



DET TEOLOGISKE
MENIGHETSFAKULTET

«Ikke tenke—bare gå»

En kvalitativ studie av fem moderne pilegrimers
opplevelse av å vandre mot Nidarosdomen.

Jan Kristian Behrentz

Veileder

Professor Heid Leganger-Krogstad

Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved

Det teologiske Menighetsfakultet og er godkjent som del av denne utdanningen

Det teologiske menighetsfakultet, [2015,vår]

Avhandling 5040: Avhandling Master i Kirkelig Undervisning (30 stp)

Forord

Noen ganger blir en umiddelbart interessert i noe en leser eller ser på fjernsyn. Dette skjedde med meg en vinterkveld, hvor jeg så på en dokumentar på NRK som het «Veien til Nidaros» (Færø, 2011). Den handlet om to menn som gikk pilegrimsleden fra Oslo til Nidarosdomen og snakket med mennesker de traff mens de vandret. De intervjuet dem om hvorfor de vandret og hvordan det var å være på pilegrimsvandring. Jeg ble raskt grepet og bestemte meg for at denne vandringen ville jeg også gjennomføre. Samtidig som jeg la ut på denne vandringen, var jeg student på master i kirkelig undervisning på det teologiske menighetsfakultetet. Tidligere har jeg en bachelor i Idrettsvitenskap fra Norges Idrettshøgskole. I det å gå pilegrimsleden finner jeg igjen mye av det som opptar meg. Jeg er glad i bevegelse og friluftsliv, samtidig som jeg er opptatt av kristen tro og formidling av dette. Det ble derfor naturlig for meg å skrive min masteroppgave om det å være på pilegrimsvandring.

Det å skrive masteroppgave har vært en lang prosess for meg, da jeg har skrevet denne oppgaven mens jeg har hatt mitt første yrkesaktive år på en folkehøgskole. Det at jeg har fått skrive om et tema som jeg har stor interesse for har gjort at jeg har klart å bruke tid på denne oppgaven. Skolen jeg jobber på har pilegrimsvandring over Dovrefjell hvert år. Det å få mer kunnskap om dette emnet er således noe som er nyttig for meg i det arbeidet jeg driver med til daglig.

Det er flere jeg ønsker å takke i det jeg endelig kan levere denne masteroppgaven. Først og fremst vil jeg takke min veileder Heid Leganger- Krogstad. I to år fikk jeg gleden av å være hennes student på det teologiske menighetsfakultetet. Hun har mye kunnskap og engasjement for sine studenter. Hun har hjulpet meg med å finne ut hva som kan være interessant å studere nærmere. Hun har gitt meg verdifull veiledning gjennom hele prosessen. Takk også til Roger Jensen, som leste gjennom oppgaven og har gitt meg noen viktige innspill mot slutten av skrivingen. I tillegg vil jeg takke min kone Cathrine, som gikk pilegrimsleden Oslo – Trondheim sammen med meg.

Det å skrive en masteroppgave har på mange måter vært som vandringen Oslo-Trondheim. Det har vært noen harde bakker og noen regnfulle dager, men jeg har hele veien visst at målet var der framme. Nå er enden der og det har vært en spennende reise fra en ide til et ferdig produkt.

Jan Kristian Behrentz

Ålesund 12. Mai 2015

Innhold

| | |
|--|----|
| 1. Innledning..... | 7 |
| 1.1 Problemstilling..... | 7 |
| 1.2 Oppgavens struktur..... | 8 |
| 1.3 Forskningsoversikt..... | 8 |
| 1.3.1 Historiske perspektiver | 8 |
| 1.3.2 Motiv, motivasjon og opplevelse | 9 |
| 1.3.3 Pilegrim som rite..... | 10 |
| 1.3.4 Teologisk perspektiv | 12 |
| 1.3.5 Behov for mer kunnskap? | 13 |
| 2. Pilegrimsvandringens bakgrunn og historie..... | 14 |
| 2.1 Hva er en pilegrimsvandring?..... | 14 |
| 2.2 Bakgrunn for Nidarosdomen som pilegrimsmål | 15 |
| 2.2.1 Hvorfor vandret de? | 16 |
| 2.2.2 Nyåpningen av pilegrimsleden i Norge | 17 |
| 3. Metode..... | 18 |
| 3.1 Kvalitativ metode | 18 |
| 3.1.1 En fenomenologisk inspirert tilnærming..... | 19 |
| 3.2 Utvelgelse av informanter | 20 |
| 3.3 Kvalitativt intervju..... | 21 |
| 3.3.1 Semi – strukturert intervju | 21 |
| 3.3.2 Intervjusituasjonen | 22 |
| 3.4 Etske overveielser..... | 23 |
| 3.5 Hermeneutikk | 24 |

| | |
|---|----|
| 3.6 Validitet og reliabilitet..... | 25 |
| 3.6.1 Intern validitet | 25 |
| 3.6.2 Ekstern validitet | 26 |
| 3.6.3 Studiens reliabilitet | 26 |
| 3.7 Gjennomføring av analysen..... | 27 |
| 4. Teoretiske perspektiver | 29 |
| 4.1 Motivasjon..... | 29 |
| 4.1.1 Selvbestemmelsesteorien | 29 |
| 4.1.2 Mestringsforventning | 32 |
| 4.1.3 Motiv for å vandre | 33 |
| 4.2 <i>Flow</i> | 34 |
| 4.3 Læringsperspektiver | 36 |
| 4.3.1 Sosiokulturell læringsperspektiv..... | 36 |
| 4.3.2 Kognitiv konstruktivisme..... | 38 |
| 4.3.3 Individuell læring-nevrologiske prosesser som følge av kropp..... | 40 |
| 4.4 Livet på pilegrimsveien | 40 |
| 4.5 Den indre og den ytre vandringen | 41 |
| 5. Presentasjon av materialet..... | 42 |
| 5.1 Målets betydning | 42 |
| 5.1.1 Målet gav retning | 43 |
| 5.1.2 Oppsummering..... | 43 |
| 5.2 Pilegrim, tradisjon og ritualer | 43 |
| 5.2.1 Oppsummering..... | 44 |
| 5.3 Betydningen av å gå | 45 |
| 5.3.1 Omgivelsene | 45 |

| | |
|--|----|
| 5.3.2 Fravær av forstyrrelser | 46 |
| 5.3.3 Ikke tenke - bare gå | 47 |
| 5.3.4 Oppsummering | 49 |
| 5.4 Refleksjoner etter vandringen | 49 |
| 5.4. 1 Oppsummering | 52 |
| 6. Diskusjon og drøfting | 53 |
| 6.1 Pilegrimenes motivasjon | 53 |
| 6.1.1 Indre og ytre motivasjon | 53 |
| 6.1.2 Mestringsforventning | 59 |
| 6.1.3 Oppsummering | 61 |
| 6.2 Pilegrimsferd som læringsarena | 62 |
| 6.2.1 Pilegrimsferd som praksisfellesskap | 62 |
| 6.2.2 Kontekstens betydning | 64 |
| 6.2.3 Pilegrim som læringsfellesskap | 66 |
| 6.2.4 Artefakter og tidligere erfaringer | 67 |
| 6.2.5 Læring og den repetitive bevegelsen | 68 |
| 6.2.6 Oppsummering | 69 |
| 6.3 Opplevelse av <i>flow</i> | 70 |
| 6.3.1 Oppsummering | 72 |
| 7. Konklusjon | 74 |
| 8. Bibliografi | 77 |
| 9. Vedlegg | 81 |
| 9.1 Intervjuguide | 81 |
| 9.2 Bekreftelse fra Nsd om gjennomføring av intervju | 83 |

1. Innledning

I et samfunn preget av at alt skal gå fort, har det vokst fram et annet fenomen de siste årene. Mennesker har begynt å vandre på eldgamle stier rundt om i landet. Stiene går til ulike steder som mennesker har betraktet som spesielt hellige steder. Den lengste av disse veiene i Norge går fra middelalderparken i Oslo sentrum til Nidarosdomen i Trondheim.

Interessen for pilegrimsvandring har blomstret. Avisen Vårt Land hadde ukentlige artikler om pilegrimsleden sommeren 2014. Boken Pilegrim av Roger Jensen (Jensen, 2014) ble solgt ut i løpet av kort tid. Pilegrimsvandring er i vinden og jeg har fått interesse for dette fenomenet. Hvordan opplever mennesker å vandre over en så lang periode? Opplevelsen av det å vandre er et hovedanliggende for denne studien. Den danske filosofen Søren Kirkegaard har sagt «Tap for all del ikke lysten til å gå: jeg går meg til det daglige velbefinnende og går fra enhver sykdom; jeg har gått meg til mine beste tanker og jeg kjenner ingen tanke så tung at en ikke kan gå fra den» (Sitert av Thomassen, 211, ss. 191-192). Dette er Søren Kirkegaard sine tanker om det å gå. Denne studien gir et innblikk i fem informanternes opplevelser med å vandre pilegrimsleden i Norge. Hvordan lærer de når de vandrer? Hva motiverer dem? Og hvordan opplever de selve gåingen?

1.1 Problemstilling

Mitt fokus i denne oppgaven er på informantenes personlige opplevelser og erfaring etter å ha gjennomført en lengre pilegrimsvandring. Min problemstilling er derfor: «Hvordan opplever fem moderne pilegrimer å vandre pilegrimsleden?» For å finne svar på denne problemstillingen har jeg valgt tre underproblemstillinger:

- Hva har de lært gjennom å vandre og hvordan har de lært dette?
- Hvordan har de motivert seg før og under vandringen?
- Hvordan opplever de selve gåingen?

1.2 Oppgavens struktur

Oppgaven er delt inn i syv kapitler. I det andre kapitlet skriver jeg om bakgrunnen for pilegrimsvandring og da mest om bakgrunnen for at Nidarosdomen ble et populært pilegrimsmål. I oppgavens tredje kapittel skriver jeg om valg av metode og utdyper hvordan jeg har gjennomført min studie. I det fjerde kapitlet presenterer jeg de teoretiske innfallsvinklene jeg bruker i denne studien. I det femte kapitlet presenterer jeg mitt materiale før jeg diskuterer dette i kapittel seks. I kapittel syv trekker jeg de viktigste konklusjonene i studien.

1.3 Forskningsoversikt

Flere mennesker har forsket på pilegrimsvandring med utgangspunkt i noe ulike perspektiver. I de påfølgende avsnittene vil jeg gi et overblikk over sentrale forskningstradisjoner når det gjelder pilgrim. Jeg har valgt å gi en oversikt over noen studier som omhandler motiv, motivasjon og opplevelse ved å vandre pilegrimsvandring, samt historiske perspektiver, pilgrim som rite, og teologiske perspektiver. Jeg vil til slutt skrive om hvilke temaer som bør belyses nærmere og hva som skiller min studie fra de andre studiene.

1.3.1 Historiske perspektiver

Historisk forskning på pilgrim er grunnleggende for den moderne forskningen på pilgrimsfenomenet. Ved å vite noe om pilgrimsreisenes historiske kontekst og de som vandret pilegrimsvandring for hundrevis av år siden, kan en se moderne pilgrimsreiser i lys av fortiden.

Historiske studier av pilgrimsreiser omfatter ulike kildetyper som kirkehistorie, preker, statistikk fra pilgrimsmålene, arkeologi og pilgrimsberetninger. Når det gjelder pilgrimsliv i Norge er kirkehistorikeren Einar Molland sentral. Han har foretatt en omfattende gjennomgang av samlinger av norske brev og dokumenter som omhandler pilgrimsliv i Norge. Samlingen strekker seg fra middelalderen og fram til 1570 (Jensen, 2014, ss. 121-122).

Ingvild S Paulsen (Paulsen, 2005) har skrevet masteroppgave innenfor arkeologi med navn: «Pilegrimsleden fra Oslo til Trondheim. Et møte med vandrere, kulturminner, steder og landskap». Denne avhandlingen har fokus på pilegrimenes forhold til landskapet og kulturminner som de passerer. Viktigheten av stedets historiske betydning og meningen den moderne pilegrimen tillegger dette er sentralt for studien.

1.3.2 Motiv, motivasjon og opplevelse

Hvilke motiver mennesker har for å legge ut på pilegrimsvandring er en sentral retning innenfor pilegrimsforskningen. Studier innenfor denne tradisjonen berører ofte opplevelsen ved det å vandre pilegrimsleden. Flere studier kan plasseres innenfor denne retningen.

Den nyeste og mest omfattende studien av pilgrim er gjennomført av religions-sosiologer ved universitetene i Trier og Mainz, som har gjort mer kvantitative undersøkelser og analyser, og ved universitetet i Hagen i Tyskland som har gjort kvalitative undersøkelser. Forskningsprosjektene har hatt fokus på pilgrimers praksiser og erfaringer på sine vandringer de siste 600 km fra Burgos til Santiago de Compostela. Det empiriske materialet ble samlet inn i 2010 og arbeidene er publisert fra 2012 (Jensen, 2014, s. 77). Studiene grupperer pilgrimene ut ifra hvilke motiver pilgrimene har for å vandre. Noen av disse perspektivene gjør jeg nærmere rede for i teoridelen.

Helge Alfred Olsen (Olsen, 2011) har skrevet en masteravhandling i religionsvitenskap med tittel: «Det er på veien det skjer, tror jeg». Denne avhandlingen ser på menneskers motivasjon for å gå pilegrimsvandring, og hvilke opplevelser dette gir dem. Han mener at pilegrimsvandring kan sees på som kroppsliggjøring av *ihukommelse*, som betyr at en gjensker en opplevelse og en sosial historie knyttet til denne. Dette gjøres ved en kombinasjon av *flow* og *amensis*. Den definerte rammen under en pilegrimsvandring gjør at en stresser ned og gjennom å gå husker en den naturlige og basale tilstanden som kan kalles for *flow*. I tillegg reaktualiserer en den historiske, religiøse og kulturelle sammenhengen ved å gå i et autentisk landskap. Dette kaller Olsen for *amensis*. Han fremholder da pilegrimsvandring som en individualisert form for religion med fokus på langsom tid, refleksjon og åndelige opplevelser, samtidig som pilegrimsvandring kan reaktualisere tidligere skikker og tradisjoner. Det ytre målet er ifølge Olsen viktig fordi

det kan oppleves som hellig gjennom at det har historisk autensitet (Olsen, 2011, ss. 111-112).

Kristina Røynås Grundetjern (Grundetjern, 2010) har skrevet en masteravhandling med tittelen: «Veien og målet: En empirisk analyse av en pilegrimsvandring i dagens Norge». Hun har utført en analyse av pilegrimens motivasjon og opplevelse. Hun har fulgt en gruppe vandrere for å finne ut hvordan vandringen oppleves for disse. Disse informantene har tilknytning til kristne menigheter. Motivene til de fleste pilegrimene i hennes studie var å finne ro, fred og indre hvile, samt å møte andre pilegrimer.

Einar Lunga er psykolog og har skrevet om pilegrimsvandring som en terapeutisk vei. I artikkelen skriver han at det å gå pilegrimsvandring er en forenkling av livet. Langsomhet og fraværet av ytre – andrebestemt stimulering gjør at en gradvis kan vinne tilbake evnen til å se, føle og kjenne det enkle. Han legger vekt på at en lang pilegrimsvandring kan gjøre at en gjenoppdager ens eget indre som kilden til livet og det livet en ønsker å leve. Langvandringen kan gi en opplevelse av at vårt liv og vår livsglede kommer innenfra (Lunga, 2010).

1.3.3 Pilegrim som rite

At det å gå pilegrimsferd kan bli forstått som en rite er et viktig perspektiv innenfor pilegrimsforskningen. Riteforskningen kan være både symbolsk og performativ. Symbolsk riteforskning har fokus på det symbolske innholdet i ritualene, mens performativ riteforskning har fokus på praksis, interaksjon og meningsdannelse og at det i riten kan skapes noe nytt (Jensen, 2014, s. 68). Victor Turner og Edith Turner er viktige personer innenfor dette perspektivet.

Boken «Image and pilgrimage in Christian culture» av Turner og Turner blir av mange regnet egnet som et av de første og viktigste bidragene til en seriøs forskning på pilegrimsreiser. Mange forholder seg til Turner og Turner sine analyser, selv om de ikke nødvendigvis er enige i disse. Til grunn for deres arbeid ligger riteforskningen som ble gjort av den franske etnologen Arnold van Gennep i sin bok «Rites de passage». Han fokuserer særlig på det som kalles for overgangsriter. En slik overgang kan deles inn i ulike deler som separasjon og adskillelse, overgangsriten og rite for tilbakevendelse til fellesskapet (Gennep, 1960). Turner og Turner tar utgangspunkt i denne studien når de

utvikler begrepene *liminality* og *communitas* til å gjelde pilegrimsferd. Med *liminality* viser Turner til den unntakstilstanden som følger etter oppbruddet fra det velkjente. Etter å ha forlatt det kjente, venter det en ny fremtid lenger framme. I denne usikre tilstanden, hvor en er mellom det trygge og det som skal komme senere åpner det ifølge Turner for nye former for fellesskap, som er annerledes enn de en kjenner fra sine ordinære omgivelser. Dette fellesskapet kalles for *communitas*. Fellesskapet fungerer som motstykke til den sosiale, kulturelle og symbolske orden som pilegrimen har brutt opp fra. Dette fellesskapet beskrives av Turner med flere dyder som, spontant, konkret og egalitært (Turner, 1978).

Leif Gunnar Engedal har skrevet forskningsrapporten «Fra fengselscelle til pilegrimsvei», hvor han har intervjuet innsatte om hvilke erfaringer de har fått ved å være på pilegrimsferd. Her viser Engedal hvordan Turners teori kan brukes om pilegrimsvandring. En person eller gruppe befinner seg i en situasjon som er preget av sosial, kulturell og religiøs stabilitet. Det skjer så ett oppbrudd og en bevegelse bort fra det stabile og velkjente mot et mål langt borte. Pilegrimen er på vandring og befinner seg i en ny og ukjent situasjon. Veletablerte sosiale mønstre må nå vike for utprøving av en ny type fellesskap og nye former for sosial og symbolsk samhandling. Disse prosessene intensiveres underveis og kulminerer gjerne i rituelle handlinger og fellesskap på det stedet som er pilegrimsvandringens mål. Når pilegrimen kommer hjem, møter en igjen velkjente mønstre av sosial og religiøs art. Noe kan likevel være endret. Erfaringene fra reisen kan gi inspirasjon til endringsprosesser med virkning langt ut over vandringens varighet (Engedal, 2011, s. 62).

Lene Louise Løver (Løver, 2008) har skrevet en masteravhandling i religionshistorie med tittelen: «Turist eller pilegrim? En undersøkelse av nåtidens pilegrimsfenomen». Hun ville gjennom feltarbeid finne ut om informantene så på seg selv som pilegrimer eller turister. Hun kommer fram til at det kan være vanskelig å skille mellom en turist og en pilegrim. Både turisten og pilegrimen reiser ut i verden for å søke noe som er annerledes. En kan finne igjen begrepene *liminality* og *communitas* i både pilegrimsreisen og turistreisen. Informantene i hennes studie var derimot opptatt av at de var pilegrimer og ikke turister. Stedets betydning og ens opplevelse av at stedet er hellig er ifølge Løver viktig for ens forståelse av å være pilegrim.

1.3.4 Teologisk perspektiv

Teologiske perspektiver på pilegrim ser på pilegrimsvandring med et teologisk blikk. En ser på om pilegrimsvandring kan ha betydning for kirken og om erfaringer fra pilegrimslivet kan si noe om livet til en kristen.

Arne Bakken er pilegrimsprest i Hamar. Han har skrevet og holdt foredrag om Den norske kirke som pilegrimskirke. Han sier at elementer i Gudstjenesten som gudstjeneste – prosesjonen synliggjør at vandring og gudstjeneste hører sammen. Han sier at pilegrimsvandringens mønster med oppbrudd, vei, mål og tilbakevei finnes igjen i gudstjenesten. Han legger også vekt på at en pilegrim er underveis og at dette er noe en er som kirke også. En er underveis mot å oppdage nye sannheter i evangeliet (Bakken, 2013, ss. 43-52).

Den nyeste boken om pilegrim i Norge er skrevet av Roger Jensen og heter «Pilegrim. Lengsel, vandring, tenkning- før og nå». I boken deler Jensen egne opplevelser og erfaringer fra pilegrimsleder og pilegrimsmål i Norge og Europa. Han drøfter hvilke utfordringer dagens pilegrimsfenomen reiser til kirkens tale om Gud. Jensen kobler Luthers lille katekisme inn mot pilegrimsvandring og hvordan det å vandre kan gi en erfaring av det en leser i Luthers lille katekisme. Gjennom å vandre kan en erfare hvor avhengig en er av Gud, naturen og andre mennesker. Videre drøfter og argumenterer han for at det å gå pilegrimsvandring er innøvelse i kristendom. Gjennom sitt møte med natur, kultur og historie kan pilegrimen få et møte med Gud. Pilegrimserfaringen kan legge til rette for en religiøs tolkning av erfaringen av avhengighet og tilhørighet. Kirkene en passerer bærer vitnesbyrd om evangeliet om Kristus. Jensen sier at mange mennesker i dag søker mening gjennom praksis. Selve praksisen er meningen: «mens pilegrimen i middelalderen la ut på vandring ut fra en bestemt tro og bestemte trossannheter, kan sanseopplevelser knyttet til kropp og natur, fellesskaperfaringer underveis, og det å møte disse trossannheter og objekter i materiell form i kunst og arkitektur og i religiøs praksis langs leden, for dagens pilegrim være midler til tro» (Jensen, 2014, s. 223).

Mari Kolbjørnsrud (Kolbjørnsrud, 2012) har skrevet en Masteroppgave i diakoni med tittelen: «Helende vandring? En kvalitativ studie av hvordan pilegrimsvandring kan gi et særegent bidrag til diakonien, drøftet i lys av kristen holistisk spirualitet. I denne

avhandlingen ser hun på hvordan pilegrimsvandring kan bidra til å bevare relasjonen til Gud, til seg selv og til andre mennesker.

1.3.5 Behov for mer kunnskap?

I de foregående avsnittene har jeg vist til noen sentrale fagtradisjoner når det gjelder pilegrimsferd og gjort rede for noen studier innenfor de ulike tradisjonene. En del av forskningen kommer med viktig kunnskap om det jeg ønsker å finne ut av i denne studien.

Denne studien plasserer seg innenfor den forskningstradisjonen som tar for seg motiv, motivasjon og opplevelsen ved å vandre pilegrimsleden. Andre perspektiver som historiske og det rituelle perspektivet er ikke et hovedanliggende for studien, men danner viktig bakgrunnskunnskap. Det jeg synes har manglet når det gjelder studier som omhandler motivasjon, motiv og opplevelsen ved å vandre er en nærmere redegjørelse for motivasjons- og læringsprosesser hos de som vandrer. Derfor ser jeg i denne studien nærmere på den indre og ytre motivasjonen hos informantene og hvilke faktorer som har hatt betydning for at de har begitt seg ut på en pilegrimsferd.

