

Affekter i sjelesorg

Hvilken betydning kan økt kunnskap og kjennskap til affektteori ha for sjelesorgens helende praksis?

- en presentasjon av affektteori og dens plass i aktuell sjelesorgslitteratur

Randi Synnøve Tjernæs

Veileder

Professor Jan-Olav Henriksen

Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved

Det teologiske Menighetsfakultet og er godkjent som del av denne utdanningen.

Det teologiske menighetsfakultet, 2015, vår

AVH 8010: Masteravhandling (30 ECTS)

Master i klinisk sjelesorg

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Forord	4
1. Innledningskapittel.....	6
Introduksjon og avgrensning	6
Problemstilling	9
Begreper og begrepsavklaring.....	10
Teori	13
Avgrensning av sjelesorg i forhold til terapi	13
Farene ved følelser	14
Hvilke temaer møter sjelesørgeren i sjelesorg?.....	14
Forskningsfronten.....	14
Reliabilitet og generaliserbarhet.....	15
2. Teori	16
Affektteorier	16
Historisk utvikling av affektteori	16
Affektteoriens far	18
Hva er affektterapi/emosjonsterapi?.....	19
De medfødte affektene	22
De gyldne tre	22
Fientlighetstriaden	23
Verdiløshetsfølelsene	23
Tapsfølelsene.....	23
Om følelsene og regulering av disse	24
Ubetinget bekreftelse av følelser.....	25
Arbeid med affekter som forutsetning for endring.....	26
Følelser har en viktig rolle i god psykologisk fungering.	26
Affektintegrasjon.....	27
Hvilken betydning har økt affekttoleranse?	27
Betydningen av terapeutens egen affektkompetanse	28
Opplevelse av liv gjennom god affektintegritet	29
Affektvalideringsteori (AVT)	29
Når psykologi får belyse teologi	30

Oppsummering av kapittelet	31
3. Analyse av materiale med innledende historisk kontekstbeskrivelse av sjelesorg.....	33
Historisk kontekstbeskrivelse av sjelesorg.....	33
Analysen av materialet	36
Elleve medfødte affekter	39
Affektbevissthet og affektintegrering.....	41
Sterke advarsler/formaninger i materialet	43
Overføringer av affekter.....	44
Validering av affekter.....	46
Sjelesørgerens forhold til egne følelser	49
Virkelighetsforståelse, oppgjør med dualisme	50
Oppsummering av kapittelet	53
4. Drøfting.....	54
Innledning.....	54
Sjelesorg som helende og helsefremmende	55
Skille teologi og psykologi, dialektisk teologi versus inkarnasjonsteologi	56
Undervisning om affekter i sjelesorg	60
Kunnskap om affekter forebygger usunn tro.....	63
Forming av følelser i kristne kulturer.....	64
Avsluttende utblikk	64
Referanser.....	66

Forord

Som en del av et ønske om å utvikle meg klinisk innenfor sjelesorgsfaget, begynte jeg på master i klinisk sjelesorg høsten 2009. Det har vært et spennende studium gjennom først religionspsykologi, som gav meg tilgang til teori og et fagspråk på en del erfaringer og utfordringer, sjelden har jeg opplevd et fag og undervisning så relevant. I ettertid har jeg fått være del av et spennende fagmiljø innenfor religionspsykologi gjennom phd – gruppa på MF, dette fellesskapet har inspirert gjennom konferanser både nasjonalt og internasjonalt.

Så har denne masteren gitt mulighet til pastoral kliniske kurs, tre kurs skal til for at masteren er i havn. Jeg reiste sommeren – 2011 til Minneapolis i USA for å ta PKU på Park Nicolett Methodist Hospital, det ble en fantastisk sommer, lærerik og spennende. Det gav meg venner for livet, og ikke minst er jeg glad for at Tim Thorstensson ble min første veileder. Det neste PKU kurset tok jeg på Lovisenberg Diakonale Sykehus, nærmere bestemt på Hospice. Månedene på Hospice har satt sine spor, de var både lærerike og svært utfordrende.

Når jeg nå har skrevet master det siste året, så har det vært med blandede følelser/affekter(!) det er ikke lett å arbeide konsentrert med en slik oppgave ved siden av annet arbeid. Jeg vil takke professor Jan - Olav Henriksen for tålmodighet, han har gitt meg gode faglige innspill og alltid oppmuntret meg til neste steg, og hele tiden holdt fast at jeg kommer til å få dette til, og bli ferdig.

Til slutt vil jeg takke min arbeidsgiver Høyskolen Diakonova for at de har gitt meg mulighet til denne faglige utviklingen, gjennom arbeidstid, FOU – tid og økonomisk støtte. Det hadde ikke vært mulig for meg å gjennomføre uten.

Oslo, 12. mai 2015

Randi Synnøve Tjernæs

"Emotion will be needed to transform emotion"

Leslie S. Greenberg

1. Innledningskapittel

Introduksjon og avgrensning

I denne oppgaven ønsker jeg å se på hvordan affekter blir tematisert i nyere og mye brukt norsk sjelesorgslitteratur. Mennesket er født med affekter/følelser. Noen av følelsene er lett å forholde seg til, mens andre oppleves mer kompliserte. Følelsene er kilder til at menneske opplever tilværelsen som levende. Uten følelsene ville livet oppleves ”flatt”, og mennesket ville ikke kjent noe til eller opplevd fargespekteret som følelser bidrar til i tolkningen av det fine, gode, vanskelige og spenningsfylte alt ettersom livet utspiller seg (Monsen, 2007).

Affektene er medfødte instinktive reaksjoner. På samme måte som vi har syv toner i en skala, så har vi elleve grunnfølelser (Solbakken, 2013). Musikken blir til ved å spille disse tonene sammen i akkorder, og skape musikk av samklang i instrumentet, eller i samspill med andre instrumenter. I musikkens verden er hele spekteret av tonearter i bruk for å skape musikk ut fra inspirasjon og til forskjellig anledninger. I musikken finner en igjen spekteret av følelsesuttrykk som kan sammenlignes med menneskesinnet. Jo flere toner og skalaer som blir brukt, jo større musikkuttrykk blir det. For at et menneske skal kjenne opplevelsen av liv må følelsene ønskes, framelskes, reguleres, få plass og utvikles i relasjon. Følelsene kan hemmes ved å bli hindret, stoppet, avspaltet, noe som er uheldig for menneskets utvikling (Monsen, 2007).

For barnet utvikles følelsesspekteret i tidlig samspill med tilknytningspersoner. Det er avgjørende viktig at de speiler de reaksjoner barnet har, og barnet blir kjent med følelse etter følelse. Et barn må få hjelp til å regulere følelsene, selve prosessen av regulering kalles affektregulering. Foreldre og andre viktige voksne er der for å inngi så mye trygghet og adekvat speiling at barnet våger å reagere med sine affekter. En slik utvikling hos barnet forutsetter en trygg tilknytning. Innledningsvis i denne oppgaven henviser jeg til John Bowlbys teori om tilknytning og Mary Ainsworth utvikling av den samme teori, og forutsetter den som kjent, dette for å vise at tilknytningskvalitet og utvilling av affekter henger nøye sammen. Med omsorgsfull regulering til passende tid, vil barnet forstå når det er hensiktsmessig å uttrykke de forskjellige affektene, og dette lagres i underbevisstheten hos barnet. Det dannes reaksjonsmønster, mønstre som dette barnet vil ta med seg gjennom livet (Bowlby, 1982).

De siste årene er det forsket på sammenhengen mellom nevrologi og psykologi. Det er funnet at hjernen hos et barn som er speilet og stimulert herunder følelsesmessig bekreftet, og som

har fått et tidlig utviklet samspill, er større enn hos et barn som ikke har fått denne type stimuli. Dette viser hvor viktig det er med godt samspill og speiling av følelser. Denne tematikken vil ikke bli beskrevet nærmere i oppgaven, men den antyder en viktig sammenheng mellom relasjon, affekt og fysisk /psykisk helse og utvikling av menneskets hjerne (Shore, 2009).

For de fleste mennesker skjer denne utviklingsprosessen på en god og trygg måte slik at barnet evner å knytte vennskap, gjennomføre barnehage og skolegang. Det å oppnå affektintegritet er her et sentralt begrep som betyr at menneske evner å benytte den informasjonen egne følelser gir til det beste for å utvikle det potensial en har (Solbakken, 2013). Samtidig vil nok mange kunne si at de har mangler i sin utvikling, at de har noen utfordringer som kommer fra manglende støtte, speiling og regulering i oppvekst. De har ikke fått tilstrekkelig med støtte gjennom de forskjellige utviklingstrinnene, eller i møte med andre kriser og utfordringer som kommer gjennom oppvekst (Bowlby, 1982). Barn vil trenge ulik støtte i forhold til forutsetninger de har fått gjennom arv. Dette vil være individuelt sett i forhold til individets sårbarhet og genetiske sammensetning. I tillegg vil noen følelser bli oppmuntret gjennom oppdragelse, mens andre blir hemmet eller stoppet gjennom det samme. Igjen vil dette kunne føre til at barnet ikke får godt tak på eget følelsesregister (Monsen, 2007; Greenberg, 2004 ; Bowlby, 1982).

Mange ville kunne få god hjelp av terapi og sjelesorg i forhold til det å gå gjennom uløste kriser og å bearbeide uhensiktsmessige affektmønster som kommer av mangelfull regulering og speiling i barndom.

Vi vet at det er en sterk sammenheng mellom ånd, sjel og kropp, og fysisk helse avhenger også av et godt indre (Koenig, H.G.; King, D.E.; Carson V.B., 2012). Jeg vil avvise en forestilling om at bare flere mennesker gikk regelmessig i sjelesorg og terapi, så hadde vi fått reduserte helseutgifter i samfunnet. Samtidig så finnes det forskningsfunn som støtter at det er helsefremmende å bearbeide eget liv, ta følelsene sine på alvor, lytte til kroppen og ta hensyn til de signalene affektene gir oss (ibid). Hensikten med affekter og følelser er nettopp at de gir signaler og spesifikke beskjeder til individet. Menneskets oppgave blir å tolke hva signalene og beskjedene innebærer for dem i den situasjonen de befinner seg i (Ulstein, 2010; Solbakken, 2013).

Sjelesorg er et sted for alle livets utfordringer (Engedal, 2000), og spesielt for utfordringer som handler om tro. Når mennesker kommer med problemstillinger som handler om deres

tilknytning til tro, så har det ofte betydning om disse menneskene er spesielt sårbare i forhold til oppvekst og utvikling som beskrevet ovenfor. Jeg har derfor interessert meg for denne sammenhengen mellom menneskers virkelighet i lys av Guds virkelighet, og er opptatt av hvilken kompetanse sjelesørgere får og bør ha for å kunne møte konfidenten. I sjelesorg har jeg møtt mennesker som har utfordringer som kan knyttes til for lite eller manglende omsorg i barndom, de har utviklet mønster i livet som er uhensiktsmessig. Når de så har søkt eller samtidig deltatt i kristne miljøer som kjennetegnes av kontroll, makt eller umodent lederskap, så kan det bli en dårlig kombinasjon. Disse menneskene trenger ofte å bli møtt på manglende følelsesmessig støtte, følelsesmessig integritet, og utfoldelse av følelsesregisteret sitt. Når en person som er sårbar på grunn av manglende støtte og affektregulering i oppvekst søker fellesskap og forkynnelse, så vil det som formidles enten kunne legge lokk på videre følelsesmessig utvikling om innholdet i det som formidles er for regelbundet og konservativt. I andre sammenhenger så kan følelsene får sterkt utløp i form av sang, latter, tilrop, hengivelse, her tenker jeg på mer karismatiske fellesskap, det er mye følelser som settes i gang, men det øker ikke nødvendigvis personens affektintegritet. Det kan skapes en kultur som ikke gir rom for hele menneske, og dette kan få uheldige konsekvenser helsemessig. Bli fokuset på affekter og følelser utvidet og utviklet, kan det i neste omgang være til hjelp for sunn utvikling både hos konfident og videre i det kristne fellesskapet.

For å fremme fokus på affekter i kirken og kirkens fellesskap, så kan sjelesorgsfaget være et sted å begynne. Faget bør etter min mening vektlegge undervisning om affektteori og gi sjelesørgere en egen erfaring i forhold til hva dette innebærer. Målet må være at konfidenten opplever at det er rom for bredden av følelser, og at det i sjelesorg er mulig å komme med hele livet sitt og kjenne seg adekvat møtt. Dette innebærer å hjelpe mennesker med å ta mer utgangspunkt i helt naturlige prosesser som er kjent fra psykologien, slik også sjelesorgen ut fra et skapelsesteologisk perspektiv tar utgangspunkt i det som psykologien lærer om følelser og dets betydning. Kirken som religiøst fellesskap har makt til å validere følelser. Om dette er bevisst eller ubevisst tar ikke bort ansvaret for at denne makten ikke alltid er med på å fremme sunne kulturer (Riis and Woodhead, 2010). Hvordan kan den kristne kirke anvende affektteori og la samspillet mellom mennesker og samspill mellom mennesker og Gud få en mer allmenn begrunnelse. Hvordan lar Gud seg tolke inn i denne prosessen, som en signifikant annen i møte med menneskets utvikling?

Jeg vil i avhandlingen avgrense sjelesorg i forhold til terapi. Samtidig er det bred enighet om at sjelesorg har terapeutisk effekt. Enkelt sagt vil intensitet, hvor ofte en treffer konfident og

dybde på kontakten og samtalen skille de to disiplinene. Sjelesorg skal ta alle menneskelige utfordringer på alvor, men i tillegg ha et spesifikt fokus på gudsrelasjonen. Her skal sjelesørgeren være spesialist.

Problemstilling

Problemstillingen for oppgaven er som følger:

Hvilken betydning kan økt kunnskap og kjennskap til affektteori ha for sjelesorgens helende praksis?

- en presentasjon av affektteori og dens plass i aktuell sjelesorgslitteratur

Tematikken i denne oppgaven er omfattende, og det er lett å miste fokus. Innenfor psykologifaget finnes ikke bare en affektteori. Det som presenteres i oppgaven blir en syntese av teori fra flere teoretikere. Innenfor teologi og diakoni er sjelesorg et fag som har utviklet seg gjennom historien, noe jeg kommer tilbake til senere i avhandlingen. Sjelesorg har blitt preget av forskjellig faglige disipliner (Engedal, 2010). Derfor er det stadig en diskusjon om hva som er en god definisjon på sjelesorg, noe jeg kommer tilbake til. Jeg tar utgangspunkt i at sjelesorg er kurativ, og at sjelesorg vil utvikle seg i dialog med andre fagdisipliner som for eksempel psykologi. Det er avgjørende viktig for sjelesorg å være oppdatert på nyere forskning som relaterer til faget. Affektteori er ingen ny teori, men teori rundt affektens betydning for menneskets liv og utvikling har fått ny oppmerksomhet (Solbakken, 2013). Istedenfor at en setter fokus på kognitiv psykologi opp mot psykologi i møte med affekter, er teoretikere mer enige om at både det kognitive og det affektive er viktig, og at de påvirker hverandre gjensidig (Robinson, M.D.; Watkins E.R.; Harmon – Jones, E., 2013). Denne nye oppmerksomheten for affektteori har jeg ønsket å se på i forhold til sjelesorg. Jeg har en hypotese om at det i liten grad undervises om affektteori i sjelesorg. På den andre siden er det mye i den kristne kulturen som kan forme følelsesuttrykk, legge løkk på smerte, og forventninger som ikke blir innfridd. Den andre hypotesen er at det å undervise om affekter, og hjelpe studenter til å forstå hvorfor hver enkelt affekt er tilstede vil gi de mulighet til møte konfidenten på en bedre måte. Studenten vil få et redskap til for å hjelpe konfidenten med å forstå seg selv, sine reaksjoner. Kunnskap om at affekter er medfødt kan gi et større rom for at det blir formidlet som noe som er gudgitt og helt naturlig. I tillegg er kjennskap om affektteori viktig, det blir viktig med prosesslæring, slik at studentene lærer hvordan dette utfordrer eget følelsesliv. Med denne kunnskapen vil det i sjelesorgens rom kunne bli tryggere å uttrykke

alle følelser uten å vurdere de som positive eller negative. Et sterkere fokus på at alle følelser fordomsfritt har et budskap og en betydning vil hjelpe til mer integritet og helhet i livet for de som søker sjelesorg. Denne kunnskapen er også viktig for de som forkynner, slik at de forstår mer av hvilke prosesser de setter i gang i menneskers liv.

Begreper og begrepsavklaring

Gjennom oppgaven er det en del begreper som vil være gjennomgående, jeg ønsker å definere noen av hovedbegrepene:

Affekt; det er betegnelsen på det medfødte signalet som settes i gang nevrologisk som reaksjon på en hendelse. Oppstarten til det vi i dagligtale kaller følelse. Enkelt sagt starter det med en affekt som fører til følelse, og flere følelser sammen kalles emosjon. Teoretikeren Silvan S. Tomkins hevder at affekter er menneskets primære motivasjonssystem og signalsystem. (Nathanson, 1992; Monsen, 2007)

Følelse; begrepet følelse er steget lenger når organismen og kroppen blir klar over det som skjer. Følelse er den opplevelsen av affekten som kommer opp i bevisstheten, følelsen varer lenger i tid enn affekten (Nathanson, 1992)

Jeg bruker affekt og følelse litt om hverandre i oppgaven da følelse er nærmere språkmessig i vår dagligtale.

Emosjon; kalles det som i tid oppleves lenger og er en større del av følelsesuttrykket enn affekt og følelse. Emosjoner setter seg i kroppens hukommelse. I tillegg er emosjoner ofte sammensatt av flere følelser, for eksempel vil seksualitet betegnes som emosjon med en kobling av flere følelser som for eksempel iver, ømhet og glede (Nathanson, 1992)

Humør; når emosjoner preger personen over tid, i en spesiell situasjon (Nathanson, 1992)

Affektbevissthet(AC); handler om i hvor stor grad et menneske kan beskrive sine affekter, en god bevissthet om alle affektene fører til affektintegrasjon (Solbakken, O. A.; Hansen, R. S.; Havik, O. E.; Monsen, J. T. 2011)

Affektbevissthetsintervju(ACI); et omfattende intervju som utfordrer pasienten til å kartlegge i hvilken grad vedkommende har kontakt med hver enkelt affekt. Dette er videreutviklet også til å gjelde gudsrelasjon i arbeidet på VITA, Modum bad (Monsen, 2008; Solbakken, 2013; Stålsett, 2010).

Affektintegrasjon(AI); Affektintegrering defineres som grad av oppmerksomhet, og toleranse for de medfødte affektene (Solbakken et al., 2010) Mer bestemt er det en betegnelse på hvor integrert affektene er hos personen, når en situasjon inntreffer, hvor godt evner personen å bruke de forskjellige følelsene som oppstår til å navigere, oppleve, sortere, hente ut drivkraften i affektene til videre handling og valg. Det er forsket på at jo større affektintegrasjon et menneske innehar, jo bedre psykisk helse ser det ut som personen har, igjen fører god psykisk helse til bedre fysisk helse. Sammenhengen mellom affektintegrasjon og god helse kan vi regne med at er en global kunnskap, noe som gjelder alle mennesker. (Solbakken, O. A.; Hansen, R. S.; Havik, O. E.; Monsen, J. T. 2011).

Affekttoleranse; Det er personens evne til å tolerere affektene og følelsesuttrykket. Affekttoleranse er et uttrykk for personens toleransefunksjon etter integrasjon av affektene. Her vises effekten av affektintegrasjonen, tolerer personen bedre sine egne reaksjoner og affekter i en gitt situasjon?

