

Sjelesorg og emosjonsregulering

Perspektiver og strategiske ressurser i kristen sjelesorgpraksis

Av Hege Kristin Ringnes

Sammenheng

Emosjonsreguleringsperspektiv er et nyere og viktig bidrag til forskning og forståelse innen det bredere teologi- og religionsfeltet. Dette teorifeltet synes relevant inn i en kristen sjelesorgpraksis fordi vi vet at religiøsitet/spiritualitet kan skape mening og også bidra til å håndtere spesielt vanskelige emosjoner. Sjelesorg blir betraktet med utgangspunkt i et emosjonsreguleringsperspektiv sammen med et sosialpsykologisk menneskesyn, noe som innebærer at de tette båndene mellom individ og omgivelser vektlegges. Det gis en innføring i hvordan vi kan forstå emosjonsregulering. Videre foreslås fire emosjonsreguleringsstrategier som ressurser for kristen sjelesorgpraksis, idet de både kan beskrive eksisterende praksiser og muligens fremme praksis. Strategiene er kognitiv revurdering, situasjonsseleksjon, å dele sosialt og emosjonell fremtidsprognose. Eksistensielle temaer, slik som døden og tilhørighet, pekes på som sentrale innen sjelesorg og som temaer som kan knyttes til menneskers behov for regulering.

Innledning

Jeg liker å tenke på sjelesorgpraksisen ut fra Ervin Goffmans termer «backstage» og «frontstage» (Goffman 1971). Mye av livet foregår frontstage, både direkte og indirekte fordi vi setter det vurderende blikket på oss selv. Vi er på en scene der vi skal prestere og bli sett og vurdert. Og mennesker møter i ulik grad utfordrende livshendelser. Derfor har vi behov for backstage-arenaer. Sjelesorgrommet kan være et slikt sted der man kan trekke seg tilbake og

hvile ut etter å ha vært ute på scenen, og et sted å samle mot og krefter før en igjen trer ut og gjør «performances». Og det kan være et sted å bearbeide vanskelige følelser som kommer av urett og vanskelige hendelser og erfaringer. Sjelesorg kan bidra til å påvirke våre følelser i en positiv retning gjennom å dempe negative følelser eller ved å opprettholde eller fremme positive følelser. Denne psykologiske funksjonen vil jeg påstå ligger i sjelesorgpraksisen som et eksplisitt, men til dels også implisitt og mer utydelig mål.

Når vi i Norge utdanner sjelesørgere, er søkelyset på emosjoner i liten grad til stede i sjelesorglitteraturen som benyttes. Høyskolelektor ved Diakonova, Randi Synnøve Tjernæs, analyserer i sitt mastergradsprosjekt i klinisk sjelesorg sentrale lærebøker i sjelesorg. De foreløpige resultatene indikerer at emosjons- og affektteori i liten grad benyttes som ressurs i lærebøkene (Tjernæs, upublisert). I det hele synes sjelesorgfeltet inntil nå i liten grad å ha blitt belyst av emosjonsteori, selv om perspektivet heller ikke kan sies å være helt fraværende (se for eksempel Langeland 2013).

I psykologien har man fokusert på emosjoner og emosjonsregulering en stund, mens et emosjonsreguleringsperspektiv på religion og teologi er nyere (Beckford 2011). Denne koblingen er interessant fordi religiøse grupper eller ideologier har implisitt et emosjonelt system, eller det Riis og Woodhead betegner «regime» (2007). Et emosjonelt regime har implisitt et syn på hvilke emosjoner som er akseptert og ønsket, og tilbyr måter å nå dem på gjennom regulering (Riis & Woodhead 2010). Slike emosjonsreguleringsstrategier kommuniseres direkte gjennom tekster eller taler samt indirekte gjennom deltakelse i en gruppekontekst (Kim-Prieto & Diener 2009). I kristne miljøer eksisterer ulike emosjonelle regimer. Mens den karismatiske bevegelsen for eksempel anerkjenner sterke følelser, vil andre grupperinger ha en kultur hvor det å dempe følelser er idealet (Watts 1996). Samtidig er det også psykologiske

likheter på tvers av ulikhetene i de kristne sammenhengene (Beck & Haugen 2013).

I en studie der det ble fokusert på hva som regulerer i form av å redusere anspenhet og angst, fant man at kategorien «religiøs/spirituell» hadde størst effekt.

Religion kan tilby mennesker mening. Og religion kan ha et ekstra potensial for å regulere emosjoner fordi spesielt vanskelige eller uakseptable emosjoner kan håndteres innenfor konteksten av et religiøst meningssystem (Emmons 2005). I en studie der det ble fokusert på hva som regulerer i form av å redusere anspenhet og angst, fant man at kategorien «religiøs/spirituell» hadde størst effekt (Thayer, Newman & McClain 1994).

I denne artikkelen vil jeg tilby et *emosjonsreguleringsperspektiv* på kristen sjelesorg. Slik sett er ett aspekt ved sjelesorg i fokus, nemlig den emosjonsregulerende funksjonen. Videre er perspektivet sosialpsykologisk,

noe som impliserer et menneskesyn som vektlegger de tette båndene mellom individet og dets omgivelser og gruppetilhørigheter. Individets erfaringer og opplevelser oppfattes som individuelle og unike. De er likevel alltid sosialt konstituert fordi individets symbolske univers har blitt til gjennom deltakelse i en gruppekontekst (Berger & Luckmann 1967). For en som faglig sett kommer utenfra og skriver i et sjelesorgtidsskrift, synes den posisjonen som Leif Gunnar Engedal definerer som *den kontekstuelle tilnærmingen* i sjelesorgfeltet, nærmest som en sosialpsykologisk posisjon fordi den er ikke-individualistisk og impliserer at mennesket er «person-i-relasjon» (Engedal 2004: 48).

Jeg ønsker å bidra til å videreutvikle sjelesorgfeltet gjennom å undersøke og belyse relevansen av emosjonsreguleringsperspektivet i denne kirkelige praksisen. Emosjoner og emosjonsregulering er et stort felt, og jeg forsøker å gi et lite innblikk i dette teori-konstruktet. Avgrensningen er også knyttet til perspektiv og til at konkrete emosjonsreguleringsstrategier står i fokus. Videre er de fire emosjonsreguleringsstrategiene jeg skal presentere – kognitiv revurdering, situasjonsseleksjon, å dele sosialt og emosjonell fremtidsprognose – rapportert fra en empirisk studie av Jehovas vitner. Disse fire strategiene er samtidig mer eller mindre allmenne og kan knyttes til kristen praksis og sjelesorg.

