

Pilegrimsvandring som praksis i møte med økosorg og andre klimakjensler

Tonje Folkestad

Rettleiar: Marion Grau



MF vitenskapelig høyskole for teologi, religion og samfunn,
AVH5095 Masteroppgåve i teologi (30 ECTS), hausten 2023

Tal på ord: [20 360]



Forord

Arbeidet med denne masteroppgåva har vore krevjande og spanande. Det har vore lange motbakkar og lite medvind, men det har vore lærerikt. Å dykke ned i faglitteraturen har gitt meg nye perspektiv eg er glad for å ta med meg vidare både som student og i jobsamanheng.

Eg ønsker å takke familien min som har vore trufast heilagjeng, og vener og kollegaer for støtte, inspirasjon, gjennomlesing og rettvis kritikk.

Forsidebilete: graffiti på ein vegg i Skien, fotografert av meg sommaren 2023.

Samandrag

Denne masteroppgåva er ei oppgåve i systematisk teologi der eg ønsker å sjå på pilegrimsvandring som praksis i møte med menneske med negative klimakjensler. Eg beveger meg på ein måte i eit nytt fagfelt, der ulike fagdisiplinar møtast.

Metoden som blir brukt i denne masteroppgåva er hermeneutisk tekstanalyse. Eg tolkar tekst for å kaste lys over problemstillinga, og relevant litteratur vil belyse denne frå fleire sider; frå eit økoteologisk perspektiv, eit psykologisk perspektiv og eit perspektiv frå pilegrimsteologien. Eg har valt ut nyare litteratur, då dei fagfelta eg beveger meg i er i stadig utvikling.

Teorikapittelet er delt inn i tre delar: Eitt underkapittel for kvar fagdisiplin der eg presenterer nokre teoretiske perspektiv frå kvar av dei tre disiplinane økoteologi, pilegrimsteologi og klimapsykologi. I analysen bygger eg ut teorien, og viser til relevant forskning på pilegrimsvandring og mental helse, samt forskning innanfor klimapsykologien. Eg har valt meg ut to forskingsprosjekt på pilegrimsvandring gjennomført i Noreg. Resultata av begge studiane er at pilegrimsvandring har positiv innverknad på vår mentale helse. Forskinga viser at det er særleg fellesskap med andre og det å opphalde seg i naturen som gjev utslag.

Forskinga eg dreg fram i klimapsykologien er gjort i land som ligg nær Noreg på FN's lukkeindeks, samt ein studie frå Noreg. Her har forskarane sett på korleis klimaendringane påverkar psyken vår. Fleire av forskingsrapportane har liknande resultat som vi finn i pilegrimsforskinga: Oppleving av fellesskap og aktivisme slår positivt ut og minskar opplevinga av negative klimakjensler.

Mitt fokus er pilegrimsvandring som praksis, og eg konkluderer med at det å gå pilegrim er ei handling som vil opplevast meiningsfull for menneske med negative klimakjensler. Det gjev ei kjensle av fellesskap, og det å oppleve seg sett og anerkjent og møte kyrkja i ein relevant samanheng vil kunne gje positive ringverknader.

Innholdsliste

1	Innleiing	1
1.1	Introduksjon til tema.....	1
1.2	Problemstilling og avgrensing	4
1.3	Metode	6
1.4	Materiale og litteratur	7
1.4.1	Økoteologi.....	7
1.4.2	Pilegrimsteologi	8
1.4.3	Klimapsykologi	9
2	Teoretiske perspektiv	10
2.1	Økoteologi	10
2.2	Pilegrimsteologi.....	13
2.3	Klimapsykologi	17
3	Analyse.....	20
3.1	Introduksjon.....	20
3.2	Klimaendringane påverkar oss	21
3.3	Med økoteologi som bakteppe.....	23
3.3.1	Økoteologien si oppgåve	24
3.3.2	Antropocen – ein ny geologisk tidsalder	26
3.3.3	Økoteologiens omsorgsprinsipp.....	27
3.3.4	Økoteologiens kjærleiksprinsipp.....	28
3.3.5	Verda som Guds kropp.....	30
3.3.6	Naturen som heilagstad	31
3.4	Ein pilegrimsteologi på økoteologiske prinsipp	32
3.4.1	Pilegrim som prosess.....	33

3.4.1.1	Ein spirituell prosess	34
3.4.1.2	Ein sosial prosess	36
3.4.2	Pilegrim som rite	38
3.4.3	Pilegrim som religiøs praksis	40
3.4.4	Pilegrim som identitetsbygger	43
3.4.5	Effekt av pilegrimsvandring	46
3.5	Klimapsykologi	49
3.5.1	Klimaendringar og psykisk helse	50
3.5.2	Korleis møte klimakjenslene?	53
4	Konklusjon	57
5	Litteraturliste	60

1 Innleiing

1.1 Introduksjon til tema

Mange kjenner i dag på ein frustrasjon over at klima- og miljøspørsmål har blitt delvis borte i bekymringar om matvare- og straumprisar og krig. Der vi før hadde kanskje både vilje og tid til å sjå utanfor vår eiga boble vart fokuset raskt endra til korleis sørge for seg sjølv først. Tid og energi ein tidlegare brukte på frivillig arbeid går no inn i bekymringar for kvardagen. Tanken om jorda si framtid forsvinn, i det dagen i dag blir krevjande for folk flest. Det at klimasaka får mindre plass i mediebiletet kan gjere at menneske sit med ei kjensle av avmakt og at den viktige kampen dei har kjempa blir tilsidesett. Både i media og i forkinga ser vi at fleire unge seier dei føler på avmakt og apati etter årevis med skulestreik og endring av vaner, men utan politiske resultat som monner.¹ Det å oppleve kombinasjonen av avmakt og klimaredsel vil kanskje vere ekstra sårt og vondt for mange. Eg ønsker i denne oppgåva å sjå på korleis vi som kyrkje kan møte negative klimakjensler, med pilegrimsvandring som utgangspunkt. Med negative klimakjensler meiner eg kjensler som påverkar oss negativt, som gjer oss nedstemte, i dårleg humør og påverkar vår mentale velvære. Eg ser ikkje på negative kjensler som noko som er negativt i seg sjølv, for desse kjenslene er også med på å regulere oss.

Klimakjensler eit felt innan psykologien det blir forska mykje på i dag. Måten klima og natur påverkar oss menneske på har kanskje vore undervurdert, men ein ser effekten av klimaendringar også i menneske si psykiske helse. Frå 2010 og fram til no har dette fagfeltet innan psykologien skote fart² og mange psykologar arbeider på dette feltet både med forskning, terapi og å utvikle eit fagspråk som rommar desse erfaringane. Eco anxiety er eit omgrep mykje brukt, som gjerne blir omsett til klimaangst på norsk. Etter samtaler med menneske som jobbar i psykiatrien har eg landa på å bruke omgrepet «klimaredsel». Angst som

¹ <https://www.nrk.no/norge/unges-klimaengasjement-faller-1.16472316> og Hickman et al, «Climate anxiety in children and young people»

² Pihkala, «Toward a Taxonomy of Climate Emotions», 2

patologisk lidning er ei kjensle av uro og forventning om at noko farleg kan skje, ein overdriven fryktreaksjon.³ Redsel eller frykt er kjensla som oppstår når ein er i reell fare.⁴ Slik klimaendringane påverkar verda i dag vil eg ikkje seie det er ein overdriven fryktreaksjon, men faktisk noko heilt reelt vi står i som menneskeheit, og at *redsel* derfor er ein meir rett ordbruk enn *angst*.

Magdalena Budziszewska og Sofie Elisabeth Jonsson som har forska på klimakjensler hos svenske vaksne stiller seg også kritiske til bruken av ordet angst i sin artikkel «From Climate Anxiety to Climate Action: An Existential Perspective on Climate Change Concerns Within Psychotherapy.» sidan det er ein klinisk terminologi og opplevingane som fører til desse kjenslene er reelle opplevingar.⁵ Det er altså ikkje berre ein imaginær trussel, men noko vi fysisk opplever i verda i dag. Dei vel likevel å bruke termen klimaangst, «climate anxiety», i sin artikkel, fordi det er dette ordet både pasientar og massemedia bruker.

Eg ønsker i denne oppgåva å sjå på pilegrimsvandring som praksis som ein måte å møte klimakjensler, som klimaredsel og økosorg. Pilegrimsvandring er ein gamal truspraksis i kyrkja. Eg ønsker å sjå på korleis ein kan fylle denne praksisen med nytt innhald for å møte ei aukande utfordring hos mange menneske i dag. Ein trygg stad der negative kjensler kan anerkjennast og møtast på ein konstruktiv måte. Eit rom for frustrasjon, sinne, angst og sorg. Eit fellesskap for menneske som kanskje føler seg ganske åleine i klimakampen.

Erfaring og forskning viser at frisk luft og det å opphalde seg i naturen kan ha positiv effekt på vår mentale helse. I dei tre enkle råda for auka livskvalitet og sterkare psykisk helse som blir gitt nasjonalt i Noreg er «ver aktiv» eitt av dei, og her skriv nasjonale helsemyndigheiter at «Dei som er aktive saman med andre, opplever at det sosiale også medverkar til auka trivsel og godt humør. Utandørsaktivitetar gjev i tillegg frisk luft, dagslys og naturopplevingar, og

³ Store Medisinske Leksikon, «angst», av Ingunn B. Skree. 15.09.23. <https://sml.snl.no/angst>

⁴ Store Norske Leksikon, «frykt», av Leif Edvard Ottesen Kennair og Ulrik Malt. 15.09.23. <https://snl.no/frykt>

⁵ Budziszewska & Jonsson, «From Climate Anxiety to Climate Action», 4

dei kan redusere stress, auke energinivået og verke positivt på både livskvalitet og søvn.»⁶ I tillegg er det å «knyte band» også eitt av råda gitt av Helsedirektoratet. Å vere saman med andre og dele opplevingar kan gje tryggleik og glede.⁷ Fleire legar og psykologar bruker sosiale media som Instagram og Snapchat til å promotere naturen som sjølvterapi. Store Instagram-profilar som @psykolog.med.ovepose og @psykolog.pappa og legen Kaveh Rashidi er blant dei som råder folk til å ta i bruk naturen for å lette på mentalt og fysisk stress. Eg tenker ikkje at kyrkja skal gå inn og fylle ein funksjon for helsevesenet, men at vi kan ta i bruk forskning innan psykologi for å kunne tilby menneske eit møte med kyrkja dei opplever som relevant. Teologien har også rom for klimapsykologi.

Ei pilegrimsvandring vil kunne legge til rette for å dekke fleire av råda til norske helsemyndigheiter, og i tillegg gje ein religiøs dimensjon over utfordringane vi står i med klima- og naturkrise. Eg tenker at vi som kyrkje skal vere der for menneske som treng oss. Vårt oppdrag som folkekyrkje er å vere ei kyrkje som er til stades i folk sine liv. Å vere ei kyrkje med rom for, og språk for, klimakjensler – som tek heile mennesket på alvor, med både negative og positive kjensler. Den amerikanske teologen Sallie McFague har sagt at verda er omslutta av Gud. Gud er alltid til stades i og for verda. Vår oppgåve som menneske er å anerkjenne kven *vi* er.⁸ Å anerkjenne og akseptere vår plass i skaparverket, og gjennom dette bygge trygge fellesskap.

I masteroppgåva «Helende vandring? En kvalitativ studie av hvordan pilegrimsvandring kan gi et særegent bidrag til diakonien, drøftet i lys av kristen holistisk spritualitet» siterer Mari Kolbjørnsrud biskop emeritus Finn Wagle: «Å gå pilegrim tydeliggjør alle de grunnleggende relasjonene i livet. Relasjonen til Gud, til hverandre, til skaperverket og til oss selv.»⁹ Dette ønsker eg å sette lys på: ein pilegrimsteologi som bygger på økoteologien, som set oss inn i

⁶ Helsenorge, «Tre råd for sterkere psykisk helse», <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/tre-rad-for-sterkere-psykisk-helse>

⁷ ibid

⁸ McFague, *A New Climate for Theology*, 4

⁹ Kolbjørnsrud, «Helende vandring?», 12

ein meiningsberande samanheng og som tek heile mennesket, med kropp og sjel, på alvor, og som tek heile skaparverket, minste strå og blomst på grein,¹⁰ på alvor.

1.2 Problemstilling og avgrensing

Då eg er tilsett i Den norske kyrkja er det naturleg nok i denne samanhengen oppgåva blir til. Når eg vidare i denne oppgåva brukar ordet «kyrkja» er det Den norske kyrkja eg refererer til.

Eg ønsker å sjå på korleis kyrkja kan møte menneske med negative klimakjensler som økosorg og klimaredsel. Eg har tatt utgangspunkt i pilegrimsvandring som praksis. Eg ønsker meg ein teologi som kan famne også kjensler som økosorg og klimaredsel. Dersom vi skal vere kyrkje for alle må vi også ta inn over oss at klimaendringane også gjer noko med oss som menneske. Eg vil med denne oppgåva sette fokus på, og argumentere for, at kyrkja må vere til stades med relevant teologi også for denne gruppa menneske.

Kyrkja treng eit økologisk perspektiv som ein grunntanke som gjennomsyrrer språket og teologien vi møter menneske med, og som også kan bidra til å sette desse kjenslene inn i eit eksistensielt perspektiv. Dette blir det jobba med i Den norske kyrkja i dag, men kanskje ikkje i stor nok grad. Det er viktig at språket vi bruker i kyrkja tek økoteologi og klimarettferd på alvor, for å gjennom dette ta våre medlemmer med eit djupt klimaengasjement på alvor. Også dei som opplever negative klimakjensler skal kjenne seg heime i kyrkja, dei skal kjenne seg sett og tatt på alvor, med sine bekymringar og sin redsel. Mitt fokus er på pilegrimsvandring i eit klimaperspektiv, men eit relevant teologisk språk vil også vere viktig for å kunne famne også nyare erfaringar i tida vi lever i med klima- og naturkrise.

Det er ikkje forska direkte på pilegrimsvandring i lys av klimakjensler, men det har blitt gjennomført forskning på pilegrimsvandring og mental helse ved Høgskulen i Volda¹¹ og

¹⁰ Tore Thommasen, «Vi er barn av lys og skygge», NoS 504

¹¹ Løvoll & Torrissen, «Kunsten å gå»

Universitetet i Sør-Øst Norge.¹² Eg ønsker å sjå på om det dei har kome fram til kan ha overføringsverdi for menneske med økosorg og klimaredsel. Med den korte tida vi har hatt til rådighet på denne masteroppgåva var det ikkje mogleg å gjennomføre eiga forskning, og denne oppgåva er derfor forma meir som eit studium av faglitteraturen.

Innan psykologien er klimaaffekter, altså klimakjensler, eit relativt nytt omgrep som framleis er i utvikling. Det at klimaendringane også går ut over vår mentale helse har forskning innanfor psykologifeltet slått fast, sjå t.d. Hickman et al¹³ og Pihkala.¹⁴ I ei masteroppgåve av denne storleiken vil det ikkje vere mogleg å dekke alle negative affekter, så eg har fokusert på økosorg og klimaredsel som er omgrep som byrjar bli ganske kjent i det norske språket og er omtalt i media.

Eg har landa på følgande forskingsspørsmål:

Korleis kan pilegrimsvandring som praksis møte menneske med ulike klimakjensler som økosorg og klimaredsel?

Min innfallsvinkel er til dette forskingsspørsmålet er å sjå på korleis pilegrimsvandring kan vere både eit trygt rom og eit fellesskap der klimakjensler blir anerkjent, tatt på alvor og møtt. Denne oppgåva skal ikkje lage opplegg for pilegrimsvandring med fokus på klimakjensler, men vere eit generelt bidrag til tema – og kanskje ein tanke om korleis pilegrimsteologien kan ta opp i seg økoteologiske perspektiv som også gjev språk til, og rom for, negative klimakjensler.

I kapittel 2 vil eg gje nokre korte teoretiske perspektiv innanfor dei tre fagfelte eg brukar i oppgåva mi: økoteologi, pilegrimsteologi og klimapsykologi. Desse perspektiva vil danne grunnlag for den teologiske diskusjonen og analysen i kapittel 3.

¹² Jørgensen et al, «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking»

¹³ Hickman et al, «Climate anxiety in children and young people»

¹⁴ Pihkala, Panu. «Toward a Taxonomy of Climate Emotions»

Sjølv om fagfelta eg beveger meg i ikkje er nye, ønsker eg at denne oppgåva kan vere med på å kaste lys på eit tema som er relevant og som også, dessverre, vil få aukande relevans etter som klima- og naturkrisa vi står i ikkje blir mindre. Denne oppgåva kjem ikkje med ei løysing på verken klimaspørsmålet eller det psykologiske aspektet ved klimaendringane. Fokuset mitt er å jobbe fram ein pilegrimsteologi som kan møte negative klimakjensler, gjennom vandring og fellesskap og med dette skape eit rom der teologien kan ivareta eit behov i befolkninga i dag. Teologien er i stadig utvikling, og det å ta opp i seg våre levde liv og erfaringar er viktig for at den skal kjennast både relevant og at den tek på alvor menneskelege erfaringar.

1.3 Metode

Metoden som blir brukt i denne masteroppgåva er hermeneutisk tekstanalyse. Eg skal tolke tekst for å kaste lys over forskingsspørsmålet mitt, og relevant litteratur vil belyse problemstillinga mi frå fleire sider - frå eit økoteologisk perspektiv, frå eit psykologisk perspektiv og eit perspektiv frå pilegrimsteologien.

Eg har hatt nokre utvalskriterier når eg har valt litteratur. Eg har ønska å nytte meg av det nyaste tilgjengelege materialet, og har difor prøvd å halde meg til litteratur på fagfelta eg er innom som er skrivne etter 2010, og helst så nytt som mogleg. Dette gjeld særleg innan forskning og klimapsykologien, der utviklinga i fagfeltet går raskt. For å spisse arbeidet mitt har eg valt å fokusere på økosorg og klimaredsel i størst grad, sjølv om det er mange ulike negative klimakjensler og omgrep som er i bruk. Sorg er eit felt kyrkja er god på, og eg meiner det er stor overføringsverdi mellom det tradisjonelle sorgarbeidet, og dei behova kyrkja både bør, og må, dekke hos menneske med økosorg.

Det er viktig i ein akademisk kontekst å presentere forskinga korrekt, og ikkje berre dra ut dei resultata ein ønsker. Sidan eg ikkje har funne forskning som går direkte på akkurat pilegrimsvandring og negative klimakjensler, må eg vere varsam med å dra tydelege konklusjonar. Fagfeltet eg beveger meg i er også i stadig utvikling, men eg legg til grunn den informasjonen eg har tilgjengeleg for arbeidet med denne oppgåva.

Ein litteraturgjennomgang skal vere objektiv, men all tolking av tekst skjer også i ein kulturell og sosial kontekst lesaren er prega av. Eg skriv om eit tema eg er engasjert i, og eg skriv ut frå min kontekst som ung kvinne i eitt av verdast rikaste land. Nokre bias, eller fordommar, vil kanskje vere umogleg å legge av seg, men eg håper likevel at resultatata eg kjem fram til kan vere allmenngyldige.