Sjelesorg; Det finnes mange definisjoner på sjelesorg, det er utfordrende å finne en definisjon som jeg opplever rommer sjelesorg på en helhetlig måte. En beskrivelse fremhever seg som god, slik jeg bedømmer den. Dette er ingen definisjon, men en beskrivelse av sjelesorgens hovedanliggender av Leif Gunnar Engedal:

”Sjelesorgens opphav og basis er den treenige Gud og hans gjerninger i verden. Den sjelesørgeriske prosess sikter mot at de erfaringer som utgjør menneskets faktiske livsvirkelighet («menneskets sjel») skal tydes, bearbeides og forvandles i møte med Guds skapende og forløsende gjerninger («Guds hjerte»). Sjelesørgerens primære oppgave er å være en tjener for og formidler av dette møtet” (Engedal, 2000, s.7).

En definisjon på sjelesorg er skrevet av Tor Johan Grevbo, den har med svært mange elementer, og er slik sett god, men kan virke noe utydelig siden den favner noe bredt:

”Kristen sjelesorg er – i en sosial og kirkelig kontekst – å gå et stykke vei med et udelt og egenartet medmenneske (eventuelt med flere samtidig) for å bane vei for og formidle tro, håp og kjærlighet” (Grevbo, 2006, s. 508).

En annen definisjon er fra en mer terapeutisk orientert sjelesorg: Denne definisjonen omfatter i følge Grevbo den pastoralkliniske sjelesorg, som har sitt hovedvirke innenfor sykehusprest-tjenesten i Norge i dag, denne utdannelsen er åpen for prester og diakoner i tjeneste.

”Sjelesorg som profesjonell og psykologidominert hjelp til selvhjelp”

(Grevbo, 2006, s. 367)

Det er beskrivelsen til Engedal, som ligger nærmest mitt eget faglige ståsted. Den formidler en stor Gud, og den gir plass for hele menneske og dets faktiske livsvirkelighet. Om jeg skal ha noen innsigelser på denne, så må det være at denne beskrivelsen av sjelesorg avhenger av et sunt Gudsbilde i møte med konfidenten. I tillegg må sjelesørgeren være kompetent til å ta utgangspunkt hos konfident, ikke være fristet av på Guds vegne å tyde, bearbeide og forvandle, her kommer tjenerperspektivet inn som viktig anliggende på slutten av beskrivelsen.

Avhandlingens metode og oppbygning

For å undersøke den plassen affekter har i sjelesorg i dag, vil jeg presentere tre bøker som er sentral i undervisning av prester og diakoner, siden sjelesorg konkret er nevnt i tilknytning til deres vigslingsløfte. Jeg vil behandle disse bøkernes forhold til og beskrivelse av affekter. I tillegg vil jeg redegjøre for noen sentrale sjelesorgsdefinisjoner, og si hvor jeg står i forhold til disse.

Deretter vil jeg presentere to affektteorier, og treenighetsteologi og deretter drøfte analysen av materialet nevnt opp mot disse teoriene.

Jeg har vært i kontakt med flere institusjoner som utdanner innenfor sjelesorg, og spurt etter deres hovedbok i sjelesorgsfaget, den læreboken som brukes mest. I tillegg har jeg sjekket litteraturlister som jeg har funnet på institusjonens hjemmeside på internett.

Jeg har valgt å se på norsk litteratur, for å begrense meg har jeg ikke sammenlignet med andre land eller kulturer. Det ville være spennende i en senere studie å finne litteratur fra andre land og kulturer og sjekket om de i større grad og på hvilken måte de vektlegger affekter.

En annen grunn til å velge disse bøkene som både er norske og brukes mye er at en kan regne med at denne litteraturen er lest av mange studenter, og dermed preger det norske sjelesørgeriske fagmiljø i dag.

I tillegg har jeg valgt bøker som i stor grad brukes som innføring i sjelsorgsfaget på de forskjellige lærestedene på bachelor og masternivå.

De lærestedene og naturlige sammenhengene jeg har vært i kontakt med eller undersøkt er:

Høyskolen Diakonova, Diakonhjemmet, Det teologiske Menighetsfakultet, Misjonshøyskolen i Stavanger, Teologisk fakultet, Universitetet i Oslo, Institutt for sjelesorg, NLA Høyskolen i Stadfeldtsgate, Fjellhaug teologiske høgskole og Ansgar teologiske høgskole.

Kriterier for valg av bøker til materiale:

- Skrevet av norsk forfatter
- Skrevet for det formål å utdanne sjelesørgere
- Gitt ut i bokform
- Bøkene skal være representative for undervisning ved anerkjente undervisningssteder i Norge

Og de hovedbøkene jeg har valgt er:

- **Når jeg ser ditt ansikt av Berit Okkenhaug, 2002**
- **Som epler av gull Bind II av Anders Bergem , 2011**
- **Møtet med den andre, Hans Stifoss-Hanssen i Bunkholt (red.), 2007**

Fremgangsmåten har vært at jeg har lest gjennom disse bøkene og hentet ut alt som skrives om affekter og følelser. Deretter lagde jeg temaer som krysser flere av bøkene. Jeg gjengir eksempler fra bøkene på hvilken måte fokuset på affekter og følelser formidles.

Teori

Jeg vil presentere tre affektteorier som grunnlag for belysning av mitt materiale. Jeg kommer tilbake til hvilke teorier dette er i innledningen av teoridelen i avhandlingen.

Avgrensning av sjelesorg i forhold til terapi

Det er ikke lett å beskrive skarpe skiller. Enhver som møter mennesker i form av sjelesorg eller terapi har et ansvar for å kjenne sin egen begrensning i forhold til hva de kan behandle og gå inn i. Sjelesorg skal være åpen for gudsrelasjonen i samtalen og sjelesørgeren skal ha en spesiell kompetanse på sammenheng mellom menneskelig og religiøs utvikling, og vite hva som er sunn og usunn tro. I tillegg tenker jeg at en sjelesørger sjelden har kapasitet til å møte en person mer enn en gang annenhver uke, det vil si at det ikke kan være akutte tilstander og

utfordringer som krever intensiv terapi i kvantitet. Til tross for lavere intensitet, tenker jeg at sjelesorg har terapeutisk effekt.

Farene ved følelser

I denne oppgaven skriver jeg om begrunnelsen for at det er viktig å arbeide med hele følelsesregisteret, og sjelesorgens forhold til affekter. Skulle jeg skrevet mer utfyllende om affekter ville det vært viktig å utdype med at følelser også er sterke og kan skade om de ikke blir behandlet riktig. Dette forhold blir ikke behandlet i oppgaven.

Hvilke temaer møter sjelesørgeren i sjelesorg?

I sjelesorg kan en møte alle typer temaer. Det kan handle om relasjonsutfordringer, samliv, samlivsbrudd, arbeidskonflikter, sykdom, sorg, utbrenthet, utfordring i gudsrelasjonen og konflikter i kristne fellesskap. Det kan også være en blanding av disse faktorene. Som sjelesørger møter en mer av disse temaene enn psykisk sykdom, selv om også en sjelesørger trenger kompetanse til å se når noen trenger en annen type hjelp enn sjelesorg.

Alle disse temaene berører affekter og følelser, og det vil være behov for å undersøke hvilke følelser som ligger under utfordringene i sjelesorgmøtet. Forskning viser også at psykosomatiske lidelser kan reduseres ved større fokus på affekter i terapeutisk behandling (Ulstein, 2010). Alle disse utfordringene kan møtes med en større nysgjerrighet i forhold til affekter som ligger under og bak reaksjonene.

Forskningsfronten

Det finnes ikke forskning på dette temaet innenfor sjelesorg og psykologi. Det som er forsket på og som en er enige i på tvers av fagmiljøer er at det er avgjørende viktig for psykisk helse og relasjonell samhandling med god affektintegritet. Og med affektintegritet menes det å ha en evne til å være oppmerksom på følelsesmessige signal, tåle å kjenne på disse, og kunne reflektere over den informasjonen de formidler (Solbakken et. Al, 2011; Stålsett, Engedal & Austad, 2010; Stålsett, 2014).

Reliabilitet og generaliserbarhet

Jeg har valgt litteratur som er mye brukt i norsk sjelesorgsundervisning, og internasjonalt anerkjente teorier for å tolke materiale, slik sett er denne oppgaven etterrettelig. Samtidig vil det på et senere tidspunkt være interessant å sjekke om det er skrevet noe mer om dette internasjonalt. De forfatterne som har skrevet materialet, er ikke ukjent med internasjonale forskningsmiljøer innenfor teologi og sjelesorg, men allikevel vil denne avhandlingen begrense seg til litteratur som er brukt i norsk kontekst.

Det er forsket lite på sammenhengen mellom affektteori og sjelesorg nasjonalt og internasjonalt. Det er gjort noen funn i denne oppgaven som det vil være mulig og interessant å utforske videre ved senere studier. Slik sett er oppgaven også generaliserbar.

2. Teori

Affektteorier

I teoridelen av avhandlingen presenteres ulike retninger innenfor affektteori, som skal bidra til å belyse den kunnskapen jeg finner om affekter i materialet mitt. De teoriene jeg hovedsakelig har presentert er affektbevissthetsteori (ABT), som har sitt utgangspunkt i S.S. Tomkins (Monsen, 2007), så er det emosjonsfokustert terapi (EFT) av L. Greenberg (Greenberg, 2004; Greenberg, 2013) og til slutt en teori om validering av affekter i kulturer (AVT), (Tsai, J.L.; Koomann – Holm B.; Miyazaki M.; Oohs C., 2013).

Jon Monsen som er professor i psykologi på Universitetet i Oslo har sagt at selve livet ligger i affektene, vår evne til å kjenne liv ligger i affektstyrken og evnen til å leve med mangfoldet og vår evne til å regulere følelseslivet på hensiktsmessig måte. Affektene er menneskets primære motivasjonssystem og signalsystem, Monsen hevder at affektene aktiveres før det kognitive aktiveres, og fremmer at fokus på affekter må være like sterkt som det kognitive fokuset (Monsen, 2007). Innenfor vitenskaplig psykologi har følelsene fått et sterkere fokus, særlig de siste 20 – 30 årene. Spesielt har en forsket på de normale affektive prosessene, noe som har gitt mulighet til også å se på de mer patologiske prosessene. Dette har ført til en utvikling av nye terapiformer og teorier i forhold til disse (Solbakken, 2013). På en fagkonferanse arrangert av Modum Bad i november 2014, hvor nettopp affekter var temaet, så hevdet forskere at det er en trend mot å se på det kognitive og det affektive sammen, se at de er gjensidig avhengige av hverandre, noe også Solbakken bekrefter (Greenberg, 2013; Solbakken, 2013). Et menneske trenger å søke affektintegritet, og samtidig er det kognitive viktig for å bekrefte og tolke følelsen, og ha en bevissthet om hva som følelsene forsøker å fortelle.

Historisk utvikling av affektteori

Som historisk bakteppe er det nyttig å vite at teologi har blitt tett knyttet og utviklet sammen med og i dialog til gresk filosofi, som har hatt et dominerende kognitivt fokus. Der tolkningen av menneskets livsytringer har vært ”top – down” (Nathanson, 1992). Det betyr at det har vært en tradisjon for å tolke menneskets erfaringer kognitivt før affektivt.

Og det har ikke vært noen tradisjon hverken i medisin eller psykologi som har gitt affekter stor interesse, filosofer har diskutert enkelte affekter, men det har ikke passet inn i vitenskaplige termer. Det er i de siste tiårene at affekter har fått mer fokus, og spesielt Tomkins har gjort et viktig arbeid med å beskrive affekter som noe som kommer før det kognitive, og som det er viktig å undersøke (Nathanson, 1992).

Aslak Hjeltnes sier at det er et paradoks i vår kulturhistorie:

”at følelsene har vært oppfattet som en *primitiv trussel* mot menneskelig moral, helse og fornuft. Samtidig har følelser vært ansett som *det dypere grunnlaget* for vår eksistens, samhandling og dømmekraft” (Hjeltnes, presentasjon, 2014).

Historisk har det vært slik at en har anerkjent følelsene, samtidig som en har vært usikker på hvordan en skal behandle de sterke uttrykkene følelsene kan få slik Aristoteles skriver;

”Således kan enhver bli sint – det er lett – eller gi bort penger eller bruke dem opp, men å vite på hvem og hvor meget og når og ut fra hvilke grunner og hvordan, det er ikke gitt hvermann, og heller ikke er det lett (Hjeltnes, presentasjon, 2014, Aristoteles, Hvordan finne middeelveien. Den Nikomakiske etikken», BOK II, kap 9).

Platon (427 – 347 f.Kr.) beskriver motsetningene mellom fornuft og følelser som en grunnleggende konflikt i menneskesinnet. En metafor som har blitt brukt om dette forholdet er følelsene som ”slave” og fornuften som ”mester”. Tanker og følelser ble sett på som motstridende krefter, også følelsene ble sett på som mer primitive og måtte styres og kontrolleres ellers kunne de bli farlige krefter for menneskesinnet (Hjeltnes, 2013).

Platons elev Aristoteles (384 – 322 f.Kr.) hadde en lære som kalles katarsis som handler om hvordan mennesket skulle rense følelsene gjennom kunst og musikkopplevelser. På denne måten skulle en avreagere ved å komme i kontakt med sitt følelsesregister. Følelsene skulle kanaliseres og få utløp, slik at de temmes i hverdagslivet, det er frykt for at følelsene skal løpe av med menneske, derfor måtte affektene tøyles. Aristoteles bringer inn en mer positiv måte å betrakte følelser, gjennom begreper som praktisk visdom (fronesis) som innebærer å balansere mellom ytterpunkter av emosjonell erfaring (Hjeltnes, 2013).

Innenfor stoisk filosofi som utvikler seg omkring 100 f.Kr. – 100 e. Kr. finnes et mer kritisk syn på følelser. De stoiske filosofer mente at menneskets følelser sto i total konflikt med

menneskets fornuft (Nussbaum, 1994). Stoikerne var opptatt av hvordan mennesker kunne oppnå en indre frihet og sinnsro (apatheia) gjennom å oppnå aksept i forhold til ytre forhold som ikke kan kontrolleres, og deretter bruke fornuften til å kontrollere egne følelsesmessige reaksjoner (Hjeltnes, 2013).

Nussbaum mener at stoisk filosofi har hatt sterk innflytelse på vestens tolkning av fornuft og følelser. Spesielt med hensyn til tanken om at menneskelig lidelse kommer av feilfortolkning av følelseslivet, og dermed kunne man fremme oppfatningen om at den rasjonelle kontrollen skulle være overlegen følelsene (Nussbaum, 1994).

Affektteoriens far

Silvan S. Tomkins, født i Øst Europa i 1911, flyttet med familien til USA. Der utdannet han seg innenfor psykologi, og tok en Phd innenfor filosofi. Etter hvert i sin karriere ble han spesielt opptatt av affekter. Han gjorde et banebrytende arbeid i forhold til å kartlegge menneskets medfødte følelser. Han mente de var genetisk programmert også i uttrykksform og opererte med åtte til ti grunnfølelser. Han var spesielt opptatt av hva menneske virkelig vil, et spørsmål som drev han til å utvikle instrumenter/tester innenfor psykologi. Ut fra dette fant han at følelser er viktig underliggende motivasjonssystem for mennesket. Han kartla grunnleggende følelser som han mente menneske innehar, og han ønsket å gi en teori som gjorde det mulig å forstå menneskets indre liv på bedre måte. Tomkins kalte de grunnleggende medfødte følelsesreaksjonene for affekter, og han mente de var menneskets primære drivkrefter. Tomkins regnet med at grunnlaget til alle affektene eller motivasjonssystemet ligger i menneskets gener, og at det er programmert genetisk underveis i svangerskapet. Affektene avfyres ved at nevroner avfyres, og de igangsetter celler som responderer ut i fra bevissthetsnivå, om personen f eks sover vil reaksjonen være langsommere innstilt. En kaller dette for en persons fyringsmønster.

Carol E. Izard var student av Tomkins, og fortsatte hans arbeid med affekter. Izard mente menneske hadde ti grunnleggende affekter, han har i tillegg til Tomkins ni affekter lagt til affekten skyld, slik at han opererer med elleve affekter. Flere teoretikere har vært opptatt av å kartlegge affektene, og de er grunnleggende enig om at affektene er medfødt, men de har forskjellig antall affekter og inndelinger (Solbakken, 2013).

I en fase på 1900 - tallet når vitenskapene utviklet hvert sitt fagfelt, var det ikke tradisjon for å se resultatet av disse vitenskapenes forskning i sammenheng, for deretter å forstå bedre hvordan menneskes indre liv henger sammen. Medisin, psykologi og filosofi har hver for seg funnet språk og begrep for sitt syn på menneskets indre, og det er i de siste tiårene at en har sett sammenhenger, og prøvd å finne felles forståelse. Det er naturvitenskapene som har levert hovedbidraget til hvordan menneske blir forstått, derfor har en også sett på emosjoner og begrunnelse for disse i biologien, det vil si biokjemiske prosesser. I tillegg har psykologien selv i mange år vært mest opptatt av persepsjon, kognisjon, minne og læring. Filosofer har på mange måter nærmet seg feltet med følelser, men, deres tekster har ikke vunnet fram i samtalen med de andre vitenskapelige disiplinene (Nathanson, 1992). Forskning på emosjoner har blitt et fagfelt som har blitt oversett og neglisjert i flere fagdisipliner. Det skjer nå en utvikling, der det er en felles oppvåkning i forhold til at emosjoner og nevrologi har en så tett sammenheng. I tillegg blir det kognitive i økende grad regnet for å være sentralt i forbindelse med å tolke det emosjonelle.

Hva er affektterapi/emosjonsterapi?

En affekt er en medfødt reaksjon på et stimulus som gir signal til kroppen, som deretter igangsetter adekvat reaksjon. Følelser har i moderne psykologi fått endret status, det kan oppsummeres i tre hovedanliggende oppgaver; følelser som kommunikativt signalsystem, følelser som forsterker av det som utløser følelsen og følelsenes rolle i personlighetsorganisering. Siden følelsene er gitt en klarere beskrivelse av hva som er deres hensikt og oppgave, så har følelsene fått en viktig plass i ny psykologisk teoridannelse, dette har skjedd mye på grunn av Silvan Tomkins arbeid (Monsen, 2007).

Gjennom evolusjon har menneske utviklet seg i forhold til hverandre, og i forhold til den kulturen de til enhver tid har levd og utviklet seg innenfor. Menneske har gjennom evolusjon også utviklet mønsteret av emosjoner hvor noen emosjoner er hemmet og noen fremmet, som for eksempel hva det til enhver tid har blitt hensiktsmessig for menneskets overlevelse og utvikling.

Alle mennesker er født med et sett affekter, disse vil utvikle seg forskjellig i forhold til arv og miljø. Når en affekt igangsettes kalles det for fyring, en affekt fyres, begrepet fyring sier hvor raskt affekten utløses ved respons (Monsen, 2007, Solbakken, 2013). Denne fyringen vil være forskjellig også i forhold til tilknytningskvalitet, det vil si at kvalitet av tilknytning til

omsorgsgiver påvirker nevrologisk hvor raskt og effektivt det medfødte affektsystemet igangsettes og utvikles (Shore, 1994, 2009). Det er mange sammenhenger mellom affektteori og tilknytningsteori, men som jeg nevnte i innledningskapittelet vil jeg begrense meg til affektteori i denne oppgaven, selv om disse teoriene i praksisfeltet må ses i sammenheng.

Når affekten som minste respons på det som skjer avfyres, så sendes det signal til hjernen, og hjernen oppfatter signalet og affekten tolkes i den grad menneske er i stand til å gjenkjenne det som skjer, og forstå hvilke følelse som nå settes i gang. Følelsen er den delen av affekt og emosjon som personen har bevisst tilgjengelig, dette er det vi kan kalle en persons affektbevissthet. Denne bevisstheten er viktig og den kan økes (Monsen, 2007; Greenberg, 2004).