Emosjonsregulering og strategier

Emosjonsregulering er de tiltakene og prosessene individer setter i gang med det formål å påvirke hvilke emosjoner de har og tidspunktet da de har dem, samt hvordan emosjonene oppleves og uttrykkes (Gross 1998b, Koole 2009). Målet kan være å dempe ned, opprettholde eller øke følelser. En grunnleggende menneskelig disposisjon er å forsøke å fremme positive og dempe negative følelser (Gross 1998b). Langsiktige mål kan innebære aksept av negative følelser før mer positive overtar (Koole 2009). Spesifikke emosjoner det er snakk om å regulere, kan for eksempel være lykke, angst, skam eller sinne. I emosjonsreguleringsforskningen er det vanlig å skille mellom de bredere følelsesaspektene positive og negative emosjoner, og å betrakte følelser som regulert langs dimensjoner.

Oppnåelse av emosjonsregulering er knyttet til emosjonsreguleringsstrategier. Begrepet «strategier» innebærer ikke at regulering bare skjer rasjonelt, kognitivt eller veloverveid. Vi regulerer emosjoner eksplisitt og mer bevisst og implisitt og mer automatisk (Gyurak, Gross & Etkin 2011, Koole 2009). Videre kan det være relevant å påpeke at regulering kan skje på ulike tidspunkter. Man skiller mellom å regulere i forkant (antecedent emotion regulation) og i

Emosjonsregulering er de tiltakene og prosessene individer setter i gang med det formål å påvirke hvilke emosjoner de har og tidspunktet da de har dem, samt hvordan emosjonene oppleves og uttrykkes.

etterkant (response-focused) (Gross 1998a). James Gross har også gått et skritt videre fra en enklere før- og etterinndeling til å lage en modell som beskriver fem emosjonsregulerende prosesser (Gross 1998b: 281–285). I modellen er de fire første forutgående og nummer fem responsfokuseret emosjonsregulering (ibid.). Gross-modellen presenteres her for å belyse kompleksiteten:

1. **Situasjonsseleksjon.** Innebærer å oppsøke eller unngå visse personer, steder eller objekter for å regulere emosjoner.
2. **Modifisering i situasjonen.** Å tilpasse seg i situasjonen slik at den emosjonelle innvirkningen endres. Situasjoner er ulike med hensyn til i hvilken grad det er mulig å få til endring.
3. **Selektiv oppmerksomhet i situasjonen.** Valg av hva man retter oppmerksomheten mot i situasjonen. For eksempel distraksjon flytter oppmerksomheten vekk eller retter oppmerksomheten mot ikke-emosjonelle aspekter ved situasjonen. Motsatt kan en også gjennom konsentrasjon rette oppmerksomheten *mot* de emosjonelle triggerne.
4. **Kognitiv endring.** Valg av hvilken av de mange mulige meningene en tillegger en situasjon. For at emosjoner skal oppstå, kreves det at persepsjoner gis mening, og at individet evaluerer egen evne til å mestre situasjonen. Eksempler kan være fornektelse, intellektualisering eller tendensen til å fortolke hendelser mer positivt enn det som er rimelig. Kognitiv refortolkning (reappraisal), kognitivt å transformere situasjonen slik at den emosjonelle betydningen endres, har vært mye omtalt i forskningslitteraturen.
5. **Responsmodulering.** Å påvirke fysiologi, opplevelse eller atferd direkte. Dette skjer sent i den emosjongsenerative prosessen. Strategier for endring kan være rusmidler og medikamenter. Videre er trening og matinntak eksempler på metoder brukt for å modifisere emosjoner. Den vanligste måten er å endre på hva man *uttrykker* fordi dette til en viss grad kan endre hva vi faktisk føler

Det er helt nødvendig å regulere emosjonene slik at vi kan samhandle adekvat med omgivelsene for å sikre tilhørighet, og også for å unngå problemer eller i verste fall psykopatologi.

En kommentar til Gross' prosess-modell er at begrepet «situasjoner», i tillegg til faktiske situasjoner, henspeiler på tenkte og potensielle situasjoner. Videre er det en vekselvirkning mellom situasjon og emosjonell respons; særlig i mellommenneskelige situasjoner er det slik at den emosjonelle responsen påvirker situasjonen.

Alle mennesker regulerer emosjoner konstant, og vi benytter teknikker som vi på ulike måter har tilegnet oss gjennom å være del av fellesskap. Det er helt nødvendig å regulere emosjonene slik at vi kan samhandle adekvat med omgivelsene for å sikre tilhørighet, og også for å unngå problemer eller i verste fall psykopatologi (Aldao 2013, Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer 2010, Fonagy 2002, Gross 1998b). Emosjoner i tilknytning til religion og religiøsitet har også ulike helseimplikasjoner (DeMarinis 2013, Koenig, McCullough & Larson 2012). Både potensielt positive og potensielt negative psykologiske og fysiologiske implikasjoner vil følge av ulike strategier. (Se oversikter i Augustine & Hemenover 2009, 2013, Webb, Miles & Sheeran 2012.)

Når jeg skal sette emosjonsregulering i fokus i denne artikkelen, innebærer et sosialpsykologisk perspektiv at emosjoner ikke ses som noe som oppstår inne i individet isolert fra omgivelsene. En emosjonell norm antas av individet i samspill med omgivelsene, og denne normen vil influere på erfaring, toleranse og måte å uttrykke følelser på (Barrett 2012, Reysen & Branscombe 2008). Emosjoner er mer og mindre koblet mot det sosiale; for eksempel er skam en typisk sosial emosjon. Skamreaksjoner er ofte relatert til sosiale situasjoner der man er opptatt av andres faktiske eller forestilte negative evalueringer. Gruppens aksept og vår sosiale identitet er truet når man har overtrådt sosiale standarder (Kemeny, Gruenewald & Dickerson 2004, Tangney & Salovey 1999, Scherer & Wallbott 1994).

Metode

Et viktig grunnlag for denne artikkelen er en nyere empirisk studie av Jehovas vitner der et emosjonsreguleringsperspektiv ble benyttet (Ringnes, Stålsett, Hegstad & Danbolt, mansuskript under utgivelse). Undertegnede har stått for datainnsamlingen. I studien ble det som nevnt identifisert fire emosjonsreguleringsstrategier som medlemmer i denne gruppekonteksten bruker. I det hele fant vi at den emosjonsregulerende funksjonen ved gruppedlemskap aktivt ble rapportert av informantene. Å være et aktivt Jehovas vitne ble rapportert å dempe negative og fremme positive emosjoner. Både eksistensielle temaer, som død og tilhørighet, samt temaer knyttet til det å være et Jehovas vitne, for eksempel å utføre forkynnesarbeid, var temaer for regulering.