Økoteologien gjev ein innfallsvinkel eg vil ta i bruk, og som eg tenker delvis manglar i det teologiske språket vi bruker i dag. Sjølv om økoteologi har blitt «stuereint», er det kristne språket vårt og tankesettet vårt framleis svært antroposentrisk. Gjennom tidene har teologien vår blitt meir menneskesentrert, i takt med samfunnet si utvikling. Ein antroposentrisk teologi har mennesket i sentrum, framfor heile skaparverket. Vi tek vare på skaparverket fordi det er vår kristne plikt, men vi ser ikkje oss sjølve som ein del av skaparverket på lik linje med alle skapte ting. Mennesket si særstilling og verdi har blitt vektlagt på bekostning av andre deler av skaparverket. Dette har kanskje vore med på å fremme klimaendringane, med vår kristne tanke om å underlegge oss naturen. Eg vil derfor bruke økoteologien som bakteppe eller grunnmur for pilegrimsteologien som eg ønsker å jobbe fram. Eit økoteologisk perspektiv håper eg vil opplevast relevant for menneske med negative klimakjensler, fordi dette perspektivet tek opp i seg ein meir holistisk eller kosmisk måte å sjå skaparverket på. Dette vil eg utdjupe både i teorikapittelet og i analysen.

1.4 Materiale og litteratur

1.4.1 Økoteologi

Innanfor økoteologien har eg brukt Sallie McFague si bok *A New Climate for Theology. God, the World, and Global Warming*. McFague har vore med på å drive fram økoteologifeltet, og eg har latt meg inspirere av hennar meir kosmologiske tankegang, og hennar måte å tenke

teologi på – der teologien skal seie oss noko om kven Gud er. Ein teologi som skal kunne favne klimaendringane må fokusere på to doktriner: kven *vi* er, og kven *Gud* er.¹⁵

Eg har også funne Cynthia Moe-Lobeda relevant, med hennar perspektiv på kjærleiken som må ligge til grunn i økoteologien.¹⁶ Dette perspektivet som omhandlar kjærleik ligg også nær Sofie Söderin sin artikkel der ho skriv om økoteologien sitt omsorgsprinsipp.¹⁷ Desse innfallsvinklane har vorte viktige for meg, når vi ser på heile skaparverket som heilheit og som noko som er villa av Gud – så seier det oss også noko om kven Gud er.

Økoteologien dannar bakteppet for pilegrimsteologien eg ønsker å utvikle. Ein heilheitleg og holistisk måte å tenke om skaparverket på er viktig for å ha ei tydeleg og relevant stemme inn i dagens klima- og naturkrise.

1.4.2 Pilegrimsteologi

Innanfor pilegrimsteologien har eg lagt vekt på boka *Pilegrim - folk, kirke, kosmos* av Arne Bakken. Denne boka har eg brukt som bakgrunnsstoff for pilegrimstankegang og -teologi. Boka er ikkje lang, men gjev ei god innføring i Bakken sine tankar kring det å vere pilegrim, både som menneske og som kyrkje. I slutten av boka skriv han også om nokre økoteologiske prinsipp som knyter pilegrimsvandringa enno nærare naturen, og ser på mennesket sin plass i skaparverket. Eg har latt meg inspirere av Bakken sine tankar om pilegrim som ein del av folkekyrkja. Hans måte å tenke om pilegrimsvandring på er med på å senke terskelen for deltaking, og oppmodar også til å tenke nye teologiske tankar omkring pilegrimsvandring.

Eg har også jobba med Roger Jensen si bok *Pilegrim – lengsel, vandring, tenkning – før og nå*. Her skildrast pilegrimsteologien frå sin spede start og til der vi er i dag. Jensen gjev uttrykk for at vi i den tida vi er inne i også treng tenke nytt om pilegrim i dag. Dette har eg blitt inspirert av når eg jobbar fram *min* pilegrimsteologi som har eit blikk for

¹⁵ McFague, *A New Climate for Theology*, 2

¹⁶ Moe-Lobeda, «Love Incarnate»

¹⁷ Söderin, «Hur kan Anden inspirera til handling i klimakrisens tid?»

klimapsykologien. Det å ta opp i seg ulike perspektiv frå andre fagdisiplinar er ein spanande måte å jobbe fram ny teologi på.

Eg vil også i denne oppgåva skrive om det eg ser på som relevant forskning på pilegrimsvandring og mental helse. Dette har det blitt forska på i Noreg m.a. ved Høgskulen i Volda og USN. Eg har lagt vekt på Løvoll & Torrissen sin studie på Camino de Santiago de Compostela og Jørgensen, Eade, Ekeland & Lorentzen sitt forskingsarbeid på pilegrimsvandring langs St. Olavsleden. Begge desse forskingsprosjekta skriv om mental helse og/eller terapeutisk effekt av pilegrimsvandring. I begge desse forskingsrapportane er det forska på lange vandringar, og resultata frå undersøkingane vil dermed kanskje ikkje vere direkte overførbare til kortare lokale vandringar. Eg vil likevel argumentere for at enkelte av funna vil kunne ha overføringsverdi også på kortare turar, då både opplevinga av å vere i naturen og oppleving av fellesskap viser seg å ha god effekt på mental helse. Både fellesskap, det å vere saman med andre og høyre til i ei gruppe, og det å vere aktiv utandørs er også råd norske helsemyndigheiter gjev.¹⁸

1.4.3 Klimapsykologi

Panu Pihkala har jobba med klimapsykologi og skriv mykje om klimaangst (climate anxiety). Eg vil bruke hans definisjonar når eg skriv om ulike affekter, altså klimakjensler i teorikapittelet.

Av forskingsartiklar har eg lagt vekt på Hickman et al sin store studie frå 2021 der dei har forska på klimakjensler hos ungdommar og unge vaksne. I denne forskingsrapporten har dei intervjuet unge vaksne over heile verda, og har dermed godt grunnlag for sine hypoteser om korleis klimaendringane påverkar vår mentale helse. Stanley et al sin artikkel «Differential impact of exo-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing» tek føre seg korleis negative klimakjensler påverkar oss og vår aktivisme. Eg har også sett på Budsiszwska & Jonsson si forskning på klimaredsel hos unge vaksne i Sverige. Dei har gjort

¹⁸ <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/tre-rad-for-sterkere-psykisk-helse>

liknande funn som i studiane til Hickman et al og Stanley et al. Det er gjort noko forskning i Noreg innanfor klimapsykologi, m.a. Marius Flatås sin artikkel «Klimaendringar, følelser og benektelse: en psykoanalytisk pilotstudie» som eg vil vise til. Flatås har sett på korleis det å nekte for klimaendringane er ein normal psykologisk prosess, men som ikkje nødvendigvis er ein god måte å møte klimaendringane på.

Eg har i tillegg brukt boka *Det går til helvete. Eller?* redigert av Knut Ivar Bjørklykhaug og Arne Johan Vetlesen. Denne boka er samansett av personlege erfaringar mange ulike forfattarar kjem med. Desse erfaringane handlar i stor grad om korleis klimaendringane påverkar oss menneske. Boka inneheld òg faglitteratur på feltet økosorg. Eg vil legge vekt på enkelte av forfattarane sine personlege erfaringar med klimakrisa og sine kjensler.

2 Teoretiske perspektiv

I dette kapittelet vil eg kome med nokre korte teoretiske perspektiv innanfor kvar av dei tre fagfelte eg brukar i denne masteroppgåva; økoteologi, pilegrimsteologi og klimapsykologi. Eg vil greie ut om omgrep som økosorg og klimaredsel. Perspektiva frå dette kapitelet blir med inn i analysen i kapittel 3.

2.1 Økoteologi

Økoteologien er ein tverrfagleg disiplin som famnar både dogmatikk, etikk og praktisk teologi, og den dreg nytte av innsikt frå andre fagfelt som biologi og samfunnsvitskap.¹⁹ Økoteologien har løfta miljøproblematikk inn i kyrkjene, og med dette også påverka samfunnsdebatten. Det har altså vore ein dobbel prosess: Natur og miljø-krisa tvingar fram nye teologiske tankar. Økoteologien påverkar kyrkja og kyrkja fremmer så sine teologiske tankar ut i samfunnet og står fram med ei tydeleg stemme i debatten kring natur og miljøvern i

¹⁹ Tomren, «Kristen teologi fra bremsekloss til drivkraft for et grønt skifte?»

nyare tid. På kyrkjemøtet i 2021 vart det vedteke at Den norske kyrkja skal vere klimanøytral innan 2030. I tillegg kom kyrkjemøtet med ei oppmoding til regjeringa om å stanse leiting etter olje og gass på norsk sokkel. Kyrkjerådsleiar Kristin Gunleiksrud Raaum sa på kyrkjemøtet: «Det skal ikke herske tvil om at engasjement for et truet skaperverk angår en kirke som bekjenner Gud som skaper av universet og alt som lever.»²⁰

Sjølv om kyrkja no har eit tydelegare miljøfokus er det likevel slik at kyrkja tidlegare har fått kritikk for å vere taus i møte med klimaendringar, eller til og med å fremme ein teologi som tillèt mennesket å utnytte naturressursar i så stor grad at jorda held på å gå under. «Fyll jorda og legg henne under dykk!» (1 Mos, 1,28) har blitt teke til inntekt for rovdrift og utnytting, overforbruk og teknologiske nyvinningar som går på kostnad av naturen, som oljedrift, kunstgjødsel, men òg grøn energi som vindmøller og straumkablar lagt gjennom urørt natur, gjerne på urfolk sine område. Eit økoteologisk fokus kastar lys over nye perspektiv i debatten og i fagfeltet. Det fører til at andre stemmer får talerett. Den industrialiserte, rike og kvite delen av verda må ta innover seg kva rovdrifta har utført og øydelagt, med religion som grunn for menneskesyn og natursyn.

Frå reformasjonen og opplysningstida har kristen teologi endra fokusområde frå ein kosmologisk tanke til ein meir psykologisk og individfokusert tanke. Det har altså blitt meir fokus på fornuft og tanke, og på individet, framfor ein meir kroppsleg eller fysisk måte å sjå verda på der også samfunnet eller det kollektive var i fokus.. Dette gjeld ikkje berre innanfor teologien, men vi finn også den same utviklinga i det sekulære samfunnet.²¹ Den amerikanske teologen Sallie McFague argumenterer for at vi må ha eit mykje tydelegare økologisk fokus inn i teologien, slik at vi går vekk frå den individualistiske tankegangen og tilbake til den meir kosmologiske tenkemåten - der vi menneske står i samanheng med alt det skapte, med alle andre skapningar og heile skaparverket.

²⁰ <https://www.kirken.no/nb-NO/om-kirken/aktuelt/klimagrep%20fra%20kirkemøtet/>

²¹ McFague, *A New Climate for Theology*, 49

Kristen teologi har tradisjonelt vore fokusert på spørsmål om kvifor vi menneske er her, meir enn eit fokus på dei vakre detaljane og unike prosessane i skaparverket.²² Med økoteologien har dette endra seg noko. Innanfor mange greiner av økoteologien har inkarnasjonen fått større plass, ein kroppsleggjort Gud blir ein del av skaparverket på ein annleis måte og gjev skaparverket ny verdigheit. Kristus inkarnert var fullt og heilt menneske, og hans lunger pusta like deler oksygen som det vi gjer, hans kropp bygd opp av dei same atom som oss, og som alle dyr, planter og steinar også er bygd opp av. Gud, gjennom Jesus Kristus, er ikkje berre ein som skapar og opprettheld, men òg ein konkret og fysisk del av det skapte. Vi får med dette eit skifte til ein Gud som er både transcendent og immanent. Gud er med oss, her og no, i verda.²³

Som eg allereie har nemnt har store delar av det teologiske språket mennesket i fokus, og naturen og dyra blir framstilt som statistar, til bruk og behag for mennesket. Mange av dagens økoteologar er svært skeptiske til dette og jobbar fram teologi som også omfattar naturen i større grad, som t.d. Andrew Linzey som jobbar med dyreteologi (animal theology) og Marion Grau som jobbar med ein teologi om olje. Grau viser til viktigheita av å ta med heile skaparverket inn i det teologiske språket. Vi må framheve eit meir samansett bilete, og fortellingar som teiknar bilete av livsveven der alt står i samanheng med alt.²⁴

I møte med menneske med økosorg og klimaredsel vil eit teologisk språk som famnar heile skaparverket vere viktig. Dette perspektivet er viktig både for dei av oss som blir påverka av klimaendringane, men ikkje minst for naturen og skaparverket i seg sjølv. Dersom ein møter ein teologi som også famnar klimaet, som inkluderer dyra og naturen rundt oss, vil ein kanskje føle seg mindre åleine i kampen for å ta vare på nettopp klimaet, dyra og naturen. Det handlar om å ta menneske på alvor og å halde fram ein kristen teologi og etikk som kan dekke også dette. Eit økoteologisk perspektiv som set mennesket inn i ein kosmisk samanheng, og med dette har eit mindre antroposentrisk fokus.

²² McFague, *A New Climate for Theology*, 62

²³ *ibid*, 63

²⁴ Grau, «Om klimasorg og klimarettferdighet som åndelig praksis», 73

2.2 Pilegrimsteologi

I dette delkapittelet vil eg kome med nokre teoretiske perspektiv på pilegrimsvandring og -teologi. Marion Grau har skrivne at pilegrimsvandring kan vere med på å skape endring, både i praksis og på det personlege plan: «Notions of pilgrimage are consumed, defined and shaped by a network of relations, and may be involved in reshaping practices both personal and communal»²⁵ Dette er noko eg ønsker å arbeide vidare med i denne oppgåva.

Mitt første møte med pilegrimsvandring var i Mexico City i 2006. Eg hadde sjølv sagt høyrte om fenomenet, og var kjent med pilegrimsleden til Nidarosdomen. Men mitt første fysiske møte med pilegrimar var på veg til Basílica de Santa María de Guadalupe. Det yra av liv både utanfor og inni den store kyrkja tidleg på føremiddagen. Det kom menneske i slitte klede som hadde gått langt, og menneske i dress eller stiletthælar som tråkka ut av si AC-avkjølte drosje. Kyrkja har plass til 10 000 menneske, og er eitt av dei mest besøkte kristne pilegrimsmål i verda med fleire millionar besøkande i året (i 2022 var det over 12 millionar pilegrimar innom berre i desember).²⁶ Det var ei spesiell oppleving å bli ein del av den lange køen som blei ført inn under alteret, på rulleband, for å be om velsigning. Mi første pilegrimsvandring var altså med metro, så eit kort stykke til fots og vidare på rulleband, og eg visste egentleg ikkje at det var ei pilegrimsvandring før eg sto der under alteret og såg opp på La Virgen de Guadalupe og kjente hjartet banke i takt med dei om lag hundre andre eg bevegde meg saman med i eit par minutt. Kjensla av fellesskap var sterk, sjølv for meg som ikkje er katolikk og ikkje hadde eit spesielt forhold til La Virgen de Guadalupe, og gav meg ei stor oppleving av både noko heilagt og sakralt, men òg noko djupt menneskeleg.

Kjensla av fellesskap er universell, når ein opplever å vere ein del av ei gruppe som beveger seg i same retning, mot same mål. Dette er pilegrimsvandring for meg, å delta i eit større fellesskap og bevege seg i same retning, kanskje ikkje alltid heilt i takt - men likevel mot

²⁵ Grau, «Affective Communitas and Sacred Geography», 75

²⁶ <https://jefaturadegobierno.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/rompe-ciudad-de-mexico-record-de-visitantes-la-basilica-de-guadalupe-con-12-millones-500-mil-peregrinos>

same mål. Inn i denne oppgåva tenker eg særleg at dette med fellesskap er noko av det viktigaste.

Som eg vil vise til i oppgåva er det mange menneske som kjenner seg åleine i klimakampen, og åleine med kjenslene ein sit med – og då er fellesskap svært viktig. Fellesskapet er noko som kan gje styrke til å halde ut, fordi ein ikkje er ein einsam aktivist. Fastesalmen til Sinde Skeie frå 2012 seier noko om dette i vers seks:

Må de som tror de kjemper helt alene,
få se hvor mange flere som er med!²⁷

Kva er så ein pilegrim? Ein definisjon på ein pilegrim ifølge kyrkja sin tradisjon er «den som vandrer til et hellig sted»²⁸. Det er likevel noko universelt over pilegrimen. Mange religionar har slike vandringar, der det å søke nærheit til det heilage, å finne visdom eller å finne seg sjølv er eit mål. I denne oppgåva vil fokuset ligge på den kristne pilegrimsvandringa, men eg tenker det er eit viktig poeng at det å gå pilegrim også finst i mange religionar, og dimed har universell relevans.

Den kristne pilegrimstanken har vore der heilt frå den første tida. Dei første kristne søkte til stader Jesus hadde vore, og etter kvart også til stader der martyrar hadde levd.²⁹ Det var viktig for å halde fast i forteljingane om Jesus. Pilegrimsvandring var viktig gjennom mange hundre år. Med reformasjonen kom eit forbod mot pilegrimsvandring innanfor protestantisk kristendom. Sjølv om det nok ikkje vart heilt borte, har pilegrimsvandring som praksis også blitt vanleg i protestantiske miljø gjennom åra.³⁰ Dei siste tiåra har pilegrimsvandring som fenomen auka i popularitet over heile Europa. Motivasjonen for å legge ut på vandring varierer, og er kanskje meir individuell enn nokon gong.

²⁷ Skeie, «Se, mørket vinner aldri over lyset». [Se-morket-vinner-aldri-notertekst-bm.pdf \(fasteaksjonen.no\)](https://www.fasteaksjonen.no/Se-morket-vinner-aldri-notertekst-bm.pdf)

²⁸ Bakken, *Pilegrim*, 14

²⁹ <https://pilegrimsleden.no/historie>

³⁰ ibid

Kanskje vil pilegrimsvandring kunne inspirere til ein grønar livsstil. Det er eitt av funna i forskinga til Nanna Jørgensen og hennar medforskarar som har skrive studien «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking the St. Olav's way». Enkelte av informantane i studien fortel at dei har endra syn på livet og ønsker leve eit enklare liv der ein set meir pris på det ein har og kan klare seg med mindre.³¹ Dette er også eit perspektiv som er i fokus hos Sofie Orelund som har forska på pilegrimar knytt til *Pilgrim's Walk for Future*, ein del av Vadstenda Pilgrimsentrum i Sverige. I analysen vil eg kome tilbake til begge desse forskarane sine rapportar, men vi ser at pilegrimsvandring kan føre med seg endring i livsstil, som har positive ringverknader for miljø og klima. Det at vi ser at naturen rundt oss lid påverkar oss. Negative klimakjensler treng som eg nemnte i innleiinga ikkje berre vere negativt – det kan også bidra til eit ønske om endring, og motivere oss til å gjennomføre endringane.

