



DET TEOLOGISKE  
MENIGHETSFAKULTET

# Fred midt i kaoset.

En fortolkende fenomenologisk studie av kristne kvinners skilsmissegorg.

**Mirjam Væring**

**Veileder**

Janicke Heldal Stray

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

Det Teologiske Menighetsfakultet, 2017, Vår

AVH5035: Masteroppgave (60 ECTS)

Master in Religion, Society and Global Issues

44 411 ord

## **Sammendrag**

Avhandlingen utforsker kristne kvinners sorgbearbeidelse etter skilsmisse. Studien er utformet etter fortolkende fenomenologisk analyse (IPA) som metode, og er en empirisk undersøkelse hvor fem kvinner er intervjuet etter en semi-strukturert intervjumodell. Avhandlingen har en tverrfaglig tilnærming til tema, hvor filosofiske-, sosiologiske-, religionsvitenskapelige- og religionspsykologiske teorier flettes sammen for å bidra med en nyansert forståelse av troens rolle i bearbeidelse av skilsmissesorg. Prosjektets problemstilling er: Hvilken rolle spiller religiøs tro i mestring av skilsmissesorg for kristne kvinner? For å svare på problemstillingen har jeg valgt å arbeide med temaet gjennom to forskningsspørsmål: 1) Hvordan konstruerer individet mening gjennom sorgprosessen etter en skilsmisse? 2) Hvilke religiøse mestringsstrategier kommer til uttrykk i de ulike sorgstadiene som beskrevet i Kübler Ross teorier? Studiens målsetting er å bidra til å øke kunnskap og forståelse om hvilken rolle personlig kristen tro spiller inn i opplevelsen av en skilsmisse og bearbeidelse av sorgen over det tapte samlivet. Jeg presenterer hvordan studien er designet med tanke på hvordan man kan forske på subjektiv opplevelse av et fenomen. Studiens litteraturgjennomgang er formet rundt følgende tema: skilsmisse i det moderne samfunnet, individets opplevelse av å gjennomgå en skilsmisse og holdninger til skilsmisse i kristne miljøer. Teorikapittelet utforsker menneskers konstruksjon av meningssystemer og væren-i-verden. Denne forståelsen av individet opplevelse av livet er underliggende for den teoretiske redegjørelsen av sorgstadier og mestringsstrategier. Informantenes skilsmisseopplevelser presenteres i lys av sorgstadiene med et spesielt fokus på ulike uttrykk for religiøs mestring. Avslutningsvis redegjør jeg for hvordan kvinnenens opplevelser kan forstås i lys av religiøs mestring slik de kommer til uttrykk gjennom sorgstadiene. Studien avsluttes ved å se forskningsspørsmålene i lys av menneskers behov for å oppleve mening gjennom bearbeidelse av sorg.



## Takk

Å skrive er å gjøre levende, virkeliggjøre og konkretisere indre forestillinger og personlige opplevelser. Denne studiens formål er nettopp dette. Et forsøk på å skape forståelse av en høyst personlig og emosjonell prosess. Fremstillingen av temaet er min egen, men livshistoriene er lånt. En representasjon kan aldri være verdig en detaljrik og kompleks livshistorie, men jeg håper mitt forsøk har maktet å formidle en essens av skilsmisseopplevelsen.

Arbeidet med denne studien har gitt meg mye; faglig, intellektuelt, mellommenneskelig og ikke minst personlig. Jeg er dypt takknemlig for innsikten studien har gitt meg i disse nærmeste, skjøreste, mest personlige og ømmeste relasjonene mennesker kan oppleve gjennom livet; den avbrutte relasjonen til en livspartner og den vedvarende relasjonen til Gud. Jeg har mange å takke for realiseringen av denne studien. Først og fremst ønsker jeg å gi mine informanter en stor takk. Uten deres mot og villighet til å dele av sine livserfaringer, ville ikke dette prosjektet blitt til. En takk til diakonen som videreformidlet informasjonen om prosjektet og satte meg i kontakt med aktuelle informanter. Takk til Pirjo Krabye for lån av dikt og for gode samtaler. Jeg vil også takke mine medstudenter på masterskriveseminar for deres innspill, gode diskusjoner og konstruktive tilbakemeldinger. Ikke minst så ønsker jeg å gi en stor takk til min veileder Janicke Heldal Stray. Med pedagogisk dyktighet, tverrfaglig innsikt og et litteraturelskers hjerte har du loset min skriveprosess.

Til slutt ønsker jeg å gi en stor takk til min lille familie for støtte, tålmodighet og kjærlighet. Takk til Tobias og Zeldi for at dere er gledesspredere i livet mitt. Og en spesiell takk til min kjære Lars for korrekturlesning og din entusiasme i vår utforskning av parforholdets krinkelkroker – både i teori og praksis.

Kirkøy – April 2017

Mirjam Væring

## Prossesser

Sorgarbeid  
er som reisen til Vladivostok  
med den transsibirske jernbane

Over fjell  
sletter  
brådype daler

En låser seg inne i  
sovekupeen sin  
trekker frem gardiner  
håper reisen snart er over

En annen  
forskanser seg i restaurantkupeen  
drikker fester bråker

En går av ved hver stasjon  
slår seg ned i venterom  
går inni byene  
ute i ødemarken  
kommer nesten ikke frem

En insisterer å gå langs banen  
på skinnegangen  
går og går

Mange må reise tilbake  
til steder de ikke så  
til fots  
eller med reverserende tog

Jeg har gjort alt dette  
men også latt toget føre meg

Jeg har sett sorgens landskap  
men også ansikter til medreisende

og snart ser jeg havet!

(Krabye, 1993)

## INNHold

<b>1: Introduksjon</b>	<b>7</b>
1.1. Presentasjon av studiens tema og problemstilling	7
1.2. Studiens epistemologiske ramme	9
1.3. Fortolkende fenomenologisk analyse	17
1.4. Presentasjon av avhandlingen	21
<b>2: Hvordan forske på skilsmissesorg</b>	<b>23</b>
2.1. Subjektivitet som forskningsfelt	23
2.2. Prosjektets metodologiske ramme	26
2.3. Konstruksjon og analyse av datasett	34
2.4. Vurdering av vitenskapelig kvalitet	36
2.5. Etske betraktninger	40
<b>3: Skilsmisse som et sosialt fenomen</b>	<b>44</b>
3.1. Skilsmisse i det moderne samfunnet	44
3.2. Samlivsbrudd	50
3.3. Skilsmissesorg	57
3.4. Holdninger til skilsmisse i samfunnet	61
<b>4: Meningssystemets betydning i kriser</b>	<b>65</b>
4.1. Livsverden	66
4.2. Hvordan meningssystem dannes	68
4.3. Tro og mestring av kriser	77
4.4. Sorgens stadier	87
<b>5: Kvinnenes skilsmissehistorier</b>	<b>95</b>
5.1. Informantene	95
5.2. Sjokk	99
5.3. Sinne	101
5.4. Forhandling	104
5.5. Depresjon	106
5.6. Aksept av det gamle og håp for et nytt liv	109
<b>6: Konklusjon</b>	<b>113</b>
6.1. Religiøs mestring av skilsmissesorg	114
6.2. Religiøse mestringsstrategier og sorgstadier	118
6.3. Mening	124
<b>Bibliografi</b>	<b>130</b>
<b>Appendiks</b>	<b>135</b>



# 1: Introduksjon

Den andre må dø i deg, gå tapt i deg og forsvinne. Hun må gjøre seg fri fra meg, og hun har allerede gjort det. I det indre livet hennes, som er blitt det eneste virkelige livet, der har jeg allerede omkommet, gått under, blitt borte. Jeg falt ganske fredelig om, jeg ble plutselig uviktig, jeg drev ut i utkanten av livet hennes, uten at jeg visste om det selv.

(Gulliksen, 2015, s. 273)

## 1.1. Presentasjon av studiens tema og problemstilling

Målsettingen til dette prosjektet er å utforske kristne kvinners opplevelse av egen skilsmissegorg med et spesielt fokus på troens plass i sorgprosessen. Skilsmisse er noe av det mest traumatiske og opprivende mennesker kan oppleve i løpet av livet (Thuen, 2008). Langvarige bånd mellom mennesker former oss som personer og binder oss sammen. Brudd på disse båndene er smertefulle og det tar tid å lege sårene som oppstår. Informantene i denne studien er praktiserende kristne og kommer fra miljøer hvor ekteskapet i prinsippet forstås som ubrytelig. Når personer vokser opp med et ekteskapssyn som noe ubrytelig og hellig, er det naturlig se på skilsmisse som en umulighet. Hva hvis det skjer likevel?

Hvordan kan det skje når vi er kristne begge to? (Anna)

Sitatet viser hvor tett Anna knytter sin religiøse tro til forventningen om at skilsmisse er noe som ikke skjer i kristne ekteskap. Jeg ønsker med denne studien å skape økt innsikt i hvordan praktiserende kristne opplever å gå igjennom en skilsmisse. Med andre ord er det opplevelsesdimensjonen av personlig kristen tro i kontekst av skilsmissegorg som analyseres ut fra religionpsykologiske teorier om mestring. Mestring forstås som alle de metodene mennesker bruker for å kjempe mot og overkomme vanskelige situasjoner i livet (Pergament, 1997, s. 84). Metoder som brukes som mestringsstrategier tar mange ulike former: de kan være praktiske, psykiske, sosiale eller av åndelig art. Religiøs mestring er når individets tro brukes som en ressurs i å håndtere en krise. I lys av denne forståelsen av religiøs mestring vil

jeg utforske om informantene bruker egen tro til å mestre skilsmissen og på hvilke måter troen kan være en styrke i håndtering av sorgen. Denne studien baserer seg på semi-strukturerte intervjuer med fem norske kristne kvinner bosatt på Østlandet. Kvinnene definerer seg selv som personlige kristne og tilhører enten Den norske kirke eller pinsemiljøet. Alle informantene har blitt skilt etter langvarige ekteskap.

Prosjektets tittel *Fred midt i kaoset* reflekterer den underliggende stemningen som kommer til uttrykk i kvinnenens skilsmissehistorier. Religion er både meningsbærende og meningsgivende i menneskers liv (Henriksen & Vetlesen, 2006, s. 244). Religiøs tro kan for mange representere et løfte om håp i møte med det uoverkommelige og skape en følelse av indre fred når man ellers opplever å ha mistet kontrollen i livet. Kristen tro kan være en kilde til å oppleve livet som meningsfullt, selv i møte med krisens mørkeste perioder. Som oppgavens tittel indikerer, vil jeg legge vekt på informantenes beskrivelse av egen tro gjennom livskrisen. Dette er en fremstilling av kvinnenens historier om tro, brudd og sorg. Livshistoriene bærer også preg av håp om stillhet etter stormen – og fred midt i kaoset.

### **Problemstilling**

Problemstillingen for denne studien er følgende:

*Hvilken rolle spiller religiøs tro i mestring av skilsmissesorg for kristne kvinner?*

I arbeidet med denne problemstillingen har jeg valgt å utforske temaet i lys av to veiledende forskningsspørsmål:

- 1. Hvilke religiøse mestringsstrategier kommer til uttrykk i de ulike sorgstadiene i lys av Kübler Ross sorgteori?*
- 2. Hvilken rolle spiller personlig tro i opplevelse av mening etter en skilsmisse?*

## 1.2. Studiens epistemologiske ramme

I empiriske studier av menneskers religiøse liv er det fruktbart å ha en religionsdefinisjon som tydeliggjør hvilken form for trosuttrykk en ønsker å fange opp. Som beskrevet i forskningsspørsmålene, er målsettingen med denne studien å undersøke religion som mestring. For å kunne skille dette spesifikke religiøse fenomenet fra alle andre former for trosliv er det nødvendig å definere sentrale nøkkelbegreper. I det følgende vil jeg redegjøre for de ulike religionsdefinisjonene som det opereres med i religionsvitenskapen, henholdsvis substansielle, funksjonalistiske og hermeneutiske religionsforståelser. Jeg argumenterer for at en kombinasjon av hermeneutiske og funksjonalistiske definisjoner evner å fange opp fenomenet religion som mestring. Videre redegjør jeg for sentrale kjennetegn i individuell religion. Jeg presenterer deretter hvordan en agnostisk holdning til religiøsitet fremmer et empatisk menneskesyn (Grimen, 2004, s. 69). I del 1.3. presenterer jeg fortolkende fenomenologisk analyse som vitenskapelig metode. Her er menneskers *opplevelse* av hendelser i livet et sentralt nøkkelbegrep. Dette forklares i lys av metodens filosofiske historie og forståelseshorisont.

### Definisjoner av religionsbegrepet

Mennesker vektlegger forskjellige elementer i hva som er kjernen i eget trosliv. Religionens kjerne kan for noen være kontakt med det guddommelige eller et sted man finner svar og mening i møte med livets utfordringer. Det kan også være trosfellesskapet, de teologiske dogmene eller de store fortellingene som er essensielle i menneskers religionsforståelse (Pergament, 1997, s. 24). Det finnes en rekke ulike definisjoner av hva som er religioners innhold og egenskaper (Gilhus & Mikaelsson, 2001, s. 21). Definisjonene representerer ulike teoretiske innfallsvinkler, tradisjoner og interesser innen fagfeltet. En avklaring av hva man legger i religionsbegrepet klargjør den teoretiske forståelsen av fenomenet. Definisjonen fungerer også som et metodologisk redskap i datainnsamlingen og som et overordnet fokus i forskningsprosessen.

I det følgende presenteres noen relevante religionsdefinisjoner, henholdsvis substansielle, funksjonalistiske og hermeneutiske religionsdefinisjoner. Innen empiriske disipliner, som psykologi og sosiologi, er man hovedsakelig opptatt av

religionsdefinisjonens fruktbarhet og funksjonalitet i relasjon til fenomenet som studeres (Danbolt, 2014, s. 18). Det er ikke religionens sannhetsinnhold som blir diskutert, men hvorvidt definisjonens avgrensning evner å fange opp empiriske realiteter. En religionsdefinisjon favner ikke religionens fullstendige kompleksitet eller uttrykksformer, men gir en nyansert forståelse som er tilpasset tema, forskningsspørsmål og metode (Gilhus & Mikaelsson, 2001, s. 22-23). Etter en generell gjennomgang av de vanligste religionsdefinisjonene, vil jeg komme tilbake til hvordan man kan forstå religiøs mestring i kontekst av en definisjon som kombinerer en funksjonalistisk og hermeneutisk religionsforståelse.

I substansielle religionsdefinisjoner søker man å beskrive religionens indre kjerne, altså hva religion er. Denne religionsforståelsen blir også beskrevet som substansielle definisjoner (Danbolt, 2014, s. 20). Her vektlegges det man mener er religionens karakteristiske egenskaper; menneskets relasjon til Gud eller det hellige og hvordan denne relasjonen skapes og opprettholdes gjennom ritualer og symboler. Religion blir her forstått som en egen størrelse og kan ikke reduseres til noe annet. Teologen Rudolf Ottos definisjon bærer preg av dette. Han beskriver religion som ”ærefrykt for det hellige” (Gilhus & Mikaelsson, 2001, s. 18), og fokuserer slik på individets emosjonelle opplevelse av møte med *den hellige andre*. Denne definisjonen er knyttet opp til den kristne gudsførståelsen og beskriver religion som opplevelsen av å stå ansikt til ansikt med eksistensens store mysterium (*mysterium tremendum*) (Pergament, 1997, s. 35-36). En slik definisjon knytter religion tett sammen med det hellige. Det hellige er ikke et tydelig og avgrenset fenomen som lett lar seg definere. Rent empirisk er det problematisk å forholde seg til det hellige som en gitt størrelse. Det er mer fruktbart å forstå det hellige som en egenskap mennesker tillegger erfaringer og fenomener. Et gjennomgående kjennetegn er at erfaringer som tilskrives hellighet har meningsskapende kvaliteter (Danbolt, 2014, p. 21).

Begrepet religion kommer fra det latinske verbet *legare*, og oversettes med å forene eller å knytte sammen (Danbolt, 2014, s. 20). Ut fra ordets etymologiske bakgrunn, kan vi slik forstå religion som det som forener noe som har vært adskilt. Religion er i lys av dette det som knytter mennesket til Gud ved hjelp av handlinger og symboler som oppfattes som hellige og meningsskapende. En lignende men mer kollektivistisk



orientert definisjon av religion finner vi hos sosiologen Peter Berger: "[Religion] er den form for menneskelig virksomhet gjennom hvilket det opprettes et hellig kosmos" (Berger, 1993, s. 36). Ut fra denne definisjonen kan man forstå opplevelsen av det hellige som noe som skapes gjennom trosfellesskap og ritualiseringer – altså gjennom menneskelig virksomhet. Denne definisjonen av religion er essensialistisk i form av at den beskriver religionens kjerne i form av "et hellig kosmos". Bergers definisjon bærer også preg av funksjonalisme i at den forstår det "hellige kosmos" som produktet av "menneskelig virksomhet".

Funksjonalistiske religionsdefinisjoner fokuserer på hva religion gjør for mennesker, altså dens funksjon. Mennesket lever med noen eksistensielle grunnvillkår som alle må forholde seg til; slik som lidelse, ondskap og død. Funksjonalistiske religionsdefinisjoner har som utgangspunkt hvordan mennesker benytter religion for å skape mening og sammenheng i møte med egen dødelighet og verdens lidelse. Et godt eksempel på en slik definisjon finner vi hos sosiologen Robert Bellah: "Religion [is] a set of symbolic forms and acts that relate man to the ultimate conditions of his existence" (Bellah, 1991, s. 21). Både substansielle og funksjonalistiske definisjoner inneholder ritualer, symboler, tro på noe overnaturlig og spirituelle opplevelser som kjennetegn på hva religion er. Forskjellen mellom de to forståelsene er spørsmålet om hvorfor disse elementene er viktige for mennesker. Funksjonalistiske definisjoner tar utgangspunkt i hvilken betydning religionen har i menneskers liv og i deres opplevelse av mening (Pergament, 1997, s. 27).

Funksjonalistiske religionsdefinisjoner har blitt kritisert for å ha en reduksjonistisk forståelseshorisont. Dette innebærer at religionen blir forklart ut fra en ikke-religiøs kontekst og dermed fjernt fra menneskelig opplevelse av egen tro (Gilhus & Mikaelsson, 2001, s. 19). Fra en funksjonalistisk fortolkningshorisont er det ikke religionens sannhetsinnhold som undersøkes, men hvordan mennesker bruker troen som er interessant: "It is not the nature of the *belief*, but the nature of the *believing* that requires our study" (Yinger, 1970, i Pergament, 1997, s. 27). Fra et samfunnsvitenskapelig perspektiv, er det med utgangspunkt i mennesket vi ønsker å forstå religion. Religiositet er religion som levd liv. Slik blir religiositet en relevant analyseenhet i hvordan vi kan forstå religionens plass i menneskers faktiske liv

(Romarheim, 2011). I kontekst av dette prosjektets siktemål om å utforske tro som en ressurs i møte med kriser, er det nødvendig at religionsbegrepet operasjonaliseres på en slik måte at fenomenet blir observerbart. Ved å forstå religion som noe mennesker gjør, blir religionsbegrepet en fruktbar analyseenhet og håndterbart i innsamling av data. En slik innfallsvinkel til religionsbegrepet bidrar til at tro som fenomen blir empirisk forskbart. Dette betyr ikke at religionens essens blir forkastet, men at synsfeltet rettes mot hvordan informantene fortolker troens innhold i kontekst av eget liv (Otto, 1950).

Hermeneutiske definisjoner fokuserer på hvordan mennesker bruker religionens innhold til å fortolke og gi mening til hendelser i livet. I motsetning til de funksjonalistiske søker ikke hermeneutiske definisjoner å årsaksforklare religion som fenomen, men å komme med en dekkende fortolkning av troens meningsladede elementer og hvilken betydning disse spiller i den troendes indre livstolkning og meningsunivers (Gilhus & Mikaelsson, 2001, s. 21). Dette kommer tydelig til uttrykk i sosialantropologen Clifford Geertz definisjon:

A religion is a system of symbols which acts to establish powerful, pervasive and long-lasting moods in men by formulating conceptions of a general order of existence and clothing those conceptions with such an aura of factuality that the moods and motivations seem uniquely realistic (Geertz, 1993).

Geertz definisjon har en hermeneutisk forståelseshorisont ved at det er menneskets bruk av religion som et meningssystem som er utgangspunktet. Samtidig bærer definisjonen preg av en sosio-psykologisk forståelse av individets religiøsitet ved dens vektlegging av stemninger og motivasjoner (Gilhus & Mikaelsson, 2001, s. 25).

Religion handler både om relasjon til det hellige, slik som det ble definert gjennom en substansiell religionsforståelse, og om hvordan individet skaper mening og sammenheng i møte med livets realiteter, slik som beskrevet gjennom en funksjonalistisk religionsforståelse. Religion handler også om å skape *signifikans* (Pergament, 1997, s. 31). Begrepet signifikans brukes i mestringspsykologien til å beskrive de ting som individet tilskriver mening. Signifikans kan være de ting vi bryr oss om; slik som god helse, velvære, god økonomi, å ha et godt utseende, å unngå

smerte. Det kan også være mentale opplevelser som oppleves som noe signifikant – slik som opplevelse av nærhet til *det hellige*. Religion er også en kilde til å skape mening. Religion spiller en stor rolle i hvordan religiøse mennesker skaper, holder fast ved og omformer livshendelser til å bli betydningsfulle. I situasjoner hvor reaksjoner eller forventninger farges av personens trossystem, forstår vi disse som konstruksjon av religiøs signifikans. Eksempler på dette er situasjoner hvor en vanskelig livssituasjon tolkes som en mulighet til å komme nærmere Gud, eller tilfeller hvor personen opplever at Gud har skyld for situasjonen man befinner seg i. I slike situasjoner kan religiøse mennesker bruke bibellesning som en metode for å dempe negative følelser eller man kan vende seg til det religiøse fellesskapet for emosjonell støtte gjennom en vanskelig tid (Pergament, 1997, s. 32). Dette fokuset på mening finnes også i Romarheims begrepsavklaring av religiøsitet: ”Å være religiøs vil si å ha som vesentlig i sitt liv noe oversanselig som sprenger rammen for – og gir mening til – den dagligdagse virkelighet” (Romarheim, 2011).

En slik religionpsykologisk forståelse av religion og religiøsitet finnes også i litteraturen om religiøs mestring. Her kombineres en substansiell og en funksjonell/hermeneutisk religionsforståelse ved å se på religion som en prosess. Religion defineres her som: ”[Religion is] a search for significance in ways related to the sacred” (Pergament, 1997, s. 32). Denne definisjonen har kombinert de tre tidligere nevnte religionsforståelsene; Religion har både et hellig innhold, en psykologisk funksjon og blir fortolket av individet til å skape signifikans. Dette kommer også til uttrykk i sosiologen Luckmanns definisjon av religiøsitet: ”Religiosity is characterised by paying attention – to a greater or smaller extent – to a super sensory reality, which transcends – and gives meaning to – everyday life” (Luckmann, 1967). Religion er dermed hvordan mennesker relaterer seg til en metafysisk virkelighet, og hvordan relasjonen til det de oppfatter som hellig brukes til å skape mening og betydning i hverdagen. Religion blir noe som leves ut i livet og som skaper noe individet opplever som signifikant. Det er denne religionsforståelsen denne studien har som et teoretisk utgangspunkt.

En definisjon er først og fremst et analyseredskap. En god definisjon snevrer inn synsfeltet og evner å fange opp relevante empiriske aspekter av fenomenet. Selv om

en definisjon er fruktbar i teoretiske og analytiske forskningssammenhenger, betyr det ikke at definisjonen rommer den altomfattende eksistensen av fenomenet (Pergament, 1997, s. 14). Religiøs mestring av kriser er et viktig fenomen og relevant for mange menneskers liv. Dette betyr ikke at all religiøsitet består av mestring av stress og kriser. For mange troende handler religion mer om livsglede enn om livsmestring.

### **Individuell religion**

Et kjennetegn på religion er at en gruppe mennesker etterlever og anerkjenner innholdet i troen som sannhet. Når religion tradisjonelt forstås som et kollektivt fenomen, hva er det da som kjennetegner individuell religion? Religiøs erfaring er noe utenfor og over andre erfaringer – og har slik en særegen plass i individets livsverden. Religion gir både mening til virkeligheten og definerer individets plass i denne virkeligheten. Slik kan man forstå religion som både en respons på og et resultat av individet (Batson, Schoenrade, & Ventis, 1993, s. 12). Religion kan være befriende, men også oppleves som bindende. Religion kan være et positivt element, men også oppleves som noe destruktivt i individets liv. Religiøsitet kan ha mange ulike dimensjoner og komme til uttrykk på en rekke forskjellige måter.

En måte å skille mellom ulike typer religiøsitet på er ved hjelp av begrepene *extrinsisk* og *intrinsisk* religiøsitet. Dette skillet differensierer mellom de som deltar i religiøse settinger og ritualer for å oppnå noe ikke-religiøst, fra de som opplever troen som et mål i seg selv (Batson, Schoenrade, & Ventis, 1993, s. 158). Dette skillet vil utdypes videre i sammenheng med religiøs mestring i kapittel 4.3. En annen måte å forstå religiøsitet på er i lys av begrepene *forpliktet religiøsitet* versus *konsensus religiøsitet*. Disse begrepene søker å romme hvorvidt individet ser på religion som en verdi i seg selv. En forpliktet religiøsitet kjennetegnes som åpen, selv-kritisk, abstrakt og med en relasjonell holdning i møte med religiøse og eksistensielle spørsmål (Batson, Schoenrade, & Ventis, 1993, s. 164-165). En konsensus orientert religiøsitet kjennetegnes ved de motsatte egenskapene, hvor individets holdning knyttes til bevaring av etablerte dogmer. Begrepet forpliktet religiøsitet rommer også tvil som en del av individuell religion. Det kreves en ydmyk holdning og en moden religiøsitet når man er åpen for å inkorporere nye innsikter i eget trosliv. Forpliktet religiøsitet kan også romme en ærlig søken etter sannhet og leting etter svar på eksistensielle

spørsmål. Eksistensiell søken representerer en tredje innfallsvinkel til fenomenet individuell religion. Hvis vi forstår religion som søken etter sannhet eller innsikt, kan tvil være et viktig element i denne prosessen. Hvordan vi kan forstå dette samspillet mellom tro og tvil eksemplifiseres på en god måte i et av Tennysons dikt:

Perplexed in faith, but pure in deeds, [...]

There lives more faith in honest doubt,  
Believe me, than in half the creeds.

He fought his doubts and gather'd strength,  
He would not make his judgment blind,  
He faced the spectres of the mind

And laid them: thus he came at length

To find a stronger faith his own;

And Power was with him in the night,  
Which makes the darkness and the light,

And dwells not in the light alone.

(Tennyson, 2012)

Svar er ikke alltid oppnåelig i religiøs eller eksistensiell søken etter sannhet. Det er ikke alltid svarene som er det viktigste. Populæruttrykket *Life is a journey, not a destination* kan sammenlignes med forståelsen av religion som en reise – en eksistensiell quest. Det viktige i denne formen for religiøsitet er utforskning av livets store spørsmål (Batson, Schoenrade, & Ventis, 1993, s. 166). Religion som eksistensiell søken kan forstås som en mental prosess hvor individet leter etter svar på livets mysterier og gjennom dette utvikler forståelse av seg selv i verden.

Begrepet identitet kan forstås som individets varige opplevelse av hvem man er og hvor man hører hjemme. Selv om identitet er en egenskap ved individet som varer over tid, må det ikke forstås som en statisk størrelse. Individets identitet utvikles gjennom livet. Spesielt i møte med kriser kan ens identitet bli satt på prøve og eksistensielle spørsmål tre frem (Aadnanes, 2002, s. 24). En skilsmisse endrer personens tilhørighet og resulterer i en reorientering hvor nye aspekter av hvem man er og hvor man hører hjemme blir prøvd ut. Religiøsitet er en stor del av identiteten til mange troende mennesker. En slik prosess kan kalles livssynsdanning, altså den

psykologiske og intellektuelle prosessen hvor individets tro blir til (McGuire M., 2002, s. 32-36). På samme måte som livskriser utfordrer identiteten, kan perioder med tvil resultere i en reorientering av individets religiøsitet og trosidentitet.

### **Metodologisk agnostisisme og et empatisk menneskesyn**

Tradisjonelt blir religiøse fenomener forklart og forstått ut fra ikke-religiøse samfunnsvitenskapelige teorier. Forståelse av religiøse fenomener som noe metafysisk eller Guds vilje er ikke vitenskapelig holdbart. Det kan slik se ut som at det er et spenningsforhold mellom sosialvitenskapenes perspektiver og religioners trosinnhold. Fra sosiologisk hold løses dette spenningsforholdet ved å innta metodologisk agnostisisme som en grunnholdning til hva slags kunnskap som er tilgjengelig ved bruk av empiriske metoder. Dette innebærer å sette religioners sannhetsspørsmål i parentes. Empirisk forskning kan kun si noe om en religions utbredelse eller hvordan mennesker opplever og lever ut egen tro, altså dens observerbare fenomener (Furseth & Repstad, 2003, s. 238). En slik kunnskapsteoretisk forståelse vil si at det er *religiøsitet* som er religionssosiologiens hovedfelt (Romarheim, 2011).

Dette synet tar på alvor at religion er sannhet for menneskene man studerer. Det er spesielt viktig å ha respekt for individets tro som personlige sannhet og livsmeningsinnhold i intervjustudier hvor informanten deler av eget personlig liv. Mennesker er sin historie og ved å gjenfortelle tidligere opplevelser rekonstrueres forståelsen av hvem man er som person og hvordan man har blitt formet av fortiden (Henriksen & Vetlesen, 2006, s. 133). Metodologisk agnostisisme som grunnholdning i møte med religiøse menneskers livshistorier, vil si at man forholder seg til deres opplevelse av mening og sannhet med empati og respekt. Dette synet uttrykkes også innen narrativ etikk. Vi vandrer alle på livets lange landevei og forståelse av eget liv formes kontinuerlig på reisen.

I neste del skal vi se nærmere på fortolkende fenomenologisk metode og dens filosofiske bakgrunn. Menneskesynet som har blitt presentert her er nært beslektet med menneskesynet i eksistensialistisk filosofi og fenomenologiens forståelse av menneskelig opplevelse.

### 1.3. Fortolkende fenomenologisk analyse

I denne studien benyttes Interpretative Phenomenological Analyses (IPA). Denne forskningsmetoden ble opprinnelig utformet for psykologiske studier, men blir i økende grad anvendt i sosialvitenskapelige studier. Metoden egner seg spesielt til å forstå menneskers opplevelser av livets signifikante hendelser og hvordan mening skapes i nye livskontekster (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 11-30). Metoden trekker på flere eksistensialistiske filosofiske disipliner i forståelsen av mennesket og individets opplevelse av eksistens. Fenomenologien, hermeneutikken og ideografien bidrar med hver sin unike synsvinkel på menneskets væren-i-verden. Syntesen av disse filosofiene bidrar til IPAs forståelseshorisont og menneskesyn.

I det følgende gjennomgås de filosofiske elementene ved IPA som metode. Her vil oppmerksomheten rettes mot fenomenologien, hermeneutikken og ideografien. Sammen resulterer de i et symbiotisk og velegnet redskap for å studere menneskers opplevelse av hendelser. Hvordan et slikt filosofisk rammeverk videre påvirker det metodologiske ved studien vil bli nærmere gjennomgått i kapittel 2.

#### Fenomenologi

Fenomenologien ble utviklet av filosofene Husserl og Heidegger, hvor de i sine respektive filosofiske teorier utforsket menneskets *bevissthet* og *erfaring*. Begreper som *kroppsliggjøring* ble siden implementert i filosofien av Merleau-Ponty, som tematiserte opplevelsen av å erfare gjennom kroppen. Fenomenologien har inspirert sosiologiske teorier om identitet og meningskonstruksjon. En slik fenomenologisk inspirert sosiologi kan vi finne i Berger og Luckmanns *The social construction of reality* (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 30).

Fenomenologiens interessefelt er å utforske hvordan man kan forstå og kategorisere menneskers opplevelse av å leve. Begrepet *opplevelsens struktur* viser til en slik kategorisering av individuell opplevelse i en spesifikk situasjon. Det er fokuset på å forstå den subjektive opplevelsen av mening som skiller fenomenologien fra andre kvalitative samfunnsvitenskapelige tilnærminger (Van Manen, 2014, s. 148). I fenomenologien blir subjektiv virkelighet selve studiefeltet. Det er gjennom individets personlige synsvinkel man søker å forstå et spesifikt fenomen. Slik kan

fenomenologisk metodologi gi forskeren redskaper som gjør det mulig å forstå et gitt fenomen fra informantens perspektiv. Deres opplevelser blir selve grunnsteinen i forståelsen av fenomenet skilsmisse.

Fenomenologien har sitt opphav i eksistensialistisk filosofi, hvor menneskets *væren* i verden blir utforsket. Fenomenologien søker å forstå *tingen i seg selv*. I motsetning til mer klassiske sosialvitenskapelige tradisjoner hvor individets påvirkning på verden eller verdens påvirkning på individet blir utforsket, ønsker fenomenologene å forstå individets *opplevelse* av å leve. Hva er det som utgjør forskjellen på alle de ting du gjør gjennom dagen og *opplevelsen* du hadde den dagen? Det er individets bevissthet om at det som har skjedd er noe utenom det vanlige som utgjør *opplevelsens* vesen (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 13). Den tyske filosofen og sosiologen Wilhelm Dilthey sonderer i sin bevissthetsfilosofi mellom *opplevelsen* av små hverdagslige hendelser og *opplevelsen* av store livsforandrende hendelser (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 2). I en hektisk hverdag kan vi noen ganger oppleve å bli bevisst små ting som skjer rundt oss:

*Følelsen av solen som bryter frem bak skyene en kald vinterdag, som kun for et øyeblikk lar sine varme stråler kjærlig røre ved dine kulderosede kinn. Du stopper opp. Vender ansiktet mot solens fattige varme og retter all din bevissthet mot opplevelsen av to sekunders varmestråler som trenger igjennom dagens vinterkulde, før solen atter en gang forsvinner bak skydekket.*

Denne lille hendelsen kan alle som lever med vinter flere måneder av året kjenne igjen. En enkel hverdagslig opplevelse blir til en *opplevelse* ved at man ble den bevisst. *Opplevelsens* vesen er at hendelsen ilegges betydning.

På den andre siden har vi *opplevelser* som er av en slik karakter at de forandrer noe i individet. Slike hendelser kan være små eller store, både i livsinngripen og lengde. Livsovergripende hendelser som rokker ved personens fundament, kan resulterer i at individet går inn i en periode preget av mange følelser, tanker og refleksjoner. Dette for å forstå og ta inn over seg betydningen av hva som har skjedd. Som jeg vil komme tilbake til i kapittel 3 kan en skilsmisse være en slik livsovergripende *opplevelse* som



setter i gang en emosjonell prosess. En slik prosess bærer ofte preg av re-konstruksjon av mening og selvforståelse (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 2-3).

### **Hermeneutikk**

Hermeneutikken er en filosofisk gren som omhandler fortolkning og er nært beslektet med fenomenologien. Hermeneutikkens bidrag fremmer forståelsen om at mennesker fortolker alle inntrykk og erfaringer, og at all forståelse skapes i en sosial kontekst (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 21). Heideggers begrep *Dasein* forstås som menneskets opplevelse av egen væren i verden. Heidegger hevder at fenomenologien i seg selv er hermeneutisk. Det vil si at menneskers *opplevelse* av hendelser i livet alltid går gjennom en individuell fortolkningsprosess for å omdannes til mening. I sitt kjente verk *Being and Time* grunner Heidegger over betydningen av begrepet *fenomenologi*. Etymologisk forstås begrepet *Phenomenon* som “det som trer frem/viser seg” (Heidegger, 1927, i Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 23-24). Fenomenologi i lys av hermeneutikken danner læren om individets forståelse av fenomener slik de manifesterer seg i individets bevissthet. Med andre ord; hvordan individet fortolker og gir mening til bevisstgjorte *opplevelser*. Opplevelse av mening er det som gjør at øyeblikket trer frem som noe spesielt og verdifullt i individets kontinuerlige bevissthetsstrøm. Mening skal ikke forstås som en iboende kvalitet i det levde øyeblikket. Mening konstrueres retrospektivt. Det er gjenopplevelse av fortidens levde øyeblikk, sett fra nåtidens belysende realitet, som ilegger *opplevelsen* mening og verdi. Slik konstrueres livet som en subjektiv virkelighet, alltid forstått i etterkant av nået (Schutz, 1973, i Van Manen, 2014, s. 147).

Det er slik ikke mulig for den fenomenologiske forsker å fange den direkte og ubehandlede *opplevelsen* av fenomenet. I mine intervjuer med kvinnene er det alltid i etterpåklokskapens lys at minnene blir tatt fram, rekonstruert og opplevd på nytt. Heidegger mener i denne sammenheng at en forforståelsesløs fenomenologi er en umulighet. Menneskets livsverden, bestående av alt individet har erfart og tilegnet seg av informasjon gjennom livet, vil alltid ligge som et bakteppe i fortolkning og forståelse av både nye fenomener og i gjenopplevelse av tidligere hendelser (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 25-27). I rekonstruksjon av en spesielt følelsesmessig belastet hendelse vil erfaringen naturlig bli belyst av individets livsreise, fra

fenomenets livsinntrøden og frem til det *nået* rekonstruksjonen tok sted. Fenomenologisk forskning ønsker å fange den ubehandlede menneskelige opplevelsen av det levde øyeblikk, og vil derfor være på jakt etter rene beskrivelser av opplevelsen av fenomenet. Det er slik naturlig for individet å snakke om en hendelse i fortiden i lys av nåtiden – i lys av bearbeidelsesstadiet man befinner seg i. Det er svært vanskelig for den fenomenologiske forsker å elisitere rene opplevelsesdata i intervjusituasjonen. Historier om tidligere hendelser fortelles alltid i retrospekt.

I fenomenologisk tradisjon differensieres meningsdata og opplevelsesdata. Med opplevelsesdata menes en rekonstruksjon av hvordan fenomenet opplevdes i øyeblikket, mens meningsdata inneholder individets tilbakeskuende mening om opplevelsen i lys av nåets situasjon (Van Manen, 2014, s. 14-15). IPA som forskningsmetode er ikke rent fenomenologisk. Den er også inspirert av hermeneutikken. Derfor vil både meningsdata og opplevelsesdata bli inkludert i analysen. De er begge en del av det store bildet av hvordan individet opplever det å være seg selv gjennom en vanskelig periode i deres liv (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 1-3). Forskjellen mellom meningsdata og opplevelsesdata vil beskrives mer inngående i forbindelse med konstruksjon av kunnskap i neste kapittel.

Mennesker er både fortolkende og meningsskapende, og vil hele tiden rasjonalisere og reflektere over hendelser og opplevelser vi finner meningsfulle. Dette er en indre og personlig verden som andre ikke har tilgang til. IPA som forskningsmetode anerkjenner at den eneste måten en fenomenologisk forsker får tilgang på slik data er å få informasjonen direkte fra studiesubjektene. Metoden tar slik på alvor informasjonen informantene gir om sine tanker og sine opplevelser (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 3).

### **Idiografi**

Den tredje epistemologiske arven som har influert IPA er idiografien og dens fokus på det partikulære. Dette fokuset går igjen på to nivåer i metoden. Den første er i forbindelse med metodens utredning av detaljer og dybde i redegjørelse, og analyse av empiriske funn. Det andre nivået er fokuset på hvert enkelt case. Her er det enkeltmenneskets opplevelse som er i sentrum. Metoden egner seg ikke til å trekke

bastante generaliserte slutninger, men kan heller virke informerende om enkeltpersoners opplevelse av sin tilværelse i forbindelse med et spesifikt fenomen. I denne studien kan en tilegne seg kunnskap om hvordan akkurat disse kvinnene opplevde å gå igjennom sorgbearbeidelsen etter sine skilsmisser. Denne informasjonen kan gjøre oss mer fininnstilt på spesifikke temaer og reaksjoner når vi møter dette temaet senere, både teoretisk og praktisk. Det må være innforstått at de spesifikke dataene samlet inn i denne undersøkelsen kun er gyldig for deltagerne og deres opplevelser, og kan ikke nødvendigvis generaliseres. Skjønt kunnskapen i dette prosjektet kan hjelpe oss å utvikle empatisk for forståelse som en kan trekke på i møte med andre menneskers opplevelse av skilsmissegang (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 29-31).

