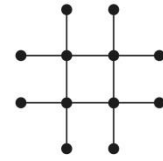




VITENSKAPELIG
HØYSKOLE
FOR TEOLOGI,
RELIGION OG
SAMFUNN



VID

Gudsbilete sin påverknad på sjølvbilete – og betydinga av dette i sjelesorgsamtalar

Ei empirisk undersøking med utgangspunkt i endring av gudsbilete og sjølvbilete gjennom kurset «Hjertefokus».

Martha Salmelid

Rettleiar

Dr. Roald Iversen

VID vitenskapelige høgskole

MF vitenskapelig høgskole

AVH5070 Masteroppgåve i diakoni (30 ECTS)

Master i diakoni

Mai 2019

Anntal ord: 26 224

Forord

Etter fleire månadar i «bobla» der eg fekk fordjupe meg i dette svært spennande temaet, er det på sin plass å gje ei takk til dei som har hatt påverknad direkte til korleis oppgåva blei eller indirekte ved å vere til oppmuntring og støtte slik at eg kunne halde motivasjonen oppe.

Først vil eg gje ein svært stor takk til alle dei åtte informantane. Tusen takk til Hjertefokus-informantane som opna opp om viktige hendingar i liva deira, som har turt å vere sårbare og fortalt om både sorger og gleder i livet. Tusen takk til informantane med erfaring frå sjelesorg eller psykoterapi som har delt av kunnskap og erfaring. Hjarteleg takk!

Eg vil også takke KRIK Høyfjellssenter og tilsette der som var hjelpsame i prosessen for å finne informantar. Utan dykk hadde det truleg blitt ei heilt anna oppgåve.

Takk til vegleiaren min Dr. Roald Iversen som har trudd på meg og oppgåva frå starten, som har vore til god hjelp og vegleing gjennom prosessen og som har gjeve mange gode innspel.

Eg vil også takke Eilif Haaland som var hjelpsam med informasjon om kurset Hjertefokus.

Mora, søstera og farfaren min, samt ei tante og ei veninne var svært hjelpsame og las gjennom oppgåva og gav tilbakemelding. Tusen takk! Eg vil også takke alle nære eg er heldig å ha rundt meg som har vore til stor oppmuntring og som har heia på meg undervegs.

Til slutt er det på sin plass å takke Gud for at Han framleis er min klippe gjennom mørke dalar og vakre solskinnstoppar.

Oslo, 2019

Samandrag

Teori: Rizzuto (1979) viser gjennom si forskning kor gudsbilete frå eit religionspsykologisk perspektiv kjem frå. Ho viser også ein tydeleg samanheng mellom gudsbilete, foreldrebilete og sjølvbilete. Denne oppgåva er skriven frå eit sjelesørgerisk perspektiv. Blant anna gjennom Engedal (2000) ser ein kva teologi som ligg bak sjelesorga. Faglitteratur viser korleis ein kan møte problematikk knytta til gudsbilete og sjølvbilete gjennom sjelesorgsamtalar. I tillegg viser faglitteratur ein skilnad på det kognitive og det emosjonelle gudsbiletet (Landro, 2015).

Problemstilling: Korleis påverkar gudsbilete eins sjølvbilete, og korleis kan ein sjelesørgar bruke denne kunnskapen i sjelesorgsamtalar?

Metode: Det er brukt kvalitativ metode med intervju. Det blei inkludert åtte informantar; fire tidlegare deltakarar på kurset «Hjertefokus», to diakonar, ein prest og ein psykoterapeut. Intervjua blei transkribert, analysert og koda. Eg valte då fem tema som gjekk att i intervjua:

- 1) Gudsbilete til hjelp eller plage
- 2) Endring av gudsbilete gjennom kurset «Hjertefokus»
- 3) Endring av sjølvbilete gjennom kurset «Hjertefokus»
- 4) Kva som skapte endring i gudsbilete eller sjølvbilete gjennom kurset «Hjertefokus»
- 5) Sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete – ein samanheng?

Konklusjon: Oppgåva viser at negative gudsbilete kan føre til dårlege sjølvbilete. Ved ei endring av negative gudsbilete til meir positive, vil dette også påverka sjølvbileta positivt. Sjølvbileta til Hjertefokus-informantane blei prega av både foreldrebileta deira og gudsbileta deira. Det er vanskeleg å skille desse tre frå kvarandre. Oppgåva viser også at ei bevisstgjerjing av ubevisste gudsbilete kan vere endringsskapande for sjølvbiletet, men der det kognitive og det emosjonelle gudsbiletet blir eitt, ser dette ut til å vere enda meir endringsskapande for sjølvbiletet. Kunnskapen om korleis gudsbilete påverkar sjølvbilete kan blant anna brukast til å utforske gudsbilete i sjelesorg, og det kjem fram konkrete forslag til korleis ein kan gjere dette.

Innhald

Kapittel 1: Tema og problemstilling	1
1.1 Bakgrunn for val av tema	1
1.2 Problemstilling og avgrensing av oppgåva.....	2
1.3 Mi eiga forforståing	2
Kapittel 2: Teori	2
2.1 Teoretisk grunnlag for oppgåva	2
2.2 Sjølvbilete.....	3
2.3 Religionspsykologien sitt svar på kor vi har gudsbileta våre frå.....	4
2.4 Teologien i sjelesorg.....	9
2.4.1 Definisjon av begrepet sjelesorg og kort om ulike retningar	9
2.4.2 Teologi som basis i sjelesorg	11
2.4.3 Gudsbilete og sjølvbilete som tema i sjelesorg	13
2.4.4 Hovudkunnskap versus hjartekunnskap - og korleis møte dette i sjelesorg?.....	14
Kapittel 3: Introduksjon til kurset “Hjertefokus”	17
Kapittel 4: Metode.....	21
4.1 Frå idè til metode	21
4.2 Informantar	22
4.3 Gjennomføring av intervju	23
4.4 Transkribering, analyse og tolking	24
4.5 Etiske hensyn	25
Kapittel 5: Resultat.....	26
5.1 Presentasjon av hovudgrupper og informantar	26
5.2 Gudsbilete til hjelp eller plage.....	27
5.2.1 Gudsbilete til plage - i sjelesorg.....	27
5.2.2 Hovudkunnskap versus hjartekunnskap	28
5.2.3 Ubevisste gudsbilete.....	30

5.3	Endring av gudsbilete gjennom kurset “Hjertefokus”	31
5.4	Endring av sjølvbilete gjennom kurset “Hjertefokus”	33
5.5	Kva som skapte endring av gudsbilete eller sjølvbilete gjennom kurset “Hjertefokus”	35
5.6	Sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete – ein samanheng?	39
5.6.1	Samanheng mellom sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete hjå Hjertefokus-informantane.....	40
5.6.2	Samanheng mellom gudsbilete og sjølvbilete – sjelesørgarane og psykoterapeuten sine erfaringar	41
Kapittel 6: Drøfting		43
6.1	Korleis påverkar gudsbilete eins sjølvbilete?	43
6.2	Korleis kan ein sjelesørgar bruke denne kunnskapen i sjelesorgsamtalar?	50
6.2.1	Frå kunnskap til handling	50
6.2.2	Å utforske gudsbilete i sjelesorgsamtalar.....	53
6.3	Svakheiter og styrker ved denne forkinga.....	59
Kapittel 7: Avslutning		60
Kjelder		63
Vedlegg		66

Kapittel 1: Tema og problemstilling

1.1 Bakgrunn for val av tema

Sjelesorg har vore det mest spennande temaet eg har lært om på diakonistudiet og eg ønsker difor å fordjupe meg i eit tema som kan gjere meg til ein betre sjelesørgar. I tillegg har eg tenkt mykje på eit kurs eg tok i 2016, kurset «Hjertefokus» som blir arrangert av Ungdom i Oppdrag (Hjertefokus, 2019). På kurset lærer ein om korleis vi som ein forsvarsmekanisme bygger oss ein mur rundt hjarta på grunn av opplevingar i livet vi bærer med oss.

«Hjertefokus er dyptgripende undervisning som er basert på bibelske sannheter og psykologiske mekanismer. Det handler om veier til å bygge en sunn personlighet» (Hjertefokus, 2019). Gjennom kurset fekk eg jobbe med tidlegare erfaringar i livet og ta dette fram gjennom samtale og undervisning om kven Gud, gjennom Bibelen, seier eg er. Dahl (2008, s. 33) seier som følger: «Min tro på Gud reflekteres i min tro på meg selv! Det er en dyp sammenheng mellom det bildet jeg har av Gud i min indre forestillingsverden og den grunnholdningen jeg har til meg selv».

I tida der eg tok kurset Hjertefokus blei eg presentert for tanken om at det kan vere ein skilnad mellom den kunnskapen om Gud vi har blitt fortalt (kunnskap sit i hovudet) og den kunnskapen vi har erfart (kunnskapen sit i hjarta). Temaet gjer meg svært nysgjerrig og interessert i å lære meir. Gjennom kurset fekk eg ikkje sjølv ei stor oppleving av at mitt bilete av Gud endra seg, men eg opplevde eg kunne sjå på meg sjølv på ein annleis måte. Likevel ønsker eg i dette prosjektet å finne ut meir om korleis kunnskap kan sette seg enten i hjarta eller i hovudet, og korleis vårt bilete av Gud og vårt bilete av oss sjølv heng saman. Korleis påverkar gudsbilete eins sjølvbilete?

Etter eg tok dette kurset byrja eg på ein master i diakoni der eg har lært mykje om sjelesorg. Gjennom studiet mitt har eg blitt svolten på meir kunnskap om korleis eg kan møte ulike menneske med ulike problemstillingar på ein god måte. Difor ønsker eg i dette prosjektet å sjå på gudsbilete og sjølvbilete, og korleis eg kan bruke denne kunnskapen i sjelesorg.

1.2 Problemstilling og avgrensing av oppgåva

Eg har valt følgande problemstilling:

Korleis påverkar gudsbilete eins sjølvbilete, og korleis kan ein sjelesørgar bruke denne kunnskapen i sjelesorgsamtalar?

I oppgåva vil eg bruke teori både frå sjelesorgfaget og religionspsykologi, men oppgåva er skriven med eit sjelesørgarisk fokus. Kva som ligg i orda sjølvbilete, gudsbilete og sjelesorg kjem eg tilbake til undervegs i oppgåva og vil difor ikkje bli beskrive noko meir her.

1.3 Mi eiga forforståing

Eg har som nemnt teke kurset Hjertefokus sjølv, og har positive erfaringar frå det. Dette gjer sjølvstøtt at eg ikkje er objektiv til kurset og det påverkar min inngangsport til temaet. Min kristne barndom og oppvekst pregar også kva eg tenker om Gud, kva eg tenker om korleis Gud blei Gud for meg og pregar meg også i forhold til eigen identitetsforståing.

Som diakonstudent er også mitt syn på sjelesorg prega av faglitteraturen vi har hatt på studiet, i tillegg til at det teologiske miljøet eg høyrer til også påverkar mine tankar om sjelesorg.

Eg skriv meir om korleis dette kan påverka dette prosjektet i kapittel 6.3 der eg skriv om svakheiter og styrker ved denne undersøkinga.

Kapittel 2: Teori

2.1 Teoretisk grunnlag for oppgåva

I dette kapittelet vil eg sjå på kva forskning og faglitteratur seier om temaet i problemstillinga mi: Korleis påverkar gudsbilete eins sjølvbilete, og korleis kan ein sjelesørgar bruke denne kunnskapen i sjelesorgsamtalar? Eg vil her dra nytte av religionspsykologi og sjå kva forskinga til Ana-Maria Rizzuto (1979) seier om korleis gudsbilete utviklar seg. Dette gjer eg

til tross for at denne oppgåva skal fokusere på sjelesorg. Engedal (2015) skriv i artikkelen «Religionspsykologisk innsikt og kunnskap – verdt å lytte til for sjelesorgen?» om forskjellane i kva basisfag sjelesorg og religionspsykologi bygger på. Sjelesorg bygger på teologi medan religionspsykologi følgeleg bygger på psykologi. Engedal (2015) trekker fram at sjelesørgaren alltid møter den religiøse *erfaringa* til konfidenten, noko religionspsykologien i særleg grad fokuserer på. Sjelesorga risikerer dermed å gå glipp av nyttig innsikt frå religionspsykologisk forskning dersom ein ikkje vil lytte til dette feltet. Ein kan likevel halde fast på teologien som basis for sjelesorg utan å vere redd for at religionspsykologi skal ta over, fordi vitenskap aldri kan ta stilling til innhald i teologi og spørsmål om Gud sin eksistens og om begrep som synd og frelse, fordi dette alltid vil vere utanfor kompetansen til psykologien (Engedal, 2015, s. 318).

Iversen (2013, s. 12) beskriver gudsbilete blant anna som «[...] det bildet av Gud som et menneske kan danne seg ut fra en personlig erfaring med kristen forkynnelse». Ein kan difor ikkje bruke religionspsykologi aleine til å sjå på korleis gudsbilete påverkar sjølvbilete, ettersom ein frå eit kristent standpunkt vil meine at våre gudsbilete også kjem frå kristen forkynning. Ettersom eg vil sjå på kristen sjelesorg, vil eg difor også peike på teologien bak den kristne sjelesorga.

Vi startar med å sjå kva som ligg i ordet «sjølvbilete». Deretter kikkar vi inn i religionspsykologien og forskinga til Rizzuto (1979). Vidare i kapittelet skal vi sjå på kva sjelesorg er, teologien i sjelesorg, korleis ein kan møte tematikken sjølvbilete og gudsbilete i sjelesorg og til slutt i kapittelet, skilnaden på erfart og lært kunnskap om Gud.

2.2 Sjølvbilete

I dette kapittelet vil eg sjå på kva som ligg i begrepa «sjølvbilete», «sjølvtilitt» og «sjølvkjensle». Som vi skal sjå heng desse tre begrepa tett saman.

Sjølvbilete og sjølvoppfatning er det same (Kvam, 2016). Synes ein sjølv ein er bra nok, eller synes ein ikkje ein er det?

Sjølvtillit er det same som å ha ei positiv sjølvoppfatning. Det handlar om at ein sjølv synes ein er ein bra nok person. Sjølvtillit kan også beskrivast som sjølvaksept, det vil seie kor bra ein opplever ein er som person (Kvam, 2016).

Ordet sjølvkjensle kjem frå det amerikanske ordet «self-esteem». Begrepet sjølvkjensle viser til «[...] en avbalansert kontakt med egne sterke og svake sider på en slik måte at personen føler seg trygg i samspill med andre mennesker» (Malt, 2019). God sjølvkjensle handlar om at eins verdi ikkje blir trua sjølv om ein integrerer også svake sider ved seg sjølv, i eige sjølvbilete (Malt, 2019).

Det kunne vore interessant å sjå på utviklingspsykologi og teoriane til Erikson, Piaget og Vygotskij (Gjøsund, Huseby & Barstad, 2016), eller sett på tilknytningsteori. Objektrelasjonsteorien, som vi skal sjå på i neste kapittel, har blitt vidareutvikla med basis i tilknytningsteori (Engedal, 2015). Likevel går eg bevisst ikkje inn på det her fordi målet med oppgåva ikkje er å gjere ei utgreiing av korleis eins sjølvbilete blir forma eller å sjå på alt som kan påverka sjølvbiletet. Fordi eg skal fokusere på korleis akkurat gudsbilete kan påverka sjølvbilete, har eg difor ikkje med noko meir om dette, utanom det som kjem fram gjennom teorien til Rizzuto (1979).

I neste delkapittel skal vi sjå på korleis gudsbilete utviklar seg, og i Rizzuto (1979) si forskning er dette tett knytta saman med utviklinga av eins sjølvbilete og sjølvkjensle.

2.3 Religionspsykologien sitt svar på kor vi har gudsbileta våre frå

Ana-Maria Rizzuto er kjent for si forskning på gudsbilete (Halstensen, 2015). I boka «The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study» frå 1979 brukar ho objektrelasjonsteorien til å forklare korleis ho meiner gudsbilete blir danna i eit menneske frå tidlege barneår (Rizzuto, 1979). Hans Stifoss-Hanssen (2007, s. 40) forklarar objektrelasjonsteorien slik:

[...] vi mestrer relasjoner ut fra barndommens modeller. Dette betyr at de tidlige, viktige personene lever videre i oss. Hver av disse har en selvstendig plass i vår fantasi, der de fremstår slik vi forestilte oss dem, og vårt forhold til mennesker i nåtiden influeres av vårt forhold til disse minnebildene. Denne psykologiske tradisjonen benytter seg av en terminologi der de tidlige, viktige personene kalles objekter, og våre indre bilder av dem beskrives som (objekt-) representasjoner. Hele

teorien kalles objektrelasjonsteorien, på grunn av antakelsen om våre relasjoner til disse bildene spiller en grunnleggende rolle for våre nåtidige mellommenneskelige forhold.

Objektrepresentasjonane er som indre avtrykk av erfaringane vi gjorde i dei tidlege relasjonane våre, og inneheld ubevisste kjensler og førestillingar om relasjonar og om ein sjølv (Halstensen, 2015).

I den normale mentale utviklinga er det vanleg å konstruere representasjonar av usynlege eller fiktive personar/objekt. Rizzuto hevdar utforminga av ein gudsrepresentasjon er ein del av ei normal psykologisk utvikling (Stifoss-Hanssen, 2007), i motsetnad til Freud som meinte ei gudstru hindrar eit menneske i modning og frigjering (Halstensen, 2015). Det nye i objektrelasjonsteorien er kor sentralt samspel er og at interaksjonen med Gud, psykologisk sett, kan sjåast på som like verkeleg som annan interaksjon (Stifoss-Hanssen, 2007, s. 40-41). Kari Halstensen seier at ingen menneske har sett Gud slik vi ser menneske ansikt til ansikt og at det vi dermed manglar for å forstå Gud blir fylt ut av våre erfaringar av menneskelege relasjonar (Skattum Sandvik, 2015).

Rizzuto (1979) bruker Freud sin teori om objektrepresentasjon for å forklare korleis vårt gudsbilete oppstår og utviklar seg. I Rizzuto sin teori blir dermed Gud eit objekt, og denne objektrepresentasjonen blir skapa i oss på same måte som andre objekt, slik som leiker, kosetepe eller mentale representasjonar blir. Ho forklarar på kva måte Gud, som ein objektrepresentasjon, er ein spesiell type objektrepresentasjon (Rizzuto, 1979, s. 177-179):

1) Gud blir beskrive som eit «transitional object» (Rizzuto, 1979, s. 177) (mi oversetting til norsk: «overgangsobjekt»), men skil seg ut frå andre «transitional objects», slik som dokker, bamsar eller kosetepe, fordi Gud er skapt frå «representational materials» (Rizzuto, 1979, s. 178) som kjem frå representasjonar frå primærobjekt.

2) Gud blir også beskrive som eit spesielt «transitional object» (Rizzuto, 1979, s. 178) fordi ein vanlegvis etter kvart vil gje andre slike objekt mindre merksemd og distansere seg frå dei kjenslemessig, medan når det gjeld Gud, vil ein ikkje det. Likevel meiner Rizzuto (1979) at Gud gjennom livet forblir eit «transitional object» (Rizzuto, 1979, s. 178) som kjem og går i ein person sitt liv, til dømes ved dødsfall, intens glede eller stor smerte. Ho meiner dermed at

gudsrepresentasjonane våre delvis kjem frå våre foreldre og delvis blir forma ut frå våre egne behov.

Rizzuto ser ein tydeleg samanheng mellom eins bilete av Gud og eins bilete av seg sjølv: «The child's and the adult's sense of self is affected by the representational traits of the individual's private God. Consciously, preconsciously, or unconsciously, God [...] will [...] affect our sense of ourselves" (Rizzuto, 1979, s. 179).

Rizzuto (1979) skriv mykje om korleis vårt bilete av Gud er forma av vårt bilete av våre foreldre, men det var Freud som etablerte ein samanheng mellom foreldrerelasjonen og gudsrelasjonen (Halstensen, 2015). I den familien ein blir fødd inn i vil foreldra ha sine gudsbilete, samt sine tankar om barnet. Barnet kan bli sett på som ei gåve frå Gud, som ein feil, som ein straff frå Gud eller andre ting. Dette vil bevisst eller ubevisst bli formidla til barnet, og også vere ei historie om kvifor Gud har gjeve barnet liv. Sjølv om foreldra ikkje skulle vere religiøse må barnet likevel forhalda seg til idéen eller historia om kvifor han kom inn i verda: Enten som eit resultat av foreldra sine ønsker, eller som ei feiltaking (Rizzuto, 1979, s. 183). Eit barn blir ofte fortalt at Gud vil straffe han, velsigne han eller elske han (Rizzuto, 1979, s. 194). Dåp eller omskjering er ei markering som definerer eit barn som gjeven frå Gud eller ikkje. Å gje namn til barnet er også svært viktig for utvikling av identitet og sjølvrepresentasjon (Rizzuto, 1979, s. 183).

Ein forventar at ei mor ser på sitt barn med beundring og barnet har behov for at objektet, til dømes mor eller far, ser på ein med beundring og synes ein er fantastisk flott. Dette blir beskrive som ein periode med ein narsissistisk relasjon til objektet. Behovet for å spegle seg sjølv i den andre er ei kjerneerfaring i prosessen til å vokse som eit menneske. Dette er etter Rizzuto (1979, s. 185) sitt syn den første direkte erfaringa eit barn har som blir brukt til å forme barnet sitt gudsbilete. Dersom barnet ikkje får spegle seg i mor slik det var meint og dermed ikkje får bekrefting på kor flott det er, kan det henge seg fast i den narsissistiske perioden med eit behov for psykisk spegling og spegling i faktiske speglar (Rizzuto, 1979, s. 186). Ei anna grøft å gå i er når mor opphøger barnet til det ho ønsker barnet skal vere og bli, framfor korleis barnet faktisk er. Rizzuto (1979, s. 187) beskriver dette som at mor bruker barnet for sin eigen narsissistiske balanse.

Rizzuto (1979) bruker Erikson sin terminologi med ulike psykososiale kriser, i tillegg til Freud sine utviklingsstadier, for å vise at Gud som eit overgangsobjekt må skapast om att i kvar utviklingsfase for at trua skal vare. Likevel poengterer ho at dette berre er ein moglegheit for korleis trua kan utvikle seg. Gjennom opplevingar som «I am held, fed, nurtured. I see me on your face» (Rizzuto, 1979, s. 206) blir dette tolka i barnet som at «You make me in your image» (Rizzuto, 1979, s. 206). Dette skapar ein gudsrepresentasjon som fører til tru på Gud. Dersom ein i staden for opplever at «I am not held, I am hungry, I feel uncared for. I cannot see me» (Rizzuto, 1979, s. 206) vil dette bli tolka som at «You are not making me» (Rizzuto, 1979, s. 206), og følgeleg er dette gudsrepresentasjonar som fører til ikkje-tru. Rizzuto (1979, s. 186) koplpar barnet sitt behov for å spegle seg i mor opp mot den bibelske læra om at mennesket er skapt i Gud sitt bilete. Likevel er det som Kaasa Hammer (2015) skriv i ein artikkel om Gud som mor og far, at Rizzuto bygger på Freud sin oppfatning om at det er mennesket som skapar Gud i sitt bilete. Rizzuto (1979) meiner at gudsrepresentasjonen blir skapa av barnet som ein kompensasjon mot å kjenne seg einsam eller mot separasjon. Til dømes kan det vere at barnet kjenner seg einsam når det har lært at det går an å lyge til eins foreldre og at dei faktisk ikkje kan lese eins tankar, og at ideen om at Gud likevel kjenner eins tankar gjer at barnet kjenner seg mindre aleine (Rizzuto, 1979, s. 198). Rizzuto meiner dermed at Gud er eit hjelpemiddel eller eit instrument, der det er barnet som lagar dette instrumentet (Kaasa Hammer, 2015).

I fasen «Initiative vs. Guilt» i Erikson sin utviklingsteori, vil gudsrepresentasjonar som fører til tru vere «You are love. You love me» (Rizzuto, 1979, s. 206) medan gudsrepresentasjonar som fører til ikkje-tru vil vere «You do not love me. I do not count» (Rizzuto, 1979, s. 206). Ein femåring kan spørre praktiske spørsmål om Gud knytta til hans kvardag, til dømes spørre om Gud lagar bilar (Rizzuto, 1979, s. 196). Ein seksåring kan ha slått seg til ro med at Gud ser han, sjølv om han sjølv ikkje ser Gud. Han kan forstå konseptet om at Gud er skapar av dyr og andre vakre ting og forstår at Gud er ein del av ein større sfære, sjølv om han om kort tid blir skeptisk og må tenke gjennom og få det forklart meir. Ein seksåring byrjar å få eit «feeling relationship» med Gud. Bøn er viktig, og han er overbevist om at bøn blir besvart (Rizzuto, 1979, s. 197).