Avhandlingen til Olsen ligger nærmest min studie. Studiene våre skiller seg likevel på avgjørende punkter. Han skriver sin masteroppgave i religionshistorie og er opptatt av at pilegrimsvandring kan bli sett på som en individualisert form for religion, samt at en ved å vandre kan reaktualisere tidligere skikker og ritualer. Min studie er skrevet med bakgrunn i studier innenfor idrettsvitenskap, pedagogikk og teologi. Jeg ser derfor nærmere på hvordan pilegrimene lærer når de er på pilegrimsferd, hvilke motiver og motivasjonsprosesser som driver dem, samt hvordan de opplever det å gå. Begrepet *flow*, som Olsen referer til når det gjelder opplevelsen av å gå, er et begrep som jeg ser nærmere på i min studie. Viktige forskjeller her er at jeg går nærmere inn på hvilke faktorer som har betydning for å oppleve *flow*.

Mer kunnskap om læring, motivasjon og opplevelsen pilegrimene får gjennom å vandre pilegrimsleden i Norge, vil etter min mening være en ressurs for å forstå de som vandrer og hva de forteller om sine pilegrimserfaringer. Kunnskap om motivasjonsprosesser hos de som velger å gå pilegrimsvandring, kan kanskje være et redskap for å få flere til å vandre pilegrimsleden i Norge?

2. Pilegrimsvandringens bakgrunn og historie

I dette kapittelet skriver jeg om hva pilegrimsvandring er for noe og bakgrunnen for at Nidarosdomen ble et populært pilegrimsmål. Jeg gjør også rede for nyåpningen av pilegrimsleden i Norge.

2.1 Hva er en pilegrimsvandring?

Pilegrimsreiser utføres innenfor alle de store religionene. Vandringen går til steder som har betydning innenfor den aktuelle religionen. Muslimer skal besøke Mekka en gang i livet. Der besøker de Kaba eller Guds hus som de mener er bygget av Abraham og hans sønn Ismael. Pilegrimsreisen inngår i Islam, som en av de fem søylene. I Det gamle testamentet blir det gitt påbud om at jødene skal tre fram for Gud tre ganger i året (2 Mos 32,23). Tempelet i Jerusalem var samlingspunkt for jødiske pilegrimer ved de religiøse høytidene påske, ukefesten og løvhyttefesten i årtusenet før Jesu fødsel. Hinduer reiser ofte til steder i nærheten av elver og de ser på pilegrimsreise som en bro over til det guddommelige. I Buddhismen finnes det et nettverk av Buddhistske pilegrimssteder som har tilknytning til hendelser i Buddhas liv. I Kristendommen er det ikke påbudt med noen pilegrimsreise, men slike reiser har likevel vært et viktig element i kristnes liv og tilbedelse. Jesus sendte sine disipler ut for å forkynne Guds rike og for å helbrede. Han sa at de skulle gå fra hus til hus uten å ta med seg noe på sin ferd (Luk 9, 1-6). Noen av de første kristne la ut på lange pilegrimsreiser og forlot det behagelige for å følge Jesus. Som pilegrimer var de lik sin mester, som selv ikke hadde noe han kunne hvile sitt hode på (Luk 9.58). Irske munkere vandret rundt i hele Europa. Ønsket om å vandre i Jesu fotspor har gjort at mange har reist til Israel. Helgendyrkelsen utviklet seg på spesielle steder og disse stedene ble sett på som hellige. Pilegrimsferdene nådde sitt toppnivå under middelalderen. Da reiste tusentalls i flere måneder gjennom Europa til Roma, Santiago, St.Andrews og andre hellige steder med forbindelse til apostler og martyrer (Bradley, 2009, s. 12).

Det latinske ordet for pilegrim er *peregrinus*, som betyr «en fremmed» eller «over markene». Ordet har opprinnelig ingen religiøs betydning, men har etter hvert blitt tillagt et religiøst innhold. En kristen forståelse av ordet er at vi har gått oss vill i tilværelsene og

har blitt hjemløse. På grunn av syndefallet har menneskene blitt fremmed ovenfor Gud, hverandre, oss selv og ovenfor naturen (Nome, 1999, ss. 120-122).

2.2 Bakgrunn for Nidarosdomen som pilegrimsmål

Når vi skal se på hvorfor Nidarosdomen ble et ettertraktet pilegrimsmål, er Olav Haraldsson helt sentral. Han ble født omkring 993 og kom til Norge i 1015 etter å ha sloss som viking i Frankrike og Spania. Ifølge tradisjonen ble han kristnet og døpt i Rouen i 1013 (Titlestad, 2011, s. 165). Han tok makten fra danskene i 1015 med hjelp fra 220 krigere og fire engelske biskoper. De satte i gang med å vinne og kristne landet som fra tidligere hadde vært en samling av selvstyrte småriker. Dette gjorde han med makt, som førte til at han fikk mange fiender blant lokale høvdinge som ble fratatt sin myndighet (Bradley, 2009, s. 150). Selv om det lenge så lovende ut for Olav, fikk han etterhvert problemer på grunn av sin harde fremferd. Forholdet til nabolandene Sverige og Danmark var heller ikke godt. Ved midten av 1020-tallet tilspisset forholdet seg til Knut den Store som var konge i både Danmark og England. I 1028 kom Knut den store med hele sin hærstyrke mot Norge og ble hyllet på Øretinget som norsk konge. Olavs fiender i Norge bestemte seg for å hjelpe dansk kongen og Olav måtte flykte. Etter at Knut den store kom i et skipsforlis i 1029, så Olav en mulighet til å gjenvinne riket. Med en hær av svenske leiesoldater, nordmenn og islendinger kom han til Trøndelag i 1030. På Stiklestad møtte han bondehæren og falt 29. Juli 1030 (Titlestad, 2011).

Olav Haraldsson ble kåret til helgen da kirken tok opp legemet hans året etter hans død. Legemet ble lagt i et skrin og satt på høyalteret i Klemenskirken i Nidaros. 3. August. Den dagen han ble erklært hellig ble for fremtiden kalt den andre Olavsmesse. Feiringen av den første Olavsmesse ble 29. Juli, som var dagen da han falt. Olav som fra nå av ble kalt «Olav den hellige», ble nå dyrket over hele Nord-Europa og det ble bygd Olavs – kirker over hele Norden, samt i større byer som London (Luthen, 1992).

Kong Olav Kyrre skjønte at det var viktig å ha en representativ kirke i Nidaros. Han begynte å bygge Kristikirken i 1070 og flyttet Olavsskrinet dit, da den stod ferdig. Kristikirken stod der Nidarosdomen står i dag. Etter tradisjonen mener en at Olavsskrinet fikk sin endelige plass der dagens høyalter nå er plassert. Ved overflytningen til den nye kirken ble skrinet hele folkets eie og nasjonens mest dyrebare relikvie. Tusenvis av pilegrimer strømmet nå til Nidarosdomen og Nidaros ble et av de viktigste

valfartsstedene i Nord-Europa. Det viste seg etter hvert at Kristikirken ikke tilfredsstilte de krav en måtte forvente av en nasjonalhelligdom. Erkebiskop Eystein startet arbeidet med å bygge på kirken og la grunnlaget for Nidarosdomens gotiske stil. Etter hvert ble Kristikirken fullstendig erstattet av en ny kirke og det er nå bare grunnmuren som er igjen fra den gamle Kristikirken. En regner med at Nidarosdomen ble ferdig i 1320 (Luthen, 1992, s. 13).

2.2.1 Hvorfor vandret de?

Det var fortellingene om Olav den helliges mirakuløse evne til å helbrede som drev mange til helgenkongens kirke. De fleste undrene fant sted på Olavsdagen. I tillegg til at helgengraven var et sted hvor mange mente de opplevde store mirakler, representerte skrinet noe viktig for deres tro. Nemlig at Olav hadde lidd martyrdøden i kampen for Kristus og den nye tro. Å være nær relikvien betydde samtidig at en var nær Gud. I en tilværelse som var preget av krig, sykdom og tidlig død var Olavsskrinet en kilde til trøst og fornyelse (Luthen, 1992, s. 13).

Det fantes i tillegg ulike grunner for at en valgte å dra på pilegrimsferd. Den første tiden gjaldt det ofte en innfrielse av et løfte. Den som befant seg i dødsfare på havet eller hadde vært alvorlig syk, kunne love å dra ut på en slik reise. Pilegrimsferder ble også utført på grunn av en pålagt botsgjerning på grunn av drap, incest eller trolldom. Ved å anstrenge seg og tåle smerte for Gud i ødemarken oppnådde pilegrimen tilgivelse og velsignelse når de kom fram til Olavsskrinet. Noen pilegrimer gikk barbeint og andre bar med seg en stor stein for å etterligne Jesus sin vandring til Golgata (Luthen, 1992, s. 18).

Det var ikke bare mennesker som skulle gjøre bot, som la ut på pilegrimsvandring. Eventyrlystne rikfolk la også ut på vandring til Nidaros. De benyttet ofte hest eller båt for å komme fram til Nidarosdomen. Undersøkelser viser at pilegrimsferdene i høymiddelalderen utviklet seg fra å være et strengt religiøst foretak til en reise hvor eventyrlyst og personlige interesser ble dominerende. På 1300 – tallet kan det virke som at samfunnet mistet interesse for de slitsomme pilegrimsferdene. Det ble nemlig vanlig med det som kan kalles ”vikarierende” pilegrimer. Dette var ofte prester eller munkere som reiste på pilegrimsferd for andre mot betaling. Disse vandringene skulle være like gyldige, som at en selv hadde gjennomført vandringen. Med reformasjonen som fant sted i Norge i 1537 stilnet valfarten til Nidaros. Nidarosdomen levde nå en tilbaketrukket

tilværelse som protestantkirke i det protestantiske Norge, men den storslåtte kirkens samlende posisjon ble ikke helt glemt. I Grunnloven fra 1814 ble det innført en paragraf som sa at kongen skulle krones i Nidarosdomen. I 1869 startet et restaureringsarbeid av Nidarosdomen, som ble avsluttet i 1968 med gjenreisning av kirkens sørvestlige tårn (Johansen, 2005, s. 162).

2.2.2 Nyåpningen av pilegrimsleden i Norge

Fra 1994- 1997 ble det gjennomført et prosjekt som ble kalt «prosjekt pilegrimsleden», og i 1997 ble pilegrimsleden fra Oslo til Nidarosdomen gjenåpnet. Målet var å skape en sammenhengende rute med utgangspunkt i de veier som ble brukt av pilegrimer i middelalderen. Leden ble bundet sammen med natur- og kulturminner som en mener har tilknytning til Olavskulten, middelalderens reiser og det religiøse liv som helhet. Som i middelalderen kommer det en stor tilstrømning til Nidarosdomen på Hellige Olavs dag den 29. juli. Denne dagen er en del av Olsokfeiringen, som markerer Olavs død ved slaget på Stiklestad (Johansen, 2005, s. 162).

3. Metode

I dette kapitlet redegjør jeg for mine metodiske valg. Jeg vil gå gjennom hvordan jeg har innhentet mitt materiale og hvordan dette er blitt analysert. Jeg diskuterer også relabiliteten og validiteten i min studie.

3.1 Kvalitativ metode

Valg av metode ble tatt på grunnlag av hva som er målet med mitt forskningsprosjekt. Målet mitt har vært å få vite noe om pilegrimers erfaringer med det å gå pilegrimsleden. For å få et godt innblikk i dette syntes jeg det ville være mest fornuftig å bruke kvalitativ metode.

Kvalitativ metode har både fordeler og ulemper. Viktige fordeler ved kvalitativ metode er at en ved denne metoden har mulighet til å få vite mye om noen få personer. Dette har vært viktig, siden jeg har ønsket å få et godt innblikk i noen få personers erfaring med å gå pilegrimsleden. Ved å bruke kvantitativ metode kunne jeg spurt flere personer, men jeg hadde da ikke hatt mulighet til å fått mye informasjon fra hver informant. Det er informantene som bestemmer hva slags informasjon jeg får inn. Den enkelte informant gir sin individuelle forståelse og erfaring om det jeg undersøker. Dette gjør at en har mulighet til å få fram nyansert data om et fenomen fra informantene. Vi kan si at kvalitativ metode har en høy intern gyldighet. Det er informantene som får fram den «riktige» forståelsen av et fenomen eller en situasjon. En kvalitativ tilnærming er i utgangspunktet fleksibel. Utgangspunktet er en problemstilling, som en ønsker å løse. Denne problemstillingen kan endres etter hvert som vi får vite mer. Prosessen blir interaktiv og en har dermed mulighet til å gå tilbake å endre problemstillingen etter hvert som studien pågår (Bryman, 2012, ss. 377-413). Kvalitativ metode innebærer også forskjellige ulemper. Kvalitativ forskning er ressurskrevende og en må derfor nøye seg med få informanter. På grunn av relativt få informanter, må en spørre seg om disse informantene er representanter for flere enn seg selv? Det er derfor problematisk å generalisere funnene en gjør i kvalitative studier (Bryman, 2012, s. 406). Informasjonen en får inn ved hjelp av kvalitativ metode er ofte svært kompleks. Et intervju på 40 minutter inneholder mange ord og er ustrukturert. Dette kan gjøre det vanskelig å få fullstendig oversikt over materialet en har innhentet. En kan også spørre seg om en i kvalitativ metode klarer å være helt åpen for alle detaljer og nyanser? Vi mennesker er

lært opp til å se noe og overse noe annet. Det er derfor en fare at en foretar en ubevisst siling av informasjon. Nærheten mellom intervjuer og informant kan gjøre at en får spesielle resultater. Intervjuobjektet må forholde seg til en fremmed som spør personlige spørsmål. Spørsmålet er da om informanten svarer sant eller om han svarer det han tror at intervjuer vil høre? (Jacobsen, 2000, ss. 115-117). For meg har det derfor vært viktig å skape en trygg ramme rundt intervjuene og opptre på en måte som viser at alle svar er velkomne.

Jeg har også benyttet observasjon i denne studien. Observasjon som metode «innebærer at forskeren er tilstede i situasjoner som er relevante for studien og registrerer sine observasjoner på bakgrunn av sanseinntrykk» (Johannessen, 2010, s. 113). Jeg har vært deltagende observatør gjennom at jeg selv har gått hele pilegrimsleden fra Oslo til Trondheim. Dette gjør at jeg kjenner leden godt og vet hvordan landskapet er. Når jeg gikk leden selv skrev jeg ned observasjoner i en egen logg. Som deltagende observatør kunne det vært interessant å observere interaksjonen mellom pilegrimer på herbergene og hva en snakket om på veien. Siden jeg ikke overnattet på pilegrimsherberger underveis, var det vanskelig å få tak i slike observasjoner. Styrken med at jeg har benyttet deltagende observasjon som metode, er at jeg på grunn av dette kjenner terrenget og leden godt. Jeg har derfor hatt mulighet til å kunne skrive noen utfyllende kommentarer om leden underveis, som jeg tror er en styrke for denne studien.

3.1.1 En fenomenologisk inspirert tilnærming

Kvalitativ metode forbindes med en fenomenologisk tenkning der individets synsvinkel er det mest vesentlige. Fenomenologien er opptatt av spørsmålet om hvordan individer finner fornuft i verden rundt en og handler da i stor grad om å se verden fra individets ståsted (Bryman, 2012, s. 30). Siden jeg ønsker å forstå mer av informantenes erfaringer har dette fenomenologiske utgangspunktet vært viktig. Et slik fenomenologisk utgangspunkt har sammenheng med en induktiv tilnærming, hvor en går fra informantenes beskrivelse av et fenomen til teori. Mitt ønske er å styre analyseprosessen slik at datamaterialet belyses i en interaksjon med sin kontekst og aktuell teori. Når jeg har laget min intervjuguide har jeg hatt aktuelle teorier som utgangspunkt for de temaene jeg har spurt informantene om. Informantenes erfaringer og opplevelse av det å gå pilegrimsvandring har vært det viktigste. Samtidig har denne studien en mer deduktiv tilnærming, siden jeg har aktuelle teorier som jeg bruker som utgangspunkt for samtalen

og for å diskutere informantenes utsagn. Jeg har likevel vært åpen for at jeg trenger andre teorier enn de jeg har hatt som utgangspunkt for å forklare informantenes utsagn.

3.2 Utvelgelse av informanter

Min opprinnelige plan var å intervju pilegrimer som jeg traff underveis. Dette ble imidlertid vanskelig, da vi møtte svært få pilegrimer på vår vei. Vi snakket med noen tyske pilegrimer på veien, men på grunn av språkbarrieren valgte jeg å ikke intervju disse pilegrimene. Det var heller ikke noen pilegrimer som snakket bra engelsk eller norsk når vi kom fram til Nidaros pilegrimsgård den 12. Juli. Vi var nok relativt tidlig ute, siden de fleste pilegrimene kommer til Nidaros i forbindelse med Olavsfestdagene som dette året ble arrangert 20. Juli til 3. August 2013. Jeg dro derfor tilbake til Oslo for et par uker og kom tilbake til Trondheim igjen i forbindelse med Olavsfestdagene.

Når jeg kom tilbake til Trondheim i forbindelse med Olavsfestdagene, fikk jeg intervjuet fire personer. Jeg hadde på forhånd et håp om at jeg ville treffe noen som hadde gått hele strekket fra Oslo med full oppakning. De jeg intervjuet hadde sovet inne på mer eller mindre god overnattingssteder. Jeg regnet med at vandringen ville oppleves ganske annerledes for en som hadde båret med seg telt, liggeunderlag, primus og sovepose. Jeg ble imidlertid tipset om ei kvinne som hadde gått alene fra Oslo til Nidarosdomen med full oppakning. Jeg kontaktet henne og vi gjorde en avtale om å møtes i Oslo for å gjennomføre intervjuet.

Noen av informantene har jeg spurt direkte om de kunne tenke seg å bli intervjuet. Disse informantene ble valgt ut basert på at jeg begynte å snakke med dem om at de hadde gått pilgrimsleden og hvor langt de hadde gått osv. Ut ifra disse uformelle samtalene, fant jeg ut at disse personene kunne være aktuelle for min studie. Denne utvalgsmetoden kalles for en målrettet utvalgsmetode. Det som kjennetegner en slik utvalgsmetode er at de som blir spurt om å delta i studien, ble valgt ut basert på bestemte kriterier (Bryman, 2012, s. 418). I min studie var kriteriet at de hadde vandret flere dager langs pilgrimsleden mellom Oslo og Trondheim. Den ene deltakeren fikk jeg tak i med en metode som kalles *for* «snowball sampling». Karakteristisk for denne utvalgsmetoden er at enkelte personer blir plukket ut til en studie basert på at de er i målgruppen for studien. Disse personene spør så igjen andre personer de vet kan passe til å være med i studien

(Bryman, 2012, s. 424). I min studie skjedde dette når den ene informanten spurte en annen deltager i gruppa om han kunne tenke seg å bli intervjuet.

Jeg mener at jeg har fått tak i gode informanter, men materialet mitt har både styrker og svakheter. Når det gjelder styrkene i mitt materiale vil jeg fremheve at informantene mine har vært villige til å fortelle mye om seg selv og hvordan de har opplevd å gå pilegrimsleden. De har kommet med ulike perspektiver og har gitt meg mye materiale å dykke inn i. Selv om ikke alle informantene har gått hele leden sammenhengende, har de alle gått mange dager i strekk på leden. Jeg tror at det er nødvendig for å kunne gi et godt bilde av hvordan det oppleves å gå pilegrimsleden. En annen styrke i mitt materiale er at det inneholder personer som har gått i en stor gruppe, personer som har gått med en annen og en person som har gått alene. Min forut antagelse har vært at opplevelsene langs pilegrimsleden kan varierer avhengig av hvor mange andre en vandrer sammen med. Når det gjelder svakheter i materialet vil jeg trekke fram at materialet er relativt lite og at det har vært vanskelig å oppnå en metning i materialet. En annen svakhet går på at de fleste av informantene er over femti år. Ideelt sett burde jeg hatt en enda større spredning i alder enn det jeg har. Dette har sammenheng med informanter tilgjengelig i perioden jeg var på pilegrimssenteret. Jeg diskuterer svakhetene i materialet nærmere i kapittelet om validitet og relabilitet.

3.3 Kvalitativt intervju

I de kommende avsnittene gjør jeg rede for det kvalitative forskningsintervjuet og hvordan jeg har gjennomført mine intervju.

3.3.1 Semi – strukturert intervju

Det finnes flere måter å foreta et kvalitativt intervju på. Du har blant annet ustrukturert, strukturert og semi-strukturert intervju. Jeg valgte at samtalen med informantene skulle bli gjennomført som ett semi-strukturert intervju. Et slikt intervju foregår som en samtale mellom forsker og informant hvor det er forsker som har regien. I slike intervjuer er det vanlig å bruke en intervjuguide som er utformet med utgangspunkt i det som er problemstillingen for prosjektet (Bryman, 2012, s. 471). Jeg har ikke fulgt intervjuguiden til punkt å prikke, men har hatt noen temaer og spørsmål som jeg har hatt som mål å komme innom i løpet av intervjuene. I mine intervjuer har jeg gått bredt ut og spurt om

ulike sider ved det å gå pilegrimsvandring, som motivasjon, tanker, konsentrasjon, læring og erfaringer. Det var viktig for meg å gå såpass bredt ut for å få med mest mulig av det som kunne ha betydning ut fra min problemstilling. Jeg stilte relativt åpne spørsmål for at informantene skulle få snakke mest mulig fritt. Jeg passet på at vi fikk snakket litt rundt alle de temaene jeg hadde som hovedpunkter i min intervjuguide. Jeg spurte oppfølgingsspørsmål når informantene kom innpå temaer jeg opplevde som ekstra interessant. Temaer jeg opplevde som spesielt interessant å komme innpå gjaldt hvordan informantene opplevde det å gå, samt om de hadde lært eller tenkt på noe spesielt under vandringen.

3.3.2 Intervjusituasjonen

Når det gjelder konteksten for intervjuene ble fire av intervjuene foretatt på et rom jeg fikk låne på Pilegrimsgården. Det siste ble foretatt på et kontor i Oslo sentrum. Det var vanskelig å finne en egnet plass for intervjuene og i to av intervjuene ble vi forstyrret av at noen kom inn døren eller begynte å snakke med oss under intervjuet. En mulighet for å forhindre dette kan ha vært å henge en lapp på døren eller bruke en større tale-opptaker, slik at det var umulig og ikke se at vi var midt i ett intervju. Selv om vi ble avbrutt et par ganger, kom vi lett inn på sporet igjen.

Temaene jeg ønsket innblikk i omhandlet personlige temaer. Det krever da fortrolighet for at informantene skal åpne seg. Jeg passet derfor på å snakke litt med informantene på forhånd for å prøve å skape en trygg ramme. For at et intervju skal bli vellykket er det viktig at en lytter aktivt, stiller tydelige spørsmål og har et åpent kroppsspråk. Jeg var bevisst på dette og prøvde å ha en åpen kroppsholdning og vise interesse for det som ble sagt (Bryman, 2012, s. 475). Samtidig prøvde jeg å være bevisst på kroppsspråket til informantene. Noen ganger noterte jeg ned observasjoner jeg gjorde av informantene, som om de lente seg framover eller om det var andre tegn på hvordan de opplevde situasjonen. Generelt sett opplevde jeg informantene som veldig rolig og trygge i situasjonen. De snakket fritt om alle temaene jeg spurte om.