Denne tilgjengeligheten til følelsesuttrykket kan økes via å romme mer, å bli mer oppmerksom, og øke mengden av det en åpner seg for og tåler. I terapi brukes denne kunnskapen om affekter til å hjelpe klienten med å integrere og utvide tåleevnen og integrere følelser i personligheten, målet er å øke affektintegriteten. Måten en arbeider på i terapi er å øke en persons evne til å ta inn, organisere og se på egne følelser, kjenne på egne følelser, øke rommet, tåle å ta inn mer av virkeligheten. I terapi kalles dette å være med på endre de scriptene eller mønstre som har blitt til gjennom livet som ikke lenger hensiktsmessig for personen, for deretter å øke affektintegrasjonen. Et script er et sett av følelser som denne personen bruker som sitt reaksjonsmønster, når en person har god affektintegritet vil denne personen ha script som evner å romme følelser, og tåle påkjenningen i de situasjonene personen møter gjennom livet. Denne personen kjennetegnes ved at han evner "å stå" i møte med det som skjer og lukker ikke, stikker ikke av for å hindre seg selv i å kjenne på det som er utfordrende. Personen er bevisst på å være i og ta inn det som skjer i en gitt situasjon. Om en lærer seg dette over tid ved eksponering, vil en bruke mindre energi, og en vil ta mer av livet i eie, og en vil evne å åpne seg og oppleve mer (Greenberg, 2004).

Terapi søker å hjelpe klienten til å se hva i personens script som er uhensiktsmessig, eventuelt hemmer, og "dødgjør" det som kunne ført til liv. Det å dødgjøre en følelse handler om å stenge av eller avspalte en følelse istedenfor å åpne seg for den og erkjenne den, deretter tolke hva følelsen vil klienten. Når vi "dødgjør" en følelse kan vi bl.a. låse mellomgulvet og holde pusten. Vi sier at følelsene "setter seg i kroppen", og når vi holder følelser nede vil vi kunne fysisk kunne oppleve at det blir et indre trykk som er skadelig over lengre tid, og har innvirkning på kroppsfunksjonene på forskjellige måter (Solbakken, 2013).

Forskning viser at den sunneste tilnærmingen for menneske til ubehaglige eller opplevd store følelser er de som tolker situasjonen på nytt, prøve å forholde seg til det som har skjedd på en ny måte, og tenker ”hva er det verste som kan skje?” (Solbakken, 2013).

Det emosjonelle uttrykket har tre komponenter:

- Hvordan viser vi det?
- Hvordan uttrykker vi det med kroppsspråk?
- Hvordan uttrykker vi det med ord?

Hvordan henger disse tre sammen? Om vi viser følelser kongruent, at de tre forutgående henger sammen, så blir et menneske et uttrykk for sunn behandling av dets emosjoner. I teorien snakker en om å oppleve, tolerere, og uttrykke følelsen, uten en samklang i dette, kan det føre til psykosomatisk sykdom (Krystal, 1998).

En usunn måte å forholde seg til affekter og reaksjoner er på forskjellige måter ikke ville se det som skjer, ikke innrømme, benekte, avvise følelse og reaksjon. Dette fører til store energilekkasjer, og kan igjen være det som fører til både somatisk og psykisk sykdom. Det beste er om reaksjonene får skje, at personen gir seg selv mulighet til å reagere, ikke hindrer eller stenger for det (Krystal, 1998).

Målet med denne type terapi er at menneske skal kunne tre tydeligere fram med sin personlighet, og at følelsesregisteret skal være hensiktsmessig for personen. At personen skal kunne bli kjent med sine script, og kjenne at de er hensiktsmessig i møte med de utfordringene, muligheter og gleder personen har i livet.

Emosjonsterapi som bygger på affektteori på engelsk kalles ”basic emotions” - tradisjonen. Som nå har en sterkere plass som teori i terapi i forhold til kognitiv terapi på engelsk ”cognition and emotion”- tradisjonen (Samtale med Solbakken, 2014).

Basic emotion tradisjonen fremmer dette at affekter er en forsterker som fremmer en kognitiv ”figur”, mens i ”cognition and emotion” tradisjonen er kognisjon det primære som først trer fram og utløser affekten. I denne andre tradisjonen er det kognitive det primære, og affektene er mer primitive, noe som skal reguleres og kontrolleres gjennom kognisjon(Samtale med Solbakken, 2014).

I dag er det en større enighet i fagmiljøet om at både affekt og kognisjon er sentralt, og at de to fagtradisjonene nærmer seg hverandre. De to tradisjonene er avhengig av hverandre, en

emosjon må alltid etterfølges av en ”appraisal”, en bedømmelse eller vurdering av affekten/emosjonen. Det kognitive vil aldri kunne være skilt fra en emosjonsfokuset terapi, (Greenberg, 2013; Solbakken, 2013).

De medfødte affektene

De medfødte affektene er biologisk betinget, og alle mennesker er født med et følelsesregister som utgjøres av dem. Samtidig er vår personlighet et unikt utslag av hvordan disse følelsene har fått utvikle seg, ”avfyrt” gjennom denne personens liv og regulert/validert gjennom oppvekst og liv. I tillegg til at hvert menneske har sin egen genetiske kode for hver affekt.

En regner i dag med elleve ulike følelser som antas å være sentrale for psykologisk helse og i terapeutisk arbeid. Disse følelsene tilsvarer tildels de som ofte regnes som medfødte følelser, i det norske miljøet på psykologisk institutt regner en med Tomkins åtte til ti grunnfølelser og har i tillegg lagt til sjalusi og misunnelse. Derfor skriver jeg om elleve affekter, ut fra en mulig klassifisering i tema. Affektene er delt inn i fire kategorier hvor den første kalles de gylne tre; *interesse, glede og ømhet*, gruppe to kalles fiendtlighetstriaden; *sinne, avsky og forakt*, de neste tre kalles verdiløshetsfølelsene; *skyld, skam og misunnelse/sjalusi* og til sist tapsfølelsene; *frykt og tristhet* (Solbakken, 2013).

De gylne tre

Når en omtaler disse affektene kan en se hvordan de trer fram som viktige for livsutfoldelse på alle plan. Om noen av affektene hemmes vil det få konsekvenser for opplevelse av liv og mulighet til å erfare sterkere (Solbakken, 2013).

- **Interesse** er en følelse som setter i gang utprøving og utforskning, interesse drar en til utprøving og erfaring i det miljøet en befinner seg i (Solbakken, s. 150, 2013).
- **Glede** kommer av velvære, det som er behagelig og godt (ibid).
- **Ømhet** er i utgangspunktet ikke med i grunnfølelsene. Samtidig ser den følelsen ut til å være avgjørende for vår mulighet til tilknytning, omsorg og tilhørighet. Den har noe å si for hvordan vi tilpasser oss i relasjoner. Ømhet er også med på å ønske nærhet og opprettholde nære relasjoner og varige forpliktelser ovenfor medmennesker (ibid).

Fientlighetstriaden

- **Sinne** er en reaksjon som kommer når vi blir urettferdig behandlet, opplever oss krenket eller hindres i noe som er verdifullt for oss (Solbakken, s. 150, 2013)
- **Avsky** springer ut av biologiske mekanismer for å unngå eller kvitte seg med giftige stoffer som vi spiser som vi forventer forårsaker kvalme, brekning. Følelsen er trolig essensiell for vår overlevelse ved raskt å redusere aversjon mot og utstøtning av noe som er potensielt farlig (ibid)
- **Forakt** knyttes til at en selv opplever seg overlegen sosialt eller moralsk. Vi kan se uttrykk for forakt fra denne når noen latterliggjøres eller blir sett ned på. Eller en kan se at noen forakter seg selv. (Solbakken, s. 151, 2013)

Verdiløshetsfølelsene

- **Skam** er knyttet til det å fremtre som inadekvat i egne eller andres øyne. Følelsen taler om tap av verdighet og respekt, sosialt nederlag og fremmedgjøring (Solbakken s.152, 2013).
- **Skyld** er knyttet til det å gjøre noe man synes man ikke skulle eller å unnlate å gjøre noe en mener en burde. Det som vekker skyld bryter altså med hvordan vi ønsker å handle og oppføre oss moralsk (ibid).
- **Misunnelse/sjalusi** er en følelse som kommer fram ved at en ikke kan få det en ønsker eller ikke kan være med i et fellesskap en har hatt lyst til å delta i. En begjærer noe andre har (Solbakken s.153, 2013).

Tapsfølelsene

- **Frykt** kommer når en kjenner seg truet, eller en er redd for egen sikkerhet (Solbakken, s.151, 2013).
- **Tristhet** handler det om å måtte skilles fra noen en er glad i, eller et tap av noe som har stor verdi for vedkommende. Eksempler er dødsfall av en nær person, tap av den andres

kjærlighet, aktelse eller respekt. Når vi er triste fører det til at vi søker trøst og omsorg(ibid).

Om følelsene og regulering av disse

Jeg henter min redegjørelse for affektteorier fra den delen av psykologien som sier at våre affekter er medfødt og at de tegnene som vi ser hos spedbarnet på følelsesuttrykk er ikke noe som læres i samspill med omsorgsgiver, men noe som kommer fram naturlig i samspill. Når vi holder et spedbarn, hører vi ofte oss selv prate med babyen på et slags ”bablespråk”, vi legger stemmen i et passende toneleie og lager grimaser som passer til det vi tror barnet ønsker å fortelle, vi speiler det babyen gjør og tolker det inn i den følelsesmessige rammen vi kjenner at passer der og da, mer eller mindre bevisst (Nathanson, s.62, 1992). Her tolker vi babyen, og vi starter allerede med å sette stemmeleie, bevegelse og ord til det som senere blir denne personens mønster av affekter. Dette skjer gjennom hele spedbarnstiden, dette er med på å skape tilknytning til barnet sammen med alt av stell, amming og annen omsorg. Når tilknytningen er trygg og god, vil barnet få et trygt forhold til følelsesspekteret sitt, og foreldre og andre viktige for barnet kan regulere følelsene etter hvert som de utvikles gjennom de første årene, foreldrenes jobb er å hjelpe barnet å uttrykke seg adekvat følelsesmessig. Foreldre har som oppgave å hjelpe barnet å få reagere på alle de måter som er nødvendig, så hjelpe og tolke hva som er grunnen til den reaksjonen som kom.

Et enkelt eksempel kan være: om et barn på to år er uforholdsmessig sint for noe det ikke får lov til, og det er etter leggetid, kan det hjelpe å la barnet få noe annet som trøster, og så forklare at nå er du veldig trøtt, og når vi er trøtte blir vi lettere irriterte og sinte. Da har barnet fått lov å reagere, foreldrene har gitt rom for reaksjon, latt barnet få passende trøst og gitt det en passende forklaring for at følelsene blir så sterke akkurat da. Barnet forstår at det ikke er farlig å bli sint, men at det godt for flere ting å sove, her skal det vel sies at dette mønsteret må gjentas for at det skal bli et godt mønster for barnet. Det ville vært uheldig for barnet om foreldrene i denne situasjonen hadde blitt sinte tilbake, sagt at dette får du ikke lov til å være så sint, eller at det går ikke an å bli så sint nå, da ville barnet kunne tro at det ikke var bra å bli sint og dette var en reaksjon som ikke ble godtatt, her skal det også sies at denne reaksjonen må komme mange ganger for at det er det som skal bli forståelsen. Her finnes ”tabbekvoter”. Dette handler om å skape gode mønster (Solbakken, 2013).

Om følelsene ikke har blitt godt nok integrert i hjemmet, så vil dette være noe denne personen antagelig vil ha problemer med framover i livet. Følelsesmønsteret ligger på en måte som ”årringer” i mennesket, dårlig integrering, traumer, dårlig veiledning gjennom overgangskrisene vil kunne følge personen gjennom livet. Det er når sårbare faser oppstår enten gjennom valgte overganger som samliv, fødsler eller utviklingskriser som puberteten eller andre kriser at et menneske er særlig mottagelig for å endre på fastlagte affektmønstre (Klette, 2007).

Ubetinget bekreftelse av følelser

Noe av det jeg kan lese ut av affektteorien er den ubetingede bekreftelsen av følelser et menneske innehar. Det er en forutsetning for å få tillitt hos den man samtaler med. Det betyr ikke at alt det følelsene setter i sving hos en person skal oppmuntres til å få utløp i handling, men en skal oppmuntre menneske til å undersøke de følelsene en har, sjekke de ut, prøve å finne ut hvorfor de kommer, hva er de uttrykk for i dette menneskets liv. Dette er et uttrykk for positiv nysgjerrighet (Solbakken, 2011). Et tenkt tilfelle kan være en far som kommer til samtale som har tre barn i tenårene, han uttrykker at han ofte blir sint og irritert på barna sine og i tillegg til og med sjalu på barnas muligheter i dag. Noen ganger kan dette også ha blitt relatert til gudstro. Da er det ingen god respons for denne faren og bli møtt med et slags moralsk eller etisk vurdering av disse handlingene som noe som ikke bør skje. I stedet kan en sammen med mannen undersøke hva dette er et uttrykk for, være positivt nysgjerrig. Når vi undersøker vil vi hjelpe mannen selv til å se og undre seg hva dette er uttrykk for. Hvor kommer disse følelsene fra, når har han kjent på dette før?

Når vi nå vet at sinne handler om å bli truet på noe som vi opplever som verdifullt, eller sjalusi som handler om at en gjerne skulle hatt noe verdifullt selv som andre innehar. Når vi vet dette om følelser, kan vi på bakgrunn av dette begynne å arbeide med denne mannen videre ved å spørre han hva som trues hos han når dette inntreffer? Hvorfor blir han sint, er det egne verdier, eller noe ved hans gudstro som trues? Og hva skulle han ønske at han selv kunne få del i som nå kjenner på sjalusi for? Har han selv i egen oppvekst blitt hindret i forhold til noe livsutfoldelse av egne foreldre? Dette er et tenkt eksempel, men ut fra et kristent ståsted vil også mannen bli kjent med eget følelsesregister og kunne romme egne følelser, kunne selv godkjente eget følelsesregister og blitt mer følelsesmessig integrert eller affektintegrert, etter hvert godta seg selv på en annen måte. Og til sist også fått et annet bilde av hvem Gud er.

Dette er en illustrasjon på hvordan følelser bør få plass, undersøkes, ikke bedømmes, men bli utsatt for en interessert tilnærming. Som teorien bekrefter (Solbakken, 2013) så har enhver affekt et budskap, noe å fortelle inn i situasjonen, her skal det gis god plass for tolkning, gjerne rydde tanken for allerede fordømmelse, skam og forutinntatte holdninger. La rommet gi plass for åpenhet og kreativitet.

Arbeid med affekter som forutsetning for endring

Det å arbeide med affekter er en viktig del av å oppnå endring. Dette viser ulike terapiretninger

Affektbevissthet og arbeidet med for eksempel sinne viser at det kan øke til sterkere evne til tilknytning i voksen alder (Lech, Andersson og Holmqvist, 2012).

Ulike terapiretninger holder fram at arbeid med følelser er viktig for endring, det kan se ut som det er stor grad av konsensus på dette området av psykologien. Følelser anses som viktig for at menneske skal forholde seg hensiktsmessig til virkeligheten.

Det forskes på følelsenes innvirkning på helse, og på tvers av terapeutiske retninger understrekes det at følelsene anses som viktige for at menneskers mulighet til å forholde seg adekvat til verden omkring. Om det er utfordringer på dette planet hos menneske synes det å være årsak til at det lettere oppstår psykisk sykdom. Dette gjenkjennes hos en person som har problemer med å gjenkjenne, tolerere, regulere eller uttrykke følelser. (Solbakken, O. A., Hansen, R. S., Havik, O. E., & Monsen, J. T. 2012).

Følelser har en viktig rolle i god psykologisk fungering.

Felles for disse terapimodellene er at de tilskriver følelser en grunnleggende endring av psykologiske strukturer og psykiske problemer. I tillegg understreker modellene betydningen av prosesser som syr følelser og følelsesbasert informasjon meningsfylt sammen med kognisjon, motivasjon og atferd.

Problemer med bestemte følelser henger systematisk sammen med bestemte typer mellommenneskelige vansker (Solbakken, Hansen, Havik & Monsen, 2011). Det er også vist at å undertrykke spontane følelsesuttrykk ikke har noen dempende effekt på opplevelsen av ubehagelig følelser, men at det reduserer opplevelsen av behagelige følelser. Slik

undertrykking øker i tillegg stressnivået målt ved kortisol - nivåer hos folk i sosial samhandling. Og det henger sammen med lavere tilfredshet med livet, mindre rapportert sosial støtte. Mental helse og graden av bedring i terapi henger sammen med det å etablere en evne til å forholde seg til følelser som signaler og som kilde til motivasjon. Å knytte mening til følelsesreaksjoner og vår følelsesmessige læringshistorie blir sentralt. Terapeutisk fokus og intervensjoner som retter seg mot disse områdene kan kalles arbeid med affektintegrasjon (Solbakken, s.145, 2013).

Affektintegrasjon

Begrepet affektintegrasjon viser til hvor tilgjengelige følelser (og deres iboende informasjonsverdi og motivasjonskraft) er for å bevege og orientere individet i omgang med omgivelsene (Monsen, 1996). God affektintegrasjon er kjennetegnet av evnen til å benytte seg av følelser hensiktsmessig og beskytter mot utvikling av psykiske forstyrrelser ved å sørge for følelsesmessig informerte og tilpassede responser på de stadig skiftende omstendigheter som møter individet (Solbakken, 2011). Gjennom utviklingshistorien prosessuelle mønstre eller scripts (Tomkins, 1995) som organiserer hvordan personen implisitt og eksplisitt reagerer på, fortolker og håndterer sine følelsesmessige erfaringer. Disse scriptene danner over tid stabile egenskaper ved personens måte å oppleve verden på. De blir sentrale i karakteristiske mønstre for persepsjon, følelsesmessig reaksjon, fortolkning og handling det vil si personligheten (Solbakken, s. 146, 2013).

Affektintegrasjon har betydning for fysisk helse, her ser en på sammenheng mellom psykosomatiske symptomer og manglende evne til å navngi følelsene som kommer i situasjonen. Spesielt psykosomatiske symptomer, og manglende evne til å sette ord på følelser. Når oppmerksomhetsfunksjonen er mer velfungerende, kan personen tydelig fokusere på signaler som er distinkt for følelsen på både et kroppslig og et mentalt plan.

Hvilken betydning har økt affekttoleranse?

Det å tåle affektene som kommer opp inne i en, og åpne seg for disse og innholdet i disse kalles grad av affekttoleranse. Hvilken strategi bruker personen for å håndtere følelsen, hvordan håndterer personen affektaktivering, det denne følelsen setter i gang og hvordan. Det er viktig for en person å kunne tolke og finne ut hvilke signaler en bestemt følelse har.

Toleranse omhandler personens evne til å la en følelse virke inn på seg og ta inn det stemningsmessige innhold (Solbakken, s.147, 2013).

Betydningen av økt toleranse, vil si at mennesker har affekttoleranse langs en tenkt skala, hvor på det dårligst fungerende nivå, vil personen benektes, avspaltes eller overføres til andre. På det neste nivå på skalaen blir følelsene overveldende, og de kan oppleves så lammende at personen forsøker å stenge av og holde nede slik at de hensiktsmessige funksjonene til følelsen ikke blir mulig å oppfatte. På det høyeste nivå av denne tenkte toleranseskalaen hos denne personen vil både det følelsen signaliserer og den motivasjonen som kommer med oppfattes slik at det blir mulig å ta valg ut fra det som personen faktisk føler.

Betydningen av terapeutens egen affektkompetanse

Det er forsket på terapeutens og i denne oppgavens sammenheng sjelesørgers evne til å romme affekter, særlig deres kompetanse på å romme smertefulle affekter. Greenberg hevder at en ikke kan arbeide emosjoner uten å ha erfaring med det selv, gjennom bearbeiding av egne emosjoner vil en få kapasitet til å møte smerte og andre sterke følelser (Greenberg, 2004). Dette betyr at skal en sjelesørger være med i viktige endringsprosesser hos klienten, må sjelesørgeren selv ha et eget avklart forhold til emosjoner og sterke opplevelser. Det er ikke tilstrekkelig å lese teori, en må selv være i god kontakt med egne følelser.