Rizzuto (1979, s. 200-201) fortel vidare om to viktige hendingar i livet som er betydningsfulle for vårt gudsbilete. Den eine er puberteten, som ho meiner er første gong ein klarer å gripe eit

gudskonsept utanfor eins gudsrepresentasjonar, noko som er nyttig for at intellektet og trua kan møtast. Den andre viktige hendinga for vårt gudsbilete er siste del av ungdomstida der ein får eit behov for ein meir samla sjølvrepresentasjon som gjer det mogleg å ta større val, som til dømes å gifte seg og velge profesjon. Denne søkinga etter eins bilete av seg sjølv fører til nye møter med både gamle og nye gudsrepresentasjonar, noko som både kan føre til tru eller fråfall av tru.

Vidare vil ein gjennom livet gå gjennom syklusar og periodar der ein tenker nytt om seg sjølv og det rundt ein. Eins bilete av Gud kan også bli utsatt for å gå gjennom forandringar. Mot slutten av livet kan gudsrepresentasjonar som fører til tru vere «Whatever, whoever you are, I trust you» (Rizzuto, 1979, s. 207), medan gudsrepresentasjonar som ikkje fører til tru kan vere «You never gave me anything. You are not there. I was. That is enough for me» (Rizzuto, 1979, s. 207). Gudsrepresentasjonen som eit «transitional object» (Rizzuto, 1979, s. 202) må gå gjennom forandringar i takt med at livet endrar seg. Dersom gudsrepresentasjonen har gått gjennom forandringar som gjer at den ikkje lengre passar like godt som eit «transitional object» (Rizzuto, 1979, s. 202), kan ei rask endring i eins sjølvrepresentasjon senke personen si evne til å endre sitt gudsbilete.

Rizzuto gjev Freud rett i at gudsbiletet vårt kjem frå «parental imagos» (Rizzuto, 1979, s. 208), men Freud trudde at det berre var far som kan bli eit bilete på Gud. Rizzuto (1979, s. 209) peiker på hennar studie som viser at anten far, mor eller begge kan påverka gudsbiletet. Far og mor er våre primærobjekt, men også andre viktige personar som søsken eller besteforeldre kan ha ein representasjonell effekt. I tillegg viser Rizzuto (1979, s. 210) til Freud som meinte at når ein blir litt eldre, kan også lærarar eller andre autoritetsfigurar bidra til å forme gudsbiletet vårt. Det er ikkje berre kva desse personane seier som vil bidra til dette, men også kva dei er, kva dei gjer og korleis dei relaterer seg til barnet (Rizzuto, 1979, s. 210). Dersom vaksne snakkar om Gud på ein måte som ikkje stemmer overeins med den opplevinga barnet får gjennom deira handlingar, vil dei vaksne sine ord skremme eller forvirre barnet, eller kanskje også gjere at barnet slutter å høyre etter (Rizzuto, 1979, s. 211).

Rizzuto (1979, s. 8) peiker dermed på tre skaparar av gudsbiletet vårt: ein sjølv, eins foreldre og andre ytre faktorar. Det sosiokulturelle livet barnet veks opp i vil også påverka, til dømes ved at ein høyrer korleis folk rundt ein snakkar om Gud, om det er respektfullt eller ikkje

(Rizzuto, 1979, s. 194). Ho meiner dei fleste barn blir introdusert til «Guds hus» der Gud på ein eller annan måte held til. Der blir ein introdusert til reglar spesifikke for det huset gjennom ritual, forventta oppførsel og andre hendingar der eit møte med Gud blir organisert.

Utan at vi veit heilt korleis eller kvifor det skjer, gjev objektrepresentasjonane opphav til ubevisste relasjonsmønster som vi repeterer både i eksisterande og kommande relasjonar. Rizzuto sin objektrelasjonsteori viser at gudsbilete, sjølvbilete og foreldrebilete heng saman og dersom eit av desse elementa blir endra, vil dei andre også bli påverka av det (Halstensen, 2015).

2.4 Teologien i sjelesorg

I dette kapittelet vil eg sjå på kor vi frå eit kristent synspunkt har våre gudsbilete. Kven lærer vi gjennom Bibelen at Gud er, og kven er vi menneske i ljøs av Bibelen? Eg vil også sjå på kva sjelesorg er og korleis vi kan sjå på gudsbilete og sjølvbilete i sjelesorgsamtalar. Ettersom fokuset i oppgåva er korleis gudsbilete påverkar sjølvbilete har eg ikkje moglegheit til å gje ei stor utgreiing på temaet sjelesorg her, men eg vil likevel gje ei kort beskriving, samt peike på ulike retningar innan sjelesorg.

2.4.1 Definisjon av begrepet sjelesorg og kort om ulike retningar

Ordet sjelesorg kjem frå det tyske ordet «seelensorge» som betyr «omsorg for sjela». På engelsk brukar ein gjerne ordet «pastoral care» (Okkenhaug, 2002, s. 13-14). Gjennom historia har ein hatt ulike fokus på kva sjelesorg skal vere: kyrkja si lækjande teneste - støtte, omsorg og sorgarbeid - vegleiing og samtale - og ei teneste for forsoning (Okkenhaug, 2002). Ein deler ofte sjelesorg inn i følgande retningar: kerygmatiske orientert sjelesorg, konfidentorientert sjelesorg, pastoral-klinisk sjelesorg og narrativ sjelesorg (Stoltenberg, 2008). Stoltenberg (2008, s. 250) åtvarar mot å skille openberring og erfaring frå kvarandre. Med openberring meiner han Bibelen som er Guds Ord og Jesus Kristus som viser oss kven Gud er. Openberringa møter vårt liv og vår livserfaring, noko som av og til kan gje ei oppleving av heilheit og trivsel, medan vi andre gongar kan oppleve at livet er vanskeleg og manglar tryggleik og fred. Ved å fokusere einsidig på anten openberringa eller erfaringa, kan sjelesorga enten fokusere for mykje på erfaringa men svært lite på dei teologiske og andeleg

spørsmåla, eller det kan bli for mykje fokus på dei andelege spørsmåla og for lite på erfaringa (Stoltenberg, 2008, s. 250).

Den kerygmatiske orienterte sjelesorga fokuserer på å forkynne Guds Ord til kvar enkelt, og sjelesørgaren si oppgåve er å styre samtalen frå det menneskelege mot det andelege. Den konfidentorienterte sjelesorga er mest oppteken av dei erfaringane konfidenten kjem med og sjelesørgaren si oppgåve her blir å spegle det konfidenten seier. I pastoral-klinisk sjelesorg er det viktig å lære seg «å lese mennesket som eit levande dokument» (Stoltenberg, 2008, s. 253). Her tek ein med interessa for psykologi og psykoterapi inn i ein teologisk kontekst. Narrativ sjelesorg fokuserer på historia konfidenten ber med seg, der ein tenker at ein gjennom gjenfortelling kan gje ei ny forståing, eller ei ny ramme, rundt det som har vore vanskeleg tidlegare. Eg støtter meg til Stoltenberg (2008) si beskriving av sjelesorg der han viser den må romme både livserfaring og openberinga som er Guds Ord og Jesus, og at målet dermed er å møte heile mennesket der både relasjonen til Gud, andre menneske og ein sjølv er i fokus.

Det er interessant å sjå artikkelen om «Sjelesorg i bevegelse» av Stifoss-Hanssen, Grung, Austad & Danbolt (2019) der dei viser til ei undersøking om korleis sjelesørgarar sjølv definerer sjelesorg. Dei held fram at det tidlegare skillet mellom den konfidentorienterte sjelesorga og den kerygmatiske orienterte sjelesorga, gjennom deira materiale, ikkje lengre opplevdes spenningsfylt slik det tidlegare er beskrive i litteraturen (Stifoss-Hanssen et. al., 2019, s. 87). Sjølv om dei fleste diakonane og prestane i undersøkinga deira hadde ein konfidentorientert forståing av sjelesorg, var dei også opptekne av trus- og gudsperspektivet (Stifoss-Hanssen et. al., 2019, s. 84). Dei beskrev sjelesorg både etter innhaldet, konteksten og rolla til sjelesørgaren (Stifoss-Hanssen et. al., 2019, s. 87). Forfattarane foreslår å innføre begrepet «dialogisk sjelesorg» i staden for dei til no mykje brukte begrepa «konfidentorientert» eller «kerygmatiske» sjelesorg (Stifoss-Hanssen, 2019, s. 93).

Eg har valt å gje ein del plass til Engedal (2000) sin artikkel «Guds hjerte og menneskets sjel. Momenter til analyse av sjelesorgens teologiske og dynamiske egenart» for å sjå på nettopp teologien som er viktig for sjelesorg, noko eg kjem tilbake til i neste delkapittel. Først vil eg sjå kva Engedal (2000) seier om sjelesorg. Basisen for, og opphavet til, sjelesorg er Den Treeinige Gud og Hans gjerningar i verda (Engedal, 2000, s. 7). Vidare seier han at den

sjelesørgeriske prosessen siktar mot at «[...] de erfaringer som utgjør menneskets faktiske livsvirkelighet («menneskets sjel») skal tydes, bearbeides og forvandles i møte med Guds skapende og forløsende gjerninger («Guds hjerte»))» (Engedal, 2000, s. 7). Å vere ein tenar for dette møtet vil vere sjelesørgaren si primære oppgåve (Engedal, 2000, s. 7).

Sjelesorg kan beskrivast som dette møtet mellom «Guds hjerte» og «menneskets sjel». (Engedal, 2000). Både Engedal (2000) og Stoltenberg (2008) seier sjelesorg er å gå eit stykke på vegen saman med den andre. Engedal (2000, 17) seier sjelesørgaren både skal tie, lytte og tyde teikna som varslar nærvær av Gud, og at ein som sjelesørgar er både vegleiar og følgesvein. Stoltenberg (2008, s. 256) seier ein går saman for å bidra til å skape tru, håp og kjærleik hjå den andre. Eg støtter meg til begge desse definisjonane.

Sjelesorgaren tek imot alle uavhengig om ein definerer si tru som stor eller liten, og om det ein ønsker å samtale om handlar om «andelege» eller «verdslege» problem (Engedal, 2000). Sjelesorga har mange rom og kan skje i ein vanleg samtale der to eller fleire delar noko frå truslivet deira, der ein prøver å lytte og hjelpe kvarandre. Dette kan vi kalle den alminnelege sjelesorg. Den spesialiserte sjelesorg er den samtalen som krever ein sjelesørgar med spesiell kompetanse innan fagfeltet, til dømes ein diakon eller ein prest. I sjelesorg reknar ein med at Gud er tilstades og handlar, sjølv om sjelesørgaren også må sjå kva som trengs av både personleg og fagleg kompetanse, samt kjenne eigne grenser (Stoltenberg, 2008).

2.4.2 Teologi som basis i sjelesorg

Engedal (2000) meiner teologien både må ta menneske sine konkrete liv på alvor, samt den bibelske gudstru. For å kunne snakke om møtet mellom «menneskets sjel» og «Guds hjerte» må ein avklare kva gudsbilete ein tek med seg inn i sjelesorga. Engedal (2000) forklarar kva han meiner med trua på Den Treeinige Gud som basis og opphav for sjelesorga, og ein ser gjennom sitatet under at han viser til at Jesus lid med oss. Han argumenterer for at denne teologien er spesielt godt eigna til sjelesorg fordi den forpliktar sjelesørgaren i forhold til livet på jorda med utfordringar og kampar. All kristen sjelesorg kviler på dette:

Gud bor i det høye og hellige, men er derfor ingen fremmed (Jes 57). For Han har slått opp sitt telt midt iblant oss (Joh 1). Han deler våre kår (Hebr 4; Fil 2). Han reiser seg mot uretten, bekjemper djevelskapen og dømmer synden. Han er ikke fjern fra lidelse og kamp, men naken og sårbar som et barn i en stall. Ikke uberørt av livets avgrunner,

men med angstens rop på sine lepper. Ikke høyt hevet mot himmelen, men naglet til et kors på jorden (Engedal, 2000, s. 8).

Det er ikkje berre fordi Jesus kan lide med oss at det kan vere godt å kome til Han i sjelesorg. Okkenhaug (2002) trekker fram Jeremia 29:11 der det står at Gud vil gje oss framtid og håp. Ho seier vi kan gå ei ukjent framtid i møte fordi vi kan stole på at Gud er med, at Han er trufast og at Hans løfter også held gjennom vonde tider.

Eg vil også trekke fram det Engedal (2000, s. 13-17) skriv om den openberra gudskunnskapen. Han gjer greie for tre punkt om kva som skjer i møtet mellom konfident og sjelesørgar. Det første er forståing og innleving i det konfidenten deler frå livet sitt. Det andre er kunnskap hjå sjelesørgaren, der han peiker på både den openberra gudskunnskapen og den erfaringsbaserte menneskekunnskapen. Det tredje, forståing og kjensle, seier noko om at sjelesørgaren må gje rom for alle kjensler som kjem fram.

Engedal (2000, s. 13) bruker tre punkt for å forklare kva som ligg i «den openberra gudskunnskapen»: 1) Trua på Den Treeinige Gud som verdas skapar og gjenløysar er bestemmende for tolkingshorisonten i den kristne sjelesorga. Denne gudstrua løfter fram ei bestemt tyding av den menneskelege livsrøynda. 2) Det er berre gjennom inkarnasjonen ein kan tyde røynda til menneska. Gjennom Jesu frelse for verda viste Gud oss kven Han er og korleis livet som menneske skal levast. Møtet med Jesus i Bibelen er «grunnfortellinga» i sjelesorg. 3) Engedal (2000) held fram fire element som er viktige for den kristne livstydninga: skapinga, synda, forsoninga og fullendinga. Det er sjelesørgaren si oppgåve å hjelpe konfidenten med å bearbeide og tyde vedkommande si historie i ljøs av desse fire elementa. Gjennom sjelesorg kan ein bekrefte menneske på kven dei er i ljøs av Bibelen. Danielsen (2008) held fram at alle menneske er skapt i Guds bilete og har ein unik verdi, uavhengig av tru. Mennesket falt i synd og vi har ingenting vi sjølv kan gjere for å bli frelst (Danielsen, 2008). Alle menneske er syndarar, men gjennom trua på Jesus blir ein rettferdiggjort (Dahl, 2008).

I dagens samfunn der prestasjon gjev mykje status, blir det vi utrettar mange gongar viktigare enn kven vi er. Danielsen (2008) seier at svaret på dette problemet er å sjå at vi er skapt i Guds bilete og at vi må finne vår verdi i det. Uansett korleis eins inngang til livet i verda var, kan ein som sjelesørgar peike på Bibelen som gir ein fødselsattest som bekreftar, gjev omsorg, verdi og anerkjenning. Gud har planlagt og ønska oss frå starten (Dahl, 2008, s. 50).

Vi kan finne vår identitet i Gud og dermed vite kor vi kjem frå (Gud), kven vi er (Guds barn), kvifor vi er her (for å vandre med Gud, i kjærleik til Han og våre medmenneske) og vi veit kor vi skal (heim til himmelen) (Dahl, 2008, s. 51).

Ettersom vi veit at Gud talar gjennom Bibelen blir dette vår viktigaste veg i sjelesorga. Ein sjelesørgar som kjenner bibelfortellingane kan hjelpe konfidentar til å kjenne att sitt eige liv i andre sine erfaringar (Okkenhaug, 2002, s. 186).

Sjelesørgaren si oppgåve er i følge Engedal (2000) å gå eit stykke på vegen saman med den andre og hjelpe til eit møte mellom «menneskets sjel» og «Guds hjerte». Engedal (2000) peiker på to ting for å tene dette formålet: 1) Gjennom nærleik til mennesket. Ein møter heile mennesket, ein finn vegen og tempoet til vandraren ein skal gå saman med, ein lyttar empatisk, ein ser etter nye moglegheiter gjennom ei spørrande og utprøvande haldning, samt ein strekker seg mot målet der konfidenten kan snakke sant om sitt eige liv. 2) Det andre er gjennom truskap til Gud. Her skal sjelesørgaren vere ein medvandrar for å hjelpe konfidenten på vegen mot «Guds hjerte» (Engedal, 2000, s. 20). Dette handlar om å vere lydhøyr til Gud. I møte med «Guds hjerte» handlar det ikkje om kva moglegheiter konfidenten ber med seg, men kva Gud gjer og gjev (Engedal, 2000, s. 21). Å vise menneske til Jesus der Han bryt brødet og gjev av seg sjølv er det viktigaste ein sjelesørgar gjer (Engedal, 2000, s. 24). Engedal (2000) konkluderer med at den kloke sjelesørgaren kjenner sine begrensingar.

2.4.3 Gudsbilete og sjølvbilete som tema i sjelesorg

Iversen (2013, s. 228) ser på viktigheita av at sjelesorg forutsetter ein kristologisk orientert teologi, og at sjelesorgsamtalen er eit møte mellom teologien og erfaringa til konfidenten. Han seier gudsbileta er av interesse for sjelesorga fordi dysfunksjonelle gudsbilete kan utfordrast dersom dei blir kartlagt. I tillegg seier han at gudsbileta kan seie noko om konfidenten sin relasjon til andre viktige personar samt korleis konfidenten ser på seg sjølv. Han skriv likevel ikkje mykje om kva eit dysfunksjonelt, eller motsett, eit funksjonelt gudsbilete er.

Dahl (2008, s. 33) skriv om samanhengen mellom gudsbilete og sjølvbilete: «Min tro på Gud reflekteres i min tro på meg selv! Det er en dyp sammenheng mellom det bildet jeg har av Gud i min indre forestillingsverden og den grunnholdingen jeg har til meg selv». Ho skriv også at negative, feilaktige bilete av Gud fører til «[...] forkrøplede utgaver av mennesker med dårlige selvbilder og strevsomme liv» (Dahl, 2008, s. 41).

Å sjå på gudsbilete i sjelesorg er også viktig fordi dei kan påverka konfidenten si helse og sjølvkjensle. Det finnes undersøkingar som seier at ei tru på ein kjærleg og god gud fører til høgare sjølvtilitt, medan ei tru på ein gud som er fjern eller fråverande fører til skam. Det å ha gudsbilete som er kjærlege har ein tendens til å føre til meir konstruktive andelegestringsstrategiar, noko som også kan ha innverknad på psykologisk velvære og depresjon (Bradshaw, Ellison & Marcum, 2010, s. 133). Forsking peiker på at gudstru og religiøse erfaringar både kan opplevast som svært positivt og frigjerande, men at det også kan vere ei kjelde til angst (Engedal, 2015). Det er dermed eins oppfatning av korleis Gud er, som blir avgjerande for korleis gudstrua påverkar eins velvære (Bradshaw, Ellison & Marcum, 2010, s. 133). Dette er viktig ein sjelesørgar veit noko om for å kunne skille mellom ulike typar religiøsitet (Engedal, 2015).

I religionspsykologien ser ein blant anna på korleis eins foreldre har påverka eins gudsbilete (Rizzuto, 1979). I sjelesorg meiner Dahl (2008, s. 36) det er viktig å kunne skille mellom Gud i Bibelen og korleis desse bileta er blitt fargelagt av ulike menneske. Ho seier vi kan korrigere vårt indre bilete av Gud gjennom dei mange vitnesbyrda Bibelen har om kven han er. Ved å gjenfortelle eiga trushistorie kan ein etter kvart skille mellom kva som er sant og usant om kven Gud er. Vårt bilete av Gud er dermed ikkje statisk (Dahl, 2008, s. 41).

Som nemnt er sjelesorg eit møte mellom teologi og livserfaring der ein går saman med nokon på vegen med Gud (Stoltenberg, 2008). Eg vil nedanfor sjå på kva som skjer dersom eins teologi og livserfaring ikkje passar saman, og kva følger det får for konfidenten og sjelesorgsamtalen.

2.4.4 Hovudkunnskap versus hjartekunnskap - og korleis møte dette i sjelesorg?

Det ser ut til at ein innan det sjelesørgeriske fagmiljøet ikkje er konsekvent på kva begrep ein bruker for å forklare skilnaden på den teoretiske, tillærte kunnskapen vi har om Gud og den kunnskapen vi har om Gud frå eigen erfaring i livet. Ein studie som evaluerer effekten av gruppepsykoterapi i møte med gudsbilete og tilknytning til Gud, kallar dette for «god concepts» (Thomas, Moriarty, Davis & Anderson, 2011, s. 44) som er eins teologiske tru om/på Gud, og «god images» (Thomas et. al., 2011, s. 44) som er den kjenslemessige erfaringa av Gud. Dei beskriver det også som at kunnskapen om Gud anten sit i hovudet eller i hjarta (Thomas et. al., 2011). Instituttdiakon på Modum Bad, Eli Landro (2015), beskriv

dette som det kognitive gudsbiletet og det emosjonelle gudsbiletet. Rizzuto bruker ordet «gudsbegrep» om trua vi former med hovudet vårt, medan «gudsrepresentasjon» delvis er eit underbevisst bilete av Gud, der foreldrebilete og sjølvbilete også har innverknad (Skattum Sandvik, 2015). Dahl (2008) snakkar om gudskunnskap og gudskjennskap. Fordi det kan vere dei ulike forfattarane har lagt litt forskjellig i desse uttrykka, har eg til og med dette kapitlet brukt begrepa som originalt er brukt i kjelda eg referer til. Gjennom intervju (sjå kapittel 4) brukte eg sjølv begrepa hovudkunnskap og hjartekunnskap i møte med informantane, og difor har eg etter dette teori-kapitlet valt å bruke nettopp «hjartekunnskap» og «hovudkunnskap». Dette er kva eg legg i begrepa hovudkunnskap og hjartekunnskap om Gud:

Hovudkunnskap: Dette er eins teologiske tru om/på Gud, trua vi former med hovudet vårt (jf. «god concepts» til Thomas et. al. (2011, s. 44) og «gudsbegrep» hjå Rizzuto (Skattum Sandvik, 2015)). Det beskriver den tillærte kunnskapen vi har gjennom kristen forkynning, og det menneske rundt oss har fortalt om Gud.

Hjartekunnskap: Dette er den kjenslemessige erfaringa av Gud, (jf. «god images» til Thomas et. al (2011, s. 44)) og er delvis eit underbevisst bilete av Gud, der foreldrebilete og sjølvbilete også har innverknad (jf. «gudsbegrep» til Rizzuto (Skattum Sandvik, 2015)).

Dahl (2008, s. 32) stiller spørsmål til lesaren om trua toler røynda. Ho beskriver at når gudskunnskap og gudskjennskap ikkje stemmer overeins, kan dette opplevast som at livet og trua ikkje lengre passar saman. Det kan vere at forventningar og førestillingar om Gud ikkje lengre stemmer overeins med røynda eller det biletet vi får presentert av Gud gjennom forkynning (Dahl, 2008, s. 31). «Gjør det en forskjell i mitt liv å tro på en nærværende Gud som vil meg vel? Eller [...] går min trygge barnetro dukken under livets seilas?» (Dahl, 2008, s. 32). Det er mange som har mista trua si og fått knust sine gudsbilete i møte med ei sjokkerande røynd. Sigmund Danielsen seier sjølv han opplevde at lært teologi ikkje var nok då livet blei satt på prøve gjennom mange år med kroniske smerter (Danielsen, 2008, s. 11).

Thomas et. al. (2011) seier at når religiøse eller spirituelle søker terapi er nettopp vanskar med gudsbilete ein vanleg årsak til at dei søker hjelp, og då ofte nettopp ei oppleving av at deira «god concepts» og deira «god images» ikkje stemmer overeins. Halstensen forklarar kva som skjer når gudsrepresentasjon og gudsbegrep kolliderer (Skattum Sandvik, 2015): Til dømes kan ein med sin hovudkunnskap tru på ein kjærleg Gud, medan ein i den underbevisste

gudsrepresentasjonen bærer med seg eit bilete av Gud som straffande og aggressiv. Når ein har ein motsetnad mellom gudsbegrep og gudsrepresentasjon vil det skapast eit psykisk press fordi ein må halda dei ulike gudsbileta frå kvarandre. Dei delane av gudsrepresentasjonen som ikkje passar saman med gudsbegrepet blir ofte ubevisste, noko som i følge Halstensen hindrar ein fri relasjon til Gud, samt hindrar ein i å få kontakt med eins genuine kjensler for Gud. Halstensen forklarar at relasjonen til Gud blir fri igjen dersom ein klarar å opprette samanhengen att mellom gudsbegrepet og gudsrepresentasjonen, sjølv om dette kan vere vanskeleg ettersom gudsrepresentasjonen er delvis ubevisst. Det er likevel mogleg gjennom å tillate og gje rom for eins ærlige kjensler ovanfor Gud, og at dette til dømes kan gjerast gjennom samtale. Ho seier at vi som Job må gå til Gud både når livet er bra og når livet blir vanskeleg. «En tro som gir rom for å la de ærlige følelsene i relasjonen til Gud få slippe til, er mye mer slitesterk enn en tro som er bygd på dogmer, og som ikke harmonerer med den troendes livserfaringer» (Skattum Sandvik, 2015, s. 11).