### **Litterære virkemidler i fenomenologisk forskning**

Målsetningen til et fenomenologisk studie er å komme nært inn på den menneskelige erfaring av å leve i en bestemt livssituasjon. Denne type kunnskap kan beskrives som opplevelsesmateriale – deler og biter av menneskers væren-i-verden. En måte å skape nærhet til subjektets personlige erfaring er gjennom litterære virkemidler, som dikt og skjønnlitterære sitater. Den tverrfaglige teoretisk tilnærming gir en bred analytisk forståelseshorisont til å øke forståelse av fenomenet. Avhandlingens litterære virkemidlene søker å redusere avstanden mellom leserens forståelse og subjektets virkelighet. Fenomener som kjærlighet, sorg, tro, frykt, håp og tap er litteraturens materie (Van Manen, 2014, s. 318-319). Dikt muliggjør det å emosjonelt komme nært det subjektive andre. En poetisk beskrivelse av en opplevelse kan muliggjøre et nytt nivå av forståelse. Det er med denne hensikt at dikt og sitater benyttes som emosjonelle eksempler på opplevelser av skilsmisse og sorgbearbeidelse.

### **1.4. Presentasjon av avhandlingen**

En nyansert forståelse skapes gjennom å betrakte fenomenet fra ulike synsvinkler. I denne studien utforskes det hvordan ulike teoretiske tradisjoner kan virke sammen for å gi et nyansert redskap til å analysere sorgbearbeidelse etter skilsmisse. I de to første kapitlene utforskes samspillet mellom fenomenologisk filosofi og metode. I presentasjonen av studiens epistemologiske ramme, redegjør jeg for studiens forståelse av begrepet religion og hvordan fenomenologisk filosofi danner forståelses

rammen for hvordan dette prosjektet forstår mennesket og individets opplevelse av å leve. Jeg argumenterer videre i andre kapittel for hvordan denne filosofiske disiplinen kan gi innsikt i subjektivitet som fenomen, og hvordan det subjektive kan forskes på i praksis. I tredje kapittel utforskes sosiologiske innsikter om det individuelle og det relasjonelle mennesket i det moderne samfunnet. Jeg setter her sosiologisk forståelse av samliv og skilsmisse i samspill med psykologiske bidrag innen tilknytningsteori og individualismens konsekvenser for moderne parforhold. Jeg gjennomgår tidligere forskning om samliv, samlivsbrudd og skilsmissesorg, og redegjør for hvilke holdninger til skilsmisse som finnes i kristne miljøer i Norge. I fjerde kapittel kombineres fenomenologisk forståelse av menneskers eksistensvilkår og væren-i-verden med religionsvitenskapelige teorier om myter, symboler og ritualer. Menneskes mentale forforståelse og meningssystem bringes så inn i mestringspsykologien og sorgteorien. Empirien struktureres i henhold til Kübler Ross sorgteori, og presenterer informantenes ulike måter å mestre på gjennom sorgbearbeidelsen.

Hver enkelt vitenskapelige disiplin bidrar med en særegen dybdeforståelse av fenomenet. Men en dybdeforståelse gir ikke alltid et fullverdig bilde av en kompleks virkelighet. En tverrfaglig tilnærming til fenomenet gjør det mulig å trekke på flere ulike kunnskapsbanker i analyseprosessen (Pergament, 1997, s. 9-13). I konklusjonen benytter jeg denne tverrfaglige innsikten til å gi tentative svar på problemstillingen og forskningsspørsmål. Her redegjør jeg for hvordan kvinnes opplevelser kan tolkes i lys av studiens teorier om religiøs mestring gjennom sorgstadiene. Avhandlingen konkluderes ved å se forskningsspørsmålene i lys av menneskers behov for å oppleve mening gjennom bearbeidelse av skilsmissesorgen.

## 2: Hvordan forske på skilsmisessorg

Det er umulig å ane en historie mens man lever i den; den er formløs, en usammenhengende prosisjon av ord og ting, og la oss være ærlige: Vi kan *aldri* hente tilbake det som var. Det meste av det forsvinner. Og likevel, her sitter jeg ved skrivebordet mitt og prøver å bringe den tilbake, den sommeren for ikke så lenge siden, vet jeg at vendinger ble gjort som innvirket på det etterfølgende. Noen av dem stikker opp som åsene på et relieffkart, men den gang oppfattet jeg dem ikke, for mitt syn på ting fortapte seg i den udifferensierte flatheten ved å leve det ene øyeblikket etter det andre. Tiden er ikke utenfor oss, men i oss. Men vi lever med fortid, nåtid og fremtid, og nåtiden er uansett for kort til å oppleves; den oppleves i tilbakeblikk, og da blir den enten kodifisert eller forsvinner i glemselen. Bevissthet er et produkt av forsinkelse.

(Hustvedt, 2011, s. 43)

Innledningsvis har oppmerksomheten vært rettet mot sentrale nøkkelbegreper og IPAs filosofiske forståelseshorisont. I dette kapittelet vil jeg redegjøre for prosjektets metodologiske tilnærming. Skilsmisessorg er et indre psykologisk og individuelt fenomen. Denne type data må innhentes fra mennesker som har opplevd det å gå igjennom skilsmisessorg med en personlig kristen tro. I dette kapittelet vil jeg beskrive hvordan den empiriske datainnsamlingen ble gjennomført og redegjøre for fremgangsmåten i analysen. Kapittelet avsluttes med etiske betraktninger rundt prosjektets tema og hvordan informantenes rettigheter er ivaretatt.

### 2.1. Subjektivitet som forskningsfelt

Fenomenologisk forskning har som mål å komme på innsiden av menneskers indre mentale opplevelser. Forståelse er her et nøkkelbegrep – forståelse av hvordan det oppleves å være et individ i en gitt situasjon (Bryman, 2012, s. 28). Situasjonen som undersøkes i dette prosjektet er informantenes opplevelse av livet i og etter skilsmisessen, og hvordan deres kristne tro spilte inn i bearbeidelse av skilsmisessorgen. Prosjektets drivkraft har vært et ønske om å beskrive hvordan sorgprosessen både leves og oppleves for hver enkelt av kvinnene som har deltatt i studien. Bruken av fenomenologisk filosofi som teoretisk forståelseshorisont viser til en ambisjon om å skape innsikt rundt fenomenet skilsmisse sett fra kvinnenens perspektiv og beskrive

deres emosjonsverden. Etter fenomenologisk tradisjon postuleres det at virkeligheten er slik informantene fremstiller den – den subjektive virkeligheten er dermed både virkelig og viktig (Van Manen, 2014, s. 314). Utfordringen i et slik prosjekt blir å få et glimt av en annen persons reelle indre liv (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 30). Det er en krevende oppgave å få til å *gripe* den andres innerste virkelighet. Uavhengig av hvilken metode en benytter i innsamling av data, vil empirien alltid være en kode, en representasjon eller en fortolkning av den sosiale virkeligheten (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 231). Uavhengig av mediet empirien er kodifisert som; feltnotater, observasjoner, intervjuer på lydbånd eller film, vil dataen alltid bare være ett utsnitt av en kompleks sosial virkelighet.

Metodologisk faller IPA inn under emosjonalisme som epistemologisk paradigme, hvis formål er å beskrive subjektens autentiske opplevelse av egen væren-i-verden. I alle fall til den grad dette er mulig (Silverman, 2011, s. 23). For å få innsikt i informantens opplevelse av skilsmissen må datainnsamlingen være formet slik at det er mulig å få tak i denne informasjonen. Empirien i denne studien er derfor samlet inn gjennom semi-strukturerte dybdeintervjuer, for slik å få tilgang til fenomenets *emiske* perspektiv (Bowie, 2006, s. 83). Fortolkningen av empirisk data vil alltid være preget av det spesifikke datasett, forskerens forforståelse og kunnskapsbank, og prosjektets teoretiske rammeverk. For å fremme validitet og reliabilitet, og dermed sikre prosjektets etterprøvbarehet, vil prinsippene i IPAs metodologi følges gjennom studien. Hvordan IPA som metode spiller inn på de forskjellige elementene i utførelsen av studien er gjennomgående elementer i kapittelet.

### **Utfordringer ved fenomenet**

Å komme på innsiden av et annet menneskes livsverden er bare mulig hvis man blir invitert inn. Utfordringer ved å studere subjektiv opplevelse av et fenomen ligger i å få tilgang til informantens historier. Et aspekt ved dette er om informantene føler seg komfortable med å dele sin livshistorie på en så autentisk og ærlig måte som mulig. Jeg har tatt hensyn til at skilsmisse er et sårt og vanskelig tema for informantene både i utforming av intervjuguiden og i selve utførelsen av intervjuene (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 59-67). Hvordan dette ble gjort vil bli beskrevet under redegjørelsen av forberedelsene til intervjuet. En annen utfordring ved fenomenet omhandler min

representasjon av kvinnes historier. Uavhengig av metodologi og analysemetode vil historiene som beskrives her være en gjengivelse og en fortolkning av informantenes opplevelser. Det er umulig å oppnå en forforståelsesløs fremstilling av kvalitativ data. Den sosiale interaksjonen som skjer i intervju situasjonen vil påvirke det narrative som konstrueres gjennom samtalen (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 57-59). Både forsker og informant er individer i en kontekst, og vil følgelig være preget av interaksjonens natur og samtalens tema. Det er essensielt at intervjueren på forhånd har gjennomtenkt hvilke forforståelser en bærer med seg, og på bakgrunn av dette viser ømfintlighet i intervju situasjonen til hvordan informasjonen påvirker både informanten og en selv (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 32-34). I analysedelen av forskningsprosessen kan man forminske påvirkningen av egen forforståelse ved å følge IPAs generelle retningslinjer for systematisering av meningsdata. I analyseprosessen, som beskrives nærmere senere i dette kapitlet, vil gjennomgående temaer i intervjuene være hovedgrunnlaget for teoridannelse og videre analyse (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 91-96). Man kan slik unngå at egne antagelser styrer konstruksjon av empirien, teoridannelsen og analyse av datasettet. Dette prosjektet er derfor utformet med en induktiv holdning til kunnskapskonstruksjon og teoridannelse (Bryman, 2012, s. 22-24). Gjennom hele prosjektet er det vektlagt hva kvinnene selv definerer som essensielt i egen skilsmisseprosess, sorgbearbeidelse og trosnivå. Studien har dermed en empirinær tilnærming til kunnskapsproduksjon. En induktiv tilnærming til forskningsdesign innebærer at konseptdanning og teoretisering er noe som skjer først etter at data er innsamlet og analysert. Dette prosjektets teoretiske stillas ble konstruert etter analyse av datasettet, for slik å fremme trofasthet til informantenes opplevelser og øke prosjektets interne validitet (Bryman, 2012, s. 390).

En annen utfordring ved å studere ”opplevelse av en skilsmisseprosess” er temaets natur. Et problem for filosofien og andre vitenskaper som søker å beskrive sosiale og mellommenneskelige fenomener, er temaets flytende og foranderlige karakter. Gjennom å beskrive, og slik nedtegne kunnskap om et fenomen, fryses forståelsen av det spesifikke bildet av fenomenet (Van Manen, 2014, s. 105). Både menneskers livssyn og individuelle forståelseshorisonter utvikles over tid, og er komplekse prosesser som påvirkes av en rekke sosiale og biologiske faktorer som vi umulig kan

få en fullstendig oversikt over. Innenfor rammene av fenomenologisk filosofi er imidlertid det essensielle å beskrive fenomenet på en presis og fullstendig måte. Troskap til fenomenet ”slik det trer frem” kan forstås som selve formålet med fenomenologisk forskning (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 31). Dette bringer oss tilbake til det overnevnte induktive prosjektdesignet – ved å la kvinnenens livshistorier styre studien sikrer man at empirien får forrang over teoretisering av fenomenet. I ånd med Hemingways beskrivelse av å fange virkeligheten gjennom ”sanne setninger”, har jeg viet stor plass til utdrag fra intervjuene gjennom analysen. Disse sanne setningene blir beskrevet av Hemingway som:

All you have to do is write one true sentence. Write the truest sentence that you know. So finally I would write one true sentence, and then go on from there. It was easy then because there was always one true sentence that I knew or had seen or had heard someone say (Hemingway, 1964).

Det er nettopp gjennom informantenes beskrivelser man kan finne virkelige glimt av fenomenets opplevelsesstruktur. Det er dette som er fenomenologiens ethos; å beskrive menneskers opplevelser slik de trer frem. Ved å gi kvinnene en stemme og holde fast ved deres narrativ ønsker jeg gjennom dette prosjektet å formidle skilsmissesorgens emosjonelle opplevelse gjennom skilsmissesorgens *sanne setninger*.

## **2.2. Prosjektets metodologiske ramme**

I det følgende vil prosjektets datainnsamling bli presentert. Fokuset rettes dermed bort fra prosjektets epistemologiske ramme, og mot den metodologiske utføringen. Som tidligere nevnt vil IPAs retningslinjer bli fulgt gjennom alle prosjektets stadier og disse vil bli redegjort for underveis i dette kapittelet. Oppmerksomheten rettes nå mot prosjektets informanter; kontaktetablering, redegjørelse for utvalget og planlegging og gjennomføring av intervjuene.

Tilgang til aktuelle informanter kan være en utfordring for empiriske forskere, kanskje spesielt når temaet for prosjektet er av en personlig og følelsesladet natur. Kontaktetablering med informanter skjer ofte gjennom *døråpnere* – mennesker med



erfaring innen det aktuelle temaet som kan gå god for prosjektet og videreformidle kontakt til aktuelle intervjuobjekter (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2010, s. 123). Jeg fikk kontakt med informantene delvis gjennom en diakon i Den norske kirke og delvis gjennom venner og bekjente som spredde informasjon om prosjektet. Diakonen jeg var i kontakt med har lang erfaring som sjelesørger for mennesker i samlivsbrudd og som leder for en sorggruppe for skilte. Hun har videreformidlet mitt informasjonsskriv til informantene, som igjen har tatt direkte kontakt med meg pr mail eller telefon om de ønsket å delta. Fordelen med denne måten å komme i kontakt med informanter er at koblingen går gjennom mennesker som allerede står i en tillitsgivende rolle eller har en personlig relasjon til informantene. Denne formen for kontaktopprettelse kan både øke tilliten mellom forsker og informant, og gjøre at det kan oppleves litt mindre skremmende å dele såre opplevelser til en ukjent. Egen skilsmisse er for mange et svært sårt og personlig tema å snakke om. Informantene i dette prosjektet viste meg stor tillit ved å dele sine skilsmisshistorier og trosopplevelser.

### **Utvalg**

Som tidligere nevnt er IPA som metodologi designet for å muliggjøre innhenting av meningsdata, med den intensjon å studere individers opplevelser i dybden. Dette vil påvirke alle elementene i studiets design og utførelse. Dette er begrunnelsen for å ikke intervjuer alt for mange informanter, men i stedet bruke tiden på å analysere få menneskers historier i dybden. Det er kvalitet, ikke kvantitet som er fenomenologiens mål. Fem kvinner har blitt intervjuet i denne studien. Et utvalg på denne størrelsen vil ha mulighet til å både se bredden av individuelle opplevelser og samtidig ha mulighet for å dykke ned i hvert enkelt case uten å bli oversvømt av data (Smith, 2009, s. 51).

Kun kvinner deltar som informanter i denne studien, selv om prosessen og sorgen etter en skilsmisse oppleves like tung for menn (Moxnes, 1985). Det er videre kun etnisk norske kvinner som er intervjuet i studien, fordi det var disse som ønsket å stille opp som informanter. Jeg benyttet en kriteriebasert utvelgelse av informanter etter følgende kriterier; 1) Informantene må ha vært gift med eks-partneren over lang tid (min. 10 år), 2) skilsmissen må ha funnet sted for maksimum 8 år siden, 3) skilsmissen må ikke være nyere enn et år, 4) informanten må beskrive seg selv som

kristen. I tråd med prosjektets fokus på tro som et element i sorgbearbeidelsen ønsket jeg å intervju kvinner som har mistet et ekteskap som de i utgangspunktet trodde var urokkelig. Grunnen til at jeg ønsket å intervju informanter som har lange ekteskap bak seg er å få kunnskap om sorgbearbeidelsen etter at det utenkelige hadde skjedd. For at informantenes opplevelse av krisen ikke skal være alt for fjern settes en begrensning på maksimum åtte år siden skilsmissen. Samtidig må bruddet ikke være nyere enn et år. På dette tidspunktet er både bruddet og det nye livet såpass nytt for personen at krisen ikke er ferdig bearbeidet. Denne tendensen ble bekreftet av diakonen i et intervju før kriteriene for deltagelse i prosjektet ble definert. Det kreves ofte litt avstand til den mest vanskelige tiden før det er mulig å reflektere over en så personlig og sår periode som tas opp i denne studien. Informantene som deltok i denne studien var fem kvinner mellom 43 og 62 år. Alle kvinnene definerer seg selv som kristne, men med ulik konfesjonell bakgrunn. Ekteskapene har hatt en varighet på 18 til 35 år, og bruddene tok sted for mellom 1 og 8 år siden. Intervjuene har tatt sted i informantenes hjem eller arbeidsplass, har en varighet på mellom 1 og 2 timer og tatt opp på lydbånd.

Valget å studere kun kvinners opplevelse av skilsmisssorg er rent pragmatisk. Som kvinnelig forsker er det enklere å komme i kontakt med og gjennomføre dybdeintervju av kvinnelige informanter. Det kan være lettere for informantene å åpne seg og fortelle om personlige opplevelser til en intervjuer av samme kjønn. Det ble vurdert som viktig i dette prosjektet å legge så mye som mulig til rette for at kvinnene skal føle seg komfortable med å dele sine historier. Dette har påvirket både utformingen av intervjuguiden og utførelsen av intervjuet. Ettersom informantene fremstår som en enhetlig gruppe i kraft av å ha samme kjønn, nasjonalitet og religiøs tilhørighet, vil sammenligning internt i datasettet være enklere (Smith, 2009, s. 48-54).

### **Intervju som datainnsamlingsmetode**

Den sosiale virkeligheten kan tolkes som bestående av myriader av individers små historier. I et intervjustudie søker forskeren å samle inn disse små historiene om et gjeldende tema. Innhenting av de små historiene gjennom intervju muliggjøres ved at;

- 1) informanten er komfortabel med å dele sin historie, 2) temaet for intervjuet er

forhåndsdefinert, og 3) intervjueren gjenkjenner og responderer på aktuell informasjon i intervjusituasjonen. Intervjubasert kunnskapsproduksjon skapes relasjonelt mellom intervjuer og informant. Kunnskapen som produseres er slik både kontekstuell og narrativ i sitt innhold (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 21). I datainnsamlingen er forskeren selv det viktigste forskningsinstrumentet (Brinkman og Kvale, 2015, s. 72-73). For å sikre kunnskapsproduksjonens gyldighet som uerfaren forsker er det essensielt at etablerte prinsipper følges gjennom hele forskningsprosessen. Et godt intervju er et håndverk som må læres over tid. I en slik situasjon kan etablerte retningslinjer være uunnværlige redskaper når erfaring skorter (Brinkman og Kvale, 2015, s. 20-21).

Når datainnsamling gjennomføres i form av intervjuer er det essensielt at forskeren er bevisst egen rolle i intervjusituasjonen. Forskerens forutinntatthet kan representere en validitetstrussel, både i forhold til ens holdningers påvirkning på informanten i intervjusituasjonen og senere i analyseprosessen. Samfunnsvitenskapen anerkjenner at forskeren er et selvstendig subjekt som uunngåelig vil påvirke den virkeligheten en både tar del i og studerer. Anthony Giddens begrep *dobbel hermeneutikk* kan være fruktbart for å forstå forskerens mulige påvirkning på sitt studiesubjekt. I intervjuet inngår forskeren i en både dobbelt fortolkende og påvirkende situasjon. Å forske på menneskelige opplevelser er å inngå i en dobbel hermeneutikk - forskeren fortolker informantens fortolkning av *opplevelsen*. Samtidig som både informanten og forskeren blir påvirket av samhandlingen som skjer i intervjusituasjonen (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 37).

I det følgende vil det redegjøres for hvilke retningslinjer som har veiledet utformingen og gjennomføringen av prosjektets datainnsamling, og deres kompatibilitet til den overordnede metodologien.

### **Den semi-strukturerte intervjumodellen**

Intervjuguiden til dette prosjektet er utformet etter en semi-strukturert intervjumodell. Dette er en guide som skal hjelpe forskeren til å lettere holde tråden i samtalen. Guiden består av en rekke forhåndsbestemte temaer som det er ønskelig at intervjuet skal innom, med tilhørende forslag til oppfølgingsspørsmål som kan hjelpe med å

*fiske* etter mer informasjon om spesielt interessante temaer. Det er samtidig ønskelig at intervjuet utføres på en åpen måte, slik at interaksjonen ligner på, og kanskje oppleves som, en fortrolig samtale. Av denne grunn blir det kvalitative intervjuet omtalt som en "samtale med formål" (a conversation with a purpose) (Smith, 2009, s. 57). Denne modellen blir også kalt for *livsverden intervju* – hvor målet er å innhente tykke beskrivelser av informantens opplevelser (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 29). Intervjumetoden gir både rom for åpen og spontan samtale, samtidig som det gir mulighet for intervjueren å innhente tråden og slik føre samtalen inn på temaer en ønsker å dekke (se intervjuguide, Appendiks C). Intervjuguiden er i så måte kun veiledende for intervjuet, og intervjueren må være åpen for å tilpasse spørsmålenes form eller rekkefølge til hver enkelt informant. Det er informantens narrativ som konstruerer samtals flyt, mens det er intervjuerens jobb å veilede flyten mot aktuell tematikk (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 150). Den semi-strukturerte intervjustilen, hvor mest mulige autentiske samtaler etter en forhåndsbestemt tematikk, er dessuten kompatibelt med prosjektets induktive design (Bryman, 2012, s. 12). Samtidig stiller intervjuformen store krav til intervjueren. På den ene siden bør en fremvise følsomhet til hver enkelt informant, som bærer av sin unike historie, reaksjonsmønstre og emosjonelle sår. På den andre siden bør både spørsmålene og oppfølgingen av aktuelle temaer gjennomføres på en nokså lik måte i alle intervjuene for å fremme sammenlignbarhet i datasettet og kunnskapskonstruksjonens reliabilitet (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 59-61). Det kan være lett å overse potensielt interessante vendinger når man befinner seg midt i intervjuet. En kan også oppleve å ikke få til å nå inn til informanten, stille feil spørsmål eller oppdage at kjemien ikke er der. Disse potensielle fellene kan behjelpes ved at intervjueren er godt forberedt og opplest på både intervju som metode og forskning på lignende tema – for slik å forutse potensielle fallgruver. Intervjusituasjon vil alltid være preget av det sosiale møtet som finner sted mellom informant og intervjuer. Som i alle andre sosiale interaksjoner kan utfallet aldri forutses i detalj. Fordelen med en gjennomtenkt intervjuguide er at intervjueren er bedre forberedt på å få stilt de riktige spørsmålene på passende tidspunkt i intervjuet. For å hjelpe informanten i gang med å snakke, spesielt om et slikt vanskelig og ømfintlig tema, kan det være nyttig å ha noen direkte spørsmål i begynnelsen av intervjuet som er lett å svare på. Når isen er brutt og informanten snakker mer fritt kan intervjuguiden hjelpe forskeren å følge med i

samtaleutviklingen, og lede intervjuets fokus inn på relevante temaer som skulle dukke opp (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 60-61). I studier som dreier seg om metafysiske konsepter og begreper, som selvforståelse og religiøs erfaring, kan noen oppleve det vanskelig å få fatt på hva slags informasjon forskeren er ute etter. Det er ikke alle som har klare tanker eller en konkret forståelse av disse begrepene. Intervjueren bør ha tenkt igjennom hvordan mennesker med annen bakgrunn kan forstå slike konsepter og begreper. Informantene i denne studien fikk tilsendt en tematisk liste over intervjuets fokus noen dager før intervjuet tok sted (se temaskriv for intervjuene, Appendiks B). På denne måten fikk de tid til å tenke over og bearbeide følelser og tanker rundt tematikken. Intervjuguiden ble også testet i et pilotintervju, hvor noen potensielle misforståelser og uklarheter ble fanget opp. Pilotintervju kan også være fruktbare i forhold til å se om spørsmålene fanger opp informasjonen man er ute etter (Bryman, 2012, s. 474).

### **Tillit som forutsetning for intervjubasert kunnskap**

Uten informantens villighet til å dele av egne livserfaringer vil et hvert intervju bli mislykket. Skilsmisse som livshendelse kan være sårt å snakke om, kanskje spesielt i samtale med en fremmed som dokumenterer hva som blir sagt. Det er derfor viktig at intervjueren prøver å skape en atmosfære av trygghet og profesjonalitet både i kontaktfasen og i selve gjennomføringen av intervjuet. Trygghet kan skapes i kontaktfasen ved å informere om hva prosjektet går ut på og hva det innebærer å være informant (se informasjonsskriv, appendiks A) og dokumentere at håndtering av personopplysninger og annen sensitive data vil bli ivaretatt etter forskningsetiske retningslinjer. Forskningsdesignet og metode for håndtering av sensitive data ble godkjent av NSD før informantene ble kontaktet i dette prosjektet (se godkjennelse, Appendiks D). Tillit kan skapes i intervjusituasjonen ved at forskeren responderer empatisk på at informanten opplever temaet som vanskelig å snakke om. Å bli intervjuet skal ikke oppleves som en traumatisk hendelse, selv om temaet for intervjuet er emosjonelt vanskelig. Det terapeutiske intervjuet blir ofte brukt i psykologien, for samtalens formål er å hjelpe pasienten bearbeide sår. Empiriske forskningsintervjuer har et annet formål enn det terapeutiske intervjuet (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 44-49). Selv om det er innsamling av data om et spesifikt fenomen som er formålet for prosjektets intervjuer, kan den terapeutiske intervjuformålet stå som en inspirasjon for intervjueren. Som intervjuer skal man ikke være terapeut.

Likevel skal intervjuet gi noe tilbake til informanten. Håpet er at intervjusituasjonen kan skape et empatisk rom hvor individet får mulighet til å konstruere sitt opplevelses-narrativ, og at dette både kan virke forløsende for informanten og samtidig gi økt forståelse av fenomenet for intervjueren. Å være en aktiv lytter, hvor intervjueren skaper rom for refleksjon, gir slik tid til å sette ord på både vanskelige følelser og abstrakte begreper (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 64-65).

### **Retrospektive data**

Et semi-strukturert intervju søker å få innblikk i menneskers livsverden fra en *emisk* synsvinkel – et innenfraperspektiv. Livsbeskrivelsene som blir konstruert i intervjusituasjonen er slik alltid en opplevelse i retrospekt (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 31). Øyeblikket oppleves i nået, men kan bare forstås ved å bli sett tilbake på. Det er i etterpåklokskapens lys kvinnene forteller om sine skilsmisseopplevelser. Om intervjuet fant sted dagen etter bruddet ville tonen i samtalene vært annerledes. En historie er alltid en fortelling fra et perspektiv. Livshistoriene som har blitt samlet inn i denne studien er farget av det stedet kvinnene var i livet når intervjuet tok sted. Som beskrevet i sitatet som innledet dette kapittelet: ”Bevissthet er et produkt av forsinkelse” (Hustvedt, 2011, s. 43). Intervjuene kan slik forstås som et øyeblikksbilde av informantenes meningskonstruksjon av tidligere erfaringer (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 66). Skilsmisseopplevelsene vil være farget av informantenes nåtidige situasjon og sorgprogresjon. For å få et bilde av skilsmissesorgens nyanser og utvikling over tid er det nødvendig med en longitudinell studie der kvinnene blir intervjuet flere ganger gjennom et større tidsrom. Formålet i denne avhandlingen er å få et innblikk i hvordan kvinnene opplever at deres kristne tro spiller inn i sorbearbeidelsesprosessen i etterkant av skilsmissen. Datasettet i denne studien er derfor kun et tidsbegrenset utdrag av informantenes opplevelse av egen skilsmissesorg og prosess. At intervjuene er satt en tid etter skilsmissen gir rom for at opplevelsene er blitt bearbeidet og gitt dypere forståelse. Det er nettopp i retrospekt at meningskonstruksjon tar sted.

Erfaringsdata fra intervjustudier blir i klassisk fenomenologi delt inn i to typer. Det differensieres mellom reflektert (*experiential account in reflective terms*) og ureflekterte beskrivelser (*experiential account in prereflective terms*) (Van Manen,

2014, s. 315). Med ureflektert data menes en beskrivelse av hendelsen slik den opplevdes i det nået den tok sted. Reflekterte data er hendelser som har blitt fordøyd, analysert og gitt mening gjennom tidsmessig avstand til opplevelsen. Reflektert og ureflektert data blir også beskrevet som meningsdata og opplevelsesdata, som beskrevet i første kapittel. IPA som metode gir rom for begge type data. I en ren fenomenologisk studie foretrekkes ureflektert data. Ureflekterte data vil gi bedre innsikt i det Heidegger beskriver som menneskers *thrownness into the world* – menneskers ontologiske tilstand i verden er preeksistensiell, forstått i lys av begrepet *Dasein* (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 17). Det følger at ureflekterte beskrivelser av *væren* kan fange opp opplevelser av det levde øyeblikk. Som beskrevet i forrige kapittel er IPA noe mer enn en fenomenologisk metode. Fokus på hvordan mennesker fortolker og skaper mening av livshendelser er nødvendig når en psykologisk prosess er selve studiefeltet. Det er den fortolkende fenomenologiske redegjørelsen for menneskers livsverden som er kunnskapsmålet. Fortolkning og meningskonstruksjon av livshendelser skjer gjennom refleksjon. Det er reflekterte redegjørelser av skilsmisseopplevelsene er ønskelig. Skrivet til informantene, hvor temaer som skulle tas opp i intervjuet ble definert, gav informantene muligheten til å både forberede seg emosjonelt og gjøre seg noen refleksjoner før intervjuet tok sted. Intervjuet kan forstås som et ledd i meningskonstruksjonsprosessen, hvor fortolkninger av opplevelser prøves ut kommunikativt. Kunnskapen som konstrueres i fenomenologisk inspirerte intervjuer danner slik ikke grunnlag for generaliserende informasjon, men en spesifikk forståelse av enkeltindividets *væren* i verden. Kunnskap om menneskers subjektive erfaringer og meninger blir i gresk filosofi beskrevet med begrepet *doxa*. Motsatsen til kunnskap som *doxa* er kunnskap som *episteme*. Dette er kunnskap som har blitt validert gjennom dialektisk samtale. Livsverdenintervjuer har potensiale til å produsere både *doxa* og *episteme* (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 41). Intervjuene i denne studien består i stor grad av kvinnes beskrivelser og narrativer av egne opplevelser, tap, håp, relasjoner og drømmer – altså *doxa*. Gjennom konstruksjon og analyse av datasettet kan denne kunnskapen resultere i *episteme*. Informantenes *doxa* systematiseres, sammenlignes og analyseres i lys av kunnskap fra tidligere forskning. De teoretiske konklusjonene som gjøres i denne studien skal ikke forstås som generelle og allmenngyldige slutninger for hvordan det er å bearbeide en skilsmissesorg eller hvordan det er å bli skilt som kristen. Ved å sammenligne

informantenes opplevelser og se dette i lys av andre religionspsykologiske og sosiologiske studier av lignende fenomener, kan den opprinnelige *doxa*-kunnskapen bli til en *epistemisk* forståelse av skilsmissegang som sosialt fenomen.

### **2.3. Konstruksjon og analyse av datasett**

Intervjuene i denne studien ble tatt opp på lydbånd for så å bli transkribert. I fenomenologisk og hermeneutisk forskning eksisterer det ikke en paradigmatisk metode for analyse av data. Fleksibilitet og empatisk ømfintlighet til prosjektets tema og ivaretagelse av deltagerens virkelighetsforståelser og individuelle opplevelser skal være ledende i fortolkningsprosessen. Innledningsvis i analyseprosessen leses datasettet grundig igjennom, før gjentakende temaer defineres og sammenlignes. Kvinnens opplevelse av egen prosess og deres konstruksjon av mening blir her vektlagt spesielt som veiledende for hvordan prosjektets teoretiske forståelse ble konstruert. Både de metodologiske og etiske retningslinjene, samt empirinærhet i analyseprosessen, er redskap som benyttes for å opprettholde prosjektets reliabilitet. En analyse av menneskers livsverden vil alltid bære preg av en dobbel hermeneutikk. Selv om prosjektets fokus er hvordan deltagerne fortolker sin verden, vil analysen av deres utsagn alltid bære preg av hvordan materialet fortolkes og vektlegges (Smith, 2009, s. 80). For å muliggjøre en representativ og dyptgående fortolkning av informantens historier innledes analyseprosessen med en nøye lesning av de transkriberte intervjuene. Formål for dette dypdykket i materialet er et forsøk på å tre inn i informantens livsverden og forståelseshorisont. Det kan være fruktbart å høre intervjuene på nytt og se igjennom notatene på nytt, for slik å erindre informantens emosjonelle intonasjon av enkelte utsagn og intervjuets generelle stemning.

#### **Kartlegge data**

Et datasett i en intervjustudie består ofte av mange sider transkribert samtale. Analyseprosessen innebærer å få oversikt over innholdet i disse samtalene, hvordan intervjuenes tema forstås i konteksten den var plassert i og hvordan disse står i sammenheng med andre temaer. Analyseprosessen innebærer å bruke IPA som metodologisk redskap for å skape sammenheng og mening i datasettet – for slik å tydeliggjøre intervjuenes meningsinnhold. I denne studien ble et kronologisk kart over samtalenes tematikk konstruert som en innledning til analyseprosessen. Et slikt



samtalekart gir overblikk over hvilke temaer informanten dvelte ved, hvordan temaene henger sammen og hvordan hele intervjuets flyt ser ut. Samtalekartet kan kaste lys over repeterende temaer og slik tydeliggjøre hva som opplevdes som viktig for informantene (Smith, 2009, s. 82-83). Samtalekartet tegnes opp samtidig som en analytisk gjennomlesning av datasettet gjøres. Analyse av hvordan informanten skaper mening av egne erfaringer noteres ned og settes i sammenheng med de andre intervjuene. Notatene til teksten kan være i form av hvilket språk som brukes, hvilken kontekst utsagnet var sagt i, bruk av abstrakte konsepter, bilder eller metaforer til å beskrive opplevelsen – hvilke mønster som trer frem i informantens meningskonstruksjon. Ved å analysere teksten etter et deskriptivt, et lingvistisk og et konseptuelt innhold vil teksten gjøres mer håndterbar og sammenlignbar. Intervjuets deskriptive innholdet er informantens beskrivelser av egen livsverden – forholdet til de ting som deres liv består av. Dette kan være om deres familie, venner, tro, hendelser og følelser knyttet til disse. Lingvistiske kommentarer til teksten fokuserer på repetisjoner, intonasjoner, bruk av metaforer og bilder – de måter informanten bruker språket til å beskrive egne opplevelser. I en konseptuell analyse av teksten vil fokuset flyttes bort fra beskrivelser av faktiske forhold og over på et abstrakt nivå. En konseptuell analyse er slik mer fortolkende ved at tentative forklaringer på hva som ligger bak informantenes beskrivelser testes ut. Fortellinger om å miste familien som fundament i livet kan slik forstås i lys av opplevelse av isolasjon eller tap av identitet. En konseptuell analyse av teksten handler mer om å åpne opp for flere teoretiske forståelser enn å gi én eksakt forklaring (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 83-89).

Samtalekartet består av notater til teksten og inneholder deskriptive, lingvistiske og konseptuelle kommentarer. Neste steg i analyseprosessen var å utvikle temaer som kommer til syne i de transkriberte intervjuene etter den innledende analysen (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 91). I denne studien ble *meningskonstruksjon* og *sorgbearbeidelse* definert som overgripende temaer, i kombinasjon med det forhåndsdefinerte temaet *tro*. Datamengden blir på dette tidspunktet redusert for å få overblikk over aktuell informasjon i teksten. På dette stadiet i analyseprosessen vil teoretisering rundt hovedtema gjøre at man fjerner seg fra informantens uttalelser og setter disse inn i en abstrakt kontekst. Selv om abstraksjonsprosessen er essensiell for å utvikle en dypere forståelse av prosjektets tema, er det viktig at man som forsker

ikke mister empirien av syne. I tråd med studiens induktive design og syn på kunnskapsproduksjon som empirinært, er det viktig at intervjuene gjennomgående styrer analyseprosessen (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 31). Dette er kanskje spesielt viktig å være oppmerksom på i perioder hvor arbeidet med temaet har en spesielt abstrakt natur. Bruk av sitater gjennom analysen kan slik koble sammen empirien og teorien i en IPA studie. Målet er å skape en dypere forståelse gjennom teorien som belyses av sitater fra intervjumaterialet hvor temaets psykologiske essens trer tydelig frem. En slik analyse søker dermed å beskrive det partikulære i tråd med ideografien, og kaste lys over teoriens konseptuelle og abstrakte forståelse av studiens overgripende tema. Den fortolkende fenomenologiske prosessen av kunnskapsproduksjon står slik i sammenheng med den hermeneutiske sirkelen. Hver del forstås i relasjon til helheten, og helheten fortolkes ut fra delene (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 92).

#### **2.4. Vurdering av vitenskapelig kvalitet**

Gjennomsiktighet i innsamling og behandling av data, kunnskapens natur og hvordan man kommer frem til analysens konklusjoner er grunnsteiner i hvorfor man har tillit til vitenskapelighet i samfunnsvitenskapene. I praksis betyr dette at studiens metodologiske prosess er redegjort for og at det er åpenhet om hvordan informasjonen er innhentet og analysert. Innsyn i prosjektets utforming og hvordan teoretiske slutninger blir gjort, skaper en forsikring om at informasjonen som er presentert er en legitim og representativ versjon av det utsnittet av virkeligheten som er studert (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Tidligere i dette kapitlet er det gjort rede for datainnsamlingen og analyseprosessen. I det følgende vil reliabilitet, validitet og etiske betraktninger i relasjon til dette prosjektet diskuteres, med tanke på å sikre tilliten til studiens kunnskapsinnhold.

##### **Reliabilitet**

Begrepet reliabilitet brukes til å beskrive hvorvidt vitenskapelige resultater kan reproduseres. Reliabilitet brukes også for å vurdere om et eksperiment eller studie måler det de faktisk ønsker å måle (Bryman, 2012, s. 46). Blant kvalitative forskere eksisterer det frustrasjon over at vitenskapelig kunnskap om menneskers liv og sosiale relasjoner må vurderes etter kvantitative eller naturvitenskapelige kriterier (Smith,

Flowers, & Larkin, 2009, s. 179). Den norske filosofen Hans Skjervheim, i sitt oppgjør med fortidens enhetsvitenskapelige og positivistiske kunnskapssyn, hevder at samfunnsvitenskapens oppgave er å tolke meningsfulle fenomener. For at det skal være mulig å trenge dypt nok inn i den sosiale materien er man avhengig av innsikt i individers subjektive oppfattelse av eget liv. Når subjektivitet defineres som samfunnsvitenskapens studieobjekt vil det ikke være mulig å ha reproduserbarhet av funn som et kriterium for valid kunnskapsproduksjon (Grimen, 2004, s.65). Reproduserbarhet av studiens design blir slik et viktig element for prosjektets gjennomsiktighet. I studier av menneskers subjektive livsverden vil man naturlig få forskjellige resultater selv når studiene utføres med likt design og utførelse. Gjennomsiktighet i designet blir slik et element for å skape innsyn i prosjektets kunnskapsproduksjon, og ikke som et ledd i å muliggjøre repetisjon av studiens resultater (Van Manen, 2014, s. 351). I kvalitativ forskning er det mer fruktbart å benytte seg av begrepet *trustworthiness* som et alternativt kriterium i vurdering av fenomenologisk kunnskap. Kriterier for kvalitativ kunnskapsproduksjon representerer en annen innfallsvinkel i vurdering av hva som er god vitenskap enn den positivistiske forståelsen av vitenskapelig kunnskap som falsifiserbar og reproduserbar.

