



DET TEOLOGISKE
MENIGHETSAKULTET

Relasjoner, jordiske og himmelske

Relasjonens betydning for prosessene i åndelig veiledning.

Gunnvor Johanne Hovland

Veileder

Professor Leif Gunnar Engedal

*Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved
Det teologiske Menighetsfakultet og er godkjent som del av denne utdanningen*

Det teologiske menighetsfakultet, 2016, vår

AVH8020: Masteravhandling (30 ECTS)

Master i praktisk teologi

RELASJONER

JORDISKE OG HIMMELSKE

| | |
|---|-----------|
| Forord | 4 |
| 1. Innledning | 5 |
| 1.1 Personlig innsteg..... | 5 |
| 1.2 Spørsmålet er | 6 |
| 1.3 Definisjoner | 7 |
| 1.4 Materiale..... | 10 |
| 1.5 Metode..... | 11 |
| 1.5.1 Hermeneutisk metode..... | 11 |
| 1.5.2 Møte mellom teologi og psykologi..... | 12 |
| 1.6 Faglig målsetting..... | 15 |
| 2. Åndelig veiledning | 16 |
| 2.1 Valg av teori innen åndelig veiledning | 16 |
| 2.1.1 William Barrys framstilling av åndelig veiledning..... | 17 |
| 2.1.2 Åndelig veiledning i ignatiansk tradisjon | 18 |
| 2.1.3 Åndelige øvelser | 19 |
| 2.2 Kjennetegn ved relasjonen | 20 |
| 2.2.1 Skapt i relasjon til relasjon..... | 20 |
| 2.2.2 Fundamentet for åndelig veiledning..... | 21 |
| 2.2.3 Er det Guds stemme?..... | 22 |
| 2.2.4 Interaksjon med Gud?..... | 23 |
| 2.3 Hva kjennetegner prosessene i relasjonen?..... | 25 |
| 2.3.1 Vennsksrelasjon | 25 |
| 2.3.2 Vennskapets utvikling..... | 26 |
| 2.3.3 Det relasjonelle samspillet..... | 28 |
| Utfordringer og muligheter i vennsksrelasjonen..... | 28 |
| 2.3.4 Sommerfuglens forvandling..... | 35 |
| 2.4 Usynlig for mitt blikk..... | 38 |
| 2.5 Hensikten med åndelig veiledning | 38 |
| 2.6 Sammenfatning..... | 39 |
| 3. Dialektisk relasjonsteori | 41 |
| 3.1 Valg av teori..... | 41 |
| 3.1.1 Dialektisk relasjonsteori..... | 41 |
| 3.2 Kjennetegn ved relasjon | 42 |
| 3.2.1 Mennesket – et relasjonelt vesen..... | 42 |
| 3.2.2 Tilknytningsteorien | 43 |
| 3.2.3 Intersubjektivitet | 47 |
| 3.2.4 Affekter..... | 48 |
| 3.3 Hva kjennetegner prosessene i relasjonen..... | 49 |
| 3.3.1 Anerkjennelse og relasjonelle prosesser | 49 |
| 3.3.2 Kjærlighet og relasjonelle prosesser | 50 |
| 3.3.3 Endringsmulighet – nåtiden kan endre fortiden | 51 |
| 3.3.4 Det usigelige..... | 52 |
| 3.3.5 Relasjonelle avverger: motstand, omforming, | 53 |
| overføringer og motoverføringer | 53 |
| 3.3.6 Relasjonsforstyrrelser - Relasjonelle forstyrrelser | 54 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3.7 Hensikten med terapi..... | 55 |
| 3.4 Sammenfatning..... | 55 |
| 4. Kan dialektisk relasjonsteori belyse prosessene i åndelig veiledning? | 57 |
| 4.1 Undring..... | 57 |
| 4.2 Teologisk perspektiv og bibelens relasjonsspråk..... | 58 |
| 4.3 Relasjoner, jordiske og himmelske | 59 |
| 4.4 Kjennetegn ved relasjon | 60 |
| 4.4.1 Etablere en relasjon til terapeut, veileder, Gud..... | 60 |
| 4.4.2 Tilknytningsrelasjon til terapeut, veileder, Gud..... | 61 |
| 4.5 Relasjonens dynamikk..... | 63 |
| 4.6 Nye erfaringer i relasjon gir endringsmuligheter..... | 66 |
| 4.7 Åndelig veiledning og terapi | 69 |
| 4.7.1 Bønn som terapeutisk prosess..... | 69 |
| 4.7.2 Åndelig veiledning – en form for relasjonell terapi?..... | 71 |
| 5. Hva kjennetegner prosessene i åndelig veiledning?..... | 73 |
| 5.1 Kjærligheten skaper det trygge rom hvor den andre kan bli seg selv..... | 74 |
| 5.2 Åndelig veilednings særpreg | 76 |
| Amen..... | 77 |
| Litteraturliste..... | 78 |

Forord

Denne oppgaven har blitt til over flere år; noen dager her og noen dager der. Det bærer den preg av. Det hadde selvsagt vært ønskelig med sammenhengende tid til refleksjon og skriving, men det har like fullt vært et utrolig spennende og interessant tema å arbeide med.

Takk til veileder Leif Gunnar Engedal for tålmodighet og forståelse for en krevende arbeidssituasjon som begrenset mulighetene til oppgaveskriving. Og takk for konstruktive tilbakemeldinger.

Nordre Mørk Gård, April 2016

1. Innledning

Romanske Buer

*Inni den veldige romanske kirken stod turistene tett i halvmørket.
Hvelv etter hvelv gapende og intet overblikk.
Noen lysflammer blafret.*

*En engel uten ansikt omfavnet meg
og hvisket gjennom hele kroppen:*

*"Ikke skam deg for at du er menneske, vær stolt!
Inni deg åpner seg hvelv etter hvelv uendelig.
Du blir aldri ferdig, og det er som det skal være."*

*Jeg var blind av tårer
og ble skubbet ut på den solglødende piazzaen
sammen med Mr. og Mrs. Jones, Herr Tanaka og Signora Sabatini
og inni dem alle åpnet seg hvelv etter hvelv uendelig
Thomas Tranströmer*

1.1 Personlig innsteg

Som barn lærte jeg at bønn er samtale med Gud, men i praksis lærte jeg at bønn er enetale. Jeg ønsket at bønningen skulle være samtale. Det var ikke tilfredsstillende å tale ut i løse lufta. Jeg fant ingen som kunne lære meg hvordan bønningen kunne bli en dialog. Mange, mange år senere kom jeg borti åndelig veiledning. Jeg meldte meg på en ni-dagers stille retrett med veiledning. Jeg var søkende og redd på samme tid. Stor var *overraskelsen* da jeg fikk oppleve et møte med den Oppstandne Kristus. Det var slik jeg tolket erfaringen. Hva som egentlig skjedde, kan jeg ikke si, men jeg opplevde det som mitt første møte med Gud. En erfaring som satte så dype spor at jeg kan hente den fram igjen når som helst. Og den måten Kristus møtte meg på skapte en grunnleggende tillit i meg til denne "personen". Jeg opplevde at jeg ble møtt med respekt, glede og godhet. Han ville meg bare vel. Men er det mulig å ha en relasjon med Jesus / Gud?

Så fulgte nye erfaringer i langsomme prosesser. Når jeg så tilbake, kunne jeg se at det var stadig bearbeiding av gudsbilde. Til min overraskelse var det like mye bearbeiding av selvbilde og egen livshistorie. Og disse prosessene forandret meg. Jeg reflekterte og undret meg: Hva er det som skjer? Jeg kan ikke forklare hva som skjer, men min foreløpige erkjennelse på grunnlag av mine erfaringer er: Det må være noe med *relasjonen* og i relasjonen med Gud. Men kan det skje noe *virkelig* med meg i relasjonen med Gud? Noe jeg kan erfare? Er det mulig?

1.2 Spørsmålet er

Hvilke prosesser settes i gang når en person mottar åndelig veiledning for eksempel på en ni-dagers retrett? Hva kjennetegner prosessene i åndelig veiledning? Hvilken betydning har relasjonen?

For å finne svar på dette spørsmålet, trenger jeg en

- a) teori om hva åndelig veiledning er slik den tar form i det relasjonelle samspillet mellom veiledet og Gud / veiledet og veileder.
- b) teori som kan belyse og utdype forståelsen av relasjon, relasjonelt samspill, relasjonelle prosesser fra et annet ståsted enn åndelig veiledning.

Da jeg ble kjent med relasjonsteori, kjente jeg igjen mange av mine egne erfaringer fra åndelig veiledning. Min hypotese er derfor at relasjonsteori er en *saksvarende teori* for å forstå mer av prosessene i åndelig veiledning. Hva skjer i mellomrommet mellom Gud og mennesket? Hvilken form for interaksjon finnes i en så særegen relasjon? Hvordan utvikles relasjonen? Hva fremmer og hva hindrer prosessene? Hvilken betydning har veilederen for prosessene? På hvilken måte kan nyere relasjonsteori hjelpe oss til å forstå prosessene i åndelig veiledning? Kan innsikten fra relasjonsteori hjelpe oss til å gjøre bedre veiledning?

Både innen åndelig veiledning og relasjonsteori kommer jeg først og fremst til å fokusere på de sidene som angår prosesser. Det innebærer at mange sider ved åndelig veiledning og relasjonsteori faller utenfor min problemstilling.

Kristen tro kan uttrykke seg på mange måter. I denne oppgaven kommer jeg til å arbeide ut fra troen forstått som en ønsket relasjon med Gud. Menneske kan velge å gå inn i en bevisst relasjon med den selvkommuniserende Gud.

Jeg vil undersøke dette på individnivå: relasjonen 'mennesket-Gud'. Jeg kommer ikke til å trekke inn sosial bakgrunn, kulturell kontekst, tilhørighet til

trossamfunn med mere. Jeg kommer ikke til å trekke inn andre områder fra psykologien som f eks personlighetstypologi.

En teori svarer bare på de spørsmål vi stiller. Denne oppgaven gir seg ikke ut for å være en utfyllende forklaring på åndelige prosesser.

Problemstillingen jeg ønsker å arbeide med er:

Hva kjennetegner prosessene i åndelig veiledning slik de tar form i relasjonen mellom veiledet og Gud / veiledet og veileder?

1.3 Definisjoner

Jeg skal kort gjøre rede for min forståelse av noen viktige begreper som er sentrale i denne oppgaven. Det er ikke rom for å drøfte dem.

Åndelig veiledning

Jeg finner ikke et godt ord for fenomenet åndelig veiledning. I engelskspråklige land heter det *Spiritual Direction*. Det norske ordet åndelig er lite presist og gir så mange slags assosiasjoner. Ordet får veldig forskjellig innhold ettersom hvilken person det er som hører det eller bruker det. Åndelig veiledning slik jeg bruker det, er svært livsnært og jordvendt. Det tar utgangspunkt i et menneskesyn hvor mennesket er en skapning med både kropp, psyke og sjel, og er en sosial skapning. Åndelig veiledning er en svært gammel form for veiledning og finnes i mange tradisjoner og mange utgaver. Jeg tar utgangspunkt i at å tro er å leve i relasjon med Gud, og at hensikten med åndelig veiledning er å utdype sin relasjon med Gud.

Åndelig veiledning kan da defineres som: en hjelp en kristen person gir til en annen. En hjelp som gir den andre mulighet til

- å bli oppmerksom på Guds personlige tiltale til henne / han,
- å besvare denne tiltalen,
- å vokse i fortrolighet med Gud og
- å leve ut konsekvensene av relasjonen.¹

¹ Barry& Connolly, 2001, s. 20

Bønn

Bønn er sentrum i åndelig veiledning. Det er erfaringene gjort i bønn som er materiale for veiledningen. Bønn kan uttrykke seg på mange måter. I denne sammenhengen forstår vi bønn som menneskets naturlige, livgitte relasjon med Gud. Bønn er den livgivende relasjonen skapningen har til sin Skaper som svar på Guds kjærlighet som alltid er der først. Vi lever alltid i relasjon med Skaperen, men vi er selvsagt ikke alltid bevisst det.² Viktig i vår sammenheng er å ha in mente at bønn inkluderer lyttende bønn og oppmerksomhet på Guds henvendelse til oss. Kommunikasjonen går begge veier. Barry definerer bønn som ”conscious relationship”, bevisst relasjon.³

Erfaring

Den danske journalisten Charlotte Rørth kom fra en sekulær familie. Hun forteller at hun møtte Jesus. Uventet og ubedt. Dette skjedde da hun var i Spania 2009. Hun går inn i en gammel kirke. Og så skjer det. Uventet og ubedt. Hun ser Jesus, han går på en grusgang, han har stoppet opp og står stille og venter på henne. Jesus sto foran henne, ventet på henne, hun så ham og ble fylt av en lidenskapelig kjærlighet til livet, til menneskene, til Ham. Hun gjenkjenner mannen som Jesus, enda hun ikke har noen forutsetninger for å gjøre det. Hun fornemmer at Jesus kjenner henne, alt, og likevel liker han henne. Hun beskriver det som et hverdagslig møte, ikke noe ekstraordinært. Men det har satt uutslettelige spor. Fra avisen Vårt Land 01.04.2015.

Åndelig veiledningen tar utgangspunkt i at mennesket kan erfare Gud og vil hjelpe mennesker til å bli oppmerksomme på hvordan Gud er til stede i livet og hverdagen. Da har vi et problem. Hva forstår vi med *erfaring*? Hvilken *erfaring* snakker vi om? Det kan være hensiktsmessig å skille mellom opplevelse og erfaring. Opplevelser har vi hele tiden. De kan være fine, men de berører oss ikke på et dypere plan, de setter ikke varige spor, de skaper ikke endring. St. Joseph søstrene definerer en religiøs erfaring slik: det er en erfaring som berører mennesket, setter spor og skaper en endring i den som opplever det. Det er en erfaring som dessuten kommer uventet.⁴ Beskrivelsen Charlotte Rørth gir av en erfaring illustrerer dette.

En erfaring av Gud trenger ikke å være så spesiell som Rørth sin. Barry & Connolly drøfter problemet: ”Hur kan vi vara säkra på att våra ”erfarenheter av Gud”

² Duncan, 1993, s. 7-8

³ Barry, 1987, s 14

⁴ Notat fra Retrett, St. Joseph-søstrene, Oslo, desember 2011 og 2012

verkligen är ”av Gud” och inte ”av oss själva”?⁵ Konklusjonen er at det i grunnen bare er den som undersøker og leter som kan gi et svar. For å finne et svar må personen ta sine egne erfaringer på alvor. ”Våra reflektioner över den moderna kontext där frågan ”Lär mig att be” ställs, har lett oss til slutsatsen att det bästa sättet att gripa sig an problemet är att koncentrera sig på den andliga erfarenheten hos dem som söker upp oss.”⁶

Det vil alltid være et aspekt av tolkning i opplevelsen. ”Vi kan inte göra en ”ren” opplevelse, opåverkad av mønster i vår egen personlighet.”⁷

I denne sammenhengen blir det viktig å ha en samtalepartner som kan se ting utenfra. Og av samme grunn er fenomenet *skjelning* helt sentralt i åndelig veiledning. Man må oppøve evnen til å skjelne mellom ulike erfaringer og være forsiktig.⁸

Relasjon, relasjonsteori

Relasjon betegner to parter som står i forbindelse med hverandre. Min hypotese er at relasjonsteori er en saksvarende teori for å forstå åndelig veiledning. I denne oppgaven kommer jeg til å ta utgangspunkt i en dialektisk relasjonsforståelse.⁹ Sentralt i relasjonsforståelsen står tilknytningsteorien: menneskets grunnleggende behov for tilknytning (nærhet) og avgrensning (autonomi).¹⁰ Dette blir utdypet i kapittel tre.

Bibelsyn

Jeg forstår Bibelen hovedsakelig slik at her forteller mennesker om sine erfaringer tolket i lys av sin gudstro. Ut fra det bibelske materiale har jeg en forståelse av at Gud er i alt Han har skapt, og at Gud ønsker å kommunisere med mennesket og mennesket er i stand til å erfare Gud. Oppgaven bygger på en trinitarisk gudstro, hvor troen på Gud som skapende og omsorgsfull er fundament i den åndelige veiledningen.