Thomas et. al. (2011) seier i studien deira at følgande element var mest hjelpsame for dei som deltok i gruppeterapi, til å få eit meir positivt gudsbilete:

- 1) Å delta i grupper der ein ope deler med kvarandre, kjensla av å ikkje vere aleine om å ha liknande problem og eit trygt miljø der det er tillate å vere ekte og open.
- 2) Øvingar der ein utforskar foreldre- og gudsbilete, og ser på betydinga av relasjonen til eins autoritetspersonar, eller primærobjekt, som Rizzuto (1979) snakkar om.
- 3) Undervisning om samanhengen mellom opplevingar i tidlege barneår og problem knytta til gudsbilete.
- 4) Lesing av boka «The Horse and His Boy» av C. S. Lewis. Boka viser Guds rolle gjennom smerte og vonde opplevingar til karakterane i boka. Gjennom denne lesinga oppgav 39% av deltakarane at dei fekk meir positive bilete av Gud (Thomas et. al., 2011).

I VITA-modellen, som jo er terapeutisk behandling og dermed ikkje sjelesorg, bruker ein desse elementa: biletterapi, narrativ gruppe, gruppeterapi og eksistensiell refleksjon. I biletterapi teiknar pasientane bilete av seg sjølv, far, mor og Gud, noko som får fram ubevisste bilete. I narrativ gruppe fortel ein livshistoria si, noko dei seier gjer myndigheit til eigen versjon av fortellingane, samt har ein skamreducerande effekt. I gruppeterapi skal

pasientane sjå spesielt på kva samspelet i gruppa gjer med dei. Gjennom eksistensiell refleksjon trener pasientane på å sjå seg sjølv i fugleperspektiv og reflektere over kvifor ulike reaksjonar og kjensler kom i ulike situasjonar (Halstensen, 2015).

Landro (2015) skriv at vi fort kan forveksle Gud med vårt eige gudsbilete. Ho skriv at det er fire typar erfaringar i livet som gjer at vi kan bli bevisst våre ubevisste gudsbilete: 1) gjennom at vi blir eldre, 2) vi kjem i krise, 3) vi møter nye menneske og samanhengar eller 4) Gud snakkar direkte til oss. Ho seier det er ein kamp mellom den Gud som har skapt meg og den gud eg har skapt sjølv. Landro (2015) peiker på at Jesus ikkje passa inn i det biletet jødane hadde av korleis Messias skulle vere, men at det er Han som viser oss kven, og korleis, Gud er. Jesus er Gud sitt bilete av Gud.

Okkenhaug (2002, s. 181) skriv at trua treng eit feste i «hjarta», og seier at dersom det ikkje skjer vil trua vere ei intellektuell bekjenning som ikkje heng saman med resten av eins liv. Ho meiner ei moden tru vil la innhaldet i trua møte det kjenslemessige uttrykket i trua. «Den som møter Guds kjærlighet, kan våge sannheten om sitt liv og kan i vandringen stadig komme på dypet av nye erkjennelser, både om Gud, seg selv og livet i denne verden» (Okkenhaug, 2002, s. 181). Ho refererer til Halldorf (1994, s. 146) som sa: «En kultur som forkynner frelse gjennom fornuften, rammes før eller senere av hjertefeil».

Kapittel 3: Introduksjon til kurset “Hjertefokus”

Som lesaren vil sjå i neste kapittel, har eg intervjuet fleire som har teke kurset Hjertefokus. Difor vil eg her beskrive kurset for å gje større forståing for kva informantane fortel om. Eg fortel litt om bakgrunnen, innhaldet og undervisninga.

Bakgrunnen for kurset:

Hjertefokus er eit kurs arrangert av Ungdom i Oppdrag. På nettsidene til Hjertefokus står det at kurset inneheld djuptgripande undervisning som er basert på bibelske sanningar og psykologiske mekanismar. Kurset handlar om å bygge ei sunn personlegheit og vil gje ei djupare forståing av Gud, ein sjølv og andre menneske (Hjertefokus, 2019).

Innhaldet i kurset:

Eilif Haaland er ein av foredragshaldarane på Hjertefokus (Hjertefokus, 2019) og er også grunnleggaren av Hjertefokus i Noreg (issuu, 2017). Ettersom dei ulike kursdagane ikkje er beskrive nokon stad på nett har eg gjennom ein telefonsamtale med Haaland fått bekrefte kva dei ulike dagane i kurset består av.

Kurset varer sju dagar der dei som tek kurset bur på same område og et alle måltid saman. Det er først tre og ein halv undervisningsdag med totalt 22 timar undervisning som dekker leksjonar med forskjellige tema. Dei første tre dagane er det tre gruppesamlingar på kveldstid etter undervisninga. Tredje dag er det stille måltid etter ettermiddagsleksjonen. Den fjerde dagen er det refleksjonstid etter lunsj. Nokre av informantane har kalla dette for «stilledagen». Då får ein moglegheit til å ta oppgjær med feilaktige indre referansar som former vår personlegheit (sjå beskriving av undervisninga under). Femte og sjette dag blir bruka i gruppene der kvar enkelt deler det dei har sett av løgnreferansar i hjarta i løpet av kurset. Dette er det heilt sentrale i kurset, og baserer seg mellom anna på verset frå Ords 23:7 som seier at «slik eit menneske tenker i sitt hjarta, slik er han».

Når ein deler kva ein har lært og oppdaga gjennom kurset, sit ein i det ein kallar «nådestolen». Det er ei trygg sjelesørgerisk ramme saman med gruppeleiarar som fungerer som medvandrarar. Der får ein gå til korset, sette ord på livshistoria si og tilgje. Ein kan ha behov for å tilgje seg sjølv eller andre menneske, og Haaland presiserte, tilgje menneske som har *lagt ting til rette* for at eins hjarta har byrja å tru på ting. Dette kan ein til dømes gjere ved å sette ein tom stol foran seg, sjå for seg nokon ein treng å tilgje og fortelle personen høgt foran gruppa kva som har vore vanskeleg og kva det har gjort med ein. I «nådestolen» får ein moglegheit til å gå til korset og vende om frå det som har vore og frå det ein har trudd om seg sjølv og Gud, som var feil. Ein bruker også symbolske handlingar som å legge ned stein ved korset, noko som symboliserer kva i eins personlegheit ein treng å bære fram og legge ned for Gud (sjå beskrivinga av undervisninga på kurset). Ein kan også klippe ei snor som ei symbolsk handling som viser at ein bryt usunne bindingar eller band i relasjonar. Etter å ha delt si livshistorie foran gruppa er det ei forbønhandling. Då kan dei andre i gruppa dele bibelvers med den som er i «nådestolen». Dersom nokon ønsker å dele eit kunnskapsord,

noko ein trur kan vere eit ord frå Gud til vedkommande, går dette alltid via gruppeleiaren først, som prøvar dette ordet inn for Gud om det skal berast fram.

Den siste dagen på kurset har ein korsvandring med ulike stasjonar. I ettertid av kurset er det vanleg gamle tankar og vanar kjem tilbake. Den siste dagen på kurset har ein difor forelesing om korleis ein kan «bygge og befeste Guds sanningar inn i liva våre»: Ein lærer korleis ein kan kjenne att eins gamle tankar og vanar når dei snik seg tilbake, og ein lærer korleis ein kan velge vekk dei gamle referansane våre og erstatte dei med Bibelen sine referansar (Eilif Haaland, personleg kommunikasjon, 7. mai 2019).

Undervisninga:

Boka «Hjertets Murer: Personlighetsdannelse i Bibelens lys» (originalt på engelsk kalla «The Walls of My Heart») beskriv teorien i kurset Hjertefokus (Thompson & Thompson, 2016). Boka ønsker å peike på korleis vi som menneske er skapt til å vere, og kva som er Gud sin standard. Den er delt inn i to delar der del ein handlar om kva som kan øydelegge ei personlegheit og bryte ned menneske, og del to handlar om korleis dette blir igjen blir oppretta. For å forklare dette blir det brukt bilete av ei loddsnor og ein mur, samt beskrive ulike personlegheitstypar. Eg vil nedanfor forklare desse viktige elementa i boka.

Guds loddsnor:

Loddsnora skal beskrive kva som er Gud sitt ønske for oss som menneske og vår personlegheit. Kven har Gud skapt oss til å vere, og kva er det i vår personlegheit som ikkje er blitt etter Gud sin standard og har blitt slik på grunn av vanskelege hendingar og erfaringar i livet? Haaland (personleg kommunikasjon, 7. mai, 2019) sa også at dette skjer fordi nokre av våre referansar i hjarta ikkje er Gud sine referansar. Dette gjeld både i forhold til kven vi sjølv er, men også kven Gud er og kva vi har trudd om Han. Gud si loddsnor skal altså fungere som ein vatermålar som viser om eit byggverk er rett (Thompson & Thompson, 2016).

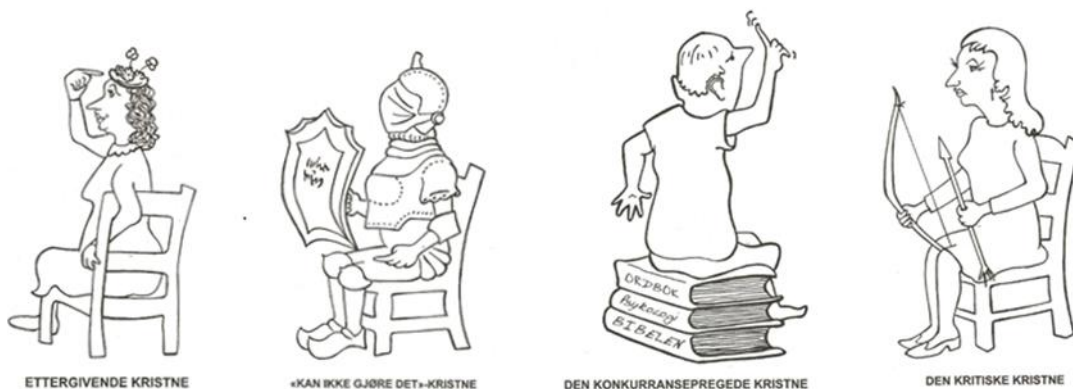
Steinar i muren:

Vi menneske blir prega av det vi møter i livet. Vonde opplevingar og erfaringar preger kven vi er og vår personlegheit. Nokre trekk i personlegheita vår er destruktive for oss, og er ikkje slik Gud ønska at vi skal være. Døme på det kan vere at ein som person er blitt kritisk,

aggressiv, defensiv, bitter, dominerande, motlaus, usikker, kontrollerande eller sjølvmedliden. Slike personlegheitstrekk blir også kalla «steinar», og vi alle har slike «steinar» med oss som til saman utgjer ein forsvarsmur vi bruker mot avvising og vonde opplevingar i livet. Boka beskriver dette som muren vi bygger rundt vårt eige hjarta. Loddsnora, målestokken som viser korleis Gud har skapt oss til å vere og kva Han ønsker for oss (Gud sine referansar), skal brukast for å måle muren vi sjølv har bygd og om den er rett etter Gud sin standard (Thompson & Thompson, 2016).

Ulike personlegheitstypar:

Sjølv om det finnes fleire personlegheitstypar, presenterer boka fire slike. Ved å studere dei kan ein bli merksam på ulike personlegheitstrekk ved ein sjølv, der poenget både er å sjå kva gode eigenskapar ein har og kva eigenskapar ved eins personlegheit som ikkje er godt for nokon å ha, og som då ikkje er etter Gud sitt ønske for oss. Ein prøver å finne ut kor desse personlegheitstrekk kjem frå gjennom blant anna bearbeiding av hendingar i livet. Dei skal hjelpe ein å sjå kva «steinar» ein bærer med seg, kva i eins personlegheit som ikkje er etter Gud sin vilje for oss og som ein må legge frå seg. Bileta under er henta frå Thompson & Thompson (2016, s. 135-144).



Å rive ned og bygge opp att muren:

Gjennom å sjå kva steinar ein bærer med seg i livet (negative, destruktive personlegheitstrekk) kan ein bearbeide hendingar i livet og ta eit oppgjær med korleis det har prega ein som person. Vi riv ned muren ved å bli bevisst kva som har prega oss. Dette gjer ein gjennom spørsmål, og gjennom tid til refleksjon og bøn. Her ser ein også på kva autoritetspersonar som har vore viktige i eins liv. I tillegg til bevisstheit rundt kva eins eigen

«mur» består av og kvifor den har blitt slik, riv ein også ned «muren» gjennom dei ulike elementa som skjer gjennom dagen i «nådestolen», som beskrive over. Poenget er her å sjå på kva Bibelen seier om oss menneske (Thompson & Thompson, 2016).

Etter å ha sett på desse personlegheitstrekk («steinane») vi bærer med oss og som faktisk er øydeleggande for at vi kan vere den Gud har skapt oss til å vere, går ein vidare til å sjå kva som bygger ei sunn personlegheit. Gjennom å oppdage Gud som far, finne vår verdi gjennom Jesu død på korset, å omvende seg når ein trør feil og bruke Bibelen som rettleiing, seier boka ein kan bygge ein ny karakter (Thompson & Thompson, 2016).

I Sal 49:8-9 står det: «Ingen kan kjøpe fri en bror, ingen kan gi Gud løsepenger for ham. Det er kostbart å kjøpe livet hans fri, det må en oppgi for alltid». Det er berre Jesu blod som kan kjøpe oss fri, og det viser oss at vi er meir verdt enn all rikdom i verda. Dersom vi seier at vi er underlegne eller ikkje har verdi, snakkar vi altså ikkje ut frå Gud sitt synspunkt (Thompson & Thompson, 2016, s. 206). Slike bibelord vert brukt på ein relativt direkte måte i kurset Hjertefokus.

Kapittel 4: Metode

4.1 *Frå idè til metode*

Som beskrive i innleiinga ønska eg å skrive om sjelesorg, gudsbilete og sjølvbilete, og blei inspirert til dette gjennom refleksjon over Hjertefokus. Eg vurderte å skrive ei litteraturoppgåve, men gjekk bort frå dette fordi eg hadde eit ønske om å få innblikk i menneske sine erfaringar om desse djupe tema. Eg ønska empirisk materiale for å få noko meir enn bokkunnskap, eg ønska kunnskap frå levde liv.

Eg har valt kvalitativ metode med intervju som datakjelde. Kvalitativ metode er best når ein skal finne mjuke data med mange nyansar, framfor harde data som til dømes einingar og tal som ein finn i kvantitativ metode (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). For å finne svar på problemstillinga mi ønska eg å intervjuje både sjelesørgarar med erfaring innan temaet, i tillegg til at eg ønska å snakke med nokon som sjølv har opplevd at gudsbiletet kan påverka sjølvbiletet. Målet var å få fram tankar, kjensler og ulike perspektiv på korleis gudsbilete kan

påverka sjølvbilete. Ettersom det er denne typen kunnskap eg ønsker, er intervju ei eigna kjelde til data (Thagaard, 2013, s. 95).

4.2 Informantar

Eg ønska å intervju nok informantar til å få fram ulike perspektiv, samtidig som eg ønska å begrense antal informantar på grunn av tidsperspektivet for denne oppgåva. På førehand valte eg å intervju minst to sjelesørgarar og minst tre tidlegare deltakarar på Hjertefokus. Informantane med sjelesorgerfaring håpa eg kunne bidra med erfaringar rundt det å møte menneske i sjelesorg som strever med gudsbilete og sjølvbilete, og dermed få innblikk i korleis ein kan jobbe med desse tema i sjelesorg. Eg ønska også å snakke med nokon som sjølv hadde opplevd at gudsbilete kunne påverka sjølvbilete, og sjølv om eg ikkje kunne vite på førehand at dette gjaldt Hjertefokus-informantane, rekna eg med, på bakgrunn av mine kunnskarar om Hjertefokus-kurset, at akkurat dei har jobba med nettopp korleis dei ser på Gud og seg sjølv. Gjennom å søke slike informantar kunne eg snakke direkte med menneske som har eigne erfaringar knytta til dette.

For å kome i kontakt med informantar med erfaring som sjelesørgarar hadde eg ingen spesifikke kriterier. Difor kontakta eg i første omgang åtte menigheiter i Oslo, samt ein organisasjon som driv med sjelesorg og Modum Bad. Dette gjorde eg per mail. Eg fekk positiv respons frå tre menigheiter og frå Modum Bad. I den eine menigheita ønska både diakon og prest å vere med og då valte vi å ha eit gruppeintervju. Eg skriv meir om dette i kapittel 6.3. Gjennom Modum Bad fekk eg kontakt med ein som tidlegare har jobba med gudsbilete og sjølvbilete som psykoterapeut. Eg valte å inkludere psykoterapeuten fordi vedkommande hadde snakka med menneske om deira gudsbilete og sjølvbilete, og kunne formidle ei erfaring som var relevant for mitt prosjekt.

For å kome i kontakt med informantar som har vore på Hjertefokus valte eg å ta kontakt med KRIK Høyfjellssenter som er ein av stadane i Noreg der kurset blir arrangert. Dei sendte då ut mail til tidlegare deltakarar på Hjertefokus med informasjon om prosjektet mitt, og om forespørsel om nokon kunne tenke seg å delta på intervju. På denne måten kunne eg truleg nå ut til mange potensielle informantar, og samtidig tenkte eg at dei som ville ta kontakt sjølv

opplevde dei hadde noko å seie om temaet gudsbilete og sjølvbilete. I tillegg rekna eg med at dei som då faktisk tok kontakt verkeleg ønska å vere med. Dersom eg ikkje skulle få informantar som har delteke på Hjertefokus på denne måten, kjenner eg fleire personar som har delteke som eg anten kunne spurt direkte, eller som eg kunne be om tips til kven andre eg kunne spørre. Likevel trur eg det er meir sannsynleg at informantane opplever seg heilt frie til å delta eller la være dersom dei ikkje blir spurt direkte av meg, men heller får informasjon frå andre og må ta kontakt sjølv. Gjennom kontakten med KRIK Høyfjellssenter fekk eg fire informantar som ønska å delta.

Eg sa dermed ja til alle som i første omgang ønska å bli med: fire tidlegare Hjertefokus-deltakarar, to diakonar, ein prest og ein psykoterapeut. Dette blei sju intervju, ettersom det eine intervjuet var med både ein prest og ein diakon.

4.3 Gjennomføring av intervju

Eg har valt å ha semistrukturerte intervju med intervjuguide. Fordelen med dette er at eg kan ha intervjuet ope nok til at informanten kan trekke inn relevant informasjon og på den måten gje meg informasjon eg elles ikkje kunne fått. Samtidig er intervjuet lukka nok til at eg kan halde meg innanfor dei ulike tema som eg anser er viktig for å få svar på problemstillinga.

Johannessen et. al. (2010) beskriver korleis ein bør bygge opp ein intervjuguide ved å ha ulike typar spørsmål i ulik rekkefølge. Følgande delar foreslår dei å ha med: innleiing, faktaspørsmål, introduksjonsspørsmål, overgangsspørsmål, nøkkelspørsmål (hovuddel), kompliserte og sensitive spørsmål og til slutt ei avslutning. Eg laga to intervjuguidar, ein til bruk med informantar som har teke Hjertefokus og ein til bruk med informantar med sjelesorgerfaring. I intervjuguiden har eg ikkje med alle punkta som Johannesen et. al. (2010) foreslår, men eg har følgd prinsippet om ei innleiing, hovuddel og avslutning, samt prøvd å få dei mest sensitive spørsmåla mot slutten av hovuddelen. Då eg etter kvart fekk moglegheit til å intervju ein psykoterapeut også, tilpassa eg intervjuguiden eg skulle bruke i møte med sjelesørgerane slik at den passa til ein med terapi-erfaring.

Gjennom intervju noterte eg stikkord av samtalen, i tillegg til at eg brukte lydopptak, slik Johannessen et. al. (2010) beskriver. Etter kvart intervju gjekk eg gjennom notata mine for å sjå om eg måtte fylle inn noko eg ikkje rakk å skrive ned undervegs.

4.4 Transkribering, analyse og tolking

Etter intervju transkriberte eg, noko som gav meg 91 sider med tekst frå intervju. Då valte eg å skrive ned så nøyaktig som mogleg alt som blei sagt. Dette inkluderte tenkepausar, ord som «hm» og «em», og kvart ord informantane sa. Dette inneber at ein del setningar er ufullførte setningar fordi eg har skrive ned intervjuet med det munnlege språket både eg og informanten hadde. Der det var svært mange «tenkeord» etter kvarandre, har eg nokre stader teke bort nokre av dei for at teksten skal være reinare og lettare å jobbe med i etterkant. I tillegg har eg andre stader endra delar av teksten på grunn av anonymisering. Nokre stader i teksten har eg teke bort eit ord og skrive --- i staden for. Andre stader har eg i samarbeid med informanten gjort små endringar i teksten som gjer at informanten kan behalda sin anonymitet, men ingen av stadene der dette blei gjort har det hatt ein konsekvens for sjølve budskapet i det som blei formidla.

Deretter starta prosessen med analyse og tolking av materialet. Då las eg gjennom heile teksten frå intervju før eg bestemte meg for hovudkategoriar eg ville sjå etter. For å behalde fokus på problemstillinga mi, valte eg følgjande hovudkategoriar: gudsbilete, sjølvbilete og sjelesorg. Vidare fann eg mange underkategoriar til desse hovudkategoriane som eg ønska å jobbe vidare med. Eg markerte undervegs i teksten kva tekst som var relevant for desse gruppene. Då eg satte den utvalt teksten inn i ein tabell der eg kunne kommentere kva undergruppe den spesifikke teksten høyrde til i, fekk eg 59 sider. I denne prosessen fulgte eg kodeprosessen som er beskrive av Johannessen et. al (2010, s. 178).

Då dette var gjort fekk eg eit nytt og betre overblikk over tekstane, og fann då desse hovudtema som gjekk att, som eg valte å fokusere vidare på:

1) Gudsbilete til hjelp eller plage? 2) Endring av gudsbilete gjennom kurset «Hjertefokus», 3) Endring av sjølvbilete gjennom kurset «Hjertefokus», 4) Kva som skapte endring av

gudsbilete eller sjølvbilete gjennom kurset «Hjertefokus» og 5) Sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete – ein samanheng?

Det er beskrive meir om dei ulike tema i kapittel 5 der resultata er presentert.

4.5 Ethiske hensyn

Her vil eg beskrive etiske hensyn eg har teke til informantar og datamaterialet.

Søknad til NSD: Personopplysingslova seier ein må ta hensyn til korleis ein handterer personopplysingar og beskriver om prosjektet er meldepliktig eller konsesjonspliktig. Personopplysingar er all informasjon som gjer det mogleg å identifisere enkeltpersonar. Etter det Johannessen et. al. (2010) seier vil prosjekt der ein bruker lydopptakar, slik som eg gjorde, måtte meldast til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste AS (NSD). Eg fekk søkt om dette i slutten av januar og prosjektet blei godkjent ein månad etterpå.

Samtykke til deltaking frå informantar: Dei aktuelle informantane må samtykke til deltaking i intervju. «Samtykket skal være en frivillig, uttrykkelig og informert erklæring fra den opplysningene gjelder, om at vedkommende godtar behandling av opplysninger om seg selv» (Johannessen et. al., 2010, s. 96). Eg valte å samla inn samtykke frå kvar enkelt informant skriftleg fordi eg då i ettertid lettare kan dokumentere at samtykke er innhenta.

Anonymisering: Forvaltningslova seier at alle opplysningar som kan førast tilbake til enkeltpersonar, fører til teieplikt. Slike opplysningar må dermed formidlast anonymisert (Johannessen et. al., 2010). Eg skreiv litt konkret om korleis eg har anonymisert i kapittel 4.4.

Lagring av materiale: Eg har vore nøye med korleis eg oppbevart materiale tilknytta oppgåva slik at ingen andre enn meg og rettleiaren har hatt tilgang til sensitiv informasjon. Ulike papirutgåver, til dømes samtykkeskjema med underskrift, har eg hatt låst i eit skap, og elektronisk materiale har eg lagra på PC tilknytta studiestaden.

Bruk av kjelder: Eg har gjort mitt ytste for å vere truverdig opp mot det kjeldene opprinneleg sa – det gjeld både litteratur eg har lest og det informantane fortalte.

Kapittel 5: Resultat

5.1 Presentasjon av hovudgrupper og informantar

Her vil eg presentere resultatet frå analysen av mitt empiriske materiale. Nedanfor har eg presentert fem hovudtema eg har valt som gjekk att i intervju, samt underkategoriane.

