner hvor de hadde opplevd det å være sårbar i menighetsfellesskap som svært utfordrende. Noe av det som gikk igjen var opplevelsen av at alle er så glade hele tiden, og at terskelen for å fortelle at man har det vanskelig er høy. De sa at menighetsfellesskap ofte ønsker at det skal være rom for det vanskelige, men det virker som mange mennesker i fellesskapet ikke helt klarer, eller har tid til, eller orker å involvere seg. Veldig mange ønsker heller ikke å dele av de utfordringene livet bringer, og da blir jo terskelen for å dele høy, sa flere av informantene.

Silje: «Menigheten snakket en gang om å elske seg selv og vite at man er bra nok. Vi skulle sitte i grupper etterpå å snakke om det. Jeg husker jeg syntes det var grusomt fordi alle sa de hadde det så bra. Alle var ferdige med det de hadde strevet med. Jeg stod midt oppi det. Da turte jeg ikke å si at jeg hadde det vanskelig hvis det var bare jeg som hadde det. Jeg følte meg utrolig flau over at jeg ikke hadde det bra».

Flere av informantene fortalte at de ofte opplevde kristne og menighetsfellesskap veldig dømmende. Det er ganske mye de ikke tåler å høre, fortalte de. De skulle ønske at man kunne stå mer sammen gjennom det som er utfordrende og vanskelig. Det er ikke lett å være sårbar når man nesten blir litt skvist ut eller avvist om det du sliter med ikke helt passer inn i hvordan en kristens liv «burde» være, var en beskrivelse flere av informantene ga.

Kristine: Ofte har jeg erfart at kristne er de verste til å fordømme. Kristne tåler ikke alltid å høre ting, å skviser deg litt ut. Kristne kan mange ganger gi uttrykk for at de er mye bedre enn deg, fordi de lever hellige liv. Mange ganger kan kristne bli så fiksert på hvordan man skal leve livene sine, og på retningslinjer Gud har sagt, at de henger seg helt opp i det, og klarer ikke å møte menneske. Mens det man trenger er at noen møter deg, lytter til deg. ... Du kan jo være uenig, men samtidig møte mennesket.

Som tidligere nevnt har én av informantene, Kristine, hatt utmattelse syndromet, ME. Hun opplevde at menneskene i menighetsfellesskapet møtte henne på to måter når hun fikk ME. Den ene var de som ville støtte henne gjennom det vanskelige, den andre var de som ikke klarte å se dypere inn i MEen og møtte henne med; *du har tydeligvis syndet, fordi dette kan ikke være fra Herren, fordi det er ikke meningen at du skal føle deg sånn.* Hun sa at det er viktig at menighetsfellesskap ikke bare sier «helbred» denne personen fra ME, eller hva det skal være, men går til roten av problemet. Se hva mennesket trenger. Hun fortalte også at de som ville støtte henne gjennom det vanskelige, ikke hadde tålmodighet med at prosessen tok lang tid. Hun opplevde at hun fikk en viss tid til å jobbe gjennom det vanskelige, det var ikke plass til å bruke lang tid på bearbeidelse av vonde opplevelser, eller jobbe gjennom vanskeligheter. Hun fortalte også at hun hadde snakket med andre som hadde lignende erfaringer med menighetsfellesskap, måten de møter vanskeligheter på, og at man får en viss tid til å jobbe gjennom det. Etter det virker det som at tålmodigheten på en måte er borte, sa hun.

Kristine: Det er faktisk ganske få i kirken som kommer og sier, hvordan går det? Og som støtter deg. Men det er mange som gjør det i begynnelsen, Men så tar ting lang tid, så de sier hvorfor tar det så lang tid, du skulle vært bedre nå. Vi ber for deg. Du burde vært helbredet nå, hva er det du gjør galt?

4.7 Hovedfunn

Analysen er strukturert i samsvar med de hovedtemaene som ble synliggjort gjennom analysen. Disse hovedtemaene avspeiles også til en viss grad i oppsummeringen av hvilke hovedfunn jeg mener analysen gav.

To av informantene sa det var viktig for dem å bli inkludert i *tjeneste* når de begynte i menigheten. To andre informanter syntes det var deilig å bli inkludert med i menigheten uten å bli spurt om *tjeneste*. Dette viser at det kan være viktig å både få muligheten til å være med i

tjeneste, men at det også er rom for ikke å gjøre det. Fire av informantene mente det var alt for stort fokus på tjeneste i menighetsfellesskap. De opplevde at det var liten plass til å *være*. Flere fortalte om erfaringer av å bli presset til å si ja til tjenester, og at det var lite aksept for å si nei. Det hadde bidratt til at flere av informantene mange ganger hadde gått på bekostning av seg selv, noe som kan prege selvfølelsen deres negativt.

Informantene fortalte om erfaringer fra *ledere* som hadde vanskeligheter med å ta imot, eller ikke var åpne for, kritikk og tilbakemeldinger. Flere fortalte om opplevelser av å kjenne seg «tråkket på», ikke bli tatt på alvor og bli avvist. Hvis man opplever å ikke bli tatt på alvor eller ikke bli inkludert på bakgrunn av sine meninger, kan dette påvirke menneskers opplevelse av å være verdifull, og dermed deres selvfølelse. Noen av informantene fortalte om erfaringer fra menighetsfellesskap hvor det var rom for ulike meninger. De mente at når alles meninger og tanker er like viktige, blir det mindre sammenligning mellom mennesker og mer åpenhet, noe som gir rom for individualitet. En slik måte å møte mennesker kan være med å prege selvfølelsen deres positivt.

Alle informantene fortalte at det er viktig å bli sett og *inkludert* med i menighetsfellesskapet. Å kjenne på opplevelsen av å være velkommen, og at noen ønsker å ha deg med i menighetsfellesskapet var viktig. De understrekte at det å vite at noen kjenner deg godt, og som kan gi omsorg når du trenger det, var viktig for hvordan de trivdes i menighetsfellesskapet. Dette er viktige aspekter som kan være med på å prege menneskers selvfølelse positivt.

Informantene uttrykte at *tabutemaer* skapte lite rom for feil. De opplevde at man måtte skjule deler av livet sitt, fordi det ikke var rom for å tenke annerledes, eller leve livet sitt på en annen måte. Noen av informantene sa at kristne ofte bare ser synden, de klarer ikke å møte synderen med omsorg og kjærlighet. Alle informantene etterlyste mer dialog om disse temaene fremfor monolog. De understrekte at tabutemaer, og lite rom for feil, kan skape skamopplevelser hos mennesker. Tabutemaer kan være med på å prege menneskers selvfølelsen negativt, fordi man kan oppleve å måtte skjule sitt «sanne» jeg, og det setter spørsmålstegn ved menneskets verdi. Alle informantene sa det var viktig at det er rom for å dele alle sider av livet i menighetsfellesskap.

Flere av informantene fortalte at hvis de opplevde at det var raushet og ekthet i menighetsfellesskapet, var det lettere å være *sårbar*. Dette kan gjøre at mennesker tør å komme med hele seg, noe som er viktig for å utvikle en høy selvfølelse. Tre av informantene

hadde erfaringer med at det ikke alltid var så lett å være sårbar i menighetsfellesskap. De syntes at det var en høy terskel for å fortelle at man hadde det vanskelig. Opplevelsen av en glad fasade gikk igjen. Noen av informantene syntes kristne ofte var veldig dømmende, og at man blir skvist ut om man ikke klarer å leve slik de mener man burde. Én av informantene fortalte at hun hadde opplevd at hun ikke fikk lang tid på seg til å jobbe gjennom utfordringer i livet, og at de etter hvert sluttet å spørre hvordan hun hadde det. Å bli møtt med avvisning når man er sårbar og trenger å dele sine tanker, følelser og opplevelser, kan prege menneskers selvfølelse negativt.