⁵ Barry & Connolly, 2001, s 31

⁶ Barry & Connolly, 2001, s 33

⁷ Barry & Connolly, 2001, s 31

⁸ Ignatius, 2005, s. 136 - 145

⁹ Schibbye, 2009, s. 13

¹⁰ Schibbye, 2009, s. 101-103; Wennerberg, 2011, s. 15

1.4 Materiale

Jeg har valgt å undersøke hvordan William Barry skriver om åndelig veiledning slik den tar form i det relasjonelle samspillet mellom veiledet og Gud / veiledet og veileder og hva som kjennetegner prosessene i åndelig veiledning. Valget falt på William Barry fordi han har arbeidet mye med åndelig veiledning, han har skrevet mange artikler og bøker om emnet, og han har sammen med Bill Connolly skrevet en grunnbok (lærebok) i emnet.

Barry er jesuitt og står i tradisjonen fra Ignatius av Loyola. Ignatius skrev boka *Åndelige øvelser*. Barry har arbeidet mye med De åndelige øvelsene av Ignatius for å kunne anvende dem for mennesker i vår kontekst. Han har valgt å se på relasjonen Gud – mennesket i kategorien vennskap. Alt dette kommer jeg tilbake til i kapittel to. Titlene på bøkene avspeiler hans forståelse av åndelig veiledning. Jeg har særlig anvendt følgende bøker.

A Friendship Like No Other. Experiencing God's Amazing Embrace (2008)

God and You. Prayer as a Personal Relationship (1987)

Praying the Truth. Deepening Your Friendship with God through Honest Prayer (2012)

God's Passionate Desire (1993/2008)

Changed Heart, Changed World. The Transforming Freedom of Friendship with God (2011)

Når det gjelder teori som kan belyse og utdype forståelsen av relasjon, relasjonelt samspill og relasjonelle prosesser fra et annet ståsted enn åndelig veiledning, har jeg valgt å legge vekt på dialektisk relasjonsteori slik Anne-Lise Løvli Schibbye framstiller det. Schibbye er psykolog. Hun har kombinert stilling ved Universitetet i Oslo med egen praksis. Hun har et metaperspektiv som bygger på dialektisk filosofi og eksistensialismen. Ved å kombinere dette med psykologi har hun utviklet sin relasjonsforståelse. I denne oppgaven har jeg anvendt:

Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi (2002/2009).

Dette blir utdypet i kapittel tre. I kapittel fire skal vi forsøke å se åndelig veiledning og relasjonsteori i forhold til hverandre. I samtalen mellom disse to, vil jeg også trekke inn annet materiale som er relevant for drøftingen.

1.5 Metode

1.5.1 Hermeneutisk metode

*Nå ser vi som i et speil i en gåte,
da skal vi se ansikt til ansikt.*

1 Kor 13,12

Valg av metode må samsvare med det materiale en skal undersøke.

I denne oppgaven skal jeg undersøke tekster. Jeg har derfor valgt en hermeneutisk metode. Hermeneutikk i denne sammenhengen handler om å fortolke tekst for å finne mening i teksten. Hermeneutikken bruker begrepet horisont. Horisont er en metafor for hvordan vi forstår verden.¹¹ Det er positivt nødvendig å ha en horisont for i det hele tatt å forstå noe som helst. Vi må ha noe å gå ut fra og derfra utvide perspektivet og forståelsen vår.¹² Forskning på hvordan vi forstår og tolker en tekst har vist at vi alltid har med oss en forforståelse av det vi vil undersøke. Det vil alltid være slik at man leser gjennom ”et sett briller”. Det er ikke til å unngå. Utfordringen blir da at vi aldri leser nøytralt. Det er ikke likegyldig hvilken forforståelse og forutsetninger vi møter teksten med.¹³ I den hermeneutiske metode gjelder det derfor å bli bevisst egen forforståelse og hvordan den påvirker forståelsen og tolkningen av tekstene.

Jeg har noe erfaring innen åndelig veiledning, og jeg har noe kunnskap om deler av det materiale som skal undersøkes. Jeg står i fare for å lese, forstå og tolke i lys av egen forforståelse. Dette gjelder både utvalg av litteratur, hva i litteraturen jeg legger merke til og hvordan jeg tolker det. Jeg har allerede en forforståelse som vil være med å påvirke forståelsen og besvarelsen av spørsmålet som skal undersøkes. Personlig erfaring angående fenomenet jeg vil utforske, kan ha både negative og positive aspekter. De negative aspektene er selvsagt at jeg står i fare for å lese egne

¹¹ Fuglseth, 2006, s 146

¹² Hovland, 1987, s 12

¹³ Fuglseth, 2006, s 148

erfaringer, egen forforståelse, inn i tekstene. Og/eller jeg kan stå i fare for å bringe med meg en for stor personlig involvering til fenomenet som skal studeres og ikke ha tilstrekkelig kritisk distanse. Det positive aspektet er at det er helt nødvendig å ha en viss forforståelse av saken for i det hele tatt å begripe hva det er snakk om.

I møte med tekstene vil leseren få ny innsikt. Den samsvarer kanskje ikke helt med forforståelsen, noe av forforståelsen må justeres, eller legges bort. Leseren vil da få nye spørsmål til teksten og dermed er leseren inne i en *hermeneutisk sirkel* i sin fortolkningsprosess og læringsprosess. Den dialektiske bevegelsen foregår på flere nivå som alle griper inn i hverandre: vår egen historiske situasjon, det vi legger inn i teksten, teksten selv og situasjonen for skriveren.¹⁴

Så vil det alltid være mulig å vektlegge andre ting i tekstene og det vil være andre måter å tolke tekstene på som vil gi en annen erkjennelse. Det må bli leserens utfordring.

1.5.2 Møte mellom teologi og psykologi

*Nå forstår jeg stykkevis,
da skal vi erkjenne fullt ut,
1 Kor 13,12*

Fagene teologi og psykologi tilhører to ulike fagfelt. All vitenskap har et ståsted, et utblikkstårn. Dette gjelder også innenfor ett og samme fagfelt. Innenfor faget teologi finnes det mange ulike filosofiske forutsetninger som preger teologisk ståsted. Likeså innenfor faget psykologi. Når jeg bruker materiale fra to ulike fagtradisjoner og lar disse møte hverandre, får jeg i tillegg utfordringen at de har hvert sitt erkjennelsesmessige ståsted. For å se nærmere på dette vil jeg anvende Hunsinger sitt arbeid med denne tematikken.¹⁵

Hva kan teologi og psykologi påberope seg å uttale seg om og hva kan de ikke påberope seg retten til å uttale seg om. De har ulikt fokus, ulike arbeidsmåter, ulike metoder og fagtradisjoner, ulik hensikt. Psykologi er i utgangspunktet deskriptivt, mens teologi er normativt.

¹⁴ Fuglseth, 2006, s 148

¹⁵ Hunsinger, 1995, s ix

Fokus. Teologien vil først og fremst si noe om Gud og Guds forhold til verden. Den uttaler seg om verdier, hvordan vi skal forstå oss selv, hvilket syn vi skal ha på mennesket og verden. Teologien vil si noe om menneskets forhold til Gud. Psykologi vil utforske, beskrive og forklare menneskesinnet.

Arbeidsmåte. En teologisk metode forholder seg til Guds transcendent verk og kan bare uttale seg om Gud i den grad Gud selv har åpenbart seg, sier Hunsinger. Hun har et barthiansk ståsted.¹⁶ Det innebærer at erkjennelse om Gud smales inn til den spesielle åpenbaring (transcendente åpenbaring) slik vi finner den i Bibelen. Et luthersk ståsted vil i tillegg til den spesielle åpenbaring (Guds transcendent verk) åpne for den naturlige åpenbaring: hele skapningen er Guds åpenbaring til oss mennesker. Gud etterlater seg spor i skaperverket. Hver ting som er til, vitner om Guds eksistens og egenskaper (Rom 1,19). Noe av Guds lov / Guds vilje er lagt ned i mennesket (Rom 2,14f). Ifølge Hunsinger vil en teologisk metode ikke ha verktøy for å kunne uttale seg normativt om resultater fra fenomenologisk forskning.¹⁷ Psykologi på sin side anvender en fenomenologisk metode. Den har ikke verktøy for å ha begrunnede meninger om teologiske emner.¹⁸ Når vi åpner for naturlig åpenbaring, vil menneskets tanke (også psykologen) kunne si noe om gud, erkjenne hva som kreves av mennesket og erkjenne menneskets tilkortkommenhet. Og teologien vil kunne uttale seg om mer enn den spesielle åpenbaring. Det vil like fullt være hensiktsmessig å respektere hverandres spesialområde slik Hunsinger legger opp til.

Erkjennelsesmessig ståsted. Den klare forskjellen på de to fagene er at psykologi ikke kan trekke inn religiøs tro eller gud som forklaring eller årsak. Her må psykologi begrense seg til å beskrive. Den kan undersøke de menneskelige, psykologiske sidene av temaet: hva som skjer emosjonelt, hvilke konsekvenser det får og mere. Psykologien utforsker menneskesinnet for å forklare og forstå mennesket. Den skal være empirisk, deskriptiv og ikke-vurderende. Den skal (bør) avgrense seg fra å ha meninger av livssynsmessig karakter.

Teologien kan derimot tillate seg å tenke Gud inn som en levende aktør. Fra et teologisk ståsted er premisset at Gud er reell, et subjekt, en levende aktør i historien, også i individets historie. Teologi går utover det empiriske og uttaler seg

¹⁶ Hunsinger, 1995, s viii, xii

¹⁷ Hunsinger, 1995, s 145-147

¹⁸ Hunsinger, 1995, s 146

om ontologiske sannhetsspørsmål. Teologien vil ut fra dette ståstedet si noe om hva et menneske er som skapning, hvordan det er godt å leve for et menneske og så videre.

Det normative kriteriet i teologi er sannhet eller riktighet. Teologien henter sin normative basis utenfor seg selv, i Bibelen. Det normative kriteriet i psykologi er funksjonalitet.¹⁹

Når teologi møter psykologi kan faren være reduksjonisme.

Man tillater ikke å trekke inn Mysteriet som en realitet. Jeg vil tillate meg å ha åpenhet for at det kan være noe mer enn det psykologien kan uttale seg om. Gud er i alt og Guds Ånd er også i mennesket. Hvis naturvitenskapelig positivisme blir øverste dommer om sannheten, har teologien et problem. Hvis det skal bli en fruktbar samtale mellom de to fagfeltene psykologi og teologi, må en åpne for fenomenet Gud. En posisjon som ikke åpner for dette må bli avvist som faglig og filosofisk uholdbar.²⁰

Hensikt. Psykologi har til hensikt å finne kunnskap om menneskesinnet som kan anvendes i praksis for å gi mennesker en bedre psykisk helse. Teologi har til hensikt i størst mulig grad å finne sannhet om Gud og skal i praksis lede til tro som svar på Guds nåde, et verk av Den hellige ånd. Hensikten med tro er ikke om den leder til god psykisk helse. Tro kan ikke reduseres til middel for noe annet, for eksempel god psykisk helse. Teologi kan ikke innta en instrumentell verdi i en psykologisk virkelighetsforståelse.²¹

Som nevnt ovenfor har vi også med oss en forforståelse som vil påvirke hva vi ser og hvordan vi forstår (tolker) det vi ser. Dette kompliserer spørsmålet ytterligere. På hvilken måte vil tanker fra det ene fagfeltet påvirke det en ser? Her gjelder det særlig på hvilken måte psykologi vil styre funnene i oppgaven.

Vil bruk av psykologi med fokus på enkeltindividet blende av for strukturelle sider, religiøs og sosial kontekst? Eller kan det på den andre siden åpne for at vi igjen oppdager sider i bibelteksten som har blitt åndeliggjort eller tolket bort? Hva får lys og hva kommer i skyggen for mitt blikk?

Til tross for de kompliserende faktorene har jeg valgt å hente inn materiale fra psykologien ut fra den tanke at det kan hjelpe oss til å forstå også de prosessene som finner sted i en religiøs kontekst. Menneskesinnet er det samme, enten man ser det fra et psykologisk eller teologisk ståsted. Også de religiøse prosessene foregår i

¹⁹ Hunsinger, 1995, s 215

²⁰ Ulstein, 2006, s 122

²¹ Hunsinger, 1995, s 149

menneskets sinn og tanke og kropp. Å la fagfeltene teologi og psykologi møtes kan være fruktbart. Innsikt fra psykologien kan åpne for ny innsikt i troslivet. Det kan f eks kaste lys over hvordan gudsbildene oppstår og slik hjelpe til å bearbeide vanskelige gudsbilder.²²

Fagområdene må ikke sammenblandes, heller ikke helt atskilles. Her gjelder det å lytte til den andres innsikt, men beholde sin egenart. De er teoretisk adskilt, men i et menneskesinn er de eksistensielt forbundet.²³ Det er to ulike erkjennelseperspektiv og to ulike ståsted, og ved å være seg bevisst dette og respektere den andres fagområde, burde det kunne bli en fruktbar samtale.

1.6 Faglig målsetting

Åndelig veiledning er etter mitt ståsted ikke så spesielt. Det som er spesielt er at relasjonen består av menneske og Gud. Nyere relasjonsteori kan antagelig bidra til å forstå relasjonen og hva som skjer i relasjonen. Etter mitt syn kan vi langt på vei si at relasjonsteorien systematiserer og forklarer gammel innsikt, slik vi finner det i filosofi, litteratur, religion og gamle veiledningstradisjoner. Dette er gammel innsikt og visdom som kommer til oss med ulike merkelapper.

Den faglige målsettingen er å bidra til:

- å gjøre åndelig veiledning mer forståelig
- å gjøre kvaliteten på veiledningen bedre.

²² Hunsinger, 1995, s 150

²³ Hunsinger, 1995, s x

2. Åndelig veiledning

*He is the Way.
Follow Him through the Land of Unlikeness;
You will see rare beasts, and have unique adventures.*

*He is the Truth.
Seek Him in the Kingdom of Anxiety:
You will come to a great city that has expected your return for years.*

*He is the Life.
Love Him in the World of the Flesh;
And at your marriage all its occasions shall dance for joy.*

W. H. Auden

I dette kapitlet skal vi undersøke hva åndelig veiledning er, slik Barry framstiller det. Vi må behandle noen innledende spørsmål om åndelig veiledning for så å lete etter hva som kjennetegner det relasjonelle samspillet og prosessene i åndelig veiledning.

2.1 Valg av teori innen åndelig veiledning

Det finnes to hovedveier i spiritualitetshistorien. Den ene hovedveien er bønn uten bilder eller ord (apofatisk). I Norge er mange kjent med dypmeditasjonen i den karmelittiske tradisjon gjennom bøkene til Stinissen. I våre dager er ”sentrerende bønn” et uttrykk for denne billedløse og stille bønne. Cistercienser-munken Basil Pennington underviser i denne formen for bønn. Sentrerende bønn kan være en god hjelp for oss ved at vi gir oss selv en sjanse til å komme i kontakt med Mysteriet Gud i senteret av oss selv.²⁴ Den andre hovedveien tar i bruk ordene, sansene og fantasien (katafatisk). I Norge er Jesusmeditasjon eller evangeliemeditasjon et godt eksempel. (Noen anvender begrepet *Lectio Divina* om denne måten å be på. Det er ulik bruk av

²⁴ Barry, 1987, s 40

begreper i Norge som kan gi opphav til misforståelser.) Evangelie meditasjon har sitt opphav i De åndelige øvelsene av Ignatius.

Mennesker som ønsker å fordype bønnen vil ta i bruk elementer fra begge disse tradisjonene. Begge hovedveiene inkluderer oppmerksomhet og lyttende bønn: den som ber tier for å lytte til Åndens kommunikasjon.