Arne Bakken skriv i si bok *Pilegrim - folk, kirke, kosmos* at det å vere pilegrim er å «vandre og å komme til målet på egne premisser både når det gjelder motiv og tanker»³². Det treng ikkje berre vere dei lange vandringane som er *rett* pilegrimsvandring. Det å gå til soknekyrkja si vart i middelalderen sett på som pilegrimsvandring.³³ Kortare vandringar og dagsturar blir arrangert langs dei tradisjonelle pilegrimsledane i Noreg, eller på heilt nye vegar, som t.d. Trefoldighetskirken har gjort langs Akerselva i Oslo.³⁴ Inn i konteksten til denne oppgåva er det eit viktig perspektiv. Sjølv om dei helsemessige effektane vi kan lese ut av forskinga til Jørgensen et al, er funne på lengre vandringar, er det å tre inn i rolla som pilegrim på ei kortare vandring på same måte eit steg ut av kvardagen.

Ei pilegrimsvandring kan fyllast med nytt innhald, men kan samstundes òg vere svært tradisjonelt og historisk. Denne oppgåva skal ikkje lage opplegg for pilegrimsvandring med fokus på klimakjensler, men vere eit generelt bidrag til tema – og kanskje ein tanke om korleis

³¹ Jørgensen et al, «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking», 42

³² Bakken, *Pilegrim*, 3

³³ *ibid*, 10

³⁴ <https://www.facebook.com/events/1168328800502482>

pilegrimsteologien kan ta opp i seg økoteologiske perspektiv som også gjev språk til, og rom for, negative klimakjensler.

Arne Bakken set pilegrimsvandring inn i eit større perspektiv og legg til rette for at folkekyrkjeteologien også fangar pilegrimen. Folkekyrkjeteologi og pilegrimsteologi smelter saman. Slik blir pilegrimsvandring på eit vis løfta ut av sin tradisjon og inn i ein kyrkjeleg samanheng. Det handlar om å vere på veg mot eit mål i fellesskap:

«Pilegrimen er fortsatt mennesket som søker fellesskap. [...] Pilegrimens tilbakekomst uttrykker for meg noe av selve grunnforståelsen av selve evangeliet og kirkens oppgave - vi er sammen underveis til de mål Gud setter for oss alle.»³⁵

Dette tenker eg er med på å både senke terskelen for kva pilegrimsvandring er, men også auke breidda av kva vi kan legge i fenomenet pilegrimsvandring. Det blir naturleg å trekke andre element inn i vandringa og bruke den som ein praksis for noko som kanskje er annleis, men likevel ikkje: Å jobbe mot dei måla Gud har satt for oss. Er ikkje mennesket si første oppgave å ta vare på skaparverket? «Så tok Herren Gud mennesket og sette det i Edens hage til å dyrka og passa han.» (1 Mos 2,15).

Pilegrimsvandringa skaper også, i følge Bakken, eit unikt rom for livs- og trustolking.³⁶ Det å legge nye element eller ny liturgi inn i ein gamal praksis kan opne nye rom i oss, og for oss. Vi menneske er skapte til rørsle. Dette er ikkje ny kunnskap. Hippokrates, som er sett på som legekunstens far, skreiv om dette nesten 500 år før vår tidsrekning. Vi treng rørsle, mosjon, for å få eit godt liv.³⁷ Det å få utnytte rørsle i ein truspraksis er godt for heile mennesket, både kropp og sinn.

«Veien gir oss en [...] opplevelse av å høre til i en sammenheng og at vi tilhører noe som er større enn oss selv. Man går inn i et menneskelig fellesskap og man blir del av en helhet. En sti

³⁵ Bakken, *Pilegrim*, 10

³⁶ *ibid*, 45

³⁷ Bahr, «Mennesket – skapt for bevegelse»

binder sammen det fysiske, kroppslige, det følelsesmessige, det handlingsrettede, felleskulturelle og det forgangne og fremtidige.»³⁸

To som har forska på pilegrimsvandring og mental helse i norsk kontekst er Helga Synnøve Løvoll og Wenche Torrissen. I sin artikkel «Kunsten å gå: Pilegrimsvandring og subjektiv livskvalitet» skriv Løvoll & Torrissen om to definisjonar eller eigenskapar ved *eudaimonisk wellbeing*. Sjølve ordet eudaimonia blir ofte omsett med lukke eller å leve godt.³⁹ Løvoll & Torrissen skildarar omgrepet eudaimonisk wellbeing blir skildra som dei meiningsseekande og initiativrike sidene ved å ha eit godt liv.⁴⁰ Det å bli engasjert aukar den eudaimoniske dimensjonen, og utan denne vil vi kjenne på tomheit og kjede oss. Eudaimonisk wellbeing handlar også om sosiale relasjonar og det å finne støtte i omgjevnadane sine, samt å bidra aktivt til andre si lukke.⁴¹ Den andre definisjonen har dei henta hos Ryff som skildrar seks eigenskapar ved eudaimonisk wellbeing: personleg vekst, positive relasjonar til andre, å oppleve mening i livet, å takle vanskelege og komplekse livssituasjonar, sjølvaksept og å føle uavhengigheit og sjølvråderett.⁴²

2.3 Klimapsykologi

I dette delkapittelet vil eg kome med nokre teoretiske perspektiv på klimapsykologi og forklare nokre av omgrepa eg brukar i denne oppgåva som «klimakjensler», «klimaredsel» og «økosorg».

Klimapsykologi er eit fagfelt i stadig utvikling, der forskarar og helsepersonell ser på korleis klimaendringane påverkar psyken vår. Klimakjensler er definert som affektar relatert til klimakrisa på ulike måtar.⁴³ Det er ikkje tvil om at klimaendringane påverkar oss menneske psykisk, med auka nivå av stress og bekymring. Klimakjenslene er reelle, og handlar ikkje

³⁸ Bakken, *Pilegrim*, 47

³⁹ Store Norske Leksikon, «eudaimonia» av Mathea Slåttholm Sagdahl, 27.12.23, <https://snl.no/eudaimonia>

⁴⁰ Løvoll & Torrissen, «Kunsten å gå», 124

⁴¹ ibid

⁴² ibid

⁴³ Pihkala, «Towards a Taxonomy of Climate Emotions», 1

nødvendigvis om patologi. Det er viktig å anerkjenne kjenslene og gje rom for dei, utan å sjukeleggjere det. For mange menneske er dette heilt reelle kjensler som påverkar den mentale helsa i større eller mindre grad. Dette vil eg kome inn på i analysen når eg skildrar relevant forskning innan klimapsykologien.

Panu Pihkala har gått gjennom eksisterande forskning på klimapsykologi fram til 2021 for å finne kva kjensler som blir identifisert i forbindelse med klimaendringar. Han teiknar opp ei tidslinje over forskinga på klimakjensler, frå tidleg 2000-tal der dei første psykologane byrja sjå eller antyde ein samanheng mellom klima- og miljøkrise og kjensler, og fram til i dag der eco anxiety (klimaangst) er ein anerkjent uttrykk både i fagfeltet og i mediebiletet.⁴⁴ Dei klimakjenslene som er mest omtalt kan delast inn i fire: redsel/bekymring/angst, sorg, skuld/skam og håp/myndiggjering.⁴⁵ Eg har valt å legge vekt på to av desse i denne oppgåva: økosorg og klimaredsel. Klimaredsel i Pihkala sin artikkel handlar om kjensle av trussel, ei usikker framtid og at ein ikkje føler seg trygg.⁴⁶ Klimaredsel kan føre til at ein kjenner seg forsvarslaus, hjelpelaus og makteslaus. Denne kjensla heng ikkje nødvendigvis saman med ein angst-diagnose, men kan opptre uavhengig av personen si mentale helse.⁴⁷ Økosorg kan variere mellom det å kjenne seg trist til kompleks sorg over tap av både natur og framtid.⁴⁸ Økologisk sorg er ei komplisert form for sorg som er både individuell og kollektiv, og den artar seg ulikt. Økosorg kan skildrast som ei djup og varig smerte i sinnet eller ei tung bekymring eller uro.⁴⁹

Pihkala er likevel oppteken av at klimaredsel ikkje er patologi, og han skriv at både helsevesenet og andre må passe seg for å ikkje tenke at dette skal behandlast på lik linje som angstlidingar.⁵⁰

⁴⁴ Pihkala, «Towards a Taxonomy of Climate Emotions», 2

⁴⁵ *ibid*, 9

⁴⁶ *ibid*, 12

⁴⁷ *ibid*, 13

⁴⁸ *ibid*

⁴⁹ Bjørlykhaug & Vetlesen, «Hva er økologisk sorg?» i *Det går til helvete*, 72

⁵⁰ Pihkala, «Anxiety and the Ecological Crisis», 1

Øko-filosofen Glenn Albrecht har formulert uttrykket *solastalgia* som kan vere med på å forklare nettopp denne forma for sorg. Solastalgia er ein kombinasjon av det latinske ordet *solacium* (komfort) og det greske ordet *algia* (smerte). Solastalgia set ord på uroa og smerta vi erfarer når vi ser at heimstaden vår og landskapet vi er en del av, er i endring, under angrep, eller utsett for overgrep.⁵¹ Det kan vere sorg over eit konkret naturtap, men også ei økologisk sorg der ein sørger over klimaet og/eller naturen på eit meir generelt grunnlag, utan ei fysisk oppleving av tap. Nokre bruker også solastalgia som eit omgrep som skildrar lengt til ein fysisk stad i naturen, enten ein stad som er forsvunne med nedbygging av naturen – eller ein stad ein ønsker å finne.⁵²

Susan Clayton skriv i sitt kapittel i boka *Solastalgia: An Anthology of Emotions in a Disappearing World* at det i vesten er ein avstand til naturen som gjer at vi ikkje verdset skaparverket rundt oss. Vi er fanga i det Clayton kallar «an environmental numbness».⁵³ Vi anerkjenner ikkje kor viktig naturen er for vår mentale velvære og vår oppleving av livskvalitet. Dette perspektivet finn vi òg hos Sallie McFague. Ho skriv at vi i vestlege demokratiske, kapitalistiske og individualistiske samfunn er mest opptekne av oss sjølve først. Det er ein del av kulturen vi lever i, der vi først og fremst er individ og ikkje samfunn. Dette individualistiske fokuset gjer ofte at ein ser på andre livsformer, både menneske og andre levande objekter som ressurser til eige forbruk.⁵⁴

Clayton held fram med å skildre korleis synet av eit kjent furutre gjer henne roleg og tilfreds, og på den andre sida kor trist ho blir av å finne villrose-buskene jamna med jorda for å gje plass til ein ny veg.⁵⁵ Hennar definisjon på solastalgia er nettopp dette: Naturen som ein gong gav oss trøyst, glede eller ei kjensle av trygghet, har blitt endra – og med dette blir trøysten vi kan finne i naturen borte.⁵⁶ Solastalgia kan knytt både til ein spesifikk plass, som t.d. ein

⁵¹ Bjørlykhaug & Vetlesen, «Hva er økologisk sorg?» i *Det går til helvete*, 86

⁵² Pihkala, «Towards a Taxonomy of Climate Emotions», 13

⁵³ Clayton, «A New Word to Describe New Feelings», I *Solastalgia: An Anthology of Emotions in a Disappearing World*, 82

⁵⁴ McFague, *A New Climate for Theology*, 44

⁵⁵ Clayton, «A New Word to Describe New Feelings», i *Solastalgia: An Anthology of Emotions in a Disappearing World*, 82

⁵⁶ *ibid*, 83

heimstad eller ein stad som var viktig i barndommen, men det kan også knyttast til eit større område som t.d. «fjellet» eller «Nordnorge» [mi omsetjing] eller naturen generelt.⁵⁷

Forskning viser at dei som klarer å akseptere negative kjensler er meir tilfredse med livet.⁵⁸ Det å anerkjenne og vise aksept også for dei negative kjenslene, gjer at ein opplever mindre psykologisk stress. Menneske som i stor grad aksepterte negative kjensler hadde færre symptom på depresjon og angst.⁵⁹

Måten vi snakkar om kjensler på er dermed viktig, og måten vi møter kjenslene på er viktig. Den norske kyrkja er god på å møte menneske i sorg og krise, og sjølv om dette er ei litt annan type sorg enn den vi jobbar mest med i sjelesorg, i sørgesamtalar og i sorggrupper, er mekanismane som er i sving i mennesket dei same. Vi treng å vere ein del av eit fellesskap, og når dette fellesskapet anerkjenner kjenslene, snakkar om dei og kanskje agerer på dei er det ein sunn måte å møte klimakjensler på.

3 Analyse

3.1 Introduksjon

Det følgande sitatet av Nelson Bock kan passe inn i både økoteologien, pilegrimsteologien og klimapsykologien: «This we know: all things are connected. We did not create the web of life; we are merely a strand in it. Whatever we do to the web, we do to ourselves.»⁶⁰ I økoteologien handlar det om å sjå samanhengane i Guds skaparverk. I pilegrimsteologien finn vi dette att i fellesskapet, som eg vil argumentere for er noko av det viktigaste i den samanhengen denne

⁵⁷ Clayton, «A New Word to Describe New Feelings», i *Solastalgia: An Anthology of Emotions in a Disappearing World*, 83

⁵⁸ Kvittingen & Lauritsen, «De som godtok negative følelser hadde det bedre.» *Forskning.no*. 27.12.23 <https://www.forskning.no/psykologi/de-som-godtok-negative-folelser-hadde-det-bedre/327674>

⁵⁹ ibid

⁶⁰ Bock, «An Eco-Theology», 439

oppgåva blir til i. I klimapsykologien handlar det om bevisstheit og korleis klima- og naturkrisa påverkar oss mentalt.

I dette kapitelet vil eg gå nærare inn på dei tre fagfelte og vidare diskutere korleis dei spelar inn på kvarandre. Eg vil starte med økoteologien, då denne ligg som eit bakteppe for resten av oppgåva. Perspektiva økoteologien bringar inn vil vere med å forme ein pilegrimsteologi som kan møte menneske med økosorg og klimaredsel. Eit teologisk språk som tek på alvor desse klimakjenslene spring ut av økoteologien, med sitt fokus på skaparverket som ein organisme der alt heng saman med alt, og alle ting er avhengige av kvarandre for å fungere.

3.2 Klimaendringane påverkar oss

I dette avsnittet vil eg sjå litt på korleis klimaendringane påverkar oss menneske, særleg mentalt. Nokre av oss blir meir påverka av klimaendringane enn andre, både fysisk og psykisk. Dei psykiske reaksjonane treng ikkje nødvendigvis ha samband med at ein kjenner klimaendringane på kroppen. Både menneske i «trygge» og «utrygge» område kjenner på negative klimakjensler. Med «trygge område» tenker eg her på område der klimaendringane ikkje fører til fare for liv og helse med det første. Med «utrygge område» meiner eg område der klimaendringane gjer ein så stor skilnad at det ikkje er liv laga å bu der. Dei utrygge områda er kanskje bebulege akkurat no, men med ein kort tidshorisont på kor lenge det er mogleg å leve der. I 2021 måtte rundt 25 millionar menneske legge ut på flukt på grunn av klimarelaterte problem.⁶¹ Område i Sentral-Afrika, Sør- og Sørøst-Asia, Latin-Amerika og fleire små øystatar er særleg utsett, og mellom 3,3 og 3,6 millionar menneske lever under forhold som gjer dei sårbare for klimaendringar.⁶²

Forskning viser at klimaendringane påverkar livskvalitet og mental helse blant unge over heile verda. Nesten 60% av alle dei 10 000 unge vaksne som svarte på undersøkinga til Hickman og Marks et al rapporterte at dei var «svært» eller «ekstremt» bekymra på grunn av

⁶¹ <https://www.fn.no/tema/klima-og-miljoe/klimaendringer>

⁶² <https://www.panoramanyheter.no/klimaendringene-rammer-skjevt-de-fattigste-landene-baerer-den-storste-byrden/304565>

klimaendringane, og meir enn 45% oppgav at dei negative kjenslene påverka kvardagen deira.⁶³ Ungdomar i det globale sør som er meir påverka av klimaendringane rapporterte høgare enn dei frå land med mindre fysisk påverknad av klimaendringane. Likevel rapporterte også unge frå land der klimaendringane enno ikkje er like framtreddande uro og manglande framtidstru. I tillegg gjev klimapolitikk i dei ulike landa utslag, med mange negative utslag på mental helse hos ungdomar og unge vaksne som ikkje blir høyrte i sin frustrasjon og sitt manglande framtidshåp:

«Distress appears to be greater when young people believe that government response is inadequate, which leads us to argue that the failure of governments to adequately reduce, prevent, or mitigate climate change is contributing to psychological distress, moral injury, and injustice»⁶⁴

Men likevel er det ikkje slik at alle blir påverka psykisk av klimaendringane i like stor grad. Susan Clayton skriv om korleis kjensler påverkar oss personleg og kollektivt. Ho skildrar sin teori om måten vi kjenner att eller tolkar kjensler i andre menneske, og korleis det påverkar oss. Dersom eit medmenneske uttrykker redsel, vil vi som står rundt merke det og sjå oss i kring etter fare. Vi blir påverka. Men dersom den som kjenner på frykt eller redsel undertrykker denne kjensla og utsondrar ei kjensle av ro eller likegyldigheit vil også alle rundt ta det som eit signal om at det ikkje er noko å frykte.⁶⁵ Denne sosiale forma for kommunikasjon er med på å dempe samfunnet sin klimaredsel, fordi folk flest ignorerer det som skjer. Denne ignoransen er det som blir kommunisert ut, og gjer at mange ikkje bryr seg, fordi trusselen ikkje framstår som så farleg.⁶⁶ Dette kan også vere med på å auke kjensla av at ein er åleine, når ein kjenner på negative klimakjensler.

Noko liknande finn vi også hos Marius Flatås som har forska på klimaendringar og kjensler i norsk kontekst. Han skriv at vi menneske har ein tendens til å fokusere meir på kortsiktige heller enn på langsiktige mål. Klimaendringane kan framstå som abstrakte og fjerne, og gjer

⁶³ Hickman et al, «Climate anxiety in children and young people», 866

⁶⁴ ibid, 871

⁶⁵ Clayton, «A New Word to Describe New Feelings», i *Solastalgia: An Anthology of Emotions in a Disappearing World*, 81-82

⁶⁶ ibid, 82

difor at vi ikkje blir så redde. «Vi ser og opplever ikke umiddelbart de negative konsekvensene av miljøskadelig atferd, dermed har vi i dagliglivet en fenomenologisk avstand til ødeleggelsen av natur og klima.»⁶⁷ Vidare skriv Flatås at vi ikkje nødvendigvis er likegyldige til klimaendringane, men at det under fråveret av engasjement ligg gøymt emosjonelle konflikter som er vanskelege å handtere og som ein kjenner seg åleine om.⁶⁸

3.3 Med økoteologi som bakteppe

Som eg kort kom inn på i teorikapitlet har teologar jobba med klimaendringar og kristen etikk sidan 1970-talet, og kyrkja har hatt ei relativt tydeleg stemme i den offentlege debatten.⁶⁹ Her i Noreg gjekk som tidlegare nemnt Den norske kyrkja ut mot oljeleiting etter kyrkjemøtet i 2021. Vedtaket i kyrkjemøtet fekk sterk kritikk for å vere politisk av både politikarar frå Høgre og FrP⁷⁰, blant fagforeiningar og i Facebookgrupper for oljearbeidarar.⁷¹ Det seier kanskje også noko om kor omstridd klima- og naturkrisa er, når kyrkja får kritikk for å vere politisk gjennom eit teologisk fundert vedtak. Som svar på kritikken sa biskop Olav Øygard: «Jeg er overbevist om at politikken trenger kirkens røst for å ta de gode valg.»⁷² Det å vere ei tydeleg stemme i klimadebatten gjer at kyrkja framstår som truverdig for menneske med negative klimakjensler. Her er det nokon som snakkar deira språk, som tek situasjonen i verda på alvor.