- 1) Gudsbilete til hjelp eller til plage?
 - a. Gudsbilete til plage i sjelesorg
 - b. Hovudkunnskap versus hjartekunnskap
 - c. Ubevisste gudsbilete
- 2) Endring av gudsbilete gjennom kurset «Hjertefokus»
- 3) Endring av sjølvbilete gjennom kurset «Hjertefokus»
- 4) Kva som skapte endring av gudsbilete eller sjølvbilete gjennom kurset «Hjertefokus»
- 5) Sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete – ein samanheng?
 - a. Samanheng mellom sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete hjå Hjertefokus-informantane
 - b. Samanheng mellom gudsbilete og sjølvbilete – sjelesørgarane og psykoterapeuten sine erfaringar.

Slik har eg presentert informantane mine undervegs i teksten, der eg har gjeve dei fire Hjertefokus-informantane fiktive namn:

Hjertefokusdeltakar 1 – «Mari»

Hjertefokusdeltakar 2 – «Magnus»

Hjertefokusdeltakar 3 – «Ingvild»

Hjertefokusdeltakar 4 – «Nora»

Psykoterapeut

Diakon 1 og prest (to informantar til gruppeintervju)

Diakon 2

Mange av sitata under passar til fleire av kategoriane. Eg har valt å plassere dei slik for å få fram alle kategoriane gjennom sitata.

5.2 Gudsbilete til hjelp eller plage

Eg har valt å lage tre undergrupper i denne kategorien:

- a) Gudsbilete til plage - i sjelesorg
- b) Hovudkunnskap versus hjartekunnskap
- c) Ubevisste gudsbilete.

5.2.1 Gudsbilete til plage - i sjelesorg

I kategorien «Gudsbilete til plage - i sjelesorg» har eg samla sitat frå psykoterapeuten og informantane med erfaring som sjelesørgar. Eg har spurt om deira syn på funksjonelle og dysfunksjonelle gudsbilete og spurt om deira erfaring tilseier at nokre vanskelege gudsbilete ofte går att. Alle desse hadde noko å bidra med her.

Psykoterapeuten gav uttrykk for å ikkje ha brukt begrepa «dysfunksjonelt» og «funksjonelt gudsbilete» så mykje, men sa vidare at eit «dysfunksjonelt gudsbilete» er eit som ikkje fungerer godt, som ikkje er til hjelp og som blir meir ei belastning. Eit «funksjonelt gudsbilete» måtte vere eit som er til hjelp, som gjev meining og som skapar tru og håp. Vidare stilte psykoterapeuten spørsmål om kven som eigentleg kan bestemme kva som er ein god funksjon for eit gudsbilete. Frå enkelte teologiske hold vil ein seie eit funksjonelt gudsbilete er å få folk til å leve og tru på ein bestemt måte og i forhold til visse normer. I staden for å bruke begrepa «dysfunksjonelt» og «funksjonelt» om gudsbilete, ville psykoterapeuten heller sjå om eit gudsbilete var til hjelp eller plage for nokon.

Begge diakonane og presten eg intervjuja hadde erfaringar med vanskelege gudsbilete i sjelesorg: Dei fortalte om erfaringar med konfidentar som strevde med bilete av Gud som streng, kontrollerande, dømmande, ein som står med peikefingeren og ein uengasjert eller fråverande Gud. Sjelesørgarane hadde også erfaring med konfidentar som strever med helvetesangst, som opplevde Gud som ein som ikkje toler at det blir stilt spørsmål og konfidentar som slit med ei kjensle av at dei aldri får vitna nok eller lest nok i Bibelen. I

tillegg fortalte Diakon 1 om ein konfident som opplevde at Gud svarte på alle bønner på den måten ho sjølv ønska, noko diakonen i intervjuet stilte spørsmål til. Presten problematiserte også dette og sa at eit einseitig positivt gudsbilete kan blir utfordra ganske kraftig når ein møter ei utfordring i livet, fordi eit slikt gudsbilete ikkje kan romme heile den menneskelege erfaringa.

Sjelesørgarane fortalte også korleis dei går fram i samtale når dei møter på gudsbilete dei opplever som utfordrande. Diakon 2 sa at ein del gudsbilete med fordel kan døy og øydeleggast når dei ikkje er hensiktsmessige, når dei ikkje er sunne og når dei er feil. Ho var likevel oppteken av å ikkje fortelle konfidenten at gudsbileta var feil, men heller stille mange spørsmål og ha ei lyttande haldning. «Og så tenker eg det er viktig å tenke kva Gud seier til oss. Vi *er* dyrebare. Vi er høgt elska. Vi er akta av Han. Altså *er* vi ok då. Han synes vi er ok», sa ho. Vidare fortalte ho korleis ho ville utforske gudsbiletet: Vi må finne ut kor gudsbiletet kjem frå, kven kjem det frå og når det kom det inn i biletet? «Ei fin bøn å kunne be, det er jo «Herre, la meg få lov å sjå meg sjølv med dine auge, slik du ser meg»», sa ho.

Presten fortalte også at i møte med utfordrande gudsbilete var det viktig for han at han ikkje fortalte konfidenten at gudsbiletet var feil, men heller ønska å vise konfidenten til Bibelen som ei påliteleg kjelde der vi ser kven Gud er. Presten fortalte om dette gjennom ein case med innslag av psykiatri:

Det var ein samtale med ein konfident som fortalte om draumar og der Gud trådde fram og tiltalte konfidenten «Du er ond», «Du er drit». Men det er klart, no er jo det i ei setting med diagnose, sjukdom og slike ting. Men det er jo klart, eg blei jo ganske rysta. Det er jo ei forferdeleg oppleving å ha. Men så hugsar eg eg tok fram ei bibelfortelling kor eg då aktivt i møte med den konfidenten.. Eg lurte på om den var kjent for vedkommande då. «Korleis er Gud?» «Korleis viser Gud seg i den fortellinga der?», i fortellinga om den fortapte sonen. Og då la vi jo noko av grunnlaget der, at vi var einige i at Bibelen hadde noko å seie for korleis ein skulle tenke om Gud. Så då var det på ein måte å hjelpe til å sjå ei anna side, meir enn å tenke at «du tenker heilt feil».

5.2.2 Hovudkunnskap versus hjartekunnskap

I kategorien «Hovudkunnskap versus hjartekunnskap» har eg inkludert sitat både frå Hjertefokus-informantane, sjelesørgarane og psykoterapeuten. Tre av Hjertefokus-informantane hadde ei oppleving knytta til ein skilnad mellom hovudkunnskap og hjartekunnskap om Gud. Sjelesørgarane hadde fleire behov for å tenke litt ekstra, eller bli stilt fleire spørsmål rundt same tema, for at dei kunne kome med sine tankar og erfaring omkring

dette. Dei sa seg einige i at ein skilnad mellom desse gudsbileta kunne vere problematisk, men hadde ikkje konkrete døme frå eigen sjelesorgpraksis. Presten forklarte det slik:

[...] det er ei spennande spørsmålsstilling sett frå eit sjelesørgerisk perspektiv: På kva måte kan det du har i hovudet, som jo eigentleg er veldig gode ressursar dersom kunnskapen er komplett nok, korleis kan det få lov til å kome i samtale med det du opplever? Det har eg ikkje noko godt svar på. Men eg trur det er rett. Kjenslene våre lever jo sitt eige liv. Opplevingar blir lagra der og overstyrer på ein måte det ein veit. [...] Men det er ei kjelde til konflikt, særleg når det leier til sjølvfordømming: «Ja, eg veit jo at Gud er glad i meg, men eg klarer ikkje å tru det! Eg kjenner det ikkje!» Det kan jo vere det er slik.

Likevel trekker presten fram spørsmålet om korleis det kjennes for konfidenten. Han meinte det går an å ha fleire ulike gudsbilete utan at det nødvendigvis oppleves problematisk for konfidenten. Dersom det ikkje gjer det, meinte presten det ikkje er vår oppgåve som sjelesørgarar verken å sette ein merkelapp på det eller korrigere det.

Psykoterapeuten nemnte temaet «hovudfokus versus hjartefokus» før eg fekk brakt det på banen. Vedkommande viste dermed at dette var ei kjent problemstilling og noko vedkommande hadde jobba ein del med. Dersom openbering og oppleving krasjar, eller kolliderer, vil det vere vanskeleg å få eit sant og heilt bilete av seg sjølv, forklarte psykoterapeuten.

Og når det ein har lært av kven Gud er og korleis livet påverkar meg og korleis, ofte då manglar eller ufullstendigheiter i gudsbiletet kjem fram fordi det blir erfart annleis i livet, då kan den forskjellen eller den kollisjonen bli internalisert, slik at ein lever i eit splitta forhold til seg sjølv om kva eg burde vere, slik at ein omtrent lever som eit freudiansk super-ego om kva ein faktisk føler og kjenner, og så går ikkje desse to saman (Psykoterapeuten).

Vidare forklarte psykoterapeuten korleis hovudkunnskapen og hjartekunnskapen kunne møtast:

Eg trur at ein først må bli klar over kva påverknad eg har vore utsett for, som barn og som menneske. Korleis har det forma meg? Det er det eine. Og det andre er ei hjelp til å erkjenne at alt i livet ikkje går i saman. Det finnes dilemma. Det finnes usikkerheit.

Fleire av informantane mine som hadde teke kurset Hjertefokus hadde eigne erfaringar knytta til det å ha ein kunnskap om Gud i hovudet, og samtidig ein annan i hjarta. Fleire beskreiv at dei gjennom kurset «fekk kunnskapen ned i hjarta». «Magnus» beskreiv at han før kurset blei bevisst sine tankar om Gud som ein krevande sjef og at dette var ei «erfaring han bar med seg

i hjarta». Dette blei han bevisst gjennom andre kristne rundt seg som såg ut til å ha ein heilt annan erfaring av Gud. Når han blir spurt om gudsbiletet hans er likt før og etter Hjertefokus, beskriv han det slik:

Du kan jo tenke at Gud er god og alt sånn der. Og det kan jo vere det same før og etter eit slikt kurs. Men det kan jo vere det å få det ned i hjarta som er heilt ulikt. Før hadde du meir ei erfaring av Gud som streng eller kravstor. Men etterpå, i alle fall for meg då, så hadde eg ei erfaring av... Eller, eg hadde jo ikkje ei erfaring av Gud, men det var det inntrykket som satt då, av Gud som ein krevande sjef då, på ein måte. Men seinare er det stadig blitt meir og meir eit slikt farskjærleiks-bilete, då.

Medan «Ingvild» fortel om skilnaden på gudsbiletet hennar før og etter Hjertefokus, kjem også hennar erfaring med skilnad på hovudkunnskap og hjartekunnskap fram. «Ingvild» fortalte at ho før Hjertefokus såg på Gud som ein forteneste-gud som kunne bli glad i ho dersom ho gjorde visse ting eller oppførte seg på ein viss måte. Dersom ho klarte det, då kunne ho kanskje kjenne at Gud var nær. Ho fortel ho visste at livet med Gud ikkje går på forteneste, det hadde ho lest i Bibelen. «Vi er elska for den vi er». Likevel beskriv ho at «det var ting som satt litt i hovudet». «Men no er det akkurat som det har sunket ned i hjarta! No er det ikkje slik at eg *trur* eg veit, no berre *veit* eg at eg veit, liksom! Fordi eg har erfart det. Og det må ein» («Ingvild»).

«Nora» blei eit stykke ut i intervjuet spurt om følgande: «Trur du det var slik at du tenkte på førehand at Gud er god, men så skjønnte du at det du eigentleg tenker er kanskje ikkje heilt det?», og ho svarte då følgande:

Ja. *Akkurat* sånn. For med fornufta så veit eg jo at Gud er god. Så gjennom fornufta så har eg jo overbevist meg sjølv i alle år. Og trudd på det, på ein måte. Men eg blei overraska over kor sterkt kjenslene sa noko anna.

5.2.3 Ubevisste gudsbilete

Ubevisste gudsbilete og skilnaden mellom hovudkunnskap og hjartekunnskap heng saman, men eg har likevel valt å ha det som ein eigen underkategori til dette temaet. «Ingvild» fortalte om hennar bilete av Gud før Hjertefokus som ein forteneste-gud, der ein kan oppleve Gud sin nærleik og at Gud er snill dersom ein oppfører seg bra, og fortalte at ho ikkje var bevisst dette bilete ho hadde av Gud før kurset. «Nora» fortalte ho blei overraska over at hennar tankar ovanfor Gud var så mørke. Dette blei ho bevisst gjennom ei oppgåve på Hjertefokus der ho skulle skrive eit brev til Gud. Ho fortalte også om eit bilete av at Gud

forventa ho skulle oppføre seg på ein viss måte og at ho blei bevisst dette gjennom denne oppgåva. (Sjå meir om dette i kapittel 5.3). Psykoterapeuten fortalte korleis ein gjennom VITA-modellen bruker å teikne eins bilete av Gud fleire gongar gjennom behandlinga og at dette gjer ubevisste gudsbilete kognitivt tilgjengelege.

5.3 Endring av gudsbilete gjennom kurset "Hjertefokus"

Tre av dei fire Hjertefokus-informantane hadde sjølv ei klar oppfatning av korleis deira bilete på Gud hadde endra seg gjennom kurset. Fleire hadde ei oppleving før kurset av Gud som streng. «Ingvild» og «Nora» opplevde at Gud krevde dei skulle vere på ein viss måte for at Han skulle vere glad i dei. «Magnus» var klar over sitt bilete av Gud som streng før Hjertefokus, men trudde samtidig at dette kanskje var feil. «Ingvild» seier ikkje direkte at dette biletet ho hadde av Gud før Hjertefokus var ubevisst, men fortel at ho blei overraska over at Gud kunne vere så nær som ho erfarte gjennom kurset. «Nora» er klar på at hennar bilete av Gud som streng og fjern før kurset, var ubevisst.

«Magnus» beskreib Gud som ein som stod der med peikefingeren. Gjennom kurset fekk han ei erfaring av ein ubetinga aksept og Guds hjarte for oss menneske. Han såg Gud sin farskjærleik som gjorde at trua blei ein faktisk tillit til Gud.

«Ingvild» såg før Hjertefokus på Gud som ein fortene-gud der ho måtte fortene Hans kjærleik: «Gud blir glad i meg dersom...». Ho opplevde Gud som statisk, som ein statue og beskreib Han som ein med rynker i bryna. No opplever ho at Gud er i rørsle heile tida, for og med oss. No treng ho ikkje lengre å fortene Hans kjærleik. Ho er elska berre fordi ho er barnet Hans. Etter kurset har ho opplevd Gud som reell og veldig nær, medan ho før måtte streve for å oppleve kontakt med Han. Gud har blitt større, og samtidig nærare. Han er ved sida av ho, og heier og klappar på ho. No ser ho på Gud som ein som smiler og har eit bekräftande blick. Ho treng ikkje lengre å bøye hovudet i møte med Gud. Ho kan sjå mot Han og Han ser tilbake på ho. Ho beskriv endringa i gudsbiletet sitt slik:

Veit du kva, han er ein god far. Med strekar under far. Som berre vil meg alt godt på ein måte. Og så opplever eg Gud som at... [...] at Gud ikkje berre gler seg over meg, men også frydar seg over meg. Men det er ein kjempeforskjell. At Gud verkeleg frydar

seg over meg. Eg trur han slår kollbøtte. Og for *meg*! For *meg*! Og *også* for alle andre!
Men for *meg*!

Ho fortel også om ei oppleving som var veldig spesiell for ho, som skjedde som følge av ei hending på Hjertefokus:

Og så hadde eg ei veldig spesiell oppleving den kvelden der eg liksom hadde blitt fri, rett og slett. Det var det at eg la meg, liksom berre var så nøgd med dagen. Og så opplevde eg at Gud satte seg på sengekanten, tok dyna litt sånn til side og så spurte han meg, med ei slik stemme som eg hugser i dag: «Korleis har dagen din i dag vore [namn til informant]?». «Og det spør du om!», sa eg. Det har vore *maaagisk*! Eg har sett *deg* og eg har sett *meg sjølv* i eit anna ljøs! Og eg var berre så lykkeleg og glad for denne dagen. Men så blei han liksom litt vekke, men det var heilt sånn, at han liksom satt på sengekanten og spurte «Korleis har dagen din vore?» Så den dagen kjem alltid til å vere.. Så mange opplevingar og eit nærvær av Gud som eg berre.. Det var livsforvandlande, rett og slett («Ingvild»).

«Ingvild» fortel også korleis ho opplever at kvardagen er endra etter kurset som følge av eit nytt syn på Gud. Før Hjertefokus sleit ho med å sove heile netter og hadde mange bekymringar. Ho kunne stå opp midt på natta og sjå ein krim-film fordi ho ikkje fekk sove. Etter kurset har ho ein indre ro som gjer at søv godt frå klokka 22 til 7 når klokka ringer. Ho beskriver det slik:

Så eg har fått mykje sånn der.. Fått mykje meir ro, liksom! Og det trur eg er noko med det der, eg lurar ikkje på om Gud har kontroll, på ein måte. Eg lurar ikkje på lengre om han er glad i meg. Eg berre *veit* han er der, eg berre *veit* han har kontroll! Så det er ein del ting som er blitt veldig annleis.

«Nora» opplevde også ei stor endring av gudsbileta sine gjennom Hjertefokus. Ho hadde ubevisst tenkt at Gud er streng og innsett at ho eigentleg ikkje kjenner Han. Eg tolkar det slik at det ho i sitatet under kallar «det religiøse» kan knyttast opp mot den forteneste-guden ho beskreib som ein del av gudsbiletet hennar før Hjertefokus. Etter kurset opplever ho forholdet sitt til Gud veldig annleis:

Så eg har fått eit veldig mykje tettare og nærare forhold til Gud. Jesus har på ein måte blitt veldig nær, veldig tett, veldig stor for meg. Mykje mindre, og det har eg jo vore bevisst på forhånd og, men kanskje enda meir bevisst på, [at] det der religiøse, det kan eg hive på båten, det er eg veldig lite opptatt av. Hehe.

«Nora» fortel ho hadde håpa hennar nye gudsbilete var betre planta i ho etter kurset, men seier ho framleis må minne seg på at Gud er god, at Han vil ho vel og at Han elsker ho. Før kurset hadde ho ikkje heilt grepet nåden, sa ho. Blant anna gjennom ei utdanning, hadde ho prøvd å

jobbe med seg sjølv, men ho seier det blei så tydeleg gjennom Hjertefokus at det berre er Jesus som kan sette eit menneske fri. Ho fortel også at dei gongane ho går tilbake til tidlegare tankemønster bygd opp rundt fortjeneste-guden, klarar ho no å sjå at det faktisk er det ho gjer og dermed kan ho på den måten jobbe med det og endre seg.

5.4 Endring av sjølvbilete gjennom kurset "Hjertefokus"

Av informantane som hadde teke kurset Hjertefokus, hadde tre av fire sjølv ei klar oppfatning av korleis deira bilete av seg sjølv hadde endra seg gjennom kurset.

«Magnus» fortel om tidlegare prestasjonskrav og korleis det endra seg:

Det var vel kanskje den erfaringa av Guds kjærleik, som eg ikkje hadde erfart på nokon måte tidlegare. Berre ein slik ubetinga aksept på ein måte, som i alle fall gjorde at eg kunne senke krava og skuldrene mykje meir enn det eg hadde gjort tidlegare. Så eg hadde jo slitt med kanskje.. mykje prestasjonsangst og litt sånn prestasjonskrav og slike ting. Som berre hadde hopa seg opp. Eg hadde ikkje tenkt så nøye over det, det var liksom ein del av kvardagen.

Han fortel at han ein månads tid etter Hjertefokus «levde på ei rosa sky» og hadde ein slags «honeymoon», men at han likevel fort merka tilbakefall ved at gamle vanar kom tilbake:

Det blir jo ein kamp om å endre tankemønster og slike ting heile tida, etter det. Så for meg, det var jo ein radikal forandring, men eg trur kanskje det viktigaste for meg ved Hjertefokus var det å kjenne at det var mogleg å leve i en tilstand der prestasjon ikkje var eit tema, liksom. Det å kunne hugse tilbake på det, og jage etter det, når ting etter kvart blei normalt att. Det som var normalen før. Så det har jo vore ein prosess heile tida etter det: Å jobbe med tankar og vanar då.

«Ingvild» fortel at sjølvbiletet hennar har blitt heilt annleis og at det har påverka mange områder i livet:

Frå å ha eit sjølvbilete som var ei sånn ert på en måte til å, ikkje sånn negativt sjølvbilete, men eg er faktisk bra nok. Eg ser heilt bra ut. Og eg tenker at eg, frå biletet mitt, frå å ha ei ert i hjarta mitt som sjølvbilete, så opplever eg at den erta er faktisk mykje større enn det den var. Og då trur eg eg møter meg sjølv annleis, og eg trur eg møter andre annleis og eg trur eg møter livet annleis. [...] Eg følte at etter Hjertefokus at hjarta hadde det betre, rett og slett. Det var ikkje ei skrumpete rosinoverflate, liksom. Eg opplevde at Gud på ein måte helbreda. At det blei friskt og det blei raudt,

og det blei litt sånn kraftig og pulserande. Ikkje sånn [pustar fort som ein hund]-hjarta, liksom.

«Ingvild» fortel også at ho alltid har sett på seg sjølv som litt tjukk, og at det difor har vore eit mareritt å prøve klede i prøverom. Etter Hjertefokus forstår ho at det nokon hadde sagt om at ho ikkje var «alright», ikkje er sant, for det er ikkje det Gud seier om ho. På grunn av opplevingar på Hjertefokus, fekk ho nokre veker etter kurset oppleve at ho kunne synast det var kjekt å stå i eit prøverom og prøve klede, der ein ser under korleis dette blei ei byrde mindre å bera:

[...] Og det var som å oppleve eit steinras frå eige liv bli borte. Ja, sånn som du ser, mange rullesteinar som berre rasar ned og ut i havet. Slik opplevdes det. Og så berre elska eg å stå i det prøverommet. Og fant jo ein kjole sjølvsagt som berre var heilt knall! Og då eg gjekk derifrå hadde eg kjøpt fem kjolar! [...] Og då eg gjekk ut av det prøverommet, eg berre syntes det var ustyrtelig morosamt!

Etter denne opplevinga er ikkje slike ting tungt lengre. Dersom ho finn klede som passar i ein butikk så er det heilt greitt, men dersom ho ikkje finn noko er det også heilt greitt: «Før så var det eit nederlag! Eg berre.. «Å, mislykka». Men eg tenker ikkje det lengre. Nei, då går eg i ein annan butikk då» («Ingvild»).

«Ingvild» fortel om at ho før Hjertefokus opplevde at alle kikka på ho medan ho åt og tenkte ting som at «det er ikkje rart ho er tjukk når ho et slik mat», og kunne grue seg til å ete saman med andre. Dette forsvann heilt på Hjertefokus og har ikkje vore noko problem etterpå. Ho opplever seg friare. «Ingvild» fortel også om ei meistringskjensle av å bli med dei andre damene på kurset i boblebadet fordi ho turte å vise seg i badedrakt. Ho opplever seg tryggare i møte med andre og tenker ikkje at alle andre er finare enn ho, men tenker at ho også er bra. No opplever ho at ho ikkje treng bekræfting frå andre utanfrå slik ho gjorde før, fordi ho no kjenner seg bekrefte gjennom å kjenne seg elska av Gud.

Også i møte med utfordringar kjenner «Ingvild» det heilt annleis med eit «før og etter» Hjertefokus:

Før var det sånn «Nei, eg skal i alle fall ikkje seie noko», men no er det sånn «Ja! Eg skal seie noko!». [...] Eg trur eg hadde litt problem med det før, for eg hadde liksom kjempekompleks. Men no kan eg sikkert stå der fordi eg ser eg er bra. Så dei ringverknadane der berre.. Større og større ringverknadar, liksom. Og så får eg stadig fleire utfordringar, og så tenker eg «Ja, men den tar eg, det går bra». Det er eit nytt liv, altså, rett og slett («Ingvild»).

I tillegg opplevde ho det som revolusjonerande at ho fekk eit nytt syn på seg sjølv som mor og at ho ikkje lengre såg smått på kva ho hadde gjort i forhold til sonen sin. Når ho tenker på sitt nye sjølvbilete no, beskriver ho livet sitt slik:

Eg synes nesten eg har fått livet i gåve på nytt. For eg har liksom heilt andre briller på meg, på ein måte. Ikkje sånn der, kor du sleper såne gamle koffertar med rask og rusk med deg frå fortida, liksom. Eg sleper ikkje dei med meg, lengre. Dei la eg att der oppe. Og så eit sånt bilete, eg berre går inn i framtida med, nesten litt sånn hoppande skritt. Ja, kva no? Ja! Og ikkje sleper med feil og manglar, på ein måte. Å vere ein ny skapning er blitt litt sånn: Men det *er* vi! Men det *er* eg! Det stemmer heilt, det. Eg tenker, eg veit det er mogleg, for eg har opplevd at eg har blitt ny («Ingvild»).