5. Drøfting

På bakgrunn av teorien og empiri vil jeg nå drøfte min problemstilling: *Hvordan kan menighetsfellesskap prege selvfølelsen hos mennesker?* Som vi så i teori-delen mener Branden at måten et fellesskap kan oppmuntre eller prege menneskers selvfølelsen, er ved å skape et miljø som støtter og forsterker de forholdene som er viktig for å styrke selvfølelsen hos mennesker (Branden, 1992, s. 40-43). Da vil jeg tro at et fellesskap dessverre også kan gjøre det motsatte. Med utgangspunkt i analysen og teorien, vil jeg i denne delen drøfte hvilke elementer ved menighetsfellesskap som kan prege selvfølelsen til mennesker positivt eller negativt. Jeg starter med å drøfte menighetsfellesskapet- et sted å være, så vil jeg drøfte menighetsfellesskapet- et sted å tjene, deretter vil jeg drøfte menighetsfellesskapet- som ekskluderer, og til slutt vil jeg drøfte menighetsfellesskapet- og ledelsens rolle.

5.1 Menighetsfellesskapet – et sted å være

I analysen av det empiriske materialet kom det frem at fokus på inkludering og rom for sårbarhet var viktig. I denne delen skal jeg se på hvordan fokus på inkludering og rom for sårbarhet, kan prege selvfølelsen hos mennesker.

5.1.1 Inkludering- Vil dere være sammen med meg?

Flere av informantene fortalte om hvor godt det var å komme til menighetsfellesskap hvor man ble sett og møtt av fellesskapet, ved at man ble inkludert i sosiale aktiviteter i regi av menigheten, også blant medlemmene privat. Det var godt å oppleve at de viste at de ville være sammen med akkurat deg. Alle informantene fortalte at det sosiale ved menighetsfellesskapet var spesielt viktig for dem. Det å vite at noen kjenner deg godt, som kan gi støtte og omsorg når man trenger det, var noe flere informantene påpekte som viktig. Peter fortalte at; *det er fellesskapene som man opplever ting sammen med som jeg har opplevd som viktigst i mitt liv.* Tjørhom skriver at kirken som fellesskap, *communio*, kommer til uttrykk på det sosiale plan, ved at troende deler allmenne behov og goder med hverandre, og skaper et miljø hvor mennesker kan knytte nære og tette bånd sammen. For å få til det burde et menighetsfellesskap alltid være opptatt av og preges av å være et omsorgsfellesskap (Tjørhom, 1999, s. 95 og s. 120-121). Det kan virke som det er svært viktig for mennesker å tilbringe tid sammen med hverandre, i menighetsfellesskapet man går i, og at det er rom for å kunne knytte tette bånd. Når et menighetsfellesskapet er et støttende og omsorgsfullt fellesskap med fokus på inkludering, vil menighetsfellesskapet kunne være med på å bidra til å bygge en høy

selvfølelse hos mennesker. Gjennom inkludering viser de at de ønsker å ha deg med i fellesskapet, og at de bryr seg om deg.

5.1.2 Sårbarhet- Er det plass til hele meg?

Flere av informantene fortalte at de ofte hadde erfart menighetsfellesskapet som et omsorgsfullt fellesskap, hvor det er rom til å være sårbar. Kristine fortalte; *de viste oppriktig omsorg, og de brydde seg*. Anders Bergem mener at det er kirkens kjerneoppgave å utøve omsorg (Bergem, 2008, s.19). Han begrunner dette ved å referere til Paulus: «Hver og en av oss skal tenke på sin neste og gjøre det som er til det beste for ham, og som tjener til å bygge opp (Rom 15,2)» Når menighetsfellesskap gir rom for at mennesker kan være sårbare, tenker jeg at fellesskapet er opptatt av å vise omsorg. Å møte mennesker på en omsorgsfull måte, viser et fellesskap som er opptatt av sin neste, hva som er til det beste for han eller henne, og hvordan man kan bygge hverandre opp. Det virker som at dette er viktig for at mennesker skal kunne være seg selv i et menighetsfellesskap. Sweeten mfl., skriver at å bli møtt med respekt, er et fenomen som er viktig for at selvfølelsen vår kan utvikle seg. Når vi møter mennesker som behandler oss med respekt, vokser bevisstheten om vår verdi, at vi er verdt å bli elsket. Om mennesker møter oss med avvisning og angrep på vår dugelighet eller karakter, reduseres og forvrenges denne bevisstheten. Vi blir sittende igjen med følelser og tanker om at vi ikke er verdt å elskes (Sweeten mfl., 2003, s. 113ff). Når mennesker opplever at et menighetsfellesskap viser omsorg og bryr seg, kan dette prege selvfølelsen deres positivt. Man viser at den andres behov, følelser og tanker er viktig, at man har respekt for mennesket og tar mennesker på alvor. På den andre siden kan det Sweeten mfl., skriver, vise at om menighetsfellesskap ikke møter mennesker med respekt, skaper de ikke rom for at menneskers selvfølelse kan vokse.

Samtidig viser funnene at flere av informantene hadde opplevd at det var svært utfordrende å være sårbar i et menighetsfellesskap. Noen fortalte at terskelen for å fortelle at man har det vanskelig var høy fordi menneskene tilsynelatende var så glade hele tiden, men også fordi mange ikke ville dele av de utfordringene livet bringer. Silje forteller om en opplevelse hun hadde hatt i en gruppe; *jeg husker jeg synes det var grusomt, fordi alle hadde det så bra. Alle var ferdig med det de hadde strevet med ... Jeg var utrolig flau over at jeg ikke hadde det bra*. Branden skriver at det er viktig for vår selvfølelse å lære å lytte til sitt indre og akseptere seg selv og alt man måtte romme av tanker, følelser og behov (Branden, 1992, s. 38ff). Er menighetsfellesskapet preget av en fasade, og hvor terskelen er høy for å dele det vanskelige i livet, kan det ut ifra teorien virke som at menighetsfellesskapet da er med på å prege

menneskers selvfølelse negativt. Det vil kunne skape en utrygghet hos mennesker, når det bare er deler av livet som er akseptert å dele. Da er ikke menighetsfellesskapet et fellesskap som er lydhør for menneskers følelser og behov. Det kan føre til at mennesker ikke lærer å lytte til sitt indre, eller akseptere seg selv og alt en måtte romme av tanker, følelser og behov. Som menneske kan det da oppleves som at man må skjule de tingene man strever med for menighetsfellesskapet. Jeg undrer meg over om det er et press, eller en forventning om at kristne skal takle livet bra. Er det derfor mennesker i menighetsfellesskap kan synes det er vanskelig å dele av livets utfordringer? Informantene sa at det er viktig at menighetsfellesskap viser raushet og ekthet, fordi da er det lettere å komme med sine utfordringer og «feil». At man ikke trenger å bære en maske, og late som at man takler livet perfekt. Det er viktig at menighetsfellesskapet klarer å møte alle sider av livet med kjærighet og omsorg, poengterte flere av informantene.