Å være et aktivt Jehovas vitne ble rapportert å dempe negative og fremme positive emosjoner.

Dataene i studien er hentet fra 20 intervjuer med 29 aktive Jehovas vitner i Norge. Intervjuene var semistrukturerte (Kvale & Brinkmann 2009). Informantene ble invitert til å snakke om teologiske temaer som en inngang til psykologiske temaer. Vi antok at dette var relevant i denne konteksten. Hovedkriteriet for utvalgelse var at intervjuobjektene var aktive medlemmer i

en Jehovas vitner-menighet, at de var jevnlig på møter og deltok i felttjenesten, altså i forkynnelsesarbeidet. Elleve personer ble intervjuet alene, mens ni ble intervjuet i par bestående av ektepar eller venner som bodde sammen. 15 kvinner og 14 menn i aldersspennet 20 til 80 år ble intervjuet.

Tilnærmingen i studien er abduktiv, noe som betyr at man kombinerer en induktiv bottom-up- og deduktiv top-down-tilnærming i forskningsprosessen (Alvesson & Kärreman 2011). Forskningsspørsmålet var opprinnelig: Hva er de psykologiske implikasjonene og funksjonene knyttet til aktivt gruppemedlemskap i Jehovas vitner? I forskningsprosessen ble medlemmenes tilgang til og bruk av emosjonsreguleringsstrategier knyttet til den religiøse gruppekonteksten identifisert som et sentralt tema å gå mer inn i. Forskningsspørsmålet utviklet seg og ble mer fokusert: Hva er de dominerende emosjonsreguleringsstrategiene i denne gruppen, rapportert og benyttet av individuelle Jehovas vitner?

Det transkriberte intervjumaterialet ble analysert tematisk (Braun & Clarke 2006, Silverman 2011). Første trinn i analysen var åpent å identifisere temaer i materialet. Programmet ATLAS.ti ble brukt som register for koder og sortering av sitater. Nærmere 200 koder ble laget. Andre trinn var teoriinformert, knyttet til emosjonsregulering. Gross' prosess-modell guidet denne andre runden (Gross 1998b). Videre oppdaget vi en fremtidsorientering i materialet og benyttet derfor det teoretiske konseptet «emotional forecasting», eller emosjonell fremtidsprognose, inspirert av Averill (1996). I den tredje fasen hadde de fire dominerende strategiene blitt identifisert, og en top-down tematisk analyse ble gjennomført for en full gjennomgang og identifisering av sitater. Materialet inneholdt både eksplisitte og implisitte uttrykk for strategier og temaer knyttet til emosjonsregulering. Informantene ga direkte beskrivelser av regulering, og videre identifiserte vi som forskere mer skjult emosjonsregulering gjennom bruk av en teoretisk tilnærming (Kvale & Brinkmann 2009). De fire

Basert på ulike variabler, både på teologiske og psykologiske, vil jeg hevde at det kan være likheter mellom Jehovas vitner og andre kristne grupperinger, trossamfunn og enkeltpersoner.

forfatterne møttes flere ganger gjennom prosessen for å diskutere intervjumaterialet og temaene.

De identifiserte emosjonsreguleringsstrategiene har sitt utspring hos Jehovas vitner. Kan disse strategiene være relevante å belyse inn i en «mainstream» kristen ramme? Med utgangspunkt i en religions-sosiologisk definisjon er Jehovas vitner en sekt (Repstad 2009, Ringnes & Ulland 2014). Samtidig er

ikke Jehovas vitner bare «de andre». Basert på ulike variabler, både teologiske og psykologiske, vil jeg hevde at det kan være likheter mellom Jehovas vitner og andre kristne grupperinger, trossamfunn og enkeltpersoner. Harald Hegstad (2009) har i artikkelen «Jehovas vitner og andre kristne. En komparativ teologisk

tilnærming» en god gjennomgang av nettopp teologiske likheter og ulikheter mellom Jehovas vitner og andre kristne grupper. Det er likheter mellom Jehovas vitner og alle andre mennesker med hensyn til de eksistensielle betingelsene vi alle lever under. Jehovas vitner kan også betraktes som et egnet «strong case» fordi fenomener her kan være til stede i mildere form andre steder.

«Jehovas vitner gjør selv krav på å være den eneste sanne kristne bevegelse i vår tid. Andre grupper som kaller seg kristne, er i deres perspektiv representanter for falsk religion. Møtt med slike påstander har andre kristne grupper gjerne hatt en like avvisende holdning overfor Jehovas vitner, og avvist deres lære som en forfalskning av det kristne budskap. Slike gjensidige avgrensninger har ofte ført til at begge parter har vært mest opptatt av forskjellene. Det er samtidig ikke til å komme fra at Jehovas vitner historisk sett sprang ut av protestantisk kristendom, og at vitnene i sin lære har mye som forbinder dem med andre kristne.»

(Hegstad 2009: 67)

I gjennomgangen av de fire emosjonsregulerings-teknikkene forsøker jeg å benytte eksempler som kan være relevante i sjelesorgen. Det har blitt tydelig at emosjonsregulerings-teknikkene allerede benyttes av både sjelesørgere og konfidenter. Bidraget her vil kunne være å gi tilgang til begreper og teori som favner eksisterende praksiser, og som også kan være innspill til strategisk tenkning og ny praksis.

Det har blitt tydelig at emosjonsregulerings-teknikkene allerede benyttes av både sjelesørgere og konfidenter.

Resultat – emosjonsreguleringsstrategier og eksistensielle temaer i sjelesorgen

Overordnet har det gjennom arbeidet med denne artikkelen utviklet seg en mulighet til å komme med et forslag til definisjon av sjelesorg med utgangspunkt i et emosjonsreguleringsperspektiv:

Sjelesorgarbeid innebærer å regulere emosjoner gjennom redskaper hentet fra kristen teologi og psykologi. Målet er at negative følelser reguleres ned, mens positive følelser øker, slik at utfallet for konfidenten er større følelsesmessig tilfredshet.

En slik definisjon er ikke heldekkende, men gir en mulig inngang til et aspekt og en funksjon knyttet til sjelesorgpraksis. Hvordan dette kan foregå, vil bli mer inngående belyst i gjennomgangen av de fire emosjonsreguleringsstrategiene *kognitiv revurdering*, *situasjonseleksjon*, *å dele sosialt* og *emosjonell fremtidsprognose*. Til slutt vil jeg peke på eksistensielle temaer som sentrale i sjelesorgpraksisen.