Mange mennesker, også terapeuter kan være redd for egne emosjoner. En person som arbeider i forhold til følelser blir utfordret til å ha høy kapasitet for å inngå i nære møter med smerte, og smertefulle emosjoner. Det er ikke uvanlig at en møter en oppfatning av at vonde og smertefulle følelser må gjemmes bort, og unngås. Andre tenker at en må la "trollet komme fram i lyset" og da sprekker det som kjent, og følelsene blir mulig å få kontakt med og en kommer i posisjon til å arbeide med dem. Som terapeut blir en med i en sensitiv bevegelse sammen med klienten, en må finne balansen og leve seg inn i følelsene sammen med klienten. Denne sensitiviteten er kjernen av terapeutisk effekt (Greenberg, 2004).

Opplevelse av liv gjennom god affektintegritet

Jon Monsen hevder at det er gjennom følelsene vi kjenner liv, det er gjennom å godta hele følelsesregisteret og øke affektintegritet og toleranse at vi vil kjenne på et dypere og et mer fargerikt liv. Forskning viser at når vi hemmer noen affekter som er vanskelige som for eksempel sjalusi, hindrer dette oss ikke bare i denne affekten, men det hindrer menneske i å tre dypere inn i de vanskeligere følelsene samtidig (Solbakken, 2013). Dette viser hvor sentralt det er å få et sterkere bevissthetsnivå i forhold til affekter og la de bli integrert i eget liv til en sterkere opplevelse av livsutfoldelse. Her tenker jeg som kristen sjelesørger at det er interessant å se hvordan Bibelen bekrefter at vi er kalt til å leve autentisk i et gudsnærvær som tåler og rommer hele menneske (Bibelen, Acta 17,28). Her har ignatiansk åndelig veiledning en måte å forholde seg til følelser ved den såkalte eksamen, hvor en skal hver dag hente fram erfaringer som er gode, og erfaringer som er vanskelig. Ut fra dette skal en kjenne etter hva som kommer opp av følelser og reaksjoner og dele det i samtale med Gud (Fleming, 2008). I tillegg utfordres de som er med i en ignatiansk åndelig tradisjon og være stille i guds nærvær når en skal be, mer enn å finne ord, være stille. Og ved en slik praksis kan en person med utfordrende følelser og opplevelser oppleve at disse møtene med Gud kan ha en liknende effekt som terapeuten har ved sitt nærvær ovenfor klienten (Stokka, 2012).

Affektvalideringsteori (AVT)

Religion validerer/bekrefter følelser. Innenfor alle religioner er det forskjellig kultur for hvordan affekter blir bekreftet, noen mer positivt og andre mer negativt (Riis and Woodhead, 2010). Mange religiøse sammenhenger vet også hvilke makt det ligger i å spille på følelsene. I tillegg kan problemet være at noen følelser ”dødgjøres” gjennom frykt eller tabuisering. Innenfor kristen tro som har en teologisk grunnforståelse av at menneske er skapt i Guds bilde, at alle egenskaper menneske er skapt med skal menneske få ta i bruk, utvikle, undersøke uten forhåndsbedømmelse. Når vi ser sammenhengen mellom affekt integrering og menneskets generelle sunnhet og antageligvis også opplevelse av ”å leve”, så er det en begrunnelse for å innarbeide god kunnskap, kjennskap og redskap for dette innenfor kristen sjelesorg. Derfor har jeg valgt å se etter denne type fokus og kunnskap innenfor mye brukt sjelesorgslitteratur for å se hvordan det trer fram.

Affektvalideringsteori beskriver hvordan kulturer og fellesskap gir rom for noen følelser framfor andre, kulturen er med å forme menneskets følelsesregister. Over 80 % av verdens

befolkning identifiserer seg med en religion, den religiøse kulturen kan være med å forme medlemmenes følelsesliv i større eller mindre grad (Tsai, J.L.; Koomann–Holm B.; Miyazaki M.; Oohs C., 2013). Her vil oppvekst i familie som tilhører et religiøst fellesskap bidra til gi barna denne formingen i den viktige fasen fra 0 – 3 år. For eksempel kan foreldrene ta et mer eller mindre bevisst valgt om å la seg påvirke av en følelsesmessig religiøs forming av jenter skal være beskjedne, ikke stikke seg fram og vise iver som er en viktig grunnfølelse å utvikle for et menneske. Dette kan for denne jenta senere i livet føre til mye frustrasjon og arbeid for å komme seg ut av dette mønsteret, og hente fram sin iboende egenskap til å være ivrig og ville noe spesielt. Hun vil også måtte finne ut om det gudsbilde hun har kan endres til å romme henne slik hun faktisk er med hele sitt livspotensiale. En annen side ved denne teorien viser at noen miljøer fremmer glede og ”gode følelser” framfor triste og ”vanskelige” følelser (ibid). Samtidig viser generell affektteori, at jo bedre vi klarer å åpne for hele følelsesregisteret i alle fasetter, jo dypere vil vi oppleve følelsene generelt og dermed selve følelsen av liv (Solbakken, 2011).

AVT sier også at idealfølelsen, den følelsen som ut fra kulturen er ”riktig” gis forrang, siden kulturen skaper en forventning om den, framfor personens faktiske følelse. Her kommer kulturen inn og skaper en forventning om de ”beste” følelsene. Slik kan religiøse kulturer gi best tilbakemelding på noen følelser framfor andre. Slik kan en si at kultur er med på å oppmuntre noen følelser, mens de faktiske følelsene personen har blir skjult. Det fører til sunnhet at følelsene blir kalt ved sitt rette navn og er overens med det som faktisk er det som føles. Det vil føre til affektintegritet. Slik sett er det forebyggende for helse og la de følelsene som faktisk føles, få plass bli rommet og møtt. Deretter kan følelsene reguleres slik at de fungerer hensiktsmessig for personen.

Når psykologi får belyse teologi

I denne overgangen til analysen av sjelesorgsmaterialet skriver jeg en kort teoretisk ramme for sjelesorg, og hvordan teologien viser hvordan den implementerer psykologiske teorier, og det gir viktig ny belysning av gudsrelasjonen. Kristen sjelesorg bygges på teologi/diakoni, læren om Gud og kirkens omsorgsarbeid. Den kristne kirke tror på en treenig Gud; Fader, Sønn og Den hellige ånd. Treenigheten blir ofte omtalt i forhold til deres hovedoppdrag som er Faderen som skaper, Sønnen som frelser og Den hellige ånd som livgiver. I det siste femti

årene har det blitt formidlet sterkere en tro på en personlig og relasjonell Gud. En Gud som menneske kan relatere til gjennom livet (Fleming, 2008). Denne endringen gjør også at Gud blir mer relevant psykologisk som en signifikant annen, som menneske kan utvikle seg i forhold til, og ha som korrigerende relasjon (Mæland, 2013). Forholdet til psykologien er i ferd med å endre seg. I sjelesorgen blir menneskets relasjonserfaring med Gud viktig (ibid). Har konfidenten en opplevelse av å bli fri gjennom tilgivelse og forsoning? Har Gud berørt et menneske på en måte som menneske vil kalle Den hellige ånds nærvær? Opplever menneske at Gud har skapt en ny sjanse ut av noe som virket håpløst? Dette er viktig å undersøke i sjelesorgens rom. Opplever menneske Gud på denne måte, vil det også høyst sannsynlig ha følelser knyttet til sin erfaring med Gud. Er Gud en de kan stole på, regne med i livet, og på hvilken måte? Som sjelesørger vil det være viktig å ha kunnskap om relasjonen til Gud alene eller gjennom fellesskapet. Jan – Olav Henriksen bruker Kohut sin objektrelasjonsteori og argumenterer for at Gud kan være et selvobjekt i menneskets oppbygging av selvet. For å bli et individ trenger menneske å speile seg i andre, ofte foreldre eller idealiserte andre for å bruke de som byggesteiner i egen identitetsutvikling. Her kan Gud være en slik byggestein (Henriksen, 2013, s.51). For at dette skal bli en sunn utvikling vil det ha betydning hvilke følelsesmessige prosesser som settes i gang i møte med den treenige Gud.

Om det forkynnes og kulturen formidler et gudsbilde som ikke er adekvat i møte med de menneskene en ønsker å formidle til, så kan dette føre til utvikling av falske selv. Det er et viktig ansvar å utvikle teologi, som formidler et gudsbilde som rommer alle menneskelige affekter og reaksjoner. Når jeg antyder at mennesker bruker relasjonen til Gud som utviklingsrelasjon eller regulerende relasjon, så har det stor betydning hvordan gudsbilde blir formidlet til barn, unge og voksne i kristne menigheter og organisasjoner.

Oppsummering av kapittelet

Jeg har i dette kapittelet redegjort for affektteori. De tre jeg har valgt for å belyse mitt materiale er teorien som bygger på Tomkins arbeid med de elleve grunnaffekter, betydningen av affektbevissthet og affektintegritet som mål på psykisk helse. Den andre handler om Greenberg sitt arbeid med emosjonsfokusert terapi (EFT), hvor han også er opptatt av at affekter er like sentralt i terapi som det kognitive. I tillegg er han opptatt av betydningen av terapeutens egen affektintegritet, og terapeutens tilgang på følelser i møte med klientens

følelser. Den siste teorien er affektvalideringsteori(AVT), den handler mer om kulturers evne til å forme følelser, og i neste omgang åpne og lukke for enkeltmenneskets følelser i en slik kultur. Til slutt i kapittelet har jeg med et teologisk innsteg, som er viktig for å vise at når psykologien får belyse teologien, gir det et viktig utvidende perspektiv.

3. Analyse av materiale med innledende historisk kontekstbeskrivelse av sjelesorg

I dette kapittelet gis det en historisk kontekstbeskrivelse av sjelesorg, som kan hjelpe leseren til å få en forståelse av sjelesorgens historie. Materiale henviser også til historien, og det er mulig å se det i sammenheng med hvordan psykologien og teologien har utviklet seg parallelt og hatt betydning for sjelesorg.

Mitt materiale er som nevnt i innledningskapittelet, tre norske grunnbøker i sjelesorg som brukes i flere utdanningsinstitusjoner som utdanner innenfor sjelesorg, derav til profesjoner som prester og diakoner. Materialet er hentet ut og sortert inn i ulike temaer i analysen. Det har ikke vært mulig å bruke alt som er skrevet om følelser i materialet mitt. Det er gjort et utvalg i forhold til de temaene, som nærmet seg affektteori, og det som ville være hensiktsmessig i forhold til utvikling av sjelesorg.

Historisk kontekstbeskrivelse av sjelesorg

Sjelesorgen er like gammel som kirken, og den har blitt påvirket av de samme historiske strømninger som kirken har blitt påvirket av. Kirken har påvirket samfunnet og samfunnet har påvirket kirken og dermed sjelesorgen i et gjensidig samspill gjennom historien. Tiden før Kristus og vår tidsregning, var allerede Det gamle testamentet skrevet, og Jesus vokser opp med GT som sin bibel. Derfor innleder jeg denne korte historiske gjennomgangen med å se hvordan tiden og kulturen før Det nye testamentet (NT) kan ha elementer som påvirket synet på følelser og affekter.

Før Kristus

Kong David levde ca 1000 år f kr og skriver mange av salmene i Salmenes bok. Deler av Det gamle testamente, og en del av de eldste bibelske tekstene er i bruk på denne tiden. Slik David skriver disse salmene, med ærlige sukk, oppriktig anger, sinne, fortvilelse, glede og lovsang så trer følelseslivet hans tydelig fram. Han lever livet sitt ærlig og følsomt som musiker, og samtidig utenfor moralske rammer som er forventet av en mann etter Guds hjerte. Her tenker jeg spesielt på hans svik i forhold til sin soldat Uria og Davids forføring av Urias kone Batseba. David bekjenner sin synd til Gud, og finner nåde. Han forsøkte ikke å dekke det til og skjule sin synd, selv om han hadde makt til å gjøre det. David sier at han ved å være taus om de handlingene, så tærtes han bort og hans livssaft svant som i sommerens hete, det var

altså liv og helse og hente for David ved å bekjenne synd og slippe de vanskelige følelsene til. (Salme 32, Det norske bibelselskap, 2011)

Noe senere, men fortsatt før Jesus og Det nye testamentets tid, hadde de greske filosofene stor innflytelse fra ca 400 f. Kr og framover. Hos filosofene har menneskets følelsesliv fått en underordnet rolle framfor fornuften (Hjeltnes, 2013).

Når jeg skrev om affektens historie i teorikapittelet, det som står om filosofene felles bakgrunn for sjelesorg og psykologi. Filosofiens historie går samtidig med jødernes historie og danner et bakteppe for kirken og sjelesorgens begynnelse. På denne måten har tekstene fra Det gamle testamente og gresk filosofi hatt innflytelse på den kulturen som Jesus fødes inn i, vi må dermed ta høyde for at denne bakgrunnen preger tekster i Det nye testamente, og har innflytelse på hvordan Bibelen speiler sin samtid.

Kirkens begynnelse – Jesu liv

Med fortellingene om Jesu liv og lære, så er det flere aspekter som kan ha hatt innflytelse på sjelesorgen. Her viser Jesus åpent flere av de grunnleggende følelsene som; iver, sinne, ømhet, glede, avsky, tristhet, frykt. Beskrivelsene av han i Det nye testamente gir grunnlag for å si at i Jesus møter leseren en følelsesmessig levende mann. Det er to måter Jesus kommuniserer på som spesielt viser noe av hans sjelesørgeriske væremåte, og det er spørsmålene og lignelsene. Begge disse formene er med på å gi de menneskene han møter i fortellingene nye perspektiver for deres videre liv (Grevbo, 2006, s.47). En tredje form er det at Jesus også møter alle typer mennesker uansett rase, kjønn, alder, sykdom, livssituasjon med respekt og på unike måter. Slik sett så er Jesus i disse tekstene så radikal i sin måte å framtre på at tekstene fortsetter å utfordre og inspirere sjelesørgere også i dag.

Paulus

Paulus er også en viktig formidler av sjelesorg i Det nye testamente, han er først og fremst jøde, men også påvirket av gresk filosofi. Hvor mye Paulus er påvirket av den stoiske måten å tolke følelser på vet jeg ikke eksakt, men vi vet at han opererer samtidig. Paulus blir radikalt omvendt til den nye kristne troen, hans virke blir påvirket av hans dype omvendelse. Paulus kan virke noe streng i sine formaninger, når en sammenligner hvordan Jesus møter mennesker, om dette kommer av personlighet eller kultur det er vanskelig å bedømme.

Oldkirken

I oldkirken, kirkens tidlige historie fra 70-300 tallet, så er det flere kristne menn og kvinner som trekker seg tilbake i ørkenen og bosetter seg i huler og grotter. De blir oppsøkt av andre som trenger åndelige veiledere og sjelesørgere og de regnes for å inneha en sterk integritet. Kirkefedrene viderefører greske filosofiens måte å se på menneskesjelen. De beskrev følelser som noe potensielt farlig og primitivt som skulle holdes under rasjonell og sosial kontroll (Hjeltnes, 2013). Disse veilederne blir kalt kirkefedre og mødre, noen av disse – primært kirkefedrene ble kalt tilbake til byene som prester og biskoper. Livet i ørkenen ble en måte å fordype troen. (Grevbo, 2006, s. 56)

En av ørkenfedrene Evagros av Pontikos (345 – 399) sammenfatter de åtte grunnleggende laster som senere er blitt læren om de syv dødssynder slik vi fortsatt kjenner de i dag: misunnelse, vrede, likegyldighet, fråtsing, vellyst, grådighet og hovmod. (Grevbo, 2006, s.57). Misunnelse og vrede er med i den rekken som regnes som grunnleggende affekter, og med litt velvilje vil også vellyst kunne innlemmes, om ikke som affekt som en viktig emosjon. Tidlig i sjelesorgens historie blir på denne måten grunnleggende medfødte livsytringer kalt dødssynd.

Tre av fire kardinaldyder (rettferdighet, måtehold, mot) ble knyttet til å motstå emosjonelle fristelser.

Siden kirkefedrene hadde stor tillitt fikk denne tolkningen av følelser ganske sikkert stor innflytelse. Hverken dødssyndene eller kardinaldydene er med i materialet mitt. Samtidig har jeg valgt å la de på hver sin måte synliggjøre noe av bakkgrunnen for hvordan affekter har blitt behandlet gjennom historien, både som synd og fristelser, noe som skal overkommes gjennom dyder. De tre dydene rettferdighet, måtehold og mot, kan hver på sin måte stoppe affekter, og hindre sårbarhet ved å være modig og sterk. Dette kan bidra til avspaltning, og dødsgjøring av affekter, mer enn å åpne opp for affektene, tolke og se hva de er et uttrykk for. Dette kan ha bidratt til en motstand mot følelser, og en slags ”utviklingshemning” av affekter generelt i kristendom og sjelesorg sett i historisk perspektiv.

Analysen av materialet

Her kommer overgangen til materialet, hvor også materialet tangerer med sjelesorgens historie. Det er litt ulikt hvordan forfatterne tar utgangspunkt i sjelesorgens historie. Okkenhaug er den som klarest skriver noe innledningsvis fra ca. middelalder. Forfatterne Bergem, og Stifoss–Hanssen har i mindre grad henvist til historien i sine bøker. Alle tre forfattere får stemme fra sine tekster gjennomgående i analysen.

Middelalder

I middelalderen så er det klosterbevegelsen som lærer og utbrer åndelig veiledning og sjelesorg. I forskjellige kristne bevegelser og strømninger vokser det fram lærere og teorier som ikke er mulig å etterleve som vanlig borger. Derfor velger noen den radikale veien som kloster er, med alt det som følger av avholdenhet. Samtidig evner klostermiljøene å dyrke fram dybde, innsikt og kunnskap på mange felt. Her drives mye av datidens forskning og utvikling.

Når Okkenhaug sier at:

”formaningen har hatt stor plass i kirkens historie” (Okkenhaug, 2002, s.19)

så formidler dette noe om fornuften som har hatt det siste ordet i formidlingen av Guds ord til menneskene, Bibelen ble ikke trykket før på 1400 – tallet, og få kunne lese. Tilhørerne var avhengige av at historiene ble fortalt og tolket av prester, her hadde de lærde en makt til å tolke, forklare og formane ut fra sin posisjon og virkelighetsforståelse. Av denne grunn kom det an på presten om han evnet å sette seg inn i menneskenes liv og virkelighet, ble deres erfaringer og følelser tatt på alvor.

Videre sier Okkenhaug kroppen blir nedprioritert, og frelse prioriteres av kirken foran helse;

”Når kroppen ikke ble sett på som så viktig, ble det heller ikke satt så mye inn på å helbrede fysisk sykdom. Det viktigste var at sjelen ble forenet med Gud. Sykdom ble betraktet som tukt fra Gud. Kirken kalte til bot og bønn. Sykdom ble betraktet som tukt, eventuelt også som straff fra Gud, sendt av Gud for å prøve den kristne. Salving

av syke ble til salving av døende. Slik forskjøvet tyngdepunktet seg fra helbredelse av den syke til en bekjennelse av synder før en døde ” (Okkenhaug, 2002, s.16/17)

Denne forskyvingen som Okkenhaug nevner, vil også ha noe å si for sjelesorg. Her går en fra å være mer opptatt av menneskets helbredelse til at det skulle handle om menneskets forhold til Gud, at Gud tukter og straffer med sykdom. Med dette synet hjelper det ikke å møte menneske med kjærlighet, trøst og empati. Her blir målet for samtalen en bekjennelse av synd, bot og anger som skal hjelpe menneske til å komme i rett forhold til Gud. Deretter vil kanskje helbredelsen etter hvert komme av dette, det er underordnet. Målet var at denne personen etter skriftemålet og salving var forsonet og klar for å møte Gud etter døden. Denne praksisen har fortsatt i den katolske kirke, som har salving av døende som et sakrament. Denne delen av historien viser at målet for kirkens arbeid har hatt et forskjellig fokus, denne splittingen mellom helse og frelse, kropp og sjel har også gitt retning for sjelesorgens historie. En er uenig i sjelesorgens mål og sikte gjennom historien.