Kristine fortalte at gjennom hennes kamp for å bli frisk fra ME, var ikke menighetsfellesskapet hun gikk i gode på å støtte og være der for henne gjennom den lange og utfordrende prosessen. Man får en viss tid til å jobbe gjennom det, etter det virker det som om tålmodigheten er borte, sa hun. Kristine forteller videre; *det er faktisk ganske få i kirken som kommer og sier, hvordan går det? Og som støtter deg. Men det er mange som gjør det i begynnelsen, Men så tar ting lang tid ... du skulle vært bedre nå.* Kristine fortalte også at hun hadde møtt mange mennesker som hadde lignende erfaringer fra menighetsfellesskap når de gikk igjennom tøffe ting i livet. Tjørhom skriver at det kristne fellesskapet også skal komme til uttrykk ved at det er et lidelsesfellesskap. Det innebærer at vi får ta del i Kristi lidelse og død, og gjennom det kan vi også ta del i hverandres lidelse. Som menighetsfellesskap er vi kalt til å bære hverandres byrder (Tjørhom, 1999, s. 120-121). «Bær hverandres byrder, og oppfyll på den måten Kristi lov» (Gal 6,2). Hvis et menighetsfellesskap ikke klarer å gå sammen med mennesker i perioder av livet som er vanskelig, kan det gi mennesker opplevelsen av at deres kamper og byrder ikke hører hjemme i et menighetsfellesskap. Et spørsmål som vil være nærliggende å stille er om mennesker i menighetsfellesskapet tenker det er greit å møte mennesker på denne måten? Spesielt fordi Gud sier at fellesskapet skal bære hverandres byrder og ta del i hverandres lidelse, også når ting tar lang tid. Et menighetsfellesskap som stiller spørsmålstegn ved at noe tar tid, eller slutter å stille opp for mennesker når de trenger det som mest, kan prege menneskers selvfølelse, og kanskje spesielt de som har lav selvfølelse. Fennell skriver at mennesker med lav selvfølelse strever med følelsen av seg selv. Den overordnede måten mennesker med lav selvfølelse ser på seg selv er

negativ, man dømmer og evaluerer seg selv negativt, og ser på egen verdi som lav eller ikke eksisterende (Fennell, 2007, s. 14-15). Branden skriver at mennesker med en lav selvfølelse ofte føler seg uegnet til å møte utfordringer i livet, og mangler fundamentalt tillit til seg selv (Branden, 1992, s. 17). Om man i utgangspunktet har en lav selvfølelse, kan en slik måte å møte mennesker på støtte den negative måten å se seg selv på. Når man erfarer at menighetsfellesskapet ikke har tålmodighet eller viser omsorg når det er vanskelig i livet, kan en slik måte å møte mennesker med lav selvfølelse bekrefte deres opplevelse av at deres verdi er ikke eksisterende. Menighetsfellesskap som møter mennesker slik hjelper heller ikke mennesker med en lav selvfølelse å få tillit til seg selv, og troen på at man er egnet til å møte utfordringer i livet. Funnen kan tyde på at mennesker med en lav selvfølelse trenger andre mennesker til å gå sammen med dem, til å påpeke deres ressurser, og bygge tillit til at de selv klarer å møte livet på en god måte. Ved å avvise mennesker i deres krise kan det bygge opp under redselen for å ikke være verdig andre menneskers kjærighet eller respekt. Dermed kan frykten for å dele egne tanker, behov og ønsker øke. Samtidig tenker jeg at det kan prege alle menneskers selvfølelse å bli avvist på den måten, når man står i en situasjon hvor man virkelig trenger andre menneskers kjærighet og omsorg. Når et menighetsfellesskap møter mennesker slik, kan en stille spørsmål ved om menneskers verdi for menighetsfellesskapet er knyttet opp mot at man må ha det bra, og at man skal takle livets utfordringer kjapt og helst på egenhånd?

5.2 Menighetsfellesskapet – et sted å tjene

I analysen kom det frem at mange menighetsfellesskap har stort fokus på tjeneste. I denne delen skal jeg se på hvordan fokus på tjeneste, respekt for grenser, og rom for å være, kan prege selvfølelsen hos mennesker.

5.2.1 Med fokus på tjeneste

To av informantene forteller at de har opplevd det å ha tjeneste som svært positivt. De snakket spesielt om hvor viktig det var for dem å bli med i en tjeneste, fordi det skapte eierskap og tilhørighet til menighetsfellesskapet. Det kan virke som det er en sammenheng mellom det å få eierskap, og det å kjenne tilhørighet til menighetsfellesskap, som noe som kan prege selvfølelsen vår positivt. Øiestad og Elstad skriver at blir man møtt med at det er rom for egne tanker, behov og følelser, kan det også prege selvfølelsen vår positivt (Øiestad, 2009, s. 18 og 34, og Elstad, 2000, s. 120-124). En tjeneste kan bety at man føler seg sett, fordi noen ønsker å inkludere deg med, og fordi man får da lov til å ta plass. Det kan skape en positiv holdning og tanke om en selv, noe som kan bidra til å øke selvfølelsen. Det å ha en tjeneste kan å gjøre

at man blir mer kjent med menneskene i menigheten. Det kan igjen bidra til at man kjenner på en trygghet i det å kunne være seg selv og våge å vise sårbarhet.

Noen av informantene fortalte at de opplevde det som deilig å komme til et menighetsfellesskap hvor man ikke ble spurt om å ha en tjeneste med en gang, men likevel ble inkludert med på aktiviteter i regi av menigheten, og sosiale sammenkomster. Silje gav uttrykk for at det var godt å oppleve; *at man er ønsket, at noen vil at man skal komme tilbake*». Øiestad skriver at aksept skaper grobunn for blomstring. Jo mer mennesker får være seg selv, jo mer stoler de på seg selv. Da tør de å ta utfordringer, stole på sine ressurser og hvem de er. Aksept er en forutsetning for utvikling av god selvfølelse (Øiestad, 2009, s. 130ff) Ut ifra dette kan det virke som det er viktig at man som menighetsfellesskap gir rom for at de som ikke ønsker tjeneste med en gang også blir akseptert av fellesskapet. Det betyr at en gir rom for forskjellige måter å få ta del i et menighetsfellesskap på, ikke bare gjennom å ha en tjeneste.

5.2.2 Er det rom for bare å kunne være?

Flere av informantene opplevde menighetsfellesskapets fokus på tjeneste som svært utfordrende. De etterlyste muligheten for bare å kunne være, uten å måtte ha en tjeneste, eller kun bidra noe. Det er et stadig mas om at man må ha en tjeneste, sa noen av informantene. Silje forteller; *det er lett i kirken å føle at man må fordi det er jo for Gud ... det er lett å slite seg ut, og ta på seg for mye ... Det er mye snakk om å strekke seg langt i kirken.* Jeg har også ut ifra møter med andre blitt fortalt lignende scenarier, at det er en forventning om å bidra med mer enn man har sagt ja til. Noen av informantene snakket også om at det er enkelte perioder i livet man ikke kan, eller orker å ha en tjeneste. Da burde det være plass og aksept for dette også. Ingrid forteller om en periode hun ikke orket å ha en tjeneste; *... men jeg følte at jeg fikk litt slengt i trynet at nå er det bare å hive seg rundt. ... jeg satt igjen med en følelse av å ikke være god nok på en måte ...* Hagberg og Leenderts skriver om hvor viktig det er å gi rom for at mennesker også kan hvile i menighetsfellesskapet (Hagberg, 2006, s. 225, og Leenderts, 2007, s. 365). Hagberg skriver at det betyr ikke at tjenester ikke er bra, eller i mange sammenhenger er viktig, men ofte får tjeneste større plass og fokus framfor det å være og hvile med Gud. Da blir fort Gud forbundet med en som krever (Hagberg, 2006, s.225). Både Hagberg og Leenderts forteller videre at de møter mange slitne menighetsarbeidere. De drukner nesten i gjøremål, og noen har av den grunn sluttet å gå i kirken (Ibid:225, og Leenderts, 2007, s. 365). Hvis man i menighetsfellesskap opplever at fokuset på tjeneste er så stort at det ikke er rom for å hvile eller bidra litt, kan det skape en opplevelse hos mennesker

at man er verdifull for fellesskapet, kun når man kan yte masse. Da blir vår verdi som menneske betinget, avhengig av hva vi kan prestere, noe som kan prege menneskers selvfølelse negativt.