1. Kognitiv revurdering

Kognitiv revurdering, på engelsk «cognitive reappraisal», betyr å endre følelser gjennom å forandre hvordan man tenker (McRae & Gross 2013). Situasjonen kan ikke nødvendigvis gjøres om på, men en mer positiv emosjonell respons kan være avhengig av hvordan man vurderer og fortolker omstendighetene (Gross 1998b, 2002).

Teologi og kristen livstolkning kan benyttes aktivt i regulering av følelser, og i en sjelesorgsituasjon er det både naturlig og forventet at sjelesørgeren bidrar til revurdering av hendelser og erfaringer i lys av en kristen livstolkning.

Kognitiv revurdering er, som navnet tilsier, kognitivt basert. Det er en kognitiv endring eller ny kunnskap som fører til emosjonsendring (Gross 2001, Koole 2009). Teologi og kristen livstolkning kan benyttes aktivt i regulering av følelser, og i en sjelesorgsituasjon er det både naturlig og forventet at sjelesørgeren bidrar til revurdering av hendelser og

erfaringer i lys av en kristen livstolkning: «I kraft av sine kunnskaper om og sin eksistensielle fortrolighet med den bibelske åpenbaring, skal pastoren og sjelesørgeren gi medmennesker hjelp til å fortolke og leve sitt eget liv i samsvar med det budskap som den kristne livstolkning rommer» (Engedal 2004: 51). Også de rollene og identitetene man får kjennskap til i Bibelen, vil kunne være en del av en redefineringsprosess (Holm, Belzen & Stifoss-Hanssen 1995).

Kognitiv revurdering som emosjonsreguleringsstrategi benytter seg altså av fortolkningssystemer. I sjelesorgsammenheng er det sjelesørgerens oppgave å vurdere hensiktsmessigheten av et bibelsyn eller teologisk ståsted, i lys av de psykologiske implikasjonene dette har for konfidenten. Viktig er det at personen i sjelesorgrommet fungerer i sosiale situasjoner «der ute» – frontstage. Konfidenten vil ha sosiale identiteter som er mer og mindre viktige, og eventuelt konkurrerende. Når en sosial identitet er sterk, er medlemmene villig til å gå langt i lojalitet overfor gruppas fortolkningssystem, selv om det medfører negative emosjoner (Smith, Seger, & Mackie 2007). Disse negative emosjonene forsøkes også regulert gjennom det samme fortolkningssystemet. Selv om det fra gruppeperspektiv fungerer i den forstand at oppgaver blir gjort eller «guds vilje» gjennomføres, kan de individuelle psykologiske konsekvensene bli vanskelige å håndtere. Det vil ofte i gruppekontekster være en forhandling mellom individ og gruppe, for eksempel at de uttalte eller ikke

uttalte kravene kan oppleves uhåndterlige for individet. Sjelesørgeren har som oppgave å analysere hensiktsmessigheten av denne dynamikken for akkurat denne personen, uten å være en systematisk teologisk dommer. Sagt med andre ord finner man ikke frem til ett teologisk fortolkningssystem som vil virke positivt emosjonsregulerende, siden dette vil variere avhengig av individet og dennes samspill med kontekst.

2. Situasjonsseleksjon

Situasjonsseleksjon, «situation selection», innebærer å være i forkant når det gjelder å regulere følelser ved at man forsøker å forutsi hva som vil føre frem til positive emosjoner (Gross 1998b). Følelsene har ennå ikke oppstått, men man selekterer med det formålet å oppnå en følelsestilstand. Et eksempel er å velge hvilke mennesker man skal tilbringe tid sammen med. Gjør disse en godt? Eller vil noen mennesker føre til negative følelsestilstander?

Noen ganger må man utsette seg for noe negativt for å oppnå positive emosjoner på sikt.

Et eksempel er å velge en situasjon som gjør at man kan styre eller unngå seksuelle følelser. Jehovas vitner tillater ikke seksuell praksis utenfor ekteskapet, homofil praksis eller pornografi og masturbasjon.

Dette er felleskristne temaer, selv om vurderingene er ulike. Man er muligens mest enige om at bruk av pornografi er uhensiktsmessig, mens de andre punktene vil bedømmes ulikt. «Mange kristne sliter veldig med porno» var overskriften på en artikkel i Vårt Land (29.02.2012). Der ble det beskrevet at bruk og avhengighet av porno har blitt et tema i flere kristne menigheter i det siste.

Å velge bort situasjoner for å forhindre at uønskede seksuelle følelser oppstår, kan være en strategi. I den nevnte studien av Jehovas vitner ble det funnet at det å velge bort situasjoner som man vet kan stimulere seksuelle følelser, med den hensikt å forhindre at de i det hele tatt oppstår, kan fungere, men likevel ikke fullt ut – noe som understøttes av forskning som viser at uønskede seksuelle tanker og følelser ikke kan elimineres (van Drie, Ganzevoort & Spiering 2014, Wetterneck, Smith, Burgess & Hart 2011).

Andre menneskers følelser påvirker oss sterkt, og spesielt følelsestilstanden til dem som står oss nær eller som har innflytelse over oss. Vi kan ha som hensikt å legge til rette for at egne barn skal ha minst mulig negative følelser. Videre er man gjerne opptatt av hvilke følelser vi vekker hos kollegaer, og kanskje spesielt hos sjefen på arbeidsplassen. I religiøs sammenheng kan den religiøse lederens følelser være viktig for medlemmene. Vi fant i den nevnte studien av Jehovas vitner at også Guds følelser er noe man vil sikre at er positive, og situasjonsseleksjon er en strategi som brukes for å forsøke å oppnå

Situasjonsseleksjon innebærer å være i forkant når det gjelder å regulere følelser ved at man forsøker å forutsi hva som vil føre frem til positive emosjoner.

at Gud har positive følelser. Å gjøre de rette valgene, ha de rette handlingene og selv ha de rette følelsene gjennom strategisk seleksjon legges frem som metoder for å oppnå dette.

Å forutsi konsekvenser av situasjonsseleksjon kan være komplekst for individet, og derfor er hjelp fra omsorgsfulle andre relevant, det være seg foreldre, partnere eller profesjonelle (Gross 1998b). Sjelesørgeren kan være en som er med på å belyse implikasjonene basert på konfidentens prognoser av egne emosjonelle reaksjoner. **Å bevisstgjøre underliggende teologi bak krav konfidenten stiller til seg selv når det gjelder å ta ansvar for andres følelser, kan være relevant.** Å bevisstgjøre underliggende teologi bak krav konfidenten stiller til seg selv når det gjelder å ta ansvar for andres følelser, kan være relevant.