Med reformasjonen på 1500 tallet, så kan en kalle det en sjelesørgerisk reformasjon (Grevbo, s. 79). For Martin Luther var det viktig at menneske skulle få en ekte relasjon til Gud, og en skulle ikke bare kunne betale bot for sin synd, for så å være sikker i sin sak med Gud. Luther ønsket at menneskenes tro skulle tilbake til utgangspunktet, hvor Paulus ord om troen alene, og ingen gjerninger eller betalinger kunne hjelpe menneske ut av sin synd, kun Kristi offer. Dette ble en vending for kirken, og slik åpnet klostrene seg, og det ble mer vanlig at dette dypere åndelige livet kunne leves i kirkens fellesskap i samfunnet.

Reformasjonen sammen med andre store samfunnsendringer som for eksempel industrialiseringen på 1700 – 1800 tallet, fører til nye utfordringer for sjelesorgen. For å nevne noen aspekter, tilflytting til storbyene med påfølgende sykdom og fattigdom for mange. Samtidig øker kunnskapen om menneske i andre lag av samfunnet. Psykiatrien begynner å bygge ut asylers på 1800 tallet, og en forsøker å finne behandling som hjelper, uten særlig hell. Det er en større tro på humanisme, og at samfunnet selv uten kirken som premissleverandør skal finne ut av hvordan menneske henger sammen, også følelsesmessig. (Internett, psykiatriens historie, NRK skole, 2008)

Okkenhaug har en betraktning av dette;

”Da den moderne psykiatri og psykologi utviklet seg i slutten av det 19. århundre, ble disse vitenskapene på mange måter stående i et konkurranseforhold til kirken og

teologien. Fenomener som tidligere hadde fått en religiøs tolkning, ble nå i stor grad forstått ut fra et dennesidig naturalistisk-vitenskapelig verdensbilde.

Fra kirkens side utviklet det seg en skepsis i forhold til terapiene, delvis som en reaksjon på terapienes religionskritikk, delvis som en skepsis mot det nye og fremmede. Diskusjonen ble ofte polemisk og lite fruktbar.”(Okkenhaug, 2002, s.151)

Og som hun sier i teksten så blir det en skepsis, og polemisk diskusjon som ikke gagnar verken kirkens sjelesorg eller samfunnets lære om psykologi og psykiatri. Sjelesorgen mister da sin nødvendige kontakt med psykologisk kunnskap for å utvikle seg og psykologien mister kontakt med den kunnskapen og tradisjonen kirken har opparbeidet seg gjennom historien, og den spesifikke erfaring og kunnskap om troen og det åndelige liv. Hva denne splittingen kommer av vil jeg komme tilbake til i drøftingen.

Når biskop Arne Fjellbu 1933 sjelesorgsbok blir sitert hos Okkenhaug skriver han om ”psykologismens fare”. Her kan det se ut som at angsten for psykologi har trent så langt inn i kirkelige kretser at den har fått et eget uttrykk. Her aner vi spenningen i samtiden, og kunnskapen og oversikten har ikke nådd lenger enn at dette skaper en angst for at det spesifikke i kirkens lære skulle bli borte. Denne bekymringen var antagelig velbegrunnet på denne tid, mer spesielt er det at det har tatt mange tiår før det i mange kristne miljøer er stuerent å gå til psykolog, kilden til denne informasjonen er både kristne ledere, studenter og konfidenter. Og på den andre siden er det også blant psykologer i dag mer en vanlig oppfatning at det er profesjonelt å ta menneskers gudstro på alvor, og ikke la det bare bli uttrykk for noe uselvstendig eller usunt (Vårt land, 21.2.2015).

”Og i det hele for kirkens arbeide har lurt en fare, vi kan kalle psykologismens fare. Der har vært en sterk tendens til å overvurdere psykologien, til å gjøre teologi til psykologi, til å orientere sjelesorgen helt antroposentrisk, så vekten blev lagt på alt det menneskelige istedenfor på Guds gjerning ” (Biskop Fjellbu, 1933 hos Okkenhaug, 2002, s.28).

Et viktig anliggende i denne oppgaven er at det sjelesørgeriske fagmiljø må ha en oversikt over hva som forskes på i forhold til psykologi, hva som er ny kunnskap om hva som kjennetegner det å være menneske. Det er en sterk utvikling innenfor psykologisk forskning, og diakonien og sjelesorgen må hele veien være oppdatert på denne kunnskapen. Samtidig må sjelesorgen være opptatt av hva det er som spesifikt kjennetegner det kristne menneskesyn og

evangeliet, og hva det har å gi et menneske. Slik at disse to dimensjonene holdes sammen, men aldri drives av frykt eller hovmod, men av nysgjerrighet og vilje til utvikling.

Elleve medfødte affekter

For å gi leseren perspektiver til behandling av materialet velger jeg å repetere de elleve affekter slik de beskrives hos en av mine teoretikere, en mer utfyllende beskrivelse finnes i teorikapittelet (s.21-21).

1. De gyldne tre; interesse, glede og ømhet
2. Fientlighetstriaden; sinne, avsky og forakt
3. Verdiløshetsfølelsene; skyld, skam og misunnelse/sjalusi
4. Tapsfølelsene; frykt og tristhet (Solbakken, 2013)

Denne listen over affektene forteller oss om hvilke følelser det er snakk om, og hvordan det går an å sette de sammen i grupper for å gi mening. Følelsene gir beskjed om hva som rører seg hos et menneske, og det gis en mulighet til åpent og fordomsfritt å sjekke ut og undersøke hvilket budskap som ligger bak det som føles og aktiveres. Vi vet fra utviklingspsykologien at visse forutsetninger må være til i barndom for at barnet skal tørre å vise følelser, om barnet blir stimulert, speilet og får den tryggheten det trenger så vil dette skje naturlig. Det handler om god tilknytningskvalitet og trygg base, det er avgjørende viktig at foreldre og andre viktige for barnet tåler hele følelsesregisteret, ikke bedømmer noen følelser som viktigere enn andre, eller de eneste følelsene/reaksjonene som "tåles". Om en ikke er god nok til å regulere følelser på denne måten, vil det kunne være med å avspalte følelsesspekteret allerede her, og da vil dette barnet ikke så lett oppnå god affektbevissthet eller affektintegrasjon.

I materialet finner jeg ingen liste over de affektene som regnes som medfødt. Det finnes ingen tilnærming til affekter som fungerer som en undervisning om hva affekter er, hvilke affekter som er medfødt, eller hvilken betydning affektene har. Med betydning her mener jeg hvordan hver enkelt affekt har en mening som hjelper individet til å forstå hva man reagerer på. Det å zoome ute på denne måten, ved å se på alle reaksjoner og følelser med åpenhet og nysgjerrighet ser jeg ikke blir undervist i noen av sjelesorgsbøkene.

Imidlertid finnes beskrivelse av affektene tristhet/sorg og skam. Disse to affektene har fått hvert sitt kapittel hos Okkenhaug (Okkenhaug, 2002). Både skam og tristhet blir forklart i forhold til når de inntreffer, hvordan de skal møtes. Spesielt har problemstillingen hvordan skille skam fra skyld fått plass, en viktig distinksjon innfor sjelesorgsfaget.

”Det er et forhold mellom skam- og skyldfølelse i våre liv. Det er komplisert og sammensatt. Det vi kaller skyldfølelse, kan godt være skamfølelse. Det er viktig at vi i sjelesorgen arbeider med hva som er hva” (Okkenhaug, 2002, s. 206).

Det er viktig å undervise riktig her, og med generell undervisning om affekter ville skille mellom skyld og skam komme fram, og når alle følelser blir ”lov”, så reduseres omfanget av skam også.

Affekten skam blir forklart med hvordan den gir kroppslige reaksjoner, og hvordan den er mer dyptgripende enn skyld.

”Skam har med selvbilde og identitet å gjøre. Vi får kroppslige reaksjoner, vi rødmer, stotrer og ser ned. Skammen er Sterkere knyttet til det relasjonelle enn skylden, og er mer dyptgripende i personligheten.”(Okkenhaug, 2002, s. 203).

Skam og tristhet er i seg selv svært viktige følelser å ha kunnskap om i sjelesorgens rom. Skam rammer hardt, og kan være en følelse som ligger som et dekke over andre følelser og reaksjoner, og slik sett demper liv og livsglede. Slik sett er det bra at det er arbeidet ordentlig med disse følelsene i kristen sjelesorg. Kriser, katastrofer og sorg, de triste følelsene er også godt behandlet gjennom kirkens historie. Kirken har kommet tidlig inn i sorgfaser for mennesker gjennom dødsbudskap, begravelser og kriseplaner. Det har også blitt utarbeidet sorggrupper for etterlatte og for mennesker i samlivsbrudd er det gjort viktig utvikling sorggruppearbeid. På dette feltet har kirken god kompetanse, og de fleste prester og diakoner er trygge i sitt møte med mennesker i sorg og krise.

Det er en utfordring at de som har ansvar for undervisning i sjelesorg ikke er like gode på og med en selvfølgelighet underviser de andre grunnleggende følelsene. På denne måten kunne en bedre undervisning av i sjelesorg bidratt til større affektintegring og sunnhet hos de mennesker kirken naturlig møter.

Affektbevissthet og affektintegrering

Alle tre forfatterne av materiale sier på ulike måter at en som sjelesørger må være bevisst følelser og integrert følelsesmessig, men lite på en fordomsfri, nysgjerrig og åpen måte slik affektteorien beskriver. Det jeg finner handler om at sjelesørgeren må være bevisst sine følelser, og ha en integritet som person, som selvfølgelig er sentralt. Jeg finner ikke kunnskap om affektintegritet som mål på konfidentens helse eller mestring. Økt affektintegrert skal kunne gi både bedre fysisk og psykisk helse (Ulstein, 2010)

Materialet mitt sier at sjelesorg ikke skal gi økt helse, det skal handle om gudsrelasjonen, og det som gikk tapt i syndefallet. Bergem sier:

”Det store, overordnede målet for kristen sjelesorg er å bygge opp og styrke det fellesskapet som i syndefallet gikk i stykker mellom mennesker innbyrdes og mellom mennesker og Gud.”(Bergem, 2011, s.20)

Om dette er like sentralt i all undervisning i sjelesorg, er vanskelig å si. Her finnes det en variasjon av bevissthet og vektlegging på fokus av mål for sjelesorg hos de som underviser faget. Samtidig gir denne sterke betoningen av gudsrelasjonen, og et negativt syn på at sjelesorg skal handle om terapi være misvisende. Det oppstår her et kunstig skille, det er et mål for kirken at mennesker skal leve et liv for livets skyld med god helse, mening, mestring og størst mulig helhet, men det stopper ikke der. Sjelesorgen skal ha et større perspektiv, gi aspekter for å tolke livet i en større ramme. Sjelesorg skal også ramme inn livet før fødsel og livet etter død, i tillegg være gode på relasjon til den treenige gud og hjelpe menneske til et godt og rett forhold til seg selv, andre og Gud. Dermed gir sjelesorg en annen livsanskuelse og tolkning av livet enn psykologi som har dette livet her og nå som horisont. Sjelesorg har på denne måten andre ressurser og tolkningsrammer i møte med livets smerte og livets slutt. Ved en klassisk kristen tro gis det nok rom til å tolke hele livet, på lignende måte som affektteorien fremmer i forhold til at kontakt med alle følelser gir en sterkere tilgang til opplevelse av hele menneskets livspotensiale. Og dette er i tråd med kristen tradisjon, at vi skal leve ut vårt potensial, og bruke våre evner til beste for den verden vi er skapt til å forvalte.

Det er lite funn på behovet for å undersøke alle affekter, og være nysgjerrig på hva disse gir av informasjon, og at følelsene/affektene alltid gir informasjon som skal lyttes til.

Okkenhaug tilkjenner at det er viktig at konfidenten får et trygt rom for å utforske egne følelser og tanker. Samtidig gir hun ikke sjelesorgsstudenten en innføring i hvilke følelser vi kan møte, og hvordan de kan tolkes, eller hvilken informasjon de gir.

”Mennesker trenger et trygt rom der de kan utforske egne følelser og tanker, og der skjulte og forbudte følelser, opplevelser eller gjerninger kan få språk og bli erkjent.”
(Okkenhaug, 2002, s. 86)

Jeg skrev i teksten ovenfor om de syv dødssynder som inneholder flere av de grunnleggende følelsene, og det har fra sjelesørgerisk faglig hold så langt jeg har lest ikke blitt tatt et oppgjør med denne tolkningen av følelser. Slik kan det hende vi fortsatt har en middelaldersk tolkning av følelser i sjelesorgens rom. Å kalle sinne, misunnelse og vellyst å synde seg til døde er ikke så ofte en hører i dag, men at følelser fortsatt feilaktig tolkes som syndige skjer. Og når det finnes få motargumenter og det ikke tas et faglig oppgjør med dette, så kan det bli med på å skape ubevissthet om dette også i undervisning.

”Følelsene er våre. De er reelle. Men de kan villed oss. Og sjelesørgeren kan hjelpe den enkelte så han eller hun ikke stoler på sine følelser, men på Guds løfter. Skal en lykkes med det, må en imidlertid først ha tatt følelsene på alvor.”(Okkenhaug, 2002, s105)

Okkenhaug har over en uttalelse om følelser, hvor det kan se ut som sjelesørgeren skal hjelpe konfidenten til ikke å stole på sine følelser, men på Guds løfter. Dette er viktig å se nærmere på, her ville jeg heller sagt at sjelesørgeren bør hjelpe konfidenten til å undersøke følelsene sine, og hjelpe konfidenten til selv å tolke hva budskapet i følelsene er. Slik det står i materialet kan det være vanskelig å forstå om en virkelig skal ta følelsene på alvor, selv om det står. Det er lett å lese materialet som at konfidenten ikke ta hensyn til følelsene, men stole på at Gud har noe annet, dette kan føre til en flukt for konfidenten. Sjelesørgeren bør hjelpe konfidenten til å være tro mot seg selv, og sine følelser og hjelpe til med en undersøkende tilnærming. Gudsnærværet er alltid tilstede i sjelesorgens rom, og sjelesørger kan si at Gud kan inviteres inn i det som er vanskelig, Gud er der konfidenten er og følger konfidenten videre derfra. Det er en viktig forskjell om konfidenten blir bedt om å gå eller bevege seg mot Gud, eller om Gud beveger seg og kommer inn i konfidentens vanskeligheter der han/hun er.

Det vil kunne bidra til affektbevissthet og integrering hos konfidenten om en sjelesørger som tror på Gud selv tåler å stå midt i alt, midt i alle følelsene som ikke alltid er så lette forholde

seg til. I dette som for konfidenten ofte oppleves som kaos - så er Gud der, og Gud tar del i det som skjer. Det er ingen grunn til avspaltning av følelser, for hos Gud er alle følelser kjent og godtatt.

Sterke advarsler/formaninger i materialet

Både hos Okkenhaug og Bergem kommer en del råd og formaninger i forholdsvis sterke ordelag. I materialet finner jeg flere slike eksempler som gir råd, i stedet for å undervise mer psykoedukativt nøkternt om hvordan det følelsesmessig henger sammen, og hvordan relasjonen mellom sjelesørger og konfident gjensidig påvirker hverandre.

”Men sjelesørgere må vokte seg så de ikke flykter. Verken fra sin egen eller fra konfidentens smerte”. (Okkenhaug, 2002, s.75)

I dette utsagnet sier forfatteren at det er viktig at ikke sjelesørgeren flykter fra sin egen eller konfidentens smerte. Dette er i seg selv et viktig budskap, men i en lærebok om sjelesorg, så må sjelesørgeren bli opplært på en annen måte. Det blir viktig å gi innsikt i alle følelsene, og samtidig hvordan sjelesørgeren selv kan gå i terapi og veiledning for å oppdage sitt eget følelsesspekter og eventuelt bearbeide sin egen smerte slik at vedkommende har kontakt med seg selv og egen historie. På denne måten kan sjelesørgeren møte konfidentens smerte og hjelpe konfidenten til å forholde seg til den og tolke hvor den kommer fra.

”Som jeg alt har understreket, vil urutinerte sjelesørgere måtte være spesielt forsiktige med langvarige og dyptgående sjelesorgrelasjoner.” (Okkenhaug, 2002, s. 81)

I dette sitatet så advarer Okkenhaug urutinerte sjelesørgere, dette kan i mange sammenhenger være en klok veiledning. Samtidig så ville en undervisning i hva dype og langvarige sjelesorgssamtaler er, og hvordan sjelesørgeren bør utvikle seg for å opptre faglig godt i slike samtaler være mer sakssvarende og mindre paternalistisk. Poenget må være å undervise fremtidige sjelesørgere mer i detalj om hva dette innebærer, også på det følelsesmessige planet, konkret og erfaringsbasert.

”Sjelesorg er ikke og må heller aldri utgi seg for å være en eller annen form for behandling eller terapi.”(Bergem, 2011, s. 16)

Her uttaler Bergem seg svært kategorisk om hva sjelesorg er, det kan oppleves unyansert, og det er vanskelig å forstå hva han mener med dette. Som jeg har sagt før i oppgaven, så har sjelesorgen flere motiver, men det som er sentralt å få fram her er at kirkens diakoni og sjelesorg har en helbredende og kurativ side som har vært sentral gjennom historien, ved siden av aspekter som støtte, veiledning og forsoning (Grevbo, 2006). Derfor blir Bergem sin uttalelse her unyansert. Det er mulig å følge han i forhold til at sjelesorg ikke bare har en slik helbredende/kurativ side.

”Det hører også med til denne friheten at det konfidenten formidler av følelser og opplevelser aldri noensinne vil kunne bli brukt som et våpen mot vedkommende.”(Bergem, 2011, s. 54)

Igjen så er det i sterke ordelag at sjelesørgeren blir undervist om hvordan konfidenten skal bli møtt. Bergem kunne kanskje kommet fram til samme budskap ved å undervise om de forskjellige følelsene av motstand og ubehag som kan påvirke sjelesørger i møte med en sterk historie fra konfident. Sjelesørger kan her få hjelp av å selv forstå sitt følelsesregister og bli ”god venn” med og romme sitt eget. Her kan forfatter og eventuelt lærer hjelpe sjelesorgsstudenten til å gå fra det kognitive til det affektive og undersøke egne fordommer, holdninger og reaksjoner på det en hører fra konfidenten.

Overføringer av affekter

Overføringer av affekter er et fagbegrep i psykoterapi, hvor det handler om følelser som oppstår i terapiens rom som følge av møte mellom terapeut og klient. Om klienten er sint i terapisisuasjonen, så er dette noe terapeuten kan merke følelsesmessig selv og kan dermed bruke dette i samtalen videre for å utforske om klienten er sint og hva som utløste sinne hos vedkommende. Dette er et viktig og spennende redskap for sjelesørger å lære. Denne dynamikken i samtalen gir også en begrunnelse for at sjelesørgeren bør være godt kjent med eget følelsesliv. I mitt materiale beskrives overføring mest med tanke på frykt, og begrensning. Temaet beskrives med ladede ord og formuleringer. Som for eksempel hos Bergem når han sier at det er mulig å kjenne igjen følelser fra konfidenten slik som uro, angst eller depressive tendenser.

Så sier han; ”samtidig er det uhyre viktig å kunne skille mellom det som hører konfidenten til og det som hører sjelesørgeren til”(Bergem, 2011, s.39).

Noe som er viktig, samtidig kan det oppleves som noe sterkt betonet. Okkenhaug kommer også med advarsler som relaterer til mellomrommet mellom sjelesørger og konfident, som jeg har nevnt før i materialet handler det om sjelesørgere som har mindre erfaring. Disse må passe spesielt på hvordan overføringer av følelser som noe som er ”farlig” som en sjelesørger må være spesielt forsiktig med. Istedenfor å la det bli på en undervisende og generell måte, og på et nøytralt plan undervise om hva dette kan bety i samtalen. Overføringer i samtaler er vanlig og det vil i mange tilfelle gi sjelesørger signaler om hva som skjer følelsesmessig både hos konfidenten og i en selv i sjelesorgsrelasjonen. Affekter smitter, og det er viktig å lære en student som skal ha samtaler at følelser er tilstede i rommet, disse følelsene er signaler som det er mulig og sjekke ut med konfident, det er viktig å lære konfidenten være med å tolke og sette ord på hva som skjer følelsesmessig. Med denne advarende holdningen, vil sjelesørgeren stå i fare for å komme med motoverføringer i form av frykt og usikkerhet i møte med utfordrende affekter.