Noen ganger kan det være lett å stille ledende spørsmål. Det kan da være lett for at informantene svarer det han tror du vil vite. Etter å ha gått gjennom intervjuene og hørt hvordan jeg har stilt spørsmålene, ser jeg at jeg stort sett klarte å unngå dette. Enkelte

ganger stilte jeg likevel ledende spørsmål som kan ha fått betydning for noen av svarene jeg har fått.

For å få med meg alt som informantene fortalte var det viktig for meg å kunne ta opp samtalen på bånd. Fordelen med å ta opp på bånd framfor å ta notater er at en kan være helt tilstede i intervjusituasjonen. En innvending er at informantene kan være forsiktig i forhold til hva de forteller, siden alt blir tatt opp på bånd. Jeg spurte deltakerne på forhånd om jeg kunne gjøre dette og det var ingen som hadde motforestillinger. Når en gjør opptak må en også transkribere intervjuene etterpå. Dette er tidkrevende, men det er liten tvil om at det å gjøre opptak av intervjuet sannsynligvis vil heve nøyaktigheten på det materialet som en har samlet inn.

Lengden på intervjuene varierte noe. Jeg synes det var viktig å ikke avslutte intervjuene før jeg fikk snakket med informanten om alle temaene. Dette var viktig for at jeg kunne få flest mulig innfallsvinkler og refleksjoner rundt de temaene jeg har ansett som viktige i denne studien. Enkelte snakket kort og presist om tema, mens andre utdypet seg i større grad og beveget seg mot neste tema på egenhånd. Lengden på intervjuene varierer derfor fra 15 minutt til 45 minutter.

3.4 Etiske overveielser

Jeg gav beskjed om at de ikke trengte å svare på alt jeg spurte om. Om de hadde sagt noe de angret på, stod de fritt til å kontakte meg i ettertid for å hindre at dette ikke ble en del av selve masteroppgaven. Et alternativ for å sikre at informantene er fortrolige med det de har sagt i intervjuene, kan være å gi dem mulighet til å lese over de transkriberte intervjuene. Dette anså jeg ikke som nødvendig, fordi jeg mener at det som har blitt sagt ikke på noen måte kan skade informantene. Jeg vurderte det derfor dit at det var nok å gi informanten mine kontaktopplysninger, slik de kunne ta kontakt om det var noe de lurte på eller noe de angret på etter intervjuet.

Empirisk materiale som omhandler personlige erfaringer og refleksjoner, kategoriseres som sensitivt. Jeg søkte derfor om godkjenning hos NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste) før jeg begynte min studie. De godkjente at jeg gjennomførte intervjuene med forbehold om at jeg innhentet muntlig samtykke basert på muntlig informasjon om prosjektet og behandling av personalopplysninger. Jeg opplyste blant annet om at de er

frie til å trekke seg fra prosjektet når som helst. Jeg har anonymisert informantene i min studie, men siden det er et begrenset antall mennesker som foretar denne vandringen er det problematisk å garantere at mine informanter ikke kan bli identifisert. Når det er sagt, kan jeg ikke se at noe av det materialet som er innhentet vil kunne sette informanten i et dårlig lys.

3.5 Hermeneutikk

Hermeneutikkene forsøker å gjøre rede for hva som skjer når en arbeider med en tekst eller en ytring. En bruker da ofte begrepet «Den hermeneutiske sirkel». Et viktig anliggende her er at helhet og del henger sammen slik at den enkelte del bare kan forstås i lys av helheten. Samtidig kan helheten bare forstås i lys av delene. I fortolkningsarbeidet har en i utgangspunktet en forforståelse av problemet, som en alltid vil bringe med seg. Etter hvert som en arbeider med problemstillingen, erverver en seg nye forståelse for problemet. Ut fra en beskrivelse av forståelsesprosessen forsøker hermeneutikken å få klarhet i hva det egentlig innebærer å forstå. Et hovedpoeng i hermeneutikken er at en som forsker ikke kan opptre uten å ha noen forforståelse av det en ønsker å forske på. Forskerens subjektive referanseramme vil ha betydning for hvordan en gjennomfører en studie (Grennes, 1997, ss. 34-37).

Min subjektive forståelse av hvordan det er å gå pilegrimsferd vil ha betydning for den forskningen jeg har gjort. Det å gå pilegrimsleden, var noe nytt for meg når jeg begynte forberedelsene til denne studien. Jeg hadde likevel en antagelse om hvordan det kunne være å gå pilegrimsvandring, da jeg har lest om pilegrimsferd og gått mye på turer i skog og mark tidligere. Etter at jeg selv gjennomførte pilegrimsferden fra Oslo til Trondheim, utvidet jeg min forståelse for hvordan det var å gå pilegrimsvandring. Denne forståelsen har utviklet seg videre ettersom jeg har gjennomført intervjuer og analysert disse. Ens subjektive forståelse, kan påvirke hele forskningsprosessen. Det kan være hvilke teoretiske innfallsvinkler en leser seg opp på i begynnelsen av arbeidet og hvilke spørsmål en velger å stille informantene. I analysearbeidet har målet vært å være mest mulig oppmerksom på alt i mitt materiale som kan være viktig. Ens subjektive oppfatning og forståelse, har likevel betydning for hva en anser som viktig og interessant. Et viktig anliggende i hermeneutikken er at den forståelsen jeg har opparbeidet meg, ikke nødvendigvis trenger å være den riktige forståelsen av det å gå pilegrim. For å øke

troverdigheten i min studie er det derfor viktig å forklare informantenes utsagn i lys av anerkjente teorier.

3.6 Validitet og reliabilitet

I studier er det viktig å forsøke å minimere problemer knyttet til validitet og reliabilitet. En må stille seg spørsmål om en har fått tak i det en ønsker å få tak i? Kan vi overføre det vi har funnet, til andre sammenhenger? Kan vi stole på det materialet vi har samlet inn?

3.6.1 Intern validitet

Intern validitet går på om resultatene i studien oppfattes som gyldige. I samfunnsvitenskapen er spørsmålet om gyldighet, knyttet til begrepet *intersubjektivitet*. Dette begrepet innebærer at det nærmeste vi kommer sannhet er at flere personer er enig i at det er en riktig beskrivelse. Jo flere som er enige i beskrivelsen, jo større sannsynlighet er det for at den er riktig. For å teste den interne validiteten, kan en kontrollere studien og konklusjoner opp mot andre studier eller ved å foreta en kritisk gjennomgang av resultatene.

Jeg har satt meg inn i forskning som omhandler pilegrimsferd og erfaringer som mennesker sitter på etter å ha gjennomført en pilegrimsvandring. Som jeg har referert til under «tidligere forskning», er det skrevet flere masteroppgaver om pilegrimsvandring. Den oppgaven som ligner mest på min oppgave er Helge Alfred Olsen sin masteravhandling i religionsvitenskap med tittel: ”Det er på veien det skjer, tror jeg..”. Oppgavene våre bruker noen ulike teoretiske innfallsvinkler, men begrepet *flow* og hvordan dette begrepet kan forklare enkelte av pilegrimenes opplevelser blir bekreftet i begge oppgavene.

Det er viktig å spørre seg om en har fått tak i de riktige kildene? Under avsnittet om utvelgelse av informanter, har jeg skrevet hvordan jeg gikk frem for å få tak i de ulike informantene. Som jeg påpeker her, var det en utfordring å få tak i informanter til min studie. Jeg ville i utgangspunktet intervju pilegrimer i ulik alder. Jeg klarte ikke å få tak i pilegrimer i variert alder og endte opp med et utvalg som bestod av en informant i tretti årene, og resten i femti- eller seksti årene. Mitt materiale mangler derfor mennesker under tretti år og mennesker i alderen tretti til femti år. Det kan være flere årsaker til at jeg ikke fikk tak i pilegrimer i denne aldersgruppen. For det første kan det være tilfeldig, siden jeg

oppholdt meg på pilegrimssenteret i Trondheim i en begrenset periode på tre dager. Det kan også tenkes at de aldersgruppene jeg ikke har med i mitt materiale, ikke er de aldersgruppene som er sterkest representert på pilegrimsleden.

Gjennom å ha gått pilegrimsvandringen til Trondheim, har informantene i min studie en nærhet og førstehåndskjennskap til det fenomenet som jeg har ønsket å undersøke. Det er likevel viktig å være bevisst på at ulike faktorer kan bidra til at informantene ikke gir riktig informasjon. Det kan være at informantene er utrygge på meg som forsker eller at de svarer det de tror at jeg vil høre. For meg har det derfor vært viktig å stille åpne spørsmål og legge vekt på en trygg ramme rundt intervjuene. Jeg har intervjuet fem personer i min studie. Dette gjør at jeg ikke baserer meg på en informants opplevelser og refleksjoner og har mulighet til å se om det er noen opplevelser og erfaringer som går igjen hos informantene. Dette er med på å øke den indre validiteten (Jacobsen, 2000, ss. 206-211).

3.6.2 Ekstern validitet

Den eksterne validiteten dreier seg om i hvilken grad funnene fra studien kan generaliseres. Som skrevet tidligere er ikke hensikten med kvalitativ metode først og fremst å generalisere fra det utvalget en har til en større populasjon. Utvalget mitt er skjevt og ikke representativt for en populasjon. Materialet er også lite. Dette har sammenheng med størrelsen på denne studien. Det har dermed vært vanskelig å oppnå en metning i materialet. En metning i materialet vil si at en innhenter materialet helt til det ikke kommer fram ny informasjon. Gjennom å diskutere mitt materiale opp mot annen teori, mener jeg likevel at jeg kan peke på noen trekk som kan være gjenkjennbart for andre. Jeg bruker anerkjente og godt funderte teorier i min studie. Jeg forklarer dermed noen av mitt materiale i lys av teorier som kan generaliseres til å gjelde andre steder enn på pilegrimsvandring.

3.6.3 Studiens reliabilitet

Det kan være trekk ved selve studien, som har skapt de resultatene som jeg har kommet fram til. Den som intervjuer og den som blir intervjuet påvirker hverandre. Konteksten vil også ha innvirkning på påliteligheten til det som blir sagt i intervjuet. Det kan for

eksempel tenkes at noen informanter er redde for å være personlige, når de tror at utenforstående kan høre det som blir sagt

Avstanden mellom at pilegrimsvandringen ble gjennomført og intervjuet kan sannsynligvis ha innvirkning på påliteligheten i studien. Intervjuene på Pilegrimsgården ble gjennomført like etter at jeg hadde avtalt dem. Disse personene hadde avsluttet sin pilegrimsvandring dagen før eller samme dag som jeg intervjuet dem. Disse informantene har da en nærhet til sine opplevelser. Intervjuet i Oslo ble gjennomført i september, to måneder etter at min informant hadde avsluttet sin pilegrimsvandring. Dette har betydning for reliabiliteten i min studie. Kan det tenkes at de som akkurat har avsluttet sin pilegrimsvandring har en større nærhet til sin opplevelser og dermed er i bedre stand til å huske hvordan de opplevde vandringen? På den andre siden er det kanskje sannsynlig at informanten som ble intervjuet to måneder i etterkant, er i bedre stand til å reflektere over vandringen sin? Jeg vil si at avstand til opplevelsene kan ha både positive og negative sider og at det er en fordel at jeg i mitt materiale har med meg de som akkurat er ferdig med sin vandring, samt ei som har fått mer avstand til sine opplevelser.

Jeg gikk selv pilegrimsleden fra Oslo til Nidarosdomen dette året. Dette gjør at jeg har god kjennskap til den veien som mine informanter har vandret på. Siden jeg selv har vandret på den samme veien som mine informanter, har jeg selv en opplevelse av det å gå pilegrimsleden. Mitt fokus har ikke vært mine egne opplevelser, men de opplevelsene og erfaringene som informantene mine sitter igjen med. Mine egne erfaringer ved å gå pilegrimsleden kan også ha betydning for reliabiliteten i min studie. For det første er det grunn til å anta at det kan være lettere for mine informanter å forholde seg til og dele opplevelser med en som selv har gått pilegrimsleden og dermed deler mer med meg enn med en som ikke har gått pilegrimsvandring. Dette øker i så fall studiens reliabilitet. Samtidig kan jeg være farget av mine egne opplevelser og erfaringer og dermed legge for mye vekt på de utsagnene som passer med mine egne erfaringer. Det kan redusere studiens reliabilitet. Dette er noe jeg har prøvd å unngå gjennom en grundig koding og analyseringsprosess.

3.7 Gjennomføring av analysen

Etter at jeg var ferdig med intervjuene begynte jeg transkriberingen. Jeg lyttet på opptakeren, samtidig som jeg skrev ordrett det som ble fortalt i et word-dokument. Når

jeg hadde transkribert intervjuet ordrett, gikk jeg gjennom teksten en gang til. Jeg tok da bort unødvendige mellomord som eh, ah.. osv for å letter forstå hva som ble sagt. Når en transkriberer kan det være fristende og kun ta med det en tror er interessant (Bryman, 2012, s. 485). Jeg var derimot bevisst på at alt skulle transkriberes, da det er vanskelig å vite hva som er relevant og viktig før alt er kodet og analysert. Når det gjelder et intervju som ble gjort på engelsk, valgte jeg å transkribere det på engelsk, for så å oversette det til norsk. Årsaken til dette var at det ville være lettere å kode og analysere når all teksten var på det samme språket. Jeg har vært oppmerksom på å gjøre dette grundig, da det kan være lett å oversette feil slik at en mister sammenhengen i det som har blitt sagt.

I selve kodingen brukte jeg programmet ATLAS.ti, som er et program for kvalitativ analyse. Jeg la tekstene inn i programmet og kodet hvert enkelt dokument. Gjennom grundig lesing av hvert dokument, fikk ulike utsagn forskjellige navn. Noen utsagn fikk for eksempel koden «tilstedeværelse». Til sammen fikk jeg trettini koder. Jeg gikk nå gjennom alle kodene og så hvilke av dem som kunne kobles sammen i et tema. Kodene «det materielle» og «enkelhet» ble for eksempel lagt under en større kategori som jeg kalte for «læring». Jeg passet på å dobbeltsjekke at de forskjellige kommentarene, faktisk kunne høre hjemme i de større kategoriene. Ut fra denne prosessen kom jeg fram til fire hovedkategorier. Årsaken til at det ble nettopp disse kategoriene som jeg sitter igjen med, har sammenheng med de temaene som jeg valgte å spørre om i denne studien. Jeg mener også de gir mulighet til å presentere den gode bredden jeg har i mitt materiale.

Kategoriene jeg presenterer materialet ut ifra er: målets betydning, betydningen av å gå, pilegrim, tradisjon og ritualer og refleksjon etter vandringen

I diskusjonsdelen har jeg valgt å diskutere ut ifra hovedkategoriene: Pilegrimenes motivasjon, pilegrimsferd som læringsarena og opplevelsen av *flow*. Årsaken til at jeg har valgt å bruke disse hovedkategoriene i diskusjonsdelen er at de har en nær tilknytning til teorier som jeg bruker i denne studien. De dekker temaene jeg har i min intervjuguide, samtidig som de har et teoretisk utgangspunkt i form av teorier om motivasjon, læring og *flow*.

4. Teoretiske perspektiver

I dette kapittelet redegjør jeg for teoriene jeg bruker i denne avhandlingen. Teoriene omhandler motivasjon, læring, *flow* og den indre vandringen.

4.1 Motivasjon

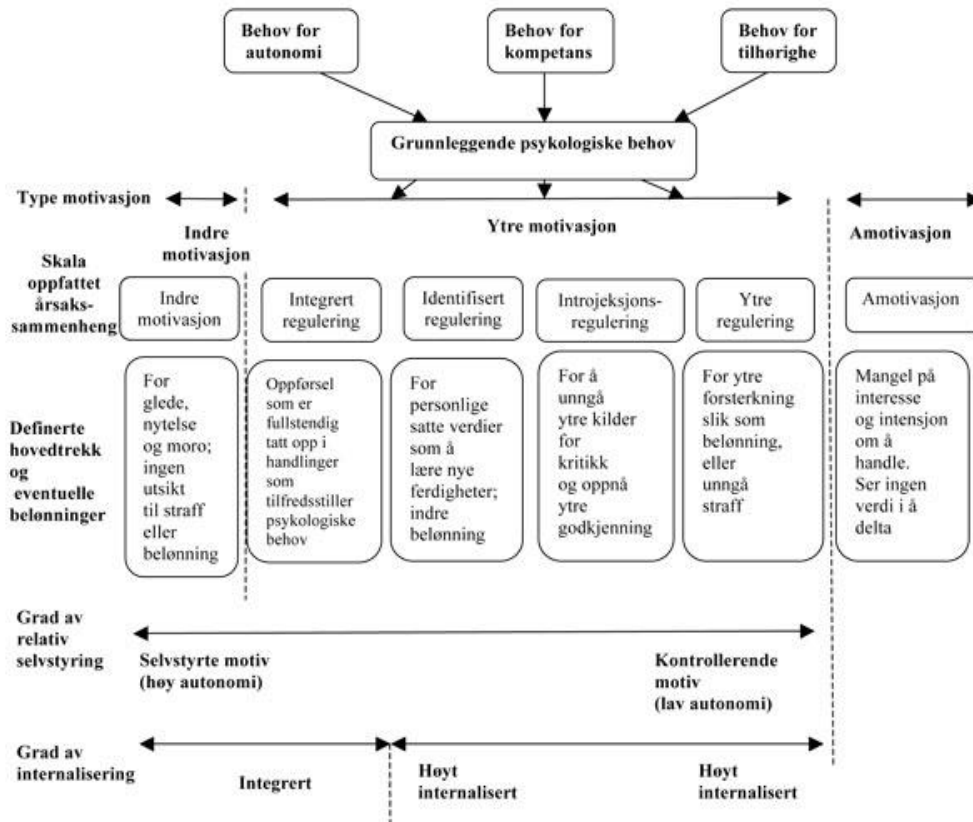
Hvorfor har mennesker begitt seg ut på pilegrimsreise gjennom historien og hva driver mennesker til å gjøre dette i dag? Motivasjon er her et sentralt begrep. Det finnes flere ulike definisjoner på motivasjon. Jeg gjengir her en sentral definisjon av hva motivasjon er for noe:

Motivasjon er de biologiske, psykologiske og sosiale faktorene som aktiverer, gir retning til og opprettholder atferd i ulike grader av intensitet for å oppnå et mål (Kaufmann, 2009, s. 93).

Dette må sies å være en vid definisjon av motivasjon. I denne definisjonen er motivasjon de faktorene som gir retning til- og opprettholder atferden. Jeg mener at denne definisjonen av motivasjon er god, da den inneholder både de ytre og de indre faktorene i menneskers motivasjon. Jeg vil nå se på to sentrale motivasjonsteorier. Den første kalles for selvbestemmelsesteorien. Den viser forholdet mellom indre og ytre motivasjon og hvilke faktorer som påvirker menneskers motivasjon. Den andre motivasjonsteorien jeg gjør rede for omhandler mestringsforventning og hvilken betydning dette har for motivasjonen. Videre vil jeg redegjøre for ny forskning om pilegrimer som vandrer Santiago de Compostela Spania. Denne forskningen omhandler motiver for å vandre.

4.1.1 Selvbestemmelsesteorien

Edward L. Deci og Richard M. Ryan er professorer i psykologi. De har begge jobbet mye med motivasjon og har utviklet selvbestemmelsesteorien. Selvbestemmelsesteorien (Ryan R. D., 2000) skiller mellom indre og ytre motivasjon. Under viser jeg en modell, som viser hovedtrekkene i denne teorien. Jeg vil i de påfølgende avsnittene forklare teorien nærmere.



Skjematisk fremstilling av teorien om selvbestemmelse. Fritt oversatt etter Deci og Ryan (2007, s 7).

Indre motivert atferd kan defineres som atferd som individet har interesse for eller finner lystbetont, og som det vil utføre selv om det ikke medfører noen ytre belønning eller konsekvenser. Et fellestrekk ved teorier om indre motivasjon er at de forutsetter at mennesker har en naturlig tendens til eller et medfødt behov for å utvikle kompetanse. Selvbestemmelsesteorien bygger på dette medfødte behovet, samtidig som at Deci og Ryan regner med at mennesker også har et grunnleggende behov for autonomi og tilhørighet. Deci og Ryan forklarer indre motivert atferd som en funksjon av grunnleggende psykologiske behov og retter oppmerksomheten på tre grunnleggende behov. Det er behovet for selvbestemmelse, behovet for kompetanse og behovet for tilhørighet. Selvbestemmelsesteorien er opptatt av i hvilken grad disse behovene blir tilfredsstillt. Tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene antas å være en betingelse for indre motivasjon, men også for mental helse og velvære. Hvis en ikke får tilfredsstillt disse behovene, vil det undergrave den indre motivasjonen og ha negative konsekvenser for mental helse og velvære. Indre motivasjon kan da bare forekomme og

vedvare i den grad aktiviteten tilfredsstillende behovene for selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet (Ryan R. D., 2000).

Deci og Ryan legger mest vekt på selvbestemmelse. Behovet for selvbestemmelse handler om et ønske om å se seg selv som kilde til egne handlinger. Selvbestemt atferd er en atferd som oppleves som frivillig og som kan springe ut fra egne interesser. Deci og Ryan skiller mellom aktiviteter som er selvbestemte og aktiviteter som utføres på grunn av en eller annen form for ytre påvirkning (belønning, tvang, trussel og straff). Selvbestemte aktiviteter kan sies å være aktiviteter som blir utført med utgangspunkt i seg selv og egne valg, mens aktiviteter som skyldes ytre påvirkning blir kontrollert av ytre faktorer. Den indre motivasjonen blir redusert etter hvor stort innslag det er av ytre kontroll. Følelsen av kompetanse er en viktig drivkraft for å engasjere seg i utfordrende oppgaver og for å ha utholdenhet når oppgaven blir krevende. Dette er i så måte en faktor som er spesielt viktig når det gjelder det å gjennomføre en lang og utfordrende pilegrimsvandring. Behovet for tilhørighet viser til et behov for tilhørighet til andre mennesker og å være medregnet i det samfunnet eller den gruppen en tilhører (Ryan R. D., 2000).

Deci og Ryan skiller mellom ulike former for motivasjon. Når en atferd kun gjøres på grunn av aktiviteten i seg selv, uten noen utsikt til belønning blir det av Deci og Ryan klassifisert som en indre motivasjon. De aktiviteter som ikke blir gjort bare på grunn av indre tilfredsstillende eller glede betegnes som ytre motivasjon. Deci og Ryan skiller mellom ulike former for ytre motivasjon. Ytre motivert atferd kan utføres motvillig og uten entusiasme, eller den kan utføres frivillig, på eget initiativ og med entusiasme. Når det gjelder ytre motivasjon er det et skille mellom kontrollert og autonom ytre motivasjon.