Et vurderingsalternativ, som slik står i overenstemmelse med den kvalitative kunnskapens natur, er Yardleys fire prinsipper; 1) følsomhet til studiens kontekst, 2) forpliktelse til tema, 3) gjennomsiktighet og sammenheng og 4) at studien har verdi for samfunnet (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 183). For å møte det første kriteriet er det nødvendig med gode forkunnskaper om studiens tema og det miljøet studien skal gjennomføres i. Dette er et prinsipp som bør følges gjennom alle studiens stadier; følsomhet til informantenes kulturelle bakgrunn og emosjonelle reaksjoner i intervjusituasjonen, følsomhet til opprinnelig mening av utsagn i konstruksjon av samtalekartet, empatisk fortolkning av datasettet og bevaring av det ideografiske fokus i teoretisering av informantenes livsverden. Prinsippet om forpliktelse til studiens tema vises gjennom hvor grundig intervjuene og analyse av data er gjennomført. En IPA analyse kan bare være så god som kvaliteten på de innsamlede dataene. Dette punktet står i nær sammenheng med følsomhet til informantens reaksjoner i intervjusituasjonen. Det er informanten som er eksperten på opplevelsen av skilsmissegang – respekt for individets opplevelse er sammenvevd med prinsippet

om forpliktelse til temaet. Videre er balansegangen mellom nærhet og distanse til fenomenet essensielt i å skape tykke og dyptgående forståelser og samtidig ivareta objektiviteten i analysen. Gjennomsiktighet som et kvalitativt prinsipp for god forskning står i relasjon til redegjørelsen om reproduserbarhet av forskningsdesign i forrige avsnitt. Sammenheng i argumentasjonen viser til at analysen og dens slutninger står i logisk sammenheng med både emipiri og metode. Det siste punktet som går ut på at en studie må ha en verdi for samfunnet springer ut fra tanken om at kunnskap om mennesker må også være til nytte for mennesker (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Formålet med å forske på menneskers opplevelse av spesifikke hendelser er å gi innsikt om fenomenet, for slik å være til hjelp for andre i lignende situasjoner, mennesker som jobber med temaet i forskjellige hjelpeinstanser og som veiledning for utforming av politikk som angår den spesifikke gruppen.

### **Validitet**

Kunnskap som innhentes gjennom intervjuer består av informantenes subjektive opplevelser. Hvordan kan så kvaliteten på intervjubasert kunnskap vurderes som valid. Etymologisk stammer begrepet validitet fra det latinske *validus*, som betyr sterk (Van Manen, 2014, s. 347). Hvordan kan beskrivelser av subjektive opplevelser gjøres til sterk kunnskap? Subjektiv informasjon kan ofte være relativ av karakter og resultere i en rekke mulige fortolkningsvariasjoner. I det følgende diskuteres hvordan forskeren kan fremme validitet og en viss objektivitet i behandling av intervjubasert data.

Vitenskapelig kunnskap blir i dagligtale oppfattet som synonymt med objektiv kunnskap. Forskerens rolle i kunnskapsproduksjonen er slik å holde sitt eget subjekt utenfor arbeidet man gjør. Objektivitet blir i denne sammenheng, sett på som frihet fra subjektive oppfatninger som innvirker på kunnskapens styrke. I intervjubasert kunnskap er ikke dette et realistisk mål. Det er umulig å elisitere ren og upåvirket data fra den intersubjektive situasjonen som et intervju faktisk er. Som intervjuer er man en person i sosial interaksjon med informanten. Selvfølgelig skal nøytralitet i intervjuet etterstribes og ledende spørsmål unngås for at informasjonen ikke skal farges av intervjuerens ståsted og meninger. En total objektivitet er ikke mulig å oppnå i en setting hvor kunnskap produseres hermeneutisk. Selv det å befinne seg i en

intervjusituasjon vil virke inn på informanten og påvirke narrativets flyt og presentasjon, om enn ikke dets innhold. Objektivitet som begrep kan videre ha flere betydninger og nyanser. Objektivitet kan også forstås som en refleksiv holdning til egne forforståelser og bevissthet om egen rolle i kunnskapskonstruksjonen. En objektiv holdning til egen subjektivitet vil innebære at forskeren påpeker egne forforståelser og fordommer der de kan innvirke på datainnsamling eller analysen (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 278). Objektivitet kan også forstås i relasjon til kunnskapens autentisitet – om hvorvidt studiesubjektene kjenner seg igjen i påstandene som blir gjort om dem. Denne forståelsen av objektivitet står i nær sammenheng med et empirinært og induktivt forskningsdesign. Det er vitenskapens oppgave å abstrahere og systematisere virkeligheten for slik å skape oversikt og sammenheng. Men ikke i den grad at stiliseringen av virkeligheten gjør empirien ugjenkjennelig for subjektet historien opprinnelig stammer fra (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 280). På grunn av tidsbegrensninger kan det være vanskelig å gjennomføre prosjekter hvor informantene faktisk får en mulighet til å kommentere på hva som blir sagt om dem på en slik måte at deres utsagn faktisk virker tilbake på analysen, selv om dette grepet ville betraktelig styrke analysens objektivitet.

### **Begrensninger av analysen**

En annen utfordring for studier hvis formål er å systematisere og sette individers subjektive data inn i en større sammenheng, er om generaliserbarhet av funn i det hele tatt er mulig. Er det logisk mulig å trekke slutninger fra det partikulære til det generelle? Innen metodologisk positivistiske forskningstradisjoner er generaliserbar kunnskap om menneskers sosiale liv selve formålet for vitenskapen. Dette står i kontrast til humanistiske, konstruktivistiske og diskursive tilnærminger til kunnskap om mennesket (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 295). Sosialvitenskapens forståelse av individet som unikt, og som kun kan analyseres i relasjon til den sosiale konteksten subjektet er en del av, ligger som et postulat for menneskesynet i IPA som metode. Ideografiens fokus på det partikulære, viser til tanken om at det unike er interessant nok i seg selv. Casestudiers funksjon er først og fremst å gi innsikt i et fenomeneksistens, ikke nødvendigvis dets utbredelse. På den annen side kan man hevde at det eksisterer en universaliserbarhet i menneskers væren-i-verden som gir det partikulære gyldighet ut over det enkelte fenomen. Det partikulære og det generelle er kanskje

ikke så distinkt som det ser ut til ved første blikk. Et sitat fra Goethe utdyper dette og leder tankene til den hermeneutiske sirkels rolle i sosialvitenskapelig kunnskapskonstruksjon: “The particular eternally underlies the general, the general eternally has to comply with the particular” (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 31). Den individuelle opplevelsen av væren-i-verden er unik, men opplevelsestructuren av et fenomen kan likevel være universell i den forstand at den treffer ved en allmennmenneskelig eksistensiell nerve.

Skilsmisseopplevelsene som blir presentert i denne studien representerer kun opplevelsen til de enkelte informantene. Likevel kan erfaringene, mestringsstrategiene og opplevelse av tro gjennom en livskrise være gjenkjennelig for andre med lignende bakgrunn og livshistorie. I tråd med postmoderne tilnærminger til sosialvitenskapelig kunnskap settes kontekstualisering i sentrum. Det fremheves at individets opplevelser og ytringer alltid må forstås i henhold til den sosiale situasjonen de er en del av (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 295). Individets psykologiske kontekst må også forstås som en del av den kontekstuelle materien subjektet er en del av – selv om dette er vanskeligere tilgjengelig for en empirisk forsker. Det er dermed ikke gitt at all kunnskap om det sosiale må være generaliserbart for å bli sett på som valid informasjon. Formålet med denne studien er ikke å gi en generell beskrivelse av hvordan kvinner bearbeider skilsmissesorg eller hvordan kristen tro spiller en rolle i en slik prosess. Formålet er å gi en nyansert presentasjon av hvordan opplevelsen var for de fem kvinnene som deltok i studien. Videre er det et formål for studien å vise hvordan tverrfaglighet i empiriske prosjekter, med inspirasjon fra både religionsvitenskap, sosiologi, psykologi og filosofi, kan skape teoretiske redskaper som fanger opp flere opplevelsensnyanser av menneskers væren-i-verden enn ved bruk av kun én teoretisk tradisjon.

## **2.5. Ethiske betraktninger**

Ethiske betraktninger skal gjøres kontinuerlig gjennom hele forskningsprosessen; gjennom informasjonen som blir gitt til informantene, gjennom samtykke til deltagelse, i intervjusituasjonen, i hvordan oppbevaring og håndtering av sensitiv informasjon blir gjort, gjennom analyseprosessen og i fremstilling og anonymisering av informantenes historier. Forskningsetikkens utgangspunkt er at prosjektet ikke skal

skade eller legge sten til byrde for studiens deltakere. Det er derfor nødvendig å forsikre at informantene vet hva deltagelse i studien innebærer og at deler av historiene som blir fortalt i intervjuet vil publiseres i en anonymisert versjon (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 53). Utførelsen av denne studien, inkludert den temabaserte intervjuguiden og informasjonsskrivet til informantene, er blitt godkjent av NSD og deres retningslinjer for bruk og oppbevaring av sensitiv informasjon og anonymisering av data er ivaretatt gjennom hele prosjektet (Appendix D).

### **Etikk i intervjusituasjonen**

Etymologisk stammer begrepet etikk fra det greske ordet *ethos* som betyr personlig karakter. Begrepet har også blitt forstått i sammenheng med det latinske *mores* (moral) som forstås i betydningen skikk, vane eller karakter (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 84). I lys av dette kan man forstå forskningsetikk i intervjubaserte studier som intervjuerens evne til å reflektere rundt egen rolle prosessen og til å vise empati og sensitivitet til tema i intervjusituasjonen. I intervjustudier er forskeren det viktigste forskningsinstrumentet. Som tidligere beskrevet er intervjusituasjonen relasjonell av natur. Det relasjonelle samspillet i intervjuet må fortolkes og systematiseres. Dette bringer oss inn på hvilke etiske evner intervjueren må besitte. Begrepet *fronesis* er et viktig element fra aristotelisk etikk og forstås som praktisk klokskap. I intervjusituasjonen vil dette tilsi om intervjueren evner å gjenkjenne og respondere på aktuell informasjon i situasjonen (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 100). Viktigheten av gå inn i en etisk refleksjon rundt egen rolle i intervjusituasjonen kommer spesielt tydelig frem når samtalens tema omhandler sårbare temaer. Intervjueren bør vise åpenhet, fleksibilitet, tålmodighet og empati i møte med informantens historie. Vilje til å sette seg inn i informantens subjektive virkelighet i intervjusituasjonen representerer selve kjernen i IPAs grunnleggende etiske syn og forståelsen av individet som forskningssubjekt (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 55). *Fronesis* kan slik forstås som intervjuerens internaliserte dyd og praktiske klokskap i å anerkjenne den andres beskrivelse av egen væren-i-verden og frembringe *tykke etiske beskrivelser* av det som skjer i intervjusituasjonen. Dette vil si evnen til ”å se og beskrive uttalelser i deres verdiladede sammenheng” (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 90). Etikken i utførelsen av prosjektet står slik i sammenheng med den hermeneutiske

sirkel og prosjektets øvrige epistemologiske forståelseshorisont og menneskesyn, slik som beskrevet i første kapittel.

### **Etikk og forskningens samfunnsmandat**

Samfunnsvitenskapen som forskningsfelt har som oppdrag å fremme både vitenskapelige og (mellom)menneskelige interesser. Spesielt forskning på enkeltmenneskers liv og deres opplevelse av mening må ha som funksjon å fremme menneskers velferd. Synet på hva som er samfunnsmandatet for disipliner som konstruerer kunnskap om den menneskelige eksistensielle tilstand speiles også i de etiske prinsippene som er satt som standard for den amerikanske psykologiske forening (American Psychological Association). Sosialvitenskapelig kunnskap skal både gi innsikt i menneskers psykologiske reaksjonsmønstre, fremme velferd for gruppen i samfunnet og skape ny innsikt om det aktuelle fenomenet. Dette skal være den etiske standarden for sosialvitenskapelig forskning. Kvalitativ forskning kan slik stå i et spenningsfelt mellom kunnskapsproduksjon og de etiske konsekvensene denne kunnskapen kan gi (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 84). Informasjon som kan skade informantene skal ikke inkluderes, selv om innholdet kan være kunnskapsmessig interessant.

### **Ivaretagelse av informantens rettigheter**

Som nevnt er samfunnsvitenskapens grunnleggende etiske prinsipp at deltagelse i forskningsprosjekter ikke skal skade informanten på noen måte (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 96). Et tilhørende etisk prinsipp er informasjon om hva deltagelse i et slikt prosjekt vil innebære og hvilke rettigheter man har som informant. Dette prinsippet er kjent som informert samtykke (Bryman, 2012, s. 138-140). Informasjon om studien og hva deltagelse vil innebære ble sendt ut til potensielle informanter i studiens innledende fase. Intervjuguiden (Appendix C) og det øvrige prosjektdesignet gikk igjennom en godkjennelsesprosess hos NSD forutfor kontakt med potensielle informanter (Appendix D). Denne informasjonen og rettigheten til å trekke seg på et hvert tidspunkt uten å oppgi grunn, ble gjentatt og presisert i forkant av hver enkelt intervjusituasjon. Et tredje etisk prinsipp i samfunnsvitenskapelig forskning er ivaretagelse av informantenes privatliv og konfidensialitet rundt sensitiv informasjon (Bryman, 2012, s. 142-143). Dette prinsippet innebærer både forskerens taushetsplikt



og anonymisering av sensitive data i transkripsjon av intervjuene og i den skriftlige avhandlingen (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 94-95). I denne studien har informantene fått fiktive navn, og deres familierelasjoner og kirketilhørighet har blitt anonymisert. For videre å sikre ivaretagelse av informantenes privatliv blir alle notater og transkripsjoner destruert ved ferdigstilling av avhandlingen.

Samfunnsvitenskapelig forskning har i mange tilfeller søkt å gi sårbare grupper en stemme i samfunnet. Skilsmisse er noe som skjer i alle samfunnslag og uavhengig av individets sosiale kapital (Bourdieu, 2011, s. 81-90). På den annen side representerer samlivsbrudd et spesielt sårbart stadium i menneskers liv. Selv om personen ikke er del av en utsatt eller svak gruppe, vil livshendelsen i seg selv representere et sårbart punkt i livet. Den fenomenologiske innfallsvinkel til sosiale fenomener og fokus på individets subjektive opplevelse av egen væren-i-verden – gir individet en stemme i å forme vår forståelse av denne livssituasjonen (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 180).

I lys av disse betraktningene konstrueres et solid metodologisk rammeverk som sikrer avhandlingens reliabilitet, validitet og at forskningsetiske retningslinjer er ivarettatt. Gjennom en grundig metodologiske gjennomgang sikres både informantenes rettigheter og prosjektets integritet. All ny forskning bygges på og forstås i lys av tidligere kunnskap. Oppmerksomheten rettes nå over på hvordan skilsmisse forstås innen både psykologisk og sosiologisk forskning.

### **3: Skilsmisse som et sosialt fenomen**

#### **Livet**

Det var ikke døden  
som skilte oss ad  
men livet

det levde livet  
det ulevde livet

og alle dine drømmer  
om et annet liv

(Krabye, 1993)

I de to foregående kapitlene ble det forklart hvordan menneskers opplevelse av livsverden kan forstås i lys av fenomenologisk filosofi. Det ble også redegjort for prosjektets metodologiske rammeverk og forskningsetiske plattform. I dette kapitlet presenteres skilsmisse som et sosialt fenomen med vekt på individets opplevelse av bruddet. Innledningsvis presenteres statistikk over skilsmisser i Norge fra 2015. Oppmerksomheten vil videre rettes mot hvordan man kan forstå det moderne paret og de utfordringene de møter. Skilsmisse representerer et brudd på de sosiale båndene som knyttes gjennom samlivet. Tapet av denne tilhørigheten er en tung psykologisk prosess for mange. I kapitlet dykkes det dypere inn i hvordan samlivsbrudd påvirker livet gjennom og i etterkant av en skilsmisseprosess. Avslutningsvis vil fokuset rettes mot hvordan skilsmisse kan oppleves når man er en troende kristen.

#### **3.1. Skilsmisse i det moderne samfunnet**

Samlivsbrudd kan være en smertefull opplevelse og berører alle involverte. På tross av dette er skilsmisse et relativt vanlig fenomen i moderne samfunn. I 2015 tok 9 306 norske par ut skilsmisse. Skilsmissestatistikken viser en svakt nedadgående trend siden 1990 (SSB, 2016). Et lengre perspektiv viser at antallet skilsmisser er tredoblet siden 1970 (Gran, 2004, s. 167). Når denne statistikken sammenlignes med

ekteskapenes varighet blir det klart at en større andel av bruddene inntreffer etter omlag 10 års samliv. Blant ekteskap med varighet på mellom 5 og 9 år, tok 2 603 par ut skilsmisse. I ekteskap med varighet på 10-14 år, forekom 1 766 skilsmisser. Dette står i kontrast til tallene for ekteskap av både kortere og lengre varighet. Innen ekteskap med varighet på under 2 år var det 625 par som skiltes, og blant par som har vært gift i over 20 år ble 852 skilsmisser tatt ut (SSB, 2016). Fra disse tallene kan det leses at de fleste skilsmisser tas ut etter 5-14 års ekteskap. Denne statistikken gir oss kun informasjon om utbredelsen av skilsmisser i det norske samfunnet.

Skilsmisse har ikke alltid vært allment tilgjengelig. Hva som oppfattes som legitime grunner til å ta ut skilsmisse har forandret seg drastisk gjennom det siste århundret. Skilsmisseloven fra 1909 gav rett til ekteskapsoppløsning dersom ektefellen var utro, impotent eller hadde desertert. Andre mulige grunner til skilsmisse var sinnssykdom, vold, kriminalitet og brudd på forsørgerplikten. En liberalisering av loven i 1918 åpnet opp for skilsmisse basert på individuelt ønske (Gran, 2004, s. 167). En lesning av skilsmisens juridiske historie, viser at prinsipielle begrunnelser ble erstattet av relasjonelle og emosjonelle. Denne utviklingen står i samsvar med individualisering av samfunnet og økt frihet til enkeltmennesket for å skape et liv på egne premisser. Det eksisterer samtidig en kontinuitet i hvorfor mennesker ønsker å tre ut av sine ekteskap. Manglende evne til å ivareta sin forventede rolle og ansvar i parforholdet er fortsatt årsaken bak mange samlivsbrudd. Det er likevel en endring i menneskers motiver bak beslutningen om å gå. Motivasjonens grunnlag er flyttet fra det praktiske samlivet til en individuell opplevelse av mangel på mening (Gran, 2004, s. 167-170). Individets biografi er blitt løsrevet fra den tradisjonelle malen på hvordan livet skal leves. Frihetssamfunnet er også mulighetssamfunnet, med den implikasjon at enkeltmennesket står ovenfor en lang rekke livsvalg uten annen ledetråd enn sin egen indre virkelighet (Beck & Beck-Gernsheim, 1995, s. 5).

At ekteskapet betyr en livslang forening av to mennesker er ikke lenger en selvfølgelighet. Det tradisjonelle ekteskapets oppgave var å arbeide for familiens kollektive lykke. Fraværet av alternative måter å leve livet på gjorde det tenkelig lettere å akseptere et liv som ble annerledes enn drømmen (Gran, 2004, s. 22). Personlig frihet innen alle samfunnsfærer og likestilling mellom kjønnene har økt

individets valgmuligheter til å skape seg selv og sitt liv. I forståelsen av hvilke utfordringer moderne par møter er det fruktbart å undersøke hvilke forventninger som er knyttet til individets livsprosjekt. Den moderne mann og kvinne søker lykke og selvrealisering. Kroppen, intellektet og personligheten kan bli narsissistiske prosjekter i selvutviklingens navn. Evnen til å holde ut hverdagens repeterende monotoni, vilje til å sette seg selv til side og være emosjonelt til stede for den andre, respektere grenser og tåle skuffelse – er vanskelig. Friheten til selvutvikling kan ha sin pris for det moderne paret (Gran, 2004, ss. 44-46). Det er ikke plass til den andre i Narcissus speil. Parets *vi* blekner bak jeg-ets glans. Parforholdet er blitt kamparenaen hvor individuelle behov, familiens behov, kjærlighet og personlig frihet forhandles frem. Beck og Beck-Gernsheim kaller dette trekket ved det moderne parforholdet *kjærlighetens normale kaos* (1995). Detradisjonaliseringen av kjærlighetens form resulterer i det som blir omtalt som ”den moderne familie” – hvor nye familiekonstellasjoner blir forhandlet frem mellom individer, og påvirkes av deres ekteskap, samboerskap, skilsmisser, nye ekteskap, forhold til dine, mine og våre barn og sjonglering av gamle og nye familieforhold – deriblant en rekke ulike svigerfamilier (Beck & Beck-Gernsheim, 1995, s. 2). Hvordan en familie skal se ut er ikke lenger selvsagt. Hvilke hensyn som må tas for å ivareta flest mulig relasjoner i og mellom de ulike familiesammensetningene – kan oppleves påkjennende for det moderne paret.

### **Kjærlighet i tidsklemma**

Tidsforståelse er et annet trekk ved det moderne samfunnet som påvirker parforholdet. ”I dette overflodssamfunnet er det ikke ting eller penger det er for lite av. Det er langsomhet og mellomrom” sier Thomas Hylland Eriksen (Hylland Eriksen, 2002). Kravene mennesker møter i forbindelse med jobb og utdanning, har gjort tid til en knapphetsvare. Effektivisering av tid er blitt metoden for å lykkes for familien og fulle agendaer er blitt målet på vellykkethet. Hva gjør denne hastigheten med parforholdet? Å bare være sammen er for mange blitt en sjeldenhet. Parforholdets hverdagskommunikasjon kan for mange bestå mer av utveksling av beskjeder enn kjærlig utforskning av *vi*'et. Når par oppsøker psykolog i bekymring fordi de er så utslitte at de ikke orker å ha sex – vises det at tidsklemma påvirker evnen til å skape og gjenskape seg selv som par (Gran, 2004, s. 49). Det internaliserte

bilde av hva som skal til for å oppnå *det gode liv* – med vellykkede karrierer, lykkelig familie og livslang romantisk kjærlighet – koster i realiteten for mye å oppnå. Et krevende arbeidsliv fylt av forventninger om effektivitet, ambisjoner og evig omstillingsdyktighet, kan forstås som et direkte resultat av en konform kollektiv forestilling om veien til individuell lykke (Beck & Beck-Gernsheim, 1995, s. 6). Et forhold kan fint romme to menneskers individualisme og selvrealisering, men når partene presses av kravene fra hvert av sine profesjonelle liv er det lett å nedprioritere hverandre. Konflikter kan også lett oppstå når familielivet ikke makter å romme to karrierer. Det er dette Gran kaller for det ”sentrifugerte paret”. De intense kravene mennesker pålegger seg selv i jakten etter det perfekte livet – sentrifugerer paret tomme for overskudd til å ivareta det felles livsprosjektet (Gran, 2004, s. 50).

### **Vi’et som et sosialt produkt**

Samliv skapes gjennom sosial interaksjon mellom parets to individer. Parforholdet kan slik forstås som noe mer enn de to individene paret består av. Parforholdets produkt er *vi’et*. Med dette begrepet tydeliggjøres det at samlivets tosomhet er noe som må skapes og gjenskapes kontinuerlig gjennom forholdet (Gran, 2016, s. 12). ”Paret er en levende substans, et system i skapende bevegelse” uttaler psykologen Philippe Caillé (Caillé i Gran, 2004, s. 19). Parets *vi* kan beskrives som et emosjonelt bånd som må bygges opp og tas vare på. Opplevelse av partneren som en integrert del i eget indre liv, som en mental representasjon på alt man deler og som gjør paret sterkere i møte med livets utfordringer – dette er *vi’ets* formål. Det moderne prosjektet om å leve sammen uten å være materielt avhengig av hverandre er unikt i det historiske løp. Sosiologen Anthony Giddens beskriver denne moderne samlivsformen med begrepet *et rent forhold*; et likestilt forhold som oppstår og vedvarer kun basert på partenes ønske om å leve sammen (Gran, 2004, s. 28). Det moderne parforholdet er på denne måten oppfattet som løsrevet fra den tradisjonelle forståelse av ekteskapet som et løfte om beskyttelse og gjensidig allianse mellom to familier, og som institusjonell vokter over reproduksjon (Beck & Beck-Gernsheim, 1995, s. 81-82). Det moderne paret er et *vi* kun i kraft av eget ønske. Gran beskriver det moderne parforholdet som en kontrakt mellom to mennesker. Kontraktens to paragrafer dreier seg om det emosjonelle behovet vi mennesker har og som ikke blir dekket av den individuelle friheten moderniteten gir. Paragrafene i den moderne

kjærlighetskontrakten er; §1. Jeg skal kunne stole på deg, du skal være her for meg og du skal holde meg. §2. Du skal se meg, anerkjenne meg og bekrefte meg som den jeg dypest sett opplever at jeg er (Gran, 2016). Den første paragrafen dreier seg om tilknytning, den andre om det å bli sett av partneren gjennom konstruksjon av *vi'et*.

Mennesker er fra naturens side avhengig av andre for beskyttelse og opplevelse av trygghet. Psykiateren John Bowlby beskriver mennesket som født med et tilknytningsorientert atferdssystem. Tilknytningsteori er den delen av psykologien som omhandler hvordan barn utvikler et mentalt bilde av seg selv og andre gjennom sosialisering med sine omsorgspersoner. Denne mentale modellen fungerer som et *tros- og forventningssystem* for individet (Gran, 2016, s. 12-13). Dette indre bilde påvirker egen opplevelse av verdi og ens tillit til andre mennesker. Tros- og forventningssystemet følger med inn i voksenlivet og farger mange av våre nærmeste relasjoner. Mentale sår som oppstår fra manglende respons på kontaktsøking i barndommen kan ubevisst bli en del av en negativ interaksjon med partneren mange år senere. Konstruksjon og rekonstruksjon av et stødig og vedvarende *vi* kan ses i sammenheng med partenes evne og vilje til å blottlegge egen sårbarhet for hverandre. Brené Brown (2012) har gjennom studier av menneskers emosjonelle reaksjoner beskrevet noen mer eller mindre allmenngyldige mekanismer mennesker benytter for å unngå å vise egen sårbarhet. Fra barndommen av lærer vi å beskytte oss selv fra å bli såret. Vi bruker handlinger, tanker og følelser som redskaper til å usynliggjøre sårbarheten. Behovet for å skjule sårbarheten, selv ovenfor de som står oss nærmest, er en beskyttelsesmekanisme næret av frykt (Brown, 2012, s. 6). Frykt for å bli avvist for den man dypest sett opplever at man er. Det greske begrepet *persona* benyttes om maskene vi alle ikler oss i å etterstrebe det vi tror er forventet av den sosiale rollen vi befinner oss i. I Browns intervjumateriale kommer det frem at denne ideoende frykten for å bli avvist er så stor at mange tviholder på rolle-masken – sitt *persona*, også ovenfor sine tilknytningspersoner. En av Browns informanter beskriver denne frykten for å være sårbar slik; ”I can’t take the mask off now – no one knows what I really look like. Not my partner, not my kids, not my friends. They’ve never met the real me. I’m not even sure who I am under here” (Brown, 2012, s. 113).

Menneskers tilknytningshistorie, emosjonelle sår, usikkerheter, tillit til andre mennesker og rolle-masker blir med på lasset inn i våre kjærlighetsforhold. Som voksen er partneren den nærmeste man har i livet. Når man er i konflikt med partneren opplever vårt følelsesregister dette som en fare og kroppen reagerer på samme måte som når vi står ovenfor andre farer. Sterke følelsesreaksjoner påvirker menneskers evne til å være saklige og rasjonelle (Folk om, 2016). Opplevelse av fare aktiverer menneskers beskyttelsesmodus. En samtale med formål å løse opp i en fastlåst relasjon, krever å dykke ned i seg selv og snakke fra et emosjonelt sårbart sted. I konflikter reagerer mennesker ofte med å gyve løs bak sine egne beskyttende murer (Gran, Torgny pluss en, 2016). Konstruksjon av et *vi* henger sammen med å la seg selv få lov til å bli sett av den andre. Det er dette som er aktivering av tilknytningsfremmende adferd i parforholdet (Gran, 2016, s. 15). Masken må falle og muren må rives for at *vi*'et skal kunne bygges.

Det som kan konstrueres mellom mennesker kan også dekonstrueres. Skilsmisse er parets død – kjærligheten og samspillet mellom partene er ikke lenger i live. En dekonstruksjon av *vi*'et oppstår ofte som et resultat av en vedvarende mangeltilstand i parforholdet. Savn er for mange par et nøkkelbegrep i dekonstruksjonsprosessen av *vi*'et. Kjærlighetens fire grunnelementer; demokrati, vennskap, erotikk og romantikk (Gran, 2004, s. 191) – omformes til emosjonelle tomrom når man befinner seg i en dekonstruksjonsfase i samlivet. Noen forteller om savn av nærhet med partneren, hvor dialog, sex, følelser, tillit og trygghet oppleves som mangler. Andre savner mer avstand og plass i sitt forhold. Mangel på fred, ro og frihet til å være et autonomt individ kan nære en opplevelse av å bli kvalt av forholdet. Gran belyser noen av de mest vanlige mangeltilstandene i sin forskning; mangel på likeverd, gjensidighet, hensynsfullhet, sjelefellesskap og seksuell nærhet (Gran, 2004, s. 191-192). Mangel på respekt og likeverd rokker ved demokratiet i et parforhold og skaper en utrygg relasjon. Mangel på gjensidighet i parforholdet rokker ved *vi*'ets fellesskapsidé. Når omsorg for partneren uteblir destabiliseres tilknytningen. Mangel på hensynsfullhet skaper en opplevelse av å ikke bli sett. Mangel på sjelefellesskap er å ikke føle seg forstått av partneren – å ikke bli bekreftet som den man dypest sett opplever at man er. Mangel på seksuell nærhet går utover den erotiske og romantiske delen av parforholdet. Å bli avvist fysisk gjentagende ganger av partneren, kan skape en

følelse av skam – som igjen fører til yttligere avstand og dekonstruksjon av *vi*'et (Gran, 2004, s. 192-204). Kroniske mangeltilstander i parforholdet kan forstås som elementer i dekonstruksjonsprosessen av parets emosjonelle bånd. Skilsmisse kan bli løsningen når savnet blir vedvarende eller for stort.

Det moderne paret står ovenfor en rekke utfordringer som er unike i ekteskapets historie. Individualisering i samfunnet generelt og i samlivet spesielt – har som konsekvens at det kreves mer av paret for å ivareta *vi*'et som fundament for samlivet. Som beskrevet er det moderne ekteskapet noe som velges aktivt av partene basert på eget ønske – ikke av nødvendighet. Menneskers behov for tilknytning og tilhørighet veies opp mot behovet for frihet til selvutvikling. Det særegne ved utfordringene det moderne paret møter ligger nettopp i dette – behovet for å skape sitt *jeg* samtidig som man skaper sitt *vi*. Alle relasjoner består av sosialt samspill. Avhengig av samspilletts kvalitet, utvikler forholdet seg i en konstruktiv eller destruktiv retning. Skilsmisse kan forstås som et symptom på et destruktivt samspill. Dette kan for eksempel være et resultat av langvarig kommunikasjonssvikt mellom ektefellene. Å snakke sammen kan være vanskelig, og selv etter mange års samliv kreves det mye for å opprettholde gjensidig forståelse og nærhet gjennom dialog. I samtale er mennesker ofte flinke til å snakke om hva som er galt med den andre, men mindre flinke til å snakke om seg selv og egne følelser (Laursen, 2012, s. 14-15). Det eksisterer mange grunner til at *vi*'et dekonstrueres i et parforhold, men prosessen starter ofte i en mangelsituasjon hvor man ikke opplever å få egne emosjonelle behov møtt av partneren. En slik oppløsning av paret er en følelsesladet og tung prosess. I det følgende vil samlivsbruddets emosjonelle og praktiske konsekvenser belyses.

### **3.2. Samlivsbrudd**

Det er ikke alltid så lett å leve sammen. På livsveien er det mye som skjer. Ekteskapet som er inngått i kjærlighet og med gode intensjoner ender for mange i konflikt og tapt tillit. Skilsmisser er ikke en lettvinnet løsning – det ligger år med slit, krangler og ulykkelighet bak valget å bryte med ektefellen (Gran, 2004, s. 48). Det planlagte bruddet, hvor partene blir enige om at løpet er kjørt, er ikke den vanlige historien. Hvordan man mentalt håndterer skilsmissen oppleves ulikt i forhold til om man er den som forlater eller er den som blir forlatt. Den som bryter ut av forholdet vil i mange



tilfeller ha bearbejdet bruddprosessen på forhånd og i det stille devaluert *vi*'et for å emosjonelt bli klar for å forlate partneren. I tilfeller hvor bruddet kommer uanmeldt eller når misnøyen med parforholdet ikke deles, kan bruddet oppleves som et sjokk av den avviste (Gran, 2004, s. 205). Opplevelse av å ikke ha noen bestemmelsesrett over fremtidig samliv og miste ektefellen uten å være forberedt, er smertefullt og fortvilende. Hvordan den som blir forlatt reagerer på bruddet vil variere fra person til person. Noen blir apatiske og ligger i sengen i dagevis i en sjokkartet tilstand. Deres opplevelse av tap kan gi angst og problemer med å forholde seg til omverdenen og til praktiske gjøremål. Voldsomme gråtetokter kan avløse det første sjokkets nummende virkning. Andre vil reagere på det å bli forlatt med protest, sinne og aggresjon; mot partneren, mot en eventuell rival eller generelt mot omverdenen. Verbal utagering kan oppleves voldsomt og skremmende for mottakeren, men er en normal reaksjon på opplevelse av avmakt og av å befinne seg i en situasjon man ikke rår over. Tanker om hevn er vanlige, men hos de fleste forblir det en fantasi. En måte å håndtere fortvilelsen av å bli vraket kan være å skape et fiendebilde av eks-partneren og kreve at familie og venner stenger personen ute. Den forlattes sosiale krets viser ofte mye tålmodighet og medfølelse den første tiden, men det kan utvikle seg til en krevende og ubehagelig situasjon om fiendebildet opprettholdes over lang tid (Gran, 2004, s. 206). Det er ikke alle som klarer å være den aktive part i oppløsningen av et forhold. Noen kan være så utmattet av å leve i en langvarig mangeltilstand og konfliktsituasjon at en ikke makter å ta tak i den usunne relasjonen. Noen greier ikke å forlate på tross av at de er dypt ulykkelige i forholdet. Enkelte vil i slike situasjoner velge, mer eller mindre bevisst, å øke konflikten i håp at den andre part velger å gå (Gran, 2004, s. 170-172).

Den som forlater ligger ofte lenger foran i bearbejdelsesprosessen enn den som blir forlatt. Den ene lengter mer etter friheten etter bruddet enn den andre (Gran, 2004, s. 171). Utbryteren har ofte gått igjennom en prosess av tvil og vurdering av forholdet før beslutningen om å bryte ble tatt. I noen tilfeller kan forholdet være så nedbrytende og uttømmende at det er nødvendig med en nedvurderingsprosess av forholdet og felles liv for å være i stand til å bryte opp. For den som går kan selve bruddet oppleves som en befrielse og en endelig kulminasjon av en tid fylt med usikkerhet. Utbryteren har alt vært igjennom bearbejdelsesprosessen i forkant av separasjonen,

mens den som forlates begynner på denne prosessen etter at bruddet er et faktum. Utbryterens nyervervede frihetsfølelse og lettelsen over at en smertefull livsfase nå er over kan resultere i at man kaster seg ut i alt det nye med en livsnyttende intensitet, uten å ta seg tid til å sortere og forstå egen opplevelse av bruddet. Andre føler på utbrenthet og slitenhet etter bruddprosessen, eller sliter med skyld og dårlig samvittighet (Gran, 2004, s. 211-212). Det er mange som benytter et nytt forhold som en måte å makte å avslutte det gamle på. I slike situasjoner vanskeliggjøres bruddprosessen ved at det ikke er et klart skille mellom det nye og det gamle livet. En skilsmisse er en stor omveltning i personenes liv, og uten mellomrom til å sortere og få en avslutning på det som var vanskeliggjøres bearbeidelsesprosessen. Den psykologiske opplevelsen av *vi*'et som identitetsmarkør og ramme for forståelse av seg selv i verden opphører ikke å eksistere momentant. Den som forlater har alt gjennomgått en stor del av denne prosessen forutfor selve bruddet og opplever seg selv ikke lenger gjennom *vi*'et. Selv etter et brudd kan parforholdets symbolske skikkelse fortsette å leve i individets psyke og gjøre det vanskelig for den forlatte å komme seg videre (Gran, 2004, s. 214). Spesielt i møte med et uvarslet brudd, utroskap eller å bli forlatt til fordel for en annen, kan det oppleves vanskelig å komme seg videre. Slike samlivsbrudd hvor den ene parten ikke var en aktiv del av beslutningen om å avslutte ekteskapet er situasjoner hvor parforholdsspøkelset kan være vanskelig å ta farvel med.

### **Utroskap**

Utroskap blir sett på som en vanlig og reell grunn til å skilles. Å bli bedratt av livspartneren er en av de største psykiske belastningene et menneske kan oppleve gjennom livet (Thuen, 2006, s. 148). Utroskap kan defineres som situasjoner hvor den ene parten i et etablert romantisk forhold har utviklet en intim eller seksuell relasjon til noen utenfor parforholdet. Utroskap kan skje i form av en enkeltstående episode eller bestå av et eller flere utenomekteskapelige forhold. På tross av konsekvensene er utenomekteskapelige affærer et relativt vanlig fenomen. I en norsk undersøkelse fra 2002, utført av Nasjonalt Folkehelseinstitutt, kommer det fram at 29% av menn og 23% av kvinner i alderen 18 til 49 år har vært utro en gang i løpet av livet. Om utroskap har forekommet i nåværende forhold svarer henholdsvis 16% menn og 11% kvinner bekreftende (Træen, Holmen, & Stigum, 2007). Selv i forhold hvor det har

vært utroskap er det ikke alltid at det er selve sidespranget som er årsaken til samlivsproblemene. Affæren kan ses på som konsekvens av spenninger i parforholdet. Den som blir bedratt opplever ofte utroskapen som et stort svik og en personlig krenkelse – et brudd på kjærlighetens emosjonelle kontrakt. Affæren kan for mange være den utløsende årsaken for skilsmissemis, på tross av langvarige samlivsproblemer. Skilsmisseprosesser som utløses av utroskap kan gjøre at bruddet blir spesielt sårt og uforsonlig. Utroskap er også en vanlig årsak til at par oppsøker terapi. Mange som opplever å bli bedratt sliter psykisk i lang tid etterpå. Utbredelsen av depresjon, angst, søvnløshet, muskelsmerter og hodepine er fem ganger så vanlig hos par som går i terapi for utroskap enn i den norske befolkningen for øvrig (Thuen, 2006, s. 148-149). Dette tallet er ikke nødvendigvis dekkende, da ikke alle par som opplever utroskap oppsøker terapi.

Utroskap kan resultere i at grunnleggende antagelser om kjærlighet og samliv blir knust. Samholdets forutsigbarhet og trygghet knuses, og verden oppleves usikker. Det er naturlig å stille spørsmål ved ektefellens tidligere intensjoner og en generell opplevelse av økt mistillit mot omverdenen. Fra et sosio-psykologisk perspektiv forutsetter harmonisk interaksjon mellom mennesker en grad av tillit. Vi samhandler med andre ut fra en antagelse om at vi vil bli behandlet med respekt og forståelse. Vi oppfatter oss selv som verdifulle og forventer at verden er nogen lunde rettferdig (Thuen, 2006, s. 150). Traumer kan ødelegge disse grunnleggende antagelsene og resultere i utrygghet og redusert egenverdi.

### **Bruddets konsekvenser**

Skilsmisse kan forstås både som en juridisk prosess, en sosial prosess og en psykologisk prosess. Juridisk har den skilte ikke lenger de samme rettighetene som gifte, spesielt i forhold til arv og andre økonomiske forhold. Sosialt står den fraskilte mer alene og kan oppleve å bli behandlet annerledes av omverdenen enn før samlivsbruddet. Psykologisk representerer bruddet en rekonstruksjon av individets identitet og selvoppfattelse i kombinasjon med bearbeidelse av sorgen og en omstilling til livets nye realiteter. For mange fører en skilsmisse til økning av psykiske problemer og andre helsemessige utfordringer. En rekke empiriske studier har avdekket en korrelasjon mellom skilsmisse og redusert psykisk helse. I en norsk

surveyundersøkelse fra 1997 oppgav 32% av de skilte kvinnene og 26% av de skilte mennene at de opplevde psykiske problemer. Andelen i befolkningen generelt er henholdsvis 19.8% for kvinner og 9.3% for menn (Thuen, 2002). En longitudinell undersøkelse av voksne innbyggere i Ullensaker kommune mellom 1990 og 1994 viste at det var tre ganger så mange langtidssykemeldte og uføretrygdede blant de som ble separert i denne perioden enn blant resten av innbyggerne (Eriksen, 1999, i Thuen, 2002).