Hans Stifoss–Hanssen uttaler seg mer nøytralt og får fram budskapet om hva som kan skje i en sjelesorgsrelasjon i forhold til en terapeutisk relasjon, han sammenligner de to situasjonene.

”I relasjonen oppstår det viktige følelser, ofte beskrevet som overføring, som stiller krav til terapeuten om å søke pasientens beste og kontrollere sine egne reaksjoner og behov. Det er vanskelig å se at sjelesorgrelasjonen skulle være forskjellig fra dette (Stifoss-Hanssen, 2007, s. 61).

Når Stifoss-Hanssen refererer til en undersøkelse om prester som har tråkket over seksuelle grenser i sjelesorgens rom så skriver han om dette på en rolig og avvæpnende måte.

”Eva Lundgren fikk mye kritikk for «Prester i lyst og last» (1987), og for sine andre bøker. Den delen av kritikken som gikk ut på at hun fordreide virkeligheten står ikke så sterkt lenger – det ovenstående bekrefter i hovedsak hennes framstilling. I tillegg fikk Lundgren fram et kjennetegn ved prestenes sjelesorg som det er særdeles viktig å feste seg ved: den utydelige avgrensningen. Hun viste at de prestene som hadde overskredet seksuelle grenser, tenderte mot å si at de ikke hadde vært «på jobb». Dette avspeiler et reelt forhold i kirkelig arbeid, men det er også en fare. (Stifoss–Hanssen, 2007, s.63)

Dette skal ikke skje, og Stifoss-Hanssen legger vekt på at det er viktig å undervise og veilede studenter konkret i praksis hva dette betyr. Her vil en grunnleggende praktisk kunnskap om affektteori og overføringer være viktig, og ha veiledende undervisning og refleksjon i forhold til tema. Det at følelser oppstår i sjelesorgssituasjonen er normalt, og det er nødvendig å bli godt kjent med seg selv, og det som trigger egne sterke følelser slik at sjelesørger kan gi rom for konfidenten og ha et rom til å tolke dennes følelser. Det som er sentralt er at de følelsene som oppstår kommer fra denne spesielle samtalen, og det som åpner seg her. Derfor skal følelsene tolkes tilbake til denne konteksten og holdes her. Slik mener Stifoss-Hanssen at følelsene både blir tatt på alvor, og kan brukes til å hjelpe konfidenten med å komme videre i livet. Utenfor sjelesorgsrommet gjelder ikke de samme følelsene, og sjelesørger kan ta med erfaringene til veileder eller terapeut og får nyttig hjelp og bli bedre kjent med seg selv.

”En har ikke vært realistisk i vurderingen av hvilke spenninger som faktisk kan være til stede mellom sjelesørger og konfident og på hva som kan skje og faktisk skjer rundt omkring i de lukkede rom.”(Okkenhaug, 2002, s.69)

Selv om Okkenhaug påpeker noe som er viktig her, så hjelper ikke dette studenten til å få et tryggere forhold til hva som egentlig kan skje i møtet med konfidenten. Her er Stifoss-Hanssen er mer nøktern, og fortsatt så kan undervisningen utvides og gjøres praktisk slik at studenten får erfaring. Med anbefaling om egenerapi, erfaringsbasert læring og god undervisning vil studenten vite hvordan han/hun skal forholde seg når eventuelle sterke følelser blir trigget av konfidenten.

Validering av affekter

I materialet beskrives affektene tristhet/vemod (sorg) og skam relativt godt, mens det gis lite plass for de ni andre grunnfølelsene. Gjennom samtaler med behandlere og prester på Modum bad, så har de fortalt at det er affekter som sjalusi og sinne som ofte tabuiseres hos pasienter. Begrepet kriminalisering blir også brukt som en beskrivelse av hvordan pasienten tolker disse følelsene som ”ulovlig” å kjenne på eller ha. Jeg har ikke skrevne kilder på dette.

Validering av følelser er et begrep som nevnt i teoridelen hvordan kulturer, og i min oppgave religiøse kulturer kan forme følelser, gjennom å sette verdi på noen framfor andre. Og på

denne måten forme følelseslivet til en troende. Dette er kanskje enklere å se i et mer sekterisk trosfellesskap som Jehovas vitner. Jehovas vitner er svært klare i sine regler for utenfor og innenfor og de setter følelseslivet på ”vent” for noe bedre i det hinsidige. Et eksempel er hvordan de gjennom å tro på et paradisi etter et liv på jorden kan unnvære, og stå imot fristelser, gleder og feiringer av bursdager og høytider (Ringnes, 2015). Medlemmene risikerer utestengning og total isolasjon fra fellesskapet om de ikke følger normene. På denne måten blir emosjoner og følelser formet og undertrykt for å takle denne livsvirkeligheten.

Som jeg før har sagt er det et funn i mitt materiale at noen følelser blir mer og grundigere behandlet enn andre dette gjelder tristhet, skam og skyld. Bergem beskriver hvordan en sjelesørger skal tolke følelser, til ekte og uekte. Han sier noe om at det ikke handler om at følelser er riktige eller gale, men at de er ekte og uekte. Dette er en validering følelser fra forfatterens side, det kan se ut som han mener det er viktig å få komme fram med sine farlige følelser, og at det er sjelesørgeren som har ansvar for å skape et rom som gir plass for dette.

”Følelser og opplevelser unndrar seg enhver slik vurdering. Når det gjelder disse fenomenene, handler det om «uekte», ikke om «riktig» eller «galt». For en sjelesørger er det uhyre viktig å være klar over denne distinksjonen.”(Bergem, 2011, s. 64)

Det synes som Bergem her vil si at noen følelser er uekte, på den måten at de ikke er gyldige. Det kan hende han mener at noen følelser er lite hensiktsmessig i forhold til situasjonen, men i utgangspunktet er det problematisk at han innfører ladete begreper som ekte og uekte. En annen måte å forstå dette på kan være at Bergem sikter til følelser knyttet til et uekte selv. Jeg mener fortsatt at det er uheldig å si at følelser av denne grunn er uekte. Følelser er alltid ekte for det menneske som har følelsen. Her er det nysgjerrigheten som må inn fra sjelesørger og hjelpe konfidenten til å undersøke hva følelsen handler om. Om en snakker om ekte og uekte følelser kan det gi sjelesørgeren makt til å tolke følelser hos konfidenten uten først å undersøke, og være nysgjerrig på hva følelsene handler om.

”Fordi det er slik, må det i sjelesorgen finnes en sann og troverdig frihet. Altså en frihet som innebærer at konfidentens subjektive følelser og opplevelser aldri blir underkastet en moralsk vurdering[...]. Å bli tydelig som den han eller hun er med alle sine «farlige» følelser og opplevelser, ja kanskje også med sine innerste tanker og meninger. I sjelesorgrommet må det være plass for alt dette, og det er sjelesørgeren som har ansvaret for å sørge for at dette rommet har en slik kvalitet.” (Bergem, 2011, s. 54)

Bergem beskriver hvordan følelsene må gå gjennom en kognitiv prosess, og slik sett bli satt ord på for konfidenten ikke skal bli et offer for sine egne følelser. Her legger Bergem vekt på kognitiv psykologi, framfor å legge vekt på affektene, og tolke affektene før tankene rundt. Her ligger en forskjell som er viktig, Bergem beskriver hvordan følelsene kan ta personen om han/hun ikke går gjennom en kognitiv prosess.

”Begrepet «opplevelse» er i min språkbruk knyttet til den følelsesmessige reaksjonen en person har i forhold til et eller annet som skjer. Opplevelsen kan være god og positiv eller vond og negativ.” (Bergem, 2011, s.62)

Videre sier Bergem;

”Opplevelsen er råmaterialet. Refleksjonen er det verktøyet som bearbeider dette materialet og som – i beste fall – gjør det til et stykke lærdom. Det handler om at den emosjonelle opplevelsen må igjennom en kognitiv prosess.” (Bergem, 2011, s. 63)

Anders Olivius hos Bergem; ”*«I det hele tatt er det viktig i all sjelesorg at følelser får navn, det vil si at de trenger å bli uttalt, slik at man ikke blir et offer for dem»*”. (Bergem, 2011, s.65)

Forskjellen i tolkning handler om at en ut fra affekt teori ville gått rett på affektene og sett hvilke affekter som utspiller seg, og nysgjerrig funnet ut hva de signaliserer, ikke gå på tolkningen som er kognitiv og se hvordan den kan endres. Slik sett er ingen følelser mindre verdt, mindre interessante, mindre gode, alle affektene skal utforskes for å finne ut hva de signaliserer (Solbakken, 2013). Bergem sier at opplevelsen kan være god og positiv, eller vond og negativ. Ut fra affektteori tar han et for langt steg, det er mulig å se på hvilke følelser opplevelsen innebærer, dvele mer ved det, kartlegge følelsene som ligger under, se om det er uttrykk for noe mer enn det konfidenten først tolket. Det er ikke nødvendigvis at alle gode opplevelser er positive, og alle vonde opplevelser er negative (Parrot i Parrot, 2014). I vestlig kultur har det blitt viktig med de følelsene som oppleves som gode og glade, men her kan det være viktig å presisere at noen ganger er vanskelige følelser helt nødvendig for å takle livet (ibid). I samtalerommet er det viktig at det er rom for et større arbeid i mellomrommet mellom opplevelse og tolkning, en følelsesregulering. Materialet bekrefter dette også via Olivius hos Bergem som sier at alle følelser bør få navn og de trenger å bli uttalt, dette er kanskje det sitatet som kommer nærmest det fakta at menneske har mange følelser med eget navn. Og det er et viktig poeng at et menneske kan bli offer for sine egne følelser, men det er

ikke det første en skal være oppmerksom på. Det kan være like farlig ikke å være i kontakt med følelsene sine. Derfor gir det også her mening å gi uttrykk for nysgjerrighet ved hele registeret uten engstelse for at en konfident raskt blir offer for følelser.

Sjelesørgerens forhold til egne følelser

I materialet finnes en del beskrivelse om at det er sjelesørgeren ansvar å gi rom for konfidentens følelser. Likeledes at sjelesørgeren må være spesielt oppmerksom på overføringer og de sterke følelsene som vedkommende kan bli utsatt for i samtalerommet.

”Sjelesørgere bringer sitt eget med seg inn i sjelesorgsrommet[...]Andre ganger vil ens eget være en klangbunn som en kan forstå andre ut fra.” (Okkenhaug, 2002, s. 62)

Det står også antydninger om at sjelesørger må kjenne seg selv godt og ha innsikt i eget følelsesliv. Når vi vet at det kan være sterke følelser og utfordrende historier, mulige forelskelser som kan komme i kontakt med konfident i sjelesorg, så gis det lite eller ingen konkret vei til hvordan denne erfaringen trygt skal innøves, læres og utvikles hos sjelesørger.

”En forutsetning for å eie denne kompetansen, er å ha bestemte kunnskaper innenfor teologi og psykologi. Men selve kompetansen handler om at sjelesørgeren er i stand til å kunne gjøre bruk av kunnskaper på en måte som er både kritisk og integrert.”

(Bergem, 2011, s.43)

Bergem bekrefter at kompetanse er viktig, uten samtidig å gi en beskrivelse av hvordan sjelesørgeren skal finne denne integriteten. Denne kompetansen kommer ikke bare ved å lese pensum.

De følelsesmessige reaksjonene kan være dype, og ligge på et mer ubevisst nivå både hos konfident og sjelesørger, og derfor er en praktisk prosess tilnærming til affekter og følelsesmessige reaksjoner viktig.

”Samtaler om intime, sårbare temaer gjør at mange følelser kan settes i sving. Også bønn og forbønn har en intim og nær karakter, og mange prester har undervurdert hvilke andre følelser som kan utvikle seg i kjølvannet av en nær, åndelig relasjon.”

(Okkenhaug, 2002, s.71)

”Å utøve sjelesorg, innebærer å være en aktiv, engasjert deltaker – med alt hva dette fører med seg. Å ha selvinnsett, handler derfor om – så langt det er mulig – å kjenne til og være i kontakt med sine egne lengsler, sine håp, sine skuffelser, sine frustrasjoner, sine reaksjonsmønstre i forhold til ulike situasjoner som oppstår, sine egne behov for å bli likt og få ros, sin egen tro og sine tvilende tanker – og mye mer.” (Bergem, 2011, s.41)

Bergem beskriver hva som må til og som er viktig for en person som skal være sjelesørger – en ganske omfattende liste av hva en sjelesørger må inneha av personlig kompetanse. I forhold til terapeuter så viser det seg at jo mer en terapeut har kontakt med eget følelsesliv, jo mer rommer de og klarer å lese klient og seg selv i samtalerommet. Det er en sammenheng mellom de som selv har gått i terapi, har bitt speilet, og forstår seg selv og sine reaksjonsmønstre og hvor godt de klarer å møte sine klienter (Solbakken, 2013). Jeg vil tro dette også gjelder for sjelesørgere. Jeg kommer mer tilbake til dette i drøftingsdelen.

Virkelighetsforståelse, oppgjør med dualisme

Dualisme, kjennetegnes tradisjonelt av en deling mellom kropp og sjel, ånd og materie. I forhold til sjelesorg her, så handler det om skille mellom teologi og psykologi. Det blir et kunstig skille mellom læren om menneske og læren om Gud. utfordringen er å holde disse perspektivene sammen slik at fagene inspirerer og beriker hverandre, og at en ikke fristes til å rendyrke en av sidene i sjelesorgsfaget.

I materialet kommer dualismen til uttrykk som en slags unnskyldende holdning til at psykologi og andre hjelpevitenskaper er brukt i sjelesorgsfaget. Hos Bergem kommer dette til uttrykk som her;

”noen vil muligens oppfatte det jeg her skriver, som en form for «psykosjelesorg» - og dermed som noe forkastelig. Ut fra min tro på at Guds gode omsorg ikke bare kommer til uttrykk gjennom bibelordet og sakramentene, men også gjennom «mennesker av god vilje» - uansett deres trosmessige ståsted -, har jeg imidlertid frimodighet til å ta i bruk impulser fra mange ulike kanter når jeg utøver sjelesorg. Det som er avgjørende, er at ikke noe av det som skjer i sjelesorgrommet, strider mot det teologiske

grunnlaget og den ekklesiologiske forankringen en kristen sjelesorgsamtale alltid må ha.” (Bergem, 2011, s.100)

Bergem regner med i denne teksten at jeg som leser tenker at det blir forkastelig om han trekker inn psykologiske perspektiver som viktig kunnskap i sjelesorg. For meg som leser ville det vært nærmest motsatt, om han ikke la til grunn alt som var opplagt psykologisk kunnskap, så ville jeg tenke at det var svært betenkelig og det ville redusere kvaliteten på sjelesorgsfaget.

Som jeg nevnte over i forhold til affektintegritet, så sier materialet mitt noe om at sjelesorg ikke primært skal føre til bedre helse. Bergem hevder blant annet;

”Sjelesorg er ikke og må heller aldri utgi seg for å være en eller annen form for behandling eller terapi. Den tyske pastoralpsykologen Michael Klessmann (1943 -) slår fast at «Den som sitter på den andre siden av bordet i den sjelesørgeriske samtalen er ingen pasient som skal rette seg bestemte anvisninger fra en lege». Det er altså ikke slik at en sjelesørger skal ”gjøre noe med» konfidenten, slik at denne – som en følge av behandling – skal bli «bedre»”(Bergem, 2011, s16).

Og Okkenhaug sier følgende;

”Følelsene er våre. De er reelle. Men de kan villedde oss. Og sjelesørgeren kan hjelpe den enkelte så han eller hun ikke stoler på sine følelser, men på Guds løfter. Skal en lykkes med det, må en imidlertid først ha tatt følelsene på alvor.”(Okkenhaug, 2002, s.105)

Her kan det synes som Okkenhaug veileder sjelesørgeren til ikke å stole på følelsene sine, men stole på Guds løfter, noe som i teksten ikke er definert. Her kan det handle om objektive sannheter som at Gud elsker alle mennesker, eller at dette menneske i Guds øyne er uendelig verdifulle. Dette er fint å speile seg i for et menneske. Samtidig er det ikke en god veiledning for en sjelesørger å få konfidenten til å tvile på sine egne følelser. En mer hensiktsmessig vei kan være å hjelpe konfidenten til å møte disse følelsene med nysgjerrighet samme hva det er de føler. Så hjelpe de til å forstå hvor disse følelsene kommer fra, og deretter spørre om de kan se om de kan godta at de følelsene er der, og deretter åpne seg for alternative tolkninger av situasjonen. Slik det står i teksten, kan det oppfattes som det er mulig å se bort fra de følelsene som en ikke liker, og så stole på et løfte fra Gud, som for noen kan føre til at en ikke får kontakt med følelsene sine.

Siden Gud nettopp møter mennesker i deres konkrete livsvirkelighet, har all teologi også psykologiske implikasjoner. Derfor vil sjelesorgen holde fast i to virkeligheter, både Guds-åpenbaringen og den menneskelige erfaring. (Okkenhaug, 2002, s.152)

”Det er som teologen Berit Okkenhaug (1946 -) sier: « dersom sjelesorgen ikke knytter en forbindelse fra erfaringen til teologien, forblir samtalen immanent, til stede i denne virkeligheten, men uten mulighet for å finne Gud, den hellige»,” Hvordan denne forbindelsen i hvert enkelt tilfelle skal skje, finnes det ikke noe fasitsvar på. Her kommer den kunstneriske friheten og kreativiteten inn i bildet for fullt.” (Bergem, 2011, s.34)

Her siterer Bergem Okkenhaug, i denne sammenheng for selv å finne underlag for at det er mulig at Gud blir borte i sjelesorgsamtalen om en ikke knytter samtalen til teologi. Erfaringen i seg selv er ikke et gudsbevis. Det er ikke mulig å se den hellige, uten at en tolker dette teologisk. Det er gode grunner for å være tydelig på Guds tilstedeværelse ovenfor konfident. Samtidig er det en fare for reduksjonisme av Guds tilstedeværelse og inngripen om Gud skulle være avhengig av at vi uttalte noe spesielt om det handler om bønn, eller samtale om Gud i samtalen.

”Å utøve sjelesorg, er en krevende og slitsom oppgave. Noe av det som sliter, er at en sjelesørger til stadighet utsettes for ulike former for krysspress. Ikke minst handler dette om at en sjelesørger etter min oppfatning kan sies å tjene to herrer. På den ene siden skal han eller hun tjene konfidenten, altså stille opp for den som søker sjelesorg. På den andre siden skal sjelesørgeren være en Guds tjener, altså formidle noe av Guds nærvær i verden.”(Bergem, 2011, s.67)

Denne måten å skjelve mellom denne virkeligheten og Guds virkelighet, kan raskt bli kunstig, det er noe som er slitsomt som sjelesørgeren har ansvar for at skjer. Sjelesørger skal holde sammen disse to virkelighetene, og ta ansvar for at Guds nærvær blir formidlet i situasjonen. Det blir for meg viktig å spørre; hvor er Gud inkarnert hos konfidenten? Hvor er Gud i rommet? Hvilken teologi er det Bergem her forfekter? Som leser opplever jeg det som utfordrende at det beskrives en drakamp mellom konfidenten og Gud. Det bør fortsatt gjelde at ikke noe av det menneskelige bør være en sjelesørger ukjent, alt vi kan lese, studere og hjelpe hverandre med å forstå og sette inn i sjelesørgerisk kontekst er viktig. Fordi Gud alltid er større, kan ikke noe kunnskap som er sant om menneske noen gang bli for mye, eller noe som er en sjelesørger uinteressant, det vil alltid være sentralt å være oppdatert. En annen ting

er om en evner og makter å ha en oversikt, den ydmykheten må fagfeltet alltid ha, historien vil dømme. Det sentrale er ikke å være for kategorisk.