Autonom ytre motivasjon viser til en handling som er selvbestemt. Aktiviteten utføres frivillig, på eget initiativ og ofte med stor entusiasme. Grunnen til dette er at en ser på oppgaven som viktig. Den skiller seg likevel fra indre motivasjon fordi den ikke bare blir utført på grunn av interesse eller glede ved aktiviteten. En gjør aktiviteten fordi en synes den er viktig og at den kan gjøre at en oppnår noe (Ryan R. D., 2000). Gjennom aktiviteten kan en lære en ny ferdighet eller oppnå tilfredsstillende på det personlige planet.

Kontrollert ytre motivasjon innebærer en eller annen form for press eller en følelse av at en er tvunget til å utføre en aktivitet. Det kan skyldes befaling, belønning eller forventning om sanksjoner om aktiviteten ikke blir utført. Det kan føre til at aktiviteten blir utført motvillig og med liten entusiasme.

Den siste formen for motivasjon ifølge Deci og Ryan (2000) er en tilstand der en person ikke har noe motivasjon eller intensjon til å utføre en bestemt handling. Amotivasjon skyldes ofte at en person ikke ser noen verdi i aktiviteten.

4.1.2 Mestringsforventning

Albert Bandura (1986, 1997, 2012) er psykolog og har utviklet en teori om mestringsforventning. Teorien om mestringsforventning sier at forventningen om å lykkes har betydning for atferd, tankemønster og motivasjon. Mestringsforventninger har vist seg å være bestemmende både for valg av aktiviteter, innsats og utholdenhet når oppgavene blir vanskelige. Den som har lave forventninger om å mestre en oppgave, vil fortere senke innsatsen eller gi opp når han eller hun møter problemer. De som har tro på at de kommer til å klare oppgaven de står ovenfor, vil derimot gå løs på utfordringer og har større utholdenhet når de møter problemer. Faktorer som har betydning for ens mestringsforventning er tidligere erfaringer, vikarierende erfaringer og verbal overtalelse. Tidligere erfaringer handler om hvilke erfaringer en har fra tidligere når det gjelder den oppgaven en står ovenfor. En person som er vant til å ferdes i naturen og har gått lange turer tidligere vil etter denne teorien sannsynligvis ha en større mestringsforventning når det gjelder det å gå en så lang tur som pilegrimsleden fra Oslo til Trondheim. Om en kjenner noen som har gjennomført en lignende tur og en selv mener at en er på samme nivå som denne personen, vil en også få større tro på at en selv også kan klare det. Dette kalles i teorien for vikarierende erfaringer. Verbal overtalelse kan også gjøre at en får en forventning om å mestre den oppgaven en står ovenfor. Det kan være at mennesker som er viktige for en, sier at du kan klare dette og dermed klarer å overbevise en om at en har det som trengs for å klare den utfordringen en står ovenfor. Slik verbal overtalelse kan også komme fra en selv ved det som kalles positivt selvsnakk. Det er en tendens til at vi handler slik vi tenker og ved å tenke positivt og si til seg selv at dette klarer du, vil en også kunne overbevise seg selv om at en har det som trengs for å klare den utfordringen en står ovenfor (Duda, 2010, s. 62).

4.1.3 Motiv for å vandre

Hvorfor legger mennesker ut på pilegrimsvandring? Dette er spørsmål som forskningen fra Trier og Mainz har sett nærmere på. De har gruppert pilegrimenes motiv for å vandre i fem hovedkategorier (Jensen, 2014, ss. 79-80).

- a) *Den spirituelle søkende pilegrim.* Mennesker som er på søken etter mening i livet, leter etter konsentrasjon og etter forandring. De fleste pilegrimene kom innenfor denne kategorien
- b) *Den religiøse pilegrim.* For den religiøse pilegrim er vandringen mer en fordypning i troen. Ønsket om forandring er ikke like sterkt. Denne gruppen lå ifølge forskerne nærmeste de historisk viktige motivene til grunn for pilegrimsvandring.
- c) *Sport – pilegrimene-* For disse er opplevelser eller erfaringer knyttet til spiritualitet av liten betydning. Pilegrimsmålet blir mer et treningsmål, der det å nå målet blir et uttrykk for utholdenhet og mestring.
- d) *Eventyr- og opplevelsespilegrimene.* Pilegrimsvandringen blir en fritidsaktivitet på linje med andre fritidsaktiviteter som gir spenning og opplevelser.
- e) *Den kultur– og landskapsorienterte feriepilegrimene.* Typisk for denne gruppen er at det er en familie på tur, som velger bagasjetransport og overnatting på bedre overnattingssteder. Målet er den gode ferieopplevelsen.

Forskere ved universitetet i Hagen har jobbet ut fra en hypotese om at mennesker vandrer pilegrimsveien, for å bevisst eller ubevisst å gjøre en *biografisk ny-konstruksjon*.

Pilegrimenes personlige biografier er av interesse for å forstå de årsakene og motivene til at mennesker vandrer pilegrimsveien. I denne kvalitative studien er det spesielt to forhold som etterspørres. En spør om hva som var den utløsende årsaken til at en valgte å begi seg ut på pilegrimsvandring og en forsøker å forstå hva en opplever under pilegrimsvandringen. Ut fra den innsamlede dataen har forskerne kommet fram til fem hovedtyper når det gjelder pilegrimenes biografier (Jensen, 2014, ss. 84-86).

- a) *Biografisk status.* Denne kategorien peker på de pilegrimene som vandrer ut fra et behov for å gjøre opp status i eget liv. Det kan handle om et behov for å komme

til rette med egne handlinger og valg gjennom livet eller for å sette eget liv i perspektiv.

- b) *Biografisk krise*. Her pekes det på de pilegrimene som vandrer som følge av en krise som er inntruffet i deres liv. Det kan være død i nær familie, skilsmisse eller sykdom. Vandringsen handler om å lære å leve med smerten som følge av tapet og bearbeide den krisen en opplever. Den fysiske utfordringen virker rensende for kropp og sjel. En deler erfaringer med pilegrimer en møter på veien, for å bearbeide de erfaringene en sitter med.
- c) *Biografisk avbrekk*. Det pekes her på de pilegrimene som vandrer fordi de har behov for en avkobling i hverdagen. For disse pilegrimene er det viktig å skjerme seg fra situasjonen hjemme. De vandrer ikke for å gjøre opp status i eget liv, men for å leve et annet liv for noen uker.
- d) *Biografisk overgang*. Noen vandrer fordi de står ovenfor en overgang til en ny tilværelse. Det kan være de skal gå fra å være yrkesaktiv til å bli pensjonist, at de skal skifte arbeidsplass eller at barna skal flytte ut. Gjennom pilegrimsvandringen bearbeider de fortiden, definerer nå-situasjonen og ser frem mot fremtiden. De snakker med andre pilegrimer for å få inspirasjon til det som ligger foran dem.
- e) *Biografisk ny-begynnelse*. Den femte typen peker på dem som står ovenfor en ny begynnelse og som bevisst har gjort et valg om å orientere seg mot fremtiden. Den irritasjon og de utfordringer som har preget pilgrimen tidligere bearbeides i samtale med andre pilegrimer og er med på å forberede en for fremtiden.

4.2 Flow

Mihaly Csikszentmihalyi er professor i psykologi. Han har utviklet en teori om det han kaller for *flow*. Flow kan beskrives som en tilstand hvor mennesker er så involvert i en aktivitet at ingenting annet har betydning. En kan si at en er i flytsonen. Karakteristisk for det å være i flytsonen er at en er så opptatt med aktiviteten at en glemmer tid, sted og alt rundt seg. For å oppleve at en er i flytsonen er det viktig at utfordringen står i stil med den kompetansen en innehar (Krane, 2010, s. 171). Nedenfor har jeg listet opp de åtte viktigste faktorene, når det gjelder det å være i flytsonen. Jeg har operasjonalisert teorien, til å gjelde pilegrimer.

a) Balanse mellom utfordring og ferdigheter

Dette er den viktigste faktoren i Csikszentmihalyi's definisjon av *flow*. Om utfordringen er for lett vil det være liten sannsynlighet for å få en *flow*. Da vil kjedsomhet være mer nærliggende. Om utfordringen oppleves for utfordrende og vanskelig, vil det sannsynligvis føre til angst og usikkerhet framfor opplevelse av *flow*.

b) Full oppmerksomhet på aktiviteten

Personen er så involvert i aktiviteten, at ingenting annet ser ut til å bety noe. Pilegrimen vil da være så opptatt av å gå at en glemmer hverdagslige utfordringer og bekymringer.

c) Klare mål

Målet er så klart at pilegrimen vet akkurat hva han skal gjøre. Denne klarheten gjør at pilegrimen har full konsentrasjon og oppmerksomhet på oppgaven han skal utføre.

d) Total konsentrasjon på oppgaven som ligger foran

Alt fokus ligger på oppgaven og det en skal gjøre nå. En lar seg ikke påvirke av eventuelle forstyrrelser.

e) Mister selvbevisstheten

En tenker ikke på seg selv eller hvordan en reagerer eller handler. En gjør det en skal gjøre, uten og tenke så mye på hva en skal gjøre eller hvordan en presterer.

f) Følelse av kontroll

Pilegrimen er ikke bekymret eller usikker på oppgaven. Han tenker ikke på muligheten for å mislykkes.

g) Indre motivasjon

Pilegrimen er på vandring på grunn av aktiviteten i seg selv og søker ikke ytre belønning.

h) Transformering av tid

Følelse av at tiden går fortere og at en har vandret lengre eller kortere enn en har trodd (Ref Weinberg, 2007, ss. 147-148).

4.3 Læringsperspektiver

En av mine innfallsvinkler til dette prosjektet har vært å finne ut hvordan det å gå pilegrimsvandring kan innebære læring for mine informanter. Før jeg ser på ulike perspektiver når det gjelder læring, velger jeg å gjengi to definisjoner på hva læring er for noe:

Gunn Imsen (2008) refererer til to definisjoner av hva det vil si å lære. Hildegard og Atkinson (1967) sier at «læring er en relativt permanent atferds forandring som oppstår på grunnlag av erfaring» (Imsen, 2008, s. 168). Harbo og Myhre (1963) sier at «læring omfatter alle forandringer i menneskets personlighetsliv som ikke direkte eller indirekte kan føres tilbake til visse arvelige bestemte faktorer» (Imsen, 2008, s. 168).

Den første definisjonen ser på læring som en permanent endring av atferd. Endringen av atferd oppstår på grunnlag av erfaring. Den siste definisjonen utvider læringsbegrepet til å gjelde alle forandringer i menneskets personlighetsliv, som ikke har med arvelige bestemte faktorer å gjøre. Mens den første kun ser på læring som endring av atferd, sier den siste at læring kan oppstå på det indre planet, uten at det nødvendigvis fører til en endring i atferd. I dette prosjektet legger jeg Harbo og Myhre sin definisjon av læring til grunn. Årsaken til dette er at jeg ønsker å finne ut hvilke erfaringer informantene sitter igjen med. Om disse erfaringene fører til en relativt permanent endring av atferd er utenfor hovedfokuset til denne studien.

Først vil jeg se på det sosiokulturelle perspektivet på læring, før jeg gjør rede for det kognitiv konstruktivistiske synet på læring. Til slutt skriver jeg om hvordan en gjennom å gå legger til rette for nevrologiske prosesser i hjernen som kan gjøre at en lærer bedre.

4.3.1 Sosiokulturell læringsperspektiv

Sosiokulturell læringsteori har utviklet seg i ulike retninger de siste årene og det er derfor vanskelig å omtale teorien som en enhetlig teori. Det vil derfor være mer riktig å omtale

teoriene som et sosiokulturelt perspektiv, som kjennetegnes av noen sentrale ideer (Skaalvik, 2013, s. 64). Det sosiokulturelle læringssynet bygger på et konstruktivistisk læringssyn, men legger betydelig vekt på at kunnskap blir konstruert gjennom samhandling i en kontekst. Det å kunne noe er i et sosiokulturelt læringssyn nært knyttet til praksisfellesskapet og individets evne til å delta i disse. Det er derfor viktig å delta i sosiale praksiser hvor læring foregår (Dysthe O. , 2001, s. 42).

Seks aspekter ved et sosiokulturelt læringssyn

I boken «Dialog, samspill og læring», lister Olga Dysthe opp seks grunnleggende aspekter ved et sosiokulturelt perspektiv på læring. Jeg har valgt å gjengi disse sentrale punktene nedenfor.

a) Læring er situert

At læring er situert, betyr at konteksten er en integrert del av det som læres. Det fokuseres på de kontekstuelle og sosiale aspektene ved læring og tenking. Kunnskap og kompetanse blir da sett på som situasjonsbestemt og det som læres i en situasjon har ikke nødvendigvis en overføringsverdi til en annen lærings situasjon. Konteksten er da ikke bare det som omgir personen, men også de samspillsituasjonene som personen er deltaker i (Dysthe O. , 2001, s. 43).

b) Læring er grunnleggende sosial

At læring er grunnleggende sosial betyr at intellektuell utvikling og tenkning har utgangspunkt i sosial aktivitet. Samhandling med andre i læringsmiljøet er avgjørende for hva som læres og hvordan det læres. Gjennom å være deltaker i en kultur og et fellesskap kan en få tilgang til tenkemåter og praksiser som kan overføres til andre sammenhenger (Dysthe O. , 2001, s. 44f).

c) Læring er distribuert mellom personer

Det sosiokulturelle synet på læring fremhever at kunnskapen er fordelt mellom deltakerne i fellesskapet. Mennesker har ulike egenskaper og ved at en lærer gjennom interaksjon og i et fellesskap med andre, kan ulike menneskers perspektiv bidra til en større helhetsforståelse (Dysthe O. , 2001, s. 45f).

d) Læring er mediert

Hvordan mennesker samhandler og bruker redskaper er viktig i et sosiokulturelt læringssyn. Redskaper er de intellektuelle og fysiske ressursene som vi har tilgang til, og som vi bruker til å forstå verden. Intellektuelle redskaper kan for eksempel være språket eller et regnesystem, mens fysiske redskaper for eksempel kan være datamaskin, kalkulator eller bøker. Redskaper medierer læring på forskjellige måter (Dysthe O. , 2001, s. 46f).

e) Språket er sentralt i læringsprosessen

I et sosiokulturelt læringssyn er språk og kommunikasjon grunnleggende for læring og tenking. Vi bruker språket til å forstå, tenke for oss selv og uttrykke det vi forstår til andre. Vygotsky understreker den funksjonen som språket har med sin påstand om at alle høyere funksjoner i et barns utvikling først oppstår på det sosiale planet før det oppstår på det indre planet (Dysthe O. , 2001, s. 48ff).

f) Læring som deltagelse i et praksisfellesskap

Lave og Wenger (Dysthe O. , 2001, s. 57) mener at læring foregår overalt hele tiden, og at læring først og fremst skjer gjennom deltagelse i et praksisfellesskap. Vi er deltaker i flere ulike praksisfellesskap. I noen av praksisfellesskapene er vi sentrale medlemmer, mens vi i andre fellesskap har en mer perifer rolle. For å lære noe i et praksisfellesskap må en være en aktiv deltager. Læring blir fremmet av mennesker med ulik kunnskap, som er aktive deltagere i et praksisfellesskap (Dysthe O. , 2001, s. 47ff). Et praksisfellesskap er for øvrig ingen tilfeldig gruppe av mennesker, men kjennetegnes av at deltakerne er involvert i en felles praksis med gjensidig engasjement, felles oppgaver og rutiner. Wenger mener at læring skjer gjennom praksis og ikke gjennom undervisning. Læring er da knyttet til å bevege seg fra et begynnerstadium til et fullverdig medlem i praksisfellesskapet (Dysthe O. , 2001, s. 63).

4.3.2 Kognitiv konstruktivisme

Jean Piaget er den mest kjente teoretikeren innen det kognitiv konstruktivistiske perspektivet. Han var opptatt av å finne kunnskapens struktur og mente at det skjer en indre tilpasning i våre mentale strukturer ved at vi tolker alle ytre hendelser vi registrerer og at vi hele tiden revurderer gamle oppfatninger. Piagets teori beskriver tre viktige

funksjoner i læringsprosessen. For det første innebærer læring at noe på det indre planet må forandre seg. En må dermed ha mentale forestillinger av den ytre verden, som en kan kalle indre representasjon. Den indre representasjonen Piaget var oppmerksom på, er at vi erfarer den ytre verden gjennom handling og utforskning. Den indre representasjonen av handlingsmønstre kalte Piaget for skjema. Vi kan skille mellom sensomotoriske og kognitive skjema. Sensomotorisk skjema er medfødte skjemaer, der den intellektuelle virksomheten består av handlinger uten tanker. Kjennetegn på de første skjemaene et barn har, er at barnet sanser en ytre gjenstand eller person og reagerer direkte ved hjelp av skjemaet. Kognitive skjemaer er ikke avhengig av å bli utløst automatisk av ytre stimulering. Skjemaene er blitt tatt vare på, på et høyt mentalt nivå og kan hentes frem og anvendes i situasjoner som er ulik den de ble brukt i første gang. Flere av skjemaene kan ha sammenheng med hverandre. «Dette kalles kognitive strukturer og er større grupperinger som er vokst sammen, fordi de på en eller annen måte hører sammen» (Imsen, 2008, s. 230ff).

Læringsprosessen: assimilasjon, akkomodasjon og prinsippet om likevekt

De indre skjemaene kan fungere på to måter i den mentale tilpasningen, som kalles adaptasjonsprosessen. Den første delprosessen kalles assimilasjon og kommer til syne når vi står ovenfor nye situasjoner eller tanker som vi prøver å forstå. Vi tolker og forklarer det nye vi opplever ut fra den kunnskapen eller de skjemaene vi har fra tidligere. Men hva skjer når avstanden mellom den nye informasjonen/ situasjonen og skjemaene en har fra tidligere blir for stor?

Akkomodasjon er den andre delen av prosessen. Når de gamle skjemaene ikke er tilstrekkelig, skjer det en reorganisering og utvidelse av skjemaene. En reviderer sine oppfatninger, som kan innebære at en lager seg en helt ny tolkning (substitusjon) eller at en utvider den tolkningen og det skjemaet en har fra tidligere. Akkomodasjonen fører til utvikling og læring, og står for forandringer av de gamle forståelsesrammene. Siden assimilasjon er anvendelse av allerede eksisterende skjema, ville en ikke ha lært noe nytt om vi ikke hadde en akkomodasjonsprosess. Denne prosessen settes i gang når det er en ubalanse mellom barnets tolkning og den informasjonen eller forståelsen barnet har fra tidligere. Likevektsprinsippet er en selvregulerende prosess som blir satt i gang når barnet står ovenfor noe som ikke stemmer overens med den forståelsesrammen det har fra tidligere. «Trangen til indre likevekt driver barnet til akkomodasjon og ny erkjennelse»

(Imsen, 2008, s. 230ff). Det er viktig å påpeke at assimilasjon og akkomodasjon er prosesser som går hånd i hånd. «Vi tolker og forklarer, restrukturer eller finner alternative forklaringer» (Imsen, 2008, s. 233ff).

4.3.3 Individuell læring-nevrologiske prosesser som følge av kropp

Mia Keinanen (2012) sier at hjernen fungerer mye bedre når den er i aktivitet. Når du er i aktivitet og får opp hjertefrekvensen, frigjøres neurotransmittere i hjernen. Dette bidrar til å holde oss våkne og skarpe. Han sier at nye nerveceller dannes i hjernen og at det i tillegg dannes nye koblinger i hjernen. Hun sier at ved en rolig og repetitiv bevegelse, går hjernen inn en slags avslapningsmodus og skaper såkalte alfabølger. Disse bølgene gjør at nevroner som sitter langt fra hverandre kobles sammen på nye måter (Keinanen, 2012).

Det vil nok sannsynligvis variere hvilket tempo en holder på en pilegrimsvandring. Dette er avhengig av hvor mye bagasje en har med seg og hvilken fysisk form en er i. De fleste holder nok et relativt rolig tempo, siden en går mange kilometer hver dag. Gåing er en rolig og repetitiv aktivitet og det er derfor sannsynlig at hjernen til pilegrimene går inn i en avslappingsmodus, som gjør at nevronene som sitter langt fra hverandre kobles sammen på nye måter. Dette kan i så fall bidra til at pilegrimene tenker klarere og lærer mer effektivt når de er på vandring.

4.4 Livet på pilegrimsveien

Hvordan oppleves livet på pilegrimsveien? Patric Heiser fra universitetet i Hagen peker på tre avgjørende aspekter ved livet på Caminoen (Jensen, 2014, ss. 81-82).

- a) *Natur og kropp.* Den intense opplevelse av natur og kropp er blant de aller sterkeste positive og negative opplevelser pilegrimene gjør på Caminoen. De opplever sol, vind og regn. Kroppen blir stiv og vond som følge av sekken de bærer. De får trøtte ben og blemmer på bena. Dette er opplevelser som det senmoderne mennesket ellers ikke får.
- b) *Herbergene.* Det er stedet for sosial interaksjon og fellesskap. Pilegrimene kommer til herbergene tidlig på ettermiddagen. Resten av dagen blir brukt til hvile, matlaging, dagbokskriving og planlegging av neste etappe.

- c) *Dannelse av fellesskap*. En blir en del av fellesskapet i kraft av å være pilegrim. Sosiale roller en har som f.eks. lærer eller lege blir ikke vektlagt og pilegrimene føler seg sett som hele mennesker. Personens følelser, tanker og erfaringer bringes inn i interaksjonen, uten at det er andre forventninger. Pilegrimene kan også oppleve å være en del av et fellesskap, som strekker seg over århundre, hvor kultur og historie blir viktige aspekter i fellesskapsdannelsen.

4.5 Den indre og den ytre vandringen

Det er vanlig å omtale det å være på pilegrimsvandring, som en ytre og indre vandring. Nome (1999) sier at den ytre vandringen i skog og fjell kan speile menneskenes vandring i det indre landskapet. Arne Bakken (1997) mener at det å være pilegrim først og fremst handler om en måte forholde seg til livet på. Han sier at en pilegrim stadig er i bevegelse. Han er villig til oppbrudd fra fastlåste syn på seg selv og andre, samt oppbrudd fra levemåter som ikke tar hensyn til at jorda er et felles hjem for alt levende (Bakken, 1997).

En av de mest kjente bøkene om det en kan kalle for den indre vandringen i et ytre landskap er John Bunyman sin bok «Pilegrimsvandring», som ble utgitt første gang i 1678. Denne boken er en allegorisk skildring av livet som kristen. Fortelleren vandrer rundt gjennom verden og møter ulike farer og fristelser. Hans fysiske vandring blir da sett på som den vandringen en kristen er på.

Linstrøm (2007) viser til hvordan den indre vandringen har utgangspunkt i den ytre vandringen. Lindstrøm skriver om den indre og den ytre vandringen ut fra en kristen tankegang. Den ytre vandringen kan være et bilde på menneskets livsvandring gjennom oppbrudd, vandring, måltidsfellesskap og rasteplasser mot det målet en har for sin vandring. Oppbruddet som pilegrimen gjør når han legger ut på vandring, kan føre til et oppbrudd på det indre planet. Kanskje en bestemmer seg for å leve et roligere liv eller forandre sin livskurs? Vandringen kan vise til ens livsvandring fra fødsel til død. På samme måte som at måltidene på vandringen gir nye krefter kan nattverden gi krefter til ens indre liv. Slik som en trenger pauser og rasteplasser på vandringen, trenger en pauser i hverdagen. Når pilegrimen er framme ved Nidarosdomen har en nådd målet. Tanken på målet kan gi en kraft og styrke til å fortsette vandringen (Lindstrom, 2007).