Åndelig veiledning er et gammelt fenomen og finnes i mange ulike tradisjoner. I vår tradisjon har vi selvsagt Jesus som åndelig veileder. Vi har viktige impulser fra ørkenfedrene, og videre i klostertradisjonene hvor for eksempel Lectio Divina har sitt utspring. Det finnes mange tradisjoner med hvert sitt særpreg.

Hvilken metode eller veiledning som åpner for gode prosesser, vil nok være avhengig av personlighet.²⁵ Det vil også være forskjellig i de ulike fasene av livet. Anna Laursen gir en oversikt over dette landskapet slik vi finner det i Norge i dag.²⁶ I denne oppgaven kommer jeg til å ta utgangspunkt i åndelig veiledning i den ignatianske tradisjon.

2.1.1 William Barrys framstilling av åndelig veiledning

Jeg har valgt å undersøke hvordan William Barry (f. 1930)²⁷ forstår åndelig veiledning og prosessene i åndelig veiledning. Han har skrevet lærebok for de som skal gi åndelig veiledning. Han har skrevet utallige bøker for mennesker som ønsker å prøve denne formen for bønn og spiritualitet. Han har gjennomført utallige kurs, gitt foredrag og han har veiledet mange mennesker gjennom de åndelige øvelsene. Han skulle derfor ha et godt grunnlag både teoretisk og empirisk for å uttale seg om hvilke prosesser åndelig veiledning kan føre mennesker inn i.

William Barry har vokst opp i USA og er katolikk. Han trådte inn i Society of Jesus i 1950. Ordenen ble grunnlagt av Ignatius av Loyola. Barry står altså i en ignatiansk tradisjon. Han har studert filosofi (i Tyskland på begynnelsen av 50-tallet),²⁸ deretter teologi, og ble ordinert til prest i 1962.²⁹ Barry tok så fatt på studier i klinisk psykologi. (Barry studerte klinisk psykologi ved University of Michigan årene 1964-1968 og avsluttet studiet med graden Doctor of Philosophy, Clinical

²⁵ Hovland, 2001, s 248 - 250

²⁶ Laursen, 2013,

²⁷ Rousseau, 2007, s 1

²⁸ Rousseau, 2007, s 5

²⁹ Rousseau, 2007, s 9

Psychology.) Under studiet arbeidet han med hvordan han kunne holde sammen psykologiutdannelsen med sin religiøse bakgrunn.³⁰ I 1970 var han for første gang med på en veiledet retrett og det åpnet øynene hans for at han kunne bruke sin kompetanse i psykoterapi for å hjelpe mennesker til å snakke om sine erfaringer av Gud. Dette endret retningen i livet hans.³¹ Det ble starten på Center for Religious Development, hvor mennesker fikk trening og opplæring til å bli åndelige veiledere. Her arbeidet han sammen med blant annet Bill Connolly.³² Vi må regne med at all utdannelsen har påvirket blikket hans. Dette gjelder særlig studiet i psykologi.

Barry bygger sin veiledning på De åndelige øvelsene av Ignatius (1500-tallet). Han har arbeidet med å tilpasse øvelsene til vår tid. Det er et diskusjonstema i seg selv: Hva skjer når gamle tekster brukes i ny kontekst?

Barry har valgt å se på relasjonen mellom Gud og mennesket i kategorien *vennskap*. Han undersøker hvilken effekt dette vennskapet har på våre liv, og omtaler det som en "spiritual journey", en åndelig reise.

Bøkene hans er i stor grad praktisk rettet og erfaringsorientert, men det er også teologiske og teoretiske refleksjoner rundt veiledningen. Bøkene gir ikke så mye konkret materiale i betydningen "case-studies". Vi får ikke følge personer i deres prosesser. Naturlig nok, ettersom det ville bryte taushetsplikten hans. Jeg går like fullt ut fra at framstillingen av åndelig veiledning forholder seg til en empirisk virkelighet siden han har arbeidet så lenge med mennesker innen dette feltet.

2.1.2 Åndelig veiledning i ignatiansk tradisjon

Felles for de ulike tradisjonene er at de ikke er så opptatt med å forklare Gud, men lar Gud være *subjekt*. Perspektivet utvides: man kan snakke *om* Gud, man kan snakke *til* Gud, man kan snakke *med* Gud. Mennesket trer inn i fellesskap med Gud hvor nærvær, lytting og oppmerksomhet er vesentlige sider ved bønner.

Ignatius av Loyola er kanskje den som er enklest å anvende for å undersøke åndelig veiledning fordi han er tydelig, pedagogisk og metodisk tilgjengelig. I den ignatianske tradisjonen vektlegger man troen og forholdet til Gud forstått som

³⁰ Rousseau, 2007, s 12

³¹ Rousseau, 2007, s 14

³² Rousseau, 2007, s 15

relasjon med Gud, ”vennskap” med Gud, fellesskap med Gud.³³ Det er dette Barry følger opp og videreutvikler.

Barry definerer *åndelig veiledning* som en hjelp en kristen gir til en annen. Dette er en form for hjelp som gir den andre mulighet til å bli oppmerksom på Guds personlige tiltale til henne/han og besvare denne personlig kommuniserende Gud; å vokse i fortrolighet med Gud; å leve ut konsekvensene av relasjonen.³⁴

2.1.3 Åndelige øvelser

William Barry står i og arbeider i den ignatianske tradisjonen som bygger på de *Åndelige øvelsene* av Ignatius av Loyola. Ignatius øser av gamle tradisjoner og systematiserer dem til et metodisk opplegg på grunnlag av egne erfaringer og de erfaringene han har gjort i veiledning av andre. Øvelsene er selvsagt preget av Ignatius’ personlighet og kontekst. Her møter vi blant annet tankegods fra riddertiden. Styrken er det metodiske. Det kan være en god hjelp å følge et opplegg, særlig når man er ny i dette landskapet. Øvelsene er fleksible med tanke på menneskers ulike evner og livssituasjon. De skal tilpasses den enkelte. Den som vil gjennomgå helheten, må sette av 30 dager. Det er ikke så mange som har anledning til det, så De Åndelig øvelsene kan gjennomgås i mindre deler over lengre tid. Ettersom vi lever i en annen kontekst må Øvelsene tilpasses vår tid og vårt sted.

De Åndelige øvelsene starter med at den som veiledes arbeider med å forstå seg selv som villet og elsket av Gud. Veilederen skal la Skaperen handle direkte med sin skapning, og det skapte menneske skal forholde seg direkte med sin Skaper og Herre.³⁵ Derfor holder denne veiledningstradisjonen fast ved at det er relasjonen ’veiledet – Gud’ som skal få oppmerksomhet. Og at Guds Ånd er den egentlige veilederen. Den menneskelige veilederen skal hjelpe til å oppdage hvor Gud er til stede i livet til den veiledete. Når den trygge relasjonen er etablert, starter selve øvelsene.

De åndelige øvelsene leder den som øver seg gjennom fire ”uker” som har hvert sitt tema og gir en prosess. Mange av de foreskrevne, daglige øvelsene følger et mønster: Den veiledete skal først besinne seg på ”hva det er jeg vil i denne

³³ Ignatius, 2005, s 43 - 44

³⁴ Barry & Connolly, 2001, s 20

³⁵ Ignatius, 2005, s 23-24

meditasjonsstunden”. Så skal hun meditere over en bibeltekst knyttet til et tema. Meditasjonen avsluttes med en samtale med Jesus: den som øver seg skal føre en samtale ved å forestille seg Kristus, og betrakte seg selv foran Kristus. Samtalen føres gjennom at man virkelig taler, slik en venn taler med en annen, skriver Ignatius.³⁶ Vi ser at Øvelsene legger til rette for den relasjonelle tilknytningen og derved skapes et relasjonelt samspill og grunnlag for erfaringer. Ignatius sier at det ikke er så mye kunnskap som erfaring som forandrer et menneske. Som alt menneskelig, vil det relasjonelle samspillet være forskjellig fra menneske til menneske. Mennesker føres inn i ulike prosesser. Dette så Ignatius og holdt fram at det er Skaperen som handler med skapningen, veilederen skal helst ikke blande seg inn, i hvert fall så lite som mulig. Det særegne ved åndelig veiledning er at den primære relasjonen skal være til Gud.

2.2 Kjennetegn ved relasjonen

2.2.1 Skapt i relasjon til relasjon

Barry har som sitt utgangspunkt at Gud er skapende. Mennesket er skapt av Gud og skapes kontinuerlig av Gud. Dette får konsekvenser for menneskesynet. Det innebærer at mennesket har sin verdi forankret i Skaperen og mennesket bærer noe av Skaperen i seg (gudbilledlighet Gen 1,27). Lengselen etter enhet med Gud er lagt ned i mennesket.³⁷ Barry mener alt står i relasjon til Gud Skaperen, enten det er bevisst eller ubevisst.³⁸ Det betyr at mennesket er skapt inn i relasjon med Gud, sine medmennesker, verden og seg selv.³⁹ ”We are relational creatures; we exist as persons only in relationship.”⁴⁰ Vi er relasjonelle skapninger; vi eksisterer som mennesker bare i relasjoner. En relasjon er ikke statisk. Dette innebærer at den som går i åndelig veiledning må være åpen for prosesser.

³⁶ Ignatius, 2005, s 40-44

³⁷ Barry, 2008b, s XIII

³⁸ Barry, 1987, s 12

³⁹ Barry, 2008a, s 13

⁴⁰ Barry, 2008a, s 14

Barry mener at Gud har skapt mennesket fordi Gud ønsker vennskap. Gud gleder seg i å skape og opprettholde.⁴¹ Gud er skapende og omsorgsfull. Men Barry er også tydelig på at Gud trenger seg ikke på.⁴²

I denne veiledningstradisjonen tror man at Gud er selvkommuniserende (Gud snakket til Abram, 1 Mos 12,1, til Moses 2 Mos 3,1-6, osv.). Dette får konsekvenser for hvordan man forstår forholdet mellom Gud og mennesket. Den som går i åndelig veiledning må ha som utgangspunkt at Gud forsøker å få kontakt med henne/han som individ. Gud er *i* vår historie. Gud er i alle ting (pan-enteisme). Eller som Paulus skriver: ”Det er i ham (Gud) vi lever, beveger oss og er til.” (Apg 17,28) Den som går i åndelig veiledning må være åpen for at Gud kan erfares av mennesker. Det er mulig å kommunisere med Gud.

2.2.2 Fundamentet for åndelig veiledning

Det første og viktigste som må på plass i den ignatianske veiledningstradisjonen, er at mennesket tar til seg at det er villet og skapt av Gud og at mennesket føler seg akseptert og elsket av Gud slik det er. Dette kan ta lang tid, men dette fundamentet må være på plass for å gå inn i De Åndelige øvelsene.⁴³ Det må bygges opp et tillitsforhold, en grunnleggende, trygg relasjon. Den veilede må erfare at hun er godtatt og elsket av Gud slik hun faktisk er. Hun må hvile i at Gud vil oss alt vel. Det er helt avgjørende å få etablert en god relasjon.

Barry drar hele tiden veksler på det vi kjenner fra vennskap eller nære relasjoner. Hvis vi vil bli kjent med et annet menneske, så må vi bruke tid sammen. Barry viser til en fortelling i ”Den lille prinsen” av Antoine de Saint-Exupery. Den lille prinsen får i oppdrag av reven å temme reven, tålmodig, skritt for skritt, dag for dag. Slik utvikles vennskap.⁴⁴ Langsamt bygges en plattform av tillit og trygghet.⁴⁵

Barry beskriver ærlighet i forhold til Gud som vennskapets grunnfjell og hemmeligholdelse som vennskapets gift.⁴⁶ Likeså er frykt, i betydningen redsel, et hinder for en tillitsfull relasjon. Som svar på menneskets motstand mot Gud inviterer

⁴¹ Barry, 2008a, s 36

⁴² Barry, 1987, s 13

⁴³ Ignatius, 2005, s 23 og 30

⁴⁴ Barry, 2008b, s 4-5

⁴⁵ Barry, 1987, s 28-29

⁴⁶ Barry, 2012, s. 5 og 17

Barry til følelsesmessig åpenhet og ærlighet overfor Gud, også om følelser vi helst ikke vil vedkjenne oss.

2.2.3 Er det Guds stemme?

Logos

*Det skjedde ikke i Betlehem
mens Kvirinius var landshøvding i Syria
det var i et lite blåmalt
svært alminnelig rom
en seng et bord og en hvit stol
det var ingen hyrder eller engler
men en tynn lysstråle
trengte gjennom huden og ribbenene
og inn i hjertet
- og plutselig visste jeg alt det
jeg før bare hadde prøvd å forstå
og barnet sa:
slik er jeg født
gang på gang
årtusen etter årtusen
jeg er alt i alle
Ordet Sannheten Veien og Livet
den som tar imot meg
her og nå
er blitt en del av evigheten*
Finn Bjørnseth

Mange kan fortelle om opplevelser eller erfaringer i livet; spørsmålet er hvordan man tolker dem. Kan de tolkes som en religiøs erfaring? Kommer det fra Gud? Diktet over setter ord på en opplevelse som er tolket som en religiøs erfaring.

Er det en erfaring av Gud eller er det vår egen fantasi? Barry minner oss om at ingen erfaring er 100% ren, den vil alltid være farget av hvem vi er, vår sosiologiske og kulturelle bakgrunn og så videre. Men gjennom tidene har religiøse

mennesker øvd oppmerksomheten og gitt videre noen retningslinjer for å *skjelne* det ene fra det andre. Vi nevner bare noen få retningslinjer for skjelning her:

- En helt grunnleggende tommelfingerregel er: Hva leder det til? Bringer det deg nærmere Gud eller bort fra Gud? Fører det til større kjærlighet eller til mindre kjærlighet overfor Gud, medmennesker, deg selv og verden rundt deg?
- Guds motstander skaper ”desolation” (mistrøst) i hjertet, mens Guds ånd skaper ”consolation” (trøst) (2 Tim 1,7).
- Videre er det vanlig at Guds motstander rasjonaliserer og bortforklarer dine valg og handlinger, mens Guds Ånd får deg til å erkjenne sannheten.
- Guds motstander sår tvil og forvirring i deg slik at du blir veldig opptatt av deg selv. Guds Ånd derimot skaper fred, glede, mot, tro, håp og kjærlighet (Gal 5,22).
- Guds motstander finner det svake punkt i deg og angriper der. For eksempel hvis jeg har lett for å tvile, vil motstanderen så snart det byr seg en anledning bruke dette svake punktet mot meg.⁴⁷

Religiøse erfaringer kan være svært ulike og sette ulike spor.

Det er fort gjort å gå seg vill i sitt eget indre landskap. Derfor er det lurt å finne en veileder og snakke ærlig om erfaringene. Hvis man ønsker å være i et relasjonelt samspill med Gud, så må man øve oppmerksomheten.

2.2.4 Interaksjon med Gud?

Det nytter ikke

Det nytter ikke med ord.

Det nytter aldri med ord

hvis du vil

si noe.

Vi er flyktninger her i det fremmede

- vårt morsmål er stillhet.

Hans Børli

⁴⁷ Barry, 2008a, s 181-190

Er det mulig å kommunisere med Gud? Spørsmålet er vanskelig å besvare, men det er nødvendig å ha en mening om dette før vi kan snakke om relasjonelt samspill i åndelig veiledning.

Hvordan kan vi erfare Guds nærvær eller Guds kommunikasjon? I den keltiske tradisjonen taler man om ”Thin places”. Det er steder hvor grensen mellom himmel og jord er tynn eller porøs slik at det guddommelige har lett for sive gjennom. I den ignatianske tradisjonen utvider man tanken og tror at det er i Gud vi lever, Gud er i alt og at alle steder kan egentlig være ”Thin places”.⁴⁸

I den ignatianske åndelige veiledningen blir personen oppmuntret til å gi sine egne erfaringer oppmerksomhet,⁴⁹ vurdere erfaringen: kan denne erfaringen være fra Gud eller er det noe annet? Personen må foreta en skjelning. Hvis et menneske mener erfaringen er fra Gud, så blir det viktig å ta imot erfaringen, bli bevisst erfaringen og gi en tilbakemelding på erfaringen. Erfaringen blir en del av en kommunikasjon (dialog) mellom Gud og mennesket. Slik blir det et relasjonelt samspill.