«Nora» opplevde også ei positiv endring i sjølvbiletet. Tidlegare har ho slitt med angst og depresjon i to periodar der ho har vore ute av arbeidslivet. Ho seier ho har hatt sjølvtiliten på plass på det ho har kunna, men at ho i forhold til sjølvbiletet meir og meir dei siste åra har sett at det der faktisk stod litt dårleg til. Eitt år etter ho var på Hjertefokus opplever ho at det har vore ein prosess der sjølvbiletet gradvis har endra seg:

Men eg har brukt, og bruker framleis, mykje tid på å tale sanning til meg sjølv, for sjølvbiletet har nok vore ganske nede. Eg har nok i meg meir enn eg har våga og tatt fram. Både av kunnskapar og erfaringar, meiningar og kompetanse, som eg på ein måte har gøymt litt og ikkje heilt sett at eg har gøymt det. Og ikkje hatt heilt tru på meg. Og der har det lausna noko siste halvåret («Nora»).

5.5 Kva som skapte endring av gudsbilete eller sjølvbilete gjennom kurset "Hjertefokus"

Tre av dei fire Hjertefokus-informantane var bevisste på kva endringar som hadde skjedd i deira gudsbilete og sjølvbilete. Den siste informantan tilknytta Hjertefokus hugsa fleire viktige element frå kurset, men var mindre bevisst på kva dette hadde gjort med vedkommande. Nedanfor er sitat frå Hjertefokus-informantane knytta til deira oppleving av kva som skapte endring i gudsbiletet og sjølvbiletet gjennom kurset.

Fleire av informantane mine opplevde det verdifullt at leiarane hadde bedt for kvar enkelt person før dei kom til staden der dei skulle ta Hjertefokus. «Nora» fortel om det å bli bedt for før Hjertefokus starta, og korleis ho opplevde det:

Det var veldig spesielt, som eg nemnte, det å komme der, og akkurat som å kjenne at ein var boren i bøn. Og når ho eine gruppeleiaren vår seier at "14 dagar før kurset får me namna dykkar og då byrjar me å be. Og då ber me for kvar enkelt av dykk, korleis me skal sette saman gruppene. Korleis dette skal vere, rett og slett. Kva vil Gud? Og me ber undervegs.." Og det opplevde me verkeleg, meg og mannen min, det var sterkt. Det var utruleg sterkt. For det var ikkje tilfeldig, liksom. Gud var med. Og utan Den Heilage Ande trur eg ikkje det hadde vore det same. Eg opplevde verkeleg at me var... Det var ein kjærleik som flaut.

Tre av dei fire informantane beskrev leiarane av kurset og atmosfæren som viktige element.

«Ingvild» beskriv det slik:

Veit du, eg trur det er noko med heile staden! Og alle folka! Det er noko med å vere ein stad der Den Heilage Ande er så sterkt til stades! Berre å gå og vere der med desse folka! Det var nesten som å vere med gode vener. Og det å vere i eit miljø kor alle er så ærlege i forhold til livet. Og ikkje latar som. Og at desse leiarane var så ærlege i forhold til eigne liv! Eg tenkte at det var så inspirerende! Kan dei, så kan eg også. Kan dei oppleve så store ting, så kan eg også. Og det var sånn der, «Åi, så ærleg, ja!». For det vekker tillit på ein måte. Og så vekker det håp.

«Nora» beskriv det slik: «Så på ein måte nesten før undervisninga hadde begynt og alt, så var det: her er det ærleg liv, her er det hjartekontakt. Og det gjorde noko med meg».

Undervisninga på kurset går att som eit av dei viktigaste elementa for at ein skulle bli forandra gjennom kurset. «Nora» fortalte om hennar erfaring frå dette:

Og så var det undervisninga. Eg fekk så mange openberringar som eg aldri har opplevd. Og eg er fem og førti og har levd ei stund, og følgt Jesus, av og på for så vidt, men omtrent heile livet, men eg har aldri høyrte ein slik undervisning som har gjeve meg så mange openberringar om Guds Ord og Hans sanningar.

Undervisninga i kombinasjon med oppgåver og «stilledagen» var viktig for «Nora»:

For meg så trur eg det var litt undervisninga, som berre openberra litt sånn, kva skal eg seie, Guds sanningar. Medan vi held på med desse personlegheitstypene, så bruker vi også Guds Ord - kva er sanninga her. Og samtidig relatere det til [personlegheits-] typene, personlegheiter i Bibelen. Og for meg er det... eg er ein slik som treng å forstå. Så når me då satte oss ned i stillheit den eine dag, så var det akkurat som.. Då fekk vi jo konkrete spørsmål. [...] Og det som skjer litt for meg, når eg sitter og jobber, det er [at] eg ser kva som er rota her. Både for kva eg veit i frå før og også kva Gud viste meg: "sånn og sånn har eg blitt snakka til", "sånn og sånn har eg blitt halde nede", "sånn og sånn har eg blitt ledd av" eller "sånn og sånn har eg vore i søskenflokket". Og då er det ikkje rart at det har blitt sånn! Det har blitt min respons. Sant? At " eg er ikkje verd å elske". Desse tinga. Så eg trur rett og slett det var litt jobbing, men og

undervisninga, men eg trur rett og slett eg trengte å sette meg ned og sjå på desse murane, å gjenkjenne dei, sjå kor dei kjem frå.

Ei av dei oppgåvene «Nora» beskrev som det mest utslagsgivande då ho såg kva ubevisste gudsbilete ho bar med seg, og som var viktig for at gudsbilete blei endra, var følgande:

[...] nokre dagar ut i kurset fekk vi beskjed om å skrive ned enten eit brev til Gud eller skrive eit brev til far, dersom det var meir naturleg. Enten eit takkebrev, eller eit brev... Korleis er det... Kva er mitt forhold til deg? Og det blei litt openberrande for meg. For det var akkurat som pennen berre gjekk. Då satte eg i gong å skrive til Gud og eg starta eigentleg med: "Eg trur ikkje eigentleg eg kjenner deg". Og då kom det veldig tydeleg, på ein måte, mitt gudsbilete, fram. Så eg skreiv nesten ei A4-side i raserfart og det var altså så sårt at eg haldt aldeles på å... Ja, det var liksom første gong eg såg tydeleg kor kanskje ein del av rota ligg, i forhold til min slitasje og kanskje manglande sjølvbilete og følelsen av det strenge. Då blei det veldig tydeleg for meg at her... Eg har ikkje mykje tru på kva han guden ser i meg.

«Ingvild» fortalte om korleis «stilledagen», og det å gå heilt til botn i det som var vanskeleg, var viktig. Gjennom tid i stillheit opplevde at Den Heilage ande peika på noko ho trudde ho var ferdig å jobbe med og bearbeide, men då ho faktisk tok tak i det opplevde ho at ho verkeleg tok det som låg heilt på botn. Gjennom stillheita opplevde ho Gud som veldig nær, og opplevde at Han jobba i ho. Det gjorde at ho blei klar for å bygge noko nytt.

Tre av fire Hjertefokus-informantar beskrev gruppene som viktige. «Magnus» fortalte om si oppleving av å vere i ei gruppe gjennom kurset:

Det er vel meir erfaringa av å vere der, i eit fellesskap som vil deg vel, liksom. Uansett kva du bærer på og deler med forsamlinga, då. Og det var ein veldig ... Det var ei nøkkelgreie ved det kurset, at dei hadde dei gruppegreiene. Å kunne opne opp om ting som ein ikkje hadde snakka om før. Og likevel berre få aust ut masse kjærleik, liksom. [...] For det var på ein måte noko sterkt med det å kjenne at alle aksepterte deg for den du var og det du delte, liksom. At eit fellesskap tar deg imot då. [...] Det er jo ein utfordring, for du går over nye grenser som du kanskje ikkje hadde gjort dersom ikkje alle delte litt, då. At det var liksom normen der.

«Ingvild» samanliknar Hjertefokus med annan hjelp ho har søkt tidlegare når ho fortel kva ho opplever som endringsskapande i hennar gudsbilete og sjølvbilete:

For -- år sidan var eg innlagt på Modum. Og det var kjempe... Det var greit det altså. Eller, veldig bra. Men eg tenker at hadde eg møtt eit Hjertefokus-opplegg då så trur eg på ein måte at livet hadde... Eg trur det hadde vore mykje betre for oss og for meg å gjere noko slikt noko, enn å vere tre månadar på Modum. Eg fekk noko bra... Men Gud var ikkje der, på ein måte. Eg ser det at det er enormt stor forskjell [...] Fordi at

dette som var blitt sagt over livet mitt har vore veldig sånn øydeleggande. Eg har liksom aldri kome over det, skikkeleg, før eg reiste frå Hjertefokus. Så eg tenker at eg.. Gud er så sentral. Eller, Den Heilage Ande er så sentral, på den veka. Eg trur det er først då ein kan ta alt med rota. Det trur eg, faktisk. Eg opplevde vel at mykje bra skjedde på Modum. Men det blir litt sånn å klatte på ting, på ein måte. For då hadde eg også oppe den situasjonen kor bestemor sa ting om meg. Men på Modum, eg opplevde aldri den der forløysande, som eg gjorde på Hjertefokus. Det var heilt annleis. Og eg har liksom tilgjeve, eg gjorde vel det på Modum også. «Ja, eg får vel tilgje ho gamle bestemora mi, då». Men det er berre veldig annleis. Eg veit ikkje kvifor det er annleis, men det er berre annleis. Men det har kanskje noko med at Modum var litt sånn hovudfokus, på ein måte. Teknikkar og ... Men på Hjertefokus, så er det jo med hjarta, liksom. Du byrjar der. Og at det var så forankra i forhold til Bibelen. [...]

Men det eg tenker også, er at eg opplever den der forvandlinga er så annleis i forhold til at eg har vore på Modum [...]. Eg trur faktisk ikkje det går an eg, å få ei sånn heilomvending utan Gud. Eg er ikkje sikker på om det eigentleg går an. For eg tenker at eg har prøvd det fleire gongar, å gå til samtalar og kognitiv terapi og.. Men det var først då eg møtte Gud at eg skjønar at det er heilt helbredande. Og at du får ein ny start.

«Dagen i nådestolen» var ein viktig dag for alle. Forbøn var noko mange trakk fram. Her beskriver «Ingvild» korleis det var for ho:

[...] der vi skulle vere i gruppa og satt på ein stol i midten av rommet og dei andre skulle høyre på kva vi sa og ein blei beden for. Og det var ein *heftig* dag, ein *heftig* ettermiddag kor du på ein måte skulle legge alt du var skamfull over, ting som var blitt sagt, det som du nesten ikkje orka å tenke på. Men så var det så godt å kjenne at eg tok verkeleg på botn, det som låg nederst. Og etterpå, når vi blei bedne for ... eg fekk ein sånn befriande latter. Det var sånn at latteren ikkje stoppa. Og eg har aldri opplevd det før.

Det å få lov til å fortelle, «tømme seg» og sette ord på ting var nemnt av mange, noko som også hørde til «dagen i nådestolen». «Nora» beskrev den dagen slik:

Hovuddelen handla jo om å få lov til å fortelle. Det å sette ord på det. Og grine ut. Og så er det den tilgjevingsbiten som eg tenker.. Det er kanskje meir enn berre den symbolske handlinga, å få klippe nokre snorer og tilgjeving.

Det var interessant å sjå «Mari» sine refleksjonar rundt det å klippe ei snor. Ho var den deltakaren som ikkje kunne fortelle akkurat korleis hennar gudsbilete og sjølvbilete hadde endra seg gjennom kurset, og at akkurat ho har delte erfaringar av denne oppgåva (klippe ei snor) var interessant. Ho fortalt følgande:

[...] og så klipte eg over ei snor, «no bryt vi det bandet» liksom, som haldt meg att i relasjonen som var vanskeleg. [...] Så eg har nok blitt ferdig med noko, men ikkje alt.

Men eg trur nok at eg oppdaga kor stort det var for meg, det eg ikkje blei ferdig med. Og det handlar litt om relasjonen til mora min. Og eg skjønar at det ikkje eigentleg går an å klippe ei snor, og så er du ferdig. Men det berre, det berre er der og er noko du heile tida må jobbe med, då. Og du skjønar, det her stikker verkeleg djupt, liksom. Men det har løsna. Det er mykje som er mykje betre enn det var. Det var nok ein veldig god start.

«Ingvild» fortel også om eit møte med Gud gjennom å bli beden for. Nokon ba konkret om at ho måtte finne ein kjole ho kunne ha på seg i bryllaupet til sonen. Dette var noko ho tenkte svært mykje på og som var svært viktig for ho, men som ho ikkje hadde fortalt nokon på kurset om. «Ingvild» tolka dette som ei bekrefting på at Gud kjenner ho og ser ho.

«Ingvild» fortel også at den konkrete handlinga med å legge ned stein var viktig for ho:

Det var eit lite bord der vi skulle legge ned steinar. Den konkrete handlinga var veldig deilig å gjere. Og då å gå tilbake i stolen og bli beden for etterpå. Eg la frå meg det og så opplevde eg på ein måte at Gud fylte meg på nytt. Og så var det godt å gjere det litt sånn fysisk. Ikkje berre tenke at eg skulle gjere det, men rett og slett fysisk gjere det. Og rett og slett tilgje det som ovanfor meg hadde vore øydeleggande, rett og slett. Litt nagande. Og no er det jo ikkje slik at dei som har sagt dei tinga over meg, dei lever jo ikkje. Men det var ikkje slik at eg skulle ønske at dei levde og at eg skulle gå til dei og seie at dette var vanskeleg, på ein måte. Det hadde eg ikkje behov for. Eg la det frå meg. Eg la dei steinane frå meg. Eg nemnte dei ved namn og kva dei hadde sagt. Og så var det sånn, eg opplevde at når eg satte meg på stolen etterpå så låg det der borte. Og så skulle eg få noko nytt. Men eg trudde ikkje det skulle ha så mykje å seie, men det hadde jo det. Ei på gruppa mi opplevde at ho ikkje gjorde det og ho måtte tilbake dagen etterpå og gjere det fysisk. For det var litt sånn.. Ho var førstemann i «session» som skulle ut. Men ho sa det på ettermiddagen at «Dersom eg ikkje gjer det så blir eg ikkje ferdig med det». Og ho sa dagen etterpå at det stemte jo, at «No opplever eg at alt er fysisk annleis. Og når eg gjorde det, først då blei det fysisk borte». Og det også var ei slik handling som eg trur hadde mykje å seie.

I tillegg til det som er nemnt over, kom det fram i intervjuet at fleire lærte å snakke positivt til seg sjølv, eller minne seg sjølv på kva Bibelen seier om ein, noko nokre kalla «å tale sanning til seg sjølv».

5.6 Sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete – ein samanheng?

Denne kategorien har eg delt inn i to undergrupper:

a) Den første gruppa er Hjertefokus-informantane sine erfaringar, der tre av fire informantar fortel om egne erfaringar med korleis gudsbiletet og sjølvbiletet heng saman. I tillegg kjem det fram ettersom dei snakkar, at foreldrebilete også spelar mykje inn i dette, og ein ser difor i sitata frå Hjertefokus-informantane tre ulike samanhengar: samanheng mellom gudsbilete og sjølvbilete, samanheng mellom gudsbilete og foreldrebilete og samanheng mellom foreldrebilete og sjølvbilete. Eg har presentert sitata etter kven av informantane som sa kva.

b) Den andre gruppa er sitat frå psykoterapeuten og sjelesørgarane frå då dei blei spurt korleis dei tenker gudsbilete kan påverka sjølvbilete.

5.6.1 Samanheng mellom sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete hjå Hjertefokus-informantane

«Magnus» beskriver korleis hans gudsbilete påverka hans sjølvbilete:

Eg tenker at dersom ein har eit utgangspunkt av å vere akseptert, så er det, i alle fall for meg då, så er det mykje lettare å glede seg over eigenskapar som kanskje ikkje er heilt fullendt liksom, som ikkje er heilt perfekt eller sånn som dei kunne vore eller burde, då. Så ja, det har vore lettare på ein måte å vere fri, den eg er, i den sesongen eg er i no, liksom, då. I staden for å vente til at alt er blankpolert og så vise det fram for verda. Men det å leve meir frimodig og tenke at det er greit, sjølv om ikkje.. Sjølv om det ikkje er perfekt då.

«Ingvild» viser tydeleg ein samanheng mellom hennar gudsbilete og foreldrebilete (her: bestemor), men koplar også dette opp mot korleis ho ser på seg sjølv:

[...] det var det at eg har bestandig vore litt tjukk. Og eg har hatt folk i familien min som har sagt noko om det. At eg hadde vore «alright» dersom eg ikkje hadde vore så tjukk. Ja. Og det, eigentleg ganske nære. Ei bestemor faktisk. Og det har vore ei sånn greie som har lagt i meg i mange år. Men eg trudde eg var ferdig med det! Men det var liksom det eg måtte grave heilt nederst i. [...] Så det var det eg måtte ta opp på ein måte. Og ta det som var blitt sagt over livet mitt. Og ta eit oppgjær med det. Og skjønne at det er ikkje det Gud seier om meg. Det er ikkje det som er det riktige.

Ein samanheng mellom gudsbilete og foreldrebilete ser ein også gjennom det «Nora» fortel om brevet ho skreiv til Gud:

Eg ser eg har det brevet eg har skrive her no. «Eg opplever deg fjern, streng, sint, kravstor, lunefull, ikkje fornøyd med meg». Og eg kan jo vite, fordi eg har jobba med mi historie, kor det kjem frå. Fordi eg har hatt ein veldig *god* far og ei *god* mor, men samtidig har eg hatt mykje av det strenge. Både det strenge i det religiøse og mykje av det autoritære, som eg veit, og som vi har kunna snakke om, og som dei på ein måte..

Og som vi har gjort eit oppgjer i forhold til, men som var både i forhold til generasjon, og kva dei stod i... Så eg ser samanhengen.

«Nora» koplpar også hennar sjølvbilete opp mot hennar foreldrebilete:

Og eg har alltid vore ein veldig perfeksjonist og ei flink pike. Og det hugsar eg jo mi kjære mor sa for veldig mange år sidan: "Dersom du finn ut kor det kjem frå, kan du ikkje seie ifrå?" For dei var jo fortvila, for dei såg det veldig tidleg, og skjønte ikkje og forstod ikkje verken korleis dei skulle hjelpe eller kor det kom frå. Men for meg har det vore tydeleg, etterkvart, kor det kom frå [...].

Vidar fortel «Nora» om korleis ho ser på samanhengen mellom hennar gudsbilete og sjølvbilete:

Så den der følelsen av at Gud, han har alltid stått med peikefinger og vore streng. Han har liksom aldri vore heilt fornøyd med meg, og rista litt på hovudet over meg ... Den blei veldig tydeleg. Og eg har alltid vore ein veldig perfeksjonist og ei «flink pike». [...] Eg har trudd at Gud... Eg må vere det og, for ellers er ikkje Gud fornøyd, på ein måte.

«Nora» deler kva ho tenker om samanhengen mellom hennar sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete:

Det som eg tenker for min del har skjedd er jo at den strenge guden som eg trur har vore der heile tida, det har gjort at eg har på ein måte oppretthaldt den flink-pike, den kontrollen, den perfeksjonisten, den som ikkje kan gjere feil, den som får heilt hetta om ikkje alt er planlagt, kan ikkje trø utpå. Eg har alltid likt det formelle. Der mange... Når det formelle er over så kan dei puste ut. Men for meg... eg blei redd når det formelle var slutt. Der eg trengte på ein måte kontrollen. Det var trygt for meg. Fordi eg var ikkje trygg. Eg var livredd for å bli ledd av. Livredd for å gjere feil. Og det tenker eg... Det, har eg sett, har samanheng med at eg må oppføre meg fint og vera flink jenta. Det er forventa. Og det såg eg jo og, når eg byrja å skriva. Eg såg jo at eg trudde Gud forventa det. Og så byrja det nok før eg sjølv visste kven Gud var, på ein måte. Når eg var så liten, sant, altså, at det handla om foreldre. Men det treng jo ikkje automatisk bli påverka av gudsforholdet, men for meg har det gjort det i veldig sterk grad.

5.6.2 Samanheng mellom gudsbilete og sjølvbilete – sjelesørgarane og psykoterauteuten sine erfaringar

Psykoterauteuten tok fram to songar for å peike på korleis gudsbilete og sjølvbilete kan henge saman. Songen «Gud vil jeg skal være et solskinnsbarn» kan kanskje teikne eit gudsbilete som krever kva Gud vil eg skal vere. Songen «Gud er så glad i meg, at han kan ikke holde øynene fra meg», meinte psykoterauteuten, vil teikne eit anna sjølvbilete. Det blei også forklart at

innhaldet i gudsbiletet er knytta til det teologiske, medan funksjonen til gudsbiletet er knytta til psykologi og religionspsykologi. Vidare sa psykoterapeuten dette om korleis gudsbilete og sjølvbilete kan henge saman: «Kva som då kom først, om det er angsten som du har vakse opp med eller har utvikla, som også blir overført på gudsbiletet, eller om det er gudsbiletet som skapar angst - det kan nok gå litt sånn begge vegar».

Vidare fortel psykoterapeuten om kva andre faktorar enn foreldrebilete som også kan spele inn på samanhengen mellom gudsbilete og sjølvbilete:

Ja, spørsmålet er om du då vil trekke inn religiøs kultur. I forhold til viss du har vakse opp i ein religiøs kultur der det er veldig svart-kvit tenking, der det er ein underkasting under ein leiar, der absolutt lydighet... Så vil jo det også farge sjølvbiletet i den forstand at ein då blir ein person som underkastar seg.

Diakonen og presten som blei intervjuja saman hadde også nokre tankar om at gudsbilete og sjølvbilete heng saman. Diakonen tok fram dømet: «Eg er ikkje god nok. Eg vitner ikkje når eg skal. Eg les ikkje så mykje som eg bør». Ei slik oppleving vil berøre både gudsbiletet og sjølvbiletet. Ho tok også fram dømet: «Eg har alltid fått bønnesvar. Kvifor får eg det ikkje no?» og peika på at dette ville henge saman med både gudsbiletet og sjølvbiletet.

Presten sa også noko om dette, i tillegg til korleis ein sjelesørgar bør møte dette i samtalar:

Det å sjå på om eit gudsbilete er riktig eller galt er ikkje så interessant, men det å endre det betyr jo at du endrar veldig mykje av fortellinga om kven du er. Litt sånn som at dersom du får greie på at foreldra dine har vore sjuke heile livet og at du ikkje har visst det. Altså, kva gjer det med deg? Du blir jo.. Ein byrjar plutselig å stille spørsmål mange har i si eiga livsfortelling. Og sånn vil det vere med gudsbileta, tenker eg. På ein måte må ein vere litt forsiktig då, når ein nærmar seg desse tinga. Samtidig som ein ikkje kan la vere å utforske det heller. Men det må jo få lov til å ta den tida det treng å ta.

Resultata viser erfaringane til Hjertefokus-informantane og korleis deira gudsbilete og sjølvbilete blei endra gjennom kurset, samt deira tankar om korleis gudsbileta deira påverka sjølvbileta. I tillegg ser ein psykoterapeuten og sjelesørgarane sine erfaring og refleksjonar rundt korleis ein kan møte tematikken i sjelesorg. Vidare vil eg drøfte funna mine opp mot forskning og den faglitteraturen eg har lagt fram tidlegare i oppgåva.

Kapittel 6: Drøfting

I dette kapitlet vil eg starte med å drøfte den første delen av problemstillinga mi: Korleis påverkar gudsbilete eins sjølvbilete? Då vil eg sjå på mine funn frå denne undersøkinga opp mot forskinga til Rizzuto (1979) og utvalt faglitteratur. I andre delkapittel vil eg sjå korleis denne kunnskapen kan brukast i sjelesorgsamtalar.

6.1 Korleis påverkar gudsbilete eins sjølvbilete?

Som vist i kapittel 5.6 hadde tre av Hjertefokus-informantane sjølv sett ein samanheng mellom deira gudsbilete og sjølvbilete på bakgrunn av deltaking på kurset Hjertefokus. «Magnus» såg på Gud som streng og ein som stod der med peikefingeren. Sjølvbiletet var prega av prestasjonsangst og –krav. Gjennom å sjå Gud sin farskjærleik og oppleve ubetinga aksept kunne han senke skuldrene og krava.