5. Presentasjon av materialet

I dette kapittelet presenterer jeg mitt materiale. Jeg presenterer materialet i de fire hovedkategoriene målets betydning, pilegrim og ritualer, betydningen av å gå og refleksjon etter endt vandring. Før jeg går videre å presenterer materialet jeg har innhentet, ønsker jeg å presentere mine informanter. Navnene i presentasjonen er fiktive. Mine informanter er:

Sissel (68) har gått leden fra Tønsberg i etapper. Hun har gått mye i fjellet i Norge. Hun er utdannet sykepleier. **Kristin (63)** begynte å gå mye som et ledd i opptreningen etter sykdom og har også gått leden i etapper. **Simon (53)** har gått leden sammenhengende fra Oslo i en gruppe. Han er fra Tyskland, men har tilbragt flere uker i Norge hver sommer i mange år. Han har gått mye i fjellene i Norge. **Stian (65)** har også gått hele leden fra Oslo i gruppe. Han er fra Nederland og er utdannet lærer. Han gjennomfører denne vandringen som en overgang til sin nye tilværelse som pensjonist. **Stine (33)** har gått hele veien fra Oslo alene. Hun har jobbet med å arrangere ulike arrangementer innen alternativbevegelsen, men skal nå begynne en ny tilværelse som student. Stine har til forskjell fra de andre informantene båret med seg telt. Hun har derfor tilbragt de fleste nettene i telt og har ikke vært avhengig av å nå et bestemt sted hver dag.

5.1 Målets betydning

De fleste av informantene mine hadde vært på vandring i flere uker. De hadde lagt bak seg over seksti mil med føttene som sitt eneste framkomstmiddel. Hvor viktig var det da for informantene å komme fram til Nidarosdomen?

Kristin fortalte i intervjuet at det var viktig for henne å komme fram til Nidarosdomen. På spørsmål om hvorfor dette var så viktig, svarte hun:

Det er jo fordi du har starta på et løp, holdt jeg på å si. Du har starta på en reise og da har du jo lyst å fullføre å komme i mål, for slik er det jo med andre ting også. Men samtidig vet en ikke hvordan en reise slutter da.

Det har vært viktig for Kristin å fullføre det løpet hun har startet, selv om hun ikke visste om dette ville gå.

5.1.1 Målet gav retning

For flere av informantene var målet viktig, først og fremst fordi det gav en retning for turen deres. Det var da vandringen i seg selv som har vært det viktigste. Simon uttrykker det slik:

Hvis du ikke har et mål. Hvor skal du da? Til høyre eller venstre? På grunn av den betydningen Nidarosdomen og Trondheim har hatt for Norges historie, synes jeg det var veldig spennende å komme hit.

Det å ha et mål å gå til har gitt Simon sin vandring en retning. For Stian gir også målet en retning for vandringen:

Prosessen var viktigere enn det å faktisk komme fram. Å se katedralen var jo viktig, men det var mer det å gå mot katedralen og der ender det.

Stian sier her at prosessen med å komme fram, var viktigere enn selve målet. Stine kaller refleksjonen for en indre vandring:

Jeg tror den indre vandringen kommer lettere når kroppen er sliten. Men det er så mange aspekter ved det og det er jo på mange måter viktig det at en ikke trenger å tenke på noe annet enn å gå.

Det Stine kaller den indre vandringen kommer lettere når hun går. Det er viktig for henne at hun ikke alltid trenger å tenke på noe.

5.1.2 Oppsummering

Viktigheten av å komme fram til Nidarosdomen var ulik for informantene. Men felles for dem alle er at målet er viktig, siden det angir retningen for turen deres. For enkelte er det som karakteriseres som den indre vandringen det viktigste. Den indre vandringen betegner den prosessen som pilegrimen går gjennom når han går og at det er de tankene og de forandringene som skjer hos dem selv som er det viktige.

5.2 Pilegrim, tradisjon og ritualer

Flere av mine informanter er vant til å gå mye i naturen. Jeg var interessert i å finne ut hvilken bevissthet informantene hadde rundt det å være pilegrim og hvilken betydning

det hadde for dem at de nå gikk på en pilegrimsvei. I dette avsnittet kommer vi også inn på hvilken betydning kirken og ritualene har hatt for dem.

Simon og Stian var de eneste av informantene som var en del av en organisert vandring. I de organiserte vandringene er det vanlig med både morgenbønn og kveldsbønn, samtidig som de deltar på gudstjenester og seremonier underveis. Stian fortalte at rammen og ritualene rundt vandringen gav en struktur på vandringen:

Ritualene var veldig viktig for meg. Det startet og avsluttet dagen på en klar måte og gav dagene en struktur.

Stine forteller meg i intervjuet at hun forbinder pilegrimsvandring med noe spirituelt og er opptatt av tradisjonen i det å legge ut på pilegrimsvandring. Hun forteller at hun ikke er tilknyttet Den norske kirke (Dnk) eller kristen tro, men at hun kjenner på en tilknytning til tradisjonen og de grunner som mennesker har hatt for å legge ut på vandring. Noen av pilegrimene som gikk i middelalderen hadde på ulike måter en bær som de bar med seg mot målet, og dette kjente Stine seg igjen i. Når det gjelder det spirituelle, fortalte hun meg at hun hadde tilknytning til alternativbevegelsen og New Age. Selv om Stine ikke var medlem av DNK lenger, fortalte hun meg at høydepunktet på turen hennes var at hun fikk utsendelse av en prest fra Hamardomen:

Det var ingen andre enn meg og presten der. Sola skinte inn gjennom glasset og alle trærne var grønne og stod der å svaiet. Vi tente lys og hadde en seremoni. Det var helt magisk og vi gjennomførte meditasjon og ritualer der. Det var veldig sterkt for meg å høre og reflektere over hvorfor en går. Om en går fra noe eller mot noe. Opplevelsen gav meg en helt annen opplevelse av kirke og hvorfor kirka fortsatt er viktig. Kirken er på en måte den som bærer tradisjonen i ritualer som er viktig i alle våre liv.

Denne opplevelsen skilte seg ut som høydepunktet på Stines tur. Seremonien gav ett nytt perspektiv på vandringen, og hun fikk et annerledes syn på kirken.

5.2.1 Oppsummering

I dette avsnittet har jeg sett på hvordan informantene ser på det å være pilegrim og den tradisjonen en står i som pilegrim. Det å være pilegrim har gjort vandringen til noe spesielt for informantene mine. Enkelte tenker på pilegrimene som har vandret før dem og hvilke grunner de har hatt for å gå. I tillegg har det at det heter pilegrimsvandring og

de ritualene som enkelte opplevde under vandringen hatt betydning for hvordan de opplevde vandringen.

5.3 Betydningen av å gå

På en så lang pilegrimsvandring som Oslo–Nidarosdomen, går en flere timer hver dag. Flere av informantene sier at det å gå, har betydd mye for dem. Jeg ser nærmere på dette i kommende avsnitt.

5.3.1 Omgivelsene

Pilegrimsleden går i flere typer terreng. En vandrer på smale stier, over jorder og langs både grusveier og trafikkerte asfaltveier. Flere av informantene nevnte at terrenget og omgivelsene de gikk i hadde betydning for hva de tenkte. De var spesielt opptatt av å fortelle meg om forskjellen mellom det å gå på asfalt og det å gå i skogen.

Kristin merker seg at hun konsentrerer seg mer om det som er rundt henne når hun vandrer i skogen, men at hun retter seg mer innover mot egne tanker når hun går på asfalt:

Når du går i skogen på mykt underlag, er du mer opptatt av det som er rundt deg, men går du på harde veier er du mer oppgitt og tenker på at her er det hardt og gå. Du blir mer sliten og det blir mer vondt i tillegg til at du blir opptatt av varmen.

Stian sier derimot at han noen ganger foretrekker å gå på asfalt:

Når vi går i skogen, må jeg ha fokus på hvor jeg setter foten, så da er det ikke så mye tenking. Tenkingen kommer mer når jeg går på asfalt... Jeg foretrekker faktisk noen ganger å gå på asfalt for det gir flere muligheter til å tenke og reflektere enn når en går i skogen hele dagen.

Stian er vant til å gå mye på asfalt, fordi han er med på en fire dagers vandring i Nederland hvert år, hvor de kun vandrer på asfalt. Stian ser på det å gå på asfalt mer som en mulighet til tenking enn at det er kjedelig. Han var klar på at det var viktig for han å finne ut hva han skulle bruke pensjonisttilværelsen sin til. Han velger derfor å bruke de mulighetene han har til å tenke gjennom sine spørsmål og det monotone terrenget gjør at han kan bruke energien sin og oppmerksomheten til dette.

Stine sier også at terrenget har betydning for hva hun tenker:

Enkelte etapper krever din fulle oppmerksomhet. Veien og skiltinga. Men på andre strekninger begynner tankene å vandre.

Simon forteller at han er glad i å se på utsikten, men påpeker at han ikke klarer å nyte utsikten mens han går:

Vi har gått på stier oppi skogen og oppå fjell. Der har jeg ikke fått sett så mye på naturen, for jeg har måttet se på stien for å finne ut hvor jeg skal plassere foten. Skal jeg nyte utsikten må jeg stoppe. Jeg kan ikke både gå og se meg omkring.

Informantenes utsagn viser at veien og terrenget har betydning for hvor de retter oppmerksomheten sin. Noen steder krever det å gå så mye at de kun har oppmerksomhet på skrittene og stien. Andre steder hvor terrenget er mer monotont, er det lettere at en begynner å tenke på noe annet enn å gå.

5.3.2 Fravær av forstyrrelser

Pilegrimsleden går ofte i områder hvor det er lite støy og forstyrrende elementer. Om en vandrer utenom en gruppe er det ikke sikkert en møter så mange andre mennesker på veien. Mange tar et bevisst valg om å minimalisere tilgangen på forstyrrende elementer under vandringen. Flere av informantene kom inn på hva dette fraværer av forstyrrelser gjorde med dem.

Stine:

..jeg vet jo fra tidligere turer i fjellet at en på en måte ikke har noe å hjemme seg bak som Tv eller andre distraksjoner. Alle følelser og tanker kommer og du har på en måte ikke noe å skjule deg bak. Du må bare håndtere de når de kommer. Hjernen har liksom ikke noe annet som kan ta oppmerksomheten bort.

Stine vandret alene og ble dermed utsatt for minimalt av forstyrrelser. Stine var i en prosess hvor livet hennes var i ferd med å forandre seg. Hun skulle slutte i jobben, samtidig som det holdt på å bli slutt med kjæresten.

Stian sier at fravær av forstyrrelser hjelper han til å ha oppmerksomhet mot det som skjer nå. Han forteller at det på pilegrimsgården ved Nidarosdomen også var fravær av forstyrrende elementer:

Når jeg kom hit var det ingen radio, aviser eller tv og det var ikke så viktig for meg heller. Å minimere data hjelper deg til å fokusere på de nåværende temaene.

For Sissel som har vandret med ei venninne har det vært viktig at ikke noe skal forstyrre henne:

Det er ingenting som kan komme og forstyrre. Det synes jeg er nydelig. Vi kan gå i timevis uten å snakke. Så prater vi litt før vi blir stille igjen. Jeg kunne aldri ha tenkt meg å gå i en gruppe på femti. Jeg vil ikke ha noe forstyrrelse, jeg vil ha fred og muligheten til å stoppe og gå når jeg vil.

Det å ikke gå sammen med mange andre gir et fravær av mange forstyrrende elementer. Hun og venninnen kan bestemme selv hvordan de vil legge opp vandringen.

For Stine bidrar det å ikke ha med seg andre mennesker på turen til at hun blir utsatt for minimalt av forstyrrelser. Hun kan ha oppmerksomhet på hva hun selv har lyst til

... Ofte når en er sammen med andre mennesker, føler en at en må snakke eller gi et eller annet. Når du er alene må du ikke det. Du er helt fri til å gjøre det du har lyst til og det var veldig godt.

Det å ikke bli forstyrret har som vi ser vært viktig for informantene. Det har gjort at de kunne konsentrere seg om det som foregikk nå. Fraværet av forstyrrende elementer har vært størst for Stine, som vandret alene. Hun er den som her gir klare uttrykk for at det dukket opp tanker som en følge av dette.

5.3.3 Ikke tenke - bare gå

Det å gå gjør noe med informantenes tilstedeværelse. Stine forteller at det å gå gjør at hun ikke tenker på fortid eller framtid, men blir tilstede i øyeblikket:

For det første så mista du på en måte fortid og framtid. Det forsvant jo. Du hadde ikke så mye energi til noe annet enn å bare være i øyeblikket. Jeg gikk ikke å tenkte på ting som hadde skjedd før eller planla framover. Det var helt uaktuelt liksom. Du blir jo veldig i øyeblikket.

Hun bruker energien sin til å gå framfor å tenke på alt mulig annet. Selv om Stine også har fortalt at hun noen ganger tenkte på vanskelige temaer som dukket opp i bevisstheten, er det å gå noe som gjør at hun klarer å la være å tenke på alt mulig annet. Hun fortalte meg at hun opplevde det som positivt å være i nuet og ikke bekymre seg for det hun tenkte på i hverdagen.

Simon forteller også at det er viktig for han å ikke alltid tenke på så mye når han går:

De første dagene tenkte jeg på føttene. Jeg klarer å ikke tenke på så mange ting, som jeg tenker på i det daglige hjemme i Tyskland. Jeg klarer å ikke tenke på disse tingene og det gjør meg fri.

Fravær av tanker og det å kun tenke på føttene gjør at Simon får de daglige tankene han har hjemme i Tyskland på avstand. Simon legger til at det å gå pilegrimsleden er en absolutt kontrast til det livet han lever hjemme i Tyskland.

Jeg savner mer tålmodighet i det daglige livet på jobben. Alt skal gå fort. En skal gjøre fem-seks ting samtidig. Når vi skal reise fra A til B, skal det gjøres så raskt som mulig. Det å være pilegrim er en absolutt kontrast. Jeg har tiden til å gjøre en ting og det er gå.

Jeg tolker det som at det er viktig for Simon å ha god tid. Han har tid til selve reisen framfor at reisen bare er en mellomstasjon til målet der framme. Han har muligheten til å bare gå, framfor å gjøre så mye på en gang.

Dette er tanker som vi ser igjen hos Sissel. På spørsmål om hva hun tenker på når hun går svarer hun:

Skal jeg si det veldig kort? Jeg tenker på ingenting. Det er så total avslapping. Når jeg begynte på denne etappen her, tenkte jeg at jeg har to ting å tenke på. Det er sekken og staven og ellers være helt ubekymra. Det er så deilig. Det opplever jeg ikke hjemme. Det går ikke. Jeg har opplevd frihet i naturen.

Sissel opplever at fravær av bekymring og det å ikke ha så mye å tenke på gir henne en frihet, og denne friheten er nært knyttet opp mot naturen.

Simon ser at vandringen gjør at han få avstand til sitt daglige liv og at det å bevege seg i naturen gir han en følelse som er vanskelig å beskrive:

Jeg får en avstand til mye og mitt daglige liv. Når du har gått to-tre timer med ryggsekken i varmen og kommer opp på et fjell å ser langt, langt foran deg, så får du en følelse som er vanskelig å beskrive. Den må oppleves.

5.3.4 Oppsummering

Det å gå gjør noe med informantene. Tankene og oppmerksomhetene skifter med omgivelsene, og det kan virke som at mange av informantene kjenner en sterkere tilstedeværelse når de går i vanskelig terreng enn i et lettere terreng. Å gå gjør at informantene får avstand til tanker og bekymringer som de har hjemme. For en av informantene førte fravær av forstyrrelser til at tanker en har hatt tidligere kom fram igjen.

5.4 Refleksjoner etter vandringen

Hvordan kan det å gå føre til forandring i livet hos mennesker? Jeg har vært interessert i å finne ut hva informantene har lært av vandringen og hva de vil ta med seg videre i livet. For å vite hvordan vandringen har hatt betydning for dem i hverdagslivet, burde jeg intervjuet hver enkelt på et senere tidspunkt, men det ville tatt for mye tid. Jeg valgte å spørre dem om hva de har lært på turen og hva de ønsker å ta med seg videre i livet.

Når en går så langt som informantene mine har gjort, er en bevisst på hva en putter i sekken. Noen informanter fortalte meg at det hadde gjort noe med deres syn på det materielle. Sissel fortalte at hun etter hvert forstod at hun ikke trengte å ha med seg så mye:

Jeg vil ha mindre av materielle ting. På den første etappen vi tok, klarte jeg ikke å få på meg sekken. På den andre etappen klarte jeg å få på meg sekken selv. Tredje etappen tok jeg sekken på strak arm og sånn har det vært siden. Man trenger ikke så mye.

Gjennom å være på vandring, lærte hun seg hva hun trengte å ha med seg. Simon sier også at han lærte å prioritere hva han skulle ha med seg:

....Du lærer å prioritere ting. Det som ikke passer i ryggsekken, trenger du ikke.

På turen har Stian reflektert over sin egen rolle i verden. Han har nå gått av med pensjon og reflekterer over hvilken verdi han har nå, som han ikke jobber lengre:

Jeg har gått i seks uker nå og i mellomtiden har Tour de France blitt ferdig, Wimbledon er ferdig og det var noe som skjedde i Egypt osv. Og alt har skjedd uten at jeg har hatt noe innflytelse på det. Det ville jeg ikke hatt hjemme heller og det får deg til å reflektere over hva som er din innflytelse. Når du jobber, har du innflytelse over prosjektene dine... Jeg har tenkt på den rollen som jobb har for ens selvfølelse. Er jeg nå verdiløs, som ikke jobber?

Vandringen og det å være langt borte fra det som skjer i verden, har gjort noe med Stian sin selvforståelse. Vanligvis følger han med i aviser og på fjernsyn for å se hva som foregår i verden. Nå har han så vidt fått med seg det som har skjedd ut i verden, og han forstår at han ikke hadde hatt noe mer innflytelse over det som har skjedd i verden om han hadde vært hjemme og fått med seg alt.

Å gå i flere uker mot et mål gjør at en må være tålmodig ovenfor seg selv og andre. Sissel fortalte at hun har lært seg å være tålmodig ovenfor venninnen som hun vandret sammen med:

For når vi bare er to sånn, så er vi jo sårbare ovenfor hverandre i forhold til at tålmodigheten noen ganger må strekke seg litt lengre. Å overse små ting som en kanskje hadde sagt fra om tidligere. Når en skal gå sammen over så lang tid er det nødvendig.

Simon forteller også at han har lært seg å være mer tålmodig:

...Som jeg sa er det veldig viktig med tålmodighet. Og de neste ukene og det neste året må jeg bevise at jeg har lært å være tålmodig ovenfor meg selv og andre.

Simon har fått et ønske om å være mer tålmodig med seg selv og andre. Han sier ikke hva som er grunnen for at han ønsker dette, men vi vet at Simon gikk i en gruppe med mange andre og at dette gjør at en må ta hensyn til og være tålmodig med de andre på gruppen. Simon legger til at han har lært mye om Norge, seg selv og de andre pilegrimene:

Jeg har lært mye om Norge og kirkehistorien er alltid landets historie og samfunnshistorie. Du kan ikke skille det ene fra det andre. Så jeg har lært mange ting om Norge, de andre pilegrimene og meg selv som jeg ikke visste.

Han sier at han har blitt bedre kjent med Norge, seg selv og andre pilegrimer. På den organiserte vandringen har en med seg en vandringsleder, som kjenner leden og

historien om pilegrimsferd godt. Langs stiene står det også ulike informasjonsskilt om hendelser, bygninger og historier om det aktuelle stedet. Simon sier at det har skjedd en grunnleggende forandring i han, som følge av denne vandringen:

Jeg er tryggere på meg selv og tryggere på at ting løser seg for meg.

Han sier ikke hvordan dette har skjedd, men han erfarer at noe har skjedd med han som en følge av vandringen. Kristin sier også at noe viktig har skjedd med henne:

Jeg er ikke så forsiktig eller beskjeden nå som jeg kanskje var tidligere. Nå vet jeg at jeg tør å stå for det jeg mener og er ikke redd for å si det. Tror at dette har gjort meg tøffere som person på godt og vondt. Har lært meg selv å kjenne og hva jeg tåler sånn fysisk sett...

Siden en pilegrimsvandring ofte knyttes til noe religiøst, var jeg interessert i å få vite om informantene mine forandret synet på Gud eller det åndelige som en følge av vandringen. Stine sier at hun alltid har vært opptatt av det åndelige. Hun sier at vandringen gjorde at hun fikk se en sammenheng i livet:

Jeg har vært opptatt av det åndelige, siden jeg var barn egentlig. Når jeg var barn gikk jeg gjennom verdens religioner og fant fine ting i alt og siden har jeg vel egentlig gått ut for å se mer på helheten i det da. Så det var en fin åndelig erfaring. Jeg fikk jobbet mye med meg selv og fikk se en sammenheng i livet som jeg har ant, men ikke sett klart før nå.

For Stine var vandringen en åndelig erfaring og hun fikk se en sammenheng i livet som hun har ant, men ikke sett klart tidligere.

Sissel som fortalte meg at hun er en kristen, sier at hun opplever større samhørighet med skaperen:

Samhørigheten med skaperen er mye større. Jeg føler mer... Jeg finner ikke ordet. Men altså mer i ett med guddommen. Fader, Sønn og Hellig ånd...

For Sissel har vandringen ført til en sterkere tilknytning til det en i kristendommen kaller den treenige Gud.

5.4. 1 Oppsummering

I dette avsnittet har jeg sett på hva informantene mine har lært av vandringsen og hvordan vandringsen har forandret deres holdninger til livet og hverdagen. Flere av informantene sier de har lært noe om tålmodighet, seg selv og hvordan en skal forholde seg til det materielle. Når det gjelder religiøse erfaringer, forteller informantene om relativt ulike religiøse erfaringer. Det kan være grunn til å tro at dette kan ha sammenheng med de erfaringene som informantene har fra tidligere. De ulike informantenes utsagn tyder på at de ikke har forandret sitt opprinnelige syn på Gud og det spirituelle som følge av vandringsen.

6. Diskusjon og drøfting

I denne delen trekker jeg fram noe av det informantene har fortalt meg i intervjuene og diskuterer dette i forhold til aktuell teori. Overskriftene jeg velger å diskutere ut ifra er pilegrimenes motivasjon, pilegrimsferd som læringsarena og opplevelse av *flow* under vandringen. Årsaken til at jeg har valgt nettopp disse kategoriene er at jeg finner disse kategoriene formålstjenlig ut ifra de teoriene og den informasjonen jeg har fått gjennom intervjuene. Kategoriene er også gode med tanke på de forskningsspørsmålene jeg har stilt i denne studien.