Oppfordringen fra Barry er: Engasjer deg i relasjonen med Gud!⁵⁰ Barry holder og fram at kontemplasjon og meditasjon gir Gud en sjanse til å kommunisere med oss.⁵¹

Dette høres i overkant anspent ut. Det er mye som høres underlig ut når man står på utsiden. Religiøs tro generelt kan virke underlig. Ofte er det slik at man må prøve selv, gjøre erfaringer. ”The proof of the pudding lies in the eating.”

⁴⁸ Barry, 2008a, s 162-163

⁴⁹ Barry, 2009b, s xii

⁵⁰ Barry, 2009b, s xii

⁵¹ Barry, 2011, s 11-12

2.3 Hva kjennetegner prosessene i relasjonen?

BØNN

Alt som er skadet i oss
blir så lett forvandlet til hat
alt som er gått i stykker
gjør oss ofte mindre enn det minste stykket

Så ta da alt som er knust i meg
som et bevis på min styrke
Ta mine drepte drømmer
mine sammenknytte lengsler
og fold dem ut til et åpent ja til livet

Denne lukkede hånd som slår
er kanskje drømmen jeg ikke våget å drømme
eller håpet som plutselig brast
Å Herre, ta min hånd, åpne den og før meg frem.
Stein Mehren, Dikt i bilder, 1993

2.3.1 Vennsapsrelasjon

Barry bruker det vi kjenner fra fortrolige vennskap eller nære relasjoner for å lære oss om gudsrelasjonen. Det starter med at vi finner noe ved den andre attraktivt. For å bli kjent med den andre viser vi litt av oss selv og ser hvilke reaksjoner vi får. Dette skjer gjensidig. For at et vennskap skal utvikles og fordypes, må vi uttrykke følelser, være ærlige, vise innersiden av oss selv.⁵² Langsomt begynner vi å stole på et annet menneske. Det handler om tillit og gjennomskinnelighet (å være transparent for den andre). Etter hvert kan vi tillate oss selv å være sårbare. Relasjonen har blitt så trygg at vi tør å avdekke også de sidene ved oss selv som vi ikke liker.⁵³ Slik bygges det opp et fundament av kjærlighet og tillit.

Slik er det også i relasjonen med Gud. Barry bruker vennskap som en analogi, et sammenlignende bilde. Det starter med at noe ved Gud tiltrekker oss, vi må ha en

⁵² Barry, 1987, s 27

⁵³ Barry, 1987, s 28-29

erfaring av at Gud er verdt å bli kjent med.⁵⁴ En vennerelasjon og en gudsrelasjon er ikke samme sak, men en vennerelasjon gir gode indikasjoner på hvordan en kan tenke om relasjonen med Gud, med det forbehold at Gud er av en slik art at vi mennesker ikke tåler å se Gud fullt og helt.⁵⁵ På den ene siden er Gud det store Mysteriet, det ukjente, det som er mye større og sterkere enn meg. Gud er alltid fri, vi kan aldri ha kontrollen. Altså er Gud skummel. På den andre siden kan Gud erfares som skapende, omsorgsfull og god. Vi kan få tillit til at Gud vil oss alt vel, også når livet røyner på. I Det nye testamentet kan vi lese: For så høyt har Gud elsket verden ... (Joh 3.16) Ja, da må vel Gud elske menneskene, inklusiv meg. 'Elske' er et relasjonsord. Hvis Gud elsker, må det være mulig å ha en relasjon, oppleve seg sett, elsket, kommunisere på en eller annen måte. Da er ikke skrittet så langt til Ignatius forordning: La Skaperen handle direkte med sin skapning.⁵⁶

- Så store ting kan vi bare langsomt ta imot gjennom erfaring. Bevegelsen fra
- å finne noe ved Gud attraktivt,
- for så å etablere en relasjon
- som utvikles gjennom å være åpen, uttrykke følelser, gi av seg selv,
- til en fordypet relasjon som er trygg nok til å være sårbar.

Kommunikasjonen preges av gjensidig lytting og empati. Fundamentet for relasjonen må være Guds kjærlighet. En sterk følelsesmessig erfaring av Guds godhet og kjærlige skapervilje er nødvendig hvis menneske skal ville og våge å nærme seg Gud. Vi må ha tillit til at Gud vil oss alt vel, hvis det skal bli noe relasjonelt samspill. Og som i en vennsrelasjon innebærer det å bli kjent med den andre samtidig som å bli bedre kjent med seg selv. Slik utvikles og fordypes relasjonen.

2.3.2 Vennskapets utvikling

Barry mener han har oppdaget et utviklingsmønster som viser seg både i de Åndelige øvelsene og i erfaringen av vennskap.⁵⁷ Vennskap utvikles gjennom tiltrekning og avstand, lengsel og motstand, ”vil inte – vil”.

⁵⁴ Barry, 2008a, s 36

⁵⁵ Barry, 1987, s. 29-30

⁵⁶ Ignatius, 2005, s 23 - 24

⁵⁷ Barry, 2008a, s 32

Kort oversikt over utviklingen i et vennskap (kjærlighetsforhold):

| Utvikling av vennskap | Prosessene i de Åndelige øvelsene |
|---|---|
| <p>a) vi etablerer et vennskap⁵⁸</p> <ul style="list-style-type: none"> - må være noe som tiltrekker - gradvis prosess hvor man viser hvem man er - hva den andre føler for en selv | <p>Etablere en god relasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> - erfaring av Guds godhet - tiltrekning overfor Gud - trygg på Guds kjærlighet og omsorg <p>Prinsipp og fundament (§ 23)⁵⁹</p> |
| <p>b) så kommer ”honeymoon” perioden,</p> <ul style="list-style-type: none"> - man bruker tid sammen - man viser mer og mer av seg selv for den andre og ser hvilke følger det får - gjensidig åpenbare seg selv for den andre | <p>Gleden over relasjonen med Gud</p> |
| <p>c) så følger en periode hvor vi holder litt avstand når vi ser på vår egen tilkortkommenhet</p> <ul style="list-style-type: none"> - tåler forholdet misnøye, sinne, sjalusi ... - irriterer seg over den andre | <p>1. uke</p> <ul style="list-style-type: none"> - vi ser sannheten om oss selv - jeg er ikke god nok⁶⁰ <p>denne perioden av avstand lukker seg når vi skjønner at Gud elsker oss, med våre skavanker og synd og alt vi er; og vennskapet blir sterkere (solideres).</p> |
| <p>d) denne fasen går over i et fordypet vennskap</p> <ul style="list-style-type: none"> - vi er tryggere og mer oss selv | <p>2. uke del 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - vi kan være oss selv sammen med Gud - vi blir mer kjent med Jesus, vår venn |
| <p>e)</p> <ul style="list-style-type: none"> - man bestemmer seg for å satse sammen i dette vennskapet - gifte seg | <p>2. uke del 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - velger å samarbeide med Gud - vi samarbeider med Gud i Guds ”familiebedrift”. <p>Det er å gå inn i disippelforhold, vennskap med Jesus.</p> |
| <p>f) Vennskapet møter krevende faser</p> <ul style="list-style-type: none"> - et vennskap møter sykdom, ja også død | <p>3. uke</p> <p>Vennskapet med Jesus leder oss til å være</p> |

⁵⁸ Barry, 2008a, s 3-8

⁵⁹ Barry, 2008a, s 35-36

⁶⁰ Barry, 2008a, s 40

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - dele lidelsen | <p>til stede når vår venn dør på korset.</p> <ul style="list-style-type: none"> - lider med Kristus - deler Guds medlidenhet for verden |
| <p>g) Vennskapet bærer i seg håp</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleden hvis en kom gjennom - en tar med seg minner, - den gode følelsen av å ha hatt et vennskap - fått tilliten til å være sammen med den andre også i det sværeste <p>(sjelen er foredlet i prosessen og har fått en annen dybde enn tidligere)</p> | <p>4. uke oppstandelsen</p> <ul style="list-style-type: none"> - glede - får del i oppstandelsen - går ut i verden og deler Guds omsorg for verden <p>Å nå kjærlighet</p> |

De fleste kristne har vel en tanke om at kristenlivet er en prosess hvor man skal bli likeformet med Kristus. I Luthersk sammenheng går det gjerne under betegnelsen 'helliggjørelse'.

Ignatius hadde et program: han ønsket å føre mennesker inn i en bestemt prosess for at de skulle velge i overensstemmelse med Guds vilje når det gjaldt deres eget liv, hvor målet er å nå kjærlighet.

Slik jeg leser Barry ser det ut for at han mener de Åndelige øvelsene fører mennesker inn i en prosess som naturlig følger prosessen i en vennsapsrelasjon. Eller omvendt, Barry tenker seg vennsapsrelasjonen som en prosess og det viser seg at den følger samme grunnmønster som i de Åndelige øvelsene.

Dette viser de lange linjene. Vi skal også ha et åpent blikk for alle de små prosessene som finner sted i de forskjellige fasene.

2.3.3 Det relasjonelle samspillet

Utfordringer og muligheter i vennsapsrelasjonen

Kjærlighetens muligheter og begrensninger

Gud er kjærlighet, ifølge Bibelen (1 Joh 4,8). Gud elsker og det naturlige ville være å elske Gud tilbake. Men relasjonen 'Gud - menneske' er ikke likeverdige. Hvis Gud ble veldig tydelig til stede (ikke bare små spor), ville nok menneske oppleve Gud

som den mektige, ja overmektige, og menneske ville forstå at de var prisgitt Gud. Da ville antagelig menneske tenke at det er lurt å holde seg på god fot med denne guden. Menneske ville kanskje velge å være uærlig om egne følelser for å blidgjøre overmakten. Men ville det være å elske Gud? Kjærlighet krever frihet. Dette gjelder begge veier. Gud verner om menneskets frihet. Gud tvinger seg ikke på mennesket.⁶¹ Gud invaderer aldri et menneske ("...om noen hører min røst og åpner døren, da går jeg inn ..." Åp 3,20). Gud respekterer menneskets grenser og vilje. Kjærligheten setter grenser for Guds muligheter! Men det er også kjærligheten som skaper muligheten for vennskap. Mennesket må velge å gi Gud en sjanse.

Tidligere relasjonserfaringer – skaper nåtiden.

Barry tar opp tidligere erfaringer som vi bærer med oss. Våre tidligere relasjonserfaringer har lagt seg som spor eller mønster inni oss. Vi møter nye relasjoner med våre gamle 'selv-andre bilder', og disse preger våre nye relasjoner. "Whenever we meet a new person, he/she activates in us self-other images"⁶²

Likeså vil tidligere gudsbilder og 'selv-Gud-bilder' følge oss når vi prøver oss inn i relasjon til Gud.⁶³ "Our image of self-in-relation-to-God begins to develop in childhood Such an image may not change very much as we grow up when we begin once again to take religion seriously and try to pray, we may be hindered by the image of God that lingers on from childhood"⁶⁴ I møte med Gud har mennesket med seg et mangfold av referanser og erfaringer. Vi bærer mange gudsbilder med oss. Noen gudsbilder er destruktive. Noen har et bilde av Gud som streng eller krevende. Noen har et bilde av en Gud som er uforutsigbar. Også menneskets erfaring av gudsfravær kan hindre oss i nye gudserfaringer. Når mennesket ber, er opplevelsen av Gud preget av disse tidligere referansene. Dette påvirker selvsagt det relasjonelle samspillet. 'Selv-Gud-bildet' har ofte ikke fått utvikle seg fra barndommen. Da vil 'selvet' i denne 'selv-Gud-relasjonen' være barnet i meg. Det sitter dypt og er vanskelig å endre.⁶⁵ Teologisk refleksjon kan hjelpe oss et stykke på vei. For å endre på et 'selv-Gud-bilde' som er preget av dype

⁶¹ Barry, 1987, s 13

⁶² Barry, 1987, s 34

⁶³ Barry, 2009, s 167-168

⁶⁴ Barry, 1987, s 34-35

⁶⁵ Barry, 2009b, s 168

røtter, som er følelsesmessig ladet, som har ubevisste mønster, trengs det noe mer enn teologisk refleksjon.

Barry peker på flere forhold som kan hindre det relasjonelle samspillet. En hindring for et ekte forhold til Gud er at vi tror at forholdet til syvende og sist er avhengig av vår innsats. Men hvis Gud ønsker vennskap med oss betyr det lite hva vi føler.⁶⁶ Menneske har lite erfaring med ekte betingelsesløs kjærlighet og er mest fortrolig med å gjøre seg fortjent til kjærlighet.⁶⁷ Menneske vil ta denne tanken med inn i relasjonen til Gud: Man må vel være snill, man må vel yte noe, gjøre seg fortjent til Guds godhet?

Fundamentet må få vokse fram: tillit til Guds kjærlighet, erfare glede og at man hører til, skape en arbeidsallianse med Gud og veilederen, da kan default-bilde bli transformert.⁶⁸ Ny erfaring i relasjon endrer gamle mønster. Når vi tar imot barmhjertighet, kan vi være barmhjertige med oss selv og gi barmhjertighet. Når vi blir møtt med empati og forståelse, kan vi møte andre med empati og forståelse. Når vi erfarer tilgivelse, hjelper det oss til å tilgi.

Når det gjelder ”bagasjen” vi har med oss, skal vi være realistiske. Det tar tid. Det er for eksempel en lang prosess fra å *ville* tilgi til følelsesmessig å *kunne* tilgi til en erfaring av frihet, helhet og lettelse.⁶⁹

Frykt kan ikke elske.

Vennskapet utvikler seg gjennom tiltrekning og motstand. Lengselen etter enhet med Gud er lagt ned i menneske ifølge Barry.⁷⁰ Motstanden kan være frykt. Barry skriver ofte om at frykt og uakseptable følelser hindrer det relasjonelle samspillet mellom menneske og Gud. Frykt for Gud hindrer prosessen.⁷¹ Frykt skaper motstand overfor Gud og mennesket vil holde Gud på avstand. Frykt og bekymring er motsatsene til tro og tillit. Derfor starter alltid den åndelige veiledningen med å forsiktig øve på å bli oppmerksom på Guds nærvær; erfare at Gud er god, erfare at Gud er til å stole på. Dette hjelper til å lempe frykten ut.⁷²

⁶⁶ Barry, 2008b, s.93

⁶⁷ Barry, 2009a, s 40

⁶⁸ Barry, 2009b, s 168-175

⁶⁹ Barry, 2009b, s 206-207

⁷⁰ Barry, 2008b, s XIII

⁷¹ Barry, 2008a, s 32-33

⁷² Barry, 2008b, s 60-64

Å tenke på Gud som venn hjelper folk til å ikke frykte Gud; det hjelper menneske til å få et nærmere forhold til Gud, sier Barry.⁷³ Frykt er jo et tvetydig ord i kirkens historie. ”Du skal frykte Herren din Gud” (5 Mos 6,2) og ”Du skal frykte og elske Gud,” (*Luthers lille katekisme*) hører med til barnelærdom. For noen har innholdet i ’frykt’ blitt forstått som respekt. For andre har dette ført til redsel for Gud. Er vi aldri trygge på hva som kommer fra Gud, vil vi ubevisst ta noen forbehold, beskytte oss. Dette vil hindre en åpen og ærlig relasjon.

Hvorfor er det så vanskelig å se de sanne bildene av oss selv, vår neste og Gud? Barry mener at frykt for Gud er årsaken til vår motstand mot å nærme oss Gud. Dette er en hovedårsak til at vi ikke utvikler vårt forhold til Gud. Og ikke makter å se sannheten om oss selv.⁷⁴

Jeg tror dette bare er en del av sannheten når det gjelder menneskers forhold til Gud. For de fleste i vår tid handler det nok heller om likegyldighet. Men jeg tror Barry har rett i at frykt ikke er mulig å kombinere med en god og fortrolig relasjon.

Angsten for det ukjente.