Den katolske teologen Aage Hauken kritiserer tradisjonell teologi for å ha vore for antropologisk og historisk fundert, og krev eit oppgjør med tradisjonen slik at vi kan få nye tankar inn.

«[Teologien] må ta et samtidig oppgjør med noen av de forutsetningene som ligger til grunn for tradisjonell kristen teologi, særlig dens antropologi og den arrogante form for humanisme

⁶⁷ Flatås, «Klimaendringer, følelser og benektelse: en psykoanalytisk pilotstudie»

⁶⁸ *ibid*

⁶⁹ Kidwell, «Climate Change» i *Handbook of Christian Ethics*, 409

⁷⁰ <https://www.nrk.no/norge/den-norske-kirke-far-kritikk-av-frp-listhaug-og-hoyre-etter-vedtak-om-olje-stans-1.15733834>

⁷¹ <https://www.nettavisen.no/okonomi/hundrevis-melder-seg-ut-av-den-norske-kirke-etter-olje-nei-der-gar-grensen/s/12-95-3424207098>

⁷² <https://www.kirken.no/nb-NO/om-kirken/aktuelt/klimagrep%20fra%20kirkemotet/>

som har fulgt i kjølvannet av denne. Tradisjonell teologi må korsfestes av enda flere grunner. For den har gjennom mange hundre år forsømt natur og mystikk til fordel for historie.»⁷³

Klimaendringane gjer noko med verda, og det krev at teologien også endrar seg for å ta opp i seg dagens situasjon. Jeremy Kidwell ser slik på det i sitt kapittel i boka *T&T Clarke Handbook of Christian Ethics*: «Facing climate change does not simply challenge *us*, it changes *us* and our ways of seeing the world.»⁷⁴ Klimaendringar er eit samansett problem. Det handlar ikkje berre om klimagassutslepp, men det er eit komplekst bilete der mange ting spelar inn; korleis vi endrar og brukar naturlandskapet gjennom avskoging, utrydding av arter, industrielt landbruk, forureining m.m..⁷⁵ Det er ikkje berre vår bruk av naturen som spelar inn, det er også overforbruk, reisevanar, maten vi vel å konsumere og all mat som blir kasta, og teknologien vi brukar. Klimaendringane er eit resultat av politikk og kultur.⁷⁶ Det krev ein kristen etikk som legg til rette for, og oppfordrar til, å leve mest mogleg berekraftig, til det beste både for vår neste som lid på grunn av våre utslepp og vårt forbruk. Men for å ikkje falle i ei antroposfisk felle må eit like stort fokus vere på at skaparverket òg treng at vi menneske endrar vår åtferd slik at det ikkje blir øydelagt. Heile skaparverket må ha like stor verdi som det vi har gitt mennesket. Våre val gjer at jorda ikkje får puste, vi står framføre ei miljøkrise, men òg ei naturkrise - der naturen rundt oss lid.

3.3.1 Økoteologien si oppgåve

Den amerikanske teologen Sallie McFague skriv at det er to hovudnøklar til kyrkja si oppgåve: rettferd og berekraft.⁷⁷ Ein teologi som skal kunne famne klimaendringane må fokusere på to doktrinar: kven *vi* er, og kven *Gud* er.⁷⁸ Ein pilegrimsteologi som skal famne negative klimakjensler treng også begge desse doktrinane. Den første doktrinen, om mennesket, vil ta opp i seg det menneskelege, kjenslene våre og våre gjerningar i verda. Den andre doktrinen, om Gud, skal snakke sant om kven Gud er. Det skal vere *theos-logia* - ord

⁷³ Hauken, *Teologiske smuler*, 5-6

⁷⁴ Kidwell, «Climate Change» i *Handbook of Christian Ethics*, 409

⁷⁵ *ibid*, 410

⁷⁶ *ibid*

⁷⁷ McFague, *A New Climate for Theology*, 2

⁷⁸ *ibid*

om Gud.⁷⁹ Vi kan bruke skaparverket til å seie noko om Gud, om ei skaparkraft som set alt i system, som ser på det skapte med eit kjærleg blikk.

Jeremy Kidwell skriv at våre erfaringar må klinge med når vi utarbeider teologi. Det er den primære linsa vi opplever verda gjennom.⁸⁰ Her vil kanskje tanken om *levd teologi* kunne spele inn. Levd teologi bygger på at dei erfaringane vi gjer oss, og det som opplevast relevant for menneske i dag, løftast inn i ein teologisk kontekst – slik at vår teologi, våre dogme og den kristne etikken speglar liva våre og verda vi lever i, og opplevast relevant. Vi må ha rom for dei kjenslene vi sit med, og dei erfaringane vi gjer oss – og kunne løfte dette fram for Gud på ein meiningsfull måte. Kidwell kaller dette «teologi nedanfrå», der teologen må lytte til både skaparverket sine sukk og stemmene til dei som ber den tyngste børa som følgje av klimaendringane.⁸¹

I *T&T Clark Handbook of Christian Ethics* skriv Daniel Scheid følgjande:

«Christian ethics begins not from the good of individual creatures alone but is oriented to the common good, which in this case can be described as a planetary common good, and even a cosmic common good.»⁸²

Alt det skapte er godt i følgje skapingsforteljinga i 1. Mosebok. Med det som grunnlag har vi som kristne eit særskilt ansvar for å oppretthalde den skjøre balansen i skaparverket, det som Gud har kalla «svært godt» (1 Mos 1, 31). Det er ikkje kvar enkelt skapning for seg, men kombinasjonen av alt det skapte som får tittelen «svært godt». Det betyr ikkje at kvar enkelt skapning ikkje har eigenverdi, for Gud kallar nye ting som kjem til i skaparverket gode etter kvar dag. Men det er først når alt opererer i harmoni med kvarandre at Gud ser at det er «svært godt».⁸³ Det er ikkje berre skapinga av menneske som kronar Guds verk, men det er det heile sett under eitt som er «svært godt».

⁷⁹ McFague, *A New Climate for Theology*, 3

⁸⁰ Kidwell, «Climate Change» i *Handbook of Christian Ethics*, 411

⁸¹ *ibid*, 412

⁸² Scheid, «Land and Ecosystems» i *Handbook of Christian Ethics*, 401

⁸³ *ibid*, 402

Vidare skriv Scheid at profetane tek opp tråden frå skapingsforteljingane i deira kritikk av samtida. Det at Israelsfolket ikkje følger Guds gode vilje får konsekvensar, og då tenker ein, i følge Scheid, at profetane såg føre seg ein meir kosmisk samanheng der menneska si synd gjer at heile skaparverket lid.⁸⁴ Dette ser vi verkeleg i dag, om vi kallar det synd eller berre menneske si framferd i verda, med framveksten av ein ny tidsalder; antropocen.

3.3.2 Antropocen – ein ny geologisk tidsalder

Fleire stemmer taler no for at vi har gått inn i ein ny tidsalder eller geologisk periode kalla antropocen, der mennesket sin aktivitet frå andre verdskrig og fram til i dag endrar verda, slik isen gjorde i istida.⁸⁵ Global oppvarming, tap av biodiversitet, matkrise, isbreer som smelter og havnivå som stig - klimakrisa har blitt dette århundret si store sak. Vi menneske har pusha jorda til det ytterste.⁸⁶

«In the Anthropocene, humanity has demonstrated both unprecedented agency and unprecedented powerlessness. Agency, because humans have shown the power to change their planetary environment so as to force a new geological epoch to emerge. Powerlessness, since efforts to slow down global warming continuously fail.»⁸⁷

Nelson Bock skriv i sin artikkel «An Eco-Theology: Toward a Spirituality of Creation and Eco-Justice» at det teologiske språket må ta høgde for den økologiske krisa vi står i. Vi står i ei økologisk krise som truer framtida til menneskeheita; klimaendringar, giftige stoff i vatn, luft, jord og maten vår og utrydding av arter. Menneska tek ikkje innover seg i stor nok grad at vårt forhold til jorda gjer at vi som menneskeheit kanskje ikkje vil overleve.⁸⁸

Bock legg fram ei hypotese om at teologi og økologi er samanvevd. Begge desse fagdisiplinane handlar om å finne sanninga om og meininga med livet. Teologien legg ideen om Gud til grunn, medan økologien legg observasjonar av naturen til grunn.⁸⁹ Sjølv om

⁸⁴ Scheid, «Land and Ecosystems» i *Handbook of Christian Ethics*, 402

⁸⁵ *ibid*, 406

⁸⁶ Budziszewska & Jonsson, «From Climate Anxiety to Climate Action», 2

⁸⁷ *ibid*

⁸⁸ Bock, «An Eco-Theology», 434

⁸⁹ *ibid*

fagdisiplinane kan verke å vere skilde frå kvarandre, er det slik at naturvitskapen har vore med på å forme teologien, og teologien har gjeve kontekst til naturvitskapen.

Bock skildrar også eit vanleg luthersk syn på naturen: I staden for at det er naturen som gir oss innsikt i både Guds natur og Guds vilje for mennesket, er vår forståing av skaparverket forma av Ordet om skapinga.⁹⁰ Likevel er det ikkje slik, i følge Bock, at vi kan kjenne eller forstå Gud fullt ut gjennom ei intellektuell tilnærming, fordi mennesket ikkje har evne til å forstå fullt ut det uendelege Gud er. Men ei subjektiv og relasjonell tilnærming til skaparverket kan seie oss noko om kven Gud er og vårt forhold til Gud og verda rundt oss.⁹¹

Bock sitt perspektiv på kvifor vi har religion er kanskje nyskapande. Han tenker på religion som ein måte for mennesket å kome tilbake i kontakt med det naturlege.⁹² I vårt strev etter heile tida å nyskape, modernisere, utvikle og jobbe framover, mister vi vår tilknytning til naturen. Ein del av vår dyrehjerne veit likevel at vi er samanvevd med, og avhengig av, naturen rundt oss, og det å gjenskape og gjenopprette vårt forhold til jorda, vår «connectedness to creation» er livsviktig.⁹³ Kan økoteologien sette oss på spor av samanhengane i skaparverket og auke forståinga av vår felles avhengigheit med alt det skapte? Klimaendringane skaper endring i vår psykiske helse. Med økoteologien som bakteppe i ein pilegrimsteologi, kan vi finne eit språk og ei fortolking som kan gje, eller skape, rom for klimakjenslene?

3.3.3 Økoteologiens omsorgsprinsipp

Sofie Söderin maner til omsorg for skaparverket som ein måte å handle på i klimakrisa i sin artikkel «Hur kan Anden inspirera till handling i klimatkrisens tid?» i St. Sunniva-heftet 2/2022 som handlar om klima. Söderin legg vekt på Maria Puig de la Bellacasa sine omsorgsteorier.⁹⁴ I dagens samfunn har omsorgstenester blitt individualisert, og vårt

⁹⁰ Bock, «An Eco-Theology», 436

⁹¹ *ibid*, 437

⁹² *ibid*, 438

⁹³ *ibid*

⁹⁴ Söderin, «Hur kan Anden inspirera til handling i klimatkrisens tid?», 56

kapitalistiske samfunn nedvurderer omsorgsrolla. Dette fører til at omsorgsyrke har låg status - det einaste som er viktig er eigenomsorg, slik at ein kan bli den beste versjonen av seg sjølv.

Naturen viser omsorg for oss, og gir oss livsgrunnlag. Vi kan ikkje leve utan jorda, lufta, vatnet, sola og dei sårbare symbiosene som gjev passe nivå av drivhusgasser i atmosfæren, eller driv fotosyntesen som gir oss oksygen å fylle lungene våre. Vi er avhengige av naturen for mat, men naturen er berre avhengig av seg sjølv. Naturen klarer seg utan oss, men vi klarer oss ikkje utan den. Söderin meiner vi må vise meir omsorg for naturen, og at slike handlingar kan kjennast meiningsfulle i klimakrisa. Teologien må legge til rette for at mennesket kan kome nærare naturen igjen. Utan omsorgsperspektivet er det lett å hamne herske-perspektivet, der vi brukar vår makt som menneske til å utarme jorda og bruke den meir til vår fordel enn til det beste for alt liv. Det at mennesket har fjerna seg frå naturen gjennom utvikling og teknologiske nyvinningar er problematisk. Når vi mister relasjonen til naturen er det vanskeleg å sette seg inn i naturen sine behov. Söderin skildrar det slik «Omsorg handlar om relationer [...] och utan kontakt og utan känslomässiga band i någon form så uppstår inte den mänskliga omsorg som behövs för att ta bättre hand om jorden.»⁹⁵

Söderin legg også ut om teologen D. Lyle Dabne sin pneumatologi der individet og kollektivet er vevd saman men består av ulike individ. Den heilage ande er Guds nærvær i verda og verker gjennom å peike på og føre oss mot eit felles mål, som ikkje går på bekostning av vår individualitet som menneske.⁹⁶ «Platser där ångest och smärta får finnas och där Andens verkan kan rymmas och också därmed verka transformerande av både individ och kollektiv, på et cyklisk snarare än ett linjärt sätt.»⁹⁷

3.3.4 Økoteologiens kjærleiksprinsipp

Eit liknande perspektiv finn vi også hos Cynthia Moe-Lobeda i hennar kapittel i boka *Ecotheology – A Christian Conversation*. Ho skriv at vår oppgåve som kristne er å

⁹⁵ Söderin, «Hur kan Anden inspirera til handling i klimatkrisens tid?», 59

⁹⁶ *ibid*, 60

⁹⁷ *ibid*

kroppsleggjere kjærleik, «embody love». Vi skal vere Guds kropp i verda, og bringe rettferd, kjærleik og helbreding ut til alt liv.⁹⁸ Vi er skapte til å både ta imot Gud kjærleik, men også kalla til å både vere kjærleiken og gje den vidare.⁹⁹ Her meiner ikkje Moe-Lobeda nødvendigvis kjærleik slik vi ofte tenker om den, som ei kjensle. Kjærleik i bibelens terminologi er noko meir, i følge henne. Guds kjærleik er å skape, frelse og oppretthalde skaparverket.¹⁰⁰ Vårt kall som kristne ligg også i dette, ikkje berre å føle kjærleik, men å *gjere* det og *vere* det. Her oppmodar ho til å ta gode val for skaparverket, endre vår oppførsel både når det gjeld shopping, reiser og maten vi et.¹⁰¹ Vi må leve slik at vi endrar systemisk urettferdigheit og bygger betre og meir berekraftige samfunn.¹⁰²

Moe-Lobeda skriv at biologien har vist at *eg* ikkje berre er eit *eg*. *Eg* er del av eit *vi*. *Eg* er avhengig av tusenvis av organismar som lever i og på kroppen min, *eg* er avhengig av oksygenet fotosyntesen slepp ut i skogane på jorda, alle mikroorganismar i jorda som skal til for at maten vår skal gro. Men teologien viser også at *eg* er ein del av eit *vi*. Kjærleiken vi er kalla til må difor vere kollektiv.¹⁰³

Moe-Lobeda sitt fokus er primært menneskeleg. Ein teologi som skal ta økosorg og klimaredsel på alvor må også romme alt det skapte, og utvide omgrepet «vår neste». Sjølv om ho skriv med eit språk som også rommar naturen, er det likevel i større grad fokus på menneske som lid av klimaendringane, og korleis vi som kristne skal leve og forholde oss til våre medmenneske i kjærleik. Kapittelet i boka *Ecotheology – A Christian Conversation* er tydeleg retta mot kvite kristne, alle som har fordeler av den systemiske uretten i verda. Vi som ikkje er offer for rasisme og strukturell makt, eller som opplever klimaendringane som livstruande her og no, korleis skal vi forholde oss til verda, og kva er vår oppgåve?

«My life touches people the world over through systemic links - especially economic, political, and ecological links. In fact, the moral impact of our actions as individuals pales next

⁹⁸ Moe-Lobeda, «Love incarnate», 67

⁹⁹ *ibid*

¹⁰⁰ *ibid*, 72

¹⁰¹ *ibid*, 69

¹⁰² *ibid*, 71

¹⁰³ *ibid*, 95

to the moral impact of our collective lives through the social systems in which we are players.»¹⁰⁴

Kjærleiken må altså bety å endre maktstrukturane i verda, i alle ledd. Slaveri, rasisme, politikk, økonomi og klimaendringar heng alle saman. Desse strukturane gjer enorm skade, og er difor mot Guds gode vilje dersom vi tenker at Guds vilje er skaping og oppretthalding av alt liv.

3.3.5 Verda som Guds kropp

Sallie McFague har utvikla ein modell om verda som Guds kropp. Gud blei ikkje menneske heilt tilfeldig. Det er i Guds natur å bli kropp, å vere den vi lever i, beveger oss i og er til i.¹⁰⁵ Denne modellen er ikkje tenkt som ei skildring av skapinga, men ein modell som legg til grunn at Gud er hos oss, som kropp, i Jesus Kristus.¹⁰⁶ Modellen fokuserer på det som er her og no, på vår neste her på jorda, det å møte Gud her, og ikkje berre i himmelen.¹⁰⁷ Vi møter Gud i det å mette dei svoltne, ta vare på sjuke, i å passe på hagen, i å elske jorda. Dette samsvarer både med Söderin sitt omsorgsprinsipp og Moe-Lobeda sitt kjærleiksprinsipp. Guds kropp er heile skaparverket, all natur, alt som *er*. Å tenke på verda på denne måten, som om den er i og av Gud, og å førestille seg Gud på denne måten - som matrisa av alt som er, betyr at skiljet mellom verda og Gud blir borte.¹⁰⁸

I McFague si forståing av skapinga har mennesket får ansvaret for å ta vare på det skapte. Det er vår spesielle rolle. Vi skal hjelpe hagen med å vokse og trivast, og hjelpe Guds kropp til å vere sunn, frisk og mett.¹⁰⁹ Vi er heilt avhengige av jorda, til tross for at vi er dei skapningane med mest makt. Vi kan ikkje leve meir enn nokre minutt utan oksygen, eller nokre dagar utan

¹⁰⁴ Moe-Lobeda, «Love incarnate», 90

¹⁰⁵ McFague, *A New Climate for Theology*, 72

¹⁰⁶ *ibid*, 73

¹⁰⁷ *ibid*

¹⁰⁸ *ibid*, 114

¹⁰⁹ *ibid*, 74

vatn. «It is a strange paradox, we who have unprecedented power over the planet are at the same time at its mercy: if it does not thrive, neither can we.»¹¹⁰

Å sjå på verda som Guds kropp mogleggjer tanken om ei verd som er guddommeleg. Det guddommelege er både fysisk og spirituelt og det er inga tydeleg grense som skiljer ande og materie, sjel og kropp, menneske og natur, Gud og verda.¹¹¹

3.3.6 Naturen som heilagstad

Roberto Chiotti skriv i sin artikkel «The Arhitecture of Eco-Theology: Towards a New Typology for Christian Sacred Space» at vi bør sjå på naturen i seg sjølv som ein heilagstad (sacred space). Vi treng gå tilbake til kyrkjefedrene sin tidlege teologi der heile skaparverket var heilagt, og ikkje berre mennesket.¹¹² Naturen inviterer oss til å bruke sansane våre, til å reflektere, kanskje særleg no når vi ser effekten av vårt forbruk og vår skakkøyrt bruk av skaparverket, og inviterer til endring.¹¹³ Dette er naturen sin pedagogikk, som vi, gjennom pilegrimsvandring, får ta del i.