Kristine fortalte at hun selv og flere hun kjente hadde fått diagnosen ME, eller hadde blitt det som kalles utbrent, etter å ha forstrekt seg i tjeneste. Hun sa at; *mange kaller det kristen syndromet*. Det kan vise hvilke konsekvenser det kan få dersom man går på bekostning av egne rammer. Tjørhom og Hegstad bruker bildet på menighetsfellesskapet som Kristi legeme. Bildet blir ofte brukt i forhold til at menigheten, legemet, trenger alle menneskene, lemmer, i menigheten. Gud gir ulike gaver og tjenester til ulike mennesker. Menighetsfellesskapet trenger dette mangfoldet for å bygge opp menigheten som Kristi kropp (Tjørhom, 1999, s. 50ff, og Hegstad, 2009, s. 128 og s.142). Dette er et fint bilde å strekke seg mot når man tolker det dit hen at menighetsfellesskapet trenger alle mennesker. Uansett hvor «lite» eller «mye» de kan bidra med. Faren ved et slikt bilde er når man tolker det slik at alle må ha en tjeneste til enhver tid, eller om mennesker verdsettes ut fra prestasjoner, for å fullbyrde det å være Kirsti legeme. Hegstad skriver videre at hvis en menighet gladelig aksepterer medlemmers manglende delaktighet i tjeneste, og reduserer medlemmene til de som skal betjenes, frarøves de noe vesentlig. Det er ikke alltid kirken trenger disse tjenestene, men det er viktig å gå inn i tjenester for at man skal kunne oppdage og ta i bruk sine nådegaver, noe som hører med til rikdommen av det å være en kristen (Hegstad, 2009, s. 144). Jeg er enig i at tjeneste er en fin måte å oppdage sine nådegaver på, men om det ikke er rom for at mennesker noen ganger trenger å betjenes, tror jeg man frarøver dem noe vesentlig. Man gir ikke mennesker plass til at noen ganger er det greit å ikke ha en tjeneste, og at man kan få ta imot menneskers kjærlighet og omsorg uten å måtte gi av seg selv. Leenderts skriver at mennesker trenger å møte før de kan gi. Når et menneske lider, er vi kalt til å hjelpe (Leenderts, 2007, s. 365).

5.2.3 Respekter mine grenser

Flere av informantene hadde gjentatte ganger opplevd, at de ikke ble møtt med respekt og aksept når de prøvde å sette grenser for seg selv og hvor mye de skulle involvere seg. Beate, Silje og Kristine fortalte alle hvor vanskelig de syntes det var å si nei til en forespørsel om å gjøre noe, når et nei ikke ble akseptert. Kristine fortalte; *du må være veldig sterk for å kunne stå opp å si nei. Du føler deg så dårlig fordi de blir så skuffet. De presser deg*. Gunnar Elstad skriver at grenser er et viktig fenomen som preger selvfølelsen vår, og at trygge grenser for oss selv er viktig. Ingen mennesker skal få trenge seg innpå oss mer enn vi selv vil, og vi må

få lov til å si nei når det er noe vi ikke ønsker. Det er viktig å ta sine egne og andres grenser på alvor. Når et menneske overskrider grensene våre kjenner vi på et sterkt ubehag, som går utover vår selvfølelse (Elstad, 2000, s. 120-121). Når menighetsfellesskapet ikke aksepterer et nei, trækker de på menneskers grenser. Et menneske kan da oppleve at menighetsfellesskapet «sier» at dine grenser ikke er viktige, at det man som menneske måtte tenke, mene, eller kjenne på som viktig for en selv, ikke er rett eller bra nok. Hvis et menighetsfellesskap velger å ikke respekterer et nei, anerkjenner man ikke den andres behov, tanker og følelser. Man kan da forårsake at mennesket slutter å ta dem på alvor, noe som vil prege menneskets selvfølelse negativt. Det kan også føre til at mennesker går på bekostning av seg selv. Dette viser hvor viktig det er at mennesker i menighetsfellesskap klarer å akseptere et nei, og ikke fortsetter å presse eller sier ting som skaper dårlig samvittighet slik at mennesket sier ja, selv om de ikke vil.

Marie Farstad skriver at den sunne skammen kan varsle oss om at «nå er det viktig å beskytte oss», ved at vi trekker oss tilbake fra en situasjon før en skader seg selv eller andre. Den sunne skammen blir ofte omtalt som respekt, respekt for egne og andres grenser. Sunn skam er med på å ivareta vår selvfølelse, fordi den er med på å oppdage og anerkjenne våre grenser i eget og andres liv (Farstad, 2011, s. 39). Den sunne skammen kan knyttes til retten å sette grenser. Den hjelper oss til å se når vi ønsker å beskytte det sårbare og private fra andre slik at vi kan fastholde våre grenser.

5.3 Menighetsfellesskapet – som ekskluderer

Det kom frem i analysen at det finnes tabutemaer i menighetsfellesskap, og at det kan være lite rom for «feil», ut ifra hva menigheten mener er rett måte å leve livet på. I denne delen skal jeg se på hvordan tabutemaer, opplevelsen av et dømmende fellesskap, og dialog fremfor monolog kan prege selvfølelsen hos mennesker.

5.3.1 Tabutemaer som ekskluderer

Alle informantene sa at det fantes tabutemaer og måter å leve livet på som var dypt nedfelt i menighetskulturen, og som skaper ulike utfordringer når man ikke klarer å leve slik. Temaer som gikk igjen hos informantene, var hvordan man skulle forholde seg til alkohol, det å være kjærester, kropp og sex, hvordan leve som gift, og hvordan relasjonen til Gud skulle se ut. Informantene forteller om menighetsfellesskapets formidling av, hvordan man skal håndtere og møte disse temaene i livet som svært rigid. Om man ikke følger eller klarer å leve slik

menighetsfellesskapet mener er best i forhold til disse temaene, mente informantene at det skapte behov for å skjule sine «feil», og skamme seg. De fortalte om opplevelser av at de selv eller andre ble fryst ut eller sett ned på, når de ikke forholdt seg til disse temaene slik menighetsfellesskapet mente var rett. Beate forteller; *Det er en såpass from måte å leve livene sine på som blir formidlet ... Man glemmer å snakke om hva som skjer hvis man trækker feil eller velger noe annet.* Farstad beskriver en type skam som hun kaller den destruktive skammen. Det er den skammen som kan gjøre størst skade på selvfølelsen, fordi den har relasjonelle årsaker. Når vi står i relasjoner som er betydningsfulle for oss, blir vi også sårbare for skam, skriver hun. Den andres omsorg, respekt og verdsettelse blir viktig for oss (Farstad, 2011, s. 69-70 og 43-44). Øiestad skriver at blir vi ikke møtt med dette, kan den dype skammen forårsake stor smerte; man ser på seg selv som feil eller uelskbar. Det undergraver selvfølelsen (Øiestad, 2009, s. 31-32. Hvis man i møtet med menighetsfellesskapet opplever at man må skjule sider ved seg selv, eller deler av livet, kan det føre til at vi opplever skam. For om vi prøver å dele det vi syntes er vondt og vanskelig, eller de feilene vi har begått, for så å blir avvist, kan vi kjenne på skam. Når jeg ser på skam i forhold til det informantene forteller, tenker jeg at den destruktive skammen kan oppstå på grunn av to relasjonsforhold. Det ene er de relasjonene vi står i til menneskene som går i menigheten, og som er viktige for oss. Det kan eksempelvis være ledere, pastoren, andre tillitspersoner og venner. Om de avviser, ser ned på eller uttrykker avsky for noe man har gjort, kan det skape destruktiv skam. Det kan undergrave selvfølelsen vår om ikke den som forårsaket skammen ber om unnskyldning eller gjenoppretter relasjonen. Det fordrer menighetsfellesskap til å ha en lav terskel for å be om unnskyldning, og at de har et ønske om å gjenopprette relasjoner der hvor det de har sagt eller gjort kan ha krenket et annet menneske. Det andre relasjonsforholdet man står i er den vi har til Gud gjennom andre mennesker. Med det mener jeg at mennesker kan skade vår relasjon til Gud gjennom måten man blir møtt på i forhold til hva man mener er rett og galt utfra Guds ord. Henriksen skriver at vi veldig ofte møter og tar del i Guds virkelighet gjennom relasjonen vi har til andre mennesker (Henriksen, 2003, s. 134-135 og 301). Det kan være lett å tenke at det som sies i menighetsfellesskap er sant, at det er det samme som Gud mener om disse temaene. Derfor kan andre mennesker skade vår relasjon til Gud gjennom sin avvisning. Det kan føre til at mennesker blir usikker på sin verdi som menneske hos Gud. Når vi står i relasjoner som er betydningsfulle for oss, i dette tilfellet menneskene i menigheten, og ønsker å følge det Gud har sagt er bra for oss mennesker, kan vi bli påført destruktiv skam.