Barry tar opp menneskets behov for stabilitet og forutsigbarhet som grunner til motstand. Det kan være frykt for å miste kontrollen over eget liv. (Hva kan Gud finne på å be meg gjøre?) Frykt for konsekvensene. Frykten for å miste seg selv.⁷⁵ Frykten for å miste det livet jeg kjenner.

Mennesket har en tendens til å stole mer på egne ”forsikringer” enn de luftige forsikringene til Gud. Dette stenger for friheten til å velge det vi egentlig vil. Vi frykter for å miste det vi har. Derfor oppfordrer Ignatius oss til indifferens i forhold til de mange ting.⁷⁶

Det kan være utmattende og skremmende å være i kontakt med det hellige Mysteriet vi kaller Gud.⁷⁷ Ofte må den veiledete gjennom avlæring gi slipp på gamle forestillinger, og gi Gud en sjanse til å vise seg selv. Dette kan være krevende, ja skremmende, prosesser.

⁷³ Barry, 2008b, s XVI

⁷⁴ Barry, 2008b, s. 22

⁷⁵ Barry, 2008b s 22

⁷⁶ Barry, 2008b s 51-58

⁷⁷ Barry, 2004, s 69-70

Åpenhet og ærlighet.

Fundamentet må være på plass: erfare at Gud vil oss alt vel, erfare at Guds kjærlighet gjelder også meg. Gud har ingen skjult agenda. Gud er på min side.

I begynnelsen av prosessen vil kanskje den veiledete fremdeles være litt på vakt, gå inn i relasjonen med noe forbehold. Menneskets selvbilde kan og være en årsak til ambivalens og motstand: holder dette eller vil Gud trekke seg når Gud oppdager at

Det kan være andre typer erfaringer vi bærer med oss som blokkerer bønner. Opplevelser og erfaringer blir til *følelser* av mange slag (Gud svarte ikke til forventningene. Et menneske vi var glad i døde fra oss. Sykdommen rammet. Ondskaper fikk herje. Jeg klarte ikke å være det menneske jeg burde osv.) Det kan bli til sinte følelser overfor Gud. Eller det kan være skamfulle følelser osv. Man vil ikke møte Gud, for man forventer seg ikke noe godt derfra. Man unngår å møte Gud for å unngå å møte de uakseptable følelsene. Noen kjenner på en grunnleggende følelse av mistillit, uverdighet og skam på grunn av tidligere relasjonelle erfaringer. Det er ubehagelige eller smertefulle følelser og vi holder dem nede. Dette fører til uærlighet og hemmelighold i gudsforholdet. Det er bare noen sider i oss selv vi tar fram i møte med Gud. Uten tilstrekkelig tillit til Gud skjuler menneske seg selv og sin sårbarhet overfor Gud.⁷⁸

Ambivalens i forhold til Gud fører til at mennesket *unngår* (gode) erfaringer med Gud. Dette handler (ubevisst) om å unngå smerte, unngå redselen for tap av eget selvbildet og identitetsopplevelse. Unngå angsten for å miste seg selv. Dette fører til at mennesket holder Gud på betryggende avstand.⁷⁹

For å komme videre i prosessen må den veiledete forsøke å bli oppmerksom på hva som forårsaker at man går utenom. Da vil det etter hvert skje en bearbeiding og nye følelser og mønstre kan utvikle seg. Etter gjentatte erfaringer av at det holder, kommer de fleste til en dyp overbevisning om at Jesus er glad i dem slik de er, med den livshistorien de har, med de skavanker de har, med den synd de sliter med. Gud er til å stole på og vil meg alt godt. Da skjer det en endring. Noen opplever det som en helbredelsesprosess av sitt indre.⁸⁰

⁷⁸ Barry, 2009a, s 16

⁷⁹ Barry, 2009a, s 34

⁸⁰ Barry, 1987, s 50-53

Det hender vi ønsker å holde fast ved fasaden; det bilde vi har bygget opp om oss selv. Oftest er det ubevisst, men det hindrer eller stenger for å finne fram til sannheten.⁸¹ Vi vil jo gjerne vise fram den gode siden av oss selv i møte både med andre mennesker og med Gud.⁸² Ubevisst kan det være ting vi ikke vil ha fram, fordi det vil bryte med selvbildet og det er skummelt: hvem er jeg da?

Guds kjærlighet er ubetinget, derfor kan vi være ærlige overfor Gud. Når vi holder fram for Gud våre hemmeligheter, gir vi Gud muligheten til å gjøre noe med dem. Vi blir sakte transformert. Dersom vi ikke klarer å uttrykke våre sanne følelser, så vil det hindre utviklingen av vennskapet. Vi kan forvente frigjøring når vi ber ærlig. Å holde tilbake og skjule noe for Gud, hindrer oss fra å motta den legedom vi trenger.⁸³

Barry forteller om en mann som opplevde at bønnen var kjedelig. Det viste seg at mannen var sint på Gud for noe som hadde skjedd, men han kunne ikke uttrykke sinnet sitt, for på den andre siden hadde han jo så mye å takke for. Han kunne ikke si det han egentlig mente, og så ble relasjonen kjedelig. Dette løsnest da han ble oppmerksom på de faktiske følelsene sine og kunne uttrykke dem.

Vennskapet med Gud kan skape en forandring. Vi blir litt etter litt fri fra selvforakt, selvhat og skam og kan reise oss i verdighet som det gudskapte menneske vi er.⁸⁴

Med mine ord: Sannheten skal gjøre dere fri, sier Jesus (Joh 8,32). Vi kan ikke gi slipp på noe uten å holde det fram! Sannhet møter nåde (Joh 1,16-17); ærlighet møter kjærlighet, og i nådens rom kan mye skje. Mennesket må være gjennomskinnelig (transparent) overfor Gud og seg selv. Å være sannferdig overfor seg selv er en langsom og krevende prosess.

Gi Gud en sjanse.

Hvis Gud forblir et objekt, har åndelig veiledning ingen hensikt. Vi må gi Gud muligheten til å være et levende, handlende subjekt. Å stole på Gud forutsetter en grunnleggende opplevelse av at Gud er god. Da må vi være i en posisjon hvor Gud får mulighet til å vinne vår tillit. Vi må våge å gi Gud en sjanse til å slippe til.

⁸¹ Barry, 2008b, s 68-71

⁸² Barry, 1987, s. 30-31

⁸³ Barry, 2012, s 20-23

⁸⁴ Barry, 2012, s 117

Vi bærer med oss tidligere relasjonserfaringer og gamle mønstre. Den måten vi har blitt møtt på av viktige personer i våre liv former hvordan vi forholder oss til Gud. Da kan det bli krevende å etablere en dyp og varig tillit til Gud. At Gud møter oss annerledes enn det vi kjenner til, kan vi jo ikke vite. Denne innsikten hjelper oss kanskje til å forstå hvorfor det er så vanskelig for oss å stole på Gud. Vi vokser opp med uintegrert angst. Slik betinger og begrenser våre opplevelser med andre mennesker våre forventninger og muligheter til å forholde oss til Gud. Derfor er motstand i bønn ikke noe en bør beklage, men heller hilse velkommen som en indikasjon på at forholdet til Gud er i ferd med å bli bredere og dypere. Motstand mot Gud er en konsekvens av at jeg er et menneske og Gud er Gud.⁸⁵ Gjennom utvikling i vårt forhold til Gud kan vi få et mer realistisk bilde av oss selv og av Gud. Vi mister falske bilder og vi får nye bilder av Gud. Dette vil igjen gi nye bilder av vår neste og oss selv.

Ingenting skjer automatisk. For Gud invaderer ikke et menneske. Menneske må ”åpne døren” og ta imot. For å kunne ta imot Guds venns­kapsrelasjon, nytter det ikke å være for opptatt av seg selv, da er det ikke plass til Gud. Vi må bruke tid, ofte lang tid, for å stille oss selv i et nullpunkt, gi slipp på noe for å åpne oss og ta imot.⁸⁶ Da er vi på det stedet hvor vi påvirkes av ’Den Andre’ i relasjonen.

⁸⁵ Barry, 2004, s.59-60

⁸⁶ Barry, 2011, s 211

2.3.4 Sommerfuglens forvandling

Bølgelengde.

*Jo eldre jeg blir
jo finere er det å møte folk som snakker språket mitt.
Det er som å møte landsmenn i det vilt fremmede
når du ikke har vært hjemme på mange år.*

*Det går ikke på ord,
det går på bølgelengder, øyners korona,
varmestråling. Plutselig
å bli spunnet inn i en kokong av trygghet.*

*Og siden vikle seg ut av den. En sommerfugl
ser forundret på de tørre restene av skall
etterlatt i silken.*

så flagrer den modig utover jorda.

Kolbein Falkeid

Den forvandlende prosess i relasjonen

The transforming freedom of friendship with God. Motivet for den som begynner i åndelig veiledning, er å fordype sin relasjon med Gud. Vi påvirkes av Den Andre i vennsapsrelasjonen. Barry omtaler det som en åndelig reise.

Når et vennskap utvikler seg og fordypes skjer det forandringer i personene. Vennskap er en sak som angår hjertet. Vennskap (kjærlighetsforhold) utvikler den emosjonelle siden av oss og forandrer oss til det bedre.⁸⁷ ”Thus, the longer people remain in conscious relationship with Jesus, the more like him they become. They are changed for the better.”⁸⁸ Hvis vi gir oppmerksomhet til det som skjer inni oss og samtidig engasjerer oss i vennskap med Gud, vil det transformere et menneske – og en liten del av verden blir bedre.⁸⁹ Vennskap med Gud kan ha en dypere effekt fordi

⁸⁷ Barry, 2011, s 27

⁸⁸ Barry, 1987, s 72

⁸⁹ Barry, 2011, s 28

dette kan transformere våre hjerter på et dypere plan.⁹⁰ Da kan den veiledete oppleve at det skjer forandringer, ja det kan oppleves som forvandlinger.

Den bedende blir sakte transformert.⁹¹ Men det skjer ikke på grunnlag av egne anstrengelser: ”jeg har bestemt meg for at ... ” eller ”nå skal jeg ta meg sammen!” eller liknende. I møte med den andre skjer det ”en *osmose*” som leder til en transformering. ”And gradually they are changed. But it is almost by osmosis, not by grim acts of the will, by grace and gift, not by the strength of their own characters.”⁹²

Hva kan en åndelig reise føre til? Den kan føre til nye gudsbilder og nye selvbilder. Dette henger sammen. Å bli kjent med en annen innebærer å bli kjent med seg selv. Vennskapet med Gud humaniserer oss!⁹³ Litt etter litt blir vi mer og mer det menneske Gud hadde i tankene da han skapte oss. Vi formes fra innsiden og ut og blir mer sant menneske.⁹⁴

Fortiden for det enkelte menneske påvirker nåtiden. Fortiden er den samme, men ny erfaring kan endre hvordan vi opplever fortiden, hvordan vi forholder oss til den, hvordan vi bærer fortiden med oss og hvordan vi lar den være bestemmende for nåtiden. *Kunnskap* om fortiden endrer sjelden til det bedre i nåtiden. Guds interesse er at vi husker fortiden for å kunne ta den inn i gudsrelasjonen, la Gud ta seg av det og derved bli fri fra elementer som hindrer eller begrenser oss i å utfolde livet i sin helhet og fylde.⁹⁵ En trygg relasjon kan føre til at en tør å gi slipp på det gamle og gi plass til noe nytt. Dette kan føre til nytt tankemønster og nytt relasjonsmønster. I den relasjonelle prosessen vil en erfare nye sider ved Gud og gudsbildet endrer seg. Dette vil i sin tur påvirke selvbildet og hvem jeg opplever at jeg er i relasjon til Gud. Konsekvensen av det er at ’selv-Gud bildet’ endrer seg.⁹⁶ ”The Default-images” blir transformert.⁹⁷ Når en får en bedre relasjon til seg selv vil det i neste omgang føre til bedre relasjoner med medmennesker. Vi blir fri fortidens ”fangenskap”. Åndelig veiledning fører oss inn i ulike prosesser fordi vi er forskjellige personligheter og har forskjellig livshistorie. Guds Ånd vet hva den enkelte trenger.

⁹⁰ Barry, 2011, s 40

⁹¹ Barry, 2012, s 4

⁹² Barry, 1987, s 73

⁹³ Barry, 2012, s 104

⁹⁴ Barry, 2012, s 103-109

⁹⁵ Barry, 2012, s 115-116

⁹⁶ Barry, 2001b, s 137-148

⁹⁷ Barry, 2009b, s 175

Det skjer en frigjøring. Transformert liv er fri fra selvforakt, selvhat, skam.⁹⁸ Barry snakker om å bli fri fortidens synd og de konsekvensene synd har. Han snakker og om ”bagasjen” vi har med oss. Her er det jo ikke bare tale om synd, men også de sår som er påført oss. Jeg har ikke funnet at han skriver om konsekvensene av slike sjele-sår. Jeg tror det kan være hensiktsmessig å skille mellom synd og sjele-sår. Det store problemet her er hva som ”vokser” i de sårene. Alt trenger å bli stelt av Jesus. Barry er klar over disse sammenhengene og skriver at Jesus på korset tar inn ondskap, men fører den ikke videre. Sirkelen er brutt!⁹⁹ For meg er dette det gode håpet i kampen med det onde. Da blir det meningsfullt å snakke om frigjøring og at hensikten er å bli mer og mer det menneske Gud har skapt. Gud får sin skapning tilbake.

Denne endringen av mennesker gir gode ringvirkninger rundt dem. Å engasjere seg i vennskap med Gud, transformerer menneske – og en liten del av verden rundt disse menneskene blir bedre.¹⁰⁰ ”People who have come to know and love Jesus in this way do make a difference in the world.”¹⁰¹ Og når en blir bedre kjent med Gud, vil en dele Guds omsorg for verden.

Når mennesket tar inn Guds ubetingede kjærlighet, skjer det en forandring og mennesket får et nytt fokus. ”It often takes a long time for this process to come to a relatively sure resolution.... that Jesus loves them, wart and all,..... With this conviction comes a shift of focus in the relationship. Where before they wanted Jesus to be where they were, now they want to be where he is.”¹⁰² Jesus er ikke bare forbilde, men fortrolig venn. Det utvikler seg et ønske om ikke bare å være lik Jesus, men få lov til å være nær Jesus. Ja, kanskje nærmer vi oss budet: Du skal elske Herren din Gud. Den veiledete begynner nå å ha fokus på Jesus og ikke på seg selv. Skapningens lengsel etter enhet med Skaperen.

⁹⁸ Barry, 2012, s 117

⁹⁹ Barry, 2008b, s 117-124

¹⁰⁰ Barry, 2011, s 28

¹⁰¹ Barry, 1987, s 73

¹⁰² Barry, 1987, s 73

2.4 Usynlig for mitt blikk

Gud arbeider også i det skjulte (Matt 6,6 og Ef 3,20). Ofte kan mennesker merke en endring, men kan ikke forklare hva som skjedde. Dette gjelder antagelig i alle relasjonsprosesser. Like fullt skal vi holde døren åpen for Guds arbeid i oss. Jeg tror Guds Ånd er i virksomhet – så langt hun får slippe til - og litt lenger. Det skjer mer enn vi kan forklare.

2.5 Hensikten med åndelig veiledning

Tanker ved et leirbål.

*Du er selv et mål.
Ditt eget rastløse jag
etter vind skygger solfallsgull
forlenger bare vandringen for Ham
som følger deg i fåret,
som står ved den kalde asken
etter dine leirbål
med ditt sanne bilde
varsomt mellom hendene.*

Hans Børli

Hvis Gud skaper mennesket og elsker mennesket, betyr vel det at Gud ønsker kontakt og relasjon med mennesket. Mennesket er et mål for Guds kjærlighet. Dette kan forstås som Guds frelseshandling.

Barrys utgangspunkt er at mennesket er skapt til å leve i vennskap med Gud. Troen er da forstått som *Vennskap med Gud*. Bønn er å være i dette vennskapet. Eller som han ofte skriver: bønn er å være bevisst relasjonen med Gud.¹⁰³ I gudsrelasjonen lever mennesket i overensstemmelse med sin plass i verden.¹⁰⁴ Og det handler om å bli det vi er, vi som er skapt i Guds bilde.