Ein teologi som skal ta klima- og naturkrisa på alvor, og i framhald av dette alle menneske, med våre negative klimakjensler, må innebere eit omsorgsperspektiv for skaparverket. Skaparverket seier oss noko om kven Gud er sidan alt det skapte er ønska av Gud, dette er ei allmenn openberring av Gud. Korleis møter vi naturen når den forkynner kven Gud er? Kva rett har vi, som menneske skapte i Guds bilete, til å utrydde og utarme jorda som er skapt til Guds glede og ære?

Naturen er heilag grunn. Chiotti ønsker seg utandørs plassar tilrettelagde for meditasjon og tilbeding langs ein pilegrimsled til ære for universets historie.¹¹⁴ Dersom vi tenker at naturen er med på å fortelje oss noko om kven Gud er, vil nettopp naturen vere ein rett møteplass for kristne som ønsker fellesskap med kvarandre og med Gud.

¹¹⁰ McFague, *A New Climate for Theology*, 75

¹¹¹ *ibid*, 105

¹¹² Chiotti, «The Arhitecture of Eco-Theology: Towards a New Typology for Christian Sacred Space», 1

¹¹³ *ibid*

¹¹⁴ *ibid*, 5

3.4 Ein pilegrimsteologi på økoteologiske prinsipp

Som eg har skrive i underkapitlet over, dannar økoteologien eit bakteppe som pilegrimsteologien kan utbrodere. Dersom pilegrimsvandring som praksis skal kunne romme heile menneske, må pilegrimsteologien romme meir enn den kanskje tidlegare har gjort. Slik vil vi få plass til menneske si uro for framtida - både si eiga framtid, men òg framtida til heile skaparverket.

I denne delen av oppgåva vil eg skrive litt meir om pilegrim som fenomen og ta inn nokre historiske perspektiv. Eg vil også skrive om relevant forskning på pilegrimsvandring som har betydning for denne oppgåva. Eg har valt meg ut nokre perspektiv eg vil fokusere på innan pilegrimsteologien: pilegrim som prosess, pilegrim som identitet, pilegrim som rite og pilegrim som religiøs praksis.

Arne Bakken skriv at pilegrimsvandring, eller «pilegrimen» som han kallar det, vil vere med på å utfordre og engasjere oss med tanke på klima og miljøvern for å framleis kunne gå til våre heilage mål.¹¹⁵ Når klimaet er trua er det ikkje nødvendigvis sikkert at vi kan halde fram med å gå til dei heilage måla. Kanskje må vi finne nye mål å vandre til, eller legge opp vandringa på nye måtar. Det å vere nært naturen, det å vere *i* naturen, gir oss perspektiv på det som er i endring rundt oss. Når flaum legg Olavsleden under vatn, som under «Hans» sommaren 2023, ser vi at også klimaendringane vil påverke korleis vi beveger oss og korleis vi går pilegrim også her i Noreg. Éin flaum er isolert sett kanskje ikkje klimaendring, men med auka temperatur i verda må vi venne oss til eit liv med meir ekstremvêr også her i Noreg.¹¹⁶

Roger Jensen taler for å utvikle ein ny pilegrimsteologi i si bok *Pilegrim. Lengsel, vandring, tenkning - før og nå*. Han stiller spørsmål ved korleis vi skal tenke om pilegrim som fenomen i dag. Han stiller spørsmålet om våre erfaringar av i dag, og våre opplevingar skal ha

¹¹⁵ Bakken, *Pilegrim*, 7

¹¹⁶ <https://www.fn.no/tema/klima-og-miljoe/klimaendringer>

relevans.¹¹⁷ I møte med klima- og miljøkrise er det ikkje tvil om at vi må tenke annleis. Ikkje berre teologisk, men også reint praktisk. Sjølv om pilegrimsvandring i seg sjølv er ein relativt «grøn» måte å reise på er det også ressurskrevjande. Reiser til og frå start og mål for vandringa, mat, overnatting undervegs, søppelhandtering og produksjon av utstyr ein treng for vandringa bidreg alle til CO2-utslepp.

Dersom ein legg nye grunnar til for kvifor ein skal gå pilegrimsvandring vil det kanskje også vere mogleg å legge vandringar til meir lokale leder, eller lage nye ruter vandringane kan gå langs. Kanskje er det nye mål ein skal gå mot; heller enn ei kyrkje eller ein heilagstad, er det kanskje sår i landskapet eller endringar i naturen vi går langs eller til. Pilegrimsvandring som praksis i møte med økosorg vil kanskje utformast som eit slags lokalt gravfølge til ein skog som er hogd ned, ei elv som er demma opp eller ein utarma og forureina fjord. Kanskje er naturen heilagstaden i seg sjølv? Arne Bakken skildrar eit nytt perspektiv på ein sånn type pilegrimsvandring på denne måten:

«Det nye for dagens pilegrim i forhold til middelalderens pilegrimer er at mennesker den gang søkte helbred for syke kroppar på helligstedet, har jordens kropp som vi vandrer på selv fått åndenød.»¹¹⁸

3.4.1 Pilegrim som prosess

Som eg har skrivne i delkapittelet over må vi kanskje tenke nytt om pilegrimsvandring. Roger Jensen har sett på ulike teoriar om både motivasjon for pilegrimsvandring og pilegrimsvandring som prosess. Ein av teoriene Jensen ser på er Alan Morini sin teori om motiv for å legge ut på pilegrimsvandring. Morini legg til grunn seks kategorier for pilegrimen sine ideal eller motiv: *devotional* (reise av fromheit til ein heilag stad), *instrumental* (for å oppnå noko), *normative* (del av eit rituale), *obligatory* (pålagt dei truande i ein religion), *wandering* (ei vandring utan mål) og *initiatory* (eit ønske om å forvandle

¹¹⁷ Jensen, *Pilegrim*, 38

¹¹⁸ Bakken, *Pilegrim*, 33

pilegrimen).¹¹⁹ Det å ha eit mål for reisa er altså ein måte å definere ein pilegrim på. Moroni går likevel lengre og seier at det er sjølve reisa som er hovudkriteriet for ei pilegrimsvandring.¹²⁰ Det handlar om ei villa rørsle, uavhengig av om motivasjonen er å gå til eit heilagt mål, som eit pålagt ritual (som t.d. hajj til Mekka for muslimar), eit ønske om endring i livet, eller det å bli frisk. Når eg ser på pilegrimsvandring som praksis i møte med negative klimakjensler er det nok vandringa i seg sjølv som er hovudmotivasjonen. Innanfor Moroni sin teori vil eg trekke fram *instrumental*, *normative* og *initiatory*. Ei pilegrimsvandring med fokus på klima vil gjerne skape endring, både for pilegrimen og for skaparverket, og vandringa er dimesd både *instrumental* og *initiatory*. Pilegrimsvandring som praksis vil nok opplevast som eit rituale, og er dermed også *normative*.

Forskinga til Jørgensen et al viser at det er fleire prosessar som er i gang enten kvar for seg eller samstundes når ein går pilegrimsvandring. Det kan vere ein mental prosess der ein jobbar seg gjennom personlege problem eller utfordringar. Det kan vere ein fysisk prosess der ein må tole fysisk smerte. Det kan vere ein spirituell prosess der ein føler ein kjem nærare Gud eller ei høgare makt, naturen eller seg sjølv. Det kan også vere ein sosial prosess der ein gjennom samtale og samhald kan finne løysingar på eksistensielle spørsmål.¹²¹

I denne oppgåva vil eg vektlegge den spirituelle og den sosiale prosessen i pilegrimsvandringa, då eg ser dette som relevant når ein ser på pilegrimsvandring som praksis i møte med både klimaendringar og klimakjensler.

3.4.1.1 Ein spirituell prosess

Enkelte av informantane til Jørgensen et al skildra den spirituelle prosessen som ei moglegheit til å kome nærare Gud og kjenne seg omslutta og passa på av ei allmechtig kraft.¹²² Dette har også Sofie Oreland funne i si forking på grøn pilegrimsvandring i det svenske nettverket «Pilgrim's Walk for Future» som er ein del av Vadstena Pilgrimscentrum. Informantane i

¹¹⁹ Jensen, *Pilegrim*, 71

¹²⁰ *ibid*

¹²¹ Jørgensen et al, «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking», 37

¹²² *ibid*, 39

Oreland sitt arbeid har fokus på det å vere audmjuk, det å lytte og sjå seg sjølv i samanheng med alt levande. Når Gud står i sentrum, i staden for mennesket, kan ein jobbe mot å frigjere den krafta som verkeleg gjev liv: Gud.¹²³ Slik får pilegrimsvandringa ein spirituell dimensjon som også trekk oss vekk frå eit antroposentrisk syn på verda og livet. Informantane til Oreland beskriv ei oppleving av å vere framande eller utanforståande i mainstreamkulturen. Det å vere pilegrim gjev både fellesskap og praksis der ein kan få leve ut det som er annleis. Her er det rom for å ta avstand til forbrukskulturen og finne alternative måtar å leve på. Det er også ein åndeleg dimensjon i pilegrimsvandringa som ein ikkje får andre plassar.¹²⁴

Ordet pilegrim kjem frå det latinske *peregrinus*, som tyder framand.¹²⁵ Dette var det ein av informantane til Oreland som kjende seg att i, fordi vedkomande kjende seg som ein framand i samfunnet og i kulturen.¹²⁶

Helga Synnøve Løvoll og Wenche Torrissen har gjennomført eit forskingsprosjekt på pilegrimsvandring og livskvalitet blant ei gruppe menneske som har hatt ulike utfordringar i livet; psykiske utfordringar, rus og kriminalitet. Denne gruppa gjekk pilegrimsleden Santiago de Compostela som ein del av eit livsmestringsprosjekt i regi av CRUX-Huset. Løvoll & Torrissen fann hos sine informantar følgande som også heng saman med omgrepet *peregrinus/framand*:

«For de fleste deltakerene er ikke fellesskap, samhold, nære relasjoner og vennskap en selvfølge. Flere beskriver at erfaringer i livet har ført til at de har følt seg ensomme, utenfor og annerledes.»¹²⁷

Dette er noko som også går att i boka *Det går til helvete. Eller?* der fleire av forfatarane skildrar det å kjenne seg einsam i kampen. Thor Due skriv at han gjerne vil gjere det same som sine vener på same alder: «Eg har eigentleg lyst til å vere vanleg student og bli med *gutta*

¹²³ Oreland, «Pilgrim's Walk for Future», 94

¹²⁴ *ibid*, 86

¹²⁵ Store Norske Leksikon, «peregrinus» av Tone Steen. 02.01.23. <https://snl.no/peregrinus>

¹²⁶ Oreland, «Pilgrim's Walk for Future», 87

¹²⁷ Løvoll & Torrissen, «Kunsten å gå», 131

på skitur og jakt. Eg har lyst til å spele meir gitar [...]»¹²⁸ eller Knut Ivar Bjørklyhaug som skildrar mørket som fortrenger livsgleda, eit tåkehav på innsida før han klarer få hovudet over vatn, sjølv om sorga framleis ligg der: «Eg har berre lært meg å leve betre med den, som dei fleste av oss må lære oss, mykje takka vere kollektivet.»¹²⁹

Sjølv om vi er individ er vi alltid i relasjon til andre og til verda rundt oss. Vi er ein del av økosystemet. Det å vere i relasjon til andre vil alltid vere ein gitt del av vår eksistens. Sjølv om vi er frie individ er vi avhengige av relasjon. Ingen kjem til verda åleine. Å vere i gruppe, og bygge relasjonar med andre menneske, er difor ein viktig del av det å vere menneske. Her kjem også det viktige inn; å vere del av eit fellesskap. Dette vil eg gå nærare inn på i delkapittelet under, om den sosiale prosessen ved pilegrimsvandring.

3.4.1.2 Ein sosial prosess

I den sosiale prosessen var det mange informanter hos Jørgensen et al som vektla fellesskapet. Ein felles aksept av menneskelege avgrensingar gav ei sterk kjensle av fellesskap (community).¹³⁰ I dette fellesskapet får ein motivasjon, rettleiing, støtte og inspirasjon.¹³¹ I Pilgrim's Walk for Future er også det sosiale aspektet viktig. Fleire av informantane forklarte at dei kjenner på samhald med naturen, Gud og kvarandre. Ein er del av eit større fellesskap.¹³² Dette tenker eg, som tidlegare nemnt, er noko av det viktigaste med pilegrimsvandring som praksis. Å ta del i eit fellesskap, kjenne på samhald og det å vere ein av fleire.

I si masteroppgåve «Det er på veien det skjer tror jeg» skriv Helge Alfred Olsen ein del om motivasjon for å gå pilegrim. Olsen sine informantar fortalte at dei søkte langsam tid, tid til refleksjon og ein åndeleg dimensjon.¹³³ Vidare skriv Olsen at opplevinga av noko ekte og autentisk var viktig. Vandringa blir ein annleis stad, der ein trer inn i ei eiga boble saman med

¹²⁸ Due, «Økologisk sorg? Meir som økologisk raseri» i *Det går til helvete. Eller?*, 19

¹²⁹ Bjørklyhaug, «Sjølvmod og andre utveggar» i *Det går til helvete, Eller?*, 44

¹³⁰ Jørgensen et al, «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking», 39

¹³¹ *ibid*, 40

¹³² Oreland, «Pilgrim's Walk for Future», 87

¹³³ Olsen, «Det er på veien det skjer», 86

dei ein vandrar i gruppe med, der ein går ganske uforstyrta i si eiga verd, men samstundes midt i den verkelege verda.¹³⁴ Helge Alfred Olsen brukar altså omgrepet *motivasjon* relativt likt som Jørgensen et al bruker *prosess*. Olsen vektlegg ein eksistensiell motivasjon han finn hos sine informantar. Det Olsen skildrar som eksistensiell motivasjon liknar den mentale prosessen hos Jørgensen et al.

Nokre av informantane til Jørgensen skildrar pilegrimsvandring som ein gåande meditasjon der ein kjem nærare seg sjølv og kan finne svar på eksistensielle spørsmål.¹³⁵ Andre informantar vektla det å få ein pause frå kvardagen, å ha eit anna fokus enn kvardagens ansvar og forventningar. Det å vere fri til å fokusere på å gå, ta pausar og vere i naturen var viktig.¹³⁶ Hos Olsen var det eit ønske om langsam tid og tid til refleksjon som sto sterkt hos fleire av informantane.¹³⁷ Olsen fann at informantane hans primært søkte langsam tid og tid til refleksjon over eige liv og tilværet generelt, som motstykke til ein fragmentert og travel kvardag.¹³⁸

Roger Jensen skildrar prosessen slik:

«Pilegrimen opplever å være del av et fellesskap som både er synkront, fellesskap med andre pilegrimer underveis, og diakront, fellesskap med andre pilegrimer fra tidligere tider og pilegrimer som senere skal komme til å vandre. Slik knyttes kropp, natur og fellesskap, gjennom kultur og historie, sammen.»¹³⁹

Det å vere på vandring er å vere i ein prosess. Dei fysiske rammene i pilegrimsvandringa er med på å skape vandringa. Geografien og naturen som møter oss på vandring skaper både fysiske og psykiske kjensler. Steinete stiar og bratte oppover- og nedoverbakkar merkast i lårmuskulatur, kne og føter, og fordrar også mental styrke til å halde fram litt til når ein er sliten. Det å møte frustrasjon over kroppen sine avgrensingar, eller utfordringar med veret

¹³⁴ Olsen, «Det er på veien det skjer», 106

¹³⁵ *ibid*, 37

¹³⁶ *ibid*, 38

¹³⁷ *ibid*, 86

¹³⁸ Olsen, «Det er på veien det skjer», 99

¹³⁹ Jensen, *Pilegrim*, 89

som pøsregn og vind, kan tære på pilegrimen sin psyke. Det same kan myggstikk, gnagsår og sveitte. Men det er også glede over duftande blomar i vegkanten, fuglesong og elvebrus. Kjensla av varme solstrålar i ansiktet. Å få sløkke tørsten, varme seg på ein kopp kaffi og dempe svolten med eit måltid. Alle desse kjenslene er med på å vise oss kor avhengige vi er av naturen rundt oss. Vi har ingenting å stille opp med dersom ikkje naturen viser omsorg for oss, slik eg skreiv i delkapitlet om økoteologi og omsorg. Kanskje kan det også inspirere til å vise den same omsorga tilbake.

3.4.2 Pilegrim som rite

Roger Jensen skildrar Victor og Edith Turner sin teori om pilegrimsfenomen som overgangsrite. Victor og Edith Turner deler pilegrimsvandringa inn i tre deler: *separation* - der reisa byrjer og ein trer ut av kvardagslivet, *limen* - sjølvve reisa, opplevinga av å vere i ein heilag tilstand eller i ei endringsfase og til slutt *aggregation* - der ein kjem tilbake til kvardagslivet.¹⁴⁰ Det er ikkje sikkert ei pilegrimsvandring vil bli oppfatta som ein overgangsrite av pilegrimen sjølv. Ei pilegrimsvandring er ei konkret hending, men det er ikkje gitt at den er ein overgang i vandraren sitt liv. Det er heller ikkje eit fast punkt som seier at etter dette er du endra. Du kan gå tilbake til slik det var før. Intensjonen om endring vil ein nok gjerne finne hos mange pilegrimar. Sjølv om eg er usikker på bruken av ordet «overgangsrite» tenker eg likevel at dei tre fasane i vandringa som Turner og Turner har tenkt ut er viktige.

Sjølv på ei kort vandring vil ein møte desse tre fasane. Ei pilegrimsvandring startar gjerne med ei utsending eller ei markering ved starten av vandringa. Så følger sjølvve vandringa der ein gjennomfører ulike stasjonar eller kanskje kjem inn i ein *flow*. Flow er ein flyt-tilstand hos pilegrimen som kjem når ein går i jamt tempo og ein plutseleg kjenner seg eitt med omgjevnadane rundt seg. Under vandringa vil pilegrimen kanskje kjenne på slags endring, eller ønske om endring. Slutten av vandringa er også gjerne markert med ei avsluttande bøn, salmesong og velsigning, før ein går ut av pilegrimsvandringa og trer inn i kvardagen igjen. Sjølv har eg berre gått dagsetappar med pilegrimsvandring, langs Tunsbergleden og langs

¹⁴⁰ Jensen, *Pilegrim*, 69

Akerselva på ein pilegrimsled funne fram til dette enkeltarrangementet. Eg synes likevel eg har opplevd både flow når vi har gått i stillheit, og opplevd endring i meg sjølv. Det er ein annan måte å bevege seg på når ein går pilegrim, enn når ein går ein lang tur, sjølv om distansen kanskje er omtrent lik (1-2 mil). Eg har gått i både store grupper med over 70 pilegrimar og små grupper med berre fire pilegrimar. Eg har også gått heilt åleine. Opplevinga av flow kjem nok kanskje helst i mindre grupper eller når ein går åleine, sidan ein kan bestemme tempoet sjølv i større grad. Men for min eigen del er opplevinga av fellesskap viktigare enn flow. Inn i tematikken i denne masteroppgåva har eg også argumentert for at fellesskapet er noko av det viktigaste vi som kyrkje kan tilby.