Kirken og dermed sjelesorgen må være stor nok til å romme dette mangfoldet, og sortere det som er viktig for å være på høyden faglig og ikke minst relasjonelt faglig. Erfaringsbasert kunnskap vil være viktig i denne sammenheng, fordi relasjonskvaliteten til sjelesørgeren på samme måte som terapeuten har mye å si for utfallet for sjelesorgssamtalen (Solbakken, 2013).

Oppsummering av kapitlet

Jeg har i dette kapitlet analysert materialet jeg har funnet i sjelesorgsbøkene. Jeg gjorde ganske mange funn i materialet som på en eller annen måte omtalte følelser. Jeg konsentrerte meg etter hvert om funn som kunne handle om bakgrunnen historisk, hvordan behandles følelser i sjelesorgens historie, som også delvis sammenfaller med psykologiens historie. Så tok jeg for meg hvordan antall affekter, affektbevissthet, affektintegrering blir behandlet. Deretter ser jeg noen tendenser til både usikkerhet og en påholdenhet i forhold til å omtale og undervise om følelser, dette kommer særlig fram gjennom advarsler /formaninger og omtalen av overføringer, dette særlig hos Bergem og Okkenhaug. Jeg finner ikke en oppfordring til selv å være affektintegrert som sjelesørger, og hvordan studenten kan oppnå det. Og til slutt har jeg sett på hvordan materialet får fram en diskusjon mellom teologi og psykologi, som gjenspeiler ulikt menneskesyn og gudsbilde. Dette kommer jeg tilbake til i drøftingen.

4. Drøfting

Innledning

Jeg har gjort funn gjennom analysen av materialet jeg vil drøfte videre. I tillegg er det noen implikasjoner av disse funnene jeg vil framheve:

- Funnet i materialet er at både Okkenhaug og Bergem, sier at sjelesorg ikke skal være terapi, og i tillegg at ikke konfidenten skal komme til sjelesorg for at de skal bli forandret. Funnet her er på en måte noe forvirrende. Det skapes en usikkerhet for leseren om forfatterne mener at sjelesorg skal være helende og helsefremmende, altså kunne stå fram med at sjelesorg har terapeutisk effekt og dermed kunne føre til heling, og at det i tillegg er ønskelig. Jeg ønsker å drøfte hvorfor jeg mener sjelesorg implisitt har en slik helende effekt.
- Skille mellom teologi og psykologi. Det er et gjentatt tema i mitt materiale særlig hos Okkenhaug og Bergem at en ønsker å skille mellom teologi og psykologi. Dette ser jeg ikke på samme måte hos Stifoss–Hanssen. Det faglige skillet mellom psykologi og teologi blir med på å legitimere mindre helhetlig tilnærming til menneske i sjelesorg. Det ønsker jeg å få fram klart at om ikke denne samtalen mellom fagene tas, så kan det bevisst og ubevisst føre til at en ikke tillegger følelsene den vekt de skal, må og bør ha. Dette ønsker jeg å drøfte, både hvorfor det er slik og hva som kan være bakenforliggende årsaker, særlig bruker jeg en teologisk referanse for å drøfte dette.
- Jeg har gjennom oppgaven funnet at det ikke skrives om alle affektene, hva de betyr, hvorfor mennesket er skapt med et slikt system. Heller ikke hvilken betydning affektbevissthet, affektintegritet og trygghet i møte med affekter har for sjelesorgsfaget er behandlet. På bakgrunn av disse funnene har jeg sett behovet for at det undervises om affekter, ikke bare teoretisk, men også prosessuelt. I delen om undervisning av affekter i sjelesorg, drøfter jeg behovet for en slik undervisning og gir en ramme for et opplegg jeg tenker er mulig å gjennomføre i møte med sjelesorgsstudentene.
- I forhold til validering av følelser har jeg funnet, at noen affekter blir behandlet i materialet, og andre ikke. I tillegg drøfter jeg et funn i forhold til hvordan affekter blir omtalt på en bedømmende måte, noe jeg synes er problematisk. Med disse funnene, har jeg skrevet videre om at selve kunnskapen og egen kjennskap kan være med å demme opp for unødvendig validering og skjevfordeling av oppmerksomhet mot noen affekter framfor andre. Dette kan være med å forebygge usunn tro og usunn validering av følelser.

Jeg ønsker å drøfte hvordan noen miljøer kan være med å danne usunn tro, og hvordan undervisning og bevissthet om affekter kan være med å forebygge i disse miljøene.

Sjelesorg som helende og helsefremmende

De beskrivelsene av affekter og hvordan en behandler affekter i de teoriene jeg har presentert gir et objektivt bilde av hvordan møte affekter og følelser. Når jeg har lest om affekter og møtt beskrivelsene av følelser, så har jeg blitt oppmuntret til å arbeide videre med teoriene. Det handler om tryggheten som teoretikerne formidler i møte med hele følelsesregisteret som inviterer og gir gjenkjennelse. Teoriene gir en ramme for å forstå mer av hvordan mennesket fungerer. Leseren inviteres inn i et landskap hvor en presenteres for et spekter av grunnleggende affekter. Samtidig legges det ikke skjul på at nettopp for lite kontakt med følelser kan være med å skape psykiske lidelser hos menneske. Affektene motiverer, gir signaler og de må hele tiden være gjenstand for tolkning for å gi mening. Dette er et fint samspill, som for noen blir vanskelig og derfor skaper utfordringer i livet. Noe av min motivasjon for å skrive om affekter i sjelesorg var at jeg forstår det som en viktig faktor for konfidentens heling, eller bedre konfidentens helse. Når forfatterne til mine referanser, sier at sjelesorg ikke skal brukes for å endre konfidenten, eller være en slags terapi, så er det en avgrensning som gir delvis mening. Dette fordi sjelesorg ikke er godkjent innenfor helsetjenesten som en egen terapiform, eller helsefremmende tiltak. Samtidig er det viktig å påpeke i sjelesorgslitteratur og sjelesorgs undervisning at sjelesorg har helsefremmende, og terapeutisk effekt (Koenig, H.G.; King, D.E.; Carson V.B., 2012). Den kristne tro gir grunnlag for relasjon til den treenige Gud som elsker menneske ubetinget, dette kan i seg selv en kilde til helse. Sjelesørgere kan med sitt arbeid hjelpe mennesker å finne mening, finne nye perspektiver i møte med gudsrelasjonen, arbeide med skyldspørsmål, og finne frihet i møte den oppstandne Kristus. Når vi som sjelesørgere møter konfidenter, kan vi bli assosiert som Guds representant, og da har det stor betydning om vi tåler konfidentens følelser, og det følelsesmessige trykket som ofte kommer, uten å bli redd, forklare, forsvare eller bruke andre forsvarsmekanismer.

I tillegg er relasjon og tro til Gud dypest sett knyttet til å ha opphav og hjem et sted, og det å være knyttet til et globalt fellesskap som kirken er. Ut fra perspektivet om å ha terapeutisk effekt, så er affektteori en sentral teori og kunnskap for sjelesørgere. Med denne teorien vil

ikke frykt for følelser og overføringer få samme tyngde. Det vil være naturlig å snakke om menneskets oppmerksomhet og tåleevne ovenfor egne følelser, betydningen av å romme alle følelser, og få innsikt i det budskapet de ulike følelsene gir konfidenten.

Om det er slik at det tematiseres lite i bøkene, så er vanskelig å si med sikkerhet hva som skjer i sjelesorgsrommet. Et av mine anliggender er at det ikke bør overlates til tilfeldighetene om konfidenter møtes adekvat i forhold til affekter eller ikke. Mer undervisning om affekter og en økt kunnskap og kjennskap vil gi sjelesorgen et godt redskap. Jeg ønsket også å drøfte om dette fokuset kan overføres til en endret gudsrelasjon/gudsbilde. Sjelesørgeren kan av konfident bli assosiert som ”guds representant”, og de kan spørre seg; tåler Gud også hele mitt følelsesspekter? Jeg ønsker å påvirke undervisningen av sjelesorg, slik at i neste omgang konfidentene kan merke at de blir ”rommet” følelsesmessig med hele seg, og at de selv kan oppleve utenfor sjelesorgens rom at de har opparbeidet seg gudsrelasjon som er troverdig.

Skille teologi og psykologi, dialektisk teologi versus inkarnasjonsteologi

Når jeg nå skal drøfte affektteoriens plass i forhold til sjelesorg, blir det naturlig å si noe om de teologiske strømninger som oppsto på 1900- tallet og som formet synet på Gud og menneske, og indirekte sjelesorg. En retning som sto sterkt i mellomkrigstiden var dialektisk teologi, med kjente teologer som Karl Barth, Emil Brunner og Rudolf Bultmann som viktige representanter (Hegstad, 1992). Dette var en motreaksjon til erfaringsteologi og liberalteologi som hadde stått sterkt før første verdenskrig. Hegstad skriver at mens denne tideligere teologien var opptatt av å se sammenheng og kontinuitet mellom Gud og menneske, og prøvde å finne en syntese mellom kulturen og religionen, så underviste den dialektiske teologien et brudd:

”I stedet for å ta sitt utgangspunkt i mennesket og menneskets verden, ville denne teologi ta sitt utgangspunkt i Gud. Tanken om Guds transcendens betyr en veldig understrekning av Guds virkelighet som noe som ligger utenfor alle menneskelige muligheter. Denne enorme avstand mellom Gud og mennesker er ikke bare begrunnet i menneskets synd, men også i menneskets skapthet. Der nyprotestantismen hadde tenkt syntese, tenkte den dialektiske teologi diastase, og betonte den absolutte og uoverstigelige forskjell mellom Gud og menneske”(Hegstad, 1992, s. 43).

Dette er et brudd, og med et tilbakeblikk ser det ut som en tilbakegang, hvor det her vokser fram en teologi som ønsker et tydelig skille Gud og menneske. Dette vil selvfølgelig ha implikasjoner for hvordan teologien og sjelesorgen tolker psykologi, og den kunnskap som erfaring og forskning utvikles i denne fasen. På samme tid utvikler Sigmund Freud og kretsen rundt ham, psykoanalysen. Freud på sin side er negativ til religion, og religionens påvirkning på menneske. Han mente at religion bare var et bedrag og en kompensasjon for manglende farskjærlighet (Follesø, 2006). På denne måten står retninger innen psykologi og teologi langt fra hverandre på midten av 1900 – tallet.

Det kommer etter hvert motreaksjoner på dialektisk teologi, allikevel har denne teologien skapt et brudd i forhold til synet på menneske som har tatt tid å bygge ”bro” over. Hegstad sier i sin dr. avhandling at det kom flere stemmer inn, blant annet om inkarnasjonens plass i denne teologien:

”Et annet ankepunkt overfor den dialektiske teologi var at den ikke tok inkarnasjonen tilstrekkelig på alvor. Ut fra et luthersk ståsted var det nødvendig å påpeke at åpenbaring og inkarnasjon ikke betyr noen negasjon av den menneskelige historie, men at Gud virkelig trer inn i vår virkelighet”. (Hegstad, 1992, s.51)

I dag er inkarnasjonsteologi i betydning av Guds liv gjennom det skapte og gjennom menneskets erfaringer, en teologi som er anerkjent.

Det synes som materialet spesielt fra Okkenhaug og Bergem i forhold til oppgavens tema gjenspeiler en samtale med leseren om hvor viktig det er å skille teologi og psykologi, terapi og sjelesorg. På den ene side sier materialet mitt fra alle tre kildene bekrefter hvor viktig psykologisk innsikt og kunnskap er for en sjelesørger. På den andre siden nevnes det i flere sammenhenger hvor viktig det er at ikke sjelesorg blir for nært knyttet til psykoterapi, det er en frykt for at sjelesorgen av denne grunn skal miste sitt særegne fotfeste. Det argumenteres for at rommet må være stort nok for både konfidentens liv her og nå, med alt hva det innebærer, og konfidentens relasjon til Gud. Den dialektiske teologien formidler en Gud som er helt annerledes enn menneske, en Gud vi ikke kan relatere til å kjenne oss lik med. I den tradisjonen mister menneske mulighet til å speile seg i Gud, Gud kan på den måten ikke være en korrigerende relasjon slik jeg har nevnt før i oppgaven.

Dialektisk teologi danner et kunstig skille, mens jeg vil påstå at vi utfordres i sjelesorgsfaget til å se psykologisk kunnskap og teologiske kunnskap i sammenheng. Slik jeg forstår den

kristne tro, så er menneske et uttrykk for Guds ypperste skaperverk. Menneske fikk i oppdrag av Gud å innta verden og forvalte den. Det er forsket og publisert en stor mengde ny kunnskap om hvordan menneske fungerer, hvordan vi er skapt. Det gir sjelesorgsfaget en mulighet til å være oppdatert på relevant kunnskap, og la det berike og utvikle sjelesorgsfaget. På denne måte kan vi bli bedre samtalepartnere for mennesket. En ting er at sjelesørgere skal ha god kunnskap om menneskets forhold til gudsrelasjonen, sentrale emner i teologi, og hva det vil si å ha en sunn tro. Dette skal selvfølgelig ikke reduseres. I tillegg så lærer vi i religionspsykologien at gudsbilde er menneskets indre representasjoner av hvem Gud er. Og disse gudsbildene dannes i forhold til de menneskene vi omgir oss med som omsorgsgivere (Rizzuto, 1979). Denne kunnskapen er viktig for sjelesorg, en vesentlig del av terapi handler om at mennesker rydder opp i utfordringer relatert til eget selvbilde, omsorgsrelasjoner og foreldrebilder. Slik sett er svært mye av den kunnskapen som psykologi som fag har utviklet i sin fagtradisjon vesentlig viktig å undervise til sjelesørgere. Sjelesørgere arbeider mye med sunn og usunn tro, vanskelige gudsbilder som har utviklet seg i familier og miljøer som ikke har vært gode for personen. Psykologisk innsikt tar ikke plassen fra sjelesorg, jeg tror heller at sjelesorg kan utvikle seg i en usunn retning om den ikke inkluderer anerkjent forskning fra psykologi, og selvfølgelig annen vitenskap om menneske, som medisin og samfunnsfag. Slik vil sjelesorgsfagets bidrag være å koble dette til kunnskap om Gud og gudsbilder, og hjelpe mennesker til å utvikle en sunn tro (ibid). Mitt poeng er at dette ikke skal skilles, men heller utdypes. Sjelesorg skal ikke lage sine egne teorier i forhold til hvordan menneske fungerer. Derfor er psykologi avgjørende viktig også for sunn teologi. Menneskets erfaring påvirker teologien, og Guds åpenbaring i menneske påvirker psykologien.

Terapier har som målsetting å hjelpe mennesker med deres psykiske helse. Mens sjelesorgen dypest sett ikke kan begrunnes ut fra at det er godt for helsen. Sjelesorgen vil bidra til å åpne det landskapet for mennesker hvor kirkens budskap om Guds nåde og tilgivelse kan blitt tatt i mot. Det kan virke frigjørende og være sunt også for helsen.

”Likevel kan ikke troen fremstå som et slags «terapeutisk Gudsbevis» (Arborelius 1990:8). Vi tror ikke på Gud fordi det skal gi oss bedre helse” (Okkenhaug, s. 153)

Samtidig kan resultatet av en tro på Gud være en bedre helse. En viktig distinksjon, slik at ikke Gud blir en lykkeamulett vi kan bruke til det vi trenger, når vi trenger det. Gud kaller mennesket først og fremst til relasjon til seg, og det verdensvide fellesskapet av andre troende som kirken er.

Når jeg i analysen henviser til de funnene som handler om ikke å ta følelser på alvor. Den ene gangen er det Okkenhaug som sier at ”sjelesørgeren kan hjelpe den enkelte så han eller hun ikke stoler på sine følelser, men på Guds løfter”(Okkenhaug, 2007, s.105) og den andre gangen er det Bergem som på liknende måte sier at konfidenten har ekte og uekte følelser ”når det gjelder disse fenomenene, handler det om «uekte»” (Bergem, 2011, s.64) som henviser til det han definerer uekte følelser. Bakgrunnen for at jeg uthever disse sitatene er at jeg har møtt en del studenter og konfidenter som har en forståelse av at nettopp følelser er uekte, eller ikke til å stole på. De ønsker at jeg som sjelesørger skal be for dem, eller få meg til å hjelpe de til å forstå hva Gud vil at de skal føle og kjenne på. Og den veien er farlig å gå, derfor er det beklagelig at anerkjente sjelesørgere skriver slik at det kan forstås på denne måten. Veien å gå her handler om å få de reelle følelsene fram, hvor er konfidenten i dette landskapet, åpne for de følelsene som faktisk er der, få alt fram på bordet. Så er det mulig å undersøke det som er fremme, la konfidenten finne ut hva som gjør at disse følelsene er så framtrædende. Deretter, godkjenne alt som er kjent på og følt på, si at det er en årsak til at du er der du er. Erkjenne følelsene, sette ord på følelsene, øve seg i å kjenne på følelsene, bli venn med dem. Når konfidenten har gjort en jobb med dette, så får en se hvilke følelser som stadig dukker opp, og hva som er vanskelig å forholde seg til, dette er en prosess som jeg ofte ber konfidenten om å ta med seg i hverdagen og bli oppmerksom på. De må selv øve seg på å kjenne på følelsene når de kommer, ikke ”løpe” fra dem, men notere seg at nå kommer disse følelsene, og eventuelt ta med erfaringene til neste samtale. En slik prosess hjelper til integritet, ikke en ”kortslutning” av prosessen som kan skje gjennom en bønn eller forklaring om at Gud har sikkert en annen plan for deg.

Imidlertid kan det være rett å invitere Gud inn i disse prosessene. Gud kan være med på den veien som oppleves som utfordrende gjennom situasjonen til erkjennelse og integritet, mer enn å be Gud fjerne de vonde følelsene. Og det er mulig at konfidenten i ettertid vil si at Gud hadde en annen plan, de følelsene jeg hadde var ikke gode i lengden, men det er etter prosessen og etter min mening ikke noe sjelesørgeren kan vite, og kassere inn på forhånd for konfidenten.

Undervisning om affekter i sjelesorg

Etter at jeg hadde avsluttet et semester hvor sjelesorg var tema, fikk jeg et ønske fra noen av studentene om vi kunne undervise mer om affekter. De ønsket å vite hvordan de kunne trene seg på å tåle mer av det som er utfordrende hos konfidenten, følelser studentene selv kan oppleve som utfordrende, det som vekker vanskelige følelser hos dem selv. Og utfordringen blir å undervise på en måte som hjelper studentene til å romme mer følelsesmateriale fra konfidenten. Dette har blant annet motivert meg til å utarbeide et opplegg hvor studentene kan oppleve at de blir tryggere på egne affekter.

Som Greenberg presiserer i sin artikkel (Greenberg, 2004; Greenberg, 2013) så har det betydning at en ikke underviser kognitivt om følelser i terapi, en må som terapeut evne å møte følelsesmessig og utfordre klienten ved hjelp av egen tilgang til følelser. En sjelesørger møter alle affektene i sjelesorgens rom, og det vil ha noe å si hvordan sjelesørgeren evner å gi rom for egne følelser for å være god i møte med konfidenten. Den undervisningen det legges opp til i de bøkene som er mitt materiale sier ikke noe om hvordan sjelesørgeren selv bør gjøre og trene på for møte konfidenten godt. Det sies at det er viktig å kjenne seg selv, ha oversikt over egne følelser, kunne skille mellom konfidentens følelser og egne, men lite om hvordan dette kan oppnås og utvikles. Her kan affektteorier gi en ny dimensjon til sjelesorgsundervisningen. Ved å legge vekt på undervisning om affekter og deres betydning, og i tillegg gi redskaper og eksempler på hvordan dette kan gjøres vil en sikre at studentene er bedre rustet. Affektteori vil styrke sjelesorgsundervisningen på en svært positiv måte. I neste omgang vil konfidentene få bedre hjelp til sine følelsesmessige utfordringer.