¹⁰³ Barry, 1987, s.12

¹⁰⁴ Barry, 2011, s 19

Mennesket er altså skapt til å leve i vennskap med Skaperen og det er naturlig at venner ønsker å bli bedre kjent. Så hensikten med åndelig veiledning er å få hjelp til å utvikle og utdype vennskapet med Gud. Innbefattet i dette er å bli oppmerksom på den selvkommuniserende Gud. Hvor har Gud vært til stede i min dag? Hvor har Gud vært til stede i mitt liv? Hvor var Guds tiltale til meg?

Jesus var et sant menneske, levde ut gudbilledligheten, og viser oss hvordan vi kan være sant menneskelige.¹⁰⁵ Da blir vi mer klar over Guds gode vilje, og vi får hjelp til å leve i overensstemmelse med Guds vilje for oss.

Gud er skapende og omsorgsfull og mennesket blir oppfordret til å ta del i Guds skapende og omsorgsfulle arbeid for verden. Vi er kalt til å samarbeide med Gud.

Dette er retningen og målet. De som går i åndelig veiledning er ikke framme ved målet, men underveis. Men målet gir livsvandringen et kompass å styre etter. Og andres erfaring i dette landskapet gir holdepunkter langs livsveien.

2.6 Sammenfatning

I dette kapittelet har vi gjort rede for hvordan William Barry forstår åndelig veiledning. Han ser på forholdet 'Gud-menneske' som en vennsapsrelasjon og han utformer hvordan det relasjonelle samspillet mellom Gud og den som går i åndelig veiledning kan være.

Først har vi sett på hvor avgjørende det er å legge grunnlaget for en god og trygg relasjon. Dernest har vi sett på om det er mulig for mennesket å ha en relasjonell interaksjon med Gud.

Menneskets erfaringer av interaksjon med Gud vil alltid blande seg med erfaringer som har et annet opphav. Mennesket gjør mange erfaringer og vi har drøftet mulighetene for å skjelne mellom de ulike erfaringene.

Hovedfokus har vært å undersøke hva som kjennetegner prosessene som settes i gang i vennsapsrelasjonen. Vi har sett på hva som fremmer utvikling og fordypning av relasjonen, og vi har sett på hva som hindrer relasjonsprosessen. Hvordan påvirker partene i relasjonen hverandre? Det er ikke mulig å observere eventuelle endringer hos Gud. Så i denne særegne relasjonen er det tale om hvordan den veiledete blir

¹⁰⁵ Barry, 2011, s 3-4

påvirket av å være i relasjonen. Vi har observert hvilke endringer som kan skje. Barry velger å tale om en osmose i relasjonsprosessen, som transformerer mennesket. Dette vil i sin tur påvirke hvordan den veiledete forholder seg til omgivelsene sine. I denne prosessen må det være mulig å regne med at Guds Hellige Ånd er virksom.

Kort kommentar: William Barry er utdannet i filosofi og klinisk psykologi. I hvilken grad er Barry styrt av sin utdanning, særlig innenfor klinisk psykologi, når han arbeider med åndelig veiledning? Et annet spørsmål er om *vennskap* som hovedmetafor vil påvirke gudsbilde, redusere gudsbildet? Vil bruk av psykologi føre bønner og veiledningen i terapeutisk retning?

3. Dialektisk relasjonsteori

3.1 Valg av teori

Mitt spørsmål er: Hvilke prosesser settes i gang når en person mottar åndelig veiledning? Hva kjennetegner prosessene? Hvilken betydning har relasjonen mellom veiledet og Gud / veiledet og veileder?

For å finne svar på disse spørsmålene har jeg i kapittel 2 undersøkt en teori om åndelig veiledning.

Jeg vil i dette kapitlet gi en framstilling av dialektisk relasjonsteori. Dette inkluderer tilknytningsteorien som er grunnleggende for et menneskes relasjonsmønster.¹⁰⁶ Dialektisk relasjonsteori kan belyse og utdype forståelsen av relasjon, samspillet i relasjon og prosessene i relasjon fra et annet ståsted enn det vi så i kapittel 2. Jeg har valgt dialektisk relasjonsteori ut fra den hypotesen at det kan gi et konstruktivt bidrag til å svare på mitt spørsmål om hva som skjer i åndelig veiledning. Schibbye skriver: ”Helt grunnleggende skal teorien også hjelpe oss å forklare hva som skjer i terapiforholdet.”¹⁰⁷ Kanskje teorien også kan forklare noe om hva som skjer i veiledningsforholdet.

3.1.1 Dialektisk relasjonsteori

Anne-Lise Løvlie Schibbye har en *dialektisk relasjonsforståelse*. Hun har utviklet en dialektisk relasjonsteori. I den dialektiske relasjonsforståelsen er den grunnleggende tanken at det er i forholdet til den andre at et menneske blir et selv, og det er paradoksalt nok min avhengighet av andre som muliggjør min selvstendighet.

Schibbye bygger på dialektikken (Hegels dialektiske filosofi) som ser mennesket i sammenheng med den andre. Når det gjelder å forstå individet i relasjon, dreier det seg om et både–og. De to partene påvirker hverandre gjensidig. Vi kan ikke forstå den ene parten i en relasjon uavhengig av den andre, og de psykiske prosessene som skjer inni mennesket forholder seg til de relasjonelle prosessene mellom de to partene.¹⁰⁸ Vår selvbevissthet eksisterer bare som anerkjent av en annen selvbevissthet. Med andre ord, partene i relasjonen gir hverandre identitet. Noen

¹⁰⁶ Mye av stoffet i dette kapitlet er hentet fra mitt bokessay: *Relasjonens betydning* i Tidsskrift for sjelesorg 2/2013.

¹⁰⁷ Schibbye, 2009, s 23

¹⁰⁸ Schibbye, 2009, s 39

ganger synes vi å være låst i våre posisjoner i relasjonen, vi gjentar mønstre som ikke er utviklende. Gjensidig anerkjennelse kan løse opp det fastlåste, ifølge den dialektiske forståelsen. Det handler om å gå ut fra (forlate) mitt eget ståsted, ta den andres subjektive perspektiv for så å gjenvinne mitt eget ståsted – og dette ståstedet er nå endret i den dialektiske prosessen.¹⁰⁹

Schibbye bygger også på eksistensialmens forståelse av at mennesket har sine livsproblemer så som angst, valg, frihet, mening, død. Vi kan ikke snevre perspektivet inn til adferd basert på empiriske observasjoner. Mennesket har tilgang til et fond av ”værensansninger”, stemninger. ”Gjennom stemningene kan vi få viktig informasjon om oss selv som kan bidra til å skape forståelse og mening.”¹¹⁰

Schibbye er svært opptatt av at ethvert menneske har rett til å være subjekt. Det er fort gjort å redusere et annet menneske til objekt. Men individet har sin egen indre opplevelsesverden av følelser, tanker og meninger. Videre har individet sin egen fortolkning av verden og sine egne oppfatninger. Det blir viktig å ha et subjekt – subjekt forhold i en relasjon. Begge påvirker relasjonen og ingen har retten til å definere den andres opplevelse.¹¹¹ Dialektisk relasjonsteori legger vekt på anerkjennelse, samspill og kommunikasjon. Dersom vi baserer livet vårt på konvensjoner og oppfatninger som kommer fra omgivelsene, lever vi ut fra det uopprinnelige (andre omtaler dette som å være utenfrastyrt). Dette ytre kan holde oss borte fra det innerste i oss selv.¹¹²

3.2 Kjennetegn ved relasjon

3.2.1 Mennesket – et relasjonelt vesen

Et grunnleggende spørsmål er: Hva er et menneske? Hvordan skapes identitet? Det finnes ulike syn på hva et menneske er. Psykoanalysen og behaviorismen tok utgangspunkt i at barnet primært knyttet seg til mor for å få tilfredsstilt sine fysiske behov.¹¹³ Mennesket fødes som et ubeskrevet blad, og mennesket oppfattes som et driftsvesen. Freud utarbeidet teorien om stadiene i barnets utvikling. Disse

¹⁰⁹ Schibbye, 2009, s 43

¹¹⁰ Schibbye, 2009, s 27

¹¹¹ Schibbye, 2009, s 33-36

¹¹² Schibbye, 2009, s 19 og 29

¹¹³ Wennerberg, 2011, s 37

synspunktene stemte ikke med det man observerte av barns atferd.¹¹⁴ Teoriene svarte ikke til det empiriske materialet. John Bowlby (1958) utviklet derfor en alternativ teori, tilknytningsteorien. Bowlbys teori er at det lille, hjelpeløse barnet er helt avhengig av en omsorgsperson for å overleve og derfor knytter seg til en slik person. Det er først i senere tid det virkelig har skjedd mye forskning innenfor feltet. Bowlbys teori har blitt videreutviklet, utvidet og endret.

Det blir tydelig at mennesket er et *relasjonelt vesen*. Barnet kan ikke leve uten den andre. Mennesket blir til i den andres blick. Når barnet er i en god relasjon med et godt samspill, blir barnet seg selv. Ved dårlig samspill vil barnet miste noe av seg selv.

3.2.2 Tilknytningsteorien

Tilknytningsteorien setter fokus på en avgrenset del av menneskelig relasjon. Ifølge tilknytningsteorien er mennesket født med to grunnleggende eksistensielle behov: nærhet/tilknytning (*relatedness*) og autonomi/individuasjon. Disse behovene er samtidige. Barnet begynner å utvikle sitt tilknytningsmønster med en gang det kommer til verden. Tilknytningen er helt grunnleggende for menneskets utvikling. Den former evnen til selvstendighet (individuasjon) og den former evnen til nærhet (relasjon) med andre. Tilknytningsmønsteret bygges inn i personen, som en indre arbeidsmodell, og avgjør hvordan mennesket møter omverdenen. For at barnet skal få en god utvikling, må det bli forstått på sine egne vilkår som en tenkende, følende, relasjonell skapning. Barnet trenger det gode samspillet med omsorgspersonen for å bli seg selv, for å bli selvstendig og for å oppnå sosial kompetanse.¹¹⁵

Tilknytningen er så viktig for barnet at det om nødvendig vil tilpasse seg omsorgspersonen på bekostning av seg selv for å bevare tilknytningen.¹¹⁶ Konsekvensene av en slik tilpasning er at barnet ikke får øvd seg i å bli oppmerksom på kroppens signaler, egne følelser og egne behov. Dette innebærer at barnet ikke får utviklet evnen til å vite hva det selv vil. Konsekvensene blir også at barnet får en uklar identitet. I denne teorien har *følelsene* en dyp eksistensiell verdi. Det er nødvendig for barnet å bli møtt med anerkjennelse av egne følelser, få hjelp til å

¹¹⁴ Wennerberg, 2011, s 18 og 38; Schibbye, 2009, s 78

¹¹⁵ Schibbye, 2009, s 68

¹¹⁶ Schibbye, 2009, s 106

bevisstgjøre seg dem, identifisere dem og uttrykke dem.¹¹⁷ Når vi som barn lærer å mentalisere følelsene, hjelper det oss til et autentisk liv preget av selvaksept og en kjærlig forståelse av andre.¹¹⁸ Også dette handler om tilknytning og individuasjon. Våre affektive reaksjoner er derfor det som gir oss dybdekunnskap om oss selv og andre. Vi må ha tilgang til våre affekter for å vite hva vi vil. Affektene definerer oss selv i forhold til andre.¹¹⁹

Medfødt

Behovet for tilknytning er medfødt. Det er motivert av vilje til å overleve. Tilknytningsteorien knytter drivkreftene til nærhet og autonomi med hvert sitt medfødte atferdssystem. Tilknytningssystemet motiverer oss til å søke nærhet for å bli beskyttet og forstått. Systemet motiverer oss for autonomi, for å gå ut og utforske verden. Barnet får en trygg tilknytning når disse to utviklingslinjene er i god balanse.¹²⁰ Og dette igjen vil gi barnet mulighet for en god utvikling som menneske.

Tilknytning og avgrensing

Mennesket har ifølge denne teorien to eksistensielle felt: nærhet og autonomi. Nyere forskning tyder på at mennesket er styrt av to grunnleggende krefter: behovet for å være nær andre mennesker og behovet for å utvikle seg selv og sin egen identitet.

Rådende psykologiske teorier på midten av 1900-tallet gikk ut på at barnet primært knyttet seg til mor for å sikre sine fysiske behov, behovet for mat. Den følelsesmessige relasjonen var sekundær. Observasjoner og eksperimenter støttet ikke dette synet. Bowlby utviklet da Tilknytningsteorien.

Bowlby antok at det finnes et primært relasjonelt motivasjonssystem i barnet. Barnet knytter seg til omsorgspersonen for å overleve i en farlig verden. Prosessen starter umiddelbart etter fødsel. Tilknytningssystemet aktiveres så snart barnet opplever redsel eller ubehag. Den store angsten er knyttet til å bli forlatt.¹²¹

Tilknytningsteorien viser både til en tilstand og til kvaliteten i tilknytningen. Tilknytningsteorien beskriver en prosess og en utvikling som barnet tar aktivt del i.

¹¹⁷ Wennerberg, 2011, s 117

¹¹⁸ Wennerberg, 2011, s 119

¹¹⁹ Wennerberg, 2011, s 263

¹²⁰ Wennerberg, 2011, s 16-17

¹²¹ Wennerberg, 2011, s 18, 37-43; Schibbye, 2009, s 102

Spebarnet starter å kommunisere med blikket. Det søker blikkontakt og avslutter ”samtalen” ved å vende blikket bort. Barnet ser mors ansikt og i mors ansikt ser det seg selv. Mors ansiktsuttrykk blir en del av barnets selvoppfatning og vil komme til å prege barnets selvutvikling.¹²² Mennesket har lang trening i å lese ansikt, etter hvert går det fort og ubevisst.

Omsorgspersonen fanger opp barnets opplevelse og gir den mening. Omsorgspersonen møter barnet som et subjekt, tolker barnets skrik som om gråten har en betydning. ”Er du sulten eller er du trøtt?” kan moren si. Moren er innstilt på samspill. Slik skjer det en tilknytning mellom barnet og omsorgspersonen. For at det skal bli en trygg og god tilknytning må mor være emosjonelt tilgjengelig og respondere adekvat.¹²³

Det er nettopp i denne tilknytningen med mor at barnet etter hvert kan oppleve seg selv som følede, tenkende osv.¹²⁴ Barnet lærer å avgrense sin sult fra mors sult. Barnet utvikler sin egen individuasjon og selvstendighet i relasjonen.

Det ligger innebygd en spenning her når barnet både søker tilknytning og autonomi. De grunnleggende behovene befinner seg i et dialektisk spenningsforhold. Barnet må lære å definere seg selv i forhold til andre, hevde seg selv, og samtidig respektere andres behov og interesser. Dette er en sentral utviklingsoppgave som barnet må løse i løpet av oppveksten. Løsningen vil følge barnet – den voksne – gjennom livet.¹²⁵ ”Den viktige balansen mellom tilknytning og selvavgrensning i relasjoner danner et overordnet perspektiv på det ”relasjonelle strev”, ubevisste prosesser og avverger.”¹²⁶

Avgrensing betyr å kunne skille mellom egne og andres opplevelser, følelser, meninger og behov. Det er synonymt med individuering. Å skille ut eget selv gir den andre mulighet til å skille ut sitt selv. Når mor tar barnets perspektiv og gir den tilbake til barnet, bidrar hun til at barnet får tak i sin opplevelse som sin. Slik kan barnet utvikle oversikt over opplevelser i eget selv og kunne avgrense disse fra opplevelsene fra andres. Manglende evne til å avgrense egne opplevelser og følelser

¹²² Schibbye, 2009, s. 63

¹²³ Schibbye, 2009, s 103

¹²⁴ Schibbye, 2009, s 68

¹²⁵ Wennerberg, 2011, s 16

¹²⁶ Schibbye, 2009, s 14

fra andres vil ofte føre til konflikter med andre.¹²⁷ Det vil dessuten føre til at barnet ikke får utviklet evnen til å bli bevisst sine egne følelser, behov og ønsker.