En følelse av økt ensomhet kan også være et resultat etter en skilsmisse. LOGG-studien fra 2009 viser at faktorer som kjønn, subjektiv helse og sivil status påvirker menneskers opplevelse av ensomhet (SSB, 2009). Studien viser at ektefeller og samboere er mindre ensomme enn enslige. En tredjedel av single oppgir at de beskriver seg selv som ensomme, i motsetning til 14% av gifte og samboende. Kvinner opplever oftere enn menn at de er ensomme i parforholdet (SSB, 2009, s. 3). Denne forskningsdataen viser også at mennesker med subjektiv dårlig helse er mer ensomme. Tre ganger så mange oppgir at de føler seg ensomme i forhold til de som har subjektiv god helse. LOGG-studien viser også at det er generelt flere kvinner som opplever ensomhet enn menn. Hver fjerde kvinne sier at hun er ensom ofte eller av og til, mens mindre enn hver femte mann oppgir det samme (SSB, 2009, s. 2). Ensomhet er savnet etter sosial kontakt med andre mennesker. Ensomhet og *alenehet* forstås som to ulike forhold. Mennesker er ulike og har forskjellige behov for hvor mye sosial kontakt man trenger. Ensomheten er i så måte ufrivillig. Den springer ut fra en opplevelse av mangel. En skilsmisse vil øke flere av faktorene for opplevelse av ensomhet ved at bruddet ofte rokker ved personens nære sosiale nettverk. Skilsmisseprosessen vil også påvirke menneskers subjektive helse. Brudd medfører separasjon av felles økonomi, og mange erfarer økte økonomiske vansker og bekymringer i re-etableringsfasen. Både dårligere subjektiv helse og økonomiske bekymringer er elementer som vanskeliggjør reetablering, utvidelse av personlig nettverket og sosial aktivitet – som igjen bidrar til økt ensomhet. Flere studier viser at å ha et solid sosialt nettverk å støtte seg på gjennom skilsmisseprosessen vil ha stor betydning for videre psykisk helse (Thuen, 2002). Spesielt det å finne en ny partner er verdifullt. Den positive psykologiske effekten av å inngå i et nytt romantisk forhold er imidlertid sterkere for menn enn kvinner.

Personlige egenskaper hos individet, slik som personlige oppfatninger, verdier og mestringsstrategier, er sterke indikatorer på hvorvidt personen vil ha en positiv eller negativ bearbeidelse av skilsmissen. Kvinner med en sterk identitetstilknytning til sin rolle som gift vil få større problemer etter samlivsbruddet enn kvinner som i mindre grad knytter selvbildet til sin sivile status (De Garmo & Kitson, 1996, i Thuen, 2002). Andre empiriske studier viser korrelasjon mellom opplevelse av sammenheng i livet (sense of coherence) og mestring av livet etter skilsmissen. Mennesker med en sterk følelse av sammenheng vil oppleve livet som mer forståelig, håndterbart og meningsfullt og kan slik takle psykiske påkjenninger bedre (Cohen & Dekel, 2000, i Thuen, 2002). Andre personlige egenskaper som disposisjonell optimisme – en grunnleggende tendens til å se positivt på fremtiden – og generalisert mestringsforventning (self-efficacy) – tiltro til egne evner til å gjennomføre det man ønsker – har stor innvirkning på håndtering av livet etter skilsmissen (Schwarzer, 1992, i Thuen, 2002). Opplevelse av sammenheng i livet og personlige mestringsstrategier i relasjon til krisehåndtering vil utdypes nærmere i neste kapittel.

Det eksisterer tre psykologiske teorier om hvorfor skilte opplever flere helsemessige og psykiske utfordringer enn gifte. Disse forklares gjennom kriseteori, rolleteori og seleksjonsteori (Thuen, 2002). I lys av *kriseteori* forstår man at alle livshendelser som stiller krav til forandring i individets liv vil medføre en viss grad av stress. Stressnivået vil øke i takt med om individet opplever situasjonen som spesielt negativ. Samlivsbrudd oppleves av de fleste som en spesielt stressende livskrise og krever store omveltninger i personens liv. Skilsmisse kan forstås som en prosess som begynner lenge før det faktiske bruddet tar sted og som ofte ikke blir avsluttet før lenge etter skilsmissen er juridisk innvilget (Moxnes, 1985). Psykologisk kan denne prosessen forstås som en langsom oppløsning av parets *vi*. En prosess som starter når partene begynner å stille spørsmål ved forholdets levedyktighet, og avsluttes når begge partene følelsesmessig har bearbeidet og lagt bruddet bak seg. Longitudinelle undersøkelser tyder på at en økning av psykologiske problemer i sammenheng med skilsmissen gjør seg gjellende allerede tre-fire år før selve bruddet, med en sterk forverring et halvt år før (Mastekaasa, 1997, i Thuen, 2002). Dersom man forstår de psykiske belastningene personene opplever i sammenheng med samlivsbrudd som en

krisereaksjon vil en kunne anta at disse vil avta når prosessen er avsluttet. *Rolleteori* knytter de psykiske belastningene fraskilte opplever til de utfordringene som er knyttet til rollen som skilt. Teorier som følger disse linjene hevder at det er konsekvensene av skilsmissen som fører til dårligere psykisk helse (Thuen, 2002). Samlivsbrudd resulterer ofte i redusert økonomi, aleneansvar for barn, problemer med samarbeid rundt samvær, konflikter og tap av deler av ens sosiale nettverk. Videre vil tap av partneren føre til mindre støtte i hverdagen, som igjen vil påvirke individets evne til å takle belastninger. I en slik forklaringsmodell vil man ikke forvente å se en reduksjon av dårligere psykisk helse over tid ettersom konsekvensene av skilsmissen vil vedvare. Et unntak er om den fraskilte går inn i et nytt forhold, som en kan tenke seg vil endre noen av de belastende forholdene. *Seleksjonsteori* vektlegger at mennesker med psykiske problemer vil ha en større risiko for å oppleve samlivsbrudd. Man anser at det foregår en seleksjon ut fra individets eksisterende psykososiale problematikk og mentale helse, som igjen påvirker individets evne til å unngå konflikter i nære relasjoner (Thuen, 2002). Skilsmisse blir fra dette perspektivet oppfattet som en konsekvens av personens psykiske helsetilstand. Årsaksforholdet mellom individets psykiske helse og samlivsbrudd er på denne måten motsatt innen seleksjonsteoretisk forståelse sammenlignet med både kriseteori og rolleteori. Hver av forklaringsmodellene har funnet noe empirisk støtte gjennom studier som sammenligner de forskjellige teoretiske innfallsvinklene (Johnson og Wu, 2002, i Thuen, 2002).

Skilsmisse er en psykologisk prosess som oppleves som en påkjenning for alle som erfarer det. Som beskrevet vil det psykiske reaksjonsmønsteret variere fra person til person, skjønt prosessen vil gjennomgående bestå av bearbeidelse av det man har mistet og omstilling til det nye livet. Gjennom dette delkapittelet har søkelyset blitt satt på dynamikken mellom partene i bruddprosessen og en medfølgende teoretisk fremstilling av de psykiske belastningene som medfølger et samlivsbrudd. I det følgende vil tematikken dreies mot skilsmissesorgens egenart og hvordan sorg som prosess oppleves av de fraskilte.

### 3.3. Skilsmisseg

Begrepet sorg brukes for å beskrive menneskers følelser og reaksjoner etter en tapsopplevelse. Mennesker opplever sorg når vi mister noe viktig i livet. Man kan sørge over å miste jobben, finansiell stabilitet, eller i møte med dødsfall og sykdom hos nære venner eller familie. Sorgreaksjoner kan forekomme ved tap av opplevd trygghet og som en konsekvens av traumatiske hendelser. Skilsmisse oppleves som et stort tap for mange og enkelte forteller at dette kan være minst like vanskelig å takle som å miste noen i død. Spesielt i en skilsmisse hvor den ene blir forlatt, kanskje uten forvarsel eller indikasjoner på at noe er galt, vil den etterlatte slite med store sorgreaksjoner. I slike tilfeller har man psykisk så vel som praktisk mistet ektefellen. Partneren oppleves som forsvunnet og tilbake står man i konflikt med en eks som man ikke lenger kjenner igjen.

Skilsmissegens egenart er tapet av privatlivets fundament. Tapet av drømmen om en idyllisk familietilværelse kan være vanskelig å bearbeide. Noen kan føle en lettelse når beslutningen om å bli skilt endelig er tatt, spesielt hvis samlivet var preget av mye konflikter. Mange av konfliktene kan vedvare selv lenge etter bruddet og vanskeliggjøre prosessen med "å komme seg videre". Sosionomen Stein Hardeng har i en årrekke forsket på samlivsbrudd og mener den lykkelige skilsmisseg er en myte. "Det følger nesten alltid sorg med en skilsmisse, men den kan være ulikt plassert" (Hardeng, 2012). Sorg oppleves forskjellig og ingen skilsmisseg er like. Hvor lenge sorgen varer og hvilke områder som er spesielt vanskelige vil variere. Selv om hver sorg oppleves individuelt og bærer preg av de livserfaringene hvert menneske har med seg kan vi likevel oppsummere flere områder som er spesielt vanskelige for mange. Sorgen økes betraktelig hvis man gjennom skilsmisseg mister den daglige samværet med felles barn. Mennesker i denne situasjonen beskriver at man føler at man ikke bare mister partneren, men også familien. Et brudd med et høyt konfliktnivå vil i mange tilfeller resultere i kompliserte relasjoner med øvrige familiemedlemmer. Både konflikt med eller tapet av en nær relasjon til svigerfamilie kan oppleves som en ekstra belastning i denne sårbare fasen.

Sorgen tar mange former og erfares individuelt. Psykologiske teorier om sorg har tidligere fastholdt at det er et visst mønster i alle sorgprosesser. De fem sorgstadier ble

kategorisert av Kubler-Ross (1969); Benektelse og sjokk, sinne, forhandling, depresjon og akseptfasen. Om personen får til å bearbeide sorgen på en sunn måte vil håpet for et nytt liv blusse opp i nyorienteringsfasen som etterfølger sorgbearbeidelsen (Kübler-Ross, 2014). Sorgstadiene og hvordan disse oppleves ved skilsmisse, vil beskrives inngående i neste kapittel. Sorg er en altomfattende tilstand som påvirker alle livets sfærer, i alle fall for en tid. Gjennom den første tiden er det ikke uvanlig å gå inn i en sjokkartet tilstand. Kroppen bruker all sin energi på å bearbeide hendelsen og flere forteller om utmattelse og hukommelsesvansker. Tomhet, fortvilelse, ensomhet, lengsel og fysisk nummenhet preger den første tiden etter bruddet for mange. Panikkanfall, ustoppelig gråt, en følelse av hjelpeløshet eller følelsmessig ustabilitet er også vanlige reaksjoner. Å oppleve sorg er ikke bare emosjonelt. Følelser oppleves gjennom kroppen og fysiske plager er vanlige i en sorgsituasjon. Fysiske reaksjoner på sorg kan være kvalme, smerter i mage og hode, svimmelhet og nedsatt immunforsvar. Både søvnløshet eller økt behov for søvn, vekttap eller vektøkning forekommer også (Thuen, 2006, s. 151).

### **Veier ut av sorgen**

Tid leger alle sår, heter det. Selv om smerten over bruddet ikke nødvendigvis blir borte, så bleknes den. Skilsmissen blir lettere å leve med og opplevelsen av tapet føles ikke like intenst etter en tid. Plutselig oppdager man at de tidligere altoppslukende tankene ikke lenger herjer og at man har gått i flere timer uten å ha tenkt på de vanskelige forholdene – man holder på å komme seg over sjokket. Fra tid til annen vil man møte på situasjoner som kan trigge de gamle sorgreaksjonene og få flashbacks til gamle situasjoner en har opplevd som spesielt traumatiske. Skilsmissesorg etter et brudd grunnet utroskap kan være spesielt vanskelig å bearbeide (Thuen, 2006, s. 152). Det er vanlig at den forlatte opplever tvil, sinne, sjalusi og usikkerhet i lang tid etter. Selvbildet til den krenkede part kan være betydelig preget av hendelsen i lang tid og noen kommer seg aldri over hva som har skjedd. Andre klarer seg usedvanlig bra etter bruddet og etter en kort periode med bearbeidelse er de i gang med oppbygningen av sitt nye liv. Andre igjen får alvorlige traumer og kan utvikle depresjoner eller tilpasningsforstyrrelser. De kroniske sørgende er mennesker som ikke makter å komme over bruddet. Mavis Hetherington har utført langtidsstudier av skilsmisser og dokumenterer at ti prosent av fraskilte faller inn i gruppen hun kaller for de *utslåtte*



(defeated) (Gran, 2004, s. 209). Dette er mennesker som får svært dårlig livskvalitet etter samlivsbruddet. Felles er at de holder fast ved sin offerrolle og ikke får til å se egen medvirkning til problemene som førte til bruddet. Ved alvorlige langvarige reaksjoner kan det være nødvendig med profesjonell hjelp for å bearbeide bruddet (Thuen, 2006, s. 153). De aller fleste (90%) klarer seg imidlertid godt etter et år eller to med sorgbearbeidelse og skaper seg nye liv (Gran, 2004, s. 210).

Mange mennesker strever alene med reaksjonene etter bruddet. Hvilken støtte og hjelp man får kan være avgjørende for sorgbearbeidelsen og hvordan man møter det nye livet. Kirken som institusjon har lang erfaring i å møte mennesker i sårbare situasjoner og ved flere menigheter finnes det tilbud om samtale med diakonen eller deltagelse i sorggrupper (Hardeng, 2003). Den Norske Kirke har lang erfaring med å hjelpe mennesker i sorg. I deres regi tilbys det sorggrupper for skilte i flere menigheter på Østlandet. *Sorgen ingen sender blomster til* er navnet på sorggruppen som tilbyr støtte til mennesker som har opplevd samlivsbrudd og er en mulighet for fraskilte å dele erfaringer med andre i samme situasjon (Hardeng, 1996, s. 78-79). Det er for mange naturlig å oppsøke kirken når man gjennomlever kriser. Spesielt hvis man er religiøs eller har en kristen bakgrunn. Livskriser kan oppleves sjelsettende, og da er det også naturlig å oppsøke eget trossamfunn i håp om å få hjelp til å skape ny mening ut av det kaoset man opplever. I bearbeidelsesfasen etter bruddet er det gjennomgående at mennesker i sorg har et enormt behov for å snakke om det de har opplevd. Det å dele tanker og refleksjoner rundt det som har skjedd er for mange en måte å bearbeide sorgen på. Muligheten til å *snakke seg tom* kan være en måte å fortolke hva man har vært igjennom, for slik å rekonstruere selvforståelse og mening. Samtalen er et redskap i å fordøye det gamle vonde, men også å skape det nye jeg'et. Mennesker som befinner seg i denne fasen forteller at det kan være vanskelig å ikke "bruke opp" nettverket sitt. I den første tiden etter bruddet vil man ofte møte mye forståelse og omtanke, men omverden vil også komme over bruddet mye raskere enn de som er personlig involverte. Det er på *innsiden* av skilsmissen at krisen oppleves sterkest. Når behovet for å snakke om det vonde ikke avtar kan man møte på både oppgitthet og beskjed om å "komme seg videre" fra familie og nære venner. Noen opplever det derfor som forløsende å bearbeide skilsmissen hos en psykolog, i en sorggruppe med likesinnede eller med andre profesjonelle samtalepartnere.

Sorg krever tid. Etter den første reaksjonsfasens raseri, gråt og fortvilelse, vil den sørgende oppleve at man har gått litt lei av egen sorg. Personen kommer til et punkt hvor man ikke ønsker å beskrive seg selv som den forlatte og vil få et økt behov for å definere seg selv på nytt – en mental reorientering i tilværelsen (Gran, 2004, s. 209). Som tidligere nevnt vil endringsprosessen hos den som forlater vært satt i gang lenge før bruddet. I bruddsituasjonen kan man forstå utbryterens mentale innstilling som vendt bort fra parets *vi*, mens oppmerksomheten til den som forlates er fortsatt bakoverskuende mot det som var (Gran, 2004, s. 225). Tanken på å ufrivillig gi slipp på det som var for å starte på et liv man ikke ønsker krever en kraftanstrengelse. Bruddets smerte kan være en motivasjon og drivkraft til å gjøre denne mentale endringen – om den skal forsvinne, må den bearbeides. Når den som er forlatt makter å akseptere bruddet emosjonelt, vil oppmerksomheten flyttes fra den gnagende sorgen over til rekonstruksjon av selvet og det nye livet – mot det å bli et helt menneske igjen uten partneren. For å bli ferdig med fortiden er det nødvendig å lukke noen grenser og åpne opp noen nye. Prosessen å forsones seg med bruddet er å gi slipp på egen tapshistorie (Gran, 2004, s. 226). En av de aller største utfordringene for den som blir forlatt er å tilgi ekspartnerens brudd på samlivet. Spesielt om bruddet skjedde som en konsekvens av et utroskap. Tilgivelse kan forstås både rasjonelt og emosjonelt. Som en bevisst beslutning er tilgivelsen rasjonell, i form av at den sårede part bestemmer seg for å ikke lenger bære nag og sette en strek over det gamle (Thuen, 2006, s. 243). Gjennom bestemmelsen vil følelsene ofte følge etter, man blir litt mildnere til sinns etter man har bestemt seg for å tilgi. Skjønt dette er ikke alltid tilfelle. Noen makter ikke å mane frem forsonende følelser ovenfor ekspartnerens svik uansett hvor mye man bestemmer seg for det. Emosjonell tilgivelse skjer over tid og er knyttet sammen med bearbeidelsesprosessen den krenkede gjennomgår. Empati spiller en stor rolle i tilgivelsesprosessen. Evnen til å sette seg inn i sin ekspartners virkelighetsforståelse og leve seg inn i den andre siden av situasjonen skaper forståelse om krisens følelsesmessige kompleksitet (Thuen, 2006, s. 245). Tilgivelse er også et element i rekonstruksjon av selvet og er et ledd i å skape en ny identitet og et nytt liv. En slik rekonstruksjon er nødvendig for å kunne legge sorgen bak seg og se fremover, samtidig vil også prosessen påvirkes av samfunnet rundt.

Fra skilsmissegrensens egenart og den emosjonelle dekonstruksjonsprosessen av *vi*'et, skal oppmerksomheten nå rettes mot hvordan skilsmisse oppleves av troende kristne. Hvem vi er som mennesker og hvilke trosforestillinger vi forstår virkeligheten ut ifra påvirker opplevelse og bearbeidelse av kriser. Samlivsbrudd kan være et spesielt ømfintlig tema i religiøse miljøer hvor skilsmisse blir sett på som en synd. I det følgende vil kristendommens syn på ekteskapet bli presentert. Utgangspunktet er de ulike kristne forståelsene av ekteskap og samliv som eksisterer i Norge, fordi det er disse tradisjonene prosjektets informanter tilhører. Videre vil jeg presentere ulike holdninger til skilsmisse i samfunnet med spesielt vekt på kristne miljøer, og redegjøre for vanskelige reaksjoner skilte kan møte i det kristne miljøet.

### **3.4. Holdninger til skilsmisse i samfunnet**

Idealet om kjærlighetsekteskapet som skal vare livet ut kan høres ut som en utopi i vår individualistiske tidsalder. Søken etter den ene personen som forstår deg fullt ut og som kan gjøre deg hel portretteres som selve svaret og meningen med livet. Møte med virkelighetens realiteter – hvor gode relasjoner er noe som kontinuerlig må jobbes med og pleies – kan oppleves desillusjonerende. Livslange ekteskap er ikke lenger en selvfølge, heller ikke blant kristne. Samtidig eksisterer det en forventning til ekteskapet som en evig og ubrytelig pakt (Gidske, 2005). Ekteskapet forkynnes som familielivets grunnmur og oppfattes som selve livsfullbyrdelsen av Guds ønske for sine barn (Thorbjørnsrud, 2005). Når ekteskapsløftet blir oppfattet som absolutt og ubrytelig av miljøet rundt deg kan dette være en ekstra belastning når samlivskriser inntreffer (Gidske, 2005, s. 53-54).

Synet på ekteskapets hellighet og ubrytelighet vil variere i det norske økumeniske landskapet. Den norske kirkes (DNKs) teologiske syn på ekteskapet er heller ikke monolittisk; det eksisterer mange forskjellige meninger om samliv, skilsmisse og gjengifte (Hafstad, 2005, s. 85). Kirkens grunnsyn på ekteskapet stammer fra Luthers brudd med pavekirken og reformasjonen. Som en del av kampen mot sølibatet, som Luther mente bidro til dobbeltmoral, ble ekteskapet plassert i den sivilrettslige samfunnssfære. Dette var et markant brudd på katolisismens syn på ekteskapet som et sakrament (Den norske kirke, 2013). I tråd med den lutherske toregimentslæren blir ekteskapet forstått som et verdslig anliggende. Ekteskapet velsignes foran Gud og

mennesker, og ektefellene tas inn i menigheten som en del av det kristne fellesskapet. DNK ser på ekteskapet som en del av menneskets kall og kjærligheten som en del av Guds gave til mennesket (Hafstad, 2005, s. 92). I DNKs utredning *Sammen; samliv og samlivsordninger i et kirkelig perspektiv* omtales ekteskapet som menneskets livsfullbyrdelse;

Kristentroen ser ekteskapet som et uttrykk for Guds livgivende og opprettholdende handling gjennom samfunnsmessige og kulturelle strukturer. Gjennom ekteskapet viderefører Gud menneskeslekten og sørger for beskyttelse av fellesskapets og den enkeltes liv (Den norske kirke, 2013, s. 7).

Skilsmisse har lenge vært et omdiskutert tema i DNK og prester kan reservere seg mot å vie fraskilte ut fra at de mener dette er uforenelig med Jesu lære (Den norske kirke, 2013). En bredere teologisk forståelse av ekteskapet har åpnet opp for nye perspektiver; det er hvert enkelt individs valg å tre inn i, men også ut av, ekteskapet (Hafstad, 2005, s. 89,104). Innenfor det brede kristen-Norge finner vi ulike syn på skilsmisse. Norsk Luthersk Misjonssamband (NLM) har for eksempel en restriktiv holdning til skilsmisse og gjengifte, som har den konsekvens at mennesker som er gift for annen gang ikke kan bli ansatt i organisasjonen (Henriksen, 2011, s. 90). Disse miljøene fremmer synet på ”det livslange, monogame ekteskapet mellom én mann og én kvinne [...] som en konkretisering av nestekjærlighetsbudet” og begrunner dette i Guds skapervilje og ønske for menneskets liv (Alfsvåg & Andersen, 2011, s. 110). Det å skille seg vil derfor ha en praktisk konsekvens i tillegg til de emosjonelle og relasjonelle byrdene. I pinsemenigheten Filadelfia forkynnes ekteskapet som hellig og ubrytelig. Dette argumenteres ut fra bibelverset; ”Så er de ikke lenger to; de er én kropp. Og det som Gud har sammenføyd, skal mennesker ikke skille” (Mat.19,6). Menigheten har også en uttalt holdning til at ”alle former for sex utenfor ekteskapet” defineres som hor og det forklares videre at denne synden er skadelig for menneskers ”ånd, sjel og kropp” (Filadelfia, 2012). Ekteskapet blir sett på som en evighetspakt, hvor seksuelt nærvær ikke bare er en del av kjærlighetsforholdet, men også en rituell forening av to mennesker til én. Likevel forekommer skilsmisse også i disse miljøene.

Kristenkonserverne holdninger til skilsmisse står i sterk kontrast til befolkningen generelt. Her er det relativt vanlig å se på ekteskapet som en sivilrettslig kontrakt og

at skilsmisse er et reelt alternativ i ulykkelige ekteskap (Spilde, 2012). Samtidig oppfattes ekteskapet som en av samfunnets grunnsteiner. Parforholdets *vi* konstrueres ikke i et vakuum, men forstås og forhandles frem gjennom interaksjon med samfunnet rundt. Mennesker som vokser opp i miljøer med et uttalt syn på ekteskapet som hellig og Guds gave til mennesket vil ta med seg denne holdningen inn i parforholdet (Gidske, 2005). Hvis man tror at ekteskapet er en del av Guds plan for livet vil dette påvirke hvor lenge man holder ut i et ulykkelig ekteskap og vil også styrke opplevelsen av å ha feilet når skilsmissen er et faktum. Selv om ekteskapet ikke blir sett på som et sakrament i protestantismen kan ekteskapsløftet likevel oppleves som en hellig pakt av paret som gir sitt ja. Opplevelsen av å ikke kunne leve opp til løftet som ble gitt ovenfor Gud og mennesker kan skape store sjelekvaler, og legge sten til byrden i bearbeidelse av et samlivsbrudd (Pargament & Brant, 1998). Terskelen for å bryte ut av ekteskapet er betydelig høyere i enkelte kristne miljøer enn i resten av den norske befolkningen (Gidske, 2005). Spesielt i verdikonservative miljøer med en bokstavn bibelfortolkning kan skilsmisse ses på som et markant brudd på Guds vilje. Det å være skilt kan i noen menigheter være en grensemarkør for hvem som er utenfor og hvem som er innenfor i det religiøse fellesskapet. En skilsmisseprosess i et slikt miljø vil by på spesielle utfordringer. I sorgbearbeidelsen etter skilsmissen kan mennesker med denne bakgrunnen slite med usikkerhet om tilhørighet, manglende støtte eller i verste fall utstøtelse fra det religiøse fellesskapet og sjelekvaler om egen verdi som kristen (Gidske, 2005). I det følgende vil jeg presentere hvordan en religiøs forståelse av ekteskapet kan påvirke opplevelsen av å bli skilt.

### **Kristen og skilt**

I en studie av skilsmisse blant kristne i lavkirkelige og frikirkelige miljøer, kommer det frem at ekteskapene som hadde gått i oppløsning var preget av en patriarkalsk familiestruktur. Manglende likeverd ble oppgitt som en vanlig skilsmissegrunn. En tradisjonell fordeling av arbeidet, hvor kvinnen sto ansvarlig for hus og barn, økte opplevelsen av misnøye og manglende likeverd i parforholdet. Opplevelsen av likeverdighet knyttet også til respekt og fortrolighet i undersøkelsen. Manglende likeverdighet settes i sammenheng med lav fortrolighet i parforholdet. Dette ga blant annet utslag i lav seksuell tilfredsstillelse i ekteskapet. Det religiøse synet på mannen som familiens overhode ble en ekstra byrde i forholdets avslutningsfase.

Arbeidsfordelingen gjorde det vanskelig for kvinnene å oppleve familien som et felles prosjekt. Studien viser dessuten at det religiøse miljøet rundt er opptatt av hvem som er den skyldige, og fokuserte derfor på *grunnene* til skilsmissen. Om kvinnen tok initiativet til bruddet ble hun ofte ilagt skyld. Utroskap ble sett på som den eneste legitime grunnen til å bryte ekteskapet i miljøene informantene var en del av (Gidske, 2005, s. 124-125). Religiositeten som kommer til uttrykk i pinsemiljøet bærer preg av en individualistisk trosforståelse, samtidig som et tradisjonelt kjønnsrollemønster blir opprettholdt i større grad enn det som er vanlig i resten av samfunnet. Det er individet som står ansvarlig for eget trosliv og det å leve rett. Personlig omvendelse er et nøkkelbegrep i pentekostal tro. Trosspørsmål, slik som å leve rett og hvordan bevare det som er hellig, blir slik en mye større del av individets internaliserte normer. Skilsmisse kan bli et tegn på synd og religiøst avvik når ekteskapet oppleves som en ubrytelig forpliktelse (Gidske, 2005, s. 123). Det essensielle i kontekst av denne studien er at personlig tro er en stor del av individets indre verden, og vil dermed påvirke opplevelsen av hvor tilgjengelig skilsmisse er og hva som er legitime grunner for å skilles.

I kapittel 5 gjennomgås informantenes personlige skilsmissehistorier. Her tydeliggjøres hvordan en slik internalisert tro på ekteskapet som hellig og ubrytelig kommer til uttrykk og påvirker skilsmissesorgen. I neste kapittel presenterer jeg studiens teoretiske rammeverk. Her flettes religionsosnologiske teorier om menneskers livsverden, trossystem og ritualer, sammen med psykologiske teorier om mestring av livskriser og sorgstadier. Denne tverrfaglige teoretiske forståelsen danner sammen grunnlaget for analyse av informantenes skilsmissehistorier.

## 4: Meningssystemets betydning i kriser

Our fundamental experience in life is not material,  
it's emotional, it's motivational, it's our relationship with others,  
our dreams and our self-consciousness.

(Peterson, 1999)

I forrige kapittel ble det redegjort for hvordan vi kan forstå skilsmisse som et sosialt fenomen. Dette med et spesielt henblikk på hvordan mennesker ofte opplever samlivsbrudd som en livskrise og hvilke konsekvenser dette har for deres liv. Oppmerksomheten rettes nå mot prosjektets teoretiske rammeverk. Teoriene som presenteres gjennom dette kapittelet vil senere brukes til å analysere prosjektets empiriske data og belyse hvilken rolle menneskers tro har i mestring av skilsmissesorg. Kapittelet er delt inn i tre hoveddeler; 1) Livsverden og dannelse av meningssystem, 2) Tro og mestring av kriser og 3) Sorgstadier. Kapittelet er bygd opp på en slik måte at det starter med abstrakte sosiologiske teorier om sosial konstruksjon og bruk av meningssystemer. Deretter snevres synsfeltet inn og religionspsykologiske teorier om religion og mestring blir presentert. Kapittelet avsluttes med et individperspektiv hvor enkeltpersoners sorgprosess settes i system etter Kübler Ross sorgstadieteori. Med denne teoretiske tilnærmingen, fra en strukturorientert teoretisering av meningskonstruksjon, til en individnær forståelse av reaksjoner på sorg, viser jeg hvordan man kan forstå sammenhengen mellom meningssystem og individets opplevelse av hendelser i sitt liv. Hvert delkapittel vil også belyse en spesifikk teoretisk innfallsvinkel til hovedtema, som sammen bidrar til å gi nyanserte perspektiver for å forstå prosjektets problemstilling; Hvilken rolle spiller religiøs tro i mestring av skilsmissesorg for kristne kvinner? Teoriene forstås som analytiske redskaper som kun kaster et spesifikt lys over en kompleks empirisk virkelighet. Med andre teoretiske tilnærminger vil forskjellige aspekter komme til syne, enn de som er inkludert og utdypet her.

#### 4.1. Livsverden

For å begynne å forstå troens rolle i bearbeidelse av skilsmissegorg må man danne et bilde av hvordan mennesker skaper kunnskap om seg selv i verden. Denne kunnskapen er knyttet til begrepet *livsverden* (Furseth & Repstad, 2003, s. 66-67) som er hvert individs komplette forforståelse; bestående av erfaringer, kunnskaper og personlige attributter. Livsverden er fortolkningsrammen som ny kunnskap og erfaring måles opp mot. Individets kulturelle, intellektuelle, religiøse og ideologiske bakgrunn er en del av denne fortolkningsrammen. Livsverden som forståelseshorisont danner grunnlag for rasjonell handling. Fortolkningsrammen ligger i bunn for individets vurdering av hvilken handling som er mulig og gunstig i en hver situasjon. Det sosiologiske begrepet *agency* beskriver individers kapasitet og handlingsrom til egne valg (Giddens, 1979, s. 56). Livsverdenen setter rammer for menneskers *agency*, altså deres opplevelse av mulig handlingsrom.

Innen fenomenologien finner vi et beslektet begrep i Heideggers filosofi. Begrepet *Dasein* kan tolkes som en utvidet forståelse av livsverden slik det er presentert her. *Dasein* kommer fra Tysk og oversettes ofte med *væren* (Westphal, 1999, s. 148) eller tilstedeværelse (Austad, 2014). I Heideggers filosofi brukes begrepet *Dasein* om hvordan mennesket forstår og fortolker verden. *Dasein* rommer forståelsen av menneskers subjektive *væren-i-verden* (*in-der-Welt-sein*), som er adskilt fra *væren* som bevisst eksistens (Westphal, 1999, s. 147). *Dasein* forstås som en ontologisk realitet som ikke er subjektets bevisste eksistens eller den objektive verden, men produktet av samspillet mellom disse. *Dasein* kommer til syne gjennom menneskers aktive *væren* i en personlig verden – en evig prosess av samhandling med virkeligheten, fortolket gjennom selvet. Heideggers ontologi er antroposentrisk og søker å utforske essensen av en bevisst og relasjonell *væren-i-verden* som mennesket er kastet inn i (Austad, 2014). Eksistensen utforskes gjennom dagliglivets gjøremål og sosiale relasjoner – gjennom de ting som skaper vår verden og gir den mening (Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 17). Mennesker lever med eksistensielle grunnvillkår som former vår *væren-i-verden*; tid, omsorg, frihet, ansvar, skyld, angst, meningsløshet, livets forgjengelighet og dødens uunngåelighet (Austad, 2014). I Heideggers filosofi forstås mennesket alltid som en person i en sosial kontekst. Begrepet *intersubjektivitet* viser til hvordan vår *væren-i-verden* alltid vil stå i relasjon til andres *væren-i-verden*



(Smith, Flowers, & Larkin, 2009, s. 17). Vi lever i delte livsrom hvor samtidighet er en naturlig del av *Dasein*. Vår eksistens utfoldes i tre livsrom. *Umwelt* (omverden) er rommet hvor vår fysiske eksistens utleves. Intersubjektiv samhandling og relasjoner mellom mennesker utleves i *Mitwelt* (samverden). Det personlige selvet og den indre psykologiske virkeligheten et hver menneske har, utfoldes i livsrommet *Eigenwelt* (selvet) (Austad, 2014). Livsrommene er ikke kun handlingsrom, men representerer også *sfærer* av bevissthet. Konstruksjon og rekonstruksjon av livsverden skjer innenfor det bevisste livsrommet. Individets fortolkning av virkeligheten kan slik forstås som en effekt av *Daseins* utfoldelse i livsrommene.

### **Livssyn**

Begrepet *livssyn* forstås som de forskjellige meningssystemene mennesker benytter for å svare på livets eksistensielle og moralske spørsmål. Et livssyn inneholder individets oppfatninger og syn på de store livsspørsmålene, og ligger som grunnlaget for menneskets virkelighetsforståelse, menneskesyn, verdier og etikk. Livssynet henger sammen med individets holdninger, følelser og vurderinger av hva som er viktig i livet. Personlig tro og den religiøse tradisjonen man har vokst opp i er en stor del av menneskers livssyn (Aadnanes, 2002, s. 19-20). Det krever engasjement for å tro og leve sitt livssyn. En kan hevde at et livssyns grunnleggende holdninger kommer til uttrykk gjennom individets valg og handlinger. På den annen side er det ikke gitt at livssyn alltid er bevisst og reflektert. En kan slik sondre mellom reflekterte og ureflekterte livssyn. Reflekterte livssyn kan forstås som en større del av individets identitet enn det ureflekterte, og slik komme sterkere til uttrykk gjennom livsvalg. Ureflekterte livssyn kan forstås som et produkt av individets sosialisering og oppvekstmiljø, i motsetning til det reflekterte livssyn som skapes gjennom en aktivt, individuell og selvvalgt livssynsdannelse (Aadnanes, 2002, s. 15-17).

Religiøse livssyn er oftere mer avgrensede i sitt innhold enn sekulære og humanistiske livssynstradisjoner (Aadnanes, 2002, s. 18). Det finnes også elementer innen de religiøse livssynene som ikke eksisterer i de sekulære tankesettene. Mest opplagt er troen på og relasjonen til Gud eller det hellige. Dette kommer til uttrykk i de omtalte religionsdefinisjonene som ble presentert i første kapittel. Også *kultus*-momentet er et vesentlig kjennetegn ved religiøse livssyn; å vektlegge gudsyndyrkende

fellesskap, hellige handlinger og rituelle praksiser (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2014, s. 203-207). Mennesker er erfarende og meningsskapende. I møte med livets realiteter kan spørsmål om mening, identitet, tilhørighet, ansvar og skyld oppleves påtrengende (Engedal, 2014, s. 19). Individets opplevelse av egen væren-i-verden rasjonaliseres i lys av livssynets virkelighetshorisont (*ethos*), og bearbeides kognitivt gjennom de ritualer, symboler og fortellinger livssynet tilbyr (*mythos*) (Aadnanes, 2002). Et religiøst livssyn gir individet en opplevelse av tilhørighet og tilknytning til noe som er større enn en selv. I etymologisk forstand, knyttes begrepet *religion* til det latinske verbet *legare*, som betyr å forene (Danbolt, 2014, s. 20) eller å binde sammen (Furseth & Repstad, 2003, s. 26). Å knytte bånd til Gud og til andre trosfeller er et sentralt kjennetegn ved religion som trossystem og riter som religiøs praksis. Når hendelser inntreffer som oppleves store og meningsfulle, både positive og negative, søker individet mot tilhørighetsladede elementer. Religiøse tekster, hellige steder, fortellinger, ritualer og personer kan vekke opplevelsen av å tilhøre, som kan bidra til å skape trygghet i en usikker situasjon. Bibelske tekster, bønn, salmer, lovsang, kirken, menigheten, presten og pastoren er eksempler på slike tilhørighetsladede elementer. I situasjoner hvor mennesker opplever at verdier og meningsbærende strukturer svikter og faller sammen har religionens meningsbærende elementer en tilhørighetsskapende og meningsgivende funksjon (Danbolt, 2014, s. 20).

#### **4.2. Hvordan meningssystem dannes**

Livssyn er konstituerende for individets virkelighetshorisont og danner grunnlaget for forståelse av egen væren-i-verden og hva som oppleves meningsfullt. Både kunnskap om virkeligheten og livssynsdannelsen skjer gjennom interaksjon med andre mennesker og de strukturene kulturen består av. Religionssosiologen Peter Berger beskriver religion som ”den formen for menneskelig virksomhet hvor igjennom det opprettes et hellig kosmos” (Berger, 1993, s. 21). Her forstås religion som et funksjonalistisk og sosialkonstruktivistisk fenomen (Furseth & Repstad, 2003, s. 75), som likevel ikke er løsrevet fra det individuelle livsprosjektet (Berger, 1993, s. XI). Det hellige forstås ofte som en kontrast til det profane (Otto 1950), men det hellige kan også stå i motsetning til kaos (Berger, 1993, s. XVI). Kaos representerer usikkerheten mennesker føler i møte med det ukjente og det uforklarlige – de livssituasjonene individet ikke har kontroll over. Religionens fortellinger, ritualer og

symboler skaper en opplevelse av sammenheng og system. Gjennom ritualisering og tilhørighet i et religiøst fellesskap føler individet at det er mulig å mestre vanskelige livssituasjoner (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2014, s. 205). Opplevelse av kaos er knyttet til følelsen angst. Som tidligere beskrevet finnes opplevelsen av angst som et eksistensielt grunnvillkår i Heideggers beskrivelse av *Dasein*. Dette temaet går også igjen i Bergers teori. Religion har et høyere meningsperspektiv for troende mennesker. Ved å vise til ”den ytterste realitet” skaper religion en opplevelse av trygghet og mening. Religionens funksjon i samfunnet forstås her som en hellig overbygning (sacred canopy) – et meningssystem som legitimerer og gir mening til det øvrige samfunnets sosiale strukturer. Religionens meningsunivers knytter individers livsverdener sammen i en større historie og skaper en kollektiv opplevelse av tilhørighet og stabilitet. Det hellige kosmos fungerer slik beskyttende mot menneskers opplevelse av kaos og meningsløshet (Berger, 1993, s. XVI).