«Ingvild» opplevde Gud som statisk og ein med rynker i bryna. Samtidig var sjølvbiletet hennar prega av ei misnøye med vekta og kroppen, som førte til dårleg tru på seg sjølv i møte med andre menneske og utfordringar i livet. Hennar foreldrebilete, her «bestemorbilete», som sa ho ikkje var bra nok på grunn av vekta, hadde blitt overført til Gud (ho sa ho måtte ta eit oppgjær med det bestemora hadde sagt og skjønne at det er ikkje det Gud seier om ho). Foreldrebilete hennar var også noko ho hadde teke inn i sitt sjølvbilete. Gjennom å oppleve seg sett og kjent av Gud, og gjennom eit møte med Han blant anna gjennom forbøn, opplevde ho seg godteken og elska av Gud. Dette totalforandra ho på svært mange områder og gav ho eit positivt sjølvbilete der ho er glad og trygg på at ho har mykje bra å kome med.

«Nora» seier rett ut kva hennar tolking er: hennar foreldrebilete blei overført til gudsbiletet og begge desse påverka sjølvbiletet. Det strenge frå det religiøse og oppdraging frå foreldra satte sine spor og påverka ho til å bli perfeksjonistisk, oppteken av å ha kontroll og vere ei «flink pike». Ho hadde også eit (ubevisst) bilete av at ho måtte vere slik for at Gud skulle vere nøgd. Gjennom å skrive eit brev til Gud oppdaga ho at ho eigentleg såg på Han som fjern, streng, sint, kravstor og unøgd med ho. Vidare tolkar ho sjølv kva som truleg har skjedd: sjølvbiletet hennar var prega av foreldrebilete, foreldrebilete blei overført til gudsbiletet og gudsbiletet

har oppretthaldt det dårlege sjølvbilete. Gjennom å bli bevisst hennar ubevisste gudsbilete kunne ho gradvis jobbe med det og dermed også få meir tru på seg sjølv og eit betre sjølvbilete.

Ein ser dermed tydeleg frå erfaringa til desse tre informantane korleis eit negativt gudsbilete anten har gjeve dei, eller oppretthaldt, eit dårleg sjølvbilete. Dahl (2008, s. 41) skreiv også at negative, feilaktige bilete av Gud fører til «[...] forkrøplede utgaver av mennesker med dårlege selvbilder og strevsomme liv». Gjennom eit nytt bilete av Gud fekk Hjertefokus-informantane også eit nytt bilete av seg sjølv.

Det er interessant å sjå dette opp mot Rizzuto (1979) si forskning på gudsbilete. Kva bilete påverkar kva? Rizzuto (1979) seier foreldrerepresentasjonane, dei indre bileta vi dannar av foreldra våre, har svært stor påverknad på korleis eins sjølvrepresentasjon blir. Opplever ein å bli sett, halden og mata av foreldra påverkar dette barnet til enten å klare og «sjå seg sjølv» eller ikkje. Rizzuto (1979) seier også at Gud som ein objektrepresentasjon blir danna av våre foreldrebilete samt våre eigne behov for til dømes nærleik og bekrefting. La oss først sjå meir på korleis gudsbilete blir prega av foreldrebilete og etterpå kan vi sjå om samanhengen mellom gudsbilete og sjølvbilete kan ha noko å gjere med eigne menneskelege behov som skapar ein gud.

Resultatet i denne undersøkinga viser, som teorien til Rizzuto (1979), foreldre sin påverknad på gudsbilete. Rizzuto (1979) seier, slik eg forstår ho, at foreldrebilete påverkar både gudsbilete og sjølvbilete, noko som også ser ut til å stemme overeins med materialet frå denne oppgåva. Dette var svært tydeleg hjå «Ingvild» og «Nora», som vi har sett. Det vil seie, hjå «Ingvild» var det ikkje direkte foreldre som hadde hatt så stor betydning for hennar utvikling av gudsbilete og sjølvbilete, men noko ei bestemor hadde sagt. Likevel stemmer dette overeins med Rizzuto (1979) som seier andre, viktige autoritetsfigurar, også spelar inn på korleis gudsbileta blir utvikla. «Nora» sin strenge oppvekst påverka bileta av Gud som fjern, streng og sint. Også «Magnus» sa han var klar over at foreldrebilete kunne påverka gudsbilete, sjølv om han ikkje seier meir om korleis dette eventuelt skjedde hjå han.

Likevel undrar eg meg over om gudsbileta eigentleg kan seiast å påverka sjølvbileta på ein annan måte enn dei gjer sekundært, og med det meiner eg via foreldrebileta. Når «Nora» seier ho trur hennar strenge gudsbilete oppretthaldt hennar dårlege sjølvbilete, vil jo dette seie

gudsbiletet hennar påverka sjølvbiletet i det minste i vaksen alder etter hennar foreldre hadde satt dei første spora. Det kan sjå ut som gudsbilete ofte påverkar sjølvbilete gjennom at gudsbileta først blei prega av foreldrebileta, men ut frå «Nora» si oppleving av at det negative gudsbiletet oppretthaldt det dårlege sjølvbiletet, kan det sjå ut til at gudsbiletet i seg sjølv også har kraft til å påverka sjølvbiletet. Ho var den einaste som uttrykka noko om dette sjølv, men kanskje var det nettopp slik det var også for dei to andre Hjertefokus-informantane som hadde eit klart endra gudsbilete og sjølvbilete etter kurset. Både «Magnus» og «Ingvild» opplevde ei stor endring i sjølvbiletet, «Ingvild» ei dramatisk endring i sjølvbiletet, og dette på grunn av nye møter med Gud. Kanskje var det slik også med «Magnus» og «Ingvild», at dei negative gudsbileta oppretthaldt dei dårlege sjølvbileta. Eller kanskje det var fleire andre faktorar som spelar inn her som ikkje har kome med i intervjuet, eller som eg ikkje har oppdaga. Likevel, til spørsmålet om gudsbilete i seg sjølv kan prege sjølvbilete, eller om det hovudsakleg er via foreldrebilete dette skjer, ser det ut til at gudsbiletet hjå «Nora» oppretthaldt det dårlege sjølvbiletet og ein difor kan seie at i hennar tilfelle hadde gudsbiletet i seg sjølv kraft til å påverka sjølvbiletet.

Kva då med Rizzuto (1979) sin påstand om at eins gudsbilete delvis er forma av den enkelte person sine behov? Dette vil vel bety at sjølvbiletet påverkar gudsbiletet, og ikkje motsett. Psykoterapeuten sa at angst truleg kan bli skapa av gudsbiletet og bli påført til sjølvbilete, men at det også truleg kan gå motsett veg. Ved å sjå på materialet frå dei tre Hjertefokus-informantane som meinte dei såg korleis deira gudsbilete påverka deira sjølvbilete, kan ein ikkje sjå at det (negative) gudsbiletet dei hadde før Hjertefokus var skapa ut frå eit behov dei sjølv hadde. Dei negative gudsbileta desse tre informantane hadde før Hjertefokus var i alle fall ikkje gagnlege for deira sjølvbilete. Det er difor, ut frå dette materiale, ikkje lett å sjå at gudsbileta Hjertefokus-informantane hadde før Hjertefokus var prega av deira egne behov. I så fall var det ikkje vellykka på den måten at gudsbiletet deira var til nokon hjelp for sjølvbiletet. Likevel ser ein jo tydeleg då dei fekk sjå Gud på ein ny måte og såg på Han som ein som frydar seg over dei, elsker dei, kjenner dei, møter deira blick og gjev dei ein ubetinga aksept, at dette hadde ein svært positiv påverknad på deira sjølvbilete. Eg undrar meg over om dette, frå ein religionspsykologisk ståstad, kan ha noko med å skape ein gud etter eins egne behov. Dei hadde behov for eit betre bilete av seg sjølv, men skapa dei på grunn av dette ein betre gud enn den dei kjende? Korleis kan det i så fall stemme overeins med at dette først skjedde i vaksen alder?

Ut ifrå materialet mitt ser ein tydeleg at det nye sjølvbiletet hjå Hjertefokus-informantane først kom etter eit nytt møte med Gud og eit nytt syn på Han. Ein ser også kva som var med å endre gudsbileta deira; atmosfæren på kurset, openheit hjå leiarane, opplevinga av det ekte og ærlege i møte med menneska der, undervisninga som blei skrytt veldig av, avsett tid til stillheit med bøn, refleksjon og oppgåver tilknytta undervisninga, å skrive eit brev til Gud eller jordisk far, «dagen i nådestolen» med tid til å fortelle livsfortellinga si for gruppa, konkrete handlingar for å bekjenne synd eller bryte vonde bindingar og relasjonar, å tilgje dei som hadde såra ein, å bli bedt for og ikkje minst – ei oppleving av Gud som tilstades, nærverande og handlande. Det var gjennom ny undervisning om Gud og nye møter med Han at sjølvbileta blei endra. Hadde dei også eit ønske om å endre sitt sjølvbiletet? Nokre sa dei reiste på Hjertefokus for å kunne jobbe med seg sjølv, så dette kan tolkast til nettopp det. Var det dette ønsket om å endre sjølvbiletet som skapte endring i gudsbiletet? Truleg ikkje hjå «Ingvild» og «Nora» i alle fall, ettersom dei negative gudsbileta deira var ubevisste. Dei har sannsynlegvis ikkje gått inn for å endre eit gudsbiletet dei ikkje var klar over at dei hadde. Det måtte i såfall vore ein ubevisst prosess. Ein ser at ulikheitane mellom deira hjartekunnskap og hovudkunnskap om Gud overraske informantane sjølv, og det kan sjå ut som at då dei ubevisste gudsbileta blei bevisste var dette noko informantane sjølv opplevde som ei avsløring av eit falskt gudsbiletet som dei ønska å endre i møte med det Bibelen seier om kven Gud er. Det ser ut til at dette skjedde hjå «Ingvild» i alle fall, der ho seier at ho måtte ta tak i det bestemora hadde sagt om ho og skjønne at det er ikkje det Gud seier om ho. «Magnus» var bevisst hans negative gudsbilete før Hjertefokus, men trudde samtidig at dette gudsbiletet kanskje kunne vere feil. Det virka hjå «Magnus» som at han ønska å finne ut meir om hans negative gudsbilete eigentleg kunne stemme og at han på den måten kanskje ønska å endre gudsbiletet sitt. Samtidig sa han sjølv at det var undervisninga om Guds farskjærleik og opplevinga av ubetinga aksept som endra gudsbiletet hans, som deretter endra sjølvbiletet hans. Han sa også at hans prestasjonsangst og -krav ikkje var noko han hadde tenkt noko særleg over før Hjertefokus og at det var etter å ha erfart Guds farskjærleik at han kjende han kunne senke skuldrene og dermed såg sitt tidlegare prestasjonsjag. Difor ser det ikkje ut som at «Magnus» forma sitt nye gudsbiletet ut frå korleis sjølvbiletet hans var, sjølv om han likevel hadde eit ønske om å finne ut om Gud eigentleg var den han trudde Han var.

No er det jo slik at denne oppgåva ikkje er frå ein religionspsykologisk ståstad. Dette er ei oppgåve som forhåpentlegvis kan vere nyttig for min eigen framtidige sjelesørgeriske praksis

og dermed vil refleksjonane ha teologi og trua på Gud som både lid med oss, og som faktisk kan hjelpe oss i vår svakheit (Engedal, 2000), som basis for refleksjonane. Dermed tolkar eg endringa i gudsbileta hjå Hjertefokus-informantane som eit ekte møte med Gud og som ei sann oppleving av å bli sett og elska av Gud. Med dette som ståstad for tolking og refleksjon kan eg ikkje konkludere med at gudsbileta til informantane blei endra til det positive på grunn av informantane sine menneskelege behov. Sjølv om informantane sjølv sagt hadde positivt utbytte og gode opplevingar tilknytta å få betre sjølvbilete, var det ikkje dette som gjorde at dei fekk nye gudsbilete og sjølvbilete. Det var gjennom eit møte med Gud som openberra seg for dei, at både gudsbilete og sjølvbilete blei nye. Sjølv om det kan tenkast at nokre menneske vel å tru på ein slik gud dei ønsker å ha, og dermed lagar ein ønske-gud ut frå egne behov slik Rizzuto (1979) hevdar, vil det ut frå refleksjonane over vere naturleg å trekke konklusjonen at det faktisk var gudsbileta som påverka sjølvbileta til Hjertefokus-informantane, og ikkje deira sjølvbilete som påverka gudsbileta.

Eg undrar meg også over kva skilnaden på hovudkunnskap og hjartekunnskap, samt bevisste og ubevisste gudsbilete, har å seie for korleis gudsbilete påverkar sjølvbilete. Kan både hovudkunnskap, hjartekunnskap, bevisste og ubevisste gudsbilete påverka sjølvbiletet? Som eg skreiv over kan det sjå ut til at «Ingvild» og «Nora» opplevde dei ubevisste gudsbileta som falske då dei blei dei bevisst, og at dei forstod at det ikkje stemmer overeins med Bibelen og sanninga om Gud, og dermed ikkje er sant. Dei ubevisste gudsbileta blei endra då dei kom fram i ljuset. Dei ubevisste gudsbileta hadde i stor grad prega sjølvbileta før Hjertefokus, truleg saman med foreldrebileta og oppvekst. Det ser ut til at dei ubevisste gudsbileta fekk meir makt over sjølvbileta enn dei bevisste. Her er dei ubevisste gudsbileta tilsvarande hjartekunnskapen og dei bevisste tilsvarande hovudkunnskapen. Men kva var det då som eigentleg endra sjølvbileta deira? Skjedde endringa fordi dei ubevisste gudsbileta blei bevisste, altså at det var sjølve avsløringa av dei ubevisste gudsbileta som førte til nye sjølvbilete, eller var det eit møte mellom hovudkunnskap og hjartekunnskap som førte til nye sjølvbilete? Det er interessant å sjå ein skilnad hjå «Magnus», «Ingvild» og «Nora» her. «Ingvild» såg ut til å ha ei totalforandring i sjølvbiletet der dette fekk ringverknadar på svært mange områder i livet. Ho blei ei heilt ny dame. Ho var også den som snakka mest om kor enormt elska ho er av Gud, og ho tørka tårer fleire gongar i løpet av intervjuet fordi ho var så takksam og glad for alt Gud hadde gjort for ho og det nye synet ho hadde fått på seg sjølv og på Gud. «Magnus» og «Nora» fekk også definitivt nye bilete på seg sjølv og på Gud.

«Magnus» hadde som nemnt blitt klar over sine vanskelege gudsbilete før Hjertefokus, men det ser ut til at det var først på Hjertefokus at han forstod at desse gudsbileta også var feilaktige. «Nora» blei bevisst sine negative gudsbilete på Hjertefokus. Hå «Magnus» og «Nora» kan det like gjerne sjå ut som at bevisstgjeringa av dei negative gudsbileta, og ei oppleving av dei som feilaktige, var det endringsskapande momentet. Til tross for eit nytt syn på seg sjølv og på Gud, snakka både «Magnus» og «Nora» om at dei i ettertid av Hjertefokus opplever at det framleis er ein kamp om å endre tankar og vanar, og at endringa gjennom Hjertefokus som såg ut til å vere permanent eller ein «quick fix», for dei heller var ei stor openbering som starta ein viktig prosess i endringa av sjølvbiletet. Dei fekk ei endring i sjølvbileta gjennom Hjertefokus, men i ettertid har det likevel krevd arbeid for å fortsette å sjå seg sjølv slik dei gjorde på, og rett etter, Hjertefokus. I tida etter kurset kan dei minne seg sjølv på den openberinga dei fekk av Gud gjennom kurset og stoppe tankar om seg sjølv som kjem som er prega av det gamle gudsbiletet, som dei ikkje opplever som sannheita lengre, men som likevel tar tid å bli kvitt. Det såg ikkje ut til at det var slik for «Ingvild». Hennar overbevising om kven Gud er, og at Gud elsker ho, blei gjenteke mange gongar gjennom intervjuet. «No er det ikkje slik at eg *trur* eg veit, no berre *veit* eg at eg veit, liksom! Fordi eg har erfart det», sa ho. Det kan verke som ho i større grad en «Magnus» og «Nora» har fått ein ny hjartekunnskap. Det kan sjå ut som «Magnus» og «Nora» har fått endra sjølvbileta på grunn av ei avsløring av den ubeviste hjartekunnskapen deira som dei sjølv oppfatta feilaktig, medan «Ingvild» som kan seiast å ha fått ei enda større endring i sjølvbiletet, fekk denne endringa fordi hovudkunnskapen blei lik hjartekunnskapen. Kanskje kunnskapen i større grad «sank ned i hjarta» hjå ho.

Ut frå dette materialet ser det ut til at ei bevisstgjerjing av ubeviste gudsbilete og ei avsløring av desse som feilaktige gudsbilete er endringsskapande for sjølvbilete. I tillegg ser det ut til at når hovudkunnskap og hjartekunnskap får møtast og bli like, vil dette i enda større grad vere endringsskapande for sjølvbiletet. Det kan dermed seiast at ein ubevisst hjartekunnskap kan ha større påverknad enn hovudkunnskapen, på sjølvbiletet. Når hjartekunnskapen er ubevisst kan denne overstyre hovudkunnskapen, men dersom ein klarer å bevisstgjere hjartekunnskapen kan dette vere endringsskapande for sjølvbiletet.

Som nemnt over kan ei bevisstgjerjing av ubeviste gudsbilete vere med å endre eit dårleg sjølvbilete til det betre. Men kva skjer dersom eins ubeviste gudsbilete var ein

hjartekunnskap som var vanskeleg å bære? Kva om ein ender med å definerer Gud som ein gud som ikkje elsker ein, fordi ein til dømes ikkje fekk det etterlengta bønesvaret? Kva skjer då med trua? Det er ikkje alltid ein avslører sin hjartekunnskap som ei feiltolking, slik som «Ingvild» oppdaga at Gud faktisk aldri har sagt at ho ikkje var «alright», det var faktisk berre noko bestemora hadde sagt. Kva om eins tolking av erfaringar med Gud, eins hjartekunnskap, definerer Gud til å vere ein ein ikkje klarar, eller orkar, å tru på? Her er det svært mange spørsmål som er krevande å svare på. Dette er også knytta opp til det ondes problem som er eit stort nok felt til å fylle fleire masteroppgåver. Eg ville likevel peike på dette som ein mogleg endestasjon for nokon på deira trusveg, og det viser at vi som sjelesørgarar må trø forsiktig i møte med denne problematikken.

Med eit sjelesørgerisk perspektiv der trua på Gud er tilstades, vil eg dermed ut frå materialet i denne oppgåva trekke desse foreløpige konklusjonane:

- Negative gudsbilete kan føre til dårlege sjølvbilete. Ved ei endring av negative gudsbilete til meir positive vil dette også påverka sjølvbileta positivt.
- Gudsbileta til Hjertefokus-informantane blei prega av deira foreldrebilete.
- Sjølvbileta til Hjertefokus-informantane blei prega av både foreldrebileta og gudsbileta deira. Det er vanskeleg å skille desse tre frå kvarandre.
- Ei openberring av Gud kan endre både biletet ein har av Gud og biletet ein har av seg sjølv.
- Ei bevisstgjerjing av ubevisste gudsbilete kan vere endringsskapande for sjølvbiletet, men der hovudkunnskap og hjartekunnskap blir eitt, ser dette ut til å vere enda meir endringsskapande for sjølvbiletet.

Eg har i denne oppgåva funne kunnskap frå Hjertefokus-informantane som gjeld desse spesifikke tilfella. Mange tenker ein må ha eit stort utval for å kunne generalisere kunnskap, og av og til, som til dømes innan medisinfaget må ein det. Flyvbjerg (2006) er likevel overbevisande i sin argumentasjon for at ein i godt gjennomførte kvalitative undersøkingar kan få kunnskap om forhold som heilt tydeleg er gjeldande for fleire enn informantane i den konkrete undersøkinga. Det er ikkje urimeleg å tenke at fleire av deltakarane på Hjertefokus kan ha hatt liknande erfaringar med kurset, slik som informantane i denne undersøkinga har hatt.

6.2 *Korleis kan ein sjelesørgar bruke denne kunnskapen i sjelesorgsamtalar?*

I dette kapittelet vil eg sjå korleis ein kan bruke kunnskapen om gudsbilete sin påverknad på sjølvbilete i sjelesorgsamtalar. Då vil eg starte med å sjå på kvifor denne kunnskapen er nyttig, eg vil drøfte kva gudsbilete ein bør sjå på i sjelesorg og kva konsekvensen av å ikkje gjere dette kan bli. Deretter vil eg sjå på korleis ein konkret kan utforske gudsbilete i sjelesorgsamtalar.

6.2.1 *Frå kunnskap til handling*

Når ein møter ein konfident i sjelesorg som har liten tru på seg sjølv, som er usikker og som har eit dårleg sjølvbilete kan ein, med ein kunnskap om korleis gudsbilete påverkar sjølvbilete, stille seg spørsmålet korleis gudsbiletet til vedkommande er. Dette er mogleg å ha ein dialog med konfidenten om og undersøke. Det som viser seg i litteraturen eg har lagt fram i kapittel 2 (Landro 2015; Thomas et. al. 2011; Skattum Sandvik 2015) og som også kjem tydeleg fram gjennom intervjuet eg hadde, er korleis vår kunnskap om Gud kan vere lagra enten i hovudet eller hjarta, og at hjartekunnskapen kan vere ubevisst. Sjølv om ein gjennom ein sjelesorgsamtale ønsker å snakke med konfidenten om korleis gudsbiletet hans/hennar er, er det ikkje sikkert vedkommande klarer å sette ord på dette fordi det kan vere ubevisst. Det kan også hende konfidenten då vil trekke fram hovudkunnskapen om Gud og seie til dømes «Gud er jo treeinig, Han er god, Han er kjærleik, Han er allmektig» og liknande, men det er ikkje sikkert konfidenten eigentleg har desse erfaringane. Det kan hende dette er tillært kunnskap, men ikkje erfart kunnskap. Eg anser det som viktig og nyttig at sjelesørgarar har kunnskap om at vi både har tillært teoretisk kunnskap og erfart kunnskap om Gud med oss, samt at desse kan vere ulike og at den erfarte kunnskapen til og med kan vere ubevisst. Kvifor er dette viktig for ein sjelesørgar å vite noko om? Nettopp fordi ein gjennom å undersøke gudsbileta kanskje kan finne rota, eller ein medverkande årsak, til eit dårleg sjølvbilete hjå konfidenten. Dersom ein finn årsaka er også sjansen større for å gjere noko med det.

Før vi «gjer noko med det» er det eit par spørsmål vi bør stille oss. Eit av dei første bør kanskje vere kva gudsbilete som bør endrast. Kven bestemmer det, og ut frå kva prinsipp skal det bestemmast? Forsking seier at nokre gudsbilete er frigjerande, medan andre gudsbilete kan vere ei kjelde til angst. Difor er det viktig at ein sjelesørgar kan skille mellom ulike typar religiøsitet (Engedal, 2015). Psykoterapeuten som blei intervjuet skilde mellom gudsbilete som

var til hjelp eller plage for ein person, og forklarte også at religionspsykologien er oppteken av gudsbilete sin funksjon i motsetnad til teologien som er oppteken av innhaldet i gudsbilete. Diakon 2 meinte at gudsbilete som var feil, usunne og ikkje hensiktsmessige kunne øydeleggast og at vi i motsetnad til desse bileta må lytte til kva Gud seier til oss. Presten var oppteken av om gudsbileta dekkjer heile den menneskelege erfaring og syntes det var problematisk med ein-sidede positive gudsbilete på grunn av dette. Presten var også kritisk til å bevisst skulle gå inn og endre eit gudsbilete, og meinte at det ikkje er vår oppgåve å korrigere alt mogleg. Derimot hadde han eit ønska mål om eit felles grunnlag med konfidenten der Bibelen kunne vise oss kven Gud er. Då er det mogleg å sjå på korleis Gud viser seg i ulike bibeltekstar og på denne måten gje konfidenten fleire gudsbilete. Frå eit teologisk perspektiv kan ein også seie mykje om dette. Eg har ikkje anledning til å gå meir inn i drøfting over kva gudsbilete som bør endrast, men vil halda fram Bibelen som kjelda for å vite kva Gud seier om kven Han er. Samtidig vil eg hevde at å tru det som faktisk er sant om Gud, er det som er sunnast og beste for oss menneske å tru. Å bli bevisst vanskelege, ubevisste gudsbilete som ikkje stemmer overeins med den verkelege Gud, vil eg uansett hevde er positivt, fordi dei ikkje kan vere bra for korleis ein har det med seg sjølv. I staden for at sjelesørgaren aktivt skal forsøke å endre gudsbileta til konfidenten, kan ein heller forsøke å utforske dei saman med vedkommande. På denne måten blir sjelesørgaren både ein vegleiar og følgesvein, noko blant anna Engedal (2000) held fram ein skal vere.