Noen informanter sa at det ikke er lett å være sårbar når man nesten blir sett ned på, eller avvist, om det du sliter med ikke passer inn i hvordan en kristens liv «burde» være. *Kristne tåler ikke alltid å høre ting, og skviser deg litt ut*, forteller Kristine. Henriksen skriver at andre mennesker kan prege vår selvfølelse gjennom hvordan de møter oss, det blir speilinger på hvem vi er. Bidrar speilingene til vekst, og at du som menneske møter verden med tillit, skal vi favne dem. Bidrar de derimot til det motsatte, kan de prege selvfølelsen vår negativt (Henriksen, 2003, s. 211). Om menighetsfellesskapets speilinger innebærer avvising på det vi har gjort, kan det prege selvfølelsen vår negativt, fordi det kan vise at vi må skjule sider ved oss selv, noe som blir et misbruk av vår sårbarhet. Det vil bidra til at man som menneske møter verden med mistillit og usikkerhet på egen verdi som menneske.

5.3.2 Et dømmende fellesskap

Noen av informantene fortalte at de opplevde menighetsfellesskap og menneskene som gikk veldig dømmende. Det er ganske mye de ikke tåler å høre, fortalte de. Kristine fortalte; *ofte har jeg erfart at kristne er de verste til å fordømme ... Kristne kan mange ganger gi uttrykk for at de er mye bedre enn deg ...* Berit Okkenhaug skriver at menighetsfellesskap er kalt til å være et fellesskap som gir plass til oppturer og nedturer, og som ikke støter deg fra seg om du trækker feil. Menighetsfellesskap kan framstå fromme, at det ikke er plass til de som feiler. Da blir mennesker blir tvunget til å skjule synd for seg selv og fellesskapet, og tabutemaer vokser frem (Okkenhaug, 2009, s. 116ff). Når et menighetsfellesskap ikke klarer å skape rom for feil eller mangler, er det heller ikke et menighetsfellesskap slik det er kalt til å være. I et slik fellesskap kan det bli vanskelig å være i. Det kan skape en kultur hvor en from fasade blir viktig. Det kan gå på bekostning av menneskers selvfølelse, fordi man da må skjule deler av livet sitt for andre. Bergem skriver at menighetsfellesskap må være preget av gjensidig respekt for hverandre. Vi må minne oss på at alle er skapt i Guds bilde, alle er like verdifulle, slik at vi ikke setter oss over hverandre. Når vi behandler hverandre godt, skapes tillit og trygghet, med andre ord et oppbyggende fellesskap (Bergem, 2008, s. 243). Om et menighetsfellesskap klarer å skape et slikt oppbyggende fellesskap, kan fellesskapet bli et trygt sted hvor mennesker kan komme med hele seg.

Men skal vi bare akseptere alle handlinger? Hva med de handlingene som går imot det Gud har sagt? Kristine fortalte; *Mange ganger kan kristne bli så fiksert på hvordan man skal leve livene sine, og på retningslinjer Gud har sagt, at de henger seg helt opp i det, og klarer ikke å møte mennesket.* Henriksen mener at når mennesker ikke klarer å møte andre mennesker med

anerkjennelse og respekt, kan dette være et uttrykk for at den andre har stengt seg for dets nærvær (Henriksen, 2003, s. 214). En av årsakene til at de kan stenge seg for den andres nærvær kan være at de har blitt så opptatt av hva som er rett og galt at de ikke klarer å møte mennesker som har begått de feilene man mener er gale. Det er viktig at man både kan og vil møte mennesker som har «feilet» på en omsorgsfull måte, hvor det er rom for samtale om det som er utfordrende, og samtidig holde fast ved det man selv mener Gud har sagt. Berit Okkenhaug påpeker også dette. Hun skriver at selv om vi kan være uenige og ha ulike holdninger til temaer, betyr ikke det at vi har rett til å oppføre oss nedlatende, overse eller ikke vise den andre respekt. Noen ganger kan menneskers vilje bli tolket som Guds vilje, og lydigheten under Guds vilje bli ensbetydende med å gjøre som mennesker sier (Okkenhaug, 2009, s. 116ff). Hun referer til NT hvor vi ser Jesus gang på gang møter mennesker først med kjærlighet og varme, før han formaner dem. Den som skammer seg trenger først bekreftelse på egen verdi, før de kan ta tak i skyld (Ibid:100-101).

Marie Farstad bruker begrepet «bygdedyret» om både småsteder, familier og ulike religiøse fellesskap. I slike fellesskap er det ofte en del gitte og svært ofte uuttalte normer som er forvente å følge. Bryter man disse normene kan «bygdedyret» komme til uttrykk i fellesskapet gjennom baktalelse, fordømmelse og utestengning, noe som igjen kan gjøre at man kjenner på skam. Bygdedyret fratrar mennesker friheten til å tenke, føle, handle og skape slik de ønsker (Farstad, 2011, s. 50). Der hvor fokuset er på gruppens behov fremfor den enkeltes, vil det være lett å bruke skam som manipulasjon. Det at fellesskapet ikke bryter reglene er viktigere enn at den enkelte ikke skal kjenne på skam (Okkenhaug, 2009, s. 76). Min tolkning av funnene er at det også kan finnes et bygdedyr i menighetsfellesskap, som kan prege menneskers selvfølelse negativt. Alle informantene forteller om menighetsfellesskap hvor det er gitte normer man er forventet å følge, og som skaper en usunn sammenligning. Informantene forteller også om opplevelser hvor mennesker har blitt avvist eller sett ned på når de bryter med disse normene. Det kan tyde på at det ikke er mye rom for å være annerledes, eller til å gjøre «feil». Hvis man fratrar menneskene friheten til å være seg selv og til å være sårbare, eller hvis man sammenligner mennesker i menighetsfellesskapet, kan det føre til at man trækker på menneskers selvfølelse. Det begrenser også menneskers mulighet til å kunne vokse og utvikle seg. Et menighetsfellesskap står i en posisjon hvor de kan bidra til vekst, eller hemme vekst, hos menneskene som går der. Noe som igjen kan prege selvfølelsen hos mennesker positivt eller negativt.