3. Å dele sosialt

«Social sharing» er åpent å snakke med andre mennesker om omstendighetene og de emosjonelle reaksjonene som er relatert til en spesifikk emosjonsutløsende hendelse (Rimé 2007b). Et eksempel kan hentes fra den nevnte avisartikkelen «Mange kristne sliter veldig med porno». Her intervjues en predikant, som velger å være anonym av hensyn til familien, om sitt seminar om kristne og porno. «Men i tillegg til å ta et oppgjør med industrien, mener han det er viktig å hjelpe enkeltmennesker til å være åpne om sin avhengighet. Det beste redskapet er å finne en venn å snakke med. Da kan man gradvis komme fri.» (Vårt Land 29.02.2012)

Relasjonen mellom religiøse miljøer og sosial støtte har stått i fokus i forskningen (e.g. Kvande, Reidunsdatter, Løhre, Nielsen & Espnes 2014). Emosjonsreguleringsstrategien å dele sosialt forutsetter at man er i sosiale rammer der sosial omgang og støtte er tilgjengelig. Trossamfunn og menigheter er arenaer der disse rammene er til stede, om enn i ulik grad. Det er ulik tilgang i en Jehovas vitne-menighet, der man ofte også har de mest signifikante andre i menigheten og holder et høyt obligatorisk møte- og aktivitetsnivå, og i en bymenighet i Den norske kirke der man ikke nødvendigvis møter noen kjente i det hele tatt når man er på gudstjeneste. Uansett er menighetsfelleskap et tema i sjelesorgen.

«Det er en overordnet målsetning for sjelesorgen å bidra til at menighetsfelleskapet bygges opp og utfolder seg slik Gud vil.» (Engedal 2008: 85)

Mennesker deler positive episoder, noe som reaktiverer positive emosjoner, som igjen medfører at man ønsker å dele (Rimé 2010). Det å dele med andre gir altså en ekstra effekt utover den positive hendelsen per se, noe som også

har blitt betegnet *kapitalisering* (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak 2010).

Negative emosjonelle hendelser er også noe vi mennesker i stor grad ønsker å dele med andre (Rimé 2007a). I en studie ble det funnet at den vanligste metoden vi bruker når vi ønsker å endre på en negativ følelsetilstand, er å oppsøke andre mennesker eller å snakke med noen ved å ringe til dem (Thayer et al. 1994). Det å dele negative hendelser og emosjoner med andre vil ikke gi en umiddelbar positiv effekt fordi det vil gjøre at de negative emosjonene midlertidig *øker*. Men så utløses deretter for eksempel sosial støtte, bekreftelse av sosiale bånd og bedring når man kombinerer dette med kognitivt arbeid (Rimé 2010).

I menigheter har man sosiale ritualer slik som møter og gudstjenester. Videre er det grupper som arbeider mot et felles mål, for eksempel å organisere barnarbeidet eller samle inn penger til et misjonsprosjekt. Profesjonelle personer, sjelesørgere, er i form av sin rolle tilgjengelige for «social sharing». Å dele sosialt kan skje mer uformelt på kirkekaffen, eller det kan være planlagte møter i konfidensielle rom.

Sjelesørgeren er på grunn av sin profesjonalitet spesielt velegnet til å ta imot det å dele negative emosjonelle hendelser – fordi sjelesørgeren er trent i ikke å reagere tilbake med egen frykt og angst i møte med det konfidenten deler. Sjelesørgeren holder ut og «container», sjelesørgeren kan tåle å romme det økte negative emosjonelle trykket før bedring kan oppnås. Denne prosessen kan selvsagt også finne sted i relasjoner i familie, blant venner eller i menighetssammenheng. Men det kan være en fantastisk avlastning å ha en profesjonell sjelesørger.

Videre er det å dele med Gud gjennom bønn en sentral kristen praksis eller strategi som kan utføres alene, i grupper eller i sjelesorgrommet.

«In the Christian experience, prayer is one of the primary means of coping identified by the New Testament writers (cf. Mark 11:24; Rom. 8:26; Eph. 6:18; 1 Thess. 5:17; James 5:13, 15-16; Jude 1:20). With the expectation that the Holy Spirit will intercede on their behalf, Christians are exhorted to pray with the Spirit and through the Spirit with all kinds of requests, particularly during times of moral, psychological, and physical struggle and weakness.»
(Beck & Haugen 2013: 703)

Sjelesørgeren er på grunn av sin profesjonalitet spesielt velegnet til å ta imot det å dele negative emosjonelle hendelser – fordi sjelesørgeren er trent i ikke å reagere tilbake med egen frykt og angst i møte med det konfidenten deler.

Bønn har en emosjonsregulerende funksjon. Selv om bønn også kan være kognitiv redefinering, vil jeg definere bønn primært som sosial deling. Dette er fordi bønn psykologisk inneholder mye av det samme som kontakt mellom mennesker (Schafer 2013, Sharp 2010 in Schafer 2013). Jeg deler her noen uttalelser om bønn fra informanter som er Jehovas vitner:

Bønn har en emosjonsregulerende funksjon

«Men jeg føler jo at det med bønn er veldig viktig. Og særlig når det har vært veldig tunge og vanskelige ting. Det å kunne be, og føle at man faktisk får ro og fred, og klarer å takle ting. Det styrker troen, og man blir liksom veldig overbevist om at Jehova virkelig bryr seg om hvordan jeg har det. Og fordi det kan jo gå opp og ned etter som man føler seg mange ganger også. Noen ganger føler man at 'nei huff, jeg er ikke noe verdt og ikke noe ... det er ingen som bryr seg.' Men det er en sånn trygghet. Man vet at det er en man alltid kan snakke til, som alltid har tid til å høre på deg. Veldig, veldig godt å ha.»

«Men for meg så er faktisk Jehova som en nær venn. Det føler jeg veldig sterkt. Når jeg snakker med Ham så ... så vet jeg at Han lytter.»

«Da jeg forsto at Jehova kjenner meg bedre enn jeg kjenner meg selv, så følte jeg en sånn enorm lettelse. Fordi at da var jeg ikke alene. Og veldig mange mennesker har en sånn eksistensiell, sånn føler, ikke sant, at 'egentlig er jeg helt alene.' Og det tenker ikke jeg. Jeg er ikke alene – jeg er aldri alene. Og om man ber en sånn type bønn som bes på møte, eller om man snakker med Jehova. Jeg kan ofte snakke med Jehova, hvordan, ikke sant, bare sånn samtale med Ham. Om jeg gjør det bare inni meg eller sitter på bussen eller hva det er, eller om jeg kanskje går en tur i skogen og bare snakker med Jehova.»