Begrepet *nomos* beskriver et samfunns meningssystem, og kan forstås som en kollektiv versjon av individets livsverden. Konstruksjon av et samfunns *nomos* skjer i et dialektisk samspill mellom mennesket og det samfunnet de selv har skapt. Gjennom *eksternalisering*, *objektivering* og *internalisering* skaper mennesker både samfunnets *nomos* og individuelle livsverdener, som til sammen utgjør den konstruerte ordningen av menneskelig erfaring (Berger, 1993, s. 16). Begrepet eksternalisering viser til Bergers forståelse av hvordan mennesker uttrykker sin indre verden gjennom handling. Kollektiv handling skaper samfunnets etikk, menneskesyn og generelle levesett. Samfunnets *nomos* fungerer som et moralsk kart mennesker benytter i møte med det ukjente. *Objektivering* viser til resultatet av alle enkeltindividenes meninger og handlinger ekspressivt levd ut i samfunnet. Dette produktet av kollektiv mening blir systematisert og institusjonalisert på en slik måte at sannhet føles som noe objektivt og utenfor individet. *Internalisering* viser til hvordan individet igjen tar til seg disse kollektive, objektive sannhetene i slik grad at de danner basis for menneskets identitetskonstruksjon. Denne selvforståelsen blir igjen grunnlag for fremtidige handlinger som *eksternaliseres* videre ut i sosial samhandling (Berger, 1993, ss. 4-16). Det sosialt konstruerte *nomos* fungerer som en plattform for utfoldelse av individuelle livsprosjekt (Berger, 1993, s. 20) og beskytter samfunnet mot kaoset som truer ved tapet av orden og mening (Hamilton, 1995, s. 181). På tross

av å være et sosialt konstrukt, oppleves *nomos* som naturlig og selvfølgelig – legitimert av det religiøse *kosmos*. Menneskers sosiale roller og dets mening i samfunnet opprettholdes gjennom ritualer. Ritualiseringer skaper sammenheng mellom nåtid og samfunnets tradisjoner. Det setter individet inn i en historisk sammenheng. Religion legitimerer ikke bare samfunnets strukturer, men også individers opplevelser. Ved å gi mening til ekstraordinære hendelser i menneskers liv skapes et alternativ til kaosets meningsløshet (Hamilton, 1995, s. 182). Begrepet *teodicé* stammer opprinnelig fra kristen apologetikk og beskriver løsningsforslag på det ondes problem i teologien. I religionsosnologisk teori får begrepet ny og utvidet betydning. Meningsløse hendelser truer både individet og samfunnets opplevelse av forutsigbarhet og orden. Religionen gir disse hendelsene mening og legitimasjon gjennom teodiceer. Denne legitimeringen kan bestå av forklaringer som ”de uskyldige skal få sin lønn i himmelen” eller ”de mektige skal få sin straff”. Religiøse teodiceer omhandler som oftest marginale hendelser i menneskers liv; ulykker, ondskap, lidelse, urettferdighet og død, og setter dem inn i en større kontekst for å gi det meningsløse mening (Furseth & Repstad, 2003, s. 149). Teodiceene er slik en del av religionens store fortelling – om hvem vi er og hvordan vi bør leve.

### **Historier og mening**

Begrepet *myte* blir ofte oppfattet som et negativt ladet ord, og insinuerer at en tro er feilaktig (Bowie, 2006, s. 267). I akademisk analyse blir begrepet brukt på en rekke forskjellige måter i henhold til hvilket fagfelt det er snakk om. I sosialantropologien viser begrepet til en kulturs muntlige overleverte historier som omhandler ordening av samfunnet, et folks opprinnelse, hva som er naturlig og det overnaturliges påvirkning på verden. I sosiologien blir mytebegrepet brukt om ahistoriske narrativer som opprettholder maktrelasjoner eller som gir sosiale strukturer et preg av naturlighet og varighet. Innen analytisk psykologi er det mytens psykologiske symboleffekt og den individuelle tolkningen av disse som blir vektlagt. Religionsvitenskapen og teologien analyserer myter i form av hellige tekster, og hvordan mennesker overleverer moral, kulturelle verdier og historiske erfaring gjennom disse historiene. Myter overskrider historiens løp, og samtidig samler historiens erfaring i arketyper og symboler (Bowie, 2006, s. 267-268). Uavhengig av analytisk synsvinkel – en myte er først og fremst en historie som oppleves som viktig av en gruppe mennesker. Religionsforskeren Robert

Segal vektlegger i sin definisjon at historien må fastholdes og verdsettes av noen som tror på den: "A myth is (1) a story, (2) whose main protagonists are personalities, (3) which accomplishes something significant for its adherents, (4) who hold to the myth tenaciously" (Segal, 2004, i Bowie, 2006, s. 269).

En myte kan slik forstås som en religiøs historie som oppleves viktig for religiøse mennesker. Historiens innhold har en spesiell betydning for de troende. Fortellingene motiverer til å ikke gi opp i møte med livets store og vanskelige hendelser.

Sosialantropologen Bronislaw Malinowski har studert samfunns bruk av myter fra et psykologisk individperspektiv (Bowie, 2006, s. 272). Menneskets trang til å fortelle myter er universell, men den enkelte myten kan bare forstås og oppleves i den sosiale og historiske konteksten den blir fortalt. Myter er ikke kun en historie som fortelles, men en faktisk virkelighet for den troende. En hellig historie blir levendegjort gjennom ritualer, symboler og moralske handlinger, som igjen vil virke styrende på menneskers tro og væremåte. Samfunn trenger myter til å kodifisere, uttrykke og opphøye det levde livet. Myter er mediet hvor moral, ritters betydning og sosialt aksepterte normer blir forklart og lært (Bowie, 2006, s. 273-274).

Det ligger en dyp trang til å fortelle historier i menneskers natur. Dette er noe som gjøres både sosialt og individuelt. Vi forteller oss selv historier om hvem vi er – som folk og som individer. Slike fortellinger beretter hvor vi har vært, hvor vi er og hvor vi ønsker å komme. Historiene regulerer emosjoner ved å kaste et forklarende lys over de ting mennesker møter og opplever i livet. Hendelser som hjelper oss dit vi ønsker å være oppleves som gode. Hendelser som forhindrer den ønskede utviklingen oppleves negativt. Hendelser som er irrelevante for våre liv har vi en tendens til å overse (Peterson, 1999, s. 29). Gjennom erfaring, interaksjon med andre mennesker og dette samspillet tilhørende emosjonsregulering danner individer historier om positive handlingsmuligheter. Fortellingene beskriver hvordan individet tidligere har handlet for å komme fra der man er til ønsket fremtid. Psykologen Jordan B. Peterson beskriver måten mennesker håndterer livet gjennom emosjoner og etablerte handlingsmønstre som "the normal life" (Peterson, 1999, s. 33). Når store uforutsigbare hendelser inntreffer som rokker ved individets virkelighetsforståelse og trossystem kan individet oppleve å stå uten noen kjent formel for handlingsmønstre.

I møte med *det ukjente* opplever individet kaoset som tidligere var gjemt under den sosialt konstruerte livsverden. Det kjente domene og det ukjente domene kan forstås som en permanent referanseramme for menneskers væren-i-verden. *Det ukjente* oppleves som en dikotomisk motsetning til *det kjente*. Det ukjente representerer kaos, som skaper frykt og angst. Menneskers emosjonelle reaksjon til det ukjente som fenomen, styrer videre handlingsmønstre og opplevelse av handlingsrom (Peterson, 1999, s. 28). Peterson beskrivelse av dette psykologiske fenomenet er talende:

Something we cannot see protects us from something we do not understand.  
The thing we cannot see is culture, in its intrapsychic or internal manifestation. The thing we do not understand is the chaos that gave rise to culture. If the structure of culture is disrupted, unwittingly, chaos returns.  
We will do anything – anything – to defend ourselves against that return (Peterson, 1999, s. 7).

I møte med det truende og uforutsigbare kaos søker individet å danne et bilde, en forståelse av *det ukjente* og hvordan det best skal overkommes. Denne prosessen kaller Peterson ”revolutionary adaption” – hvordan mennesket evner å tilpasse egen historie i møte med krisesituasjoner. Livets fortolkningsrammer oppleves ikke lenger legitime og må re-evalueres i tråd med individets nye opplevelser. Individets personlige narrativ, om hvor man befinner seg og hvor man vil, reformuleres i lys av møte med *det ukjente* (Peterson, 1999, s. 36). Hvordan reisen bør gjennomføres i dette ukjente terrenget oppleves uvisst og skremmende. Heltens møte med *det ukjente* og hvordan kaoset overkommes er et gjentakende tema i religioners *mythos*. I omskriving av egen historie og gjenoppbygning av den knuste referanserammen kan religiøse myters fortellinger om overkommelse av det uoverkommelige motivere individet til å ikke gi opp sin egen kamp. De store historiene blir konteksten for hvordan individet gjensker sin egen historie, og slik konstruerer en opplevelse av trygghet, sammenheng og mening.

### **Symboler og mening**

På samme måte som de religiøse historiene skaper forståelse ved at individet setter sin egen historie inn i en større sammenheng, er også religionens symboler med på å forme individets opplevelse av mening og skape forståelse i krisesituasjoner.

Begrepet *symbol* forstås som meningsbærende tegn – noe som er tillagt en større mening. Etymologisk stammer begrepet fra gresk og betyr ”å bringe sammen” (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2014, s. 204). I lys av dette kan et symbols meningsbærende funksjon relateres til evnen til å knytte eller holde noe sammen. I møte med livets kriser kan troens symboler hjelpe mennesker å holde fast i en mening som ikke ellers er tilgjengelig i den kaotiske situasjonen. Symboler er ladet med både kollektiv og individuell mening. Symbolers tilhørighet i religiøse tradisjoner strekker seg over mange generasjoner. Varigheten gir en opplevelse av noe evig og overordnet. Samtidig oppleves symboler i kontekst av samtiden og gir spesifikk, individuell mening. Symboler kan ha flere forskjellige betydninger – de har *multivalens* (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2014, s. 204). Å tenne et lys kan i en situasjon symbolisere en stille bønn, i en annen symbolisere håp og i en tredje situasjon symbolisere Kristus som verdens lys. Symboler representerer de ting i livet hvor ord blir fattige. Symboler kan også forstås som uttrykk for livets sårbarhet. De representerer troens essens og bidrar til å forme historien om hvem vi er som mennesker. Symboler er også formbare og kan omskapes til å være meningsbærende i nye situasjoner. Gjennom menneskers bruk og samspill med symboler skapes mening i kontekst. Bruk av symboler skaper tilhørighet og opplevelse av håp.

Hvilken rolle symboler har for opprettholdelse av individuelle trossystem og virkelighetsforståelse er et tema i sosialantropologen Clifford Geertz religionsteori. Religion forstås her som et sett av symboler som skaper livssynsopprettholdende emosjoner i mennesker (Geertz, 1993). De religiøse symbolene skaper sammenheng mellom troens metafysiske system (menneskesyn, etikk, virkelighetshorison) og individets levde liv. Symbolene opprettholder troen og fremmer visse former for handlingsmønstre. Handlingene gis mening ved at de skaper sterke emosjoner når de utøves. Forskjellige former for tilbedelse skaper ulike følelser; opplevelse av indre stillhet, høytidelighet, ærbødighet eller opprømtet, glede og ekstase. Symbolene og symbolhandlingene skaper en opplevelse av orden i livet. Som tidligere beskrevet, er tanken om at mennesket opplever meningsløshet i møte med kaos et gjennomgående tema i teorier om religion og meningskonstruksjon. Geertz beskriver tre typer opplevelser som reduserer menneskets virkelighetsoppfatning til et meningsløst kaos; forvirring, lidelse og ondskap (Geertz, 1993, s. 109). Mennesker har et dypt

emosjonelt behov til å forstå verden rundt seg. Det er gjennom forståelse at mening skapes. Situasjoner som forvirrer skaper en dyp følelse av uro. Religioners svar på forvirring er intellektuell; troen gir individet en måte å forstå livet. I møte med lidelse gir troen praktiske redskaper til å håndtere og leve med det vonde. Individet kan bruke trossystemets symboler til å uttrykke seg emosjonelt. Gjennom å uttrykke opplevelser og forstå egen smerte i en større sammenheng blir lidelsen lettere å håndtere (Geertz, 1993, s. 104). For mange kristne kan Jesu lidelse på korset være et symbol man emosjonelt kan klamre seg fast i når egen lidelse oppleves for tung å bære. Salmer og lovsanger som omhandler lidelseshistorien og frelsen kan i denne sammenheng forstås som symbolhandlinger. Her kan individet uttrykke fortvilelse og finne mening gjennom egen tro. Religiøse symboler og ritualer skaper sterke følelser som opprettholder og bekrefter troen (Hamilton, 1995, s. 180). Religion gir det meningsløse mening ved å sette livet inn i en større forståelsesramme.

### **Ritualer og mening**

Religiøse ritualer er tro levd ut i handlinger og praksiser. Disse praksisene har potensiale til å vekke sterke emosjoner, frambringe opplevelse av sosial tilhørighet og skape spirituell mening for individet. Ritualer kan være et medium for å uttrykke eller undertrykke følelser, opprettholde eller endre adferd eller skape harmoni og balanse (Bowie, 2006, s. 138). De kan gi næring og håp for mennesker som er i en helbredelsesfase av livet. Ritualer kan også brukes som et middel til å mestre stress og påkjennende situasjoner (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2014, s. 201). Ritualene er også et viktige elementer i overlevering av religiøse verdier mellom generasjonene. Det er gjennom ritualene mennesker bekrefter sammenhenger mellom eget liv og troens spirituelle sfære. Dette aspektet tydeliggjøres i sosialantropologen Bobby Alexanders ritedefinisjon: "Ritual [...] is a performance, planned or improvised, that effects a transition from everyday life to an alternative context within which the everyday is transformed" (Alexander, 1997, i Bowie, 2006, s. 140). Dette kommer også til uttrykk i beskrivelsen av ritualers funksjon: "Religious rituals open up ordinary life to ultimate reality or transcendent being or force in order to tap its transformative power" (Alexander, 1997, i Bowie, 2006, s. 140).



Individets deltagelse i og utøvelse av religiøse ritualer former personens metafysiske virkelighetsforståelse og opplevelse av mening. Når et rite ikke evner å gi en emosjonell opplevelse av mening står det uten formål for individet (McGuire, 2004, s. 120-121). Ritualers funksjon er å emosjonelt bekrefte individets trossystem. Religiøse ritualer er en viktig del av livet for mange kristne mennesker. De siste tiårene har det skjedd en revitalisering av ritualer i norsk luthersk tro (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2014). Når trosinnholdet blir sterkt intellektualisert og troen alene står som hovedbudskapet i mange norske kirker kan mennesker oppleve at troen ikke har en aktiv plass i hverdagen. Ritualer gir mennesker mulighet til å aktivt leve ut egen tro ved å sette troen i sammenheng med handling og til eget hverdagsliv. Ritualer kan også defineres som “standardiserte samhandlingsmønstre med symbolsk innhold som gjennomføres i bestemte situasjoner” (Furseth & Repstad, 2003, s. 157). Denne definisjonen fokuserer på ritualers sosiale og tradisjonsbærende element.

Religiøse ritualer utføres ikke bare i samhandling med andre troende, men kan også utføres individuelt. I kristen tradisjon er bønn og lovsang eksempler på ritualer som kan benyttes både alene og i samhandling med andre individer. Dette er ritualer som kan gi individet en opplevelse av en sterkere tilknytning til Gud. Deltagelse i og utførelse av slike ritualer kan gi opplevelse av trygghet og velvære i en vanskelig verden. Erfaringsdimensjonen i ritualiseringer dreier seg om en subjektiv opplevelse av det guddommelige (Selberg, 2011, s. 17-18). Sosiologien Andrew Greely har studert menneskers religiøse erfaringer. Han fant at det å lytte til musikk skapte religiøse opplevelser for mange mennesker, i tillegg til bønn, vakker natur, øyeblikk til ettertanke, deltagelse i gudstjeneste og å lytte til en preken (Furseth & Repstad, 2003, s. 158). Deltagelse i ritualer kan være en sterk opplevelse. Et rite er symboltungt og krever aktiv deltagelse. Med dette menes at handlingen ilegges en dypere betydning, med den funksjon å binde sammen handling og symbolinnhold (Furseth & Repstad, 2003, s. 157).

Overgangsritualer finnes i alle religioner og kulturer. Dette er ritualer som markerer overgangen fra et livsstadium til et annet. Begrepet *rites de passage* brukes ofte om rituelle markeringer som utføres ved fødsel, overgangen fra ungdom til voksen, ekteskapsinngåelse og ved død. Overgangsritualer forbereder mennesker til den

forandringen de går igjennom og veileder individet inn i den nye og ukjente livsfasen. De representerer en endring i et individs liv og status. En slik endring er ofte gjennomgripende for individets liv og påvirker dermed personens psyke og identitet, så vel som personens praktiske levde liv (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2014, s. 205). Folkloristen Arnold van Gennep peker på at individers overgang mellom grupper i samfunnet (fra barn til voksen, fra singel til gift) er en del av hva det vil si å være et menneske i utvikling innen en samfunnsstruktur. Overgangsritualer tydeliggjør endring i individets status med klart definerte sosiale rammer rundt rollen individet skal tre inn i. Funksjonen til slike ritualer er å forberede personen fra en fase i livet til en annen (Bowie, 2006, s. 147).

Gjennom overgangsritualenes stadier endres både individets opplevelse av seg selv og samfunnets syn på personens rolle. Denne prosessen kjennetegnes ved en "preliminal separasjonsfase, en liminal overgangsfase og en postliminal reintegrasjon" (Furseth og Repstad, 2003, s. 158). Begrepet *liminal* kommer fra det latinske ordet *limen* og oversettes med "terskel". Tersklene symboliserer overgangen individet går igjennom fra et livsstadium til et annet. Hvert stadium kjennetegnes ved en type ritualer. Den preliminale separasjonsfasen symboliserer et brudd fra det gamle (Bowie, 2006, s. 149). Individet separerer seg selv fra det som ikke lenger er. Ritualer er symboltunge handlinger - ting mennesker gjør som har en større betydning enn handlingen i seg selv. Handlinger som symboliserer separasjon fra det gamle samlivet (både praktisk separasjon og emosjonell separasjon) kan forstås som preliminale overgangsritualer. I en skilsmisjesituasjon kan dette for eksempel bestå av å flytte ut fra hjemmet man har delt sammen. Et annet preliminært rituale kan være å slette alle bilder av eks'en på Facebook. I liminalfasen befinner individet seg midt i overgangen mellom livsstadiene. Individet er separert fra det gamle, men er ikke enda blitt en del av det nye. I liminalfasen er individet i en unntakstilstand og livet er preget av forvirring. Victor Turner beskriver liminalitet som en tilstand uten struktur (Bowie, 2006, s. 153). Ritualer i liminalfasen vil speile ubalansen personen opplever i livet. Religiøse ritualer og meningssøkende handlinger kan skape en opplevelse av kontinuitet og slik gjøre liminalfasens kaos lettere å håndtere. Postliminalitet markerer individets fullførte overgang til et annet livsstadium. Individet bebor nå en annen sosial rolle (Bowie, 2006, s. 149). Undertegnelse av skilsmissepapirene etter separasjonsfasen er

for mange et postliminalt rite. Slike ritualer symboliserer en ende på det som var, og samtidig en ny begynnelse.

Som tidligere forklart, danner mennesker kunnskap om seg selv i verden dialektisk gjennom interaksjon med andre mennesker og gjennom egen handling. Forskjellige aspekter ved denne kunnskapsdannelsen har blitt beskrevet gjennom begreper som *Dasein* og *nomos*. I møte med ukjente situasjoner trekker individer på tidligere etablert kunnskap og skaper slik forståelse og mening. Uten denne meningsdannelsen opplever individet livet som kaotisk, usikkert og truende. Religion kan forstås som et spesielt overbevisende og emosjonelt engasjerende meningssystem. Internalisering av det religiøse meningssystemet, i kombinasjon med individuelle erfaringer og emosjoner, kommer til uttrykk i personens livssyn. Livssynets intellektuelle innhold; dets menneskesyn, sannhetsforståelse, virkelighetssyn og etikk, ligger til grunn for individets selvforståelse og veileder opplevelsen av mulig handlingsrom. Tidligere erfarte muligheter for handling skaper historier som nye situasjoner måles opp mot. Erfaring og kunnskap danner slik grunnlaget for opplevelse av mening hos hvert enkelt menneske. Opplevelse av verden og det mennesker finner meningsfullt, uttrykkes gjennom trossystemets symboler og ritualer. I møte med det ukjente, det forvirrende kaos, søker mennesker mot det som gir mening, trygghet og forutsigbarhet.

### **4.3. Tro og mestring av kriser**

I den første delen av dette kapittelet har det blitt redegjort for hvordan meningssystemer dannes og hvordan mennesker bruker historier, symboler og ritualer til å skape opplevelse av mening. I det følgende vil troens rolle i mestring av livskriser bli presentert i lys av religionspsykologiske teorier. Tradisjonelt har empiriske studier om enkeltmenneskers religiøsitet i møte med livskriser ikke blitt viet nevneverdig interesse (Danbolt, 2014, s. 17). I den senere tiden har religionspsykologiske perspektiver fått økt interesse innen både samfunnsfag, psykologi og teologi (Torbjørnsen, 2014, s. 128). Ulike perspektiver på individets opplevelse av tro, hvilken rolle religiøsitet har innen fenomener som oppleves betydningsfulle i menneskers liv og på hvilken måte dette manifesterer seg, har vært gjenstand for flere empiriske forskningsprosjekter i nyere tid (Engedal, 2014). Teorier

om religiøs mestring bidrar til å forstå hvordan religion og tro fungerer som elementer i individuell mestring av kriser. I det følgende vil jeg benytte psykologiske teorier om mestring av stress (Lazarus, 1999, i Torbjørnsen, 2014) og religiøs mestring (Pargament & Brant, 1998) for å belyse følgende spørsmål: Hva er mestringsstrategier? Hvordan benyttes strategiene i møte med livskriser? Og hvilken rolle har personlig tro i mestringsprosessen?

### **Mestringsprosess**

Når en livskrise inntreffer vil personen ta i bruk mestringsstrategier for å håndtere situasjonen. Som vi har sett tidligere i kapittelet, beskriver Berger at mennesker frykter kaosets meningsløshet. Mennesker trenger forutsigbarhet og stabilitet. Mestringsstrategier handler nettopp om å gjøre ukjente og kaotiske situasjoner håndterbare og mulig å leve med (Pargament & Brant, 1998, s. 112). Den utløsende problemsituasjonen som setter i gang mestringsprosessen beskrives i psykologien med begrepet *stressor*. Det er individets subjektive opplevelse av problemsituasjonen som fører til behov for mestring. Mennesker vurderer stressende situasjoner på forskjellige måter og har også forskjellige følelsesmessige reaksjoner. I Lazarus' kognitive og atferdsmessige prosessmodell i stressede situasjoner defineres mestring som: "Constantly changing cognitive and behavioural efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of that person" (Lazarus og Folkman, 1984, s. 435, i Torbjørnsen, 2014, s. 129).

Hva som oppleves og vurderes som en livskrise, og i hvor stor grad situasjonen påvirker livet og psyken, er ytterst individuelt. Psykologen Kenneth I. Pargament benytter Lazarus' prosessmodell i utforming av en mestringssteori (coping theory) som belyser hvordan mennesker håndterer og tilpasser seg vanskelige situasjoner (Torbjørnsen, 2014, s. 129). Etter (1) møte med stressoren og vurdering av dens betydning for eget liv, vil individet (2) kartlegge tilgjengelige ressurser og mulige problemer for mestring, for så og (3) vurdere utfallet av mestringsprosessen (Mahoney, Kumrei, & Pargament, 2008, s. 107). Hvordan man vurderer situasjonen og evner å mestre den vil stå i sammenheng med individets orienteringssystem. Orienteringssystem kan forstås synonymt med begrepet meningssystem, hvor

livssynet inngår som en del av denne. Som tidligere beskrevet vil livssynet forme opplevelse og forståelse av verden, som igjen vil påvirke hva man anser som mulige handlingsrom. Orienteringssystemet består av overgripende forestillinger (livssyn), relasjoner, erfaringer og personlighet (Torbjørnsen, 2014, s. 129-130) – individets totale forforståelse. Hvilke mestringsstrategier personen har til rådighet står i relasjon til individets orienteringssystem og kan ha mange forskjellige former.

Mestringsstrategier består av emosjonsregulerende aktiviteter og problemløsende aktiviteter. Emosjonsregulering er prosesser individer benytter for å håndtere følelser, hvordan de oppleves og uttrykkes, mens problemløsende strategier er bevisste handlinger for å endre det som er vanskelig. Åndelige eller spirituelle mestringsstrategier kan forstås som en form for emosjonsregulerende aktivitet, ved at vanskelige følelser endres eller dempes (Ringnes, 2015, s. 60-63).

Mestringsstrategiene kan være rasjonelle og konstruktive, men de kan også være destruktive for individet. Mestringsprosessens resultater fører til en revurdering av den opprinnelige stressoren (Torbjørnsen, 2014, s. 129). Mestringsprosessen kan føre til at stressoren ikke lenger påvirker individets liv i like stor grad. I så fall vil mestringsprosessen oppleves som positiv. Om stressoren fortsatt har en stor negativ effekt etter en tid, vil individet endre strategi for å oppnå bedre mestringsprosesser.

### **Religiøs mestringsprosesser**

Religion danner meningen med livet for mange mennesker. Troen er en naturlig referanseramme i individets jakt etter ny mening i møte med krisen (Pargament & Brant, 1998, s. 116). En teoretisk analyse av hvordan religion blir brukt som basis for mestringsprosesser presenteres i Pergaments modell. Religiøs mestringsprosesser forstås som: “Religious coping [...] is designed to assist people in the search for a variety of significant ends in stressful times: a sense of meaning and purpose, emotional comfort, personal control, intimacy with others, physical health or spirituality” (Pargament mfl. 1998, i Thorbjørnsen, 2014, s. 130). Teorien om religiøs mestringsprosesser, slik den er utformet av Pergament, lener seg på Lazarus mestringsmodell, men vektlegger hvordan religiøse meningssystemer virker inn på hvert ledd i mestringsprosessen (Torbjørnsen, 2014, s. 129-132). Troen definerer ofte hva individet opplever som viktig i sitt liv – hva som

gir dem mening. Pergament har beskrevet åtte antagelser for hvordan signifikans spiller inn i mestringsprosessen:

1) Mennesker søker signifikans.

Mestring av stressoren innebærer å ta vare på det som fortsatt oppleves meningsfullt eller å skape ny mening. Signifikans er det som oppleves som viktig for et individ. Signifikans kan være både positiv og negativt; personlig vekst, sosial fellesskap, god helse, en bedre verden eller død, tragedier og urettferdighet. Menneskers opplevelse av signifikans opererer innen tre dimensjoner. *Emosjonell signifikans* innebærer individets følelsesmessig opplevelse av mening, som også involverer trosoppfatninger og verdier. *Objektorientert signifikans* innebærer ting som har betydning for mennesker. *Motivasjonsorientert signifikans* er søken etter å oppnå det som man opplever som viktig. Å søke signifikans i det hellige er et sentralt element i menneskers religiøsitet (Thorbjørnsen 2014, s. 132).

2) Hendelser vurderes ut fra opplevelse av signifikans.

Stressorer har kun betydning ut fra den vurdering individet gir den. *Primære vurderinger* består av individets opplevelse om en situasjon er bra, irrelevant eller skadelig for dets liv. En vurdering kan til en viss grad være påvirket av kollektive oppfatninger om en gitt situasjon. For eksempel kan enkelte religiøse grupperinger ha andre holdninger til skilsmisse enn samfunnet forøvrig. *Sekundære vurderinger* dreier seg om individets respons på stressoren. Mestringsstrategier konstrueres i lys av denne vurderingen og i relasjon til hvilke ressurser og byrder individet har. *Tertiær vurdering* dreier seg om individets emosjonelle respons på stressoren. Vurderingene er ikke bare kunnskapsbaserte, men også knyttet til individets følelser. Resultatet er at mennesker mestrer på måter de finner meningsfulle. Vurderingene kan også være basert i individets tro, for eksempel at man tror det er Gud som lønner eller straffer gjennom hendelsen (Thorbjørnsen 2014, s.130-134).

3) Mennesker har med seg et orienteringssystem inn i mestringsprosessen.

Orienteringssystemet rommer individets forståelse av absolutt sannhet og vil fungere som en naturlig kilde for ny meningsdannelse, motivasjon og moralsk referanseramme. Begrepet orienteringssystem forstås som beslektet til begrepet livssyn – som har blitt utdypet tidligere i kapittelet. Orienteringssystemet inneholder individets vaner, erfaringer, relasjoner og personlighet, i tillegg til livssynets overgripende forestillinger; trosforestillinger, gudsbilde og etikk. I faser av livet som er preget av forandring og usikkerhet, kan livssynets sannhetsinnhold benyttes som et meningsgivende anker å holde fast i. Det å ha noe som oppleves som varig og uforanderlig i livet, skaper forutsigbarhet og stabilitet når stormen raser. Orienteringssystemet er veiledende for individuell mobilisering av mestringsressurser og påvirker spesielt de sekundære vurderingene av stressoren (se punkt 2). Orienteringssystemets innhold kan endres om det ikke bidrar til mestring av situasjonen individet befinner seg i (Torbjørnsen, 2014, s. 134).

4) Mennesker omformer orienteringssystemet til spesifikke mestringsaktiviteter.

Mennesker vil bearbeide krisen/stressoren gjennom forskjellige aktiviteter. Orienteringssystemet danner basisen for hvilke aktiviteter individet har til disposisjon. Mennesker med et religiøst livssyn vil slik søke religiøse aktiviteter i sin mestringsprosess (Torbjørnsen, 2014, s. 134). Aktivitetene benyttes av individet for å danne ny mening og slik skape en opplevelse av å mestre livet. Det kan være noe sosialt, materielt, psykisk eller spiritielt som blir til individets nye livsmestringsprosjekt (Pargament & Brant, 1998, s. 116). Livsmestring oppleves gjennom kontinuerlig konstruksjon av mening.

5) Mennesker søker signifikans i mestringsprosessen gjennom bevarings- og endringsprosesser.

Mestringsprosessen består av to parallelle prosesser: bevaring (conservation) og endring (transformation). Signifikans oppleves av individet som truet av stressoren. Når dette skjer igangsettes bevaringsaktiviteter for å beskytte og bevare signifikans. I situasjoner som det ikke lenger er mulig å beskytte signifikansen endres

mestringsprosessen fra bevaring til endring. I mange situasjoner dreier det seg ikke bare om en endring av mestringsaktivitetene, men også en endring av hva som er signifikant for individet. Om den nye mestringsprosessen fører til ny signifikans igangsettes bevaringsprosessen på nytt. Både endrings- og bevaringsprosessene kan benyttes både på mestringsaktivitetenes midler og dens mål. Det kan slik differensieres mellom fire forskjellige mestringsmetoder; 1) bevare midler og mål (preservasjon), 2) endre midler og bevare mål (rekonstruksjon), 3) bevare midler og endre mål (revaluering) og 4) endre både midler og mål (re-kreasjon) (Torbjørnsen, 2014, s. 134).

6) Mennesker mestrer på måter som er overbevisende for dem.

Individet må oppfatte egen mestringsstrategi som en reell vei for å oppnå og bevare signifikans. Derfor gjør individet en tertiær vurdering (se punkt 2) av egen mestringsprosess. Her overveies prosessens funksjonalitet i forhold til egen forventning og oppnåelse av ønsket utfall (Torbjørnsen, 2014, s. 135). Det som er vesentlig er om personen er fornøyd med egen mestring.

7) Mestring er innfelt i kulturen.

Mestring skjer i en sosial kontekst. Både kulturen individet er sosialisert inn i og religion som overgripende meningsunivers spiller en rolle for mestringsprosessen. Mennesker påvirkes av samfunnets uttalte og ikke-uttalte forestillinger om hva som er det gode liv og hvordan dette skal oppnås. Religiøse samfunn har også en egen opplevelse av hva som bør være signifikant. Kompleksiteten som eksisterer i moderne samfunn, med motstridende ideer om signifikans, kan bidra til økt stress i mestringsprosessen (Torbjørnsen, 2014, s. 135).

8) Nøklene til god mestring ligger i resultatene og prosessen.

Kvaliteten på mestringsprosessen ligger i dens resultater. Har personen oppnådd å bearbeide stressoren og skape/beskytte signifikans gjennom den valgte mestringsstrategien? Har mestringsprosessen ført til noe negativt eller positivt i personens liv?



### **Positiv religiøs mestring**

Som beskrevet kan vi forstå religiøs mestring som strategier mennesker benytter i søken etter ”det som er viktig når man har det vanskelig, ved hjelp av det som er hellig” (Torbjørnsen, 2014, s. 131). Religiøse mestringsstrategier kan resultere i både positive og negative utfall. Utfallet av religiøse mestringsprosesser er knyttet til en rekke ulike variabler, og er høyst individuell. Mennesker benytter også flere mestringsstrategier som fungerer sammen på hver sin unike måte for hvert individ (Pargament & Brant, 1998, s. 121). På tross av at mestringsstrategiene benyttes og oppleves individuelt har forskningen på feltet avdekket flere fellestrekk i religiøse mestringsmønstre, og om de oppleves positivt eller negativt.

I en faktoranalyse som undersøkte religiøs mestring identifiserte Pergament (1998) to mønstre av religiøs mestring – positiv (hjelpsom) og negativ (skadelig). De positive religiøse mestring består av å søke Guds hjelp til å håndtere stressoren og gjennom Guds kjærlighet og tilgivelse søke trøst. Negative religiøse mestringsmønstre besto av å føle seg forlatt eller straffet av Gud, føle at Djevelen forårsaket stressoren eller føle at Gud ikke har makt til å hjelpe (Torbjørnsen, 2014, s. 131).

I tilfeller der stressoren er en skilsmisse vil en positiv religiøs mestringsstrategi være å søke styrke gjennom troen på at Gud vil hjelpe å håndtere bruddet. Opplevelsen av å ha Gud på sin side kan gi individet en opplevelse av kontroll over situasjonen (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009, s. 380). Ritualiseringer som bønn og tilbedelse kan hjelpe mot følelser av fortvilelse og hjelpeløshet ved å skape en nærhet til det hellige. Søken etter nærhet til Gud kan også være en reaksjon på ensomhet og isolasjon (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009, s. 374). Bønn er en form for sosial deling med Gud (Ringnes, 2015). Fra et psykologisk perspektiv, inneholder bønn mye av det samme som det som oppstår ved mellommenneskelig kontakt. Ved å dele negative opplevelser og følelser, vil en oppleve å få støtte og forståelse, som igjen vil lette opplevelsen av byrden. (Ringnes, 2015, s. 68-70).

Religiøse mestringsstrategier kan også være av mellommenneskelig art; gjennom deltagelse i gudstjenester, gjennom forbønn eller ved å benytte forskjellige kirkelige sjelesorgtilbud (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009, s. 374). Mennesker opplever å få både sosial kontakt og forståelse fra likesinnede gjennom deltagelse i en menighet eller kirke. Om personen blir møtt med omsorg og forståelse kan denne sosiale tilhørigheten kan være en stor styrke og hjelp gjennom krisen (Ringnes, 2015, s. 69).

### **Negativ religiøs mestring**

Religiøse mestringsstrategier kan også få negative utfall i bearbeidelse av stressoren. Skadelige mestringsmønstre kan bestå av at individet har en opplevelse av å bli straffet eller forlatt av Gud. Skyldfølelse over å ikke være god nok kristen, og moralske og eksistensielle sjelekvaler kan forekomme gjennom mestringsprosessen (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009, s. 374). Når stressoren fører til at individet opplever seg selv som ikke god nok som troende kan det lede til en følelse av å være besudlet eller å ha mistet en form for rituell renhet. Noen benytter renselsesritualer for å hjelpe selvbredelsen og skyldfølelse for skilsmissen. Et renselsesrituale i kristen kontekst kan for eksempel være forbønn eller faste. Bønn, kontemplative vandringer eller meditasjon er eksempler på andre rituelle mestringsstrategier med emosjonsdempende funksjon (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009). Slike emosjonsdempende ritualer kan foregå både alene og i kirkelig fellesskap.

Kumrei, Mahoney og Pargament (2009) understreker spesielt forståelse av ekteskapet som en hellig pakt som problematisk for sorgbearbeidelse etter en skilsmisse.

Ekteskapet har en religiøs betydning for mange mennesker. Dette vises blant annet gjennom hvordan ekteskap omtales. Vanlige engelske begreper som “*holy matrimony*” og “*sacred union*” uttrykker hvordan ekteskapsinngåelsen har spirituell mening for mange mennesker. Båndet mellom mann og kvinne er for mange religiøse mennesker ikke kun en sosiopolitisk kontrakt, men et hellig løfte om evig samliv. Det følger naturlig at et brudd på et slikt løfte kan resultere i store psykologiske konsekvenser for en religiøs person. Et samlivsbrudd kan resultere i at individet både må håndtere en stor endring i sitt praktiske liv, men også være resultere i et sammenbrudd av individets religiøse virkelighetsforståelse. En gjennomgang av en

rekke empiriske studier viser at livshendelser som rokker ved elementer i livet som oppleves som hellig og ukrenkelig er særdeles vanskelig å bearbeide (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009). Holdninger om at ekteskapet er hellig kan medføre en forventning om at skilsmisse ikke er noe som kan skje. Opplevelsen av at Gud vokter over båndet mellom ektefellene oppleves som en garanti og beskyttelse mot brudd. Når samlivsbruddet likevel inntreffer, oppleves dette som en stor krise og kan også påvirke individets tro, opplevelse av mening og øke risikoen for depresjon. Når personen fortolker skilsmissen som et brudd på en hellig pakt tillegges skilsmissesorgen økt smerte og kan ofte resultere i en vanskelig spirituell refleksjonsperiode. Dette kan igjen forlenge sorgperioden og vanskeliggjøre bearbeidelsesprosessen. Slike holdninger kan være implisitt eller eksplisitt hos individet (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009, s. 374). Holdninger i samfunnet rundt har også en effekt på sorgen.

Det kan også oppstå vanskelige relasjoner med trossamfunnet en er medlem av i forbindelse med et samlivsbrudd. Den sosiale tilhørigheten kan representere en byrde for individet om skilsmissen blir sett på som motstridende til kirkens eksisterende moral og teologiske dogmer. Hvis personen opplever fordømmelse og avvisning på grunn av sin skilsmisse, kan det resultere i økt skyldfølelse og forlenge sorgperioden (Pargament & Brant, 1998, s. 120). Å føle seg avvist eller fordømt av menigheten vil også resultere i at det sosiale fellesskapet blir frarøvet individet som en positiv mestringsstrategi. Om individet opplever et brudd med menigheten som en konsekvens av skilsmissen vil dette legge ytterligere sten til byrden (Pargament & Brant, 1998, s. 120).

### **Gudsbilde og mestring**

Gudsbildet – individets forståelse av Gud, og gudsforholdet – hvordan individet relaterer seg til Gud, virker inn på troen som mestringsstrategi. Hos mennesker som opplever å ha en personlig relasjon til Gud kan dette forholdet ha flere fellestrekk med en foreldrerelasjon. I den kristne troen kommer dette spesielt sterkt til uttrykk gjennom beskrivelse av Gud som himmelsk far. Gud blir en trygg havn å søke tilflukt, når livets stormer skyller over det sårbare mennesket. Empirisk forskning har påvist at

mennesker vender seg mer til Gud i kriser og farer enn ellers i livet (Halstensen, 2014, s. 120-121). Hvilken type religiøsitet personen har, vil også spille inn for hvordan man mestrer. I religionspsykologien skiller man mellom *intrinsisk* (intrinsic) og *ekstrinsisk* (extrinsic) religiøsitet. Mennesker med en intrinsisk religiøsitet har en sterk internalisering av trosinnholdet, og ønsker å leve troen fullt ut. Religionen er her et mål i seg selv. Mennesker med en ekstrinsisk religiøsitet har et mer nyansert forhold til trosinnholdet, og kan i større grad benytte religionen som et middel til å oppnå andre mål (eks. trøst, sosial status, adspredelse) (Cour, 2014, s. 185).

Mestringsstrategienes innhold (styles of religious coping) varierer i henhold til individets gudsbilde og type religiøsitet. Pargament og Brant (1998) trekker fram fire ulike mestringsstiler. Hver stil representerer forskjellige typer gudsførelse og hvordan individet forholder seg til ansvar og kontroll i mestringsprosessen. Kunnskapen er innhentet gjennom en faktoranalyse av data fra BriefRCOPE (Pargament 2007, i Torbjørnsen, 2014, s. 131). Analysen viser at individets syn på Gud virker styrende for hvilke forventninger personen har til allmektig inngripen og hjelp.

- 1) I den *selvstyrte* (self-directing) mestringsstilen, opplever individet seg selv ansvarlig for å løse problemene. Mennesker som benytter denne mestringsstilen kan være tvilende til religiøse sannheter og dogmer i egen tradisjon (Torbjørnsen, 2014, s. 136), eller de kan oppleve at Gud har gitt det ressursene og evnene som skal til for å mestre problemet alene (Pargament & Brant, 1998, p. 120). God selvfølelse og problemløsningsevne henger ofte sammen med en selvstyrende mestringsstil (Torbjørnsen, 2014, s. 136).
- 2) Den *overførende* (deferring) mestringsstilen står i sterk kontrast til den selvstyrte, ved at personen legger all ansvar og kontroll i Guds hender. Personen tar ikke noe ansvar selv, men forventer at løsninger skal dukke opp som et resultat av Guds innvirke i verden (Pargament & Brant, 1998, s. 121). En høy grad av tradisjonell tro og ekstrinsisk religiøs orientering, hvor troen oppleves å ha nytteverdi for flere av livets områder, er tilknyttet den overførende mestringsstilen (Torbjørnsen, 2014, s. 136).