Ein kan også spørre seg kva konsekvensen kan bli av ikkje å utforske gudsbileta. Dersom hjartekunnskapen og hovudkunnskapen om Gud ikkje samsvarar, kan dette føre til ein ufri relasjon til Gud og psykisk press fordi ein må halda desse bileta frå kvarandre. Ei tru som ikkje tillater eller er open for alle kjensler er mindre slitesterk enn ei som lar dei ærlege kjenslene kome fram (Skattum Sandvik, 2015, s. 11). Psykoterapeuten sa at ein person med ei oppleving (hjartekunnskap) og ei openberring (hovudkunnskap) av Gud som ikkje samsvarer, lever i eit splitta forhold til seg sjølv. Danielsen (2008) seier mange har mista trua si på grunn av erfaringar i livet som ikkje passar saman med lært teologi. Dahl (2008) stiller også spørsmål om trua toler røynda. Konsekvensane av å unnlate og utforske gudsbilete kan truleg vere alle desse som er nemnte. Motsett kan truleg konsekvensane av å utforske dei vere motsett korrelerande positive, dersom det kjem ei anledning for det i ein sjelesorgsamtale med nokon som opplever relasjonen til Gud, eller seg sjølv, som utfordrande.

Når ein då møter ein konfident i sjelesorg som har eit dårleg og negativt sjølvbilete, er det nødvendigvis enklast å jobbe med gudsbiletet eller kan ein like godt jobbe med sjølvbiletet? På ein måte kan det jo tenkast sidan sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete er vanskelege å skille frå kvarandre, at det er det same kven av dei ein arbeider med i møte med ein konfident med eit dårleg sjølvbilete. Halstensen (2015) seier at dersom eitt av desse elementa, sjølvbilete, foreldrebilete eller gudsbilete blir endra, vil også dei andre påverkast av det. Med kunnskapen om ubevisste gudsbilete og skilnaden på hovudkunnskap og hjartekunnskap om Gud, samt kunnskapen om at negative gudsbilete kan føre til dårlege sjølvbilete, kan det tenkast at ein ikkje får gå til rota av problemet dersom ein arbeider primært med sjølvbiletet, med nokon som har negative, ubevisste gudsbilete. Kanskje det kan samanliknast med det «Ingvild» beskreib, at det blir som å «plastre» eller «klatte på» såret, men det vil truleg ikkje ha ein djuptgåande eller varig verknad.

Diakon 2 fortalte at ho i møte med vanskelege gudsbilete er oppteken av å stille mange spørsmål for å finne ut kor ein har det frå at Gud skal vere slik. Når kom det biletet inn i livet og kven kom det frå? Ho var oppteken av å ikkje fortelle kva ho sjølv tenkte, men heller stille mange spørsmål for å utforske. Dette kan ein også gjere i møte med eit dårleg sjølvbilete. No kan det vere mange grunnar til at menneske har negative eller dårlege sjølvbilete, men ettersom fokuset i denne oppgåva er på korleis gudsbilete påverkar sjølvbilete skal eg ikkje gå meir inn på det. Eg tenker i det minste det er viktig å ha kunnskap om hovudkunnskap, hjartekunnskap og ubevisste gudsbilete, og ha det i bakhovudet i møte med konfidentar. I tillegg stiller eg spørsmål til korleis ein eventuelt skulle jobba med negative sjølvbilete hjå konfidentar i sjelesorg dersom det ikkje er gjennom å sjå på årsaka som ligg bak. Det kan fort føre til ei anbefaling av ulike sjølvhjelpsteknikkar, noko som ikkje vil hjelpe dersom ein har eit ubevisst gudsbilete som blir styrande for sjølvbiletet. Vi må heller ikkje gløyme kva som er den kristne si rettleiing og vegleiing i livet. Sjelesorg har sin basis i teologi (Engedal, 2015). Frå eit sjelesørgerisk og teologisk standpunkt kan ein seie at vår identitet er i Gud. Som Dahl (2008, s. 51) seier kan vi gjennom identiteten i Gud vite kor vi kjem frå (Gud), kven vi er (Guds barn), kvifor vi er her (for å vandre med Gud, i kjærleik til Han og våre medmenneske) og vi veit kor vi skal (heim til himmelen). Dersom ein i sjelesorg skal hjelpe nokon med dårleg sjølvbilete, kan ein peike på Gud og minne om vår identitet i Han. Engedal (2000) seier også at vår viktigaste oppgåve som sjelesørger er å vise til Jesus som bryt brødet og gir av seg sjølv. Det handlar ikkje om kva vi kan gjere, men å sjå til kva Jesus har gjort.

Det er vanskeleg å gje ei oppskrift på når ein skal utforske gudsbilete i møte med ein konfident med eit dårleg sjølvbilete fordi ingen sjelesorgsamtalar, eller menneske, er like. Ein bør også vere litt forsiktig når ein går inn i samtalar om dette temaet fordi det rører djupt og ved å komme borti enten sjølvbilete, foreldrebilete eller gudsbilete, vil det truleg få konsekvensar for dei andre også (Halstensen, 2015). Den kloke sjelesørgaren kjenner sine begrensingar (Engedal, 2000). «På ein måte må ein vere litt forsiktig då, når ein nærmar seg desse tinga. Samtidig som ein ikkje kan la vere å utforske det heller. Men det må jo få lov til å ta den tida det treng å ta», sa presten. Nedanfor vil eg sjå på korleis ein gjennom sjelesorgsamtalar saman med konfidenten kan utforske gudsbilete.

6.2.2 Å utforske gudsbilete i sjelesorgsamtalar

Når eg no skal sjå på korleis ein kan utforske gudsbilete i sjelesorgsamtalar vil eg sjå på kva erfaringar informantane mine hadde omkring dette, samt kva litteraturen seier. Korleis kan ein utforske gudsbilete i sjelesorg?

Det var interessant å sjå at fleire av dei elementa som blei rapportert i studien til Thomas et al. (2011) som nyttige for å få det betre i gudsforholdet og få meir positive gudsbilete, også blir brukt i Hjertefokus. Det er utanfor hensikta til denne oppgåva å evaluere og dokumentere effekten av Hjertefokus, men fordi det var interessant å sjå at noko gjekk att i den undersøkinga og i det som skjer på Hjertefokus, vel eg å sjå nærare på nokre av desse når eg vidare vil drøfte om det som gav effekt i Hjertefokus også kan brukast i sjelesorgsamtalar.

Bruk av Bibelen og Undervisning

Rizzuto (1979) har sin teori om korleis gudsbilete blir prega av viktige menneske rundt oss, og Halstensen seier at det vi manglar i vårt bilete av Gud blir fylt ut av erfaringar frå våre menneskelege relasjonar (Skattum Sandvik, 2015). I sjelesorg er det likevel viktig å kunne skille mellom Gud i Bibelen og korleis desse bileta er blitt fargelagt av ulike menneske (Dahl, 2008, s. 36). Vi kan korrigere vårt indre bilete av Gud gjennom dei mange vitnesbyrda Bibelen har om kven Han er (Dahl, 2008). Mitt bilete av Gud treng ikkje å vere det sanne biletet av den sanne Gud. Landro (2015) minner oss om at Jesus er Gud sitt bilete av Gud. Det er Han som viser oss kven og korleis Gud er. Dette blir også undervist på Hjertefokus (Thompson & Thompson, 2016), men korleis bruke dette i sjelesorgsamtalar?

Som nemnt finnes det ulike historiske tradisjonar innan sjelesorg for kor mykje ein bruker Bibelen konkret (Stoltenberg, 2008). Ettersom teologi er basisen for sjelesorg (Engedal, 2015) kan ein frimodig vise til bibelfortellingar om kven Gud er. Ein kan på ein måte tenke at ein ikkje skal undervise i sjelesorgsamtalar fordi ein skal «lytte og tie» (Stoltenberg, 2008), men på den andre sida kan ein tenke at det er mogleg å gjere dette gjennom samtalen utan at det blir ei forelesing. Å vise til Jesus er det viktigaste ein sjelesørgar gjer (Engedal, 2000).

Undervisninga på Hjertefokus blei skrytt veldig av i intervju mine. I den undervisninga snakkar ein blant anna om korleis avvising og vonde opplevingar i livet fører til at vi bygger ein mur rundt hjarto våre. I tillegg peiker ein på kven Gud har skapt oss til å vere (Thompson & Thompson, 2016). I studien til Thomas et. al. (2011) var undervisninga om samanhengen mellom opplevingar i tidlege barneår og problem tilknytta gudsbilete noko av det som var mest hjelpsam for deltakarane i gruppeterapi for å jobbe med gudsbileta deira.

Sjølv om ein ikkje skulle ønske å undervise gjennom sjelesorgsamtalar, kan ein bruke denne kunnskapen til å stille spørsmål på ein slik måte at det blir ei hjelp for konfidenten til å tenke nytt. Likevel kan det hende det av og til er nyttig at sjelesørgaren seier noko kort om dette og kanskje etterpå høyrer kva konfidenten tenker om det. Poenget må vel vere at ein som sjelesørgar ikkje trykker ned informasjon som han/ho synes er viktig, men at ein kan få lov til å peike på viktig informasjon der det er til hjelp på vandringa saman med konfidenten.

Å fortelle livshistoria si

I tillegg til at Dahl (2008, s. 41) seier vi kan korrigere vårt indre bilete av Gud gjennom dei mange vitnesbyrda Bibelen har, seier ho vi kan gjere dette gjennom å gjenfortelle eiga trushistorie. Då kan vi etter kvart skille mellom kva som er sant og usant om kven Gud er. Kanskje dette kan gjerast ved at sjelesørgaren tyder teikna som varslar nærvær av Gud (Stoltenberg, 2008)? «Kan du sjå Gud nokon stad i livshistoria di?», går det an å spørre om. Gjennom at sjelesørgaren hjelp konfidenten med å bearbeide og tyde vedkommande si historie i ljøs av skapinga, synda, forsoninga og fullendinga, som Engedal (2000) skriv om, kan ein gjennom å fortelle trushistoria si skille mellom kva som er sant og usant.

«Nora» beskreib at hovuddelen av «dagen i nådestolen» på Hjertefokus handla om å få lov til å fortelle. «Magnus» opplevde det svært positivt å fortelle det han ikkje hadde opna opp om

tidlegare, så hjå han var det truleg ein kombinasjon av å fortelle, å bli akseptert i ei gruppe og dele noko som krevde litt av ein sjølv å dele, i tillegg til undervisninga om Guds farskjærleik, som gjorde at han fekk eit nytt syn på Gud og seg sjølv.

På Modum Bad der dei bruker VITA-modellen har dei ei narrativ gruppe der dei fortel eiga livshistorie. Ein kan undre seg om dette handlar mest om å jobbe med sjølvbiletet eller om det handlar om å utforske gudsbilete. Det kan virke som det er det første når ein ser kva Halstensen (2015) seier om narrativ gruppe. Ho seier det gjer myndigheit til eigen versjon av fortellingane, samt at det har ein skamreduserande effekt. Å bruke livs- eller trushistorie som ei hjelp til dei som treng å jobbe med gudsbilete eller sjølvbiletet kan som ein ser her truleg vere bra av ulike årsakar.

Å fortelle livshistoria si kan vere viktig. Korleis skal ein bruke dette i sjelesorgsamalar? På ein måte kan ein seie dette er mogleg å gjere også utanfor gruppesamanheng, i møtet mellom ein konfident og ein sjelesørgar. Samtidig har eg ikkje personleg erfaring med at det er tid til det eller blir gjort på den måten. Sjølv om sjelesorgsamalar ofte handlar om at konfidenten får fortelle det han/ho ønsker, er ikkje dette det same som å dele heile trushistoria. Eg vil likevel påstå at dette er mogleg å gjennomføre. Ein annan måte å gjere det på er å oppmuntre konfidenten til å skrive ned eiga livshistorie og dersom mogleg, dele det med nokon vedkommande kjenner seg trygg på. Dersom personen har eit småfelleskap, ei bibelgruppe eller ein vennegjeng, kan dette vere ein arena der konfidenten kunne oppfordra ei lite gruppe til å saman dele kvar deira trushistorie. Det finnes ulike måtar å gjere dette på.

Grupper og Eit ekte og ærleg miljø

Ekte og ærleg liv var viktig i gruppene på Hjertefokus. Vi veit at det også er viktig for å ha ei sterk tru at kvar enkelt er ekte og ærlege i møte med Gud (Skattum Sandvik, 2015). Halstensen seier det er vanskeleg å få hovudkunnskapen og hjartekunnskapen til å møtast fordi hjartekunnskapen kan vere delvis ubevisst, men til dømes gjennom samtale er dette mogleg gjennom å tillate og gje rom for eins ærlege kjensler ovanfor Gud (Skattum Sandvik, 2015, s. 11).

Både litteratur (Thomas et. al., 2011) og Hjertefokus-informantane seier at å dele i ei gruppe er eit viktig element når ein jobbar med gudsbilete. Thomas et. al. (2011) seier i studien deira

at å delta i grupper der ein ope deler med kvarandre i eit trygt miljø der det er tillate å vere ekte, samt kjensla av å ikkje vere aleine om å ha vanskar ved gudsbiletet eller i gudsrelasjonen, var viktige. Hjertefokus-informantane sa også at å vere i ei gruppe var eit svært viktig element for at det skjedde ei endring i gudsbileta og sjølvbileta. «Magnus» fortalte at han gjekk over nye grenser fordi det var normen i gruppa på Hjertefokus at ein delte av seg sjølv. «Magnus» fortalte også at det var svært godt å kunne dele i eit fellesskap og oppleve seg akseptert. Både «Ingvild» og «Nora» nemnte konkret at opplevinga av «ærlege liv» og atmosfæra på Hjertefokus var svært viktig for prosessen der dei fekk nye gudsbilete.

Eg er usikker på om det er gjennomførbart å ha grupper i vanlege sjelesorgsamtalar i ei menigheit. Ettersom effekten er så stor av å vere i ei gruppe kan det tenkast at dette burde prøvast ut. I den grad eg kjenner til sjelesorgtilbod i Noreg, kjenner eg ikkje til menigheiter eller organisasjonar der ein arbeider med gudsbilete i grupper, utanom Hjertefokus og at det skjer gjennom terapi. Kanskje er dette noko organisasjonar som arbeider med sjelesorg burde arbeide meir med. I ei menigheit der ein tilbyr sjelesorgsamtalar ser eg ikkje for meg at det er lett å organisere grupper som fokuserer på gudsbilete og sjølvbilete primært. Dersom dette skulle bli gjort burde det truleg skje samtidig som undervisning, og dermed truleg kreve svært mykje ressursar av ei menigheit. På kva måte kan kunnskapen om effekt av grupper, med tanke på utforsking av gudsbilete, ha for individuelle sjelesorgsamtalar? Eg tenker det seier svært mykje om effekten av å vere ærleg om livet sitt i møte med andre menneske og at deira respons også har svært stor betydning. Denne kunnskapen kan ein vidareformidle til konfidentar som har menneske rundt seg som dei kan dele med, i tillegg til sjelesørgaren. Det er sjølv sagt ikkje alle konfidentar som har eit nettverk der det er mogleg. Dersom konfidenten ikkje har nokon rundt seg å dele med går det an å oppmode til å finne eit småfellesskap (som til dømes ei bibelgruppe) der ein kan bygge relasjonar, tillit og openheit. Landro (2015) seier at ein måte å bli bevisst ubevisste gudsbilete er i møte med nye menneske og samanhengar. Sjølv om det kan tenkast at individuelle samtalar mellom sjelesørgar og konfident, i tillegg til å oppsøke småfellesskap, kan ha god effekt, er det sjølv sagt noko heilt anna å delta på eit kurs som Hjertefokus der ein følger eit program med undervisning saman med ei gruppe på ein stad borte frå kvardag og rutiner.

Hjertefokus-informantane fortalte også om atmosfæren på kurset. Dei opplevde det var «ein kjærleik som flaut», «eit miljø kor alle er så ærlege i forhold til livet», «hjarstekontakt» og som

å «få aust ut masse kjærleik». Dette var delvis knytta opp mot gruppene og delvis beskriving av atmosfæra generelt. I tillegg snakka fleire av Hjerdefokus-informantane om kor flotte og ærlege leiarane på kurset var. Dette viser kor viktig heilheilt av inntrykka var for korleis utbyttet av kurset blei, noko som truleg også gjeld i sjelesorgsamtalar, og kor mykje sjelesørgaren sin væremåte kan bety.

Utforsking av foreldrebilete og gudsbilete, samt autoritetspersonar sin påverknad på ein sjølv

Thomas et. al. (2011) seier i studien deira at øvingar der ein utforskar foreldre- og gudsbilete, og ser på betydinga av relasjonen til eins autoritetspersonar, var hjelpsam då dei arbeidde med gudsbileta. Det finnes også ulike øvingar for dette på Hjerdefokus, både å skrive ei liste over kva ein tenker på når ein tenker på far/mor og deretter Gud, og det som «Nora» opplevde som den viktigaste av øvingane, det å skrive eit brev til Gud. I VITA-modellen bruker ein biletterapi, noko psykoterapeuten fortalte litt om. I biletterapien teiknar dei bilete av seg sjølv, far, mor og Gud, noko som får fram ubevisste bilete (Halstensen, 2015). Alle desse måtane å arbeide med foreldrebilete og gudsbilete tenker eg er mogleg å bruke innan den spesialiserte sjelesorga som Stoltenberg (2008) skriv om. Eg tenker likevel ein skal vere varsam i møte med desse metodane fordi det kan ha veldig stor effekt og overraske konfidenten med kva som eigentleg ligg i han eller ho. Som «Nora» fortalte, opplevde ho det utruleg sårt å oppdage korleis gudsrelasjonen hennar faktisk var, å sjå at ho eigentleg ikkje opplevde ho kjende Gud. Å ha vore kristen omtrent heile livet og oppdage uti førti-åra at ein eigentleg trur mange ting om Gud som ein ikkje har vedkjent og vore bevisst før – det krev at ein må gå til Gud med dei kjenslene og kanskje det også krev at nokon kan vere der og vegleie for å peike på kven Gud faktisk er. Alle kjensler ovanfor Gud må få lov å bli vedkjent og satt ord på i sjelesorg og når ein møter Gud, men eg trur det er viktig at nokon går med på den vegen for at ein ikkje skal sitte fast i dei vonde erfaringane. Nettopp då er det viktig at sjelesørgaren klarer å gå saman med konfidenten og hjelpe til eit møte mellom «menneskets sjel» og «Guds hjerte», som Engedal (2000) skriv om.

Det å utforske foreldrebilete i seg sjølv vil vere nyttig når ein veit korleis gudsbilete kan vere prega av foreldrebilete, slik Rizzuto (1979) og Halstensen (2015) seier. Ved å reflektere over eins relasjon og erfaringar med viktige autoritetspersonar i livet kan ein sjå samanheng til gudsbilete og sjølvbilete, ettersom desse tre vil påverka kvarandre (Halstensen, 2015). Då

psykoterapeuten blei spurt korleis ein kan få hjelp til at hovudkunnskapen og hjartekunnskapen kunne møtast, sa vedkommande det var nyttig å bli klar over kva påverknad ein har blitt utsatt for, både som barn og som menneske, og deretter tenke gjennom korleis det har forma ein.

Eit møte med Gud

Landro (2015) skriv at vi fort kan forveksle Gud med vårt eige gudsbilete. Ho skriv at det er fire typar erfaringar i livet som gjer at vi kan bli bevisst våre ubevisste gudsbilete: 1) gjennom at vi blir eldre, 2) vi kjem i krise, 3) vi møter nye menneske og samanhengar eller 4) Gud snakkar direkte til oss. Kanskje kan det nokre av Hjertefokus-informantane opplevde, beskrivast som at Gud snakka direkte til dei. Det var mange element på Hjertefokus som var viktige og bidrog til at deltakarane fekk nye gudsbilete og sjølvbilete, men summen av dei kan kanskje beskrivast som at dei fekk eit møte med Gud. Spesielt «Ingvild» og «Nora» uttrykka ei forventning til at Gud var med. Gjennom eit nytt møte med Gud fekk dei alle nye bilete av Han. «Ingvild» fortalte korleis ho ikkje opplevde å bli fri frå det som haldt ho nede då ho var innlagt tre månadar på Modum Bad, men at ho etter å ha vore ei veke på Hjertefokus blei totalforandra. «Nora» hadde prøvd å jobbe gjennom ein del ting ved å ta eit deltidskurs, men opplevde gjennom Hjertefokus at det faktisk berre er Jesus som kan sette nokon fri.

Dette er truleg ein av dei viktigaste lærdomane å ta med seg i sjelesorg fordi ein kanskje også der kan bli for oppteken av metodar og framgangsmåtar. Å hugse på at Gud er med i samtalen, og minne seg sjølv på det og kanskje også minne konfidenten på det, kan vere positivt for alle. Å be før og etter ein sjelesorgsamtale vil vere viktig, og vi kan hugse på at å kome fram for Gud som er den som verkeleg kan sette menneske fri, er eit privilegium og ein rett vi har som Hans barn. Vi som sjelesørgarar skal ikkje sjølv ordne opp i alle problema til konfidenten, men vi kan få lov å peike på Han som bryt brødet og gir av seg sjølv (Engedal, 2000).

Vi ser dermed at sjelesørgaren har svært stor nytte av kunnskapen om korleis gudsbilete påverkar sjølvbilete. Å vite at negative gudsbilete kan føre til dårlege sjølvbilete, og å vite at sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete er vanskelege å skille, har betydning for korleis sjelesørgaren møter konfidenten. Ettersom det er ein stor samanheng mellom eins bilete av ein sjølv og eins bilete av Gud (Rizzuto 1979; Dahl 2008) kan ein i møte med konfidentar med eit

dårleg sjølvbilete finne ut om dei ønsker å utforske gudsbiletet og forklare dei korleis desse kan henge saman. Det finnes mange måtar å utforske gudsbileta på, men over valde eg ut desse metodane: å bruke Bibelen, undervisning, å fortelle trushistorie, å dele i ei gruppe, å samanlikne foreldrebilete og gudsbilete, samt eg viste til Hjertefokus-informantane som opplevde eit møte med Gud. Kanskje kan alle metodane oppsummerast med det siste: eit møte med Gud er det som verkeleg kan forandre.

6.3 Svakheiter og styrker ved denne forskinga

Mi forforståing har på godt og vondt betydning for utforminga av prosessane i denne oppgåva. Fordi eg har teke Hjertefokus sjølv var det truleg enklare for meg å få informantar med denne erfaringar. Det gav meg kunnskap om kor eg burde henvende meg for å kome i kontakt med folk, samt det var svært nyttig i utforminga av spørsmål til Hjertefokus-informantane. Kanskje har dette gjort at eg har klart å stille dei rette spørsmåla og fått mykje nyttig informasjon frå informantane. Fordi mi eiga erfaring frå kurset var utelukkande positivt kan dette ha påverka korleis eg har møtt informantane mine. Sjølv om eg var bevisst dette før intervjuet og difor ikkje fortalte noko om eigne opplevingar frå kurset til informantane mine før eventuelt etter intervjuet, kan det likevel ha påverka informantane i korleis dei svarte ettersom dei visste eg også har teke kurset.

I sjølve intervjuprosessen opplevde eg ei endring i meg sjølv som intervjuar gjennom prosessen. I ettertid tenker eg eg burde spurt ein av dei første informantane fleire oppfølgingsspørsmål for å få meir klarheit i kva som låg bak det som blei formulert. Dette merka eg var lettare seinare i prosessen etter kvart som eg hadde hatt fleire intervju. Difor kan det hende eg hadde fått større utbytte av informantane dersom eg var meir trenna på å intervjuet før eg starta på prosessen.

Til det eine intervjuet valte eg å møte to informantar saman til eit gruppeintervju. Eg opplevde dette som svært nyttig fordi dei kunne utfylle kvarandre og spørre kvarandre oppfølgings- eller avklarings-spørsmål. Dette fungerte truleg fint fordi dei kjende kvarandre frå før og fordi dei ikkje skulle dele av det mest personlege hjå dei sjølv, men av sine erfaringar av

problemstillinga i møte med konfidentar. Likevel kunne dette også hatt motsett effekt og gjeve meg mindre data dersom gruppeintervjuet ikkje hadde fungert slik det gjorde.