Vidare om Turner & Turner sine teoriar skriv Jensen at opphevinga av dei vanlege sosiale banda frå kvardagslivet blir erstatta av eit nytt og sterkt fellesskap pilegrimane mellom. Dette fellesskapet blir kalla *communitas* og skildrer «det spesielle samholdet som oppstår mellom personer som befinner seg i den liminale fasen av et overgangsrituale.»¹⁴¹ Liminalitet er ein overgangsfase, eit punkt der ein er i endring. Store Norske Leksikon skildrar liminalitet slik: «Liminalfasen er en mellomfase som etterfølger et stadium der man har vært adskilt fra samfunnet [...] og følges av et stadium der man igjen tas opp i samfunnslivet.»¹⁴² Ei pilegrimsvandring vil være ein liminal stad, der ein trer ut av kvardagen.

I ei pilegrimsvandring vil ein kjenne på fellesskapet, vi går saman mot eit felles mål. Slik finn vi både sosiale relasjonar, men samarbeidet i vandringa vil også bidra til andre si oppleving av å vere i naturen. I vandringa søker vi mening både saman og kvar for oss - og dette vil bidra til eudaimonisk wellbeing på begge plan slik dette er skildra hos Løvoll og Torrissen.

Som eg her har vist er ritual og fellesskapshandlingar viktige delar av det å vere menneske. Ritual gir ei kjensle av tilhøyrse. «Det er gjennom det rituelle fellesskapet og de relasjoner som bygges lokalt, at båndene mellom folk flest [...] styrkes.»¹⁴³ Kjensle av fellesskap er

¹⁴¹ Jensen, *Pilegrim*, 69

¹⁴² Store Norske Leksikon, «liminalitet», av Espen Wæhle, <https://snl.no/liminalitet> 26.12.23

¹⁴³ Bakken, *Pilegrim*, 18

viktig fordi vi er skapte til å vere i relasjon med andre. I det neste delkapitlet vil eg fokusere meir på den religiøse praksisen pilegrimsvandring kan vere. Eg har allereie skildra pilegrimsvandring som spirituell prosess, men eg vil no sjå på pilegrimsvandring som praksis knytta til religion, og i denne samanhengen, kristendommen.

3.4.3 Pilegrim som religiøs praksis

Den moderne pilegrimen er ifølge Roger Jensen ofte meir lausrive frå religionen, noko også fleire av intervjuobjekta til Helge Alfred Olsen gav uttrykk for. Blant sine intervjuobjekt fann Olsen fleire informantar som var meir opptekne av å gå i norsk natur og å få opplevingar undervegs, enn sjølv målet Nidarosdomen. Ein av pilegrimane gjekk ikkje til Nidarosdomen i det heile teke då han kom fram til Trondheim. «Han hadde ikke kirken som mål, men gikk på biblioteket.»¹⁴⁴

Arne Bakken skriv at religion og religionsutøving er i endring. Religiøse uttrykk som appellerer til sansane har blitt viktigare og ein meir sentral del av det religiøse livet.¹⁴⁵ Ei meir kroppslig tilnærming der fleire av sansane er i bruk, og truspraksisar og trusuttrykk som også bruker kroppen og ikkje berre hovudet, er både ønska og forventa. Bakken introduserer omgrepet «materieell religion» der det blir lagt vekt på at «religion er forankret i menneskekroppen og dens bevegelser [...], sansning, erfaring [...] Religion dreier seg altså om kroppslig praksis.»¹⁴⁶ Det kroppslige kjem særleg til uttrykk gjennom pilegrimsvandring, der heile kroppen er i bruk - ein truspraksis med eit svært konkret fysisk uttrykk der vår avhengigheit av naturen kjem tydeleg til syne. Vi blir tørste, svoltne og slitne og vi får kjenne korleis naturen påverkar kroppstemperatur og behag/ubehag. Dette fysiske aspektet treng ikkje ha religiøs tyngde, alle som er ute i naturen vil oppleve dette uavhengig av religiøs tilhøyrsløse, eller ikkje-tilhøyrsløse for ein ateist eller agnostikar. Dei fysiske opplevingane er knytt til det reint menneskelege ved å vere ein skapning, det er ein del av våre menneskelege kår og handlar ikkje om vår tru eller ikkje-tru.

¹⁴⁴ Olsen, «Det er på veien det skjer», 71

¹⁴⁵ Bakken, *Pilegrim*, 29

¹⁴⁶ *ibid*, 30

Likevel kan opplevinga av å gå pilegrim i høgste grad vere religiøs, og gje ei kjensle av å møte det heilage.

«Det hellige kan forstås som det høyeste og sanneste uttrykk for virkelighet, hvor et guddommelig nærvær gjennomstråler og transformerer hverdagen. En *opplevelse* av det hellige som *ryster meg*, som *inngir ærefrykt*, hellighetsopplevelse som *transformerende opplevelse*, er gjerne, men ikke nødvendigvis, knyttet til et sted eller en gjenstand. Eller opplevelse av det hellige som en mer *lavmælt opplevelse*, opplevelse av et gjennomstrømmende guddommelig nærvær som er mer og større enn meg og den sansbare verden til sammen. En *erfaring* av det hellige hvor jeg ser klart, om enn fortsatt stykkevis og delt, hvem jeg er, hvor jeg hører hjemme, hvor jeg ser og erfarer en større mening for mitt liv.»¹⁴⁷

Roger Jensen skriv vidare at pilegrim som samtidsfenomen i dag uttrykker ein annleis måte å leite etter meining på.¹⁴⁸ Det å gå inn i ein mange hundre år gamal praksis kan vere å løfte seg sjølv, og sitt liv og sine klimakjensler, inn i ein tradisjon og eit perspektiv som strekk seg langt forbi vårt korte liv her på jorda. For menneske med klimaredsel vil kanskje det eksistensielle perspektivet også kjennest noko meiningslaust, fordi ein ikkje ser seg sjølv som ein del av den lange historia, men som den delen som *avsluttar* historia. Eg trur likevel det å få flytte seg ut av sin eigen kvardag og si eiga vesle «boble», og inn i ein større kontekst kan kjennest meiningsfylt. Å få ta del i, og samstundes vere med på å gje ny form til, ein gamal praksis. Vi får fylle gamle ritual med nye ord, gå langs gamle stiar med nye sko (eller, som medviten forbrukar, sjølvsagt sko som er brukte), bere med oss eit ønske om å bli frisk - ikkje nødvendigvis for seg sjølv, men for jorda og heile skaparverket. Nanna Jørgensen skriv også om dette når ho skriv at pilegrimsvandring har ein tidsdimensjon som går ut over dagen i dag og livet her og no.¹⁴⁹ Pilegrimen tek del i ei større vandring som har gått føre seg i over tusen år, der mange millionar menneske har lagt ut på vandring før deg. Sjølv om vi ikkje går dei same vegane eller har dei same grunnane til å gå, er det likevel ein intensjon der som beveger seg i eit kontinuum.

¹⁴⁷ Jensen, *Pilegrim*, 155

¹⁴⁸ *ibid*, 193

¹⁴⁹ Jørgensen et al, «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking», 46

Andre måtar å møte pilegrimsvandring som religiøs praksis på finn vi hos Sofia Oreland sine informantar som oppgav det å bevege seg langsamt som ei form for religiøs praksis.¹⁵⁰ Det å ha langsam tid til samvær med Gud og fellesskapet. Her tolka fleire fellesskapet som noko meir enn berre med dei andre pilegrimane, men også eit fellesskap med heile skaparverket, daglege bønestunder og det å vere stille vart også sett på som viktige religiøse og meiningsberande aktivitetar på vandring.¹⁵¹

Roger Jensen tek også opp dette perspektivet når han skriv at pilegrimsvandring legg til rette for ein kommunikasjonsplattform der mennesket og Gud kan møtast, og begge kan vere subjekt på sine eigne premiss. Pilegrimsvandring kan vere ein veg til livstolking eller ein inngangsport til korleis vi kan både forstå og leve i vår moderne tid.¹⁵² «Pilegrimserfaringen åpner på en særlig måte for religiøs tolkning av erfaringen av avhengighet og tilhørighet.»¹⁵³

Hos Helge Alfred Olsen var det berre éin informant som oppgav at han ikkje hadde hadde religiøs eller spirituell bakgrunn. Alle dei andre informantane såg på seg sjølve som «åndelig interessert eller religiøse mennesker».¹⁵⁴ Fleire av informantane oppgav at dei ønska at pilegrimsreise skulle ha ein åndeleg dimensjon,¹⁵⁵ og ein informant skildra pilegrimsvandring på følgande måte:

”Det er annerledes fordi det er en... jeg opplever det som en kontemplativ vandring, der du er fokusert ... oppover vil jeg si. Det er en, det er klart at det er åpent for alle uansett tro og åndelig interesse, men jeg vil si at det er noe som har et åndelig aspekt, og... som det er en vandrende retreat på en måte.”¹⁵⁶

¹⁵⁰ Oreland, «Pilgrim's Walk for Future», 88

¹⁵¹ *ibid*

¹⁵² Bakken, *Pilegrim*, 3

¹⁵³ Jensen, *Pilegrim*, 221

¹⁵⁴ Olsen, «Det er på veien det skjer», 50

¹⁵⁵ *ibid*, 51

¹⁵⁶ *ibid*, 53

Jensen skildrar pilegrimsvandringa som å søke etter eit større djup eller meir samanheng i livet.¹⁵⁷ Eg trur svært mange som legg ut på pilegrimsvandring har ein eller annan form for åndeleg dimensjon over vandringa. Det er, som informanten til Olsen seier, skilnad på å gå ein «vanleg tur» og ei pilegrimsvandring. Det ligg allereie noko meir der. Roger Jensen skildrar det slik:

«[Den moderne pilegrimsvandringen har] et sikte utover seg selv. Den er uttrykk for det å søke etter kilder og opphav utenfor seg selv, som overskrider hverdag og selvfølgelighet, men som selvet likevel lever i avhengighet av, er en del av og samtidig lever i lengsel etter. Å oppleve nærhet til eller fellesskap med dette opphav er å oppleve det hellige, hvor det alminnelige viser seg å være mer enn alminnelighet, viser seg å være sted for Guds nærvær, viser seg å være nettopp hellig.»¹⁵⁸

3.4.4 Pilegrim som identitetsbygger

Det å gå pilegrimsvandring er med på å bygge identitet hos den som går, på ulike måtar. Helge Alfred Olsen fann i si forskning at det at vandringa inneheld fleire konkrete element som kan bidra til at det ein erfarer undervegs opplevast som ekte og meningsbærande. Eit landskap som framstår autentisk, møter med kulturminner, ulike ritual undervegs som forsterkar opplevinga, og til slutt - det autentiske målet som har betydd mykje for menneske gjennom historia, og som gjennom dette har opparbeida seg sterk «åndeleg magnetisme». Alt dette er element som set oss i samband med menneske sine liv og skikkar i tidlegare tider, og som gjennom dette kan bidra til å skape kollektiv identitet og mening.¹⁵⁹

Marion Grau har skrive kapitelet «Affective Communitas and Sacred Geography» i boka *Ritual and democracy: protests, publics and performances*. Her argumenterer Grau for at identitet og tilhøyrse er viktige bestanddeler av pilegrimsvandringar. Mennesket har vandra gjennom landskapet til alle tider og med dette lagt igjen både historier og minner til ulike plassar. Desse plassane og landskapa blir hugsa, og fylt med mening. Pilegrimsvandring er

¹⁵⁷ Jensen, *Pilegrim*, 223-224

¹⁵⁸ *ibid*, 224

¹⁵⁹ Olsen, «Det er på veien det skjer», 110

ein måte å ritualisere desse minna og forteljingane på, og gjev landskapet også ei heilag betydning.¹⁶⁰

Vi høyrer til og bygger identitet med ein plass eller eit område. Vi blir ein del av fortellinga om denne staden, og våre historier blir vevd saman både med andre menneske sine historier og også med geografien og landskapet. Grau skriv vidare at identiteten landskapet får også formar korleis andre tenker om den konkrete staden. «These identity constructions have political impact in that they shape how pilgrims, hosts, and others relate to landscapes that hold memories of religious and group identity.»¹⁶¹

Pilegrimsvandring kan i mange tilfelle vere ei slags kompleks indre forhandling mellom ulike prioriteringar for enkeltmennesket. Det er mange ulike ting som både påverkar vandringa og grunnen eller grunnane til å legge ut på vandring, og som vidare påverkar oss og vår identitet. Det kan handle om kultur, miljø, økonomi, fysikk, mental tilstand, historie og person.¹⁶²

Magdalena Budziszewska og Sofia Elisabeth Jonsson har gjort ein studie der dei såg på effekten av klimaendringar på mental helse hos svenske vaksne. Dei fann også ein liknande konklusjon som Grau når det gjeld identitet og rørsle. Vi menneske er alltid i rørsle. Romlegheit er ein del av vår kropp, vi er alltid til i forhold til noko anna, og kjenslene og humøret vårt er tett knytt opp til fysisk og følelsesmessig nærheit eller distanse til andre.¹⁶³

Hos Arne Bakken finn vi også dette perspektivet. Han skriv at mennesket si historie alltid er knytt til ein plass, både enkeltmennesket si historie og vår felles historie. Desse plassane blir ein del av kulturarven og vårt kulturelle minne, og handlar om vårt forhold både til fortida i seg sjølv, men òg fortida si bekymring for notida.¹⁶⁴ Dette er også noko Arne Johan Vetlesen skildrar i sitt kapittel i boka *Det går til helvete. Eller?* der han skriv om kattuglene som blir

¹⁶⁰ Grau, «Affective Communitas and Sacred Geography», 67

¹⁶¹ *ibid*

¹⁶² *ibid*, 74

¹⁶³ Budziszewska & Jonsson, «From Climate Anxiety to Climate Action», 7

¹⁶⁴ Bakken, *Pilegrim*, 69

borte når trea i skogholtet nedanfor huset hans blir hogd ned. Plutseleg er noko av det som definerer kvardagen, eller natta i dette tilfellet sidan uglene er nattdyr, borte og historia endrar seg. Dette fenomenet, skriv han, heiter «shifting baseline syndrome» og handler om at den naturen du veks opp med i barndommen blir det naturlege for deg, og endringa frå nærvær til fråvær blir lagt merke til.¹⁶⁵ Ein vil gjerne oppleve ei form for sorg når dette tapet blir kjent, og dette er ein del av økosorga.

Det å knytte identitet til plassar og natur er altså naturleg for mennesket, slik vi ser det hos både Bakken, Budsiszewska & Jonsson, Grau og Vetlesen. Når vi vandrar bygger vi også identitet med plassane vi vandrar til. Ei moderne pilegrimsvandring innanfor tematikken denne oppgåva blir til i, vil kunne romme begge deler; både identiteten vi tek med oss inn i vandringa og identiteten vi skaper undervegs.

Som eg har no har skildra i dette delkapitlet handlar pilegrimsvandring om identitet. Både identiteten vi har med ein plass og identiteten plassen får gjennom vår ritualisering og våre forteljingar. I nyare pilegrimsforskning er det lagt vekt på livshistoria til pilegrimen, eit biografisk perspektiv som også handlar om identitet. Roger Jensen skriv at det har vore interesse for å finne motiv for pilegrimsvandring som heng saman med menneske sine kriser og om dette kan vere medårsak til å legge ut på pilegrimsvandring.¹⁶⁶ Inn i denne oppgåva er det kanskje særleg omgrepa *biografisk krise* og *biografisk avbrekk* utarbeida av Christian Kurrat som er relevant.¹⁶⁷ Pilegrimar som vandrar fordi det har skjedd ei krise i livet knytt til tap, og som har eit ønske om å lære å leve med smerta og bearbeide krise høyrer til i termen «biografisk krise», medan pilegrimar som treng ei pause frå kvardagen, ei avkopling der ein trer ut av det vante og inn i eit annleis fellesskap enn det ein har heime høyrer til i termen «biografisk avbrekk».¹⁶⁸ I tillegg skildrar Jensen forskning gjort av Patrick Heiser som peiker på danning av fellesskap. Dette har stor betydning for både pilegrimar i biografisk krise og i biografisk avbrekk. Pilegrimen trer ut av si faste rolle og blir i større grad sett som menneske meir enn si sosiale rolle som t.d. lærar, mor, middelaldrande etc. «Her gis personligheten

¹⁶⁵ Vetlesen, «Hvor ble det av kattugla?» i *Det går til helvete. Eller?*, 31

¹⁶⁶ Jensen, *Pilegrim*, 83

¹⁶⁷ *ibid*

¹⁶⁸ *ibid*

større rom ved at personens følelser, erfaringer og tanker bringes inn i interaksjonen med andre pilegrimer og uten at det er andre forventninger.»¹⁶⁹

Ei livskrise i sammenhengen denne oppgåva er skrive i vil kanskje vere meir ei uro enn ei konkret hending. Økosorg eller klimaredsel treng ikkje nødvendigvis bli utløyst av ei konkret hending, sjølv om det også skjer - når skogen ein leika i som barn brutalt blir jamna med jorda for å gje plass til motorveg eller bustadfelt. Eller når du er på fisketur på den hemmelege plassen der du alltid fekk fisk med bestefar i barndommen, og fjorden no er nesten tom for fisk. Men det kan også vere ei jamn uro eller sorg når ein ser klimaendringane over tid, og ein frustrasjon over manglande politisk vilje til å gjere endringar som eigentleg ikkje kan vente. Dette vil eg kome tilbake til i analysen av klimapsykologien.

3.4.5 Effekt av pilegrimsvandring

Både Løvoll & Tørrisen og Jørgensen et al har sett på effekten av pilegrimsvandring på menneske si mentale og fysiske helse. Fleirtalet av informantane hos Jørgensen et al rapporterte betre mental og fysisk helse og eit meir positivt syn på livet. Hos Jørgensen et al rapporterte 25% av informantane at dei hadde betre åndeleg helse. Dei følte seg gladare, med auka mental styrke og energi.¹⁷⁰ Eg meiner likevel at det er viktig at pilegrimsvandring ikkje blir sett på som terapi. Pilegrimsvandring har verdi i seg sjølv som ein måte å finne fellesskap på, og som ein måte å sjå at vi menneske heng saman med alt og er ein del av naturen. Dette økoteologiske fokuset må ikkje undervurderast, det gjev både ein spirituell og økologisk dimensjon til det å gå pilegrim. Eg vil seie meg einig i Roger Jensen som skriv at det å gå pilegrim opnar på ein særskilt måte for å tolke den menneskelege erfaringa av avhengigheit og tilhøyrse i eit religiøst perspektiv.¹⁷¹ Eg vil også argumentere for at pilegrimsvandringa kan ha eit sjelesørgerisk perspektiv, då pilegrimsvandring som praksis i denne sammenhengen handlar om identitet og kjensler som gjerne oppstår i ei slags eksistensiell krise. Dette vil eg skrive meir om i delkapitelet om klimapsykologi.