4. Emosjonell fremtidsprognose

Den siste emosjonsreguleringsstrategien jeg skal definere, er «emotional forecasting» – emosjonell fremtidsprognose – som er å forutsi hvilke emosjoner som vil komme i fremtiden. Å se for seg bedre emosjoner i fremtiden kan gi en «loop-effekt» og virke positivt tilbake på følelsene her og nå. Denne strategien er spesielt relevant for de personene som fokuserer på at det er et liv etter dette som er annerledes enn her og nå, en fremtid preget av mer positive emosjoner (Averill 1996). Innholdet i prognosene består gjerne av en kombinasjon av intuitive teorier, tidlige erfaringer og teologisk doktrine (Loewenstein 2007).

Hvis man går mer detaljert inn i det, kan man si at en emosjonell fremtidsprognose består av:

1. Predikasjon av om følelsene er type positive eller negative
 2. Hvilke konkrete emosjoner som vil utløses
 3. Emosjonenes intensitet
 4. Emosjonenes varighet
- (Wilson & Gilbert 2003)

Emosjonell fremtidsprognose med forventning om en predikert fremtid med bare positive følelser er lett å koble til forventninger om en endetid med etterfølgende paradislignende tilstander. Troen på et liv etter døden, i himmelen med Jesus, kan også utløse forutsigelser om bedre følelestilstander der fremme. Tanken på å møte igjen en kjær man har mistet, kan for eksempel påvirke følelsene. Slike forutsigelser knyttet til overvinnelse av døden kan påvirke dødsangsten her og nå:

«Is there any evidence that Christians live, relatively speaking, free from the fear of death? Generally speaking, although the psychology of religion data are mixed. Hood et al. (2009) concluded that religious belief does attenuate death anxiety. (Hood et al. 2009) concluded that religious belief does attenuate death anxiety. More specifically, in a study of military personnel in the Korean army, Jeon (1997) observed that Christian soldiers reported significantly less death anxiety when compared with their non-Christian counterparts. In light of such general and specific findings, it seems that the Christian belief in the resurrection may attenuate death anxiety, an observation that is psychologically consistent with the promise of Hebrews 2:15 (being set free from 'the fear of death'.»

(Beck & Haugen 2013: 706)

Har man det spesielt vanskelig her og nå som følge av tap, sykdom eller traumer, kan det være vanskelig å predikere positive emosjoner i fremtiden for egen del. Sjelesørgeren kan potensielt bidra i et arbeid med å lage en emosjonell fremtidsprognose der positive emosjoner i økt grad overtar. En slik prognose kan som sagt påvirke også situasjonen i dag. I en kristen sjelesorgkontekst kan teologiske ressurser benyttes i dette arbeidet.

Sjelesørgeren kan potensielt bidra i et arbeid med å lage en emosjonell fremtidsprognose der positive emosjoner i økt grad overtar.

Eksistensielle temaer

Jehovas vitner rapporterte i den nevnte studien at eksistensielle temaer slik som døden og tilhørighet emosjonsreguleres gjennom gruppedlemskapet og de strategiene det gir tilgang til. Hvilke temaer kommer mennesker med inn i sjelesorgens rom? Jeg vil tro at de eksistensielle vilkårene alltid vil utgjøre

grunntemaer i sjelesorg, og dette er kanskje også sjelesorgens ekspertområde? Kristen teologi og psykologi er redskaper for sjelesørgeren, og de grunnleggende eksistensielle temaene vil bli rommet her. Yalom sier: «When I speak of the ultimate concerns, of death, meaning, freedom, isolation, I am obviously veering close to the domain which is the stuff of every religious tradition» (2002: 308).

Sentrale eksistensielle grunntemaer, ikke bare blant Jehovas vitner, er behovet for *tilhørighet* og håndtering av egen og andres *død*. Mennesker har et grunnleggende behov for tilhørighet. Vi ønsker inklusjon, mens eksklusjon oppleves vanskelig. Vi har en «drive» mot å forme og opprettholde et minimum av vedvarende, positive og signifikante mellommenneskelige relasjoner (Baumeister & Leary 1995). I kirken er behovet for tilhørighet en viktig faktor i tillegg til behovet for tro.

Eksistensielle temaer kan uttrykkes *direkte eller via omveier*, noe som ikke alltid er like tydelig for konfidenten selv, eller for sjelesørgeren. For eksempel kan dødsangst uttrykkes direkte, eller mer indirekte gjennom for eksempel sykdomsangst. Videre kommer temaene til uttrykk *på ulike nivåer*. Når mennesker med ekstra vanskelige erfaringer som vold og overgrep kommer til sjelesorg, vil trusselen mot eksistensen ha vært på et direkte plan (Okkenhaug 2014). Andre igjen har ikke direkte egne erfaringer, men opplever utfordringer likevel. Dette kan også være som en konsekvens av evnen til å sette seg inn i andres sted. Emosjonsforskning som har brukt hjerneskanning som metode, har vist at smertefulle hendelser som rammer en av dine nære – som ektefelle, barn eller venn – er din egen smerte, og det gir fysiologiske utslag i hjernens sentra for smertehåndtering (Fredrickson 2013).

Døden, eller frykt for døden og sykdom som trussel om tidlig død, kan frarøve mennesker lykke og realisering (Yalom 2008). Videre er det slik at med så mange konkurrerende verdensbilder i en postmoderne situasjon kan verdensbildet man har eller ønsket å ha, være truet (Greenberg 2012). Å opprettholde håpet om og troen på Jesus som Guds sønn som vinner over

døden, kan være truet – og slik produsere angst.

Tilhørighet og døden er slik sett temaer som henger sammen, for døden håndteres dårlig helt alene.

Bekreftelse i en sosial kontekst kan være viktig. Tilhørighet og døden er slik sett temaer som henger sammen, for døden håndteres dårlig helt alene.

Det er interessant å merke seg at Den norske kirke fortsatt har en grunnfestet posisjon i menneskers møte med døden. Fra det empiriske feltet i Norge vet vi at mennesker ofte velger Den norske kirkes ritualer knyttet til livets overgangsfaser, selv om mange velger bort søndagsgudstjenesten. I 2008 ble det ved 93 prosent av dødsfallene avholdt kirkelig gravferd (Botvar 2010). Og kirken har en viktig

funksjon, både individuelt og på samfunnsnivå, når død rammer individuelt eller mer kollektivt etter ulykker og katastrofer (Danbolt 2002, Danbolt & Stifoss-Hanssen 2007).