Psykologisk institutt på Blindern, har utarbeidet et affektbevissthetsintervju (ACI), (Monsen, 2008). Dette brukes ovenfor pasienter for å hjelpe de til å få en kjennskap til hvilke forhold de har til alle affektene. Dette er en forholdsvis omfattende intervjuguide hvor det er mulig å finne ut hvor det er viktig å ha fokus i terapien. Jeg ville tenke at det er mulig å utarbeide en modifisert utgave av et slikt intervju med tilleggsspørsmål om gudsrelasjon. Dette intervjuet skal utarbeides slik at det er mulig for studentene å bli mer bevisst sitt forhold til affekter. Jeg ønsker denne praksisen inn for å hjelpe studentene til å bli bedre kjent med seg selv, og samtidig hjelpe de til å ta tak i de utfordringene de har med egne følelser. På denne måten vil de kunne opparbeide seg en kjennskap til egne affekter og få en mulighet til å utvikle følelseslivet til glede både i eget liv og for sjelesorgsutøvelse. På denne måten vil studentene få tilgang til et redskap som kan hjelpe en større affektbevissthet og i neste omgang

affektintegritet. Med en mer prosessrettet undervisning vil de også kunne bli mer bevisst på hvordan de reagerer ovenfor affekter de selv synes er utforende, og forstå sine egne reaksjoner i møte med disse i sjelesorgens rom. Siden vi vet at affektene er medfødt, og at de grunnleggende reguleres i barndom, så er det slik at studenter i sjelesorg ubevisst kan ha affekter som de ikke har integrert, og som kan komme fram i sjelesorgsamtaler. Og det vil ikke være tilstrekkelig at noen underviser om dette, det at studentene får kjennskap til en måte å bli kjent med affektene vil gjøre de tryggere i møte med konfidenten.

I materialet mitt har jeg påpekt at det står en del om overføringer, men på en noe førende måte. Her opplever jeg forskjell i materialet. Stifoss–Hanssen formidler kunnskap om overføringer på en tryggere og mindre førende måte enn Okkenhaug og Bergem. Stifoss–Hanssen er mer nøktern og beskriver hva som er viktig, uten at leseren får en følelse av at overføringer er farlig. Samtidig gir heller ikke han en undervisning om affekter og en praktisk innføring i hvordan bli kjent med eget følelsesliv. Bergem og Okkenhaug derimot har ønsket å advare, si at overføringer er komplekse, og si at det er nærmest ”farlig” å forholde seg til. Jeg tror at med kjennskap vil det gi studentene et fortrinn i forhold til å arbeide med overføringer og motoverføringer sammen med konfidenten. Ved at studenten kjenner seg selv bedre, vil de lettere bruke overføringene konstruktivt, og i tillegg sette grenser når det er nødvendig i forhold til kompetanse. Det er et mulig ubrukt potensial for å trygge sjelesørgeren i sine affekter, som igjen vil føre til bedre å romme konfidentens mange følelsesuttrykk, og fremme affektintegritet og heling.

For å være konkret uten å gå i detaljer ville jeg lagt vekt på disse momentene i en undervisning:

- Redegjøre for mulige årsaker til at affekter er mangelfullt undervist og lagt vekt på i sjelesorgundervisning
- Redegjøre for noen historiske linjer som forklarer dialogen mellom psykologi og sjelesorg
- Innføring i de viktigste begrepene i affektteori
- Betydningen av affektbevissthet og affektintegritet
- De elleve grunnleggende affektene
- De viktigste tolkningene av hva disse affektene betyr

- Eksempler ved case på hvordan affekter reguleres hos barn, og hvordan vi fortsetter med affektregulering som voksne, hvordan hjelpe konfidenter med dette, her vil undervisningen tangere mot tilknytningsteori
- Hva affektintegritet betyr for helse og opplevelse av dybde i livet
- Hva avspaltning og dødgjøring av affekter er, hvordan hindre at det skjer
- Hvordan noen følelser/affekter oppmuntres i noen religiøse sammenhenger, og andre blir tiet om, med utgangspunkt i affektvalideringsteori
- Lage et modifisert affektbevissthetsintervju på bakgrunn av guiden som er laget av Jon Monsen på Psykologisk institutt av (Monsen, 2008). Jeg ville i tillegg til deres arbeid lagt inn spørsmål om affekter i møte med gudsrelasjonen. Ellers ville jeg hatt med følgende momenter:
 - Kartlegge grad av bevissthet av alle elleve affektene
 - Hvilke grad er personen oppmerksom på affekten
 - Hvilken grad personen tolererer følelsen, lar den virke, lar den bevege og evner å ta inn følelsens stemningsmessige innhold. Toleranse er en forutsetning for å dekode følelsesmessig informasjon.
 - Emosjonell ekspressivitet. I hvor stor grad kan personen gi tydelige og nyanserte følelsesuttrykk i form av synlige bevegelser, kroppsholdninger, pust og stemmebruk
 - Hvordan uttrykker personen følelsen begrepsmessig
- I manualen (Monsen, 2008) så deler de disse fire kategoriene opp i en skala på ni. Slik at de graderer for eksempel en persons evne til å kjenne på affekten **iver/interesse** i forhold til oppmerksomhet, toleranse, emosjonell tilgang og begrepsmessig evne på en skala fra en til ni. Slik fortsetter affektbevissthetsintervjuet i forhold til de elleve affektene. Intervjuet utføres i en kontaktfase med pasienten flere ganger for å se om de opplever at de har økt skår i forhold til oppstart.

Jeg vil ikke i denne oppgaven være mer konkret i hvordan et slikt intervju kunne se ut for en studentgruppe. Jeg ser at det ikke bør være for omfattende, slik at det blir mulig å gjennomføre og håndtere for de som skal undervise i rammen av et studium. Siden jeg ikke

har brukt dette affektbevissthetsintervjuet selv før, men kun har andre prosesserfaringer med studenter, ville jeg måttet arbeide med hvordan et slikt intervju ville fungere. Må alle studentene gjøre dette individuelt sammen med en lærer som er godkjent for dette? Eller ville det vært mulig å undervise om hvordan intervjuet skal gjennomføres, og så la studentene gjøre dette sammen gruppe? Dette er spørsmål og vurderinger som jeg måtte ha arbeidet videre med, slik at prosessen blir trygg og god for alle parter.

Kunnskap om affekter forebygger usunn tro

Med den kunnskapen som jeg har fått innblikk gjennom affektteoriene så ser jeg at det kan være avgjørende viktig i noen sammenhenger å undervise denne innsikten. Det gjelder både for de som forkynner, underviser og de som har ansvar for fellesskapet. Særlig kan noen kristne miljøer/kulturer utvikle seg til å være skadelig. I møte med sårbare mennesker som er relasjonsskadet blir det ekstra stor fare for at miljøet kan bli ødeleggende. Med et usunt miljø her, mener jeg kristne miljøer som stenger av for livsutfoldelse med regler, maktbruk, åndelig overgrep, lover for mye på Guds vegne eller forkynner gudsbilder bevisst eller ubevisst som fremmer noen av de ovenfor nevnte anliggender. Dette igjen handler om ulik teologisk tilnærming. Her kan en "en test" være om teologien rommer menneske og dets uttrykksformer, eller om det blir slik at der det finnes motsetninger mellom menneskets livsytringer og teologi, så går lojaliteten til Gud til fordel for menneske. Det trengs rom for liv og utvikling av menneske, og det er viktig med formidling av en raus og stor Gud. I noen sammenhenger finnes en kultur for at de "vanskelige følelsene" sublimeres eller harmoniseres, på denne måten kan viktige følelsesmessige prosesser stoppes eller aldri komme i gang. Noen ganger kan dette føre til at en som har et komplisert følelsesliv, i stedet for å godta at en opplever det slik, stenge av og for eksempel kompensere med styrke og kontroll. Her kan et mer nøytralt fokus på følelser, og det å lære hva følelsene sier og uttrykker være en viktig ny vei å gå. Deretter er det mulig å bli helere av å arbeide seg gjennom følelsene, bli tryggere, akseptere og romme følelsene, framfor å gå utenom.

Forming av følelser i kristne kulturer

I kulturer blir følelser formet, mer eller mindre. I noen kulturer blir denne formingen usunn fordi noen affekter blir framelsket, mens andre blir hemmet eller neglisjert. Når dette skjer kan noen følelsesuttrykk i en kristen kontekst virke spesiell og annerledes enn det som er vanlig at vises av følelser i et fellesskap. Slik sett kan en spørre om det finnes spesielle religiøse følelser, et eget følelsesregister for de som tror? Det er nok ikke slik, det handler mer om at det skjer en spesiell forming av følelser, og ofte helt ubevisst blir følelsesregisteret tonet sammen til en spesiell måte å uttrykke seg på. Dette kan bli usunt om det skjer i sekteriske rom, som kjennetegnes av at kulturen er lukket og om i tillegg følelsesspråket internt i kulturen er helt annerledes enn den kulturen som er i samfunnet ellers. Hvis en lager egen tolkningsnøkkel for følelser, så kan det lage utfordringer for medlemmene når de går ut av den religiøse sammenhengen. Slik sett vil det være sakssvarende å si at i sjelesorgens fagområde relaterer Gud til menneske gjennom affekter som vi allerede er skapt med, og vi kan legge til at den Gud vi tror på som kristne har skapt oss med et følelsesregister som samsvarer med det vi lærer om i affektteorien.

Avsluttende utblikk

Jeg spør i problemstillingen min om hvilken betydning økt kjennskap, og økt kunnskap om affektteori kan ha for sjelesorgens helende praksis. Affektteori er ikke det eneste som kan bidra til kvalitetsheving og heling i sjelesorgsfaget. Samtidig har jeg gjennom arbeidet med affektteori fått styrket min hypotese om at det er lite gjennomgående strukturert vektlegging på affekter innenfor sjelesorgsfaget slik det er i dag. Og jeg mener det kan være et svært viktig bidrag til å styrke faget med undervisning om affektteori, men ikke minst kjennskap til affekter. En økt trygghet og evne til nærvær i møte med menneskets følelsesmessige landskap vil hjelpe menneske til å være nær seg selv, nærmere Gud og tilgang til større livsutfoldelse.

Om jeg ble spurt om hvordan affektteori kan implementeres i sjelesorgsfaget framover, så vil jeg si at her er det mulig å forske, skrive, utfordre fagmiljøer og invitere til samarbeid over faggrensene teologi/diakoni og psykologi. Ikke minst tror jeg at studentene selv må blir trygge, og tilbys en prosessuell undervisning, slik at de får hjelp til å bli bedre kjent med eget følelsesregister.

I tillegg gir denne oppgaven en utfordring til teologien, sjelesorg blir formet av flere vitenskaper, deriblant diakoni, psykologi og forskjellige samfunnsvitenskaper, men teologi vil alltid være en viktig premissleverandør for sjelesorgsfaget. Det blir en viktig fortsettelse å utvikle en sunn teologi som gir godt rom til hele menneske, en inkarnert treenig Gud som kjenner menneske fra innsiden, og har skapt menneske med affekter av en grunn. Det kan se ut som vi stadig må minne hverandre på at Gud valgte å bli menneske.

Referanser

- Bergem, Anders, (2006) *Som epler av gull, En bok om kristen sjelesorg*, Bind 1, Kolofon forlag
- Bergem, Anders, (2011) *Som epler av gull, En bok om kristen sjelesorg*, Bind 2, Kolofon forlag,
- Bjørke, C. N. (2015, 21.02), *Slipper ikke Gud inn i terapirommet*, Vart Land, 18-23
- Bowlby, John, (1982) *Attachment and Loss*, Volume One, Basic Books, New York
- Danbolt, L.J, Engedal, L.G., Stifoss-Hanssen, H., Hestad, K. & Lien L., (2014) *Religionspsykologi*, Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Engedal, Leif Gunnar, (2000) *Guds hjerte og menneskets sjel, Momenter til analyse av sjelesorgens teologiske og dynamiske egenart*, Koinonia, (nr. 1), 7-26
- Fleming, David L. (2008), *What is Ignatian Spirituality*, Loyola Press
- Follesø, Gry Stålsett i Henriksen (Red.), 2006, *Tro, 13 essays om tro*, Kom forlag, Oslo
- Fonagy, P Gergeely, G. Jurist, GL.& Target, M., (2002) *Affect regulation, Mentalization and the development of the Self*, New York, Other Press
- Greenberg, L.S. (2013), *Cognition, Emotion, and the Construction of Meaning in Psychotherapy*, I: Robinson, M.D.; Watkins E-R-; Harmon – Jones, E., *Handbook of Cognition and emotion*, s. 521-539, The Guildford Press, New York, London
- Greenberg L.S., (2004) *Emotion – focused Therapy*, *Clinical Psychology and Psychotherapy* 11, 3-16
- Grevbo, Tor – Johan, (2006), *Sjelesorgens vei. En veiviser i det sjelesørgeriske landskap – historisk og aktuelt*, Luther forlag
- Henriksen, Jan - Olav, (2013) *Relating God and the self*, Ashgate Publishing
- Hjeltnes, Aslak (2014), Powerpoint presentasjon, Modum Bad Konferansen 2014
- Hjeltnes, Aslak, (2013) *Fornuft og følelser i psykoterapiens historie*, *Tidsskrift for norsk psykologforening*, Vol 50, nummer 8, s.822 – 828
- Izard, C.E. (2007). *Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm*. *Perspectives on Psychological Science*, 2, s. 260 - 280

Klette, T., (2007) *Tid for trøst*. Oslo: Unipub AS

Koenig, H.G.; King, D.E.; Carson V.B., (2012), *Handbook of Religion and Health*, Oxford university press, New York

Krystal H. (1998) *Integration and self-healing: Affect-trauma – alexithymia*. New Jersey: Published by Lawrence Erlbaum Associates

Lech, B.; Andersson, G.; Holmqvist, R., (2012). "Affect Consciousness and Adult Attachment". *Psychology* 3 (9), 675–680

Mccullough, Vaillant, (1997), *Changing Character: Short-term Anxiety-regulating Psychotherapy For Restructuring Defenses, Affects, And Attachment*, New York, Perseus Books

Mohaupt, Henning; Holgersen, H.; Binder, P.E.; Nielsen, G. H. (2006). "Affect consciousness or mentalization? A comparison of two concepts with regard to affect development and affect regulation". *Scandinavian Journal of Psychology* (Oxford, UK and Malden, MA: Blackwell Publishing) 47, s. 237–244

Monsen, J.T., D.E. Eilertsen, T. Melgårs & P. Ødegård (1996) *Affects And Affect consciousness. Initial Experience with the assessment of Affect Integration*. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5, 23 – 249

Monsen, J.T., T. Odland, A. Faugli, E. Daae & D.E. Eilertsen (1995) *Personality Disorders: Changes after intense Psychotherapy Focusing on Affect Consciousness* *Psychotherapy research*, 5, 33 – 48

Monsen, J. T. (2007) *Vitalitet, Psykiske Forstyrrelser og Psykoterapi*, Utdrag fra klinisk psykologi, Oslo: Tano

Monsen, J.T., Monsen, K., Solbakken, O.A, & Hansen, R.S. (2008) *Affektbevissthetsintervjuet (ABI) og Affektbevissthetsskalene (ABS): Instruksjoner for intervju og skaringskriterier*. Upublisert manual, Universitetet i Oslo (Kan etterspørres på psykologisk institutt ved ønske)

Mæland, Elisabeth, (2013), *Tilknytning og bønn, En studie av sammenhenger mellom tilknytningserfaring og opplevd relasjon til Gud i bønn*. Master i kristendomskunnskap, Det teologiske menighetsfakultet, Oslo

Nathanson, D.L (1992) *Shame and Pride: Affect, Sex and the Birth of self*. New York: Norton&Company

Nussbaum, Martha C., (1994) *The Therapy of Desire, Theory and practice in Hellenistic ethics*, Princeton university press, Princeton, New Jersey

Okkenhaug, Berit, (2002), *Når jeg ser ditt ansikt*, Verbum

Parrot, Gerrod W., (2014), *Feeling, Function, and the Place of Negative Emotions in a Happy Life*, I: Parrot, Gerrod W., *The Positive Side of Negative Emotions*, The Guilford Press, s. 273 – 296, New York

Patton, John, (2005), *Pastoral Care: An Essential Guide*, Abingdon Press

Riis and Woodhead, (2009) *A sociology of religious emotion*, Oxford University Press, New York

Ringnes, Hege Kristin, (2015), *Sjelesorg og emosjonsregulering Perspektiver og strategiske ressurser i kristen sjelesorgpraksis*, Tidsskrift for sjelesorg nr. 1/2015, s 59-77

Rizzuto, Ana – Maria, (1979), *The birth of a living God*, Chicago, University of Chicago Press

Robinson, M.D.; Watkins E-R-; Harmon – Jones, E. (2013), *Handbook of Cognition and emotion*, The Guildford Press, New York, London

Schore, Allan, N. (1994) *Affect regulation and the Origen of the self. The neurobiology of Emotional Development*. Hillsdal, NJ: Lawrence Erlbaum Associates

Schore, Allan, N., (2009) *Relational trauma and developing right brain: an interface of psychoanalytic self psychology and neuroscience*. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1159: s.189 – 203

Solbakken, Ole Andrè, (2013) *Arbeid med følelser – integrerende element i psykoterapi*
I: Hartmann, Ellen J. (red), *God psykoterapi*, s. 142 - 171, Oslo, Pax

Solbakken, O. A., Hansen, R. S., Havik, O. E., & Monsen, J. T. (2012). *Affect integration as a predictor of change: Affect consciousness and treatment response in open-ended psychotherapy*. *Psychotherapy Research*, 22, s. 656–672.

Solbakken, O. A.; Hansen, R. S.; Havik, O. E.; Monsen, J. T. (2011). "The assessment of affect integration: validation of the affect consciousness construct". *Journal of Personality Assessment* 93 (3): 257–265.

Solbakken, O.A., Hansen, R. S., & Monsen, J. T. (2011). *Affect integration and reflective function; clarification of central conceptual issues*. *Psychotherapy Research*, 21, 482-496.

Stifoss–Hanssen, Hans i Bunkholt, Marit(red.), (2007) *Møtet med den andre, tekster av Hans Stifoss-Hanssen*. Oslo, Det praktisk teologiske seminar

Stokka, Elisa, (2012), *Hvem kan jeg være trygg hos, lengsel etter relasjonelt hjem*, Tidsskrift for sjelesorg, 1/2015, s. 28 - 39

Stålsett, G (2014) *Psykodynamiske perspektiver på religiøs tro*, Objektrelasjonsteori og selvpsykologi. I: L.J. Danbolt, L.G. Engedal, H. Stifoss-Hanssen, K. Hestad & L. Lien, *Religionspsykologi*, Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Stålsett, G., Engedal L.G. & Austad A. (2010) *The Persecuting God and the Crucified Self: The Case of Olav and the Transformation of His Pathological Self-image*, Pragmatic Case Studies in Psychotherapy, 6 (2): 49-100

Tomkins, S.S. (2008) *Affect Imagery Consciousness, The complete edition*. Volume I and II, New York, Springer Publishing Company

Tomkins, S. S., & Izard, C. E. (1966). *Affect, cognition, and personality: empirical studies*. London: Tavistock

Tsai, J.L.;Koomann – Holm B.;Miyazaki M.; Oohs C. (2013) *The Religious Shaping of Feeling Implications of Affect Validation Theory*, I: Paloutzian, R. F, Park C.L., Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, s. 274 – 291, The Guildford Press

Ulstein, Gunn – Ingrid,(2010) *Når følelser gjør vondt: En studie av affektintegrering hos pasienter med somatoform smertelidelse*, Hovedoppgave i psykologi, Lastet ned fra DUO, ved UiO, 09.04.2015: <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-26057>

Wetlesen, J. (1983) *Samtale med tekster i lys av Gadammers hermeneutikk*. Norsk filosofisk tidsskrift 18, s. 219 – 244

Winnicott, D.W. (1971), *Playing and Reality*, New York: Basic Books