6.1 Pilegrimenes motivasjon

Hvorfor legger mennesker ut på en lang og strabasiøs pilegrimsvandring? Er det den ytre belønningen i form av anerkjennelse og bekreftelse fra andre, eller er det for vandringens egen skyld at en legger ut på vandring? Hva gjør at de tror at de kan klare å gjennomføre hele denne lange vandringen? Og hvordan motiveres de underveis? Dette er spørsmål jeg diskuterer i de kommende avsnittene.

6.1.1 Indre og ytre motivasjon

Informantene fortalte meg at de ikke gjennomførte vandringen først og fremst for å få anerkjennelse fra andre. Sissel sier at det er mest ovenfor seg selv at det er viktig for henne å nå målet:

Jeg vil vise mest ovenfor meg selv, at jeg kan klare å fullføre det jeg har satt meg som mål. Så ovenfor andre betyr det ikke så mye, men ovenfor meg selv må jeg vite at jeg har nådd målet som jeg har satt meg... motivet har hele tiden vært å være i Guds natur og komme fram til Nidaros.

Sissel har satt seg et mål om å komme fram til Nidarosdomen. Det er først og fremst ovenfor seg selv det er viktig å nå målet. Motivet hennes er todelt. Hun ønsker å være i Guds natur, samtidig som hun ønsker å komme fram til Nidarosdomen. Ifølge Deci og Ryan (Ryan R. D., 2000) er selvbestemmelse viktig for den indre motivasjonen. Om en har valgt det selv, er sannsynligheten for at en holder ut større. Sissel er indre motivert for vandringen. Det er henne selv som har satt seg målet om å komme fram til Nidarosdomen.

Kvantitativ forskning som er foretatt av religions–sosiologer ved universitetet i Trier og Mainz kom fram til at pilegrimene som vandret Santiago de Compostela i Spania kunne deles i fem ulike kategorier ut fra hvilke motiv de hadde for å vandre. Kategoriene de kom fram til var «den spirituelle søkende pilgrim, den religiøse pilgrim, sport–pilegrimen, eventyr–og opplevelsespilegrimen og den kultur–og landskapsorienterte pilgrimen» (Ref Jensen, 2014, ss. 79-80). I hvilken kategori kan det være naturlig å plassere Sissel? Motivet hennes er å være i Guds natur og å komme fram til Nidaros. Ønsket hennes om å komme fram til Nidarosdomen er sterkt og det er en viktig drivkraft for henne. I så måte kan en si at Sissel er en «sport–pilegrim». Det vil si at målet er et treningsmål og et uttrykk for mestring. For «sport–pilegrimen» er målet det viktigste og vi kan si at de i har en stor grad av ytre motivasjon for vandringen. Samtidig sier Sissel at det å være i Guds natur er like viktig som å komme fram til målet. Jeg tolker henne slik at det å være i «Guds natur» har en verdi i seg selv. Den «kultur–og landskapsorienterte feriepilgrimen» er opptatt av den gode ferieopplevelsen. Typiske trekk ved disse er at de overnatter på bedre overnattingssteder og at de har bagasjetransport. Disse pilegrimene er ikke like opptatt av målet som det sport–pilegrimen er. For dem er det viktigste å ha det kjekt på tur og få en god ferieopplevelse. Disse pilegrimene gjennomfører vandringen med en sterk indre motivasjon. De gjør det for opplevelsens egen del og ikke får å nå et mål. Sissel overnattet på overnattingssteder som de gikk forbi. De hadde med seg den bagasjen de trengte for de dagene de var på vandring. Det er vanskelig å plassere Sissel i en bestemt kategori. Hun fortalte meg nemlig at hun er kristen og kan således også hatt et religiøst motiv for å vandre. Ut ifra det Sissel sier, kan det likevel være grunn til å plassere Sissel sin motivasjon og motiv for å vandre nært «sport-pilgrimen» og den «kultur–og landskapsorienterte pilgrimen». Ved å si at Sissel er både en «sport-pilgrim» og en «landskapsorientert pilgrim» er det naturlig å si at både veien og målet er viktig for henne. Hun gjør det for aktivitetens egen del, samtidig som hun er motivert ut fra et ønske om å nå fram til Nidarosdomen. Det kan likevel tenkes at spirituelle og religiøse motiver også er viktig for henne, men at dette ikke kommer like klart fram i den informasjonen hun gir meg.

Det å være på en så lang tur vil nok oppleves forskjellig fra dag til dag. Noen dager er det regn, oppoverbakker og en kjenner seg sliten. Andre ganger er det sol og en merker ikke at en har vandret i mange timer. Selv om aktiviteten er motivert ut fra eget ønske om å vandre, kan en spørre seg om vandringen vil være fullstendig indre motivert gjennom

hele vandringen? Ifølge selvbestemmelsesteorien kan indre motivert atferd, defineres som «atferd som individet har interesse for eller finner lystbetont» (Ryan R. D., 2000).

Individet vil utføre denne handlingen selv om det ikke medfører noen ytre belønning. Denne indre motivasjonen, reduseres etter hvor stor grad det er av ytre kontroll. Noen ganger vil det å gå være fullstendig lystbetont og indre styrt, mens det andre ganger vil være tanken på å komme fram til målet som gjør at en orker å fortsette. Motivasjonen kan ifølge selvbestemmelsesteorien (Ryan R. D., 2000) klassifiseres som en selvbestemt ytre motivasjon. En mener at oppgaven er viktig, den utføres frivillig, men utføres ikke med glede over aktiviteten. Stine som i utgangspunktet har en indre motivasjon når det gjelder denne vandringen forteller at hun noen ganger ikke opplevde det som bare positivt og gledelig å være på tur:

Tanken var jo der et par ganger i starten når jeg måtte sitte alene opp i skogen og jeg lurte på hvorfor i himmelens navn er jeg her? Hva slags ide var det som sendte meg opp hit? Så tenker en jo på å snu, men for meg var det egentlig aldri et alternativ. Det var viktig for meg å fullføre den turen jeg hadde startet på.

Stines erfaring er at pilegrimsvandring ikke bare trenger å være lystbetont. Når Stine her forteller om noen vanskelige kvelder i starten, er det viktig for henne å tenke på at hun skal fullføre det prosjektet hun har startet på. Målet blir viktigere for henne, enn selve opplevelsen ved å være på tur. Noen dager vil en motiveres ut ifra at et ønske om å nå fram til Nidarosdomen framfor gleden ved å gå. Å nå fram til Nidarosdomen er en ytre motivasjonsfaktor, som vil gi en personlig og ytre belønning i form av annerkjennelse fra andre.

For mange pilegrimer handler vandringen først og fremst om en indre vandring. Målet gir retning, men det er det å gå og tenke på sitt eget liv og reflektere rundt dette som er det viktige. Flere av mine informanter la vekt på dette. Stian sier hva han tenker om målets betydning i dette sitatet:

Målet var mer et middel for å gjøre det enn et objekt og et mål i seg selv. Det var der, men det var mer det reflekterende elementet, tenkningen omkring fortiden som var viktig for meg... Det øyeblikket det gikk opp for meg at jeg egentlig ikke tenker noe nytt, er min reise egentlig ferdig.

For Stian er målet først og fremst et middel til å gjøre det som er hans egentlige mål. Det viktigste for han er å tenke på fortiden. Hans reise er egentlig slutt når han ikke tenker noen nye tanker. Stians motivasjon handler da først og fremst om den indre vandringen. Målet gir først og fremst retning for hans vandring. Hva slags type motivasjon har Stian da? Det er ikke gleden ved å gå, som først og fremst er hans motivasjon. Som med de som noen ganger lengter etter målet og synes det er viktig å komme dit, kan vi klassifisere Stians motivasjon som en selvbestemt ytre motivasjon. Det som kjennetegner den selvbestemte ytre motivasjonen er at en gjør aktiviteten med en større hensikt enn nytelse, morro eller glede. En gjør aktiviteten for å få en indre belønning eller for å tilfredsstille de psykologiske behovene som behovet for kompetanse, tilhørighet og selvbestemmelse. En ytre motivasjon med lav selvbestemmelse kjennetegnes av at en gjør aktiviteten for å unngå kritikk, få ytre godkjennelse, belønning eller for å unngå straff (Ryan R. M., 2007).

Stian sin motivasjon kan vi også se i sammenheng med forskning som er gjort av forskere ved universitetet i Hagen. De har jobbet ut fra en hypotese om at mennesker vandrer pilegrimsveien for å bevisst eller ubevisst gjøre en *biografisk ny-konstruksjon*. Ut ifra en kvalitativ studie og spørsmål til informantene om hvorfor de la ut på pilegrimsvandring kom de frem til de fem ulike hovedtypene «biografisk status, biografisk krise, biografisk avbrekk, biografisk overgang og biografisk ny-begynnelse» (Jensen, 2014, ss. 83-85). Hvilken hovedtype kan vi plassere Stians motivasjon i? Stian sier at det er tenkningen rundt fortiden som er det viktige for han. Dette kan vi se i sammenheng med at Stian gjennomfører vandringen som en overgang til sin nye tilværelse som pensjonist. Kategorien «biografisk overgang» beskriver de som vandrer pilegrimsvandring som en overgang til en ny tilværelse. Slike overganger kan blant annet være det å gå fra å være yrkesaktiv til å bli pensjonist. Gjennom å vandre bearbeider de fortiden, definerer nå-situasjonen og ser frem mot fremtiden. Stian legger mest vekt på tenkningen rundt fortiden. Han fortalte meg også at han var opptatt av å finne ut hva han skulle bruke pensjonisttilværelsen til. Stian sin beskrivelse av motivasjonen for å vandre passer dermed godt i forhold til kategorien «biografisk overgang». Dette betyr ikke at andre kategorier ikke er viktige. Det kan tenkes at «biografisk status» også er viktig siden denne kategorien beskriver de som vandrer for å gjøre opp status i eget liv og det en har gjort tidligere i livet. Felles for de ulike hoved typene for *biografisk ny-konstruksjon* vil være at de går pilegrimsferd med en større hensikt enn bare for å oppleve glede og fornøyelse.

De vandrer for å bearbeide en krise, for å komme til rette med egne handlinger, for å se framover eller for å leve et annet liv for noen uker. Om vi setter disse hovedtypene i forbindelse med selvbestemmelsesteorien, kan vi si at det som kjennetegner de som går pilegrimsleden for å gjøre en *biografisk ny-konstruksjon*, er at de vandrer med en selvbestemt ytre motivasjon. Den ytre motivasjonen gjør seg gjeldende ved at de vandrer med en hensikt og et ønske for hva de skal få ut av vandringen.

Behovet for tilhørighet er en annen faktor som er viktig for den indre motivasjonen ifølge selvbestemmelsesteorien. Mennesker har ifølge selvbestemmelsesteorien et naturlig behov for å relatere seg til andre. Når det gjelder denne faktoren og motivasjonen for å gå pilegrimsvandring, ser vi at fire av fem av mine informanter går pilegrimsvandring sammen med andre. De er da i en naturlig samhandling med ett eller flere andre mennesker og vil kunne få dekket behovet for tilhørighet. Det er da interessant å vite noe om hvordan Stine som gikk vandringen alene får dekket behovet for tilhørighet. Hun beskriver møter hvor hun har mottatt omsorg fra andre mennesker langs leden og at dette har betydd mye for henne:

Jeg ble overrasket hver dag over hvor mange nydelig og gjestfrie folk som finnes. Altså alle jeg snakket med var så... Det var folk som inviterte meg hjem til å sove hos dem og folk som laget middag til meg...

Selv om Stine vandrer alene opplever hun en tilhørighet og omsorg fra andre mennesker på veien. Hun sier at noen hjalp henne på veien når hun trengte det og at mennesker inviterte henne hjem til seg. Hun får dermed ivaretatt behovet for tilhørighet gjennom de menneskene hun treffer på veien. Hun forteller også at hun har møtt mennesker som hun har gått et stykke med underveis. Hun traff blant annet to damer som hun gikk sammen med et stykke:

... Det var veldig godt med de damene, for vi var veldig på samme sted. Kanskje vi gikk noen timer sammen, men så kunne vi si til hverandre at en nå ønsket å gå alene og alle hadde forståelse for det.

Stine synes det var godt å møte andre hun kunne gå sammen med og får slik dekket et behov for tilhørighet. Hun får samtidig ivaretatt et behov for selvbestemmelse ved at hun kan velge selv når hun ønsker å gå alene og bruke tid for seg selv. Stine står også foran en overgang i livet, hvor hun skal gå fra å være student til å begynne å jobbe. Samtidig

fortalte hun meg at det holdt på å bli slutt med kjæresten, som hun hadde vært sammen med i mange år. Vi kan si at Stine også vandrer for å gjøre en *biografisk ny-konstruksjon*. Det interessante her er å se på hvilken betydning det har med en tilhørighet til andre vandrere. I følge forskningen fra Hagen er nemlig møte med andre vandrere viktig i prosessen med å gjøre en *biografisk ny-konstruksjon*. Ved å snakke med andre vandrere kan en få hjelp til å bearbeide det som har hendt og en kan få inspirasjon til det som ligger foran en.

Dannelse av fellesskap nevnes av Heiser fra universitetet i Hagen, som et viktig aspekt ved livet på Santiago de Compostela i Spania (Ref Jensen, 2014, ss. 81-82). En blir en del av et fellesskap i kraft av å være pilegrim. Dette fellesskapet blir omtalt som et annerledes fellesskap, hvor en blir sett på som hele mennesker og ikke ut ifra ens posisjon i samfunnet. Stine sier ikke hva de snakket om, men det er tydelig at fellesskapet med de andre hun møtte på veien var viktig for henne. Jeg tolker henne som at møte med andre var en viktig inspirasjonskilde for vandringen videre. Dette stemmer godt i forhold til selvbestemmelsesteoriens vektlegging av tilhørighet, som viktig for at motivasjonen skal opprettholdes.

Behovet for selvbestemmelse og behovet for tilhørighet kan høres ut som motsetninger. Behovet for selvbestemmelse betyr at en ser på seg selv som den som bestemmer over egne handlinger og at en kan ta avgjørelser basert på hva en selv ønsker. Det betyr likevel ikke at en ser på seg selv uavhengig av andre eller at en ikke har behov for andre mennesker (Deci, 2004). Tilhørighet og selvbestemmelse er dermed to faktorer som ikke er motsetninger. Informantene mine har tatt en egen beslutning om at de ønsker å gå denne vandringen. De er likevel avhengig av andre menneskers omsorg og av samhandling med andre. De som går sammen i grupper er ulike mennesker som har tatt et selvbestemt valg om å gå denne vandringen. Ved å gå sammen får de også dekket behovet for tilhørighet til andre mennesker. Stine som gikk alene får kanskje ikke dekket dette behovet i like stor grad, men hun beskriver likevel møter hvor hun har kjent på en tilhørighet og omsorg fra andre mennesker.

I tillegg til selvbestemmelse og tilhørighet er kompetanse viktig for å styrke den indre motivasjonen. Følelsen av kompetanse er viktig for å engasjere seg i utfordrende oppgaver og for å ha utholdenhet når oppgaven blir krevende (Ryan R. D., 2000). Det å

legge ut på en lang pilegrimsvandring er utfordrende og det er derfor naturlig å tro at informantene kjenner på en kompetanse i forhold til den oppgaven de står ovenfor. Behovet for kompetanse har sitt grunnlag i at mennesker ønsker å ha kontroll og oppleve mestring (White, 1959). Det å oppleve mestring og kompetanse kan dermed gjøre at det er viktig for informantene å komme fram til målet fordi de gjennom å nå målet vil erfare mestring og kompetanse. Kristin sier at det er viktig for henne å fullføre det løpet hun har begynt på:

Det er jo fordi du har starta på et løp, holdt jeg på å si. Du har starta på en reise og da har du jo lyst å fullføre å komme i mål, fordi det er jo sånn det er med andre ting også.

Det kan være riktig å se dette sitatet fra Kristin i sammenheng med behovet for å erverve seg ny kompetanse. Kristin har startet på et løp, som hun ikke visste om hun ville klare å gjennomføre. Som med andre ting er det viktig å fullføre det hun har begynt på. I lys av behovet for kompetanse er det grunn til å anta at det å fullføre det hun har startet på vil kunne gi henne en erfaring av kompetanse. Hun vil kunne kjenne på mestring og kompetanse gjennom å nå det målet hun har satt seg. Et viktig spørsmål er da om denne erfaringen av kompetanse kan overføres til andre områder? Sannsynligvis kan denne erfaringen gjøre at en har større tro på seg selv når en utfører lignende oppgaver. Dette har å gjøre med ”mestringsforventning”, som vi skal se nærmere på i neste avsnitt.

6.1.2 Mestringsforventning

Tidligere erfaringer er sammen med vikarierende erfaringer og verbal overtalelse, grunnleggende for å lykkes ifølge teorien om mestringsforventning (Bandura, 1997). Mine informanters oppgave var ingen ubetydelig utfordring siden vandringen var på over seksti mil. Grunnen til at Stine valgte å gå denne vandringen er at hun har en venninne som gikk deler av vandringen året før:

Jeg valgte å gå denne vandringen fordi jeg hadde ei venninne som gikk fra Hamar til Trondheim sist sommer.

Det at Stine har ei venninne som har gått store deler av leden før henne, har hatt grunnleggende betydning for at hun og valgte å gå denne vandringen. Vikarierende erfaringer er ifølge teorien om mestringsforventning viktig for at en skal ha tro på egne muligheter til å klare en bestemt oppgave. En vikarierende erfaring betyr at en person en

kan identifisere seg med har gjort en lignende oppgave. En vet med seg selv at personen som har gjennomført oppgaven er omtrent på samme nivå som seg selv. Hvem som har gjennomført en lignende oppgave har derfor stor betydning for om en vikarierende erfaring kan bidra til å øke mestringsforventningen. I tillegg sier Stine at hun bruker å gjennomføre det hun har bestemt seg for. Det er familien hennes også klar over:

Mine helt nærmeste vet at når jeg har bestemt meg for noe, så har jeg en tendens til å gjøre det. Det var nok noen som ble overrasket over at jeg klarte å ta den turen. For de fleste mennesker virker det overveldende, men når en først begynner å gå så er det bare å ta en dag om gangen og da går det.

Det kan virke som at Stine har erfaring med å gjennomføre og lykkes med det hun har bestemt seg for. Selv om hennes nærmeste visste at hun brukte å gjennomføre det hun hadde bestemt seg for, var det ifølge henne selv sannsynligvis noen som ble overrasket over at hun klarte å gjennomføre turen. Det at hun har tidligere erfaringer med å gjennomføre det hun har bestemt seg for, er også noe som kan ha økt hennes mestringsforventning. Det er grunn til å tro at Stines mestringsforventning kommer av hennes tidligere erfaringer med å gjennomføre det hun har bestemt seg for, samt at hun har sett ei venninne klare denne utfordringen. Siden tidligere erfaringer er viktig for mestringsforventning er det også grunn til å tro at det å ha gjennomført denne lange vandringsen kan gi henne en erfaring av kompetanse, som kan bidra til at hun begir seg ut på større oppgaver senere.

Sissel sier at det er veldig viktig for henne å utføre den vandringsen, som hun har bestemt seg for å gjennomføre:

Jeg har hele tiden tenkt at det er viktig og da må jeg gjennomføre det. Jeg rydda til side alt. Fikk spørsmål om et eller annet. Men jeg sa nei, jeg er opptatt. Jeg skal til Nidarosdomen.

Hun prioriterte det å gjennomføre vandringsen foran det hun ble spurt om å være med på. Sissel er klar på at hun skal til Nidarosdomen. Denne besluttsomheten på at hun skal til Nidarosdomen, kan ha sammenheng med en høy mestringsforventning. Hun sier ikke at hun håper på å komme fram, eller at hun får se hvor langt hun kommer. Det er Nidarosdomen hun skal til og det er viktig for henne å komme fram. Sissel har gått mye på tur tidligere og har erfaringer som har gjort at hun vet at hun kan gå langt. Dette er

sannsynligvis erfaringer som har bidratt til at hun har valgt å gjennomføre denne vandringen. Verbal overtalelse er også noe Sissel bruker. Hun tenker og sier til seg selv at det er viktig å gjennomføre denne vandringen. Jeg tolker Sissel slik at hun overbeviser seg selv om viktigheten av vandringen. Dette fører igjen til at hun prioriterer denne vandringen foran det andre hun blir spurt om.

Ifølge teorien om mestringsforventning er faktorene vikarierende erfaringer, tidligere erfaringer og verbal overtalelse viktig for ens tro på å lykkes med en bestemt oppgave. Dette er faktorer som jeg ut fra materialet også finner viktig i forhold til det å engasjere seg i en pilegrimsvandring til Nidarosdomen. Det vil variere hvor stor betydning de ulike faktorene har for ens totale mestringsforventning.

6.1.3 Oppsummering

I dette avsnittet har vi sett på informantenes motivasjon for å gå pilegrimsvandring. For noen av informantene er det veldig viktig å nå fram til Nidarosdomen, mens det for andre er tenkningen og det en kan kalle den indre vandringen som er det viktigste. Felles for informantene er at selv om de synes det er viktig å komme fram til målet, er det en selvbestemt ytre motivasjonen som ligger til grunn for at de velger å vandre. Dette er en motivasjon som ligger nært en indre motivasjon. Det som skiller den fra en fullstendig indre motivert atferd er at en utfører handlingen av flere grunner enn bare fordi en liker selve vandringen. De ønsker å gjennomføre vandringen fordi de vil tenke gjennom noen viktige temaer, for å få avstand til livet hjemme eller fordi de ønsker å nå et mål. For flere av vandrerne handler vandringen om å gjøre *en biografisk ny-konstruksjon*. Det å nå målet er viktig fordi en gjennom å nå målet kan få en erfaring av kompetanse, som kan være viktig på det personlige planet og for å engasjere seg i lignende aktiviteter senere. Sannsynligvis vil motivasjonen variere under vandringen. Noen ganger tenker en kanskje ikke på ytre motiver for å vandre og en gjør det kun for vandringens egen skyld. Andre dager kan det være at en har en mer selvbestemt ytre motivasjon, hvor en tenker mer på hva en håper å oppnå gjennom å vandre.

Faktorene selvbestemmelse, tilhørighet og kompetanse er viktige faktorer og behov som må bli dekt for å øke den indre motivasjonen. I dette avsnittet har vi sett at dette er behov som sannsynligvis har blitt dekt for alle informantene, selv om dette vil variere avhengig av om en går i en gruppe eller vandrer alene. Tilhørighet og møte med andre vandrere er

også viktig for *den biografiske ny-konstruksjonen* som finner sted på pilegrimsleden. Vi har sett at forventningen om å lykkes kan være viktig for at en begir seg ut på en lang pilegrimsvandring. Mestringsforventningen bygger på faktorer som tidligere erfaringer, verbal overtalelse og vikarierende erfaringer.

6.2 Pilegrimsferd som læringsarena

På hvilken måte kan det å vandre pilegrimsleden føre til læring? I dette avsnittet diskuterer jeg dette i lys av informantenes utsagn og diskuterer dette med bakgrunn i sosiokulturelle læringsperspektiv og et kognitivt konstruktivistisk læringssyn.