- 3) I en *samarbeidende* (collaborative) mestringsstil, har personen en forventning om å samarbeide med Gud i å finne en løsning. Ansvar for forventes å være delt av både mennesket og Gud, og begge er opplevd som aktive deltagere i problemløsningen (Pargament & Brant, 1998, s. 120-121). Denne mestringsstilen henger sammen med at individet ber mye og en intrinsikal religiøs orientering, hvor troen oppfattes å ha egenverdi. Personer som benytter den samarbeidende mestringsstilen har også ofte en høy problemløsningsevne og god selvfølelse (Torbjørnsen, 2014, s. 136).
- 4) Den *bedende* (petitionary) mestringsstilen innebærer at personen ber Gud om å gripe inn. Denne stilen er det ikke forsket like mye på som de overnevnte, men forventes å ligge tett opp til den *overførende* mestringsstilen i hvordan den blir benyttet.

De overnevnte mestringsstilene er kun en del av individers mestringsstrategier for å skape orden og mening i kaotiske situasjoner, men kaster et viktig lys over hvilken rolle gudsrelasjonen har for hvordan mennesker benytter tro i krisehåndtering. I *selvstyrt* mestringsstil prøver man å ha kontrollen selv, i *overførende* mestringsstil ønsker man at Gud skal ha kontrollen, i *samarbeidende* mestringsstil ønsker man å få kontroll sammen med Gud, og i *bedende* mestringsstil ønsker man å få kontroll gjennom Gud (Torbjørnsen, 2014, s. 136). Fra mestringsstrategier for å bearbeide og overkomme sorgen, skal oppmerksomheten nå rettes mot sorgens faser. Mennesker i sorg vil alltid gå igjennom stadier i sorgbearbeidelsen, hvor forskjellige følelsesreaksjoner vil komme til uttrykk. I det følgende vil sorgstadiene bli presentert med et spesielt henblikk på skilsmissegang.

#### **4.4. Sorgens stadier**

Mestringsstrategiene beskriver hvordan mennesker bruker de ressursene man har til rådighet, både mentale og sosiale, for å overkomme sorgen. Sorgstadiene beskriver hvordan sorgens utvikles og oppleves emosjonelt av individet. Den første sorgfasen mennesker opplever er benektelse og sjokk, siden etterfølger sinne, forhandling og

depresjon. Forhåpentlig ender sorgprosessen i aksept og håp for fremtiden. I det følgende vil hvert av sorgstadiene bli presentert og satt i kontekst av studiens fokus.

Som beskrevet i kapittel 3, må individet takle en rekke psykiske og praktiske utfordringer som en konsekvens av skilsmissen og sorgen den fører med seg. Selv om skilsmissesorg resulterer i en rekke situasjonsspesifikke utfordringer, vil sorg som et opplevd fenomen ha et universelt innhold. Sorg er en reaksjon på tap av noe meningsfullt. Sorg er også en prosess hvor individet bearbeider tapet og omstiller livet til den nye situasjonen. Sorgens faser ble definert av Elisabeth Kübler-Ross i 1969. Gjennom en rekke intervjuer med mennesker som lever med en dødelig sykdom, kartla hun hvordan mennesker håndterer sorg (Kübler-Ross, 2014). Tapet av helse og fremtid er en helt annen type sorg enn å gjennomgå skilsmisse. Skjønt begge former for sorg springer ut fra opplevelsen av å miste noe fundamentalt viktig i livet. Kübler-Ross sorgstadier har blitt kritisert som en altomfattende forståelse av hvordan sorg skal utvikle seg og bearbeides. Atle Dyregrov ved Senter for krisepsykologi i Bergen uttaler; ”Det er ikke lenger en forventning om at det finnes én riktig måte å gå igjennom eller bearbeide tapsopplevelser på” (Dyregrov, 2006). Mennesker i sorg beveger seg ikke med nødvendighet gjennom faste stadier på veien mot en ny og bedre psykologisk tilpasning til situasjonen. Kübler-Ross’ sorgstadier må ikke forstås som en mal på hvordan mennesker skal bearbeide sorg på en sunn måte. Hennes teori er fruktbar i den forstand at den gir kunnskap om hvilke reaksjoner og variasjoner av følelser man kan oppleve når man er innhyllet i sorgens mørke. Sorgstadiene, slik de er presentert her, forstås som redskaper til å fange opp og systematisere informantens beskrivelse av egen sorg, og ikke en oppskrift på hvordan skilsmissesorg alltid skal se ut. I det følgende vil teoriens stadier bli presentert, med et spesielt henblikk på hvordan den kan kaste lys over skilsmissesorg spesielt.

### **Benektelse og sjokk**

I møte med det utenkelige, er benektelse den første reaksjonen for mange mennesker. Uttalelser som ”Nei, dette kan ikke skje meg!” – oppsummerer opplevelsen av det første sjokket. Spesielt ved tilfeller hvor en selv ikke var deltagende i beslutningsprosessen i forkant av bruddet, fungerer den innledende benektelsen som

en psykologisk beskyttelse hos den forlatte part. Denne mentale bufferen som springer frem gir individet tid til å mobilisere andre beskyttelsesmekanismer og mestringsstrategier (Kübler-Ross, 2014, s. 38). Perioden individet avskriver realiteten kan være en kortvarig reaksjon i møte med bruddet, men kan også vare over tid. Når et menneske er i sjokk reagerer man annerledes enn til vanlig. Sjokket kan resultere i handlinger og utsagn som er uvanlig for personen under normale omstendigheter. Handlingslammelse, hukommelsestap og konsentrasjonsvansker kan også forekomme som reaksjoner på sjokk (Laursen, 2012, s. 19).

Møtet med bruddets realitet kan oppleves så livsovergrepene at enkelte personer ikke makter å ta sannheten inn over seg. Dette kan være spesielt vanskelig for mennesker som ikke har opplevd noen indikasjoner på at skilsmissen var i emning. Tilfeller hvor benektelsen opprettholdes over lang tid er mindre vanlig. Når dette skjer kan det være et resultat av at personen rett og slett ikke orker å leve med situasjonen, og bruker mye energi på å overtale seg selv og andre om at bruddet ikke er en realitet. Individet skaper seg en alternativ fortolkning av hendelsesforløpet og *shopper* etter forklaringer som kan opprettholde benektelsen (Kübler-Ross, 2014, s. 37). Uttalelser som; ”Han trenger en pause for å finne seg selv” eller ”Han kommer nok hjem når han innser hva han har gjort”, kan være eksempler på slike forsøk på å skape en alternativ virkelighet, og slik utsette å leve med konsekvensene av bruddet.

Benektelse av situasjonen er som oftest en midlertidig tilstand, som over litt tid blir erstattet av hel eller delvis aksept. Underveis i bearbeidelsesprosessen kan likevel benektelsen dukke opp med jevne mellomrom, som en midlertidig beskyttelse i møte med spesielt krevende situasjoner og følelser. Dette tydeliggjøres spesielt i samtalesituasjoner hvor personen i det ene øyeblikket beskriver situasjonens realitet, for i det neste å gripe tak i benektelsens vikarierende virkelighetsforståelse (Kübler-Ross, 2014, s. 40). Benektelsen kan være helt eller delvis, og står i relasjon til hva individet føler det kan takle (Kübler-Ross, 2014, s. 38-39). Eksempelvis kan det være lettere å akseptere at mannen gikk, enn det er å leve med at man blir forlatt til fordel for en annen. Det kan slik være elementer i livets nye realiteter som individet fortsetter å benekte, selv når man har innfunnet seg med selve bruddet.

Å være uforberedt i møte med beskjednen om at livet slik du kjenner det slutt, er en spesielt sjokkartet opplevelse. Det innledende reaksjonsmønsteret etter det første sjelsettende sjokket løses gradvis opp. Flere beskriver at sjokkopplevelsen går over til en følelse av nummenhet, som igjen avløses av benektelsens midlertidige bedøvende virkning. (Kübler-Ross, 2014, s. 40-41). Benektelsesprosessen avløses i mange tilfeller av sinnereaksjoner.

### **Sinne**

Følelser av sinne, raseri, misunnelse og bitterhet, avløser ofte benektelsesfasen etter en tid. Tanker om at ”Dette kan umulig skje meg!”, erstattes av reaksjoner som ”Hvordan våger han gjøre dette mot meg!”. Sinne kan forekomme i forskjellige grader og former. Mennesker har flerfoldige uttrykk for sinte følelser; fra den innelukkede og gjemte misunnelsen – til det eksploderende raseriet. Hvor sinne blir plassert vil også variere. Det kan rettes mot eksen, eller mot seg selv (Kübler-Ross, 2014, s. 49-53). Hvilken form for sinne eller raseri individet uttrykker og handler ut ifra, kan innvirke på hvordan nettverket rundt forholder seg til situasjonen og er villige til å være en støtte. I situasjoner hvor man blir forlatt til fordel for en annen eller blir ufrivillig skilt vil sinne mot ekspartneren lettere bli møtt med forståelse og aksept av omverdenen. Når sinne tar form som bitterhet, misunnelse eller selvbebreidelse kan det være vanskelig for nettverket å forstå og forholde seg til disse følelsene. Slike former for sinne kan ha det resultat at individet trekker seg inn i seg selv og isolerer seg fra nettverket. I andre tilfeller kan personen reagere med et voldsomt raseri mot både situasjonen og verden generelt. Slike reaksjoner kan også være vanskelige for familie og øvrig nettverk å håndtere, og kan være vanskelig å forstå når en selv ikke er den som lever på innsiden av krisen (Kübler-Ross, 2014, s. 50).

Sinne er en naturlig reaksjon på opplevelsen av å miste kontroll. Å bli ufrivillig skilt er å bli fratatt fremtidsplanen i livet. Uten forutsigbarhet og kontroll over eget liv opplever individet den truende tilstedeværelsen av kaos. Å bli forlatt rokker ved menneskes egenverdi og får en til å føle at man står uten mål og mening. Dette blir forsterket når man ikke har en løsning til å håndtere kaoset som har inntatt livet



(Kübler-Ross, 2014, s. 51). Å bli sint er naturlig når man mister stabilitet og forutsigbarhet. Det er sunt å gi seg tid til å være sint på en situasjon man ikke rår over. Etablering av kontroll kan være et grep for å bearbeide slike reaksjoner. Ved å beherske nye områder i livet og skape handlingsrom til å utforske nye måter å være seg selv på vil opplevelse av kontroll og livsmestring økes (Kübler-Ross, 2014, s. 53-54).

### **Forhandling**

Benektelse og sinne viker plassen for forhandlingens stadium i sorgprosessen. Forhandling handler om individets ønske om å utsette bruddet i det håp om at skilsmissen ikke gjennomføres og livet kan fortsette som før (Kübler-Ross, 2014, s. 79). Et slikt behov for å forhandle om situasjonen springer ofte ut fra manglende forståelse. Så lenge det eksisterer et håp om angre eller en endring hos partneren, vil den forlatte lete etter alternative utfall av situasjonen. Mennesker forandrer mening hele tiden og det kan være et reelt håp om at samlivet på en eller annen måte kan fortsette å eksistere. Separasjon er i denne forståelsen en lovpålagt refleksjonsperiode over om man virkelig ønsker å avslutte ekteskapet. Perioden påtvinger ektefellene tid til å potensielt forandre mening og motvirker muligheten til å ta store beslutninger i sterk affekt.

Å befinne seg i en bruddsituasjon er en sjokkartet opplevelse for den som blir forlatt. Midt i hendelsens kaotiske følelshete og fortvilelse er det vanskelig å tenke rasjonelt. Forhandlingsbehovet kan også være en reaksjon på fremtidig katastrofetenkning eller et ønske om å ha bestemmelsesrett over de drastiske endringene som er i ferd med å skje. Forhandlingen kan være rettet mot ektefellen som vil gå; "Gi meg en sjanse til!" eller "Jeg gjør hva som helst for at vi skal bli slik vi var før", eller de kan være rettet mot Gud; "Bare mannen min ikke forlater meg, så skal jeg leve et bedre liv". Slike bønnfallende uttrykk kulminerer ofte i et fåfengt løfte om å "være bedre" eller "gjøre bedre" enn tidligere. Slike løfter kan forstås psykologisk som et uttrykk for at selvbebreidelsen ligger og ulmer i sjelens dyp (Kübler-Ross, 2014, s. 81).

## **Depresjon**

Etter en tid slipper sjokket taket, benektelsen og nummenheten letter, og igjen sitter individet i møte med de faktiske realiteter. Livet skal nå fortsette, alene. Raseri og sinne over det ukontrollerbare har stilnet. Håpet om å fremforhandle en annerledes løsning er gitt opp. Sorgen over det som er tapt skyller over individet på dette tidspunktet (Kübler-Ross, 2014, s. 83). Individet kan sørge over tapet av forskjellige elementer i livet. Sorgen kan være over å ha mistet relasjoner; tapet av kjæresten, tapet av kjernefamilien og tapet av svigerfamilie. Sorgen kan være rettet mot tap av identitet, tap av status som gift eller tap av selvbilde. En kan også sørge over tapet av sikkerhet og forutsigbarhet. En kan sørge over det som var og det som ikke ble. Frykt over det uvisse, usikker økonomisk fremtid og redsel for ensomhet kan nære og øke depresjonen. Å være deprimert påvirker mennesker både psykisk og fysisk. Utmattelsen som medfølger tilstanden kan gjøre at man ikke orker å være sosial eller at personen fungerer dårligere på jobb (Kübler-Ross, 2014, s. 84). Resultatet er økt isolasjon og ensomhet.

Det kan være vanskelig å støtte en person som går igjennom en tung sorgperiode og ser mørkt på livet. I møte med depresjon har mennesker en tendens til å prøve å muntre opp den deprimerte og minne dem på de positive tingene som eksisterer i livet. Dette er oftere et uttrykk for eget ubehag i møte med depresjon enn det er til faktisk hjelp for mennesket i sorg (Kübler-Ross, 2014, s. 85). Sorgen etter en skilsmisse blir ikke alltid behandlet som så alvorlig fra omverden, og individet vil ikke oppleve å få samme type støtte som andre som mister sin partner i sykdom eller ulykke. Det er viktig at sorgforløpet etter en skilsmisse blir anerkjent for noe faktisk og vanskelig for personen. Behov for støtte er stort gjennom denne tiden. Nærhet fra venner og familie kan redusere opplevelse av isolasjon. Sorg er en naturlig og sunn reaksjon på å ha mistet noe signifikant i livet, og depresjon er en del av sorgprosessen (Kübler-Ross, 2014, s. 85-86). Tapet må sørges over og slik bearbeides før livet kan bygges på nytt.

## **Aksept og håp for fremtiden**

Aksept inntreffer når individet er klar til å møte virkeligheten. I følge Kübler-Ross teorier, hvor fokus er sorgen over tapet av livet, er det i akseptfasen at individet er klar for å møte døden (Kübler-Ross, 2014, s. 111). I andre former for sorgbearbeidelse er det her personen er klar for å møte livet. Hvor mange av de foregående stadiene individet har gjennomgått og hvor dypt hvert fenomen har vært følt og bearbeidet vil variere i hvert enkelt sorgtilfelle. Ved å jobbe igjennom og uttrykke følelsesreaksjonene i de tidligere stadiene vil individet være ferdig med å bearbeide både depresjonen og sinne over skilsmissen (Kübler-Ross, 2014, s. 109). Aksept av livssituasjonen er nødvendig for at individet skal være i stand til å fortsette sitt liv uten å lenger være hemmet av krisen. Å akseptere er ikke det samme som å være upåvirket. Livets hendelser, og kanskje spesielt de store krisene, vil alltid endre elementer i menneskets indre verden. Livskriser er hendelser som setter spor i personens identitet, følelsesreaksjonsmønster og virkelighetsforståelse. Aksept av krisen innebærer å være emosjonelt i stand til å leve med livsendringene og samtidig fortsette å leve livet.

Gjennom livets dype daler er det håpet som driver mennesker fremover. Det er håpet som gjør veien gjennom smerten og usikkerheten mulig å leve med. Det er for håpets lys at kaoset må vike. Hvert av sorgstadiene inneholder et håp om at fremtiden kan bli bedre (Kübler-Ross, 2014, s. 134). Håp gir tillitt til at muligheter finnes og at fremtiden kommer til å bli god, selv når nåtidens hendelser oppleves uoverkommelige (Post, 1998, s. 23). Sorgens opplevde meningsløshet fører til at individet leter etter mening i andre områder av livet. Noen vil holde fast på troen om at den tunge tiden var et nødvendig skritt på veien mot noe bedre. ”Jeg hadde ikke funnet dette nye, hvis ikke jeg hadde gått igjennom skilsmissen” – uttaler individet for å rasjonalisere det de har opplevd. Håpet gir næring til det nye livet og er samtidig med på å bearbeide det gamle. Håp er et element i meningskonstruksjon (Kübler-Ross, 2014, s. 149-150). Gjennom retrospektiv rasjonalisering av sorgprosessen systematiserer individet det opplevde kaoset og gir mening til den tunge tiden. Håp er en del av menneskers religiøse livsverden og er et viktig element i religiøse historier. Individets subjektive opplevelse av håp springer ut fra en urokkelig tro på en meningsfull fremtid, på tross av de hindringene man står over for. Mennesker viser håp gjennom fremtidsplaner og

relasjoner. Håpet spiller også en stor rolle i menneskers tro og fortolkning av livsspørsmål. Håpet skapes gjennom ritualer, bønn og religiøse tekster og fortellinger (Post, 1998, s. 24).

Som tidligere beskrevet er disse fem sorgstadiene ikke deterministiske for hvordan en sorgprosess skal utvikles. Sorg er en individuell opplevelse og en unik prosess for hver enkelt person. I kapittel fem rettes oppmerksomheten mot informantenes skilsmissehistorier. Jeg vil bruke teoriene om meningskonstruksjon, mestringsstrategier og sorgstadier i å systematisere og kaste lys over kvinnenes skilsmisseopplevelser.

## 5: Kvinnenes skilsmisshistorier

*Helmer:*

Du er først og fremst hustru og mor.

*Nora:*

Det tror jeg ikke lenger på. Jeg tror at jeg er først og fremst et menneske, jeg, liksom vel som du, eller iallfall at jeg skal forsøke på å bli det.

(Ibsen, 1879)

I dette kapittelet er det informantenes skilsmisshistorier som er i fokus.

Innledningsvis vil jeg presentere informantene og deres religiøse bakgrunn. Kvinnene forteller om hvilket syn de hadde på ekteskapet da de giftet seg og hvilken rolle dette spilte i deres opplevelse av samlivsbruddet. Den videre empirien er delt inn etter Kübler Ross sorgstadier; sjokk, sinne, forhandling, depresjon og aksept. I hver del vil det beskrives hvordan kvinnene opplevde stadiene i skilsmisssorgen og hvilken form for mestring som hjalp dem i bearbeidelsen. Hvor det er relevant vil jeg legge et spesielt fokus på informantenes religiøse mestringsaktiviteter.

### 5.1. Informantene

Informantene presenteres under pseudonym og jeg har valgt å kalle dem for Anna, Dina, Eva, Hanna og Marta. Kvinnene er alle etnisk norske og er bosatt på Østlandet. Informantenes alder er mellom 40 år og 65 år. Ekteskapenes varighet er mellom 18 og 35 år. Kvinnene har tilbrakt store deler av voksenlivet som gift. Det er mellom 1 og 8 år siden kvinnene ble skilt. Informantene har dermed hatt varierende tid til å bearbeide og reflektere over skilsmissten. Både deres alder og tiden som har gått siden skilsmissten er oppgitt i forhold til tidspunktet intervjuet tok sted.

## Religiøs bakgrunn og syn på ekteskapet

Kvinnene i denne studien bekjenner seg som kristne og beskriver troen som svært viktig i livet. De kommer fra ulike kristne menigheter, både lutherske og karismatiske kirker. Alle informantene har på et tidspunkt hatt en relasjon til den norske kirke (DNK). Tre av de fem informantene har vært kristne hele livet. Dina, Hanna og Anna vokste opp i kristne miljø. Eva ble kristen i tenårene og Marta ble kristen i voksen alder. Alle kvinnene forteller at deres kirketilhørighet og aktiv deltagelse har vært viktig gjennom voksenlivet.

I intervjuene reflekterer kvinnene rundt hvilken rolle troen har for dem. “Troen min har alltid vært veldig sterk. Jeg har den med meg og jeg bruker den mye i hverdagen” forteller Hanna. Anna uttaler like sterkt at: “Jeg opplever at jeg ikke orker eller klarer å leve uten troen på Jesus. Det er så viktig for meg at jeg ikke klarer å la være å tro.” Disse utsagnene viser til en *intrinsisk* religiøsitet med en sterk internalisering av trosinnholdet (Cour, 2014, s. 185).

Informantene forteller om hvordan deres tro og det religiøse miljøet de vokste opp i formet deres forventninger til ekteskapet før de trådte inn i det. Dina, Eva og Hanna forteller hvordan det var vanlig i deres miljøer å gifte seg tidlig:

Man fant en kjæreste, også giftet man seg og fikk barn. Det var sånn det var. På den tiden og i det miljøet, var det store forventninger knyttet til ekteskapet. Det å ha sex før ekteskapet var helt utenkelig. Det å gifte seg var veldig stort og spennende. Men å reflektere og snakke om ekteskapet, det kan jeg ikke huske at vi gjorde. (Dina)

I den menigheten vi gikk så var det veldig fokus på å leve rent og ikke ha sex før ekteskapet. Man kunne ikke ha et lederansvar i kirken hvis man ikke sto inne for det synet. Jeg ville stå opp for et syn om at man skal gifte seg og at barn skal bli født innen ekteskapets ramme. (Eva)

Hvilke holdninger som ble forkynt i trosfellesskapet kvinnene vokste opp i, dannet forventningene de hadde til ekteskapet. Menighetens praktisering og syn på ekteskapet som den eneste riktige samlivsformen, påvirker hvordan kvinnene så på ekteskapsinngåelsen og hvilken forventning de hadde til livet sammen med sin mann.

Hanna forteller at hun ikke bodde sammen med sin ektefelle før de ble gift. For henne ble ekteskapets hellighet realisert ved å vente med samlivet til etter giftemålet. ”Og jeg tenkte at når jeg finner meg en mann, så gifter vi oss. Vi trenger ikke bo sammen først, nei. Så for meg var ekteskapet hellig på den måten” forteller Hanna.

Både Dina, Hanna, Anna og Eva uttrykker at de som unge så på utroskap og skilsmisse som utenkelig i et ekteskap mellom to kristne. Dina forklarer: “Det var det livslange ekteskapet som var rollemodellen overalt. Ut fra et kristent synspunkt, så var det sånn vi var opplært og slik det skulle være. Alle skulle være trofaste.” Anna uttrykker et lignende ståsted: ”Jeg hadde et veldig stort spørsmål til hvordan dette (utroskap) kunne skje når vi var kristne begge to. Skilsmisse er synd, tenkte jeg. Det står jo veldig tydelig i de ti bud.”

Eva, Hanna, Dina og Anna uttrykker en tydelig religiøs forforståelse om hva ekteskapet skal være, og setter dette i sammenheng med deres kristne oppvekst. Dina forteller at det kristne synet på ekteskapet var selvfølgelig i hennes miljø. Ekteskapets rammer var tydelige og bestemte. Dina uttrykket at ”det var slik det skulle være”. For henne og de tre andre kvinnene, ble ekteskapet sett på som velsignet og helliggjort av Gud. De mente at dette synet også ble delt av deres kristne ektemenn.

Marta er den eneste av informantene som ikke var kristen ved ekteskapsinngåelsen. Hun forteller om sin forventning til ekteskapet:

Jeg giftet meg borgerlig. Og jeg husker at vi snakket den gangen veldig mye om hva vi ønsket for livet vårt og ekteskapet. Vi ville at det skulle være et anstendig liv. Vi var opptatt av å ha åpenhet og kjærlighet ovenfor hverandre. Egentlig så var jeg ikke så opptatt av å gifte meg, men gjorde det rett og slett fordi jeg ville ha barn. (Marta)

Hun forteller at hun ikke var kristen da hun giftet seg, og opplevde at ekteskapet kunne defineres av henne selv og mannen. Samtidig uttrykker hun at barn tilhører innen ekteskapets rammer. Dette omtaler hun med samme selvfølgelighet som de andre kvinnene. Tanken om at ekteskapet er den trygge

rammen som barn bør bli født inn i går igjen i intervjuene. Dette vises både gjennom Evas uttalelse: ”Jeg ville stå opp for et syn om at man skal gifte seg og at barn skal bli født innen ekteskapets ramme” og Hannas utsagn om at ”ekteskapet er jo den beste og tryggeste rammen å bygge en familie”.

### **Bruddet**

Beskrivelsene av hvilke forventninger kvinnene hadde til sine samliv står i kontrast til ekteskapenes slutt. Møtet med utroskap og skilsmisse representerer en annen virkelighet enn det kristne bildet av ekteskapet. Hanna forteller: ”Jeg trodde ekteskapet skulle være en trygg base, og det var det jo ikke. Jeg var kanskje litt naiv når jeg trodde man var veldig trygg når man var gift og var kristen.” Både Hanna, Dina, Eva og Anna beskriver mannens utroskap som skilsmisens utløsende faktor. Kvinnene forteller at beskjeden om mannens utroskap var en svært traumatisk opplevelse:

Det er slike opplevelser som det ikke går an å formidle videre til andre. Det var et sjokk! Og spesielt at han hadde en annen dame – løyet og levd et dobbeltliv i en periode. Hvordan går det an? Gjør man det når man er hverandres beste venner? Når man er kristne! Det var en traumatisk opplevelse (Dina).

Min beste venn gikk fra meg. Han flytta! Ville ikke være gift med meg mer. Det var et sjokk at han gikk – vi er jo kristne begge to! Han gikk ikke bare fra meg, men også fra alt ansvaret med barna. Det gav meg en panikkfølelse – nå rakner livet mitt i alle retninger. Jeg følte meg veldig forrådt. Det var så innmari tøft å bli bedratt og forlatt. Jeg trodde han var min beste venn, også var han ikke det. (Anna)

Uttalelsene eksemplifiserer hvilket sjokk det er å oppleve tapet av ekteskapets trygge ramme. Dette er spesielt opprivende når samlivsbruddet kommer som en overraskelse. I slike tilfeller har ikke den forlatte part hatt mulighet til å være deltagende i oppløsningen av parets *vi*. Konsekvensen av dette er en følelse av å sitte alene igjen i *vi*'et (Gran, 2004, s. 171). Som beskrevet i del 3.2. har ofte utbryteren på forhånd av bruddet dekonstruert parets *vi* og devaluert forholdet. Den forlatte sitter igjen med en opplevelse av å ha blitt fratatt kontrollen over



eget liv. ”Det er traumatisk å gå igjennom, i alle fall når du ikke rår over det selv. At du ikke får være med på å ta beslutningen. Skilsmissen blir bare tredd over hodet på deg og du blir fortalt hvordan ting skal være. Det kom som lyn fra klar himmel at han var på vei ut” (Hanna). Den forlatte part vil oppleve det uanmeldte bruddet som et sjokk, spesielt hvis utroskap er involvert. Når man i tillegg ser på ekteskapet som hellig og ubrytelig kan beskjeden om bruddet være spesielt traumatiserende. Sorgbearbeidelse og reorientering av eget liv kan først påbegynnes etter at det første sjokket har sunket inn. Livets muligheter vil ikke komme til syne før kaoset har stilnet.

I det følgende vil kvinnes fortellinger om sorgbearbeidelse presenteres i lys av Kübler Ross sorgstadier (Kübler-Ross, 2014). Ut fra denne kategoriseringen vil jeg presentere informantenes beskrivelser av egen sorgmestring, med et spesielt fokus på troens rolle i denne prosessen. Sorgstadiene må ikke forstås som en kronologisk fremstilling av kvinnes sorgbearbeidelse, men et redskap til å fange opp og systematisere de ulike sorguttrykkene som har kommet frem i intervjuene.

## **5.2. Sjokk**

Forvirring og vantro er naturlige førstereaksjoner i møte med det som oppleves som den utenkelige katastrofen. Det tar litt tid før individet oppfatter at det utenkelige har skjedd akkurat dem. I Kübler Ross sorgstadier presenteres sjokkfasen som en mental buffer som gir individet tid til å mobilisere beskyttelsesmekanismer og mestringsstrategier (Kübler-Ross, 2014, s. 38). Et menneske i sjokk kan noen ganger reagere med å avskrive realiteten totalt eller reagere på måter som er utenfor deres vanlige personlighet. Sjokk kan også gjøre personen apatisk og utilgjengelig (Gran, 2004, s. 206). Opplevelsen av å være i sjokk gir en følelse av å ha mistet fotfeste og at all sikkerhet er borte fra livet. Personen kan midlertidig bli ute av stand til å gjennomføre dagliglivets gjøremål. Denne opplevelsen kan beskrives som å være i en tilstand av emosjonell åndenød – man er spesielt sårbar og har ikke grep om hvordan man skal forholde seg til livet.

Dina forteller at i dagene etter beskjedningen om mannens utroskap gikk hun på autopilot. Dina opplevde denne tiden som en sjokkperiode. Hun beskriver tiden som preget av katastrofetanker: ”Jeg vet ikke hvordan jeg skal fortsette livet mitt. Jeg kommer ikke til å overleve. Livet blir aldri bra igjen”. For henne så var sjokkfasens fortvilelse overmannende. Dina beskriver hvordan hun følte seg på første arbeidsdag etter bruddet: ”Kan hele verden se på meg at livet mitt har rast? Jeg følte meg helt gjennomslått” (Dina). Hun forteller at hun også følte seg fysisk skjelve gjennom denne første perioden. Slike fysiske reaksjoner kommer også frem i Evas beskrivelse av sjokket etter bruddet: ”Jeg fikk et sikkerlig nervesammenbrudd. Jeg var så sliten at jeg ikke kunne skjønne hvordan jeg skulle klare å jobbe. Jeg hadde hodepine og masse angst. Livet var et ork fra morgen til kveld. Helt pyton! Det var bare å komme seg igjennom dagene”.

Kübler-Ross legger frem i sorgteorien at fysiske plager er vanlige, og forstås som kroppens reaksjon på å være i sjokk. Opplevelsen av å være nummen og å ikke orke å forholde seg til livet er beskyttelsesreaksjoner. Den emosjonelle vakuumentilstanden gir individet tid til å riste av seg bruddets innledende sjokkbølge. Slike reaksjoner kan forstås som en måte å utsette kravet om å forholde seg til bruddets praktiske realiteter, før personen er klar til å ta virkeligheten inn over seg (Kübler-Ross, 2014, s. 38-39). ”Tiden etter bruddet er kaotisk og tåkete. Det er vanskelig å huske hvor jeg gjorde av meg”, forteller Dina. Det å ufrivillig bli kastet ut i en ukjent livssituasjon oppleves truende. Det tar tid for individet å systematisere og forstå livets nye realiteter.

Informantene forteller at troen tok mindre plass gjennom sjokkfasen. Eva forklarer: ”I den første sjokkfasen tenkte jeg ikke så mye på troen i det hele tatt. Jeg hadde så nok med meg selv og bare komme meg igjennom dagene at jeg ikke orket å be, gå i kirken eller lese bibelen. Det var bare ikke aktuelt.” Dina forteller at livsrytmen var helt forstyrret i tiden rett etter bruddet. Selv om sjokket gjordet at man ikke har energi til de vanlige religiøse praksisene som å lese i Bibelen og be, var det veldig viktig for henne at andre ba for henne. Sjokkhendelser setter hele livet opp ned for mennesker. Det religiøse synet på ekteskapet som ubrytelig i kombinasjon med et uvarslet brudd beskrives som det vanskeligste å håndtere i den første tiden etter bruddbeskjedningen. Dette sorgstadiet er preget av tomhet og nummende fortvilelse. Mestring av

sjokkfasen er rett og slett å gi det tid til å gå over. Personer i sjokk blir satt helt ut av spill. Personen har ikke kapasitet til å sette i gang med noen form for mestringsaktiviteter. Ut fra Dinas uttalelse ser vi at det som er viktig i sjokkets nummenhet er å føle at andre bryr seg. Å være en del av andres bønn i en periode hvor hun ikke orket å be selv opplevdes støttende. Intervjuene viser nettopp dette, når individet er satt ut av spill den første tiden vil den eneste mestringen man har kapasitet for være å støtte seg på andre og hvile til kroppen har kommet seg fra sjokket.

### **5.3. Sinne**

Sjokkets nummenhet avløses ofte av sinne i sorgutviklingen. Uforutsigbarhetens kaos oppleves truende når man blir fratatt livets fremtidsplan og sikkerhetsnettverket. Sinnereaksjoner kan forstås som uttrykk for all den fortvilelsen og maktesløsheten som har bygd seg opp gjennom sjokkperioden. Fortvilelsen må ut. Sinne kan uttrykkes i form av følelser som misunnelse, bitterhet eller selvbebreidelse (Kübler-Ross, 2014, s. 50).

Informantene forteller at deres sinne var spesielt rettet mot det å frarøves muligheten til å bestemme over eget fremtidige samliv. I intervjuene beskriver kvinnene en opplevelse av avmakt. En bitterhet mot mannens hemmeliggjørelse av utroskap og det kommende bruddet. Hanna forteller at ”det er ganske dårlig gjort at noen kan bestemme sånn over mitt liv. Vi hadde jo dannet denne familien sammen, også er det en som bare kan bryte denne avtalen. Det synes jeg er ganske dårlig gjort. Men jeg vil jo ikke tvinge noen til å elske meg.” Anna forteller at hennes sinne mot mannens brudd hang sammen med hvordan det gikk ut over barna: ”det var jo selvfølgelig verst å bli forlatt og bedratt. Det var jo til de grader et svik mot barna og. Jeg var så sinna på ham for det.”

Intervjuene bærer større preg av sinne mot eksmannen enn mot Gud. Eva forteller: ”Jeg har aldri vært sint eller bitter på Gud for at livet mitt ble som det ble. Aldri. Gud er alltid der når jeg kommer til ham. Men jeg har vært mye sint, skuffet og bitter på menneskene.” Dina har også en lignende holdning: ”Gud ble ikke borte i sorgen. Og jeg klandret ikke Gud for dette. Jeg tenker at her er det to andre som har rotet det til.”

Fra disse utsagnene kan det se ut som at både Eva og Dina har selvstyrte mestringsstiler (se del 4.3.), og opplever at Gud har gitt dem evner og ressurser til å mestre problemer i livet (Torbjørnsen, 2014, s. 136). Ansvar for skilsmissem legges ikke på Gud men på menneskene.

I Anna og Hannas uttalelser om sinne og frustrasjon etter bruddet kan hentyde en overførende eller bedende mestringsstil. Anna forteller ”Jeg lurte på hvorfor Gud lot meg oppleve så mye vondt når jeg ikke hadde gjort noe galt. Noen tenker at det er en straffedom. Jeg tenker ikke det, men jeg hadde mange spørsmål. Jeg spurte Gud om hvorfor dette skjedde meg, men jeg visste at jeg ikke fikk noe svar. Det synes jeg var vanskelig å godta.” Anna ønsker å finne svar på hvorfor mannen gikk fra henne, og synes det er vanskelig at dette svaret ikke er tilgjengelig. Uttalelsen viser at hun har tro på at Gud kan virke i livet til mennesker, men at det faktisk skal skje henne er usannsynlig. Hanna på sin side uttrykker selvbebreidelse ovenfor Gud: ”Jeg føler at jeg skuffet Gud da jeg ble skilt, selv om det ikke var mitt valg. Jeg tenker at Gud sikkert er kjempe skuffet over at han valgte å bryte ut og være utro. Dette er ikke det beste for oss.” Både Annas og Hannas uttalelser kan tolkes som eksempler på negativ religiøs mestring, hvor det å bli skilt settes i sammenheng med følelsen av å ikke være en god nok kristen. Negativ religiøs mestring kan resultere i at individet opplever moralske eller eksistensielle sjelekvaler (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009, s. 374). Anna forteller at tankene hennes kretset mye rundt eksistensiell spørsmål: ”Skilsmisse er synd, tenkte jeg. Og jeg tenkte mye over dette med Guds plan for livet. Skilsmissem satte det i et helt annet perspektiv. Har Gud en plan med mitt liv? Har Gud en A-plan? Er det så at jeg nå må gå over på plan B? Det grublet jeg mye over”.

Krisen rokker ved individets etablerte virkelighetshorisont, og resulterer i søken etter ny forståelse i håndteringen av manglende eksistensiell sammenheng. Dette kan settes i sammenheng med teorien om negativ religiøs mestring (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009, s. 374). Skilsmissem rokker ved grunnleggende opplevelser av mening og resulterer i at individet setter spørsmålstegn ved troen på at Gud har en mening for eget liv. Intervjuene viser at kvinnenens tro på ekteskapet som hellig og ubrytelig blir satt på prøve i møte med samlivsbruddets realiteter. Individet må ta stilling til hvordan dette skal forstås i kontekst av eget liv. Det er vanskelig for

individet å forstå hvorfor man ble forlatt når Gud har en plan for hvert enkelt liv. Livshendelser som rokker ved det som oppleves som hellig er spesielt vanskelig å bearbeide (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009). Troen på Gud som designer av individets livsprosjekt skaper mening og sikkerhet. Tanken på at ”Plan A” har feilet rokker ved individets meningsunivers og skaper indre usikkerhet. Det er naturlig at individet stiller spørsmål om hva som er Guds plan for deres liv når ”plan A” ikke lenger er mulig.

### **Religiøs mestring av sinnestadiet**

I del 4.3. ble teorien om religiøs mestring redegjort for. Religiøs mestring innebærer at individet bruker det mentale orienteringssystemet i å mestre kriser. Med begrepet mestringsaktiviteter siktes det til de ulike aktivitetene mennesker gjør for å oppleve mestring og mening i møte med krisen (Pargament & Brant, 1998, s. 116). Religiøse mestringsaktiviteter i sorgstadiet hvor individet opplever sinne mot situasjonen handler om individets behov for å få uttrykk for fortvilelse og frustrasjon. Det kan være vanskelig for individet å forstå egen fortvilelse. Dina forteller hvordan hun brukte klagesalmene til å forstå egen fortvilelse: ”Jeg fikk et råd om å prøve å bare lese klagesalmene en periode. Når man selv ikke klarer å finne ord til smerten, så låner man ord fra andre. Jeg følte at å leve meg inn i klagesalmene var et skrik til Gud.” Hanna beskriver også at hun hadde behov for å få utløp for all frustrasjon og sinne som hun gikk å bar på:

Jeg kunne ha en høy bønn i bilen for å få ut alle de vonde ting inne i meg. Jeg sa fryktelig mye stygt, og jeg banner vanligvis ikke. Jeg tenkte at Gud får takle å høre det. Jeg gav ham noen gloser, ikke fordi jeg var sint på ham, men for å beskrive det som var frustrerende. Og da ble det jo bedre (Hanna).

Det er naturlig å føle sinne over en situasjon man ikke har makt til å endre på. Troen på at Gud alltid er der og tåler å høre ”noen gloser” gir trygghet til å få utløp for vanskelige emosjoner som man kanskje ikke har rom til å dele andre steder. Bitterhet kan også være uttrykk for sinne og maktesløshet. Eva forteller hvordan bitterheten hun følte gjorde det vanskelig for henne å komme videre i bearbeidelsen av skilsmissten. ”Jeg slet veldig mye med bitterhet og vonde følelser. Jeg ble opprørt av gamle minner og samtaler slik at jeg ikke fikk sove om natten. Så jeg gikk til forbønn

for bitterhet.” Gjennom kristen sjelesorg opplevde hun å få hjelp med bitterheten: ”Jeg meldte meg på en forbønnsdag. Vi pratet og jeg fikk bibelvers og profetiske ord fra Gud som var direkte til meg og min situasjon. Det var kjempegodt. Jeg opplevde at Gud kom meg i møte. Jeg lærte at når jeg følte på bitterheten skulle jeg si; Jeg tilgir i Jesu navn. Jeg fikk en bestemmelse inni meg om at jeg ville tilgi” (Eva). Bønn kan være en måte for individet å etablere kontroll over livet og egne følelser. Når man opplever å finne strategier som hjelper en å få kontroll over vanskelige emosjoner vil opplevelse av livsmestring øke (Kübler-Ross, 2014, s. 53-54).