Avslutning

For å vende tilbake til Goffmans begrep «backstage»: Sjelesorgrommet kan ses som en backstage-arena for bearbeidelse og regulering av følelser. Jeg har gitt eksempler på fire emosjonsreguleringsstrategier og forsøksvis knyttet disse an til kristen sjelesorgpraksis. Strategiene kan være mulige ressurser i sjelesørgerens arbeid, men kan også være begreper som rommer eksisterende praksiser. Målet har vært å vise hva emosjonsregulering er, samt å foreslå dette perspektivet for sjelesorgfaget. Eksistensielle temaer som død og tilhørighet ble hentet frem fordi det har vist seg at dette er temaer som er knyttet til behov for emosjonsregulering.

Sjelesorgrommet kan ses som en backstage-arena for bearbeidelse og regulering av følelser.

Et sosialpsykologisk perspektiv der den tette interaksjonen mellom individ- og sosial kontekst tas hensyn til, kan muligens være et bidrag til utviklingen av den kontekstuelle tilnærmingen i sjelesorgfeltet. Også sjelesorg-kontekstene kan defineres som sosiale enheter som har overordnede normer og regimer for emosjoner, og som også selv er tilbydere av et emosjonelt vokabular og av emosjonsreguleringsstrategier.

Innenfor et overordnet sosialpsykologisk, eventuelt kontekstuet, perspektiv kan emosjonsreguleringstilnærmingen utgjøre et mulig innsteg til sjelesorgfaget. Jeg mener den er hensiktsmessig med støtte i psykologisk forskning og teologi – som har vist at påskemorgen har potensial til å slukke sorgen.

Abstract

The theoretical perspective of emotion regulation is a newer perspective within religious studies and theology. The theory-construct of emotion regulation seems like a fruitful perspective for the practice of pastoral care and counseling, as religiosity and spirituality has an extra potential when it comes to meaning making and handling of difficult and negative emotions. The theoretical construct of emotion regulation is described. Then four emotion regulation strategies are connected to different practices of pastoral care and counseling. These strategies are cognitive reappraisal, situation selection, social sharing, and emotional forecasting. The strategies can put words to existing practice, but may as well lead to more strategic work. The existential themes of death and belongingness are pointed to as themes in need of regulation within pastoral care and counseling.

Hege Kristin Ringnes

er stipendiat i religionspsykologi ved Det teologiske Menighetsfakultet i Oslo

E-post: hege.k.ringnes@mfn.no

Takk til Harald Hegstad for innspill underveis i arbeidet med denne artikkelen.

Referanser

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8 (2), 155–172
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30 (2), 217–237
- Alvesson, M. & Kärreman, D. (2011). *Qualitative research and theory development: mystery as method*. Los Angeles: Sage
- Augustine, A. A. & Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: a meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23 (6), 1181–1220
- Augustine, A. A. & Hemenover, S. H. (2013). Accuracy and generalizability in summaries of affect regulation strategies: comment on Webb, Miles, and Sheeran (2012). *Psychological Bulletin*, 139 (3), 725–729
- Averill, J. R. (1996). Emotions: here and now, then and there. *International Journal for the Psychology of Religion*, 6 (2), 89–94
- Barrett, L. F. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12 (3), 413–429
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497–529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Beck, R. & Haugen, A. D. (2013). The Christian Religion: a theological and psychological review. In J. J. Exline & J. W. Jones (Eds.). *APA handbook of psychology, religion, and spirituality: context, theory, and research* (Vol. 1, pp. 697–711). Washington, D.C.: American Psychological Association
- Beckford, J. A. (2011). Book Review: Ole Riis and Linda Woodhead: a sociology of religious emotion. Oxford: Oxford University Press, 2010, 270 pp. *Acta Sociologica*, 54 (2), 208–209
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (1967). *The social construction of reality: a treatise in the sociology of knowledge*. London: Penguin
- Botvar, P. K. (2010). Endringer i nordmenns religiøse liv. I: P. K. Botvar & U. Schmidt (red.). *Religion i dagens Norge: mellom sekularisering og sakralisering* (s. 11–24). Oslo: Universitetsforlaget
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77–101
- Danbolt, L. J. (2002). *Den underlige uka: de sørgende og begravelseriten*. [Oslo]: Verbum
- Danbolt, L. J. & Stifoss-Hanssen, H. (2007). *Gråte min sang: minnegudstjenester etter store ulykker og katastrofer*. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- DeMarinis, V. (2013). Existential meaning-making and ritualizing for understanding mental health function in cultural context. In H. Westerink (Ed.). *Constructs of meaning and religious transformation: current issues in the psychology of religion* (pp. 207–221). Göttingen: V & R unipress

- Emmons, R. A. (2005). Emotion and religion. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 235–252). New York: Guilford Press
- Engedal, L. G. (2004). Kristen sjelesorg i en postmoderne kultur: utfordringer og muligheter. I: M. A. Ekedahl & B. Wiedel (red.). *Mötet med den splittrade människan: om själavård i postmodern tid* (Vol. 9, pp. 19–72). Nora: Nya Doxa
- Engedal, L. G. (2008). Sjelesorgens teologiske forankring og egenart: bidrag til refleksjon. *Tidsskrift for Sjelesorg*, 2, 76–93
- Fonagy, P. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press
- Fredrickson, B. L. (2013). *Love 2.0: kjærlighet i nytt lys*. [Oslo]: Flux
- Goffman, E. (1971). *The presentation of self in everyday life*. Harmondsworth: Penguin Books
- Greenberg, J. (2012). Terror management theory: from genesis to revelations. In P. R. Shaver & M. Mikulincer (Eds.). *Meaning, mortality, and choice: the social psychology of existential concerns* (pp. 17–35). Washington, D.C.: American Psychological Association
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1), 224–237. doi: 10.1037//0022-3514.74.1.224
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271–299
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 214–219
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39 (3), 281–291
- Gyurak, A., Gross, J. J. & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25 (3), 400–412
- Hegstad, H. (2009). Jehovas vitner og andre kristne: en komparativ teologisk tilnærming. I: H. K. Ringnes & H. K. Sødal (red.). *Jehovas vitner: en flerfaglig studie* (s. 67–78). Oslo: Universitetsforlaget
- Holm, N. G., Belzen, J. v. & Stifoss-Hanssen, H. (1995). *Sundén's role theory: an impetus to contemporary psychology of religion* (Vol. nr 27). Åbo: Institutionen
- Hood, R. W., Spilka, B. & Hill, P. C. (2009). *The psychology of religion: an empirical approach*. New York: Guilford Press
- Jeon, J. (1997). Death anxiety and religious affiliation: a comparative study of military personnel. *Dissertation Abstracts International*, 57 (8A), 3534
- Kemeny, M. E., Gruenewald, T. L. & Dickerson, S. S. (2004). Shame as the emotional response to threat to the social self: implications for behavior, physiology, and health. *Psychological Inquiry*, 15 (2), 153–160
- Kim-Prieto, C. & Diener, E. (2009). Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 447–460
- Koenig, H. G., McCullough, M. E. & Larson, D. B. (2012). *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 23 (1), 4–41