Å ha teke kurset Hjertefokus kan seiast å vere ein del av min kristne bakgrunn. I tillegg vil truleg andre delar av min kristne bakgrunn, teologien i kyrkjesamfunnet eg høyrer til i, ha mykje å seie for korleis eg tok fatt på problemstillinga og kva litteratur eg har valt. Sjølv om ein ønsker å vere mest mogleg objektiv i ei slik oppgåve, er det umogleg å ikkje vere påverka av eins bakgrunn. Medan brillene er i bruk er det vanskeleg å sjå kva glas ein ser gjennom. Å høyre til ein kristen kultur kan gjere ein blind for ord og uttrykk som burde spesifiserst. Dette gjeld både i oppgåva for lesarane, men også gjennom intervjuet. Ein kan tru at ein har same forståing knytta til ulike ord og begrep, fordi desse ikkje er ukjente, men ein kan nettopp då snakke forbi kvarandre om ulike ting fordi ein trur ein har same forståing. Det kan hende dette skjedde i det første intervjuet eg hadde. Blant anna fordi eg antok eg forstod kva som blei sagt, spurte eg ikkje ekstra, og i ettertid blei det intervjuet eg fekk brukt minst i oppgåva.

Kapittel 7: Avslutning

Eg hadde tre tankar med meg i oppstarten av dette prosjektet: «kurset Hjertefokus», «skilnaden på hovudkunnskap og hjartekunnskap» og «dårleg sjølvbilete». Korleis kan ein i sjelesorgsamtalen møte ein konfident med dårleg sjølvbilete? Kvifor klarer ikkje nokon «å få ned i hjarta» at dei verkeleg er verdifulle? Seier eigentleg faglitteraturen noko om skilnaden på hovudkunnskap og hjartekunnskap, eller er dette noko dei berre snakkar om på Hjertefokus? Og kva er eventuelt samanhangen mellom sjølvbilete og gudsbilete? Ut frå dette blei følgande problemstilling formulert:

Korleis påverkar gudsbilete eins sjølvbilete, og korleis kan ein sjelesørgar bruke denne kunnskapen i sjelesorgsamtalar?

Eg bruka objektrelasjonsteorien til Rizzuto (1979) då eg skulle sjå kva forskning seier om korleis våre gudsbilete blir danna. Sjølv om denne forskinga er gammal refererer svært mange som skriv om dette temaet til nettopp denne forskinga. Rizzuto (1979) meinte at våre

gudsrepresentasjonar delvis blir forma av våre foreldrerepresentasjonar og delvis ut frå individuelle behov. Ho viser gjennom sitt arbeid at gudsrepresentasjonar kan endrast gjennom heile livet. Objektrelasjonsteorien viser at gudsbilete, sjølvbilete og foreldrebilete heng saman, og dersom eit av desse blir endra, vil også dei andre bli påverka av det (Halstensen, 2015). Deretter såg eg på teologien i sjelesorg. Fordi teologi er basisfaget for sjelesorg (Engedal, 2015) har eg vist gjennom variert faglitteratur kva det teologiske grunnlaget er for sjelesorg. Eg har også presentert faglitteratur som seier noko om korleis ein kan jobbe med gudsbilete og sjølvbilete i sjelesorgsamtalar. Her har eg blant anna brukt artikkelen til Engedal (2000) om «Guds hjerte og menneskets sjel». Eg har også presentert mange ulike kjelder i faglitteraturen som snakkar om hovudkunnskap og hjartekunnskap på ulike måtar, der eg har presentert kva som ligg i desse begrepa.

Oppgåva har ein kvalitativ metode med semistrukturerte dybdeintervju med åtte informantar. Fire av desse informantane har teke kurset Hjertefokus og blei inkludert på bakgrunn av ei forventning om at desse hadde reflektert over eigne gudsbilete og sjølvbilete, tre av informantane har erfaring som sjelesørgarar og i tillegg inkluderte eg ein psykoterapeut med erfaring frå arbeid med gudsbilete og sjølvbilete. Dei transkriberte intervjuet utgjorde 91 sider materiale. Dette blei koda, analysert og tolka, der eg valte ut fem hovudkategoriar:

- 1) Gudsbilete til hjelp eller plage
- 2) Endring av gudsbilete gjennom kurset «Hjertefokus»
- 3) Endring av sjølvbiletet gjennom kurset «Hjertefokus»
- 4) Kva som skapte endring av gudsbilete eller sjølvbilete gjennom kurset «Hjertefokus»
- 5) Sjølvbilete, foreldrebilete og gudsbilete – ein samanheng?

I tillegg gav undergruppene til hovudkategori 1, 1b) Hovudkunnskap versus hjartekunnskap og 1c) Ubevisste gudsbilete, viktig informasjon til den vidare drøftinga.

Resultatet viser kva erfaringar og refleksjonar sjelesørgarane og psykoterapeuten hadde om dette frå samtalar dei hadde hatt, der alle hadde noko å bidra med til nokre av spørsmåla dei fekk, medan nokre hadde mindre eller ingen erfaring tilknytta nokre av spørsmåla. Dei fleste Hjertefokus-informantane hadde store endringar i gudsbilete og sjølvbilete etter kurset, samt ei formeining om korleis deira gudsbilete hadde påverka sjølvbiletet.

Gjennom drøftinga har eg brukt resultatet frå intervjuet opp mot litteraturen for å sjå korleis gudsbilete kan påverka eins sjølvbilete. Gjennom den drøftinga såg eg visse tendensar ut frå dette materialet:

- Negative gudsbilete kan føre til dårlege sjølvbilete. Ved ei endring av negative gudsbilete til meir positive vil dette også påverka sjølvbileta positivt.
- Gudsbileta til Hjertefokus-informantane blei prega av deira foreldrebilete.
- Sjølvbileta til Hjertefokus-informantane blei prega av både foreldrebileta deira og gudsbileta deira. Det er vanskeleg å skille desse tre frå kvarandre.
- Ei openberring av Gud kan endre både bileta ein har av Gud og biletet ein har av seg sjølv.
- Ei bevisstgjerjing av ubevisste gudsbilete kan vere endringsskapande for sjølvbiletet, men der hovudkunnskap og hjartekunnskap blir eitt, ser dette ut til å vere enda meir endringsskapande for sjølvbiletet.

Vidare i drøftinga såg eg på korleis denne kunnskapen kan brukast i sjelesorgsamtalar. Då såg eg på kvifor denne kunnskapen er nyttig å ha for ein sjelesørgar; at ein bør utforske gudsbilete saman med konfidenten framfor å prøve å endre gudsbileta deira, kva som kan skje dersom ein ikkje utforskar gudsbileta og til slutt korleis ein kan utforske gudsbilete gjennom sjelesorgsamtalar.

Oppgåva viser korleis gudsbileta til Hjertefokus-informantane påverka sjølvbileta deira. Den har også vist korleis gudsbileta og sjølvbileta deira blei endra, og kva som endra dei. Dette har peika på mange aspekt som er nyttige for sjelesørgarar å ha kunnskap om. Forfattaren oppmodar til meir forskning omkring bruk av gruppesamtalar i sjelesorg med temaet gudsbilete og sjølvbilete, samt meir forskning med større materiale for å kunne bekrefte eller avkrefte påstandane i denne oppgåva.

Kjelder

Bibelen (2011), Oslo: Bibelselskapet.

Bradshaw, M., Ellison, C. G. & Marcum, J. P. (2010). Attachment to God, Images of God, and Psychological Distress in a Nationwide Sample of Presbyterians. *International Journal of Psychology and Religion*, 20(2), 130-147. DOI: 10.1080/10508611003608049.

Dahl, A. (2008). Gudsbilde og identitet. I S. Danielsen (Red.), *Nærhet: Når gudsbilde og selvbilde utfordres* (s. 30-78). Oslo: Lunde Forlag.

Danielsen, S. (2008). På vei mot noe viktig. I S. Danielsen (Red.), *Nærhet: Når gudsbilde og selvbilde utfordres* (s. 11-29). Oslo: Lunde Forlag.

Engedal, L. G. (2000). Guds hjerte og menneskets sjel. Momenter til analyse av sjelesorgens teologiske og dynamiske egenart. *Skriftserien Koinonia*, (1), 6-26.

Engedal, L. G. (2015). Religionspsykologisk innsikt og kunnskap – verdt å lytte til for sjelesorgen? *Tidsskrift for sjelesorg*, 35(4), 314-341.

Flyvbjerg, Bent. (2006). Five Misunderstandings About Case-Study Research. *Qualitative Inquiry*, 12(2), 219-245. Henta frå:
https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2230464

Gjøsund, P., Huseby, R. & Barstad, S. (2016). *Psykologi 1. Mennesket i utvikling* (2. utg.). Latvia: Livonia Print SIA.

Halldorf, P. (1994). *Jomfrumark: En moderne pilegrims ferd mot sine røtter*. Oslo: Luther Forlag.

Halstensen, K. (2015). Terapi som søker et møte mellom indre gudsbilder og livserfaring: En teoretisk og klinisk beskrivelse av VITA-modellen. *Tidsskrift for sjelesorg*, 35(2), 108-134.

Hjertefokus. (2019). Henta frå: <http://hjertefokus.no/tematikk/>

issuu. (2017). Nye ledere for Hjertefokus. *Mot målet* (45)1, 46-47. Henta frå:
https://issuu.com/ywamnorway/docs/mm_2017_01/46

Iversen, R. (2013). *Barmhjertighet og frigjøring. Sjelesorg som kritisk hermeneutisk praksisrefleksjoner i grenselandet mellom teologi og filosofi* (Doktorgradsavhandling). MF Vitenskapelig Høyskole: Oslo.

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Oslo: Abstrakt forlag.

Kaasa Hammer, H. (2015). *Gud som mor og far. Våre tanker og Guds tanker*. For Bibel og bekjennelse. Henta frå: <https://www.fbb.no/artikkel/gud-som-mor-og-far-vaare-tanker-og-guds-tanker/>

Kvam, M. (2016, 9. februar). Selvtillit og selvbilde. Henta frå: <https://nhi.no/familie/barn/selvtillit-og-selvbilde/?page=1>

Landro, E. (2015). Hvilket gudsbilde bærer jeg med meg? *Kristen folkehøgskole*, 79(3), 18-19. Henta frå: <https://nkf.folkehogskole.no/nkf/filer/2015/06/Kristen-folkehogskole-Nr.-3-2015-web.pdf>

Malt, U. (2019, 22. Februar). Selvfølelse. Henta frå: <https://snl.no/selvfoelse>

Okkenhaug, B. (2002). *Når jeg ser ditt ansikt: Innføring i kristen sjelsorg*. Otta: Verbum Forlag.

Rizzuto, A. M. (1979). *The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study*. Chichago and London: The University of Chicago Press.

Skattum Sandvik, L. (2015). Tro formes av relasjoner. *Lys og Liv*, 81(2), 10-11. Henta frå: https://www.mf.no/sites/mf/files/users/Dokumenter/Om_MF/Lys_og_liv/2015/lysogliv_0215_lowres_v4.pdf

Stifoss-Hanssen, H. (2007). Gudsbilder, godt liv, god teologi. I M. Bunkholt (Red.), *Møtet med den andre: Tekster av Hans Stifoss-Hanssen* (s. 35-44). Oslo: Det praktisk-teologiske seminars skriftserie.

Stifoss-Hanssen, H., Grung, A. H., Austad, A. & Danbolt, L. J. (2019). Sjelesorg i bevegelse. Kerygmatiske, konfidentorienterte, dialogiske sjelesorg – møte mellom teoretiske posisjoner og et empirisk materiale. *Tidsskrift for sjelesorg*, 39(1), 75-95.

Stoltenberg, S. (2008). Sjelesorg og sjelesørgar. I S. Danielsen (Red.), *Nærhet: Når gudsbilde og selvbilde utfordres* (s. 243-279). Oslo: Lunde Forlag.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Thomas, M. J., Moriarty, G. L., Davis, E. B. & Anderson, E. L. (2011). The effects of a manualized group-psychotherapy intervention on client God images and attachment to God: A pilot study. *Journal of Psychology and Theology*, 39(1), 44-58.

Thompson, B. & Thompson, B. (2016). *Hjertets murer. Personlighet og personlighetsdannelse i Bibelens lys* (3. utg.). Ottestad: Proklamedia.

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til potensielle Hjertefokus-informantar.

Vedlegg 2: Samtykkeskjema.

Vedlegg 3: Intervjuguide med spørsmål til Hjertefokus-informant.

Vedlegg 4: Intervjuguide med spørsmål til sjelesørgar.

Vedlegg 5: Intervjuguide med spørsmål til psykoterapeut.

Vedlegg 6: Godkjenning frå NSD.

Vedlegg 1 – Informasjonsskriv til potensielle Hjertefokus-informantar.

Etter forespørsel frå studenten, sendte KRIK Høyfjellsenter dette skrivet ut til tidlegare deltakarar på Hjertefokus.

MASTEROPPGÅVE OM GUDSBILETE OG SJØLVBILETE

Har du tatt Hjertefokus? Opplevde du at Gud jobba i deg gjennom kurset og at du kunne sjå deg sjølv og/eller Gud med nye auger? Kanskje du har erfaring med at gudsbilete har påverka sjølvbilete ditt? Ein tidlegare deltakar på ----- og Hjertefokus søker informantar til masteroppgåve om gudsbilete og sjølvbilete. Det er heilt frivillig å delta og alle informantar med data vil bli anonymisert gjennom oppgåva. Ein kan når som helst i prosessen fram til ferdig oppgåve velje å ikkje bli med likevel, og innsamla data vil då bli makulert og ikkje brukt. Prosjektet er planlagt å bli ferdig mai 2019.

Ta kontakt på mail ----- dersom du ønsker å delta eller dersom du har nokre spørsmål.

Mvh -----.

Vil du delta i forskningsprosjektet «Gudsbilde, selvbilde og sjelesorg»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å lære mer om gudsbilde og selvbilde, hvordan gudsbildet kan påvirke selvbildet, og hvordan man jobber med dette temaet i sjelesorg. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å få mer kunnskap om gudsbilde og selvbilde, hvordan gudsbildet kan påvirke selvbildet og få mer kunnskap om hvordan man kan jobbe med disse temaene i sjelesorg. Prosjektet er en masteroppgave som er planlagt å bli ferdig innen sommeren 2019. Problemstillingen er som følger:

Hvordan påvirker gudsbilde ens selvbilde og hvordan kan en sjelesørger bruke denne kunnskapen i sjelesorgsamtaler?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

MF Vitenskapelig Høgskole er ansvarlig for prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Metoden for dette prosjektet er intervju. Dersom du ønsker å delta i prosjektet møter du studenten for en samtale, noe som vil ta ca. 45 minutter. Intervjuet vil bli tatt opp på lydbånd, og underveis i intervjuet blir det også notert stikkord. I tillegg vil samtalen bli skrevet inn på data i etterkant av intervjuet.

Både lyd på lydbånd, notater og bearbeiding av informasjonen fra intervjuet vil bli lagret utilgjengelig for andre enn studenten og hennes veileder, og når masteroppgaven er ferdig bestått vil alt annet av informasjon/arbeidsdokument/lydopptak bli destruert.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Studenten (undertegnede) som utfører dette prosjektet spør deg om å delta fordi du har erfaring som sjelesørger og gjennom dette har erfaringer og kunnskap studenten ikke har om dette emnet. Du får derfor spørsmål om å delta for å kunne reflektere og samtale sammen med studenten rundt temaet *Gudsbilde, selvbilde og sjelesorg*, noe som kan gi verdifull informasjon til studentens masteroppgave.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er kun studenten og hennes veileder som har tilgang til opplysningene som kommer fram gjennom intervjuprosessen.
- Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data. Dataene vil bli lagret på en egen server, der navn og kontaktopplysninger dine vil være kryptert.

I publikasjonen (den ferdige masteroppgaven) vil det ikke være mulig å gjenkjenne hvem som har deltatt i undersøkelsen eller hvem som har sagt hva.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15. mai 2019. Ved prosjektslutt vil personopplysninger og lydopptak makuleres, destrueres og slettes.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra MF Vitenskapelig Høyskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- MF Vitenskapelig Høyskole ved student ----- (-----) eller hennes veileder Roald Iversen (-----).

- Vår kontaktperson for personvern ved forskningsprosjekter er seniorrådgiver Berit Widerøe Hillestad (personvern@mf.no). Henvendelser om hvilke opplysninger som er registrert, spørsmål om retting og sletting samt tilbakekall av samtykke kan sendes skriftlig til: e-post: personvern@mf.no eller til: MF vitenskapelig høyskole PB 5144 Majorstuen, 0302 Oslo
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
(Forsker/veileder)

Eventuelt student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Gudsbilde, selvbilde og sjelesorg*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i *intervju*
- at det kan tas lydopptak under intervjuet

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 15. mai 2019.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Spørsmål til Hjertefokus-informant.

Innleiingsspørsmål:

- Når tok du Hjertefokus?
- Kva var forventningane dine til kurset?
- Var det noko spesielt som gjorde at du ønska å ta kurset?

Hovudspørsmål:

- Kva utbytte fekk du av kurset? Kva er den største endringa i deg etter at du tok kurset?
- Har du eit anna syn på Gud etter å ha gjennomført Hjertefokus?
 - o Kva er forskjellen? Korleis skjedde denne forandringa?
- Gjennom kurset, blei du nokon gong overraska over kva du tenker om Gud - kven og korleis Han er?
 - o Hadde du gudsbilete med deg i bagasjen som du ikkje blei klar over før kurset? Kva var desse, og korleis blei du klar over dei?
 - o Kva var det som hadde forma gudsbilete ditt slik som det var før du tok Hjertefokus?
 - o Opplevde du ein forskjell på kven Gud var for deg intellektuelt og korleis du forholdt deg til Gud (erfart Gud/kven Gud er i eins hjarte) (hovudkunnskap versus hjartekunnskap)?
- Fekk du eit anna syn på deg sjølv etter å ha gjennomført Hjertefokus?
 - o Kva er forskjellen? Korleis skjedde denne forandringa?
 - o Dersom sjølvbilete er endra: vil du seie noko om kva som har forma den delen av sjølvbilete ditt?
 - o Kva var det som skulle til for å endre dette i meir positiv retning?
- Har du opplevd at gudsbilete påverka sjølvbilete? Korleis?

Avslutningsspørsmål:

- Korleis har tida etter Hjertefokus vore i forhold til dei tinga vi har snakka om no?
- Er det andre ting du anser som relevant som du ønsker å fortelle?

Vedlegg 4 – Intervjuguide med spørsmål til sjelesørgar.

Spørsmål til sjelesørgar.

Innleiingsspørsmål:

- Kor lang erfaring har du med sjelesorgsamtalar?
- Har du begrensa antal timar per person som kjem til deg, eller kan dei som kjem komme så mange gonger dei sjølv opplever det er eit behov?
- Kva er viktigast for deg som sjelesørgar i møte med konfidentar? Kva er målet ditt?

Hovudspørsmål:

- Har du erfaringar med å snakke med konfidentar som strever med gudsbilete og sjølvbilete? Kan du fortelle om slike møter?
 - o Er det nokre gudsbilete som går att som kan vere vanskelege (til dømes Gud som foreldrerepresentasjon, fråverande Gud, streng/sint Gud, misfornøyd Gud)?
 - o Korleis jobber du for å møte desse på ein god måte?
 - o Har du møtt menneske med eit eller fleire negative gudsbilete som påverka sjølvkjensla/eigenverdien til konfidenten? Fortell.
 - o Når er det viktig å hjelpe menneske med å endre gudsbilete?
 - o Når du møter menneske med eit gudsbilete som er annleis enn ditt eige – når er det greitt å fortelle den andre korleis du sjølv ser på Gud?
 - o Har du opplevd å måtte henvise konfidentar vidare til terapi på grunn av dysfunksjonelle gudsbilete? Kva var det som gjorde at du valgte å henvise dei vidare?
 - o Har du møtt menneske i sjelesorg med gudsbilete som du er usikker på om virker positivt eller negativt for konfidenten? Fortell.
 - o Sjelesørgar som gudsrepresentasjon: Har du nokre opplevingar eller tankar om at du som sjelesørgar også kan bli ein gudsrepresentasjon for konfidenten? Fortell.

Avslutningsspørsmål:

- Kva tips vil du gi til ein ny sjelesørgar som skal jobbe med desse tema?
- Er det andre ting du anser som relevant som du ønsker å fortelle?

Spørsmål psykoterapeut.

Innleiingsspørsmål:

- Eg forstår du som psykoterapeut har jobba med temaet gudsbilete og sjølvbilete. Kor lang erfaring har du med det?
- Kva er viktigast for deg i møte med konfident/pasient? Kva er målet ditt?
- Kan du fortelle om korleis du har jobba med gudsbilete og sjølvbilete hjå dei som kjem til deg?

Hovudspørsmål:

- Korleis vil du definere «terapi» med dine egne ord, og kva meiner du er hovudforskjellane på terapi og sjelesorg?
- Kva kriterier skal til for å få hjelp frå ein psykoterapeut til å jobbe med gudsbilete og sjølvbilete?
- Kan du seie litt kort korleis samarbeidet mellom terapeut og sjelesørgarar fungerer her?
 - o Har du erfaring med å få henvist personar frå sjelesørgarar utanfrå til deg som psykoterapeut?
 - o Når tenker du at ein sjelesørgar bør henvise ein konfident som strever med gudsbilete og sjølvbilete til terapi?
 - o Hender det at du henviser til sjelesørgar, eller går det hovusakleg andre vegen?
- På kva måte tenker du/har du sett at gudsbiletet kan påvirke sjølvbiletet?
 - o Ein del litteratur (Rizzuto, Stifoss-Hanssen m. fl.) peiker på korleis eins bilete av eins foreldre kan påvirke eins bilete av Gud, og at dette også påvirker korleis ein ser på seg sjølv. (T.d. dersom ein har hatt foreldre som aldri var heilt fornøyd med ein, vil dette gjere at ein tenker Gud aldri heilt blir fornøyd, og dermed blir dette også korleis ein ser på seg sjølv.) Har du andre dømer på korleis gudsbilete kan påvirke sjølvbilete (utanom gjennom eins foreldre)?
- Er det nokre gudsbilete som går att som kan vere vanskelege (til dømes Gud som foreldrerepresentasjon, fråverande Gud, streng/sint Gud, misfornøyd Gud)?
- Når er det viktig å hjelpe menneske med å endre gudsbiletet?
 - o Korleis vil du definere funksjonelle versus dysfunksjonelle gudsbilete? Kan du gi døme på begge deler?
 - o Har du møtt menneske med gudsbileter som du er usikker på om virker positivt eller negativt for konfidenten? Fortell.
 - o Når du møter menneske med eit gudsbilete som er annleis enn ditt eige – når er det greitt å fortelle den andre korleis du sjølv ser på Gud?
- Korleis kan ein jobbe med ubevisste gudsbilete?
 - o Vil du seie det er vanleg at ubevisste gudsbilete påvirker ein sjølvbilete meir enn bevisste gudsbilete? Kvifor/kvifor ikkje?


- Ein del litteratur seier på ulike måtar at det går an å ha ein type kunnskap om Gud i hovudet (den bevisste) og ein annan type kunnskap om Gud i hjarta (den erfarte/evt den ubevisste kunnskapen). Kva erfaring har du med dette?
 - Korleis kan ein hjelpe konfidentar som opplever at deira erfaring av Gud ikkje passer saman med deira lærte kunnskap om Gud?
- Behandlar/Sjelesørgar som gudsrepresentasjon: Har du nokre opplevingar eller tankar om at du som behandlar/sjelesørgar også kan bli ein gudsrepresentasjon for konfidenten? Fortell.
- Har du høyrte om eit kurs som heiter Hjertefokus? Kva tenker du i så fall om det?

Avslutningsspørsmål:

- Kva tips vil du gi til ein ny sjelesørgar som skal jobbe med desse tema?
- Er det andre ting du anser som relevant som du ønsker å fortelle?

Vedlegg 6 – Godkjenning frå NSD.

Meldeskjema for behandling av personopplysninger Side 1 av 3

 Skriv ut

NSD sin vurdering

Prosjekttittel
Gudsbilete, sjølbilete og sjelesorg

Referansennummer
947312

Registrert
29.01.2019 @ [redacted] [redacted]@stud.mf.no

Behandlingsansvarlig institusjon
MF vitenskapelig høyskole for teologi, religion og samfunn

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)
Roald Iversen [redacted]@gmail.com, [redacted]

Type prosjekt
Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student
[redacted] [redacted]@gmail.com, [redacted]

Prosjektperiode
04.02.2019 - 15.05.2019

Status
28.02.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

28.02.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 28.02.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte. MELD ENDRINGER Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres. TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om religion og helseopplysninger, samt alminnelige personopplysninger frem til 15.05.2019. LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a), jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet DE REGISTRERTES RETTIGHETER Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20) NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/5e4ef98c-733a-4075-8b2b-626f41019ac6> 13.05.2019

og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned. FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon. OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet! Kontaktperson hos NSD: Mathilde Steinsvåg Hansen Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)