5.3.3 Dialog fremfor monolog

Flere av informantene etterspør mer dialog fremfor monolog når det snakkes om hvordan man burde leve livene sine i et menighetsfellesskap. Tenk om det hadde vært plass til mer samtale rundt slike temaene, og at man kunne snakke om de på en mer ekte og ærlig måte, sa de. Peter forteller; *det har ofte ikke vært en samtale, men enveis, det er sånn det er ...* I følge Leenderts er skriver alt for mange kirkelige ledere lært opp til å være i en monologposisjon, fremfor en dialogposisjon. Med dette mener hun de er vant til å snakke *til* mennesker, mer enn å snakke *med* dem. De er også vant til å være de som gir, ikke de som mottar. Dette skaper lite rom for kommunikasjon mellom ledere og medlemmer, det blir liten plass for tilbakemeldinger på deres formidling eller det som representeres. Det er viktig at det ikke bare er plass til harmoni og lykke, men også klager, anfektelser og kritiske spørsmål (Leenderts, 2007, s. 54-55). Ut fra dette kan det virke som at dialogen informantene etterspør er viktig å sette på dagsorden for menighetsfellesskap. Å møte mennesker med dialog kan skape mer åpenhet i menighetsfellesskap, og færre opplevelser av å måtte skjule deler av livet sitt for hverandre. Om menighetsfellesskap klarer å skape en kultur hvor man gir rom for undring og refleksjon, kan mennesker oppleve at det er plass til alle, og at alle mennesker er like verdifulle. Noe som kan bidra til høy/høyere selvfølelse hos mennesker.

5.4 Menighetsfellesskapet – og ledelsens rolle

I analysen av det empiriske materialet kom det frem erfaringer om lederes ulike evne til å åpne for mulig kritikk og tilbakemelding, fra mennesker i menigheten. I denne delen skal jeg se på hvordan ledere og menighetsfellesskap kan påvirke menneskers selvfølelse ved å gi eller ikke gi plass til ulike meninger. Jeg skal også se på hvordan ledere og menighetsfellesskap kan møte mennesker med ubetinget kjærlighet, og hvordan det kan prege deres selvfølelse.

5.4.1 Rolle og makt- plass til ulike meninger?

Flere av informantene hadde opplevelser med menighetsfellesskap hvor ledelsen ikke var åpen for tilbakemeldinger, eller hadde vanskeligheter med å ta imot kritikk på valg de hadde tatt som påvirket menighetsfellesskapet. Noen hadde erfart å bli avvist eller ikke bli tatt på alvor av lederskapet, når de kom med tilbakemeldinger på noe de mente ikke var bra. En av informantene opplevde å bli indirekte bedt om å forlate fellesskapet om han/hun hadde problemer med valgene ledelsen tok. Flere av informantene opplevde at de som var enig med lederen ble tatt inn i «varmen», mens de som var uenig ikke ble inkludert i fellesskapet på samme måte. Noen av informantene fortalte om opplevelser og erfaringer av et negativt hierarki i menighetsfellesskapet. Roy Kearsley og Fredrik Engelstad skriver at noen ganger

prøver mennesker å kontrollere eller bestemme over et annet menneske ved å redusere hans eller hennes æresfølelse, opplevelse av verdi eller selvspekt. Vi stiller spørsmålsteget ved det andre menneskets evne til å overveie og handle på en fornuftig måte. Det skjer ved at vi for eksempel ikke verdsetter, ser ned på, eller ikke gir plass til andre menneskers bidrag, tanker eller holdninger. En slik maktutøvelse kan trække på og skade menneskers selvfølelse (Kearsley, 2008, s. 36 og Engelstad, 2005, s. 36). Om ledelsen i menighetsfellesskap møter mennesker med avvisning, eller ikke tar på alvor når man kommer med tilbakemeldinger på noe man har opplevd som vanskelig, utrygt eller utfordrende ved deres valg, er dette en type maktutøvelse som kan prege menneskers selvfølelse negativt. Samtidig kan man forstå Kearsley og Engelstad dit hen at om ledelsen i et menighetsfellesskap er lydhøre for menneskers tilbakemeldinger, kan det prege menneskers følelse positivt. Da bruker man den makten man besitter på en oppbyggende måte som anerkjenner menneskers evne til å tenke og reflektere selv, og til å ta sine tanker og følelser på alvor. Noen av informantene fortalte om slike positive erfaringer ved ledelsen i menighetsfellesskap, hvor det var rom for ulike meninger og tilbakemeldinger på det som ble bestemt og gjort i menighetsfellesskapet. De opplevde at det var lett å komme med egne tanker og meninger når et menighetsfellesskap og ledelsesstruktur er bygd opp slik. Da blir oftere alle hørt, framfor at noens stemme er mer viktig enn andres, og det skaper en kultur som respekterer at man er forskjellig, hvor alle blir tatt på alvor. De påpekte også at det er viktig fordi det kan gjøre at man avdekker eventuelt misbruk av makt. Kristine fortalte; *da forstår man at man er verdifull ... og at alle er en del av Guds kropp.*

Ingen av informantene var opptatt av at ledelsen måtte være enig i det de kom med, så lenge det var plass for ulike tanker og meninger. Det handler om å lytte, og å prøve å se saken fra flere sider, poengterte de. Henriksen, Engelstad og Kearsley mener det er viktig at handlinger og avgjørelser blir forankret i god kommunikasjon, og forståelig for alle berørte parter. Makt må snakkes sant om, hvordan den påvirker mennesker, og hvordan den kan utfolde seg i relasjoner. Derfor er det så viktig at ledelsen gir rom til deltagelse av medlemmer under en slik prosess. Det gjør at alle kan forstå hvilke begrunnelser beslutninger fattes på, og det gir rom for innspill. Men viktigst av alt er det å forebygge opplevelsen av å være utsatt for maktovergrep (Henriksen, 2003, s. 124-125, Engelstad, 2010, s. 21ff, og Kearsley, 2008, s. 62). Dette fordrer menighetsfellesskap, og dens ledelse, til å ha god kommunikasjon med sine medlemmer når de fatter beslutninger, eller utøver handlinger som påvirker fellesskapet. Det virker som om noe av nøkkelen til å forebygge opplevelser av maktovergrep er å skape rom

for tilbakemeldinger og kritikk, hvor de som fatter beslutninger spiller med «åpne kort». På en slik måte bruker de makten de besitter på en oppbyggende måte, som gi rom for vekst.

5.4.2 Modellering av ubetinget kjærlighet

Ut fra de utfordringene som er drøftet i dette drøftingskapitlet, kan det være viktig å se på hvordan ledere og menighetsfellesskap kan møte mennesker i menighetsfellesskapet med ubetinget kjærlighet. Gunnar Elstad skriver at ubetinget kjærlighet innebærer å bli elsket, og oppleve seg elsket uavhengig av sine prestasjoner. Å bli møtt med ubetinget kjærlighet når man feiler eller ikke klarer å møte forventninger og krav er veldig viktig for selvfølelsen vår. Dessverre holder det ikke å vite kun med forstanden at vi er elsket, akseptert og betydningsfulle. Vi må kjenne det dypt inne i oss selv, vi må føle det (Elstad, 2000, s. 118ff). Ut ifra dette kan det virke som at det er viktig at menighetsfellesskap og ledere møter mennesker med ubetinget kjærlighet, fordi gjennom en slik kjærlighet kan menneskers selvfølelse vokse. Om vi møte mennesker som «feiler», eller velger å leve livet sitt annerledes med ubetinget kjærlighet, kan det føre til at de kjenner seg dypt elsket og verdifulle. Å elske mennesker på en slik måte, er også i tråd med hvordan Gud ser på og elsker oss. Alle mennesker er skapt i Guds bilde, og er derfor verdifulle og elsket ubetinget av Gud. Det er ingen ting et mennesker kan gjøre som endrer eller reduserer denne verdien, den er urokkelig (Henriksen, 2003, s. 134-135). Det fordrer menighetsfellesskap til å møte alle mennesker med kjærlighet, respekt og omsorg, og som igjen preger selvfølelsen hos mennesker positivt.

6. Konklusjon

I denne masteravhandlingen har jeg sett på *hvordan kan menighetsfellesskap prege selvfølelsen hos mennesker*. I analysen av de empiriske funnene kom det frem noen sider ved menighetsfellesskap som jeg har drøftet opp mot teori, for å se hvorvidt det kan prege selvfølelsen hos mennesker positivt eller negativt.