¹⁶⁹ Jensen, *Pilegrim*, 82

¹⁷⁰ Jørgensen et al, «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking», 41

¹⁷¹ Jensen, *Pilegrim*, 221

Løvoll & Torrissen fann at gjennomsnittsverdien for opplevinga av kor tilfredse deltakarane i studien var med livet, auka gjennom pilegrimsvandringa. Før vandringa scora dei lågare enn folk generelt, og rett etter vandringa var gjennomsnittet i gruppa på høgde med befolkninga i Noreg generelt.¹⁷²

«Disse funnene indikerer en endringsprosess som støtter ideen om at en pilegrimsvandring også fremmer psykisk helse [...] Effektstørrelsen vi målte, gir en indikasjon på endring [...] Vesentlige ting som skjedde i løpet av turen som har betydning for subjektiv livskvalitet.»¹⁷³

Effekten var likevel størst undervegs på pilegrimsturen, og det var ikkje like stor skilnad i etterkant av turen.¹⁷⁴ Pilegrimsvandring vil derfor kanskje vere eit meir «her og no»-fenomen, som gir ei oppleving av mening og auka livskvalitet i augeblikket, men som ikkje nødvendigvis skaper varig endring, også hos menneske med økosorg eller klimaredsel. Eg trur likevel opplevinga av å vere fleire som dreg lasset saman og som deler sorga vil vere viktig også etter vandringa. Når ein arrangerer kortare vandringar er det også enklare å gjenta prosessen, slik at ein kan skape fellesskap som varer.

Fysiske utfordringar og rike sanseopplevingar i fellesskap blir også sett på som positivt hos deltakarane i forskingsstudien til Løvoll & Torrissen. Mennesket har grunnleggande behov for å vere i kontakt med naturen, og sanseopplevingar gjev oss positive opplevingar. «Sosiale opplevelser [...] ble framhevet som svært betydningsfulle egenskaper på pilegrimsvandringen.»¹⁷⁵

Det å opphalde seg i naturen over tid blir også vektlagt av informantane i studien til Jørgensen et al. Det var eit helbredande aspekt der pilegrimane følte seg i eitt med naturen, der dei var del av noko større. Dette gav informantane ei kjensle av å høyre til.¹⁷⁶ Jørgensen et al viser altså til eit meir økologisk perspektiv på vandringa, der pilegrimen kjenner seg i eitt med naturen og det å få ei auka forståing av at alt heng saman. Det er viktig at ikkje naturen blir eit

¹⁷² Løvoll & Torrissen, «Kunsten å gå», 133

¹⁷³ *ibid*, 134

¹⁷⁴ *ibid*

¹⁷⁵ *ibid*, 135

¹⁷⁶ Jørgensen et al, «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking», 43

middel for mennesket, men at det er eit aktivt forhold der både naturen påverkar oss menneske og vi påverkar naturen. Det blir ein slags dialog *med* skaparverket, meir enn *bruk* av naturen.¹⁷⁷ Nokre av informantane fortalte at det å gå i naturen gjer at ein tek i bruk alle sansane, og at det gjev ei kjensle av å høyre til både i naturen og i verda.¹⁷⁸ Tid i naturen gjev også moglegheit til sjølvrefleksjon og refleksjon over fortid, notid og framtid for ein sjølv og verda.¹⁷⁹ Dette gjenspeglar òg funna til Helge Alfred Olsen om pilegrimane sitt ønske om langsam tid.

«Informantene gir klart uttrykk for at det de primært søker på vandringen langs pilegrimsleden er langsam tid, tid til refleksjon, og at turen skal inneholde det de betegner som en åndelig dimensjon.»¹⁸⁰

Løvoll & Torrissen fann at pilegrimsvandringa hadde vore ein endringsprosess for fleire. Det å kome seg vekk frå kvardagen, det å sanse og erfare undervegs og det å oppnå eit mål vart opplevd som eit vendepunkt som også gav moglegheit til endring i livet på generell basis. «Gjennom denne intense livserfaringen har det oppstått en mulighet til å tenke annerledes om seg selv og om fremtiden.»¹⁸¹

Vi menneske er til i relasjon, og relasjonar er med på å bygge vår identitet og vår refleksjonsevne. Det å møte andre menneske fysisk, og ikkje berre gjennom digitale flater, spelar inn på kjensla av mentalt velvære. Som eg allereie har skrive om i delkapitlet «Pilegrim som religiøs praksis» har pilegrimsvandringa ein tidsdimensjon som går ut over dagen i dag og livet her og no.¹⁸² Som pilegrimar tek vi del i ei større vandring som har vart i over tusen år, der mange millionar pilegrimar har lagt ut på vandring før deg. Sjølv om vi ikkje går dei same pilegrimsledane eller har dei same grunnane for å legge ut på vandring, er det likevel ein intensjon som ligg bak som er del av eit kontinuum. Det er eit fellesskap både her og no, men

¹⁷⁷ Jørgensen et al, «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking», 45

¹⁷⁸ *ibid*

¹⁷⁹ *ibid*

¹⁸⁰ Olsen, «Det er på veien det skjer», 86

¹⁸¹ Løvoll & Torrissen, «Kunsten å gå», 135

¹⁸² Jørgensen et al, «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking», 46

det er også eit fellesskap med tidlegare pilegrimar, og med menneske som kjem til å gå legge ut på vandring i framtida.

I sin konklusjon dreg Løvoll & Torrissen fram at mange faktorar som er styrkande for subjektiv livskvalitet blir aktualisert gjennom pilegrimsvandring. Forskinga dei har gjennomført er ein liten studie med få intervjuobjekt, så dei er varsame med å dra store konklusjonar. Men forskinga deira støtter opp om at positive opplevingar, det å vere undervegs på tur, oppleving av meistring og det å vere inkludert i eit fellesskap er viktige element i arbeidet med å styrke livskvaliteten hos menneske med nedsett psykisk helse.

Jørgensen et al skriv i sin konklusjon at resultatene dei har kome fram til spring ut frå forskning på lange pilegrimsvandringar. Eg vil likevel argumentere for at både effekten av å vere i naturen og i ein sosial kontekst er til stades også på kortare vandringar. Når ein ser på pilegrimsvandring som eit relasjonelt verktøy der ein får moglegheit til å tre inn i eit fellesskap med likesinna, der økosorg og klimaredsel blir anerkjent og møtt, og der ein får vere i naturen, vil eg påstå at fleire av resultatene til både Jørgensen et al og Løvoll & Torrissen vil kunne finnast att.

3.5 Klimapsykologi

Eg har no skrive to underkapittel om økoteologi (3.3) og pilegrimsteologi (3.4). Dette siste delkapitelet i analysen vil handle om det tredje fagfeltet denne oppgåva beveger seg i; klimapsykologi. Eg har i teorikapitelet greidd ut om teoretiske omgrep innanfor klimapsykologien i teorikapitelet og vist til Pihkala sitt nøysame arbeid på dette feltet. Vidare vil eg her særleg fokusere på relevant forskning på korleis klimaendringane påverkar vår psykiske helse og legg vekt på tre studiar gjennomført dei siste åra. Hickman et al har forska på 10 000 ungdommar og unge vaksne over heile verda, Stanley et al har forska på vaksne i Australia og Budiszewska & Jonsson si forskning på vaksne i Sverige. Både Australia og Sverige er land som ligg nært Noreg på FN sin lukkeindeks. I 2023 er Noreg plassert på

sjuandeplass, rett bak Sverige. Australia ligg på 12. plass.¹⁸³ Eg tenker difor at desse studiane er relevante også for norske forhold.

Eg har i analysen av økoteologien vist til Nelson Bock. Klima- og naturkrisa vi er inne i ser Bock på som ei moglegheit til å endre kurs, til å verkeleg ta inn over oss vår «interconnectedness and interdependence» med alt det skapte.¹⁸⁴ Ved å sjå og elske naturen rundt oss, heller enn å skulle dominere den, vil vi finne vår plass og jobbe for å leve meir harmonisk med, og i, skaparverket, meir enn *av* det. Forskinga eg viser til i dette delkapitlet om klimapsykologi konkluderer med at det å kjenne på fellesskap og å gjere handlingar er meiningsfulle måtar å møte klimakjensler på.

3.5.1 Klimaendringar og psykisk helse

Ei undersøking gjort av WWF i 2018 viste at ein tredjedel av Sveriges befolkning var bekymra for klimaendringar og miljøkrise. I tillegg svarte 50% at dei trur klimaendringane kjem til å påverke livet deira i negativ retning i løpet av dei neste 20 åra.¹⁸⁵ Det er ikkje tvil om at klimaendringane påverkar oss menneske, og i særleg grad dei av oss som forstår omfanget av krisa. Klimaendringane gjer noko med psyken vår. Forsking viser mellom anna at auka temperatur kan gje forhøga sjølvmondsrisiko, og tap av natur kan føre til sterke sorgreaksjonar.¹⁸⁶

For eit par år sidan kom American Psychological Association med ein rapport om klimakrisa der dei såg på korleis natur- og miljøendringar har konsekvensar for den psykiske folkehelsa. Dei fann at naturkatastrofar har alvorlege, negative psykiske folkehelsekonsekvensar, og peika også på at det eskalerande naturtapet vi observerer og klimaendringane vi både ser og kjenner på kroppen kan føre til frykt, sinne, kjensle av maktesløyse og utmatting.¹⁸⁷ Klimaendringane påverkar oss ikkje berre på individnivå, men også på kollektivt nivå.

¹⁸³ <https://www.fn.no/Statistikk/lykkeindeks>

¹⁸⁴ Bock, «An Eco-Theology», 440

¹⁸⁵ Budziszewska & Jonsson, «From Climate Anxiety to Climate Action», 3

¹⁸⁶ *ibid*, 4

¹⁸⁷ Bjørklyhaug & Vetlesen, «Hva er økologisk sorg?» i *Det går til helvete. Eller?*, 72

Budiszewska & Jonsson har forska på korleis klimaendringane påverkar mental helse hos svenske vaksne. Mange av informantane deira uttrykte sorg over naturtap, barndommens leikeplassar eller dyr i skogen. Fysisk kunne ein også merke på kroppen at klimakrisa endrar naturen og omgjevnadane våre. Varme og tørre sommardagar kunne bli ei fysisk påminning om klimaendringane.¹⁸⁸

I sin artikkel legg Budziszewska & Jonsson vekt på Paul Tillich sin teori om eksistensiell angst. I hans teori er angsten delt i tre deler: skjebne/død, tomheit/meiningslausheit og skuldkjensle/fordømming. Klimaendringane rører ved alle desse tre. Menneskeheita står i fare for å bli utrydda (død), framtida til samfunnet er i fare og kva verdiar kan vere nødvendige då (meiningslausheit) og å innsjå at dette er vår kollektive feil (skuldkjensle).¹⁸⁹

Alle informantane i studien til Budziszewska og Jonsson rapporterte om dødsangst knytta til klimakrisa. Nokre i større og andre i mindre grad, men alle hadde opplevingar av frykt og redsel for døden. I størst grad var det frykt for samfunnskollaps og livet til dei neste generasjonane, meir enn faktiske klimaendringar som ekstremvêr. Klimakrise opplevast dimed også som ei eksistensiell krise.¹⁹⁰

I studien Marius Flatås har gjort her i Noreg fann han at ein naturleg respons på klimaendringar er å nekte for at det skjer. «Benektelse (denial) er en helt sentral forsvarsmekanisme i den klimapsykologiske faglitteraturen.»¹⁹¹ Det å nekte for at klimaendringane finst kjem til hinder for handling. Dette fører igjen til auka nivå av angst, som gjev større behov for å fornekte det som skjer. Denne spiralen gjer at det emosjonelle trykket stadig aukar.¹⁹² I tillegg kan fråver av klare og meningsfulle handlingsalternativ medvirke til kjensle av apati og håplausheit.¹⁹³

¹⁸⁸ Budziszewska & Jonsson, «From Climate Anxiety to Climate Action», 11

¹⁸⁹ *ibid*

¹⁹⁰ *ibid*, 10-11

¹⁹¹ Flatås, «Klimaendringer, følelser og benektelse: en psykoanalytisk pilotstudie»

¹⁹² *ibid*

¹⁹³ *ibid*

Klimakrisa har viktige langtidskonsekvensar for både fysisk og mental helse ifølge studien til Hickman et al.¹⁹⁴ Dei har forska på ungdommar og unge vaksne i 10 land, med 10 000 respondentar. Høgare temperaturar, meir ekstremvêr og endringar i landskapet (både menneskeskapte endringar og endringar som kjem på grunn av tørke, flaum eller jordskjelv) påverkar oss i stor grad. Hickman et al bruker konsekvent climate anxiety i sin artikkel, og skildrar det som ei rasjonell kjensle som også heng saman med andre kjensler som sinne, bekymring, sorg, desperasjon, skuld og skam.¹⁹⁵

I denne oppgåva har eg ikkje valt å fokusere spesielt på barn eller unge menneske, fordi eg tenker at alle menneske kan oppleve negative klimakjensler uavhengig av alder. Hickman og Marks et al er likevel tydelege på at barn og ungdommar opplever dette sterkare, og at det påverkar psyken deira meir enn hos vaksne sidan hjernen framleis er i utvikling. Det er også barn og unge si framtid som blir påverka, i større grad enn for vaksne og eldre.

I studien til Hickman et al er negative klimakjensler i stor grad knytt til både noverande og framtidig naturtap. Unge menneske som opplever klimaredsel responderer på det på same måte som ein responderer på stress, og kronisk stress kan gje psykiske helseutfordringar.¹⁹⁶ Klimaendringane har både direkte og indirekte konsekvensar, og begge deler påverkar vår mentale helse. Dei direkte konsekvensane er det vi ser og føler på kroppen, der naturen blir endra som følge av menneskelege grep eller naturkatastrofar. Dette kan opplevast svært traumatisk. Indirekte konsekvensar kan vere mindre framtidstru grunna mindre ressursar eller fare for samfunnskollaps.¹⁹⁷ «Children are facing a future severely damaged by climate change.»¹⁹⁸

Fleire av informantane til Budsiszewska og Jonsson kjenner seg overvelda av kor lite som blir gjort med klimaendringane, og mister håp for framtida. Nokre stiller spørsmålsteikn ved meininga med alt. Nokre blir inspirert til å gjere noko, involvere seg i organisasjonar som

¹⁹⁴ Hickman et al, «Climate anxiety in children and young people», 863

¹⁹⁵ *ibid*, 863

¹⁹⁶ *ibid*, 864

¹⁹⁷ *ibid*

¹⁹⁸ *ibid*

jobbar med miljøvern. Andre blir heilt apatiske og resignerer. Dei aller fleste svinger mellom håp og håplausheit. Budziszewska og Jonson skriv at det å tole begge ytterpunktene er viktig.¹⁹⁹ I studien til Hickman et al såg dei også på korleis unge menneske ser på framtida. Manglande framtidstru er gjerne linka til politiske avgjersler der barn og unge ikkje føler dei blir tatt på alvor. Dette ser vi også her i Noreg, med fleire avisoppslag, kronikkar og lesarbrev der mange mister trua på å kjempe når dei ikkje blir høyrte. Hickman og Marks et al har hatt nettopp dette som ein del av si forskning, der respondentar i alle land rapporterte kjensler av å vere svikta av politikarar og desse hadde også fleire negative utslag.²⁰⁰

Den svake politiske viljen til endring nører opp under dei negative klimakjenslene, og kan ikkje fjernast frå reknestykket. I studien argumenterer Hickman et al for at det moralske ansvaret ligg hos styresmaktene og er med på å auke kjensla av avmakt og lite framtidstru og håp.²⁰¹ Funna i studien peikar mot at klimaendringar, klimaredsel og utilstrekkeleg politisk handling er kronisk stressbringande og er med på å sette den mentale helse og velvære i fare for barn, ungdommar og unge vaksne over heile kloden.²⁰² For å beskytte den mentale helsa til ungdommar og unge vaksne bør makthavande politikarar gjere det dei kan, gjennom å forstå og validere både frykt, redsel og smerte hos dei unge og med dette anerkjenne barn og unge sine rettar og la dette stå i sentrum når politiske avgjersler skal takast.²⁰³

3.5.2 Korleis møte klimakjenslene?

Budziszewska og Jonsson fant at det å vere svært bekymra for klimakrisa kan føre til isolasjon og ei kjensle av håplausheit. Då kan eit fellesskap som viser aksept for desse kjenslene vere viktig.²⁰⁴ Nokre, men ikkje alle, respondentane i forskinga til Budziszewska og Jonsson fortalte at det å vere med i klimaaktivisme gjorde symptoma på klimaangst mindre.²⁰⁵

¹⁹⁹ Budziszewska & Jonsson, «From Climate Anxiety to Climate Action», 12

²⁰⁰ Hickman et al, «Climate anxiety in children and young people», 869-870

²⁰¹ *ibid*, 871

²⁰² *ibid*, 872

²⁰³ *ibid*, 871

²⁰⁴ Budziszewska & Jonsson, «From Climate Anxiety to Climate Action», 17

²⁰⁵ *ibid*, 14

Handling kan altså vere med på å dempe negative klimakjensler. Å gå pilegrimsvandring saman med andre, er *ein* handlingsmåte – i tillegg til andre ting ein kan gjere i fellesskap som å delta på demonstrasjonar og skrive under på underskriftskampanjer, eller individuelle handlingar som t.d. å endre forbruksmønster, resirkulere, reise mindre...

Nokre av informantane hos Budziszewska og Jonsson kjente seg veldig åleine i kampen, og syntest det var vanskeleg å forholde seg til at andre rundt dei ikkje tok klimakrisa på alvor.²⁰⁶ Den same tendensen ser vi også t.d. i Thor Due sine opplevingar i *Natur og Ungdom*.²⁰⁷ Eg har i tidlegare i analysen skildra Susan Clayton sin teori om korleis vi kommuniserer kjensler i grupper eller på samfunnsnivå. På denne måten framstår det som om svært mange ikkje bryr seg om klimaendringane, eller ser faresignala, fordi fleirtalet undertrykker kjenslene sine, eller ignorerer dei – og dimed utsondrar likegyldigheit.²⁰⁸ Eg tenker at dette kan bety at det å vere i eit fellesskap der ein deler felles grunnverdiar kan gjere godt. Der ein ser at det er fleire som bryr seg, som er bekymra og redde, som blir påverka av det som skjer rundt oss. Dette bygger opp under min pilegrimsteologi der det trygge rommet og fellesskapet er i fokus.

Vi menneske står konstant i eit avhengigheitsforhold til alt rundt oss, både menneske, andre levande vesen og naturen. Når noko truar ein del av skaparverket rundt oss, betyr det fare - og i siste instans også fare for oss menneske og våre levekår. Klimakjenslene kjem som ein reaksjon på dette.