Selvrefleksivitet betyr at barnet utvikler evnen til å se seg selv utenfra (som objekt), kunne observere seg selv. Selvrefleksivitet betyr også at barnet kan se hvordan andre oppfatter en selv. Det innebærer også evnen til å se de andres perspektiv på sine opplevelser.¹²⁸ Denne evnen til å kunne tenke om seg selv, sine egne erfaringer og følelser blir kalt mentalisering.¹²⁹

Vi kan antagelig skille mellom to typer refleksivitet. Den ene typen er ”kognitiv refleksivitet” som betyr at man snakker om tankene og følelsene sine uten å oppleve dem. Kognitiv refleksivitet kan føre til endring, men sjelden til overskridende endring (strukturendring). Den andre typen refleksivitet er ”organismisk refleksivitet”. Organismiske prosesser befinner seg i et område før ordene og er innenfor en opplevelsesverden som er umiddelbar og direkte. Her kan mennesket få kontakt med prosesser som tidligere var utilgjengelige, som ikke kan nås via tanken.¹³⁰

Kjernen i tilknytningsteorien: mennesket har behov for tilknytning og mennesket har behov for å få lov til å være seg selv, for å utvikle seg harmonisk.

En trygg tilknytning fører til at barnet opplever å ha verdi i seg selv og at det er velkomment i flokken. Dette gir barnet selvaktelse og selvrespekt. En trygg tilknytning gir barnet rom for å kjenne etter hvem det er og hva det vil og hevde dette på en positiv måte.

Tilknytningsmønstre – fra vogge til grav

Ifølge denne teorien har 60–70 % barn en trygg tilknytning. Med andre ord: 30–40 % har det ikke. Dessuten snakker vi om grader av god eller dårlig tilknytning.

Tilknytningsteorien viser hvor dypt det medfødte atferdssystemet for tilknytning griper inn i og former menneskets psyke. Den indre arbeidsmodellen (mønsteret) barnet utvikler i starten av livet følger barnet videre inn i nye relasjoner og situasjoner.

¹²⁷ Schibbye, 2009, s 84-85

¹²⁸ Schibbye, 2009, s 85

¹²⁹ Wennerberg, 2011, s 103

¹³⁰ Schibbye, 2009, s 100

Tilknytningsteorien gir en forklaring på hvorfor mennesket har en tendens til å gjenta destruktive og selvbegrensende relasjonelle mønstre. Den måten forelderen så og bekreftet barnet på er avgjørende for hvordan det forstår seg selv og hvordan individet fortsetter å forholde seg i alle nære relasjoner senere.¹³¹ Barnet har utviklet en indre arbeidsmodell som de automatisk (og ubevisst) tar i bruk i nye relasjoner.

For egen del har jeg lagt merke til at ulike mennesker får fram ulike sider i meg, og jeg antar at det gjelder andre veien også. Min væremåte får fram noen sider av personligheten i den jeg møter.

Den første relasjonserfaringen styrer hvordan vi forholder oss til de andre og dermed framkaller visse væremåter hos andre i møte med oss.¹³²

Indre representasjoner

Representasjoner viser til at barnets opplevelser med omgivelsene, inklusiv seg selv, etter hvert vil lagre seg som indre bilder eller forestillinger. Dette kan være kroppslige erfaringer. Barnet sanser egen kropp og det som skjer i kroppen. Men også erfaringer i relasjoner blir en del av det kroppslige selv. Slik kan noen føle at det ”sitter i kroppen”. Barnet internaliserer også seg selv i relasjon med andre. Slik utvikler barnet seg og vet hva det føler, hvordan det kan organisere seg, vet hva det kan forvente i forhold til andre.¹³³

Indre representasjoner (indre mønster / reaksjonsmønster) former barnet og barnet utvikler et relasjonelt mønster og lever ut sin relasjonelle stil i nye relasjoner.

Mennesket utvikler kontinuerlig en konstruksjonsmodell inni seg. Relasjonelle temaer som tilknytning og avgrensing er ikke knyttet til spesielle faser, men følger sine egne utviklingslinjer gjennom livet.¹³⁴

3.2.3 Intersubjektivitet

Intersubjektiv deling står sentralt i en dialektisk relasjonsforståelse. Barnets selvutvikling fremmes ved at affekter og opplevelser deles med omsorgspersonen.

¹³¹ Wennerberg, 2011, s 266

¹³² Wennerberg, 2011, s 267

¹³³ Schibbye, 2009, s 83

¹³⁴ Schibbye, 2009, s 60

Barnet sosialiseres i samspillet med moren, det skjer ikke bare utenfra og inn. Vi ser at det er to subjekter som deler felles opplevelse, men samtidig er de forskjellige.¹³⁵

Affektinntoning innebærer at moren innstiller seg på barnets emosjonelle bølgelengde og forsøker å matche barnets følelse og gi en adekvat respons. For eksempel kan barnet glede seg over en leke og moren svarer med glede. Begge har ønske om å dele en opplevelse, de har evnen til det og det oppstår et følelsesmessig fellesskap mellom dem. Det oppstår en prosess hvor de en kort stund kommer innenfor hverandres opplevelsesverden. Dette er viktig for barnets utvikling, både for den strukturen barnet lager inni seg selv, for å bli kjent med egne følelser, få aksept for egne følelser, og for å utvikle forholdet til andre.¹³⁶

Affektregulering innebærer at barnet regulerer egen affekt ved å påvirke og regulere morens væremåte. Hvis barnet er fra seg og gråter kan mor trøste og roe. Da nedreguleres barnets spenning. Eller mor kan oppmuntre barnet som falt. Slik kan en affektiv opplevelse endres.¹³⁷

Sosial referering viser til at barnet bruker mor som trygg base og bruker hennes vurdering. Barnet søker bekreftelse hos mor om omgivelsene det ønsker å utforske er trygge. Barnet bruker den andre for å regulere egen væremåte og følelsestilstander.¹³⁸

3.2.4 Affekter

Barnet er født med affekter. Følelser fungerer som de viktigste signalene for å bli oppmerksom på fysisk eller psykisk trussel. Følelsene gir informasjon om både den ytre og den indre verden og slik bidrar følelsene på en grunnleggende måte til mestring. Dette gjelder ikke minst i relasjoner. Nyere hjerneforskning viser at affekter spiller en avgjørende rolle – også i kognitive prosesser. Affektbevissthet betyr at vi kan gjenkjenne følelser, tenke om følelser og uttrykke følelser.¹³⁹ Emosjonell tilgjengelighet er en forutsetning for at barnet skal utvikle sitt relasjonelle selv. Å ha kontakt med egne følelser er avgjørende viktig både for å vite hva en selv vil, for å kunne fungere i relasjoner og forstå den andre. Å kunne gjenkjenne

¹³⁵ Schibbye, 2009, s 36

¹³⁶ Schibbye, 2009, s 72-74

¹³⁷ Schibbye, 2009, s 75

¹³⁸ Schibbye, 2009, s 76

¹³⁹ Schibbye, 2009, s 69

følelsesuttrykk hos den andre gir en viss tilgang til den andres indre opplevelsesverden og vi evner å ta den andres perspektiv.¹⁴⁰

Følelser kan deles inn på ulike måter. En måte å dele dem inn på er å tale om ”kategoriske affekter”, så som glede, sinne, interesse, osv. Og vi kan tale om ”vitalitetsaffekter”, som å kjenne at man lever, kjenne kroppen, kjenne pusten, kjenne sult osv.¹⁴¹

Personlig tror jeg det er hensiktsmessig å tenke bredt om affekter så vi ikke avskjærer muligheten for å oppdage affekter som ligger utenfor det definerte.

Schibbye snakker og om at ”stemninger fra dypet i oss selv er budbringere om hvordan vi har det.” Det er en fordel å ha tilgang til dette fordi stemningene gir informasjon om hvordan vi reagerer på det som skjer rundt oss. Dette er viktig informasjon.¹⁴²

Det er også mulig å hente opp igjen en opplevelse fra fortiden, og ved å gjenkalle situasjonen kommer også følelsene som var knyttet til opplevelsen. Det viser seg og at ”tilgang til affektive opplevelser er viktig for overskridende endring”.¹⁴³

3.3 Hva kjennetegner prosessene i relasjonen

3.3.1 Anerkjennelse og relasjonelle prosesser

”Men sand Hjælpen begynner med en Ydmygelse, ... i dette at man sløtt ingen ting vet.” Søren Kierkegaard¹⁴⁴

”Begrepet anerkjennelse er et helt sentralt og overordnet i dialektisk teori.”¹⁴⁵ Anerkjennelse er viktig og vanskelig i praksis. Noen viktige ingredienser i anerkjennelse er lytting, forståelse, aksept, toleranse og bekreftelse hvis man ved det unngår å gjøre den andre til objekt.¹⁴⁶ Eksistensfilosofene har gjort oss oppmerksomme på at vi kan forholde oss til andre mennesker på to måter. Vi kan gå

¹⁴⁰ Schibbye, 2009, s 70

¹⁴¹ Schibbye, 2009, s 71

¹⁴² Schibbye, 2009, s 26-27

¹⁴³ Schibbye, 2009, s 15

¹⁴⁴ Schibbye, 2009, s 266

¹⁴⁵ Schibbye, 2009, s 15

¹⁴⁶ Schibbye, 2009, s 263

inn i en 'Jeg – Du' relasjon eller vi kan gå inn i en 'Jeg – Det' relasjon.¹⁴⁷ I 'Jeg – Det' relasjoner blir den andre (reduert) til et objekt, hvor vi forholder oss til det ytre ved den andre personen. Schibbye taler om å reifisere (tinglig-gjøre) den andre. I 'Jeg – Du' relasjoner møter vi den andre som et likeverdig subjekt. Den relasjonen terapeut og klient klarer å skape sammen er det som muliggjør endring, ikke spesielle teknikker og metoder. Et 'Jeg – Du' forhold må altså danne fundamentet i terapien.¹⁴⁸

Det er derfor betydningsfullt at det skapes en god allianse hvor terapeutens aksept og vilje til forståelse danner grunnlag for et samarbeid. Dette innebærer at terapeuten også må stå fram som et subjekt i relasjonen. Dersom terapeuten bare blir et objekt for klienten, blir det ikke mulig å oppnå den overskridelsen som gjensidig anerkjennelse kan medføre. Så lenge terapeuten er objekt, forblir det fastlåste fastlåst. Dette betyr selvsagt ikke at terapeuten skal være privat, det vil bare forstyrre.¹⁴⁹

Schibbye er på linje med Wennerberg i at terapeuten kan bli en ny tilknytningsperson, men inkluderer dette i det hun kaller en anerkjennende terapeut.¹⁵⁰ Partene i et 'Jeg – Du' forhold er likeverdige og gir andre rett til å eie sin egen opplevelse. Terapeuten vet ikke hva som er på innersiden av den andre. "Anerkjennelse innebærer at den andres indre opplevelsesverden blir fokusert og verdsatt som en selvfølge nettopp fordi det dreier seg om et medmenneske."¹⁵¹ Det ser ut for at det å få lov til å ha (eie) en opplevelse gjør det mulig å forandre opplevelsen.¹⁵² Anerkjennelse bidrar til forandring i klienten.

3.3.2 Kjærlighet og relasjonelle prosesser

Dypest i mennesket ligger kjærligheten. Ved anerkjennende samtale kommer kjærligheten fram. Gjennom kontakt med oss selv, kan vi forstå den andre.¹⁵³

Kjærligheten kan oppleves som en kraft i relasjoner. Den kan ikke utforskes naturvitenskapelig, men utgjør "noe mer". Kjærligheten berører oss, er i oss og skjer mellom oss, men kan ikke eies. Dette er noe annet enn følelser. Når terapeuten tror at det er (finnes) kjærlighet i klienten, får klienten kjærlighet og klienten begynner å

¹⁴⁷ Schibbye, 2009, s 243-244

¹⁴⁸ Schibbye, 2009, s 257

¹⁴⁹ Schibbye, 2009, s 254-255

¹⁵⁰ Schibbye, 2009, s 256

¹⁵¹ Schibbye, 2009, s 258

¹⁵² Schibbye, 2009, s 261

¹⁵³ Schibbye, 2009, s 258

oppleve kjærlighet i seg selv, og bygger opp kjærlighet i seg selv. Ved at terapeuten gir kjærligheten tilbake til klienten vil terapeuten ”gi klienten tilbake til seg selv”. Slik blir den andre mer fri, blir sin egen person.¹⁵⁴ Kjærligheten skal gis slik at den blir ”mottagerens eiendom”. Schibbye bruker Kierkegaard i sin forståelse av kjærlighet.

3.3.3 Endringsmulighet – nåtiden kan endre fortiden

De innebygde relasjonsmønstrene dannes tidlig og følger oss gjennom livet. Like fullt bærer mennesket på et medfødt potensial for tilknytning gjennom hele livet. Det finnes et skjult kraftsentrum i individet som søker nærhet og selvstendighet.¹⁵⁵ Det blir ikke borte, men det kan være hemmet.

I siste kapittel viser Wennerberg til hvordan psykoterapi gir mulighet for en fornyet tilknytnings-individuasjonsprosess. Det som er blitt skadet i relasjoner, kan bare leges gjennom *nye relasjonelle erfaringer*.¹⁵⁶ En aksepterende og inkluderende relasjon kan aktivere pasientens tilknytningssystem, og pasienten kan utvikle en tilknytningsrelasjon til terapeuten. Der skjer en gjenopptakelse av tilknytnings-individuasjonsprosessen.¹⁵⁷ Terapeuten kan gi pasienten en trygg base slik at personen kan utforske de ulike sidene ved livet sitt, inkludert relasjonelle mønstre, i fortid eller nåtid.¹⁵⁸ I denne evnen til fornyet tilknytning ligger den legende kraften som gradvis kan endre tidlig grunnlagte mønstre (indre arbeidsmodeller) og løse opp i fortidens grep.¹⁵⁹ Dette gjelder både selvbilde, selvstendighet og evnen til nærhet i relasjon. ”Nuet kan endre fortiden.”¹⁶⁰ Fortiden er selvsagt den samme, men relasjonsmønstrene fra fortiden kan endres. Skritt for skritt kan de ubevisste mønstrene som styrer vår tilgang og oppmerksomhet på tilknytningsrelatert informasjon endres. Et premiss er at individet må tåle å møte de affektene hun/han har holdt på avstand, smerten som er forårsaket av tidligere erfaringer.¹⁶¹ Det er først

¹⁵⁴ Schibbye, 2009, s 264 - 265

¹⁵⁵ Wennerberg, 2011, s 267

¹⁵⁶ Wennerberg, 2011, s 267

¹⁵⁷ Wennerberg, 2011, s 268

¹⁵⁸ Wennerberg, 2011, s 268. 271

¹⁵⁹ Wennerberg, 2011, s 269

¹⁶⁰ Wennerberg, 2011, s 270

¹⁶¹ Wennerberg, 2011 s 273

når sorg og raseri kan rekapituleres, uttrykkes og integreres at hjertet på nytt kan gjenåpnes for kjærlighet.¹⁶² Da kan vi fortelle vår livshistorie på nytt.