Et menighetsfellesskap som er støttende og omsorgsfullt, med fokus på inkludering, vil kunne være med på å bygge en høy selvfølelse hos mennesker. Gjennom inkludering viser menighetsfellesskapet at de ønsker å ha deg med i fellesskapet, og at de bryr seg om deg. Det kom også frem at det er viktig at det er plass til sårbarhet i menighetsfellesskap. Når et menighetsfellesskap viser omsorg, og det er plass til hele deg som menneske, kan det prege menneskers selvfølelse positivt. Samtidig kom det frem at om et menighetsfellesskap er preget fasade, og ikke gir plass til utfordringer eller «feil» i livet, skapes det ikke rom for å være sårbar, noe som er viktig for menneskers selvfølelse.

Et annet resultat av drøftingen er at menighetsfellesskap som stiller spørsmålstegn ved at noen kamper og prosesser i livet tar tid, eller at de slutter å stille opp for mennesker når de trenger det som mest, kan prege selvfølelsen hos mennesker negativt. Det kan gi mennesker opplevelsen av at deres kamper og byrder ikke hører hjemme i et menighetsfellesskap. Å bli avvist når man står i en situasjon hvor man virkelig trenger andre menneskers støtte og omsorg, kan prege et hvert menneskes selvfølelse, men spesielt de med lav selvfølelse.

Et menighetsfellesskaps fokus på tjeneste kan prege selvfølelsen hos mennesker. Den kan preges positivt, ved at mennesker får blir kjent med hverandre, noe som skaper trygghet til å være seg selv, og til å være sårbare med hverandre. Det kom også frem at dersom menighetsfellesskap har aksept for at det finnes mange måter å delta i fellesskapet på, ikke bare gjennom tjeneste, kan det også prege menneskers selvfølelse positivt. Samtidig kom det frem at om menighetsfellesskapets fokus på tjeneste blir så stor at det ikke er rom for å *være*, eller bidra med litt, kan det skape en opplevelse i mennesker at man er verdifull for fellesskapet kun når man kan yte masse. Da blir menneskers verdi betinget, noe som kan prege selvfølelsen hos mennesker negativt. Det er viktig å gi mennesker plass til å ikke alltid være i en tjeneste, og at man kan ta imot menneskers kjærlighet og omsorg uten å måtte gi av seg selv.

Et annet resultat av drøftingen er at det er viktig at menighetsfellesskap har aksept for at mennesker setter grenser for seg selv. Om menighetsfellesskap ikke har aksept for

menneskers grenser, kan det prege selvfølelsen hos mennesker svært negativt.

Menighetsfellesskapet stiller da spørsmålstegn ved menneskets tanker, behov og følelser, og til deres evne til å vurdere hva som er riktig for en selv. Det er viktig at de som spør om noe ikke fortsetter å presse, eller si ting som skaper dårlig samvittighet, slik at mennesker sier ja selv om de ikke vil.

Det kom også frem i drøftingen at tabutemaer, og menighetsfellesskapets syn på hvordan man skal leve livet sitt, kan prege selvfølelsen hos mennesker. Den kan preges negativt, om synet blir formidlet på en slik måte at det ikke gis rom for å dele vanskelige opplevelser, eller «feil» man har gjort, i frykt for å bli avvist, eller fordømt. En slik måte å møte mennesker på kan også skape destruktiv skam hos mennesker, noe som fører til lav selvfølelse.

Menighetsfellesskapets fokus på rett og galt kan hindre de i å møte mennesker på en god måte, noe som åpner for negativ sammenligning av mennesker, og forhindrer personlig utvikling. Selv om menighetsfellesskapet kan være uenig med tanker og handlinger, betyr det ikke at de har rett til å oppføre seg nedlatende, overse eller ikke vise den andre respekt. Å fokusere på dialog fremfor monolog kan skape større åpenhet og rom for refleksjon, som igjen er positivt for menneskers selvfølelse.

Et annet resultat av drøftingen er at mangel på rom for tilbakemeldinger til ledere eller menighetsfellesskap, på noe man har opplevd som vanskelig eller utfordrende ved deres valg, er en type maktutøvelse som kan prege menneskers selvfølelse negativt. Da anerkjenner man ikke menneskers evne til å reflektere selv, og man oppmuntrer ikke mennesker til å ta sine tanker og følelser på alvor. Det er viktig at menighetsfellesskap og ledelsen tar menneskene i menigheten på alvor, og fokuserer på god kommunikasjon når de fatter beslutninger som påvirker fellesskapet. Dette er viktig for å forebygge maktovergrep, men også lav selvfølelse. Det kom også frem at det er viktig at menighetsfellesskap og ledere møter mennesker med ubetinget kjærlighet. Gjennom en slik kjærlighet kan menneskers selvfølelse vokse, fordi man tar menneskers verdi på alvor.

Denne studien setter lys på at det finnes ulike sider ved menighetsfellesskap som kan prege selvfølelsen hos mennesker, positivt og negativt. Det er sannsynlig at det også finnes andre sider ved menighetsfellesskap som ikke er behandlet her, men som kan prege selvfølelsen hos mennesker. En side ved menighetsfellesskap som det kunne vært spennende om noen hadde gått dypere inn i, er hvordan menighetsfellesskaps håndteringer av kriser, og utfordringer mennesker møter i livet, kan prege selvfølelsen hos mennesker.

Litteraturliste

Baumeister, Roy F., Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger og Kathleen D. Vohs (2003, mai): Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? I *Psychological Science in the public interest*. Volume 4, number 1, 1-44. Hentet fra https://www.psychologicalscience.org/journals/pspi/4_1.html

Bergem, Anders (2008): *Som epler av gull, En bok om kristen sjelesorg*. Oslo: Kolofon forlag.

Bibelen (1978/85), Oslo: Bibelselskap.

Blascovich, Jim og Joseph Tomaka (1991): Measures of self-esteem, i John P. Robinson, Phillip R. Shaver og Lawrence S. Wrightsman (red.), *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, (115-160), San Diego, California: Academic Press.

Branden, Nathaniel (1992): *The power of self-esteem. An inspiring look at our most important psychological resource*. Florida: Health Communications, Inc.

Bryman, Alan (2012): *Social research methods*. 4.utg. Oxford: Oxford University Press.

Elstad, Gunnar (2000): *Livshistorie og følelser*. Oslo: Lunde Forlag

Engelstad, Fredrik (2005): *Hva er makt*. Oslo: Universitetsforlaget.

Engelstad, Fredrik (2010): *Maktens uttrykk. Kulturforståelse som maktanalyse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Farstad, Marie (2011): *Skammens spor. Avtrykk i identitet og relasjoner*. Oslo: Conflux forlag.

Fennell, Melanie (2007): *Å bekjempe lav selvfølelse*. Trondheim: Tapir akademisk forlag.

Hagberg, Esbjörn (2006): *Sjelesorg ved kjøkkenbordet*. Oslo: Lunde forlag.

Harter, Susan (1999): *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.

Hegstad, Harald (2009): *Den virkelige kirke. Bidrag til ekklesiologien*. Trondheim: Tapir Akademiske forlag.