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interviews: learning the craft of qualitative research interviewing*. Los Angeles, Calif.: Sage
- Kvande, M. N., Reidunsdatter, R. J., Løhre, A., Nielsen, M. E. & Espnes, G. A. (2014). Religiousness and social support: a study in secular Norway. *Review of Religious Research*, 56, 1–23. doi: 10.1007/s13644-014-0171-4
- Langeland, W. (2013). Emosjonsfokuseret parterapi og følelsesbevissthetsintervju i kristent sjelesorgarbeid. *Tidsskrift for Sjelesorg*, 33 (4), 309–318
- Loewenstein, G. (2007). Affect regulation and affective forecasting. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp. 180–203). New York: Guilford Press
- McRae, K. & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation. In H. Pashler (Ed.). *Encyclopedia of the Mind*: SAGE Publications
- Okkenhaug, B. (2014). Ondskapens uttrykk og avtrykk: menighetens ansvar og utfordringer ved overgrep. *Tidsskrift for Sjelesorg*, 34 (2), 78–89
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49 (5), 368–373
- Repstad, P. (2009). Sosiologisk blikk på Jehovas vitner. I: H. K. Ringnes & H. K. Sødal (red.). *Jehovas vitner: en flerfaglig studie* (s. 50–66). Oslo: Universitetsforlaget
- Reysen, S. & Branscombe, N. R. (2008). Belief in collective emotions as conforming to the group. *Social Influence*, 3 (3), 171–188. doi: 10.1080/15534510802247438
- Riis, O. & Woodhead, L. (2007). Religion and emotion. I: I. Furseth & P. Leer-Salvesen (red.). *Religion in late modernity: essays in honor of Pål Repstad* (s. 153–171). Trondheim: Tapir Academic Press
- Riis, O. & Woodhead, L. (2010). *A sociology of religious emotion*. Oxford: Oxford University Press
- Rimé, B. (2007a). Interpersonal emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (pp. 466–485). New York: Guilford Press
- Rimé, B. (2007b). The social sharing of emotion as an interface between individual and collective processes in the construction of emotional climates. *Journal of Social Issues*, 63 (2), 307–322
- Rimé, B. (2010). Emotion regulation and the social sharing of emotion: interpersonal and collective processes. In R. Schwarzer & P. A. Frensch (Eds.). *Personality, human development, and culture: international perspectives on psychological science* (Vol. 2, pp. 83–94). New York: Psychology Press
- Ringnes, H. K., Stålset, G., Hegstad, H. & Danbolt, L. J. (Manuscript submitted for publication). *Emotion regulation strategies in Jehovah's Witnesses in Norway: emotional forecasting of happiness*.
- Ringnes, H. K., & Ulland, D. (2014). Individet i religiøse sekter: faglige synspunkter på rekruttering, medlemskap og brudd. I: L. J. Danbolt, L. G. Engedal, H. Stifoss-Hanssen, K. Hestad & L. Lien (red.). *Religionspsykologi* (s. 257–271). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Schafer, M. H. (2013). Close ties, intercessory prayer, and optimism among american adults: locating God in the social support network. *Journal for the scientific study of religion*, 52 (1), 35–56 doi: 10.1111/jssr.12010
- Scherer, K. R. & Wallbott, H. G. (1994). «Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning»: Correction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (1), 55

- Sharp, S. (2010). How does prayer help manage emotions? *Social Psychology Quarterly*, 73 (4), 417–437. doi: 10.1177/0190272510389129
- Silverman, D. (2011). *Interpreting qualitative data: a guide to the principles of qualitative research*. Los Angeles: SAGE
- Smith, E. R., Seger, C. R. & Mackie, D. A. (2007). Can emotions be truly group level?: evidence regarding four conceptual criteria. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93 (3), 431–446. doi: 10.1037/0022-3514.93.3.431
- Tangney, J. P. & Salovey, P. (1999). Problematic social emotions: shame, guilt, jealousy, and envy. In R. M. Kowalski & M. R. Leary (Eds.). *The social psychology of emotional and behavioral problems: interfaces of social and clinical psychology* (pp. 167–195). Washington, DC: American Psychological Association
- Thayer, R. E., Newman, J. & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (5), 910–925
- Tjernæs, R. S. (Upublisert). *Hvilken betydning kan økt kunnskap og kjennskap til affektteori ha for sjelesorgenshelende praksis?: en presentasjon av affektteori og dens plass i aktuell sjelesorgslitteratur*. Masteroppgave i klinisk sjelesorg. Oslo: Det teologiske menighetsfakultet
- van Drie, A., Ganzevoort, R. R. & Spiering, M. (2014). Anonymous pastoral care for problems pertaining to sexuality. *Journal of Religion & Health*, 53 (6), 1634–1652. doi: 10.1007/s10943-013-9746-6
- Vårt Land (Nettavisen) 29.02.2012. Rebekka Joswig «Mange kristne sliter veldig med porno» <http://www.vl.no/troogkirke/mange-kristne-sliter-veldig-med-porno-1.49192> Lastet ned 06.02.2015
- Watts, F. (1996). Psychological and religious perspectives on emotion. *International Journal for the Psychology of Religion*, 6 (2), 71–87
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138 (4), 775–808
- Wetterneck, C. T., Smith, A. H., Burgess, A. J. & Hart, J. M. (2011). Distress from sexual thoughts: do religiosity, emotions, and thought appraisal matter? *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25 (3), 189–202
- Wilson, T. D. & Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol 35, 35, 345–411. doi: 10.1016/s0065-2601(03)01006-2
- Yalom, I. D. (2002). Religion and psychiatry. *American Journal of Psychotherapy*, 56 (3), 301–316
- Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: overcoming the terror of death. *The Humanistic Psychologist*, 36 (3–4), 283–297