#### **5.4. Forhandling**

Forhandlingsstadiet i sorgprosessen handler om avklaringen rundt bruddet (Gran, 2004, s. 224-226). Hvis partene ikke har avklart om bruddet er endelig eller at detaljene rundt separasjonen ikke er definert, kan den forlatte fortsatt klamre seg til håpet om at samlivet ikke er over for alltid. Eva opplevde forhandlingsstadiet som svært opprivende: ”Den første tiden brukte jeg mye energi på å prøve å overtale han til å ikke gå. Han kunne svare at; Jeg får se, jeg har ikke bestemt meg helt enda. Og det gav meg et lite håp, samtidig som det var forferdelig å få et slikt svar. Jeg gikk på nåler og lå stort sett i sengen og gråt.” Utsagnet viser at det er vanskelig for den forlatte å komme seg videre i sorgen når man fortsatt befinner seg i forhandlingsstadiet av bruddet. Bak forhandlingsbehovet kan det ligge både angst, katastrofetanker og selvbebreidelse.

#### **Mestring av forhandlingsstadiet**

Mestringen av forhandlingsstadiet er ofte knyttet til spørsmål om hvorfor mannen valgte å gå og den endelige avslutningen av ekteskapet – både praktisk og emosjonelt. Anna fortalte at hun hadde behov for å vite om hva hun hadde gjort som gjorde at hennes eks valgte å gå. ”Jeg spurte eks-mannen min om hva jeg hadde gjort galt. Hvorfor går du? Han bebreidet meg ingen ting og sa at jeg ikke hadde gjort noe galt; Vi passer bare ikke sammen. Jeg er lei av dette livet, og jeg vil prøve et annet liv. Og det var egentlig litt trøst at han ikke bebreidet meg for noe konkret. Jeg tenkte at det hadde vært verre da” (Anna). Slik får Anna til å forsones seg med at bruddet ikke var et resultat av noe hun hadde gjort feil. Dette gav henne en avslutning i å vite at de ”passet bare ikke sammen”.

Forhandlingsperioden kan være så langvarig at den ene par til slutt ikke orker mer. Dina forteller at det var tanken om at hun bare måtte komme seg videre som avsluttet hennes forhandlingsstadium.

Vi gikk jo fram og tilbake i et og et halv år. Han var i den forbaskede tenkeboksen. Venner rundt spurte meg om jeg ville ha tatt ham tilbake hvis han kom. Folk utenfor kunne ikke forstå at den muligheten var tilstede. Jeg kjente at det var så dramatisk å skulle ødelegge og avslutte det vi hadde bygg opp gjennom hele livet. Jeg var livredd for å leve alene. Men til slutt var det jeg som måtte skjære igjennom og si at dette går ikke. Jeg var så psykisk nede at jeg kunne ikke fortsette å gå på vent. Jeg måtte bare sette en sluttstrek. Jeg så at han ikke klarte det (Dina).

Det kreves en emosjonell kraftanstrengelse for å være den som setter en endelig sluttstrek etter en lang forhandlingsperiode (Gran, 2004, s. 206). Det er utmattende å leve i en langvarig konfliktsituasjon. Følelsesmessig utmattelse av å leve med usikkerheten om hvordan fremtiden blir kan fungere som motivasjon til å ta den endelige beslutningen. Forhandlingen må avsluttes og alt håp om videre samliv må slukkes før individet kan bearbeide krisen og begynne på en mental reorientering om hvordan fremtiden skal se ut (Gran, 2004, s. 226).

Forhandlingen av bruddet kan være rettet mot eks-mannen eller rettet mot Gud. Når forhandlingen er rettet mot Gud kan dette tolkes som uttrykk for selvbebreidelse for bruddet (Kübler-Ross, 2014, s. 81). En bedende forhandling rettet mot Gud kan ses i sammenheng med en overførende religiøs mestringsstil. Kontrollen over situasjonen legges i Guds hender og individet forventer at tro og bønn vil gi en løsning på krisen (Pargament & Brant, 1998, s. 121). Denne mestringsstilen kan komme til uttrykk ved at individet bønnfaller Gud om å forhindre at mannen går. En slik mestringsstil kan også ses i sammenheng med forståelsen av negativ religiøs mestring, hvor individets tro får negative konsekvenser og kan bli en byrde for mestringen (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009). Ingen av informantene gav uttrykk for at de forhandlet om skilsmissen med Gud eller brukte noen form for religiøs mestring knyttet til forhandling som et sorgstadium.

## 5.5. Depresjon

Når håpet om at ekteskapet kan reddes blir slukket kan sorgen over alt som er tapt komme for fullt. Tapet av kjærlighet, sikkerhet og fremtidsplaner resulterer ofte i en periode preget av depresjon. Marta forteller at hun føler at hun ikke er ferdig med sorgen et år etter skilsmissen: ”Jeg ble veldig overrasket over sorgen jeg følte. Jeg trodde virkelig ikke at den skulle ta så mye og så lang tid.” Sorg tar tid å bearbeide. Hvor store reaksjoner personen får gjennom sorgen er individuelt. Eva beskriver at hun fikk fysiske plager og var veldig sliten gjennom den tyngste sorgbearbeidelsen: ”Det som hjalp meg mest var å ta en dag av gangen. Dele opp livet på en måte. Jeg visste at når natten kom kunne jeg bare sove meg igjennom det.” Depresjonsperioden bærer preg av både fysisk og psykisk utmattelse.

Skilsmissesorgen har tidligere blitt beskrevet som reaksjonen på tapet av privatlivets fundament. Tilværelsen snus opp ned og livet må finnes ut av på nytt. Personen opplever ofte et enormt behov for samtale og for å ha noen som kan høre på alt man går igjennom. Dina forteller om sitt behov for å bli hørt og ha et sted å kunne pøse ut det tunge hun bar på:

Det første året gikk jeg til en sjelesørger en gang i uka. Jeg hadde et umettelig behov for å prate og grine, prate og grine. Det er stort sett bare det. Kan noen høre på meg? Det var uvurderlig for meg å ha en profesjonell som kunne sitte der å bare høre på meg og grumset mitt. Høre på framgang og tilbakegang, og at nå ligger jeg nede igjen. Samtalen og det å prate om det, tror jeg kan være livet eller døden (Dina).

Hanna beskriver også behovet for å få utløp for sorgen gjennom samtale. Hun påpeker også hvor viktig det er å gi seg selv tid til å sørge: ”Det er viktig å få det ut. Det var veldig viktig for meg å ikke bare hoppe over det vonde. Det var ofte jeg bare måtte stå i det.” Sorg er en naturlig reaksjon på å miste noe viktig i livet. Tapet må sørges over før livet kan bygges på nytt. For å bearbeide det dramatiske som har skjedd opplever personen et enormt behov for å snakke om egne følelser og opplevelser. Når krisen inntreffer blir livet satt på hode. Det tar tid før man forstår hvilke konsekvenser dette har for eget liv. Behovet for å ha en samtalepartner som kan lytte til alle oppturer og nedturer er et uttrykk for hvordan individet bearbeider og rekonstruerer forståelse av hva man har vært igjennom. Ved å *snakke seg tom* og få utløp for innestengte



frustrasjoner og følelser skaper individet rom til å rekonstruere ny selvforståelse og mening (Gran, 2004, s. 209). Dina beskriver samtalene med sjelesørgeren som ”å få hjelp til å sortere kaoset”. Hun uttrykker: ”Kaoset er ondt. Det beste folk kunne si til meg var at det kommer bedre dager. Det var så deilig å høre. Jeg ble ikke så redd for kaoset da.” Opplevelsen av kaos kan forstås som et uttrykk for usikkerheten mennesker føler i møte med livssituasjoner man ikke har kontroll over (Berger, 1993). Emosjonelt kaos er det motsatte av forutsigbarhet og trygghet. Religiøse mennesker kan søke til troen for å oppleve trygghet i situasjoner hvor usikkerheten er rådene.

### **Religiøs mestring og depresjonsstadiet**

Religiøs mestring av depresjonsstadiet er knyttet til individets behov for å føle trygghet i møte med en usikker livssituasjon. Når livet føles usammenhengende og fremtiden er vanskelig å forutse, kan troen være en kilde til å søke trygghet og tilhørighet. I mestringslitteraturen beskrives dette som bevaring av signifikans (Pergament, 1996). Både religiøse ritualer, symboler og historier har potensiale til å gi trygghet og skape mening i sorgprosessen og inngå som en del av individets mestring (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2014, s. 205).

Ritualer er tro levd ut gjennom praktiske handlinger. Religiøse ritualer kan forstås som en mestringsaktivitet hvor individet søker trygghet gjennom kontakt med Gud (Pergament, 1996). Dette kommer tydelig frem i definisjonen av ritualer som presentert i del 4.2.: ”Religious rituals open up ordinary life to ultimate reality [...] in order to tap its transformative power” (Alexander, 1997, i Bowie, 2006, s. 140). Kontakt med Gud gjennom depresjonens mørke kan gi individet økt mening og trygghet. Alle informantene påpeker hvordan bønn hjalp dem gjennom den tyngste sorgen. Marta forteller at hun har opplevd at fortvilelsen lettet totalt da hun ba: ”Jeg var bunn fortvilet og veldig deprimert. Jeg var helt uten håp. Jeg sa bare; Kjære Gud hjelp meg! Da lettet det helt totalt inni meg. Jeg opplevde det som et bøttesvar.” Fortvilelsen hun følte på stilnet når hun ba. For Anna var følelsen av å ikke være alene viktig. ”Jeg følte at Jesus var den eneste jeg hadde. Nettene var veldig tøffe. Og ofte så orket jeg ikke å be eller lese i Bibelen heller, for jeg var så sliten. Jeg sa; Jesus, Jesus hjelp meg. Navnet Jesus føltes som en legedom”. Gjennom ritualer får individet emosjonelt bekreftet trossystemet (McGuire M., 2004). Troen på at Gud og Jesus

beskytter og bevarer menneskers liv gir en følelse av trygghet. Bønn kan slik forstås som en emosjonsdempende mestringsaktivitet som er til stor trøst gjennom sorgen og usikkerheten (Kumrei, Mahoney, & Pargament, 2009).

Symboler er meningsbærende tegn som skaper livssynsoppretholdende emosjoner i mennesker (Geertz, 1993). På lik linje med ritualer, kan symboler hjelpe mennesker å mestre en krise. Dina forteller at hun i depresjonens utmattelse klamret seg til et gripekors – både fysisk og emosjonelt. Hun forteller at for henne var denne handlingen en ordløs bønn:

Det gav meg en trygghet i den enorme ensomhetsfølelsen. Hver morgen våknet jeg med en klump i brystet. Jeg lå med dette gripekorset i hånden når jeg leste eller når jeg sov. Det gav meg noen følelsesglimt av at jeg ikke var alene. Det å gjøre troen gjennom symbolhandlinger har blitt en rikdom for meg (Dina).

Gjennom å gjøre troen kroppslig, både gjennom symboler og ritualer, kan individet trekke på religionens store historie og forstå egen opplevelse i en større kontekst (Hamilton, 1995, s. 180). Det gir individet en mulighet til å bruke trossystemets symboler til å uttrykke følelser. Symboler kan gi det meningsløse mening ved å sette det inn i en større forståelsesramme. Det å forstå eget liv i relasjon til troens historier kan være en mestringsaktivitet som skaper håp og trygghet i fortvilelsen. Anna forteller at hun memorerte vers fra bibelen. Dette gav henne trygghet og motivasjon til å jobbe igjennom sorgen:

Når jeg leste Salme 23 så kjentes det ut som jeg var i salmen fysisk. Der står det at Herren er min hyrde og jeg skal ikke mangle noen ting, og når jeg går gjennom dødsskyggens dal så frykter jeg ikke noe vondt – og jeg kjente at jeg var i denne dødsskyggedalen. Jeg viste at Jesus skulle hjelpe meg igjennom. Jeg følte at jeg ikke var alene (Anna).

Når religionens historier inngår som et element i mestring av sorgen kan individet finne styrke i å lese egen opplevelse inn i fortellingen. Bibelens historier om at Gud bevarer og beskytter de som tror på ham kan motivere individet til å ikke gi opp egen kamp når livet er kaotisk (Bowie, 2006, s. 272). Religionens historier kan gi en

dypere mening til hvem man er som kristen. Marta forteller at hun opplever at Gud er med henne når hun ber og gjennom deltagelse i gudstjenester: ”Gud gir meg trøst. Jeg føler meg på en måte omsluttet av godhet og at Gud vil meg vel”. Religionens store historier om kamp, seier og ultimat mening gir grunnlag for både ritualer og symbolenes meningsgivende kraft (Peterson, 1999, s. 36). Historiene kan regulere emosjoner ved å gi støtte gjennom sorgen og et håp om en bedre fremtid.

### **5.6. Aksept av det gamle og håp for et nytt liv**

Det tar tid å sørge over et tapt samliv. Men de fleste sørgende vil komme til et punkt hvor man føler behov for å komme seg videre og få et nytt liv. Det enorme behovet individet har for å snakke om hva de har opplevd er en måte å forstå og gi mening til en meningsløs opplevelse. Ved å få utløp for det vonde og gi seg selv oversikt over hva man føler, tenker og mener kan energien rettes mot rekonstruksjon av selvet og det nye livet (Gran, 2004, s. 209). I prosessen med å skape sitt nye selv må individet gi litt slipp på egen tapshistorie. Mestring av sorg skjer over tid, og prosessen av å gi slipp og møte nye utfordringer kommer gradvis. Dina forteller hvordan hun sakte men sikkert mestret det å være alene: ”Jeg har lært meg å vite hvordan jeg skal leve med meg selv på en annerledes måte. På en bedre måte. I begynnelsen var det å være alene helt forferdelig. Nå klarer jeg aleneheten.” Sorgbearbeidelse handler om å få til å bli et helt menneske igjen og leve et fullverdig liv uten partneren. Aksept av livssituasjonen er et nødvendig skritt i å legge krisen bak seg og forsones seg med bruddet (Kübler-Ross, 2014, s. 109).

### **Mestringsaktiviteter i akseptstadiet**

Bitterhet og frustrasjon kan være hinder for å overkomme sorgen og akseptere bruddet. Det kan være spesielt vanskelig å gi slipp på vonde følelser hvis skilsmissen var ufrivillig eller om samlivsbruddet kom som en konsekvens av utroskap. Bitterhet er en naturlig reaksjon på å være maktesløs over livssituasjonen, men kan også gjøre at individet ikke makter å komme ut av depresjonsstadiet. De *utslåtte* er mennesker som ikke får til å legge sorgen og bitterheten bak seg, men holder fast på sin offerrolle (Gran, 2004, s. 209). Tilgivelse er et viktig ledd i å gi slipp på bitterheten. En rasjonell tilgivelse, hvor man innser at begge hadde en rolle å spille i oppløsningen av parforholdet, er lettere enn å tilgi emosjonelt, hvor man virkelig ikke lenger føler på

bitterheten (Thuen, 2006, s. 243). Det å bestemme seg for å tilgi kan være en mestringsaktivitet som gjør det lettere for individet å legge bitterheten fra seg.

Jeg bestemte meg for å tilgi slik at jeg skulle få det bedre. Jeg orket ikke å gå og ha det så vondt. Men tilgivelsen er en prosess. Det er ikke bare å si det en gang og så er alt over. Jeg ba om hjelp til å tilgi, og jeg tror at Gud hjalp meg å finne nøkkelen til hvordan jeg kom meg ut av bitterheten. Etter en stund så opplevde jeg ikke lenger å få knivstikk i hjertet når jeg måtte forholde meg til ham. Det var ikke så vondt og vanskelig lenger (Eva).

Ved å bestemme seg for å tilgi, og lene seg på Gud gjennom tilgivelsesprosessen, kom Eva frem til et punkt hvor hun begynte å føle at hun hadde tilgitt. Tilgivelse er en emosjonell prosess som henger sammen med resten av sorgbearbeidelsen. Tilgivelse gjør det mulig for individet å rekonstruere selvet (Thuen, 2006, s. 245). Vonde følelser gjør det vanskelig for individet å legge skilsmissen bak seg. Tilgivelse på et emosjonelt plan gjør at det gamle forholdet ikke lenger er en relevant del av livet. Tilgivelse skaper et emosjonelt rom som gjør det mulig for personen å se nye muligheter i livet og bli ferdig med det gamle.

Mennesker søker etter ny signifikans – ny mening – i reorienteringsfasen. Tapet av ekteskapet som livets trygge ramme kaster individet ut på en leting etter mening. Mestring skapes i lys av individet orienteringssystem (Torbjørnsen, 2014, s. 129-130). Religion er et spesielt potent orienteringssystem som meningsressurs ved at det setter individets historie i kontekst av Guds store historie. Slik gir religion mennesker en opplevelse av trygghet, sammenheng og mening. En skilsmisse kan rokke ved opplevelsen av sammenheng og mening. Spesielt om den fraskilte kommer fra miljøer hvor ekteskapet blir sett på som hellig og ubrytelig. I slike situasjoner må individet endre syn på hva det vil si å være en kristen for å bevare troens mening. Eva forteller hvordan hennes tro har forandret seg etter skilsmissen:

Det har vært en lang prosess å frigjøre meg fra alle reglene og budene. Jeg tror fortsatt på Gud og Jesus, men mitt syn på en del religiøse spørsmål og hva man må gjøre som kristen har forandret seg veldig. Nå tenker jeg at det er hva en tenker og tror i hjertet som er viktig. Du er en god nok kristen selv om man ikke engasjerer seg i en menighet. Jeg har blitt mer tolerant og tenker ikke at folk er innenfor eller utenfor lenger (Eva).

Situasjoner hvor individets orienteringssystem ikke lenger er i stand til å opprettholde mening kan være svært vanskelige (Pergament, 1997, s. 110). I et miljø hvor ekteskapet blir sett på som noe ubrytelig og hellig, kan det å bli ufrivillig skilt oppleves som en slik situasjon. Endring i hva personen ser på som meningsfylt kan her være en del av mestringen. Dette eksemplifiseres i Evas uttalelse om at hun har endret syn på ”hva man må gjøre som kristen”. Endringen av hennes forståelse av hva det vil si å være en god kristen gjorde det mulig for henne å fortsette å benytte troen til å mestre skilsmissen. Hanna viste en lignende holdning: ”I kristne miljøer er det veldig lite fokus på at utroskap kan forekomme. Jeg mener det er helt greit at man noen ganger må skilles. Noen ekteskap vil ikke fungere”. Både Eva og Hanna har forandret sitt syn på ekteskapets ubrytelighet. For dem er det ikke lenger en motsetning mellom å være skilt og være en god kristen. Endring av hva som er signifikant i livet som kristen har på denne måten vært en mestringsstrategi av skilsmissesorgen.

Troen kan også få en ny rolle i livet som en konsekvens av at individet søker etter mening i reorienteringsprosessen. For Dina har troen fått en mye større plass i livet etter skilsmissen: ”Jeg var desperat etter å oppdage at troen min var noe mer enn en intellektuell tilslutning. Jeg måtte finne ut av om jeg hadde en tro som holdt gjennom hverdagen når livet raser sammen. Jeg måtte finne sammenhengen mellom tro og hverdagsliv. Det har gjort at kristentroen har fått en mye større plass i hverdagen.” Dina brukte troen på nye måter for å skape mening gjennom krisen. Hennes tro har fått en mye større plass i hverdagslivet og dette har hun tatt med seg inn i reorienteringen av det nye livet.

Søken etter mening er en aktiv prosess hvor individet leter etter noe som har verdi utover dem selv og som kan gi livet formål og sammenheng (Torbjørnsen, 2014, s. 131). Signifikans er alle de ting som kan være viktig for individet. Hva som er signifikant i menneskers liv varierer fra person til person, men vil stå i relasjon til individets orienteringssystem. Dette eksemplifiseres i hvordan Anna brukte Salme 23 som en trygghet gjennom sorgen. Orienteringssystemets religiøse innhold gir individet mening og formål, og setter den enkeltes liv i relasjon til det guddommelige. Religiøs søken etter mening kjennetegnes ved at den er transcendent – meningen er noe som er utenfor individet (Geels & Wikström, 2012, s. 372). Religiøs mestring er situasjoner hvor individet søker etter mening ved hjelp av det hellige for å overkomme motgang (Pergament, 1997, s. 90). Kvinnernes tro har vært en gjennomgående faktor i deres mestring av skilsmissten. Deres historier har eksemplifisert de ulike måtene religion kan spille en rolle i mestring av skilsmisssorg, og i hvilke sorgstadier religiøs mestring var relevant for mestringen. I konklusjonskapittelet skal prosjektets problemstilling og forskningsspørsmål redegjøres for. Her vil jeg gi en tentativ forklaring med utgangspunkt i kvinnernes historier i lys av teorien om religiøs mestring.

## 6: Konklusjon

### Reise

Jeg har gjort en lang reise  
fra sorg  
i sorg  
nærmer meg målet  
dypere glede

Reisen er gjort  
men reisen har også gjort  
mye med meg

Mye

(Krabye, i Laursen, 2012)

I forrige kapittel ble kvinnenes historier om skilsmissegorg presentert. Analysen av datasettet ble kategorisert ut fra Kübler Ross sorgstadieteori. Informantenes uttrykk for skilsmissegorg gjennom de ulike sorgstadiene viser at kvinnene mestret sorgen på ulike måter i forhold til hvor de var i sorgprosessen. Kvinnene beskriver at troen har en stor rolle i deres liv og det kommer frem at den benyttes som en ressurs i mestringen av noen av sorgstadiene. Dette kommer til uttrykk på forskjellige måter og i ulike grader. I det følgende vil jeg komme med en tentativ konklusjon på studiens problemstilling og forskningsspørsmål med bakgrunn i informantenes historier og teorien om religiøs mestring. Jeg oppsummerer analysen av kvinnenes mestringsaktiviteter gjennom sorgstadiene og ser dette i lys av teorien om religiøs mestring. Studien avsluttes ved å se skilsmissegorgene ut fra menneskers behov for å oppleve mening gjennom bearbeidelse av sorg.

## 6.1. Religiøs mestring av skilsmissegorg

*Hvilken rolle spiller religiøs tro i mestring av skilsmissegorg for kristne kvinner?*

For å gi en tentativ besvarelse på problemstillingen vil jeg først redegjøre for begrepet religiøs signifikans. Videre vil jeg vise hvilken rolle individets orienteringssystem har for å finne ny mening i møte med kriser.

### **Religiøs mening**

Signifikans er et engelsk fagbegrep fra psykologien og oversettes her med mening (Torbjørnsen, 2014, p. 132). Med begrepet mening viser jeg til individets opplevelse av hva som er betydningsfullt i livet. Hva som er meningsfullt varierer fra person til person. Mening kan knyttes til følelser, til materielle ting eller det kan føle motivasjon til å oppnå noe meningsfullt. Menneskers opplevelse av å ha et godt liv henger sammen med å føle mening. Behovet for mening består av mer enn hvordan den enkelte kan leve et fullverdig liv. Mening er også knyttet til å føle at livet har betydning ut over deg selv (Smith E., 2017, s. 4). Religion søker å svare på både hvordan man skal leve et godt liv, men også hvordan livet har en større betydning som overgår det enkelte individ. Opplevelsen av å være en del av noe større, noe mektigere enn deg selv – skaper mening. Skilsmisse resulterer i tap av tilknytning til partneren. Tapet av mening og forutsigbarhet som ekteskapet gir kaster individet ut i en leting etter å fylle meningstomrommet. Dina forteller hvordan hun har funnet ny mening gjennom troen: ”De tingene hadde ikke så stor plass i livet mitt for noen år siden, men de har blitt kjempeviktige nå. Dette med pilgrimsvandring, meditasjon og bønn – ting som nærer det åndelige livet kom som et direkte resultat av at jeg måtte finne noe nytt å fylle livet mitt med.” Religiøse mennesker vil søke mening i sin tro fordi den er en stor del av deres orienteringssystem. Jeg vil i det følgende redegjøre for hvordan det religiøse orienteringssystemet brukes som en ressurs i søken etter mening.



## Religion som orienteringssystem

I møte med krisen vil individet søke mening og ressurser til å mestre ut fra eksisterende forforståelse av virkeligheten, det vil si ut fra individets orienteringssystem (Pergament, 1997, s. 90). Begrepet orienteringssystem er synonymt med begrepet meningssystem som ble presentert i del 4.1. Begrepene sikter til individets internaliserte forforståelse av verden. Personlige attributter, erfaringer, kunnskap, kulturelle og religiøse referanserammer er eksempler på elementer som til sammen utgjør individets referanseramme. Orienteringssystemet er individets ressursbank til å forstå og mestre nye situasjoner (Furseth & Repstad, 2003, s. 66-67). Begrepet *Dasein* utdyper denne forståelsen ved å fokusere på hvordan individet konstant fortolker egen interaksjon med verden (Westphal, 1999, s. 147). Menneskets væren-i-verden (*in-der-Welt-sein*) forstås som individets emosjonelle opplevelse av å være et subjekt som fortolker omverden i lys av eget orienteringssystem. I møte med nye situasjoner benytter individet orienteringssystemet til å skape forståelse, sammenheng og mening. Religion er spesielt potent i å gi mennesker opplevelse av mening ved å sette det hellige i sammenheng med den enkeltes liv. Når religiøse mennesker søker forståelse og mening i møte med ukjente erfaringer kan religionen være en mestringsressurs. Troens gudsbilde, menneskesyn og verdier inngår i individets vurdering av situasjonen og vil påvirke mestringen (Pergament, 1997, s. 100).

Hvordan man mestrer blir også påvirket av kulturen og miljøet man er en del av. Hvordan individet oppfatter, konfronterer og mestrer utfordringer kan forstås som internalisert kultur. Dette kan forstås ut fra Bergers teori om samspillet mellom kulturen og individets livsverden (Berger, 1993). Individet *internaliserer* samfunnets *nomos*, som for eksempel troen på at ekteskapet er hellig, som igjen *eksternaliseres* ut i handling, slik som mestringsstrategier i håndteringen av samlivsbrudd. Hvilke verdier som er fremmet i kulturen kan motivere eller demotivere individet gjennom mestringsprosessen. Dette eksemplifiseres i hvordan kvinnens oppvekst og deltagelse i miljøer hvor ekteskapet ble sett på som ubrytelig påvirket deres opplevelse av bruddet. ”Det var det livslange ekteskapet vi var opplært til. Det var sånn det skulle være” uttrykker Dina. Eva beskriver at hun føler seg ”svimerket” etter bruddet og Hanna forteller at det å være skilt oppleves som noe ”skambelagt”. Den religiøse

verdien som ble tillagt ekteskapet i deres miljø la sten til byrden i mestringen av skilsmisseriesorgen. Den individuelle mestringsprosessen vil alltid bli påvirket av miljøet og kulturen rundt (Pergament, 1997, p. 118)

### **Religiøs mestring**

Religiøs mestring er når troen brukes som en aktiv ressurs i håndtering av livets utfordringer. Religiøs mestring defineres som "A search for significance [...] in stressful times [...] by means of the sacred" (Pergament, 1997, s. 32). Troens meningsinnhold blir slik et mestringsverktøy i å skape ny mening i møte med krisen. Hanna deler sine tanker om hvor viktig troen har vært gjennom hennes sorgbearbeidelse: "Jeg tenker at vi mennesker er litt primitive og enkle. Vi kristne klarer ikke håndtere det alene. Vi må ha hjelp fra Gud." Det samme kommer til uttrykk når Dina forteller hvor viktig kirkens diakonale tilbud har vært for henne: "Kirkens tjeneste har vært helt uvurderlig for meg; sjelesorg, forbønnstjeneste og et sted å finne samtalepartnere. Det er noen skatter i livet mitt." Kvinnene uttrykker på hver sin måte hvor viktig det var for dem å ha det religiøse fellesskapet og troen på gud i etterkant av samlivsbruddet. Det gav dem en følelse av å ikke være alene. Personlig tro kan være en ressurs gjennom mestringen; ved å skape opplevelse av sammenheng og mening i livet, gjennom individets kontakt med Gud, gjennom opplevelse av trygghet gjennom bønn og gjennom trosfellesskap i menighet og kirke (Pergament, 1997, s. 100-101).

Hvert menneske har med seg ressurser og byrder inn i mestringen. En mestringsressurs består av individets egenskaper og sosiale nettverk som kan være til hjelp i å overkomme situasjonen. Tidligere erfaring av en lignende krise kan være en slik ressurs. Andre mestringsressurser kan være tilgang til gode samtalepartnere, et godt sosialt nettverk, økonomisk stabilitet og god helse. Mangel på disse tingene er byrder for mestringen (Pergament, 1997, s. 100-102). Dina forteller at hun ikke kjente noen som var skilt og at dette ble en utfordring for henne etter bruddet: "Det var som å bli kastet ut i et landskap som jeg ikke ante hvordan jeg skulle manøvrere meg i. Jeg kjente ingen som hadde erfaring med noe slikt." Dinas manglende referanseramme til å forstå hva hun gikk igjennom opplevdes som en byrde. Deltagelse og tilhørighet i et religiøst fellesskap kan snus fra å være en ressurs til å bli en byrde hvis individet føler

seg dømt eller blir avvist av andre kristne. I kirker hvor man har et syn på ekteskapet som hellig og ubrytelig, kan det å bli skilt gjøre at man ikke føler seg god nok som kristen. Anna forteller hvordan det var for henne å ta med seg sin nye kjæreste i menigheten etter å ha vært fraværende etter skilsmissen: ”Det var litt rart. Her kommer hun med ny mann liksom. Det var en øvelse i å ikke bry meg om hva andre tenker og gi slipp på menneskefrykten.” Hanna forteller at hun var svært aktiv i menigheten i årene hun var gift, men etter skilsmissen ble hun mottatt på en annen måte: ”Det var krevende å være der. Etter gudstjenesten var det ingen som kom bort og spurte om vi skulle ta en kaffe. Menneskene klarte ikke å favne meg i sorgen. Kanskje jeg er ferdig med det livet og må finne et annet sted?” Opplevelsen av å miste det sosiale støtteapparatet og det religiøse fellesskapet som et resultat av skilsmissen blir en ekstra byrde i sorgen.

Mennesker mestrer på måter som skaper mening for dem. Individet omformer orienteringssystemet til konkrete måter å mestre på for å skape mening og motivasjon i møte med motgangen. Synet på hva som er verdifullt i livet blir påvirket av miljøet rundt. Religiøse verdier er en del av individets orienteringssystem. Disse verdiene kan både være en ressurs og en byrde i mestringsprosessen. Orienteringssystemene er personlige og alle mennesker vil ha ulike måter å skape mening på, selv når de deler religiøs tro. Orienteringssystemet har et meningskapende potensiale. Dette er spesielt tydelig i religiøse historiers evne til å sette individets liv inn i en større betydning og sammenheng. Opplevelsen av at det man gjennomgår har en mening kan dempe vonde følelser (Peterson, 1999, s. 29). Tanken om at ditt liv har en mening i Guds store plan gjør øyeblikkets fortvilelse lettere å bære. Anna forteller at hun opplevde dette: ”Jeg føler at Gud kan vende alt til det gode for den som elsker ham.” Individet søker mening i møte med det meningsløse, og forutsigbarhet i møte med kaos. Gjennom troens historier, symboler og ritualer skaper individet opplevelse av sammenheng og mening.

Tro former individets søken etter mening i møte med livets uforutsigbarhet. I kvinnenes søken etter ny mening er troen viktig. Mestring får et religiøst preg ved at troen på Gud veves inn i individets mestringsrespons. Mestringen blir religiøs når krisen benyttes som en mulighet til å komme nærmere Gud eller når individet bruker

de religiøse institusjonene som emosjonell støtte. Et annet eksempel er når bibelen eller bønn til Gud brukes for å dempe negative emosjoner (Pergament, 1997, s. 32). Ingen religiøse mestringsstrategier er like. Hvert enkelt individ har sitt personlige orienteringssystem i å fortolke krisen og mulige måter å mestre den på.

I en skilsmisse vil individet ha behov for å rekonstruere mening i livet uten partneren og søker derfor i orienteringssystemet etter noe som kan fylle meningstomrommet. En vellykket mestring av en krise er når individet får til å håndtere den vanskelige situasjonen og skape ny mening (Pergament, 1997, s. 91). For religiøse mennesker er troen meningsskapende. Troen setter individets krise og mestring inn i en større sammenheng. ”Jeg har jo fått et bedre liv etter skilsmissen. Man kan jo lure på om det er Gud eller om det er tilfeldigheter. Jeg velger å tro at det er Gud” forteller Anna. Slik fortolker hun sin egen erfaring ut fra troen på at Gud kan virke inn i hennes liv. Samtidig kan troen også legge sten til byrden slik Hanna opplevde å bli møtt av menigheten etter skilsmissen. Religiøs tro spiller en viktig og aktiv rolle i kvinnenens mestring av skilsmissesorgen. Men troen fortolkes på forskjellige måter og bidrar på ulikt vis i mestringsprosessen. Oppmerksomheten rettes nå mot hvordan religiøs mestring kommer til uttrykk gjennom kvinnenens skilsmissesorg.

## **6.2. Religiøse mestringsstrategier og sorgstadier**

*Hvilke religiøse mestringsstrategier kommer til uttrykk i de ulike sorgstadiene i lys av Kübler Ross sorgteori?*

I det følgende skal jeg redegjøre nærmere for begrepet mestringsstrategier. Videre skal jeg presentere hvordan strategiene fungerer i bevaring eller forandring av religiøs mening. Forskningsspørsmålet besvares ved å se dette i lys av kvinnenens religiøse mestringsaktiviteter slik de har kommet til uttrykk gjennom sorgstadiene.

### **Mestringsstrategier**

Mestring er en intensjonell prosess. Individet må bestemme seg for å gjøre noe med situasjonen man befinner seg i – både praktisk og emosjonelt. Orienteringssystemet er definerende for hva individet opplever som mulig handlingsrom (agency) i en gitt

situasjon (Giddens, 1979, s. 56). Hva som er mulig handlingsrom samsvarer med individets ressurser. Mennesker mestrer på meningsfulle måter hvis de har ressurser til å gjøre det (Pergament, 1997, s. 91). Orienteringssystemets kunnskaper, erfaringer og trosforestillinger omformes til spesifikke mestringsaktiviteter som svarer til individets behov for mening (Torbjørnsen, 2014, s. 134). Mestringsaktiviteter kommer i en rekke ulike former fordi behovet for mening er individuelt og hva som må mestres er situasjonsbestemt. Hvilken type mestring individet har behov for er også avhengig av hvor man befinner seg i sorgprosessen.

Begrepet mestringsaktiviteter viser til de faktiske handlingene individet gjør i håndteringen av situasjonen. Disse kan være av både emosjonell og praktisk art. Aktivitetene har som mål å oppnå eller bevare signifikans (Pergament, 1997, s. 104). Mestringsaktivitetene er de faktiske tankene, følelsene, adferd og interaksjonene mennesker gjør for å overkomme vanskelige situasjoner. Orienteringssystemet fungerer som individets grunnleggende forståelse av seg selv, av verden og relasjonen til det hellige. Disse forståelsene omformes til spesifikke mestringsstrategier. Om individet har evne til å oversette orienteringssystemet til spesifikke mestringsaktiviteter er ikke alltid like selvfølgelig. En kan hevde at det er en forutsetning at individet er bevisst orienteringssystemet innhold, for å få til å omforme den mentale forståelsen til en praktisk og meningsgivende aktivitet som svarer til den spesifikke krisen (Pergament, 1997, s. 105). Dette kan ses i sammenheng med begrepene reflekterte og ureflekterte livssyn som ble forklart i del 4.1. Reflekterte livssyn er en større del av individets identitet enn ureflekterte livssyn (Aadnanes, 2002, s. 15-17). Mennesker med et reflektert livssyn vil ha et orienteringssystem som er preget av dette. Dette kan også ses i sammenheng med intrinsisk religiøsitet hvor religionens dogmer er internalisert og er en del av individet personlige verdisystem (Cour, 2014, s. 185). Begge disse forståelsene av religiøsitet viser til at troen er noe signifikant i individets liv. Det er lettere for personer med en bevisst, reflektert og internalisert religion å omforme troen til spesifikke og meningsgivende mestringsaktiviteter. Det er derfor naturlig at religiøse mennesker bruker troen til å mestre det emosjonelle kaoset man opplever etter et samlivsbrudd. Dette kan eksemplifiseres i hvordan Dina beskriver opplevelsen av Guds nærvær og hvordan dette hjalp henne i sorgens mørke: ”Glimtvis så følte jeg en enorm nærhet. Disse

oasene gav meg en opplevelse av å bli sett og gav meg håp om at veien går framover”. Når livet er tungt og uforutsigbart kan følelsen av at Gud er nærværende gi en opplevelse av trygghet og mening. Ritualer, symboler og religiøse historier kan bli til mestringsaktiviteter som gir religiøs mening. Dette kan vi se eksempler på i hvordan informantene bruker bønn for å få utløp for frustrasjon og til å oppleve Guds støtte og trøst.

Store livskriser setter individets opplevelse av mening på spill. Mestringsaktiviteter er alle de tingene personen gjør, både praktisk og mentalt, for å overkomme tap av mening og i håndtering av situasjonen. Mestringsaktivitetene kan være rettet mot å bevare eller forandre mening (Pergament, 1997, s. 108-110). I møte med krisen søker mennesker først å bevare det som er meningsfylt. Et eksempel på dette er at kvinnene holder fast ved troen på en kjærlig Gud som vil dem godt, selv etter å ha blitt bedratt og forlatt av ektemannen. Den spirituelle kontakten til Gud har så stor betydning at troen ikke ble rokket av livskrisen. Det kan også forekomme situasjoner hvor det ikke lenger er mulig for individet å bevare mening. I slike tilfeller vil individet enten endre mestringsaktiviteten eller endre hva som er meningsfylt. Informantenes syn på hvordan man skal leve som kristen ble forandret gjennom skilsmisssorgen. Eva forteller at skilsmisssorgen gav henne et annet syn på kristent samliv: ”I dag tenker jeg at det er helt greit om man flytter sammen og ikke gifter seg. Jeg tror faktisk ikke at jeg ser på det som en synd lenger. Det er bare en annen måte å leve sammen på.” For Eva har skilsmisssorgen resultert i et endret syn på hvordan kristent samliv bør se ut. Når orienteringssystemet ikke samsvarer med virkeligheten, kom hun i en situasjon hvor hun måtte endre hvilken betydning ekteskapet har når man er kristen. I det følgende skal jeg redegjøre for hvilke mestringsaktiviteter kvinnene benyttet gjennom de ulike sorgstadiene, og hvorvidt aktivitetene søkte å bevare eller forandre deres opplevelse av mening.

### **Skilsmisssorgens religiøse mestringsaktiviteter**

Bearbeidelse av skilsmisssorg er en lang prosess. Gjennom de ulike sorgstadiene takler kvinnene ulike deler av sorgen. I sjokkfasen bearbeider individet beskjeden om at ekteskapet er over og i depresjonsstadiet bearbeides sorgen over tapet av trygghet og forutsigbarhet (Kübler-Ross, 2014, s. 38,84). Hvilken type mestringsaktivitet

individet tar i bruk kan forstås som et redskap i å svare på behovet for mening som oppstår i det spesifikke sorgstadiet. Søken etter mening er en konstant kraft i menneskers liv. I møte med det uforutsigbare kaos vil individet lete etter fortolkninger som gir situasjonen mening. Denne prosessen skjer kontinuerlig gjennom sorgstadiene. Jeg skal nå redegjøre for hvilke mestringsaktiviteter informantene benyttet i de ulike sorgstadiene, hvilken form for mening de søkte etter og hvorvidt aktiviteten bevarte eller forandret mening.

Sjokket setter individet ut av spill. Kvinnene forteller at i denne perioden ”gikk jeg på autopilot” (Dina) og ”det var bare å komme seg igjennom dagene” (Eva). Sjokkets nummenhet er en beskyttelsesmekanisme som gir personen tid til å komme seg og mobilisere mestringsressurser (Kübler-Ross, 2014, s. 38). Troen tok mindre plass i kvinnenens liv i denne perioden. Energi til å be eller å gå i kirken var rett og slett ikke tilstede. Den eneste mestringsaktiviteten kvinnene brukte gjennom sjokkstadiet var søvn. ”Det er mye lindring i soving” forteller Eva.