- Henriksen, Jan Olav (2003): *Imago Dei. Den teologiske konstruksjonen av menneskets identitet*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Johannessen, Asbjørn, Per Arne Tufte og Line Christoffersen (2010): *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*, 4. utg. Oslo: Abstrakt forlag.
- Kearsley, Roy (2008): *Church, Community and Power*. England, Surrey: Ashgate Publishing.
- Kirkerådet, (2010): *Plan for diakoni*. Oslo: Kirkerådet.
- Leenderts, Torborg Aalen (2007): *Når glassflaten brister. Om brytningen mellom livet og troen*. Oslo: Verbum forlag.
- McGrath, Joanna og Alister Mc Grath (1992): *The dilemma of self-esteem. The cross and the christian confidence*. Wheaton, Illinois. Cambridge, England: Crossway books.
- McGrath, Joanna og Alister McGrath (2002): *Self-esteem. The cross and christian confidence*. Wheaton, Illinois. Cambridge, England: Crossway books.
- Mruk, Christopher J. (2006): *Self-esteem Research, Theory and Practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. 3.utg. New York: Springer Publishing Company.
- Okkenhaug, Berit (2009): *Når jeg skjuler mitt ansikt. Perspektiver på skam*. Oslo: Verbum Forlag.
- Rossenberg, Morris (1965): *Society and the adolescent self-image*. Princeton NJ: Princeton University Press.
- Sweeten, Gary R., Dave Ping og Anne Clippard (2003): *Lytte til hjertene, med varme, empati og respekt*. Oslo: Lunde forlag.
- Thagaard, Tove (2006): *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*, 2. utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjørhom, Ola (1999): *Kirken- Troens mor. Et økumenisk bidrag til en luthersk ekklesiologi*. Oslo: Verbum Forlag.
- Øiestad, Guro (2009): *Selvfølelse*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Vedlegg 1. Godkjenning fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES

Tormod Kleiven
Det teologiske menighetsfakultet
Postboks 5144 Majorstua
0302 OSLO

Vår dato: 13.04.2015

Vår ref: 42811 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 16.03.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

42811	<i>Fellesskap og selvfølelse</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Det teologiske menighetsfakultet, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Tormod Kleiven</i>
<i>Student</i>	<i>Benedicte S. A. Askjer</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 20.12.2015, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no
TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Katrine Utaaker Segadal

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Benedicte S. A. Askjer benedicte_alm@hotmail.com



Personvernombudet for forskning

Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 42811

Formålet med prosjektet er å se nærmere på hvordan menighetsfellesskap kan prege vår selvfølelse.

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

Det behandles sensitive personopplysninger om etnisk bakgrunn eller politisk/filosofisk/religiøs oppfatning, jf. personopplysningsloven § 2 punkt 8 a).

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Det teologiske menighetsfakultet sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc/mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 20.12.2015. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger somf.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet *Fellesskap og selvfølelse*

Bakgrunn og formål

Formålet med denne studien er å se nærmere på hvordan menighetsfellesskap kan prege vår selvfølelse. Bakgrunnen for min problemstilling er at jeg ønsker å øke bevisstheten rundt hvordan man som menighetsfellesskap kan bidra til å bygge opp eller rive ned selvfølelsen til mennesker som går i menigheten. Jeg ønsker å sette fokus på hvordan menighetsfellesskap forholder seg til, og tar vare på mennesker. Prosjektets problemstilling er:

Fellesskap og selvfølelse: Hvordan kan menighetsfellesskap prege selvfølelsen hos mennesker?

Prosjektet er en del av min mastergrad i diakoni, som jeg tar ved Det teologiske menighetsfakultet. Metoden for avhandlingen er kvalitativt intervju. Utvalget for mitt prosjekt er personer som er unge voksne, i alderen 25-35 år, og som sitter med ulike erfaringer og tanker på hvordan menighetsfellesskap kan prege menneskers selvfølelse på godt og vondt. Utvalget må være, eller ha vært, aktivt med i et menighetsfellesskap. Jeg har spurt deg om å delta i mitt prosjekt ved at jeg enten kontaktet deg direkte, og informerte deg om prosjektet og målgruppen, eller fordi noen jeg har snakket med har informert deg om mitt prosjekt, og du ønsket å delta.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltagelse i studien innebærer at du vil bli intervjuet. Det er viktig at du kjenner deg komfortabel med stedet hvor du skal intervjues, derfor bestemmer du hvor du vil la deg intervjuet. Det er ønskelig at vi har cirka to timer til rådighet. Spørsmålene vil omhandle dine erfaringer og refleksjoner om hvordan det menighetsfellesskapet du er med i, eller har vært en del av, på ulike måter preger, eller har preget selvfølelsen din. Jeg vil også spørre om dine tanker om hvordan menighetsfellesskap på ulike måter kan prege andres selvfølelse. Dataene (intervjuet) blir tatt opp på lydopptak, for så å bli skrevet ned, og lydopptaket slettes.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun jeg som vil ha tilgang til dine personopplysninger. Opptakene vil bli lagret innelåst inntil de er skrevet ned. Etter at jeg har skrevet ned intervjuet, vil jeg umiddelbart slette lydopptaket. I det skriftlige dokumentet tar jeg bort all informasjon som kan være person gjenkjennende, slik at det ikke kan være mulig å gjenkjenne deg i avhandlingen. Jeg vil for eksempel bruke fiktive navn, og jeg vil ikke skrive hvilken menighet du tilhører eller har tilhørt. Prosjektet skal etter planen avsluttes 15. august 2015, men aller senest 20. desember 2015. Innen den tid vil opptakene allerede være slettet, skrevet ned og anonymisert.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Benedicte S. A. Askjer, tlf: 95 87 87 49, mail: benedicte_alm@hotmail.com.

Veileder / daglig ansvarlig for prosjektet er forskningssjef Tormod Kleiven, Høyskolen Diakonova, Fredensborgveien 24Q, 0177 Oslo. Tlf. + 47 22 98 63 24, Epost: Tormod.Kleiven@diakonova.no

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har lest og forstått informasjon om studien, og er villig til å delta

Navn, dato

Vedlegg 3. Intervjuguide

Hvor gammel er du?

Sivilstatus:

Hvor lenge har du eller var du aktiv i menigheten?

Når du tenker tilbake, hvordan ble du tatt imot når du startet i menigheten?

- Hva var bra, hva var ikke bra?
- Hvordan er det viktig for deg å bli møtt for å føle deg inkludert i et menighetsfellesskap?
- Når du tenker på menighetsfellesskapet nå eller da du var en del av det, hvordan vil du beskrive fellesskapet?
- Er det noe som du opplever er likt eller annerledes fra du begynte der?

Husker du en gang du var uenig med en avgjørelse eller hadde andre tanker og meninger om et tema, enn menigheten? Hvordan opplevde du å bli møtt?

- Hva må til for at du skal kjenne deg trygg slik at du tørr å være uenig?
- Opplever du at det er noen som blir oftere hørt enn andre? Eventuelt hvem, og hvorfor?
- Husker du en gang du tenkte at menigheten sammenligner mennesker?

Husker du en gang du svarte nei til en oppgave, hvordan ble du møtt?

- Måten du ble møtt på, opplever du at det er slik menigheten møter mennesker som sier nei, eller er din opplevelse at det kan variere?

Husker du en gang du har vært i en situasjon eller periode hvor du ikke kunne eller orket å ha noen tjeneste i menigheten? Hvordan ble du møtt?

- Opplevde du deg inkludert i menighetsfellesskapet? På hvilken måte og hvorfor?
- Hvordan opplevde du deg ivaretatt, og fulgte de deg opp?
- Hvordan opplever du det å være sårbar i menighetsfellesskapet?

Hva mener du må til for at du skal tørre å vise alle følelser i et menighetsfellesskap?

Hva må til for at du skal kjenner deg akseptert i et menighetsfellesskap?

Husker du en gang du har vært i en situasjon hvor du kjente på skam i menighetsfellesskapet?

Hvis du fikk muligheten, hvilke råd ville du gitt ledelsen i menigheten om hva de skulle gjøre for å møte medlemmene med respekt, og opplevelsen av å være verdifulle og akseptert?

Er det noe mer du ønsker å utdype eller si ut ifra det vi har snakket om?