Budziszewska og Jonsson anbefaler ikkje at ein skal redusere klimaredsel der den kjem til uttrykk, fordi den er ein del av menneskets eksistens. Det er ein naturleg konsekvens av tap av biologisk mangfald og klimaendringar.²⁰⁹

In this study, the lived experiences of climate anxiety appear to refer in the greatest degree to the fundamental principle of *relatedness*. Specifically, the loss of, the lack of, or the longing

²⁰⁶ Budziszewska & Jonsson, «From Climate Anxiety to Climate Action», 13

²⁰⁷ Due, «Økologisk sorg? Meir som økologisk raseri» i *Det går til helvete.Eller?*, 18

²⁰⁸ Clayton, «A New Word to Describe New Feelings», 81-82

²⁰⁹ Budziszewska & Jonsson, «From Climate Anxiety to Climate Action», 15

for *relatedness* with others and the world is the recurring theme among all participants. As the climate is a common good, its preservation needs collaborations of all.²¹⁰

Vidare skriv dei at kollektive opplevingar av desse klimakjenslene som redsel, sorg og bekymring kan spele ei transformerande rolle i eit samfunn og inspirere til handling. Det å handle er ei passande handling på ein realistisk trussel, og det å utføre handlingane som del av eit samfunn eller ei gruppe gjev også ringverknader der enkeltindividet også blir ein del av fellesskapet.²¹¹ Angst og bekymring er plagsamt på individnivå, men på kollektivt nivå kan det vere ei kjensle som motiverer til handling og dermed fører til endring.²¹²

Bjørlykhaug & Vetlesen skriv om økosorg i boka *Det går til helvete. Eller?* Dei meiner, som Budziszewska & Jonsson, at ein ikkje skal glatte over klimakjenslene, sjølv om både økosorg og klimaredsel kan verke lammande og potensielt føre til lidning.²¹³ Bjørlykhaug & Vetlesen skriv vidare at det ligg eit stort potensiale i desse kjenslene, særleg når vi kan møtast og dele dei i fellesskap. Det fører med seg mobilisering og oppvåkning, og felles handlekraft.²¹⁴ Eg er einig i slutningane til både Bjørlykhaug & Vetlesen og Budziszewska & Jonsson. Når økosorg og klimaredsel, og kanskje også sinne, blir både individuelt og kollektivt står vi sterkare. Igjen viser fellesskapet seg som ein viktig brikke i møte med negative klimakjensler.

Viktigheita av å validere kjenslene viser også forskinga til Flatås. Han skriv at det å anerkjenne dilemma vi står ovanfor er viktig. «Psykoteraforskningen viser også at positive målsettinger, valdiering av følelser og vektlegging av samarbeid i større grad gir positive utfall.»²¹⁵ Det å erfare negative klimakjensler i ein sosial setting gjer det enklare å mestre og vidare kanalisere dei inn i eit produktivt engasjement, skriv Flatås.²¹⁶

²¹⁰ Budziszewska & Jonsson, «From Climate Anxiety to Climate Action», 15

²¹¹ *ibid*

²¹² *ibid*, 16

²¹³ Bjørlykhaug & Vetlesen «Hva er økologisk sorg?» i *Det går til helvete. Eller?*, 75

²¹⁴ *ibid*

²¹⁵ Flatås, «Klimaendringer, følelser og benektelse: en psykoanalytisk pilotstudie»

²¹⁶ *ibid*

I ei undersøking av Stanley et al gjennomført i Australia i 2021, fann dei at sinne førte til handling²¹⁷ og det å delta i kollektive handlingar kjentest meiningsfylt.²¹⁸ I sin studie har dei intervjuat menneske i Australia som trur at klimaet er i endring og at menneska er hovudgrunnen til klimaendringane. Gjennomsnittsalderen på dei som svarte på undersøkinga var 46 år. Kjensla informantane gav uttrykk for å føle mest i forbindelse med klimaendringer var frustrasjon.²¹⁹ Øko-sinne (eco-anger) og øko-redsel (eco-anxiety) var meir framtrødande enn øko-depresjon (eco-depression).²²⁰ Høgare førekomst av desse kjenslene gav også utslag i meir generell negativ psykisk helse med stress og depresjon, Stanley et al fann at negative klimakjensler også påverkar vår mentale helse totalt sett, med øko-depresjon som den største triggeren.²²¹

Stanley et al skriv vidare at noko av det mest overraskande var at dei med øko-depresjon viste størst engasjement for kollektiv handling.²²² Dette kan kanskje forklarast med at det å delta i kollektive praksisar har ein restorativ effekt. Likevel påverka øko-depresjon den mentale helsa mest i negativ retning. Forskarane i studien skriv «our results suggest encouraging eco-anger may promote positive pro-climate behaviour change, while preserving mental health.»²²³ Vidare skriv Stanley et al at meir forskning må til, men at det er mogleg at det å delta i miljøaktivisme kan trigge enkelte kjensler og føre til positiv endring. Her vil kanskje pilegrimsvandring vere ein praksis som kan både gje rom for negative kjensler og anerkjenne dei, men også vere ein praksis som inspirerer til vidare handling og kamp. Gjennom å bidra til å styrke den mentale helsa til dei som blir påverka av klimaendringane er kanskje pilegrimsvandring òg ein del av klimakampen, gjennom å danne fellesskap. Eitt av aspekta vektlagt av informantane hos Jørgensen et al var nettopp fellesskapet som hadde ein terapeutisk innflytelse. Det å få støtte frå andre pilegrimar i gruppa var viktig.²²⁴ Flatås fann

²¹⁷ Stanley et al, «From anger to action», 1

²¹⁸ *ibid*, 4

²¹⁹ *ibid*, 2

²²⁰ *ibid*

²²¹ *ibid*, 2-3

²²² *ibid*, 4

²²³ *ibid*

²²⁴ Jørgensen et al, «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking», 43-44

også dette i si forskning: «En positiv visjon, sosial støtte, emosjonell åpenhet og selvmedfølelse er psykologiske faktorer som bidrar til å opprettholde klimaengasjementet over tid.»²²⁵

4 Konklusjon

I denne oppgåva ønska eg å sjå på korleis pilegrimsvandring som praksis kan møte menneske med økosorg, klimaredsel og andre negative klimakjensler. Eg har belyst temaet med økoteologi som bakteppe, då eg ser på dette som ei naturleg bru mellom pilegrimsteologien og klimapsykologien. For å kunne skape møteplassar for menneske med negative klimakjensler må kyrkja ha eit språk og ein teologi som tek dette på alvor – og det perspektivet finn vi i økoteologien.

Fleire av informantane i studien til Jørgensen et al oppgav at det å vere i naturen var viktig, det gav eit økologisk perspektiv på vandrainga. Nettopp dette er økoteologien med på å skape eit språk for. Vår avhengigheit med alt det skapte, og vår posisjon som menneske som ein del av skaparverket, ikkje på toppen av pyramiden. Det å få eit mindre antroposentrisk fokus vil vere meiningsfylt for mange menneske med negative klimakjensler, som ønsker eit meir holistisk og kosmisk fokus. Mennesket må bli satt inn i ein samanheng, og vår avhengigheit til naturen rundt oss må få større rom.

Forskinga på klimapsykologi eg har vist til syner at klimaendringane påverkar oss og vår mentale helse. Når vi ser effekten klimaendringane har på vår mentale helse vil eg argumentere for at funna hos både Løvoll & Torrisen og Jørgensen et al kan ha overføringsverdi også inn i denne samanhengen, og at pilegrimsvandring som praksis kan vere eit nyttig verktøy for å møte menneske med økosorg, klimaredsel og andre klimakjensler. Oreland sin studie av svenske klimapilegrimer viser også dette, der det å vere pilegrim gjev både fellesskap og praksis der det er rom for det som er annleis. Her er det rom for å ta

²²⁵ Flatås, «Klimaendringer, følelser og benektelse: en psykoanalytisk pilotstudie»

avstand til forbrukskulturen og finne alternative måtar å leve på. Det er også ein åndeleg dimensjon i pilegrimsvandringa som ein ikkje får andre plassar, noko som kjem fram i forskinga til Jørgensen et al, Olsen og Orelund. Informantane hos både Løvoll & Torrisen og hos Jørgensen et al trakk også fram fellesskap, eller *communitas*, som ein viktig del av det å vere pilegrim. Eg vil argumentere for at nettopp her finn vi den største styrken i møte med negative klimakjensler. Å delta i fellesskap er godt for vår mentale helse, slik det kjem fram i forskinga til Budziszewska & Jonsson og Flatås, og det er noko offisielle helsemyndigheiter i Noreg råder oss til.

Av studien gjort av Jørgensen et al finn vi, som eg har vist til, effekt av pilegrimsvandring på mental helse. Fleire av informantane fortalte at det sosiale fellesskapet spelte ei viktig rolle, saman med opplevinga av å vere tett på/eitt med naturen. I tillegg er vandringa i seg sjølv, med det den har med seg av fysiske utfordringar, terapeutisk. Alle desse tre aspekta finn vi, som nemnt, også i norske helsemyndigheiter sine råd for betre mental helse: fellesskap, opphalde seg utandørs og mosjon.

Verda, naturen og klimaet er i endring. Vi som kyrkje må ta inn over oss at dette skjer, og skape teologi og liturgi som er tilpassa endringar i samfunnet. Vi må finne uttrykk for økosorg og jobbe for klimarettferd, og stå klare for å møte menneske med ulike former for negative klimakjensler.

Eg har vist til at unge menneske si psykiske helse scorar dårleg på grunn av klimaendringane og politikarar si manglande vilje og evne til å rydde opp i studien til Hickman et al. Då er det fint å vere ein del av ei kyrkje som er engasjert i klima- og miljøsaka og som jobbar aktivt med problematikken. Sjølv om fleire ting nok kan bli betre også innan Den norske kyrkja sin økoteologiske profil, er vi eit stykke på veg. Eg trur også dette er med på å gje Den norske kyrkja kredibilitet hos menneske som er engasjert i klimaarbeid.

Eg har i denne oppgåva ønska å jobbe fram ein pilegrimsteologi som anerkjenner oss som heile menneske, men òg som ein liten tråd i det store teppet Gud vevde saman då jorda vart skapt, og som Gud framleis vev den dag i dag gjennom å oppretthalde skaparverket. Ein pilegrimsteologi som er gjennomsyra av eit økoteologisk omsorgsprinsipp, som vil kjennast

relevant for menneske med negative klimakjensler. Her er det ein teologi som snakkar same språk, som bygger på verdiar som er viktige for naturvernarar og klimaaktivistar.

I møte med klimakrisa er ikkje mennesket sin undergang ein unaturleg utgang slik det ligg an i dag. Vi balanserer på ein tynn eksistensiell egg mellom liv og død, håp og håplausheit. Framtida er usikker, kanskje ikkje for oss som lev akkurat no, men for komande generasjonar vil livsgrunnlaget vere trua dersom det ikkje blir tatt tydelege politiske grep for å bremse klimaendringane. Eksistensielle kriser er ein del av livet, og desse bør bli møtt heller enn å bli unngått. Klimaendringar, eller berre bevisstheit om det, gjer at mennesket møter både faktiske og potensielle tap. Dette fører med seg negative klimakjensler som økosorg og klimaredsel.

I delkapitelet om effekt av pilegrimsvandring var eg inne på eit sjelesørgerisk perspektiv. Å jobbe med eksistensiell problematikk er ikkje nytt i Den norske kyrkja. Dette er tema det blir jobba med i t.d. i sjelesorg og i sorggrupper. Eg trur det vil vere behov for å jobbe med eksistensiell problematikk på fleire plan i tida framover, og vi bør ha verktøy for å møte menneske med negative klimakjensler. Ein pilegrimsteologi som også har eit språk for nettopp dette kan vere ein måte å møte dette på, ein relevant truspraksis som lener seg både på forskning og teologi.

Gjennom pilegrimsvandring som snakkar eit økoteologisk språk vil vi kunne møte naturen med omsorg slik Sofie Söderin skildrar, noko som er viktig for menneske med negative klimakjensler. Sjølv om vi kanskje ikkje kan skape store endringar, vil det å delta i eit fellesskap der alle ønsker omsorg for naturen og klimaet og det religiøse uttrykket og språket også gjenspeglar dette, opplevast meningsfylt. Eg håper vi som kyrkje også i framtida vil kunne vere med på å skape endring, for våre medmenneske, men ikkje minst for naturen og skaparverket vi er omgitt av og heilt avhengige av.

5 Litteraturliste

- Bahr, R. «Mennesket - skapt for bevegelse.» *Tidsskrift for Den norske legeförening*. (17. oktober 2018). https://tidsskriftet.no/sites/default/files/generated_pdfs/55795-mennesket---skapt-for-bevegelse.pdf
- Bakken, Arne. *Pilegrim - folk, kirke, kosmos*. Oslo: Nygaard Design, 2017.
- Bjørklyhaug, Knut Ivar & Arne Johan Vetlesen. *Det går til helvete. Eller? Kjærlighet, sorg og raseri i natur- og klimakrisens tid*. Dinamo Forlag, 2020.
- Bock, Nelson. «An Eco-Theology: Toward a Spirituality of Creation and Eco-Justice». *CrossCurrents*, Vol. 63, No. 4 (December 2013): 433-446.
- Budziszewska, M., & Jonsson, S. E. «From Climate Anxiety to Climate Action: An Existential Perspective on Climate Change Concerns Within Psychotherapy.» *Journal of Humanistic Psychology*. (2021). <https://doi.org/10.1177/0022167821993243>
- Chiotti, Roberto. «The Architecture of Eco-Theology: Towards a New Typology for Christian Sacred Space.» *Religions*, 13, no. 1: 29 (2022). <https://doi.org/10.3390/rel13010029>
- Clayton, Susan. «A New Word to Describe New Feelings.» I *Solastalgia: An Anthology of Emotion in a Disappearing World*, redigert av Paul Bogard, 81-83. Charlottesville, Virginia: University of Virginia Press, 2023.
- Flatås, Marius. «Klimaendringer, følelser og benektelse: en psykoanalytisk pilotstudie.» *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, Vol 60, nummer 6 (2023): 348-358
- Grau, Marion. «Affective Communitas and Sacred Geography: Mapping Place and Movement in Norwegian Pilgrimage.» *Ritual and Democracy: Protests, Publics and*

- Performances* redigert av Sarah M. Pike, Jone Salomonsen og Paul-François Tremlett, 67-92. Sheffield: Equinox, 2020.
- Grau, Marion. «Om klimasorg og klimarettferdighet som åndelig praksis.» *St. Sunniva Tidsskrift for feministisk teologi*, 2/2022: 69-77
- Hauken, Aage. *Teologiske smuler*. 2007.
<https://www.yumpu.com/no/document/read/18138034/teologiske-skrifter-bind-2-teologiske-smuler-aage-hauken>
- Helsenorge, «Tre råd for sterkere psykisk helse.», <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/tre-rad-for-sterkere-psykisk-helse>
- Hickman, Caroline, Elizabeth Marks, Panu Pihkala, Susan Clayton, R. Eric Lewandowski, Elouise E. Mayall, Britt Wray, Catriona Mellor og Lise van Susteren. «Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey.» *Lancet Planet Health*. 5 (2021): 863–73.
- Jensen, Roger. *Pilegrim – lengsel, vandring, tenkning – før og nå*. Oslo: Novus, 2014.
- Jørgensen, Nanna Natalia, John Eade, Tor-Johan Ekeland og Catherine A.N. Lorentzen. «The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking the St. Olav Way.» *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage* Vol. 8: Iss. 1, Article 6 (2020) <https://doi.org/10.21427/v0cc-7135>
- Kolbjørnsrud, Mari. *Helende vandring? En kvalitativ studie av hvordan pilegrimsvandring kan gi et særegent bidrag til diakonien, drøftet i lys av kristen holistisk spiritualitet*. Masteroppgave. MF. 2012.

- Kvittingen, Ida og Eivind Nicolai Lauritsen, «De som godtok negative følelser hadde det bedre.» *Forskning.no*. 27.12.23. <https://www.forskning.no/psykologi/de-som-godtok-negative-folelser-hadde-det-bedre/327674>
- Løvoll, Helga Synnøve og Wenche Torrissen. «Kunsten å gå: Pilegrimsvandring og subjektiv livskvalitet.» *Nordic Journal of Arts, Culture and Health* Vol 2, utg. 2 (2020) <https://doi.org/10.18261/issn.2535-7913-2020-02-04>
- McFague, Sallie. *A New Climate for Theology. God, the World, and Global Warming*. Minneapolis, Fortress Press: 2008.
- Moe-Lobeda, Cynthia. «Love incarnate.» *Ecotheology. A Christian Conversation* redigert av Kiara Jorgenson og Alan G. Padgett. Michigan: Wm. B. Eerdmans Publishing Co., 2020
- Olsen, Helge Alfred. «Det er på veien det skjer, tror jeg...» *En religionsvitenskapelig undersøkelse av moderne pilegrimer til Nidaros*. Masteroppgave. NTNU. 2011.
- Oreland, Sofia. «Pilgrim's Walk for Future - I vandringen erfar och utvecklar kristna klimataktivisterna sina visioner om en annorlunda framtid.» *St. Sunniva Tidsskrift for feministisk teologi*, 2/2022: 82-95
- Pihkala, Panu. «Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety.» *Sustainability* 12 (2020) <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, Panu. «Toward a Taxonomy of Climate Emotions.» *Frontiers in Climate*, Vol 3. (Januar 2022), <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fclim.2021.738154>
- Stanley, Samantha K., Teagan L. Hogg, Zoe Leviston & Iain Walker. « From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action

and wellbeing.» *The Journal of Climate Change and Health*, Vol 1. (March 2021).
<https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>

Store Medisinske Leksikon, «angst», av Ingunn B. Skree. 15.09.23. <https://sml.snl.no/angst>

Store Norske Leksikon, «eudaimonia», av Mathea Slåttholm Sagdahl. 27.12.23,
<https://snl.no/eudaimonia>

Store Norske Leksikon, «frykt», av Leif Edvard Ottesen Kennair og Ulrik Malt. 15.09.23.
<https://snl.no/frykt>

Store Norske Leksikon, «liminalitet», av Espen Wæhle, <https://snl.no/liminalitet> 26.12.23

Store Norske Leksikon, «peregrinus», av Tone Steen. 02.01.23. <https://snl.no/peregrinus>

Söderin, Sofie. «Hur kan Anden inspirera till handling i klimatkrisens tid?» *St. Sunniva Tidsskrift for feministisk teologi*, 2/2022: 49-68

Tomren, Tom Sverre. «Kristen teologi fra bremsekloss til drivkraft for et grønt skifte?»
Religion og livstolking – en blogg fra forskere ved Høgskulen på Vestlandet. 24.08.23.
<https://blogg.forskning.no/religion-og-kulturmoter/kristen-teologi-fra-bremsekloss-til-drivkraft-for-et-gront-skifte/1240228>

Winwright, Tobias (red). *T&T Clark Handbook of Christian Ethics*. London: T&T Clark, 2021.