Sinne er uttrykk for fortvilelse og maktesløshet individet føler etter at sjokkets nummenhet har gitt slipp. Troen fikk igjen en større plass i livet til kvinnene etter at det første sjokket hadde lagt seg. Kvinnenens sinne ble rettet mot ektemannen og situasjonen, men ikke mot Gud. Anna og Hanna viste en negativ religiøs mestringsstil gjennom sinneperioden ved at skilsmissen skapte en følelse av å ikke være god nok som kristen. Skilsmissen rokket ved opplevelsen av at Gud har en mening med hver enkelt liv. For Anna satte dette i gang en eksistensiell søken etter hva som er meningen med hennes liv. Denne mestringsaktiviteten søkte å bevare religiøs mening. ”Har Gud en plan for livet mitt? Er det så at jeg nå må over på plan B?” spør Anna. Uttalelsen viser at Anna søker svar innen sitt eksisterende orienteringssystem. Mestringsaktiviteten søker å bevare meningen om at Gud har en plan når hun selv ikke opplever forutsigbarhet i livet. Hanna og Dina brukte også en annen type religiøs mestringsaktivitet. Begge brukte bønn til Gud som et utløp for frustrasjon og sinne som de gikk å bar på. Troen på at Gud alltid er tilstede gjør at bønn blir et trygt sted å pøse ut fortvilelsen. ”Jeg tenker at Gud takler å høre det” uttaler Hanna. Dette er også eksempler på mestringsaktiviteter som bevarer religiøs mening. Troen på at Gud alltid er tilgjengelig gjennom bønn gir opplevelse av trygghet. Ritualer som bønn kan

brukes til å etablere kontroll over vanskelige emosjoner og gjennom dette øke opplevelsen av livsmestring (Kübler-Ross, 2014, s. 53-54).

Forhandlingsperioden i skilsmisssorgen var rettet mot eksmannen og avklaringen rundt forholdet. Det å sette en endelig sluttstrek for ekteskapet gjør at personen kan begynne å bearbeide sorgen og finne ut av hvordan det nye livet skal se ut. I forhandlingsperioden har individet behov for å skape forståelse rundt bruddet og hvorfor samlivet tok slutt. En mestringsaktivitet i forhandlingsstadiet er at individet søker etter forklaringer. En avklaring på samlivsbruddets hvorfor kan være emosjonelt forløsende og resultere i at individet får til å legge samlivet bak seg og søke etter ny mening å fylle livet med. Avklaring av forholdet kan slik ses på som en mestringsaktivitet hvor individet rekonstruerer opplevelsen av mening til å passe det nye livet. Ingen av informantene brukte religiøse mestringsaktiviteter gjennom forhandlingsstadiet i skilsmisssorgen.

I depresjonsstadiet sørger individet over det tapte samlivet. Dette er en tung prosess og individet har behov for å ha et sted hvor man kan snakke seg tom. I dette stadiet benytter kvinnene to ulike religiøse mestringsaktiviteter til å bearbeide sorgen. Den ene er diakonale tilbud som sjelesorg og forbønn, den andre er å søke nærhet til Gud gjennom bønn. Dina forteller at hun gikk til tre forskjellige samtalepartnere for å håndtere den tyngste sorgen: ”Psykiateren tok det psykiske kaoset. Sjelesørgeren snakket jeg med om bruddet, også snakket jeg med en nonne om gudsforholdet. Så jeg hadde tre samtalepartnere som tok seg av ulike deler av livet mitt” (Dina). Kvinnene opplevde at det var naturlig å søke til kristne samtalepartnere. Ved å søke til kristne sjelesorgtilbud åpnes det opp for å inkludere religiøse temaer i samtalerommet. Gjennom samtalen skaper individet forståelse av hva man har opplevd. Her kan også trosspørsmål inkluderes i individets forsøk på å skape ny mening, forståelse og sammenheng. Dette er et eksempel på at orienteringssystemet gir en forforståelse om hvor mestringshjelp er å finne. Alle informantene forteller at bønn til Gud hjalp dem å takle vanskelige følelser, spesielt i depresjonsstadiet. Anna forteller at hun opplevde at ”Jesus var den eneste jeg hadde”. Gjennom bønnen opplevde hun at hun ikke var alene med sorgen. Dina fant styrke til å mestre sorgen gjennom å klamre seg til et gripekors om nettene. For henne så var dette symbolet ”en



ordløs bønn” som gav henne en følelse av trygghet. Bibelens historier var også en kilde til å finne mening i sorgen. Salme 23 ble en kilde til trygghet for Anna. Hun opplevde at Gud snakket til hennes situasjon gjennom denne salmen. At Gud beskytter mennesker gjennom dødsskyggedalen gav en dypere mening til hennes krise og sorg. Både religiøse ritualer, symboler og historier kan gi opplevelse av trygghet og sammenheng (Danbolt & Stifoss-Hanssen, 2014, s. 205). Ved å søke til troens kjente elementer, både gjennom sjelesorg og bønn, får individet bekreftet eget religiøse orienteringssystem. Dette forstås som meningsbevarende mestringsaktiviteter. I møte med samlivsbruddets kaos, har individet behov for å bevare troens trygghet og mening. Når livet forandrer seg og fremtiden oppleves kaotisk, kan troens meningsinnhold bære individet gjennom sorgens skyggedal.

I akseptfasen av skilsmissegorgen bruker kvinnene mestringsaktiviteter til både å bevare og forandre religiøs mening. Eva brukte bønn til Gud som en hjelp til å tilgi eksmannen og slik jobbe gjennom bitterheten hun følte etter bruddet. Hun forteller at ”Gud hjalp meg å finne nøkkelen til hvordan jeg kom meg ut av bitterheten”. Dette kan forstås som meningsbevarende mestring og kan sammenlignes med mestringsaktivitetene i depresjonsstadiet. Troen kan også få en ny rolle i livet som en konsekvens av at individet søker etter mening i reorienteringsprosessen. I dette sorgstadiet kan man se tilfeller av forandring av religiøs mening. For Dina har troen fått en større betydning i livet enn den hadde før skilsmissegorgen. ”Jeg måtte finne sammenhengen mellom tro og hverdagsliv” forteller hun. Eva opplevde at å komme fra en religiøs bakgrunn hvor skilsmisse var synd førte til at hun måtte revurdere synet på hvordan man skal være en god kristen. ”Nå tenker jeg at det er hva en tenker og tror i hjertet som er viktig” forteller Eva. Dette er et eksempel på hvordan trosinnhold forandres når orienteringssystemet ikke lenger kan opprettholde mening i møte med situasjonen.

Analysen av intervjuene i lys av Kübler Ross sorgstadieteori viser at religion spiller en stor rolle i mestring av flere sorgstadier, men ikke i alle. Religiøse mestringsaktiviteter var spesielt tydelig i periodene preget av sinne og depresjon. Intervjuene viser at kvinnene brukte religiøse mestringsaktiviteter som bønn og resitering av bibelvers for å skape en følelse av trygghet, forutsigbarhet og en

opplevelse av å ikke være alene i sorgen. I lys av Pergaments mestringsteori kan man forstå disse aktivitetene som bevaring av signifikans da alle holder fast ved eksisterende tro for å gi mening til situasjonen. I reorienteringsfasen er religion fortsatt viktig, men spiller en annen rolle ved at kvinnene bruker troen til å skape ny mening i livet. I dette stadiet utforsker kvinnene hvordan livet etter skilsmissegorgen kan se ut og refortolker hvem de selv er utenfor ekteskapets rammer. Denne perioden bærer også preg av en refortolkning av troen og en liberalisering av deres forståelse om hvordan man bør være som kristen kvinne. Ut fra orienteringssystemet mestrer individet på ulike måter for å skape den meningen man har behov for i de ulike sorgstadiene. Mennesker mestrer ut fra hva man har ressurser til. Mennesker med en dyp religiøs tro bruker dette som en ressurs i mestringen. Religiøse mestringsaktiviteter kan være emosjonsdempende – ved å forstå egen smerte i kontekst av Guds beskyttelse blir meningsløsheten, ensomheten og angsten over en usikker fremtid lettere å håndtere.

### **6.3. Mening**

*Hvilken rolle spiller personlig tro i opplevelse av mening etter en skilsmisse?*

En skilsmisse kaster individet ut i en ukjent livssituasjon. Tapet av privatlivets fundament gjør at religiøse mennesker søker til troen i desperasjon og fortvilelse. Religion er en del av orienteringssystemet til troende mennesker og kan benyttes som en ressurs i å skape meningsgivende mestringsaktiviteter. Mennesker velger å mestre på måter som er meningsfulle for dem. Hvilke strategier og aktiviteter individet velger i mestringen av krisen er begrenset av orienteringssystemet. Om den valgte mestringsaktiviteten skulle feile i å gi individet mening vil aktiviteten vurderes og forandres slik at den kan bli fruktbar i mestringen (Torbjørnsen, 2014, s. 135). Et eksempel på dette er hvordan Hanna, Eva og Anna ikke lenger føler seg hjemme i menighetene etter skilsmissten, selv om det religiøse fellesskapet var en stor del av deres liv tidligere.

Individet vil alltid velge å mestre på den måten som forventes å gi best mulig oppnåelse av mening. Troen har en stor betydning for hva som oppleves meningsfullt.

Intervjumateriale viser at kvinnene velger å mestre på religiøse måter fordi de har en forventning om at Gud vil hjelpe dem gjennom krisen. Mestring handler om å skape ny mening etter en vanskelig situasjon. Søken etter mening er det som driver mestringprosessen fremover (Pergament, 1997, s. 119). Det å skape mening er en intensjonell aktivitet. Flere av kvinnene forteller at de har blitt bevisst på å skape nye gode minner i etterkant av skilsmissem. Hanna forteller: ”Jeg har vært en type som kunne grave meg ned i alt det triste. De siste årene har jeg bestemt meg for å bare fylle på hyggesekken fordi det har vært så mye negativt tidligere. Jeg har måttet fylle på med nye gode minner for å komme meg opp igjen.” Mening er noe som skapes aktivt. Filosofen Sartre beskriver dette som: ”Life has no meaning a priori. It’s up to you to give it a meaning, and value is nothing but the meaning that you choose (Sartre, 1946, i Smith E., 2017, s. 33). Mening er det som gir livet dybde og motivasjon til å kjempe i møte med motgang.

Et lykkelig liv er ikke det samme som et meningsfylt liv. Lykke kan forstås som en positiv følelse når mennesker får dekket fysiske og psykiske behov. Mening kan forstås som en opplevelse av at livet har formål. Disse to ulike måtene å forstå hva som er det gode liv er et gjennomgående tema i filosofien. Aristoteles skiller mellom *hedonia*, søken etter fysisk tilfredsstillelse, og *eudaimonia*, søken etter å leve et moralsk og intellektuelt tilfredsstillende liv. Tre forhold må til for at mennesker skal oppleve livet som meningsfylt; livet må oppleves signifikant – som noe meningsfullt, livet må ha sammenheng og forutsigbarhet, og livet må ha en betydning som er større enn deg selv (*a sense of purpose*) (Smith E., 2017, s. 13-15). Troen på Gud og at han har en større plan for livet er en kilde til mening for mange religiøse mennesker. Søken etter mening gjennom troen blir beskrevet av Tolstoy som: ”Every answer of faith gives infinite meaning to the finite existence of man, meaning that is not destroyed by suffering, deprivation and death” (Tolstoy, 2009). Religion gir mennesker mening, sammenheng og en betydning utover deres eget liv. Gjennom religiøs mestring av kriser finner individet mening, sammenheng og betydning – selv i livssituasjoner hvor livet oppleves meningsløst.

Når skilsmissemens kaos truer individets opplevelse trygghet, mening og forutsigbarhet kan ritualer, symboler og religiøse historier være ressurser for å gjenskape dette. Når

individet holder fast ved noe betydningsfullt som en hjelp til å komme seg igjennom en vanskelig periode er dette bevaring av mening som en mestringsstrategi (Pergament, 1997, s. 108). Mennesker i krise kan klamre seg til Guds beskyttelse eller resitere bibelvers som en emosjonell støtte gjennom krisen. Marta beskriver hvilken betydning troen har hatt for henne gjennom skilsmissen: ”For meg så har det vært viktig å tenke at Jesus er med meg hele veien. Det er en trygghet og støtte i hverdagen. Jeg kan liksom hvile i det.” Troen på at hun kan lene seg på Jesus gav Marta en mening å holde fast ved gjennom sorgen. Bruk av religiøse institusjoner og sjelesorgtilbud kan også ses på som måter å bevare religiøs signifikans. Anna forteller at hun opplevde trøst ved å gå til en kristen sjelesørger: ”Jeg opplevde bønner sterkest når sjelesørgeren ba for meg. Det følte fysisk – som en varm strøm som bølget gjennom meg når hun ba. Det følte som en styrke. Jeg ble ikke så redd. Det gav meg fred.” Bevarende mestringsaktiviteter bekrefter innholdet i individets orienteringssystem. I møte med krisen søker individet løsningsstrategier ut fra eksisterende forforståelse og trosinnhold. Det er slik naturlig at religiøse mennesker opplever å finne mening og trygghet gjennom bønn til Gud. Dette kommer også til uttrykk i hvordan Eva forteller om troens rolle i hennes sorgbearbeidelse: ”Jeg har hatt veldig tro på at troen kan hjelpe mennesker til å bli ferdig med vanskelige opplevelser. Indre helbredelse tror jeg faktisk på, fordi jeg har opplevd det selv.” Dina påpeker hvor naturlig det har vært for henne å søke hjelp i det religiøse hjelpeapparatet: ”Jeg har klamret meg til det kristne fellesskapet. De ble kjempeviktige krykker. Jeg opplevde at troen har ført meg inn i grupper, fellesskap og trospraksiser som har hjulpet meg helt konkret. For meg var det veldig naturlig å søke til de kristne tingene som forbønn og sjelesorg.” Ved å finne hjelp i det kristne miljøet og i troen på Gud, bevarer religiøse mennesker troen som meningsgivende gjennom krisen (Pergament, 1996). Troen kan også få en ny og forandret betydning gjennom religiøs mestring av krisen. Mestringsaktiviteter som forandrer mening gjør det i lys av det eksisterende orienteringssystemet (Pergament, 1997, s. 109). For Dina fikk troen en mye større betydning som et resultat av hun måtte reorientere seg i livet etter skilsmissen.

Jeg oppdaget stadig nye skatter som kommer til å berike resten av livet mitt. Noen ganger tenker jeg på om jeg hadde oppdaget disse hvis ikke livskrisen hadde satt meg i søkemonus? Jeg måtte reorientere meg på nytt. Kristentroen min har fått en mye større plass og jeg har en mye sterkere opplevelse av Guds nærvær i livet mitt (Dina).

Kvinnene i denne studien har brukt troen til å bevare mening gjennom sorgen gjennom bønn og sjelesorg. Troen har også vært en ressurs til å skape ny mening etter sorgprosessen. Håp om at en bedre fremtid er innen rekkevidde er en viktig motivasjon når individet må reorientere seg i livets nye muligheter. Troen gir en ekstra dimensjon til fremtidshåpet. Religiøs mestring kan gi en opplevelse av å få del i noe som er større enn den enkelte. Hanna beskriver dette slik: ”Jeg har tapt mye, men jeg har også funnet noe nytt. Noen nye dører har åpnet seg. Men jeg må si at det var en dyrekjøpt erfaring. Og fy’søren så mye rikere livet mitt har blitt.”

### **Håpets rolle i reorientering av livet**

Håp har vært et gjennomgående tema i kvinnenens tanker om livet etter skilsmissen. Det tar tid å bearbeide sorgen og komme igjennom omveltningene i livet. Dina oppsummerer egen sorgprosess med uttalelsen:

Livet blir annerledes, men livet kan bli bra igjen. Og det føler jeg veldig betegnende for meg. Livet har blitt annerledes, men inneholder fremdeles mye godt. Det ser man ikke i begynnelsen når alt bare er fortvilende. Og da er det veldig viktig at man har noen rundt seg som hjelper til med å holde motet og håpet oppe (Dina).

Håp representerer menneskers forventning om at fremtiden blir meningsfull. En tro på at livet kan bli godt om man biter tennene sammen og jobber seg igjennom sorgen og utfordringene. Håp kan inngå som mestring av livets utfordringer ved å gi individet en opplevelse av at det er mulig å overkomme frykten for det ukjente. Bevaring av håpet er til psykisk hjelp for individet gjennom sorgbearbeidelsen (Post S., 1998). Troen på at Gud vokter over ens liv og som gir støtte gjennom livets skyggedaler, gir individet håp om en bedre fremtid (Davies, 2011). Religiøse ritualer, symboler og historier gir håp ved å skape en korrelasjon mellom individets liv og det hellige (Post, 1998). I en vellykket mestring opplever individet glimt av håp kontinuerlig gjennom sorgprosessen.

Håpet skapes gjennom å oppleve mening. Individet får ikke ny mening ut av intet, men benytter det mentale orienteringssystemet i å gi mening til nye situasjoner. Fortolkningsbehovet blir spesielt prekært i krisesituasjoner hvor individet føler at kaoset truer deres opplevelse av trygghet og forutsigbarhet. Religion har en helt spesiell rolle i å skape mening i troende menneskers liv. Religion definerer hva som er viktig i livet, slik som kontakt med Gud, og gir individet redskaper til å oppnå dette, slik som bønn (Pergament, 1996). Opplevelsen av å være i kontakt med noe som er større enn deg selv, noe evig og godt, gir individet en større fortolkningsramme til å forstå egen væren-i-verden.

Å føle at livet er meningsfylt nærer håpet om en bedre fremtid – gjennom håp skapes motivasjon til mestring. Gjennom mestringsstrategiene får individet en trygghet om at livet kan bli godt og får motivasjon til å kjempe seg igjennom utfordringene. Forståelse og forutsigbarhet gir opplevelse av mening, som igjen nærer håpet om en bedre fremtid. Det er resultatene av mestringen som tilsier om prosessen har vært vellykket. Hvis individet har fått til å bearbeide krisen, har begynt å reorientere seg i det nye livet, opplever at livet er fylt av mening og ser håpefullt på fremtiden – da har mestringen vært vellykket (Pergament, 1997, s. 91).

I sorgens dype mørke er det håpet som skinner sterkest og viser individet en vei ut. Gjennom de religiøse mestringsstrategiene strekker kvinne seg etter en større sammenheng og søker trygghet i en uforutsigbar og kaotisk situasjon. Troen gir individet en opplevelse om at håpet kan eksistere selv når verden virker mørkest. Famlende i sorgens dype mørke er troen et lys som gir individet håp. Gjennom troens symboler, ritualer og historier kan individet se seg selv i Guds store sammenheng og oppleve nærhet til det hellige. Mennesker skaper mening gjennom det som er meningsfylt for dem. For kvinnene har troen vært et tilfluktsted i stormen og en veiviser til en trygg havn.

Glimtvis så kunne jeg føle en enorm nærhet. Det føles som en stor fred midt i det kaotiske (Dina).

What is the meaning of life? That was all – a simple question; one that tended to close in on one with years. The great revelation had never come. The great revelation perhaps never did come. Instead there were little daily miracles, illuminations, matches struck unexpectedly in the dark; here was one (Woolf, 1989).

## Bibliografi

- Aadnanes, P. M. (2002). *Livssyn*. 3. utg: Universitetsforlaget.
- Aldridge, A. (2013). *Religion in the contemporary world. A sociological introduction*. (Vol. 3). Polity Press.
- Alfsvåg, K., & Andersen, M. D. (2011). *Samlivsetikk og kristen tro. Utredning fra et utvalg oppnevnt av lutherske organisasjoner og frikirker*. Oslo: Lunde forlag.
- Austad, A. (2014). Eksistensiell psykologi. I Danbolt, Engedal, Hestad, Lien, & Stifoss-Hanssen, *Religionspsykologi*. Gyldendal Akademisk.
- Batson, D. C., Schoenrade, P., & Ventis, L. W. (1993). *Religion and the individual. A social-psychological perspective*. New York: Oxford University Press.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (1995). *The Normal Chaos of Love*. Polity Press.
- Bellah, R. (1991). *Beyond belief. Essays on religion in a post-traditional world*. New York: Harper & Row.
- Berger, P. (1993). *Religion, samfund og virkelighet. Elementer til en sociologisk religionsteori*. Vidar forlaget.
- Bourdieu, P. (2011). The forms of capital. I I. Szeman, & T. Kaposy, *Cultural theory*. Wiley-Blackwell.
- Bowie, F. (2006). *The anthropology of religion* (Vol. 2.edt.). Blackwell Publishing.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *InterViews. Learning the craft of Qualitative Research Interviewing* (Vol. 3). Sage.
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly*. Penguin.
- Bryman, A. (2012). *Social research methods* (Vol. 4). Oxford University Press.
- Cour, P. I. (2014). Den religiøse tros utvikling. I Danbolt, Engedal, Hestad, Lien, & Stifoss-Hanssen, *Religionspsykologi*. Gyldendal akademiske.
- Danbolt, L. (2014). Hva er religionspsykologi? Begrepsavklaringer i en nordisk kontekst. I Danbolt, Engedal, Hestad, Lien, & Stifoss-Hanssen, *Religionspsykologi*. Gyldendal akademisk.
- Danbolt, L., & Stifoss-Hanssen, H. (2014). Ritualisering: Å skape mening gjennom symbolske handlinger. I Danbolt, Engedal, Hestad, Lien, & Stifoss-Hanssen, *Religionspsykologi*. Gyldendal akademisk.
- Davies, D. J. (2011). *Emotion, Identity and Religion. Hope, Reciprocity and Otherness*. Oxford University Press.
- Den norsk kirke. (2013). *Sammen. Samliv og samlivsordninger i et krikelig perspektiv*. Hentet 2016 fra kirken.no:  
<https://kirken.no/globalassets/kirken.no/bispemotet/2014/dokumenter/rapporter/sammen-2013-hele-ny-low.pdf>
- Dyregrov, A. (2006). Komplisert sorg: Teori og behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologiforening*, 43 (8), 779-786.



- Engedal, L. (2014). Posisjoner og teoritradisjoner i religionspsykologisk forskning. Et mulig oversiktsbilde. I Danbolt, Engedal, Hestad, Lien, & Stifoss-Hanssen, *Religionspsykologi*. Gyldendal akademiske.
- Filadelfia. (2012, 10 28). *Tema: SEX*. Hentet 03 1, 2017 fra filadelfia.no: <http://filadelfia.no/2012/10/31/samtalosporsmal-fra-talen-28-10-2012/>
- Folk om. (2016). *folk.com.no*. Hentet 06 2016 fra Episode 13. Pausesignal. Eller kebab, om du vil.: <http://folk.com.no/episode-13-pausesignal-kebab/>
- Furseth, I., & Repstad, P. (2003). *Innføring i religions sosiologi*. Universitetsforlaget.
- Geels, A., & Wikström, O. (2012). *Den religiösa människan. En introduksjon til religionspsykologin* (Vol. 3). Natur & Kultur.
- Geertz, C. (1993). *Religion as a cultural system*. Hentet 2016 fra harvard.edu: [https://isites.harvard.edu/fs/docs/icb.topic152604.files/Week\\_4/Geertz\\_Religion\\_as\\_a\\_Cultural\\_System\\_.pdf](https://isites.harvard.edu/fs/docs/icb.topic152604.files/Week_4/Geertz_Religion_as_a_Cultural_System_.pdf)
- Giddens, A. (1979). *Central problems in Social Theory. Action, Structure and Contradiction in Social Analyses*. Berkely: University of California Press.
- Gidske, T. (2005). *Skilsmisse blant kristne. Fra lavkirkelige og frikirkelige miljøer*. Hentet 04 2016 fra duo.uio.no: <https://www.duo.uio.no/handle/10852/15490>
- Gilhus, I. S., & Mikaelsson, L. (2001). *Nytt blikk på religion. Studiet av religion i dag*. Pax forlag.
- Gran, S. (2016). *Det er slutt. Historier om løsrivelse*. Aschehoug.
- Gran, S. (2004). *Kjærlighet i hastighetens tid*. Aschehoug.
- Gran, S. (2016, 06 16). *Torgny pluss en*. Hentet 06 16, 2016 fra Aftenposten: <http://www.aftenposten.no/norge/--Har-vart-fristet-til-a-be-folk-om-a-gjore-det-slutt-505011b.html>
- Grimen, H. (2004). *Samfunnsvitenskapelige tenkemåter* (Vol. 3. utg.). Universitetsforlaget.
- Gulliksen, G. (2015). *Historie om et ekteskap*. Aschehoug.
- Hafstad, K. (2005). Livsfullbyrdelse gjennom kjærlighetsvalg. Ekteskapet i luthersk tradisjon. I B. Thorbjørnsrud, *Evig din? Ekteskaps- og samlivstradisjoner i det flerreligiøse Norge*. Abstrakt forlag.
- Halstensen, K. (2014). Når mennesker knytter bånd til Gud. I Danbolt, Engedal, Hestad, Lien, & Stifoss-Hanssen, *Religionspsykologi*. Gyldendal akademisk.
- Hamilton, M. (1995). *The Sociology of Religion. Theoretical and comparative perspectives*. 2nd ed.: Routledge.
- Hardeng, S. (2012). *Osloby.no*. Hentet fra osloby.no
- Hardeng, S. (1996). Sorgen det ikke sendes blomster til. I J. B. Weyde, *Elske og Ære. Ressursbok for samlivsarbeid i menigheter og organisasjoner* (ss. 78-82). IKO forlaget.
- Hardeng, S. (2003). *Sorgen det ikke sendes blomster til. Veiledningshefte for start og drift av samtalegrupper ved samlivsbrudd*. Kirkerådet i samarbeid med Diakonhjemmet Høgskole.

- Hemingway, E. (1964). *A Moveable Feast*. Arrow Books.
- Henriksen, J. (2011). *Religion. Mellom troens isolasjon og uvitenhetens forakt*. Oslo: Høyskoleforlaget.
- Henriksen, J.-O., & Vetlesen, A. (2006). *Nærhet og distanse. Grunnlag, verdier og etiske teorier i arbeid med mennesker*. Gyldendal Akademisk.
- Hustvedt, S. (2011). *Sommeren uten menn*. Aschehoug.
- Hylland Eriksen, T. (2002). *Mellomrommene*. Hentet 2016 fra hyllanderiksen.net: <http://hyllanderiksen.net/Mellomrom.html>
- Ibsen, H. (1879). *Et dukkehjem*. Gyldendal Norsk forlag.
- Johannessen, A., Tufte, P., & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (Vol. 4). Abstrakt Forlag.
- Kübler-Ross, E. (2014). *On Death and Dying. What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy & Their Own Families*. New York: Scribner.
- Krabye, P. (1993). *Sorg uten blomster. Dikt fra den andre siden av ekteskapet*. Upublisert.
- Kumrei, E. J., Mahoney, A., & Pargament, K. I. (2009). Divorce and the Divine: The Role of Spirituality in Adjustment to Divorce. *Journal of Marriage and Family* , 373-383.
- Laursen, S. M. (2012). *Skilt, men ikke fra Gud. Personlige beretninger*. Lohse.
- Luckmann, T. (1967). *The invisible religion: The problem of religion in modern society*. Macmillan.
- Mahoney, A., Kumrei, E., & Pergament, K. (2008). Broken Vows: Divorce as a spiritual trauma and its implications for growth and decline. I S. Joseph, & P. Linley, *Trauma, Recovery and Growth. Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. John Wilwy & Sons. Inc.
- McGuire, M. B. (2004). Why bodies matter. A sociological reflection on spirituality and materiality. I E. A. Dreyer, & M. S. Burrows, *Minding the spirit: The study of christian spirituality*. John Hopkins University Press.
- McGuire, M. (2002). *Religion. The social context* (Vol. 5 ed.). Wadsworth Thomson learning.
- Moxnes, K. (1985). Hans og hennes skilsmisse. *Tidsskrift for samfunnsforskning* , 26, 419-436.
- Otto, R. (1950). *The idea of the holy. An inquiry into the non-rational factor in the idea of the divine and its relation to the rational*. London: Oxford University Press.
- Pargament, & Brant. (1998). Religion and Coping. I H. G. (edt.), *Handbook of Religion and Mental Health* (ss. 111-128). San Diego: Academic Press.
- Pergament, K. I. (1996). Religious methods of coping: Resources for the conservation and transformation of significance. *Religion and the clinical practice of psychology* (xvi).
- Pergament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice*. The Guilford Press.

- Peterson, J. B. (1999). *Maps of meaning. The architecture of belief*. Hentet 2016 fra jordanbpeterson.com: [www.jordanbpeterson.com/Psy434/docs/Initial\\_Chapters.pdf](http://www.jordanbpeterson.com/Psy434/docs/Initial_Chapters.pdf)
- Post, S. (1998). Ethics, Religion and Mental Health. I H. G. Koenig, *Handbook of religion and mental health*. Academic Press.
- Ringnes, H. (2015). Sjelesorg og emosjonsregulering. *Tidsskrift for sjelesorg* , 59-73.
- Romarheim, A. (2011). Begrepsavklaring i møte med nyreligiøsiteten, med særlig tanke på en fruktbar definisjon av "religiøsitet". *Norsk tidsskrift for misjonsvitenskap* , 65 (3-4), 168-186.
- Selberg, T. (2011). *Folkelig religiøsitet. Et kulturvitenskapelig perspektiv*. Scandinavian Academic Press.
- Silverman, D. (2011). *Interpreting Qualitative Data* (Vol. 4). Sage.
- Smith, E. E. (2017). *The power of meaning*. Rider Books.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analyses*. Sage.
- Spilde, I. (2012, 10 17). *Velferdsstaten gir flere skilsmisser*. Hentet 04 05, 2017 fra forskning.no: <http://forskning.no/kjonn-og-samfunn-samliv/2012/10/velferdsstaten-gir-flere-skilsmisser>
- SSB. (2009). *Sosial kontakt og ensomhet. Hvem er de ensomme?* Hentet 2016 fra Samfunnsspeilet 2009/1: <http://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/hvem-er-de-ensomme>
- SSB. (2014, Jan 01). *SSB- Statistikkbanken*. Hentet Mars 2016 fra Statistikkbanken - variabler ekteskapets varighet og skilsmisser 2014: <https://www.ssb.no/statistikkbanken/selectvarval/saveselections.asp>
- SSB. (2016, 01 01). *Statistisk sentralbyrå - befolkningsstatistikk*. Hentet 03 15, 2016 fra Ekteskap og skilsmisser, 2015: <https://www.ssb.no/befolkning/statistikker/ekteskap/aar-hovudtal/2016-02-19>
- Tennyson, L. (2012). *In memoriam*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Thorbjørnsrud, B. (2005). *Evig din? Ekteskaps- og samlivstradisjoner i det flerreligiøse Norge*. Abstrakt forlag.
- Thuen, F. (2017). *Kjærlighetsskolen*. Hentet 2017 fra Aftenposten.no: [http://www.aftenposten.no/tag/Frode\\_Thuen](http://www.aftenposten.no/tag/Frode_Thuen)
- Thuen, F. (2002). *Samlivsbrudd og psykisk helse: Psykiske virkninger*. Hentet 2016 fra familieudvikling.dk: [https://www.familieudvikling.dk/fileadmin/filer/forskningsrapporter/Frode\\_Thuen\\_-\\_samlivsbrudd\\_og\\_psykisk\\_helse\\_-\\_psykiske\\_virkninger.pdf](https://www.familieudvikling.dk/fileadmin/filer/forskningsrapporter/Frode_Thuen_-_samlivsbrudd_og_psykisk_helse_-_psykiske_virkninger.pdf)
- Thuen, F. (2006). *Utro. Om kjærlighetens bakgater*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Thuen, F. (2008). Utroskap og psykisk helse: En undersøkelse av par som går i terapi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening* , 45 (6), 704-710.
- Tolstoy, L. (2009). *A Confession*. World Library Classics.

- Torbjørnsen, T. (2014). Religiøs mestring. I Danbolt, Engedal, Hestad, Lien, & Stifoss-Hanssen, *Religionspsykologi*. Gyldendal Akademisk.
- Træen, B., Holmen, K. T., & Stigum, H. (2007). Extradyadic sexual relationships in Norway. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 55-65.
- Van Manen, M. (2014). *Phenomenology of practice*. California: Left Coast Press.
- Vetlesen, A., & Henriksen, J.-O. (2006). *Nærhet og Distanse. Grunnlag, verdier og etiske teorier i arbeid med mennesker*. 3. utg: Gyldendal akademisk.
- Westphal, M. (1999). Phenomenology and Existentialism. I P. L. Quinn, & C. Taliaferro, *A Companion to Philosophy of Religion*. Blackwell Publishing.
- Woolf, V. (1989). *To the lighthouse*. Harcourt Brace Jovanovich.

## **Appendiks A:**

### **Forespørsel om deltagelse i forskningsprosjekt**

#### **Skilte kvinners religiøsitet og gudsbilde.**

#### **En kvalitativ studie av kvinners tro gjennom en skilsmisse.**

Jeg er masterstudent ved Det Teologiske Menighetsfakultetet i Religion, Society and Global Issues, med fordypning i religionssosiologi.

Jeg er i gang med et forskningsprosjekt om hvordan kristne kvinner opplever og benytter seg av sin tro gjennom og i etterkant av en skilsmisse. Jeg er derfor på leting etter kvinner med et kristent livssyn og som har vært igjennom en skilsmisse i løpet av de siste ti årene.

#### **Hva innebærer deltagelse i studien?**

Hvis du ønsker å hjelpe meg i å forstå dette temaet vil jeg gjerne få snakke med deg. Jeg vil gjerne intervju deg en eller to ganger, hvor hvert intervju vil ta en til to timer. Jeg er fleksibel i forhold til når du har tid til å intervjues. Varigheten på intervjuet kan også tilpasses etter individuelt behov.

Intervjuet kan ta sted på MF - Majorstuen. Vi vil da snakke sammen uforstyrret på et kontor. Ønsker du heller at intervjuet skal finne sted der du er, kan jeg komme til deg. Skjønt det er viktig at vi kan snakke sammen privat og uforstyrret. Intervjuet vil bli tatt opp på lydbånd.

#### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er ingen andre enn meg som vil ha tilgang til personopplysningene. All informasjon og alle personer vil bli anonymisert og all data vil behandles etter retningslinjene fra Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste AS. Forskningsprosjektet er blitt godkjenning av NSD.

Prosjektet skal etter planen avsluttes våren 2016. Etter prosjektets slutt vil anonymiserte funn publiseres og alle personopplysninger destrueres.

#### **Frivillig deltagelse**

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 gjerne kontakt med meg på [mirjamchristensen@gmail.com](mailto:mirjamchristensen@gmail.com) eller på tlf: 40609540.

Mirjam Væring Christensen

Veileder for prosjektet:  
Førsteamanuensis Janicke Heldal Stray  
[Janicke.H.Stray@mf.no](mailto:Janicke.H.Stray@mf.no) Tlf: 22590586

---

## **Samtykke til deltakelse i studiet:**

**Kvinneres religiøsitet og gudsforhold.  
En kvalitativ studie av kvinners tro gjennom en skilsmisse.**

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

*Jeg samtykker til å delta i intervju*

---

## **Appendiks B:**

### **Skriv til informantene i forkant av intervjuene**

Email med temaliste som ble sendt ut til informantene på forhånd av intervjuene:

#### **Prosjektets formål:**

Hovedtema - Tro, gudsbilde og krisehåndtering:

Øke kunnskap om hvordan kvinner med et kristent livssyn opplever det å gå igjennom en skilsmisse. Hvordan opplever og benytter kvinnene seg av troen gjennom skilsmissen?

#### **Temaer:**

- Religiøs bakgrunn, tro og gudsbilde
- Syn på ekteskapet før/nå
- Skilsmissen – hva var spesielt vanskelig for deg
- Opplevelse av tro, selvforståelse og identitet før/etter skilsmissen
- Krisehåndtering og bearbeidelse – hva hjalp deg?
- Deltagelse i samtalegruppen – opplevelse, hjelp, utfordringer
- Tilbakeblikk – hva tenker du nå?

## **Appendiks C:**

### **Intervjuguide**

Intervjuguiden deles ikke med informantene - ønsker spontane og uredigerte svar. Men en temaliste blir sendt ut på forhånd, som lister opp hvilke temaer jeg ønsker å ta opp i intervjuet, slik at informanten får "kvernet" litt på temaene på forhånd.

**Hovedtema:** Tro, gudsbilde og trosbakgrunn.

Øke kunnskapen om hvordan kvinner med et kristent livssyn opplever det å gå igjennom en skilsmisse. Benytter kvinnene seg av troen gjennom skilsmissen?

#### **Informasjon:**

- Det er viktig for meg at du vet at jeg kommer til å ivareta din anonymitet etter alle forskningsetiske regler og jeg kommer til å sørge for at det er ingen som kan kjenne deg igjen i materiale som blir publisert. Lydopptaket av samtalen er kun for mitt eget bruk og vil bli ødelagt når prosjektet avsluttes.

- Jeg har stor forståelse for at dette er et veldig personlig og kanskje sårt tema. Jeg ønsker å virkelig forså hvordan din historie opplevdes for deg; psykisk, fysisk og åndelig. Jeg håper at du føler deg komfortabel med å dele dine personlige opplevelser og tanker med meg, og slik hjelpe meg å forstå dette temaet i dybden. Om du har behov kan vi også ta pauser gjennom intervjuet.

#### **Intervjuspørsmål:**

##### RELIGIØS BAKGRUNN

Kan du fortelle meg om din tro og din religiøse bakgrunn?

- Konfesjonell tilhørighet
- Barnetro
- Vært aktivt med i en kirke/menighet



- En stor del av livet?

## SYN PÅ EKTESKAPET

Kan du beskrive ditt syn på ekteskapet når du giftet deg?

- Forankret i tro?
- Hellig?
- Syn på ekteskapet i dag?

## SKILSMISSEN

- Kan du fortelle meg om din skilsmisse?

- La snakke - bruk stillhet - følg opp religiøse temaer.

## OPPLEVELSE AV KRISEN

- Kan du fortelle meg om hvordan du opplevde krisen?

- Åndelig/trosmessig krise?
- Tanker
- Spesifikke hendelser?
- Gudsbilde
- Opplevelse av troen

## BEARBEIDELSE AV SORGEN - TROSMESSIGE IMPLIKASJONER

- Hva betydde troen din for deg i denne perioden?

- Positive reaksjoner
- Negative reaksjoner
- Støtte/motstand fra menighet/trosfeller

#### TRØSTENDE RITUALER

- Kan du fortelle om ting du gjorde som hjalp, som lettet, når du var midt oppi krisen?
  - Bønn, salmer, ritualer.
  - I hvilke situasjoner benyttet du deg av (...) som en (trøstende) handling?
  - Kan du beskrive hvordan dette opplevdes?
  - Følg opp ritualer + fysisk opplevelse

#### VALG AV Å DELTA I SORGGRUPPE

- Hvordan ble du kjent med tilbudet “Sorgen ingen sender blomster til”?
  - Kan du fortelle om din motivasjon for å bli med i gruppen?

#### MØTET MED GRUPPEN

- Kan du fortelle om hvordan du opplevde å delta i samtalegruppen?
  - Positive/negative reaksjoner?
  - Hvilke temaer i gruppen, hvordan hjalp det deg å bearbeide sorgen?

## TILBAKEBLIKK

- Når du ser tilbake på alt du har vært igjennom i denne prosessen: Har din tro og ditt gudsbilde forandret seg? Evt hvordan?

- Hvordan har du forandret deg?

## Appendiks D:

### Godkjennelse av prosjektet fra NSD

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



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

Janicke Heldal Stray  
Det teologiske menighetsfakultet  
Postboks 5144 Majorstua  
0302 OSLO

Vår dato: 09.06.2015

Vår ref: 43090 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

#### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 10.04.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>43090</i>	<i>Kvinnens opplevelse og bearbeiding av skilsmisse; religiøsitet og identitet.</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Det teologiske menighetsfakultet, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Janicke Heldal Stray</i>
<i>Student</i>	<i>Mirjam Væring Christensen</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, 15.01.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Lis Tenold

Kontaktperson: Lis Tenold tlf: 55 58 33 77

Vedlegg: Prosjektvurdering

*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. kyrrs.svarva@svt.ntnu.no  
TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@svt.uit.no*



## Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 43090

Formålet med prosjektet er å se på hvordan skilsmisse påvirker kristne kvinners religiøsitet og gudsbilde.

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

Det behandles sensitive personopplysninger om etnisk bakgrunn eller politisk/filosofisk/religiøs oppfatning, helseforhold, seksuelle forhold, medlemskap i fagforeninger, jf. personopplysningsloven § 2 punkt 8 a), c), d) og e).

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

Forventet prosjektslutt er 15.01.2016. 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 som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lyd-/bilde- og videoopptak