6.2.1 Pilegrimsferd som praksisfellesskap

Hvordan opplever informantene å gå på en pilegrimsvei? Er dette noe som har betydning for dem, eller tror de det ville vært det samme å gå på hvilken som helst annen vandring?

Stine forteller dette om viktigheten av at det er en pilegrimsvandring hun er på:

Jeg er ikke medlem av statskirken eller Den norske kirke, men jeg er jo en veldig spirituell person og for meg er de tradisjonene som ligger i pilegrimsvandring veldig fine. Det var jo veldig mange grunner til å gå allerede i middelalderen. Det var mange av de grunnene jeg fortsatt kunne relatere meg til, så det var på en måte viktig for meg at det var en pilegrimsvandring.

Lave og Wenger mener at læring foregår hele tiden og at læring er knyttet til å være deltaker i et praksisfellesskap (Lave, 1991). En går fra å være perifer deltaker til å bli en aktiv medlem i praksisfellesskapet. I et praksisfellesskap har en noen felles rutiner og oppgaver. Som pilegrim er en også deltaker i et praksisfellesskap. Selv om Stine gikk alene er hun knyttet sammen i et praksisfellesskap sammen med andre pilegrimer som har gått eller går denne pilegrimsvandringen. Hun relaterer seg til de pilegrimene som har gått før henne og de grunnene de har hatt for å legge ut på pilegrimsvandring. Hun går på stier, som mange har gått på før henne. Om denne bevisstheten om å være pilegrim har vært der fra hun begynte vandringen eller om den har kommet gradvis, sier ikke informanten noe om. I følge teorien til Lave og Wenger (1991) kan det være naturlig at bevisstheten om å være pilegrim blir sterkere etter hvert som en går. Noen vil nok ha en mer distansert holdning og bevissthet om det å være en pilegrim i starten av vandringen. Dette kaller Lave og Wenger for en perifer deltagelse. Etterhvert som en vandrer og

deltar i den praksisen som en pilegrimsvandring er, kan en gå fra å være perifer legitim deltager til å bli en aktiv legitim deltaker. De felles motivene og den felles praksisen en har med pilegrimer som har gått før en, er sannsynligvis med på å gjøre det viktig for mine informanter å kalle seg pilegrimer. De går ikke på hvilken som helst vei, men på veien som mange mennesker har vandret før dem.

De som var en del av den organiserte vandringen har gjennomført noen faste ritualer hver dag. Simon forteller om disse ritualene:

... Vi har hatt tidebønn morgen og kveld. Da blir en rolig og vet at nå begynner den nye dagen. Det gir en ramme for vandringen. Det gir en annen ramme enn en vandring med DNT gir. Den viser at vi er pilegrimer.

Ritualene er ifølge Simon noe som viser at de er pilegrimer. Ritualene er med på å legge en ramme for vandringen. Dette gjør vandringen annerledes enn en vandring i regi av DNT (Den norske turistforening). Ved disse ritualene deler en noe av den samme praksisen som pilegrimer som gikk for hundrevis av år siden hadde. Det kan være vanskelig å vite hvilke ritualer som var vanlig for pilegrimene som har gått leden i middelalderen. Det vi vet er at det å begi seg ut på pilegrimsvandring var noe som skulle skje med prestens eller biskopens velsignelse. Fra 1100-tallet fikk en spesiell pilegrimsvelsignelse fremsagt av den lokale presten betydning. En har også funnet bønner som menigheten fremsa for menn og kvinner som skulle ut på pilegrimsvandring. En del av pilegrimritualet kunne også være bønn for pilegrimens kappe, stav og veske (Ref Jensen, 2014, s. 111). Pilegrimene i middelalderen hadde som vi ser noen ritualer som en del av vandringen. Om de hadde dette under selve vandringen, vet en ikke sikkert. Simon trekker likevel fram de ritualene de har på vandringen som viktig for at de skal kunne kalle seg pilegrimer. Vi kan se dette i sammenheng med Lave og Wenger (1991) sin teori om praksisfellesskapet. Gjennom ritualene deler en praksis med tidlige tiders pilegrimer. En kan bevege seg fra å være en perifer legitim pilegrim til å bli en legitim pilegrim. Jeg tolker Simon slik at det å kunne kalle seg en pilegrim har sammenheng med å ta del i det en kan kalle for en pilegrimspraksis.

Det å kunne kalle seg pilegrim er for Stine og Simon knyttet til de motivene og den praksisen som tidligere pilegrimer har hatt på sine pilegrimsvandring. Gjennom at de forbinder seg med tidligere pilegrimer gjennom like motiver og ritualer, går de fra å være

perifere legitime deltakere til å være legitime pilegrimer. Som nevnt tidligere blir dannelsen av fellesskap nevnt som et viktig aspekt ved vandringen på Caminoen i Spania (Ref Jensen, 2014, ss. 81-82). Dette fellesskapet kan handle om et fellesskap med andre vandrere som er fysisk tilstede, samtidig som en kan danne et fellesskap med vandrere som har vandret pilegrimsvandring tidligere eller som skal gjøre det senere. Dannelsen av fellesskap kan da ut fra det som Simon og Stine sier ha sammenheng med at de deler felles motiver og praksiser med tidligere pilegrimer.

6.2.2 Kontekstens betydning

Informantene vandret i skog, på grusveier, over elver og over fjell. Rammen og terrenget forandret seg stadig. I følge sosiokulturelle læringsperspektiver er læring situert.

Pilegrimsleden har en spesiell kontekst. En vandrer på gamle stier som mennesker har gått på i mange hundre år. Andre kontekstuelle faktorer som kan ha betydning for den læringen og de erfaringene pilegrimene får gjennom å vandre pilegrimsleden, kan være om de vandrer alene eller i en gruppe. Noen sover innendørs hver natt og må nå fram til et bestemt overnattingssted. Andre bærer med seg telt og trenger dermed ikke i like stor grad å planlegge hvor de skal overnatte. Dette er faktorer som kan ha betydning for hvilke erfaringer og lærdom informantene sitter igjen med etter vandringen.

Stine forteller i dette sitatet om noen erfaringer hun har gjort seg etter å ha vandret pilegrimsveien:

I hverdagen prøver en å kontrollere livet sitt hele tiden. En lager planer og vet at fredag kl 10, skal jeg det og en vet hvilke mennesker en treffer. En går liksom ikke utover den planen en har satt seg, men på en slik tur er alt helt borte og du stiller deg helt åpen for hva som skjer. Du har ikke kontroll på noe. Hvordan dagen din blir kommer helt an på faktorer som du ikke kan kontrollere, som været og terrenget. En blir åpen for hva som skjer på en helt annen måte og da viser det seg at når en er åpen for de mulighetene som dukker opp, så kommer alt du trenger og du mangler ikke noe. Det føles som at verden tar vare på deg, når du klarer å være åpen for det. Det er merkelig og det er noe jeg prøver å ta med meg i hverdagen, men det er ikke så lett. Jeg merker det med en gang hvordan hverdagen blir så organisert, og så forsvinner den åpenheten for livet.

Stine er den av informantene mine som går alene og samtidig overnatter i telt. Hun står derfor ganske fritt i forhold til hvordan hun ønsker å legge opp etappen sin. I følge sosiokulturell læringsperspektiv er læringen situert og konteksten er en integrert del av det som læres. Ifølge dette perspektivet er det naturlig å se de erfaringene som Stine sitter igjen med etter å ha vandret pilegrimsleden i lys av konteksten for hennes vandring. Når du går alene på denne veien kan du gå i timevis og kanskje dagevis uten at du treffer andre mennesker. Hun fortalte meg at det å gå alene var vanskelig i starten og at hun kunne kjenne på ensomhet og frykt de første kveldene. Hun fortalte meg at hun møtte mennesker på veien som ba henne inn på kaffe. Da hun tråkket over, tilbudte en person i en forbi passerende bil å kjøre henne til et sted hvor hun kunne få hjelp. Været skifter fra dag til dag og det kan derfor være vanskelig å planlegge hvor langt en skal gå på forhånd. Ved å bo i telt har Stine mulighet til å avslutte dagen når hun ønsker det.

Når vi ser vandringen i lys av konteksten er det enklere å forstå erfaringene som informantene sitter på. Erfaringen og lærdommen til informantene kommer ifølge det sosiokulturelle perspektivet av ulike faktorer, der konteksten er viktig for læringen. Når en sier at læring er situert, betyr det også at en ikke nødvendigvis direkte kan overføre læringen som pilegrimene har gjort langs pilegrimsleden til hverdagslivet. Dette er også noe Stine sier kan være vanskelig. Å gå alene i mange dager uten å tenke på de forpliktelsene en har til daglig er en spesiell situasjon og det kan derfor være vanskelig å overføre denne lærdommen til hverdagslivet. Hun søker en kontrast til hverdagslivet. Selv om vandringen er helt annerledes enn hennes hverdagsliv, kan det tenkes at hun lærer at vandringen har en egenverdi? Selv om det kan være vanskelig å overføre vandringen direkte til livet hjemme, tolker jeg henne dit at hun lærer at vandringen i seg selv gir frihet og avstand i forhold til livet hun lever til vanlig. Dette er i så fall lærdom hun har erfart gjennom selv å vandre og som det ville vært vanskelig å få om hun ikke selv hadde erfart hva vandringen gjorde med henne.

Det at erfaringer langs pilegrimsveien er situert kommer også fram hos de som vandret i en gruppe. Simon forteller dette om viktigheten av at det er en pilegrimsvandring han er på:

Jeg synes det er viktig at det er en pilegrimsvandring. Det har en viss ramme, en religiøs ramme og vi har morgenbønn og kveldsbønn. Vi snakker om ting som vi

kanskje ikke hadde snakket om hvis det hadde vært en vanlig vandring av norsk turistforening eller noen andre. Nei det har en særskilt ramme som gjør det mer høytidelig og annerledes.

Det at det er en pilegrimsvandring de er på gir vandringen en spesiell ramme. Konteksten har ifølge Simon betydning for hva de snakker om på vandringen. Han sier at det gir en mer høytidelig ramme for vandringen. Det er spesielt interessant at Simon tror de snakker om andre temaer på denne vandringen, nettopp fordi det er en pilegrimsvandring de er på. Hvorfor kan pilegrimskonteksten gjøre at en snakker om andre temaer? Det er et spørsmål som jeg mener har sammenheng med at læring ifølge et sosiokulturelt læringsperspektiv er situert. Pilegrimsledens historie og de ritualene en gjennomfører på vandringen gir en annerledes ramme for vandringen. Fellesskapet mellom dem som vandrer kan også bidra til at en snakker om andre temaer. Pilegrimsforskerne Turner og Turner (1978) sier at de som vandrer kan oppleve et annerledes fellesskap, hvor de vanlige sosiale posisjonene blir lagt bort og en møter de andre i fellesskapet på likefot. En møtes først og fremst som mennesker og pilegrimer fremfor lege og lærer. Dette er perspektiver som Engedal også trekker fram i sin studie fra «fengselscelle til pilegrimsvei» (Engedal, 2011). De innsatte opplever å bli møtt som pilegrimer framfor å bli møtt som innsatte. Dannelsen av fellesskap blir også nevnt som et viktig aspekt på pilegrimsveien i Spania (Ref Jensen, 2014, ss. 81-82). Dette spesielle fellesskapet på pilegrimsveien er et perspektiv som er viktig for å forstå hvorfor informantene snakker om andre temaer på pilegrimsleden enn de gjør hjemme.

6.2.3 Pilegrim som læringsfellesskap

Ifølge sosiokulturell læringsteori er læring grunnleggende sosial, samt at læringen er distribuert mellom personer. Kan det å gå pilegrimsleden sammen med andre utgjøre et læringsfellesskap som viser at læring er grunnleggende sosial og distribuert mellom personer i fellesskapet?

Simon gikk pilegrimsleden sammen med flere andre som en del av en organisert vandring. Han må da forholde seg til mange ulike personligheter gjennom hele vandringen. Han forteller dette om det å være en del av et fellesskap på vandringen:

... Jeg tror at jeg tror på menneskene som er rundt meg. Jeg må stole på dem på en felles vandring eller på jobb. Jeg må stole på andre mennesker og de må stole på meg.

Det som skjer med mennesker som har et felles mål, innebærer noe spirituelt tror jeg. For når en har folk sammen som har et felles mål, så klarer de det bare om de gjør det sammen. Hver enkelt av oss kunne ikke klart det og da skjer det noe mellom disse menneskene som det er vanskelig å beskrive. Du kan ikke telle det, du kan ikke måle det, men det er noe mellom dem og det er det jeg tror på.

Gruppen som vandret sammen har et felles mål. De skal alle til Trondheim og Nidarosdomen. For å nå dette målet sammen er de avhengig av at alle gjør det som trengs hver dag og hjelper hverandre. Ifølge et sosiokulturelt læringsperspektiv er læring grunnleggende sosial. Det betyr at samhandling med andre i læringsmiljøet er avgjørende for hva som læres og hvordan det læres. Gjennom å være deltager i en kultur og et fellesskap kan en få tilgang til tenkemåter og praksiser som kan overføres til andre sammenhenger (Dysthe O. I.-A., 2001, s. 44ff). Gjennom samhandlingen med de andre i gruppen har han lært noe om å stole på menneskene rundt seg. Det at læring er grunnleggende sosial er også knyttet opp imot at læring er distribuert mellom personer i fellesskapet. Ifølge Simon kunne de bare klart denne vandringen sammen. At læringen er distribuert betyr at mennesker har ulike egenskaper og at en gjennom interaksjon med andre kan få en større helhetsforståelse. Når det gjelder det å gå pilegrimsvandring i en gruppe kan denne helhetsforståelsen handle om at hver enkelt må gjøre sitt for at gruppen skal fungere. I samtaler underveis vil helhetsforståelsen øke når flere deler sine perspektiver, ettersom at hver enkelt sitter på ulike synspunkter og erfaringer.

6.2.4 Artefakter og tidligere erfaringer

Stian forteller om en erfaring han gjorde seg når han vandret på pilegrimsveien:

Jeg ser tegn på denne evige kraften i vannet som renner hele tiden, de gamle trærne og jeg så det også i går kveld da det var et spesielt lys og regnet kom senere, så kraften i seg selv er noe Gud har gitt til sitt skaperverk.

Stian sier han ikke tilhører en spesiell religion, men han fortalte meg at han har en gudstro. Jeg tolker han dit at han gjennom naturen han beveger seg i har lært noe om Gud. Han tror på en evig kraft og denne ser han gjennom vannet som renner hele tiden og trærne som står der år etter år. Han tror at denne kraften er noe Gud har gitt til sitt skaperverk. Stian tolker ikke dette inn i en kristen livstolkning. Det kan likevel være interessant å se Stians opplevelse i lys av en skapelsessalme vi finner i Bibelen. I salme 8 v 4 til 8 står det «når jeg ser din himmel, et verk av dine fingre, månen og stjernene som

du har satt der, hva er da et menneske – at du husker på det, et menneskebarn – at du tar deg av det?» (Bibelen, 2011). Gjennom å se på elementer i naturen, lærer Stian noe om det han karakteriserer som «kraften» som Gud har gitt sitt skaperverk. Salmisten ser også på naturen og lærer noe om Gud og menneskene gjennom å observere naturen.

I et sosiokulturelt perspektiv på læring kan intellektuelle og fysiske redskaper mediere læring. Informasjonsskiltene langs leden kan mediere læring for de som leser dem. Vannet renner hele tiden og Stian ser på dette som et tegn på den evige kraften. Trærne langs leden har stått der i år etter år. Vi kan si at vannet som renner hele tiden og trærne som har stått der i årevis medierer læring for Stian. Gjennom å observere treet og elven forstår han og reflekterer over det han kaller kraften i skaperverket.

Det er naturlig å se Stians utsagn i lys av en kognitiv konstruktivistisk forståelse av læring. Ifølge dette læringsperspektivet tolker vi nye erfaringer i lys av tidligere erfaringer. Stian vil etter dette perspektivet tolke sin opplevelse i lys av skjemaer, tolkninger som han har fra tidligere. Jeg forstår Stian som at han fra tidligere også har trodd på en evig kraft i skaperverket. I så måte kan Stian legge denne erfaringen inn i det eksisterende skjemaet som sier at Gud har gitt en evig kraft til sitt skaperverk. Dette kalles assimilasjon. Om Stian hadde fått en erfaring i naturen som gikk på tvers av sin eksisterende oppfatning, måtte han forkastet erfaringen eller forandret på eksisterende skjema. Dette kalles for akkomodasjon.

6.2.5 Læring og den repetitive bevegelsen

Stine merket at det dukket opp tanker under vandringen som hun ikke hadde tenkt på tidligere:

Når det kom opp noen ting som jeg merka var vanskelig for meg, så gikk jeg i det og tenkte på det til jeg syntes jeg var ferdig med det igjen. Det skjedde veldig naturlig egentlig.

Simon begynte å huske episoder fra sin barndomstid i Norge:

I løpet av turen husket jeg ting fra min barndomstid i Norge hos besteforeldre og slektninger som jeg trodde jeg hadde glemt.

Hva kan grunnen være for at disse tankene dukket opp? Vi kan se dette i lys av Keinanen (2012) sin forskning som sier at hjernen fungerer mye bedre når den er i aktivitet. Når hjerterefrekvensen går opp frigjøres neurotransmittere i hjernen. Ved en rolig repetitiv bevegelse går hjernen over i en slags avslapningsmodus som skaper såkalte alfabølger. Disse bølgene gjør at nevroner som sitter langt fra hverandre kobles sammen på nye måter.

Noen trekker den indre vandringen fram som viktig for at de velger å legge ut på pilegrimsvandring. En kan jo spørre hvorfor mange velger å gå når de skal tenke gjennom temaer en forbinder med den indre vandringen? Jeg tror at Keinanen (2012) sin forskning er viktig for å forstå hvorfor det å gå kan gjøre det lettere å tenke gjennom temaer en ikke tenker på til daglig. En vandring med en rolig repetitiv bevegelse legger til rette for at hjernen går inn i en avslapningsmodus som kan gjøre at en tenker klarere og mer kreativt. Stine erfarer at det dukket opp vanskelige tanker. Hun valgte å tenke gjennom dem til hun ble ferdig med dem. Det å gå kan i så måte være et verktøy for å tenke gjennom ulike temaer. I studien «fra fengselscelle til pilegrimsvei» av Engedal (2011) skriver han om innsatte som forlater fengselet for noen uker for å vandre pilegrimsleden til Trondheim. Engedal skriver at fangene gjennom faste rutiner og endeløse gjentakelser opplever å også bli låst inn i lukkede mentale rom og tankemønstre. Den ytre disiplinen fanger også sansene og bevisstheten. Når fangene vandrer opplever de at fastlåste tankemønstre forandres på avgjørende måter. Når kroppen begynner å bevege seg og en går inn i en ny daglig rytme, åpner det for nye mentale rom og symbolske landskaper (Engedal, 2011, ss. 8-9).

Dette er interessante perspektiver når det gjelder informantenes tankemønstre. Selv om mine informanter ikke kommer fra en fengselscelle, tror jeg at informantenes daglige rutiner og gjentakelser i hverdagslivet kan gjøre at en blir stengt inne i vanlige tanker og tankemønstre. Gjennom å vandre åpner en opp for at fastlåste tankemønstre løses opp og at perspektivet utvides. Dette gir således et viktig fundament for hvorfor mange velger å gå pilegrimsvandring for å tenke gjennom viktige temaer i livet.

6.2.6 Oppsummering

Vi har sett på hvordan det å gå en pilegrimsvandring kan innebære læring. Vi har sett at en gjennom felles motiver og ritualer med pilegrimer som har vandret før en kan oppleve

en felles praksis og en erfaring av å selv være en pilegrim. Konteksten og det at det heter pilegrimsvandring kan ha betydning for hva en snakker om og hva en lærer på vandringen. De som vandrer i en gruppe er en del av et læringsfellesskap hvor en er avhengig av hverandre. Ifølge et sosiokulturelt læringsperspektiv er læring grunnleggende sosial og distribuert mellom personer. Gjennom å vandre i en gruppe kan en lære å ta vare på hverandre og sammen bidra til at gruppen som fellesskap får en større helhetsforståelse om det en diskuterer. Når en går kan det dukke opp tanker en ikke tenker på ellers. Ifølge Keinanen (2012) sin forskning kan dette sees i sammenheng med at det å gå er en repetitiv bevegelse som gjør at nevroner som sitter langt fra hverandre kan kobles sammen på nye måter.

6.3 Opplevelse av *flow*

Mine informanter fortalte at det å vandre hjelper dem til å få avstand til bekymringer og tanker som de bærer på når de er hjemme. Noen fortalte at de opplevde frihet i naturen og at de får en opplevelse av å være i nuet.

Begrepet *flow* er utviklet av Csikzentmihalyi og beskriver en følelsesmessig tilstand knyttet til en aktivitet eller arbeid. Et av de mest sentrale kjennetegnene på *flow* er en følelse av total tilstedeværelse. Dette sitatet fra Stine viser en tilstand som kan minne om *flow*:

For det første så mista du på en måte fortid og framtid. Det forsvant jo. Du hadde ikke så mye energi til noe annet enn å bare være i øyeblikket da. Jeg gikk ikke å tenkte på ting som hadde skjedd før eller å planla framover. Det var helt uaktuelt liksom. Du blir jo veldig i øyeblikket.

Stine sier at hun på en måte mistet perspektiv på hva som var fortid og framtid. Hun er i nuet og har heller ikke energi til noe annet enn å være i øyeblikket. Denne tilstanden er noe informantene mine opplever noen ganger, men det er ikke en vedvarende tilstand gjennom hele vandringen. Faktorer som kan bidra til å få såkalte *flow* opplevelser er klare mål, balanse mellom utfordringer og ferdigheter, total konsentrasjon på oppgaven, følelse av kontroll og at vandringen har sitt utgangspunkt i en indre motivasjon.

Det å ha et klart mål vil ifølge teorien om «*flow*» være viktig for å kunne få en erfaring av *flow*. Har informantene klare mål for sin vandring? Som vi har sett tidligere varierer

det hvilke mål de har for sin vandring. Noen er mest opptatt av den indre vandringen, mens andre mener at det å nå det ytre målet i form av Nidarosdomen er viktig. Selv om viktigheten av å nå Nidarosdomen ikke er like viktig for alle, er det ikke tvil om at Nidarosdomen er et spesifikt mål som gir retning for informantene.

Balanse mellom utfordring og ferdigheter er en annen faktor som kan være viktig for å få en opplevelse av *flow*. Alle mine informanter hadde gått en del på tur tidligere og var vant til å ferdes i naturen. En kan si at det var ulik vanskelighetsgrad for vandringene til de ulike informantene. To valgte å gå vandringen i etapper, to gikk vandringen i en organisert gruppe med bagasjetransport og ei gikk hele vandringen alene med all bagasje på ryggen. Informantene var sannsynligvis i ulik form og alderen har også betydning for den fysiske formen til informantene. Det er den yngste informanten min som ytre sett har hatt den hardeste vandringen, men det er også hun som sannsynligvis har vært i best form av deltakerne. Det er denne balansen mellom ferdighet og utfordring som er det viktige for å få en *flow* opplevelse. Om vandringen er for hard og bagasjen er for tung i forhold til ens fysiske kapasitet, er dette noe som sannsynligvis kan gjøre at en ikke får en opplevelse av *flow* på vandringen. Energien går da med på å få med seg all bagasjen, framfor at en kjenner på en opplevelse av å være i øyeblikket og at en mister fornemmelse av tid.

Indre motivasjon er også viktig for å kunne oppleve *flow*. Når en er indre motivert går en pilegrimsleden fordi en selv har lyst og for aktivitetens egen del. En gjør det ikke for en eventuell belønning. Om en velger å gå så langt uten å ha valgt det selv eller uten å like å gå, kan dette undergrave muligheten for å oppleve *flow*. Alle mine informanter har valgt å gå pilegrimsleden ut fra et eget valg og et ønske om å vandre. De søker ikke først og fremst ytre belønning.

Opplevelsen av *flow* kan sannsynligvis ha sammenheng med det terrenget som informantene vandret i. Når en er i *flow* er en fokusert på den oppgaven en står ovenfor. Utsagn fra mine informanter viser at det kan være vanskelig å konsentrere seg om oppgaven, når en vandrer i mindre utfordrende terreng. Kristin sier dette om forskjellen på mykt og hardt terreng:

Når du går i skogen på mykt underlag, er du mer opptatt av det som er rundt deg. Går du på harde veier er du mer oppgitt og tenker på at her er det hardt å gå.

Når hun vandrer i mykt terreng ser hun rundt seg, mens hun på de harde veier tenker flere negative tanker. Hun får en økt selvbevissthet og tenker mer på hvor hardt det er å gå.

Når hun vandrer på mykt underlag har hun ikke disse tankene. Omgivelsene har da betydning for tankene til informantene. Siden en trenger et større fokus på det å gå når en vandrer i utfordrende terreng, vil en kunne tenke mer når en går i mindre utfordrende terreng. Stian sier dette om det å vandre på skog og på asfalt:

Når vi går i skogen, må jeg ha fokus på hvor jeg setter foten, så da er det ikke så mye tenkning. Tenkningen kommer mer når jeg går på asfalt.

Stian sier også at han foretrekker enkelte ganger å vandre på asfalt på grunn av at han da klarer å tenke mer på det han har bestemt seg for å tenke på under vandringen. Dette må sees i sammenheng med at Stian er en av dem som spesielt trekker fram den indre vandringen som viktig for vandringen. Han ønsker å tenke gjennom hva han skal bruke sin nye tilværelse som pensjonist på. Når han går i skogen er han konsentrert på oppgaven å gå framfor tenkningen.

Heiser (Ref Jensen, 2014, ss. 81-82) nevner opplevelsen av natur og kropp blant de aller sterkeste positive og negative opplevelsene ved å vandre Santiago de Compostela i Spania. De som vandrer opplever både sol, regn og vind. De opplever også at kroppen blir stiv og vondt som følge av den tunge sekken. Kan opplevelsen av *flow* sees i sammenheng med dette? Jeg tror det kan være grunn til å tro dette. En kan si at sannsynligheten for å oppleve *flow* er større når en konsentrerer seg om det å gå. Ved en negativ opplevelse av natur og kropp, er det sannsynlig at en tenker flere negative tanker og konsentrerer seg om andre faktorer, som at det regner eller at en har blemmer på bena. Ved en positiv opplevelse av natur og kropp vil en kunne konsentrere seg mer om selve gåingen framfor å tenke på andre faktorer. Den indre motivasjonen, gleden ved det å gå er sannsynligvis større når en har en positiv opplevelse av natur og kropp»

6.3.1 Oppsummering

Det å gå pilegrimsleden kan gi opplevelser av *flow*. Det vil si at en mister opplevelsen av tid og er helt tilstede i aktiviteten. Faktorer som kan gjøre at en kan få en opplevelse av *flow* når en vandrer pilegrimsleden er at målet er klart og spesifikt, en er indre motivert

og at ferdigheter og utfordring står i forhold til hverandre. Spesielt interessant er det at terrenget en går i sannsynligvis kan ha stor betydning for om en opplever *flow*. For å kunne kjenne på *flow* er det viktig med full konsentrasjon på oppgaven. Det er sannsynligvis enklere å konsentrere seg om oppgaven når en vandrer på mykt underlag eller i mer utfordrende terreng. Når en går på asfalt og i terreng som ikke krever ens fulle oppmerksomhet, kan det være lettere at en begynner å tenke negative tanker. Slike tanker kan være et hinder for å oppleve *flow* når en vandrer. En negativ opplevelse av natur og kropp kan dermed være til hinder for å oppleve *flow*.

7. Konklusjon

Hvordan opplever fem moderne pilegrimer å vandre pilegrimsleden?

I denne studien har jeg studert fem moderne pilegrimers opplevelse av å vandre pilegrimsleden mot Nidaros. Jeg har gjort dette ved å studere motivasjonsprosesser hos informantene, studere hva og hvordan en har lært på vandringen og ved å studere hvordan informantene har opplevd det å gå. I dette avsluttende kapittelet ønsker jeg å trekke frem noen sentrale punkter fra denne studien. Til slutt gir jeg et utblikk og peker på hvordan pilegrimsvandring kan være et redskap i trosopplæringen og hva som kan være gjenstand for videre forskning.

Informantene opplever at motivasjonen kan forandre seg underveis. Noen ganger har de en fullstendig indre motivasjon for vandringen og de opplever at det er kjekt og gledelig å vandre. Andre dager kan motivasjonen konsentrere seg rundt den overordnede motivasjonen for at de vandrer. På tunge dager kan målet om å komme seg fram til Nidarosdomen være viktigere enn andre dager, fordi de gjennom å nå målet vil oppleve kompetanse og mestring. Dette er igjen viktig for å delta i lignende utfordringer senere. Dette kan vi se i sammenheng med forskning fra Hagen (Ref Jensen, 2014, ss. 84-86), som sier mennesker drar på pilegrimsvandring for å bevisst eller ubevisst å gjøre en biografisk *ny-konstruksjon*. Når en ser denne *ny-konstruksjonen* i sammenheng med selvbestemmelsesteorien (Ryan R. D., 2000), kan vi se at pilegrimenes motivasjon handler om et større motiv og motivasjon enn vandringen alene. Dette er en motivasjon som vi kan kategorisere som en selvbestemt ytre motivasjon.

Informantene opplever at vandringen er en kilde til læring. Etter hvert som de vandrer, erfarer de at de er pilegrimer. De deler felles praksis og ritualer med mennesker som har vandret pilegrimsleden før dem. Enkelte trekker fram at morgenbønn og kveldsbønn er viktig for at de kan kalle seg pilegrimer. Dette ritualer er således viktig for ens forståelse av å være pilegrim. Denne dannelsen av fellesskap kan støttes av forskningen til Heiser fra universitetet i Hagen. I tillegg til å oppleve fellesskap med andre pilegrimer, kan en kjenne på en opplevelse av fellesskap med mennesker som har vandret pilegrimsvandring for hundrevis av år siden eller som kommer til å gjøre det senere (Jensen, 2014, ss. 81-83). Flere studier har vært opptatt av at stedet og målet har betydning for ens forståelse av at det er en pilegrimsvandring en er på (Løver 2008, Olsen 2011). I denne studien har vi

sett at også det å dele en felles praksis og ritual med tidligere pilegrimer er viktig for ens forståelse av å være pilegrim.

Pilegrimsveien er en spesiell kontekst. Enkelte trekker fram at de snakker om andre temaer på denne vandringen enn de gjør på andre vandringer. I så måte er konteksten i seg selv viktig for den læringen som finner sted på pilegrimsleden. Det samme ser vi når det gjelder observasjoner en gjør seg av landskapet rundt en. Ved å studere landskapet og det noen kaller skaperverket kan en lære noe viktig om Gud og om livet. Hva en lærer har sammenheng med hvilke tanker og meninger en har fra tidligere. Prosessen som pilegrimene går gjennom bærer preg av at en ikke får påfyll av nye tanker og meninger, men at en gjennom å vandre får ryddet og klargjort de tankene en har hatt fra tidligere. De viktige temaene i livet trer klarere fram.

Et funn jeg spesielt vil trekke fram når det gjelder denne studien gjelder hvordan det å gå i seg selv kan være en kilde til læring. Ved å vandre kommer en bort fra de vanlige rutinene og rammene som kan gjøre at ens tanker kretser rundt de samme temaene. Ut fra forskningen til Keinanen (2012) og Engedal (2011) har jeg vist hvordan informantenes tanker forandrer seg når en går. Keinanen (2012) mener at dette har sammenheng med den repetitive bevegelsen og at nerveceller som ligger langt fra hverandre kobles sammen på nye måter. Jeg mener at dette kan være en viktig basis og noe som kan forklare hvorfor det å vandre pilegrimsleden kan være en indre vandring hvor en tenker nye tanker om fortid, nåtid og framtid på basis av det som allerede ligger i hukommelsen. En gir hjernen hvile mot ny informasjon ved å begrense tilgjengelighet og informasjonsflom.

Videre har jeg i denne studien vist at det å gå kan innebære en opplevelse av *flow*. Dette er noe som støttes av Helge Alfred Olsen (2011) sin studie. Jeg har gått videre å vist at faktorene klare mål, indre motivasjon, full konsentrasjon og balanse mellom utfordring og ferdigheter har betydning for om en vil oppleve *flow*. I denne sammenhengen har jeg også vist at terrenget en vandrer i har betydning for opplevelsen av *flow*. Når en vandrer i terreng hvor en ikke har full konsentrasjon om oppgaven vil det være mindre sannsynlig at en opplever *flow*. Opplevelsen av *flow* kan også ha sammenheng med opplevelsen av natur og kropp, som Heiser trekker frem i sin forskning (Jensen, 2014, ss. 81-83). Ved en positiv opplevelse av natur og kropp, vil konsentrasjonen og den indre motivasjonen gjøre at det er større sannsynlighet for å oppleve *flow* enn om en har en negativ

opplevelse av natur og kropp, siden konsentrasjonen da lett kan bli opptatt av at det f.eks. er varmt, kaldt eller vått.

Informantene opplever vandringen som en vandring hvor motivasjonen skifter mellom en indre motivasjon og en selvbestemt ytre motivasjon, en vandring hvor de lærer gjennom å vandre og en vandring hvor de noen ganger opplever en *flow* som gjør at de mister begrep om tid og sted. Denne opplevelsen av *flow* har sammenheng med ens opplevelse av natur og kropp.

Hvilken betydning kan en pilegrimsvandring ha for trosopplæring i kirken og på pilegrimsvandring i regi av folkehøgskolene? Som jeg har vist i min studie kan en pilegrimsvandring åpne for samtaler om viktige temaer i livet. Pilegrimsvandring kan således være et redskap for samtaler om tro med både konfirmanter og elever.

Vandringen gir anledning til å tenke gjennom viktige temaer i livet uten at en får tilførsel av mye ny informasjon. Dette kan gjøre at en tenker gjennom fortid, nåtid og framtid. Gjennom ulike ritualer på vandringen kan en også ta del i en kristen praksis. Ved å undervise om pilegrimsvandringens historie i Norge får en også anledning til å samtale om kirkens tro og tradisjon i Norge. En pilegrimsvandring kan gi en intens opplevelse av natur og kropp. Dette kan være en kilde til å se sitt eget liv i en større sammenheng og kan gjøre at en kjenner på en opplevelse av mestring. Jeg mener at pilegrimsvandring således dekker områdene livsmestring og livstolkning, innføring i kirkens tro og tradisjon, samt at en kan ta del i en kristen praksis. Dette er de tre hovedpunktene i trosopplæringsplanen til Den norske kirke (Kirkerådet, 2010). Flere temaer kan drøftes når det gjelder pilegrimsvandring som redskap i trosopplæringen. Konfirmanter og folkehøgskoleelevers opplevelse av pilegrimsvandring kan være gjenstand for videre studier.

Om vi skal peke på en vei videre for studier når det gjelder pilegrimsleden i Norge, vil det vært interessant å finne ut om pilegrimsleden i Norge inneholder andre eller flere aspekter enn de tre aspektene natur og kropp, herbergene og dannelse av fellesskap som Heiser (2014) peker på som viktige aspekter ved pilegrimsvandringen på Santiago de Compostela i Spania. I min studie har jeg vist at både natur og kropp og opplevelsen av fellesskap er viktige aspekter. Det er sannsynlig at herbergene også er et viktig aspekt ved pilegrimsleden i Norge, men dette har jeg ikke sett nærmere på i min studie.

8. Bibliografi

- Bakken, A. (1994). *Pilegrimsvandring, før og nå*. Nidaros Domkirkes Restaureringsarbeiders forlag.
- Bakken, A. (1997). Pilgrimens vei og mål. I A. P. Tid, *Pilegrimshåndboka* (ss. 21-38). Stavanger: Verbum Forlag.
- Bakken, A. (2013, Juni 14). Den Norske Kirke som Pilegrimskirke. *Nytt Norsk Kirkeblad*, 43-52.
- Bandura, A. (1997). *Self - Efficacy: The exercise of control*. . New York: W.H. Freeman and Company.
- Behrentz, J. K. (2014). *Et sted å være, et sted å lære. En kvalitativ undersøkelse av hvordan ulike læringssyn og læringsprosesser kommer til syne på konfirmantleir*. Oslo.
- Bibelen*. (2011). Det Norske Bibelselskap.
- Bradley, I. (2009). *Pilegrimsvandring. En historisk og kulturell reise*. Oxford: Verbum Forlag.
- Bryman, A. (2012). *Social research methods*. New York: Oxford University Press.
- Coleman, S. E. (2004). *Reframing pilgrimage. Cultures in Motion*. London: Routledge.
- Deci, E. L. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, ss. 17-34.
- Duda, J. L. (2010). Motivational Processes and the Facilitation of Quality Engagement in Sport. I J. M. Williams, *Applied Sport Psychology* (ss. 59-80). New York: McGraw - Hill.

- Dysthe, O. (2001). Sosiokulturelle teoriperspektiv på kunnskap og læring. I O. Dysthe, *Dialog, Samspel og Læring* (ss. 33-72). Oslo: Abstrakt Forlag.
- Dysthe, O. I.-A. (2001). Vygotskij og sosiokulturell teori. I ,. O. Dysthe, *Dialog, samspel og læring* (ss. 73-90). Oslo: Abstr forlag.
- Engedal, L. G. (2011). Fra fengselscelle til pilegrimsvei. En empirisk undersøkelse av innsattes pilegrimserfaringer. *Halvårsskrift for praktisk teologi*, ss. 59-73.
- Færø, T. K. (Regissør). (2011). *Veien til Nidaros. En film om å gå ditt eget eventyr*. [Film].
- Gennep, A. v. (1960). *Rites de passage*. Lon: Psychology Pressdon.
- Grennes, T. (1997). *Innføring i vitenskapsteori og metode*. Otta: Tano Aschehoug.
- Grundetjern, K. R. (2010). *Veien og Målet. En empirisk analyse av en pilegrimsvandring i dagens Norge*. Stavanger: Universitetet i Agder.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet*. Oslo: Cappelen Akademiske Forlag.
- Hardeberg, B., & Bjørndal, Ø. (1999). *Kilden og Veien. En praktisk pilegrimsteologi*. Trondheim: Tapir Forlag.
- Holme, J. (2011, August 1). Vår Olavsarv- å være pilegrim. Kronikk i Vårt land.
- Imsen, G. (2008). *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Imsen, G. (2008). *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologins verden*. oslo: Universitetsforlaget.
- Jacobsen, D. I. (2000). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Kristiansand: HøyskoleForlaget.
- Jensen, R. (2014). *Pilegrim. Lengsel, vandring, tenkning - før og nå*. Oslo: Novus Forlag.

- Jensen, R. (2014). *Pilegrim. Lengsel, vandring, tenkning - før og nå*. Oslo: Novus Forlag.
- Johannessen, A. T. (2010). *Introduksjon til Samfunnsvitenskapelig Metode*. Oslo: Abstrakt Forlag.
- Johansen, J. (2005). *Pilgrimme og pilgrimsreiser*. Kjøbenhavn: Nordisk Forlag.
- Kaufmann, G. K. (2009). *Psykologi i organisasjon og ledelse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Keinanen, M. (2012, Juni 14). *Forskning.no*. Hentet Mai 16, 2014 fra <http://www.forskning.no/artikler/2012/juni/324540>
- Kirkerådet. (2010). *Gud gir - vi deler. Plan for trosopplæring i Den norske kirke*. Oslo: Kirkerådet.
- Kolbjørnsrud, M. (2012). *Helende vandring? En kvalitativ undersøkelse av hvordan pilegrimsvandring kan gi et særegent bidrag til diakonien, drøftet i lys av holistisk spirualitet*. Oslo: Det teologiske Menighetsfakultet.
- Krane, V. W. (2010). Psychological Characteristics of Peak Performance. I V. W. Krane, *Applied Sport Psychology* (ss. 169-188). New Yourk: McGrawHill.
- Lave, J. W. (1991). *Situated learning: legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lindstrom, H. -E. (2007). *Pilegrimsliv - En håndbok for vandrere*. Verbum Forlag.
- Lunga, E. (2010, Februar 20). Hentet Januar 2, 2014 fra <http://lungariuswalk.wordpress.com/2010/02/20/den-terapeutiske-veien-forstedel/>
- Luthen, E. (1992). *I pilegrimens fotspor til Nidaros*. Halden: Cappelen Forlag.
- Løver, L. L. (2008). *Turist eller pilegrim? En undersøkelse av nåtidens pilegrimsfenomen*. Oslo: Universitetet i Oslo.

- Nome, T. (1999). Pilegrimsteologi- en teologi for Den norske kirke? I B. Hardeberg, & Ø. Bjørndal, *Kilden og veiene. En praktisk pilegrimsteologi* (ss. 114-141). Trondheim: Tapir Forlag.
- Olsen, H. A. (2011). "Det er på veien det skjer, tror jeg". Trondheim: NTNU.
- Paulsen, I. S. (2005). *Pilegrimsleden fra Oslo til Trondheim*. Tromsø: Universitetet i Tromsø.
- Ryan, R. D. (2000). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 68-78.
- Ryan, R. M. (2007). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport, I S. H. (eds), *Active Human Nature* (ss. 1-21). Human Kinetics.
- Skaalvik, E. M. (2013). *Skolen som læringsarena. Selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Slungård, D. (1999). Liturgiske pilegrimsveier til vår tid. I B. Hardeberg, & Ø. Bjørndal, *Kilden og Veiene. En praktisk pilegrimsteologi* (ss. 14-37). Trondheim: Tapir Forlag.
- Thagaard, T. (2011). *Systematikk og Innlevelse. En innføring i Kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Titlestad, T. (2011). *Norge i Vikingtid*. Stavanger: SagaBok.
- Turner, V. T. (1978). *Image and pilgrimage in christian culture*. New York: New York Columbia Press.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, ss. 297-333.

9. Vedlegg

9.1 Intervjuguide

Bakgrunn.

Navn:

Alder:

Yrke/Utdannelse

Hvor begynte du?

Hvor slutter du?

Går du sammen med andre?

Tema 1. Refleksjon omkring vandringen

- Hvorfor bestemte du deg for å gå denne vandringen?
- Hvordan har andre påvirket deg til å gjennomføre denne turen?
- Hvor viktig er det for deg at dette er en pilgrimsvandring?
- Har motivet ditt for å gå forandret seg underveis?
- Er det noe du vil tenke gjennom eller finne svar på i løpet av turen?
- Hvordan går du fram for å finne svar på dette?
- Bruker du å gå turer for å reflektere og finne roen eller er dette en ny måte for deg å reflektere på?
- Ser du på vandringen som ett middel til å oppnå noe annet eller er det vandringen og turen som er det viktigste?
- Er fattigdoms-idealet viktig for deg på denne vandringen?

Tema 2. Målets betydning.

- Hvor viktig er det for deg å nå fram til Nidaros?
- Hvor mye tenker du på målet underveis?
- Hvorfor er målet viktig/ ikke så viktig?
- Har du en strategi for hvordan du skal nå målet ditt?

Tema 3. Omgivelsene

- Hvordan ser du på omgivelsen?
- Tror du det står noen Gud bak?
- I hvilken grad påvirker omgivelsene de refleksjonene du gjør deg?
- Hva legger du merke til underveis?
- Hvorfor legger du merke til akkurat dette?

Tema 4. Konsentrasjon og oppmerksomhet

- Hva tenker du på når du går?
- Har du fokuset på en enkelt tanke eller tenker du på flere tanker samtidig?
- I hvilken grad styrer du tankene? Lar du de bare komme eller gjør du noe aktivt i forhold til tankene dine?
- Har du oppmerksomhet på flere steder samtidig eller på bare ett sted?
- Er det noen faktorer som påvirker dette?

Tema 5. Læring

- Har du lært noe underveis?
- Hvordan har du lært dette?
- Har du fått et annen forhold til
 - a) Det materielle?
 - b) Det åndelige?
 - c) Andre mennesker?
- Hvilken betydning har omgivelsene hatt for denne læringen?

9.2 Bekreftelse fra Nsd om gjennomføring av intervju

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 2
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

Heid Leganger Krogstad
Det teologiske menighetsfakultet
Postboks 5144 Majorstua
0302 OSLO

Vår dato: 03.06.2013

Vår ref:34579 / 3 / LT

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 21.05.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

| | |
|-----------------------------|---|
| 34579 | <i>Pilgrimsleden fra Oslo til Nidaros</i> |
| <i>Behandlingsansvarlig</i> | <i>Det teologiske menighetsfakultet, ved institusjonens øverste leder</i> |
| <i>Daglig ansvarlig</i> | <i>Heid Leganger Krogstad</i> |
| <i>Student</i> | <i>Jan Kristian Behrentz</i> |

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering 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, 31.12.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Vigdis Namtvedt Kvalheim


Lis Tenold

Lis Tenold tlf: 55 58 33 77
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Jan Kristian Behrentz, Lørenveien 26, 0585 OSLO

Avdelingskontorer / District Offices:

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

Personvernombudet for forskning



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 34579

Ifølge prosjektmeldingen skal det innhentes muntlig samtykke basert på muntlig informasjon om prosjektet og behandling av personopplysninger. Personvernombudet forutsetter at det gis muntlig informasjon om følgende for at samtykket skal være gyldig i henhold til personopplysningsloven:

- formålet med prosjektet
- hvilke metoder som vil bli benyttet
- hvilke opplysninger som samles inn
- hva opplysningene skal brukes til
- hvem som vil ha tilgang på opplysningene
- at opplysningene vil bli behandlet konfidensielt
- at det er frivillig å delta
- at man kan trekke seg når som helst uten å måtte begrunne det
- dato for prosjektslutt og at alle innsamlede opplysninger anonymiseres ved prosjektslutt og i den ferdige oppgaven
- kontaktopplysninger til veileder og student.

Prosjektet skal avsluttes 31.12.2014 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/koblingsnøkkel slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. yrke, alder, kjønn) fjernes eller grovkategoriseres slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.