Tilknytningsmønstre er ikke statiske, de representerer kontinuerlig virksomme mentale prosesser. Tilknytningsmønstre er mulige å endre ved hjelp av nye, helbredende relasjonelle erfaringer.¹⁶³

3.3.4 Det usigelige

Endring er ønskelig, men hvordan oppnår man endring? Hva er forholdet mellom undring og overskridende endring i et gitt øyeblikk? Schibbye peker på flere muligheter som kan kombineres. Hun er særlig opptatt av å *undre* seg sammen. Hun peker også på at det å åpne for *affekter*, affektive prosesser er avgjørende for endring. Tilgangen til affektive opplevelser er viktige for overskridende endring. Lek og ”som-om” modalitet kan også åpne for øyeblikk av endring.¹⁶⁴ Undring gir rom for at opplevelsene får plass. Erfaringer og følelser for rom. Også sanseopplevelser i nåtiden kan åpne for umiddelbar gjenkalling av tidligere opplevelser via sansene, følelsene, kroppens hukommelse. Man sprenger språkets rammer for å komme bakenfor.¹⁶⁵ Autentisk gjentakelse i øyeblikket av tidligere opplevelser kan være angstskapende. Det krever mot å våge ”å være i opplevelsen”.¹⁶⁶ Men ved det vil aspekter ved fortiden bli tatt inn i personen og personen kan gjøre dem til sine egne og vil da eie dem som reflekterte opplevelser. Drømmer, åndelige og mystiske forestillinger hører også hjemme i den andre virkeligheten vi her prøver å få kontakt med.¹⁶⁷ Hvordan skjer det? I slike ”øyeblikk” skjer det en kollaps i selvrefleksivitet og selvavgrensing og den andre virkeligheten avdekkes. I ”øyeblikket” det skjer er det uklart for individet hva som er i henne og hva som er utenfor henne (svakket avgrensing). Tilsvarende har vedkommende an manglende kognitiv oppmerksomhet eller oversikt over hva som skjer.¹⁶⁸ Slik skapes muligheten for overskridelse og endring. Endring av den ubevisste to-person-strukturen. Og endring av tidligere opplevelser som ubevisst påvirker nåtiden.

¹⁶² Wennerberg, 2011, s 274

¹⁶³ Wennerberg, 2011, s 28

¹⁶⁴ Schibbye, 2009, s 382 - 387

¹⁶⁵ Schibbye, 2009, s 388 og 397

¹⁶⁶ Schibbye, 2009, s 400

¹⁶⁷ Schibbye, 2009, s 405

¹⁶⁸ Schibbye, 2009, s 402 og 405

3.3.5 Relasjonelle avverger: motstand, omforming, overføringer og motoverføringer

Angsten oppstår ved trusselen om å bli forlatt eller ved trusselen å bli invadert og overveldet i uavgrensningen. Får å sikre relasjonen og selvet, utvikler mennesker strategier som etter hvert blir selvstendige også når det ikke er fare til stede. Vi skal her bare nevne noen strategier.

Avverger viser til spesifikke måter å beskytte seg på. For eksempel ved å benekte – både for seg selv og den andre.¹⁶⁹

Ubevisst legger man noe av sitt eget stoff over på den andre (projektiv identifikasjon).¹⁷⁰ Den andre kan bli idealisert eller foraktet uten at det har sin grunn i det som skjer her og nå.

Motstand viser til hvordan et menneske forhindrer muligheten for tilgang til det ubevisste. Motstanden er ubevisst. Dette er en væremåte som skal beskytte mot den dype angsten for tap av tilknytning/avgrensning.¹⁷¹

En annen mulighet er at en person *omformer* egne ubevisste og truende sider til egenskaper i den andre. Dermed unngår en å konfronteres med egne selvprosesser. Dette er materiale som er glemt, fortrent, eller materiale som ikke er inntonet.

Overføring skjer når gammelt materiale blir ført over til en ny person i en ny relasjon. Opplevelsene finner sted her og nå, men har sitt utspring i tidligere opplevelser. Dette gjør noe med den andre, det skapes en reaksjon av umiddelbare, ubevisste følelser.¹⁷²

Schibbye viser til Winnicott. Hvis terapeuten er tålmodig, vil klienten komme til å forstå. Winnicott mener det er klienten og bare klienten som har svarene.¹⁷³
Vent, og vær ikke for hjelpsom!

¹⁶⁹ Schibbye, 2009, s 308

¹⁷⁰ Schibbye, 2009, s 120-121

¹⁷¹ Schibbye, 2009, s 308

¹⁷² Schibbye, 2009, s 281-285

¹⁷³ Schibbye, 2009, s 311

3.3.6 Relasjonsforstyrrelser - Relasjonelle forstyrrelser

Relasjonelle forstyrrelser kan oppstå flere steder i prosessen med å forme godt relasjonsmønster som blir til indre arbeidsmodeller i barnet. Forskning har ført til en forståelse av at barnet kan utvikle tre tilknytningsmønstre. 1) Trygg tilknytning, 2a) utrygg tilknytning: utrygg-unnvikende, 2b) utrygg tilknytning: utrygg-ambivalent, 3) desorganisert tilknytning.¹⁷⁴

Psykoanalytiker Karen Horney observerte allerede i 1953 konsekvensene av tidlig følelsesmessig overgivelse som svarer til utrygg tilknytning. Barnet opplever en dyp utrygghet og en diffus grunnangst. Barnet får en følelse av å være isolert i stedet for å utvikle en følelse av samhörighet, et vi. Barnet føler seg som en hjelpeløs skapning i en verden som kan være fiendtlig. Angsten hindrer barnet i å utfolde seg selv i møte med andre.¹⁷⁵

Dersom barnet i løpet av første leveår opplever nærhet og å bli forstått, utvikler det en grunntillit.

Dersom nærhet og forståelse ikke er der i tilstrekkelig grad må barnet foreta en omfattende tilpasning fordi det er helt avhengig av sin omsorgsperson.¹⁷⁶ Dette innebærer at det er i relasjonen til omsorgspersonen at barnets forsvarsstrategier tar form. Forsvar oppstår i relasjonen – ikke i barnet selv.¹⁷⁷

Et barn utvikler utrygg-unnvikende tilknytningsmønster dersom moren avviser barnets forsøk på tilknytningsatferd. Disse barna utvikler en deaktivierende tilknytningsstrategi som stenger av alle uttrykk for behov av nærhet. (I likhet med barn som opplever å bli skilt fra sine foreldre.) Ved denne strategien oppnår de at omsorgspersonen ikke fjerner seg. Forsvar mot angst og å bli forlatt. Prisen er at de mister evnen til nærhet.

Et barn utvikler utrygg-ambivalent tilknytningsmønster når mor er ustabil og uforutsigbar i sitt møte med barnet. Det gikk på morens premisser. Disse barna utvikler et tilknytningssystem som er kontinuerlig aktivert. Prisen er at de mister evnen til individuasjon.¹⁷⁸

Dette får i sin tur konsekvenser for personens psykiske utvikling. Hele nærhet-individuasjonsprosessen blir preget av dette. Barn kan oppleve å bli invadert

¹⁷⁴ Wennerberg, 2011, s 20, Schibbye, 2009, s 137

¹⁷⁵ Wennerberg, 2011, s 17-18

¹⁷⁶ Wennerberg, 2011, s 51

¹⁷⁷ Wennerberg, 2011, s 52

¹⁷⁸ Wennerberg, 2011, s 56

av mor – det er hennes følelser og vilje som blir det eneste barnet opplever. Tap av mors støtte fører til tap av seg selv. De mister følelsen av å være rotfestet i seg selv.¹⁷⁹ Forstyrrelser i tilknytningsforholdet fører til forstyrrelser i selvavgrensningen og fører til sårbarhet og utrygghet.¹⁸⁰ Tilknytning uten avgrensning blir symbiose. Avgrensning uten tilknytning blir isolasjon.¹⁸¹ Og dette tilknytningsmønsteret som har blitt en indre arbeidsmodell, får konsekvenser for selv-andre relasjoner videre i livet.

3.3.7 Hensikten med terapi

Schibbyes forståelse av terapi er da en relasjonell, dialogisk prosess for å endre eller modifisere følelser, væremåter, holdninger og tankemønster for at klienten skal bli mer selvstendig, benytte egne ressurser, være avgrenset og ha tilgang til og utvikle sitt eget indre liv. Endringsprosessene foregår nesten umerkelig over tid.¹⁸² Den anerkjennende relasjonen er fundamentet.

3.4 Sammenfatning

Vi har i dette kapittelet gitt en framstilling av dialektisk relasjonsteori for å få større kunnskap om hva relasjon er og for å få større innsikt i det relasjonelle samspill og de relasjonelle prosessene som finner sted mellom mennesker. Hypotesen er at denne kunnskapen kan hjelpe oss til å oppdage mer og forstå bedre de prosessene som finner sted i åndelig veiledning.

Nyere forskning viser tydelig at menneske er et relasjonelt vesen. De første relasjonserfaringene et barn gjør er grunnleggende for barnets utvikling. En relasjon er gjensidig og påvirker oss på godt og vondt.

Tilknytningsteorien viser at mennesket har et medfødt system for å relatere seg til en annen. Barnet former tidlig en indre arbeidsmodell, et relasjonsmønster,

¹⁷⁹ Wennerberg, 2011, s 60, Schibbye, 2009, s 137 og s 147

¹⁸⁰ Schibbye, 2009, s 150

¹⁸¹ Schibbye, 2009, s 168

¹⁸² Schibbye, 2009, s 245

som følger det inn i nye relasjoner. Tilknytningssystemet er ikke avsluttet ved de første erfaringene, men følger oss gjennom livet og kan aktiveres i senere situasjoner.

Et sentralt begrep hos Schibbye er *anerkjennelse*. Ved det skapes en trygg og god relasjon som er forutsetninger for prosess og endring. I en terapisisituasjon er selvsagt endring det vesentlige for klienten. En anerkjennende relasjon muliggjør også en gjenopptakelse av tilknytnings-individuasjonsprosessen og gir rom for å endre gamle arbeidsmodeller som ikke er hensiktsmessige lenger. Endringsprosesser skjer *i* relasjon med en annen.

Affektene er svært betydningsfulle. Å ha kontakt med egne følelser er avgjørende viktig både for å vite hvem en selv er, hva en selv vil, for å kunne fungere i relasjoner og for forstå den andre. Å ha tilgang til affektive opplevelser er viktig for å erfare overskridende endring. Ved siden av effektene er stemninger verdifull informasjon om hvordan en har og hvordan en reagerer på det som skjer.

Endringer gjennom de relasjonelle prosessene får gode følger for evnen til avgrensning og nærhet. Prosessene fører også til et mer positivt selvbilde, større selvstendighet, klienten blir mer sin egen person.

De samme relasjonelle prosessene vil finne sted også i en veiledningssituasjon. Hva de vil føre til er avhengig av veilederens kompetanse.

Så er spørsmålet om kunnskapen fra dialektisk relasjonsteori også kan belyse og utdype vår forståelse av det relasjonelle samspillet mellom Gud og veiledet.

4. Kan dialektisk relasjonsteori belyse prosessene i åndelig veiledning?

4.1 Undring

Utgangspunktet for denne oppgaven var overraskende erfaringer, både egne og andres, i forbindelse med åndelig veiledning. I min søken etter å forstå hva som skjer har en av mine tolkninger vært at det må være noe med relasjonen, det er der det skjer. Er det mulig å ha en liknende relasjon til Gud som vi kan ha til et menneske? Kan vi ta utgangspunkt i vårt kjennskap i våre jordiske relasjonserfaringer for å forstå himmelsk relasjon?

I dette kapitlet skal vi se nærmere på disse spørsmålene. Kan dialektisk relasjonsteori åpne for en større innsikt og forståelse av prosessene i åndelig veiledning slik de tar form i relasjonen mellom veiledet og Gud / veiledet og veileder.

Vi skal innledningsvis ganske kort gjøre rede for et teologisk perspektiv på relasjon. Så skal vi se på om det er mulig å trekke vekslers fra kunnskap om jordiske relasjoner over til himmelske relasjoner.

Barry anvender kategorien *vennskap* for å si noe om relasjonen mellom mennesket og Gud. Han undersøker vennskapets utvikling og hvilken effekt dette vennskapet har på våre liv. En vennsapsrelasjon er ikke statisk. Hvis et menneske har en statisk tro, har det ingen hensikt å begynne i åndelig veiledning i den ignatianske tradisjonen. Så hva kjennetegner prosessene i åndelig veiledning da? Jeg har valgt å se på tre hovedområder som er vesentlige.

* Det første vi må se på er selve *relasjonen*, hvilken type relasjon kan det være snakk om, kvaliteten på relasjonen.

* Det neste er å se på hva som skjer med partene i relasjonen, hvordan påvirker de hverandre, hvordan endrer *gudsbilde* og *selvbilde* seg i prosessen. Dette vil igjen påvirke hvordan de forholder seg til hverandre. Hvem er jeg i relasjon til Gud?

* Hva som skjer med den veiledete blir så utdypet. Barry skriver at vennskap med Gud kan ha en dypere effekt fordi dette kan *transformere* våre hjerter på et dypere

plan.¹⁸³ Dette vil i sin tur innebære at en liten del av verden rundt den veiledete blir bedre.¹⁸⁴

Ettersom vi ikke har tilgang til hva som skjer i Gud, blir fokus begrenset til hva som skjer i den veiledete.

For hvert av disse tre hovedpunktene vil vi hente inn kunnskapen fra relasjonsteori for å belyse temaet.

Avslutningsvis skal vi se på et kasus som kan illustrere hva som kan skje i åndelig veiledning. Dette leder til spørsmålet om åndelig veiledning er en form for relasjonell terapi. Så skal vi forsøke å sammenfatte om det er noe den åndelige veilederen må være oppmerksom på for å støtte gode prosesser hos den veiledete. For så å sammenfatte det hele i ”Kjærligheten skaper det trygge rom hvor den andre kan bli seg selv”.

4.2 Teologisk perspektiv og bibelens relasjonsspråk

I kristen tro er Gud en treenig Gud, med andre ord er Gud i seg selv relasjonell. Mennesket er skapt i relasjon til hverandre (Gen 1,27). Når det gjelder Guds forhold til verden, får vi vite at Gud *elsker* verden (Joh 3,16). Når Jesus får spørsmålet om kjernen i troen er svaret: Du skal *elske* Herren din Gud og du skal elske din neste som deg selv (Mark 12,28ff). Dåpen fører oss inn i en relasjon til Gud (Gal 3,26-29). Jesus oppfordrer mennesker til å *følge* ham (Mark 1,17). Jesus kaller sine disipler for *venner* (Joh 15,15). Jesus lærer oss be: *Vår Far* (Matt 6,9). Bibelen er full av relasjonsspråk, både i Det gamle og Det nye testamentet. Kristen tro er dypt relasjonell. Vi får leve i en nådefull relasjon med Gud.

Dette samsvarer godt med relasjonsteoriens perspektiv at mennesket er et relasjonelt vesen (se punkt 3.2). Relasjonsteorien kan selvsagt ikke uttale seg om mennesket står i relasjon til Skaperen. Men det er et felles utgangspunkt: mennesket er en relasjonell skapning.

Og det er i relasjon med andre at et menneske kan bli seg selv. Disse to erkjennelsene er helt grunnleggende.

¹⁸³ Barry, 2011, s 40

¹⁸⁴ Barry, 2011 s 28

Da kan vi stille opp en ny hypotese: Hvis mennesket er en Guds skapning, skapt i Guds bilde, er det da slik at det er i relasjonen til Gud at mennesket blir fullt og helt seg selv, det mennesket det er skapt til å være?

4.3 Relasjoner, jordiske og himmelske

Menneskesinnet er det samme enten vi beveger oss inn i en relasjon til medmenneske eller noe guddommelig. Ut fra luthersk skapelsesteologi er det mulig å la andre fagfelt belyse spørsmål innenfor en teologisk spørsmålstilling, slik vi drøftet det i kapittel 1.5.2.

Fra 1960-tallet av har relasjonsteori vokst fram innenfor fagfeltet psykologi. Særlig de senere år har det blitt gjort mye forskning innen feltet. Forskningen viser hvor viktige de menneskelige relasjonene er for at et menneske skal fungere godt og ha det bra. Relasjonen til nær omsorgsperson er helt avgjørende i starten av livet. Men også senere i livet er gode relasjoner avgjørende for hvordan mennesket har det.

Mange har også forsket på om vi kan forstå religiøs tro som en relasjon til Gud. I de monoteistiske religioner ser det ut for at dette er en adekvat måte å forstå troen på. Når vi vet hvor viktig relasjon er og det ser ut for at menneske kan ha relasjon til gud, blir det interessant å utforske denne relasjonen, kvaliteten på relasjonen, dynamikken og prosessen i relasjonen.

Barry foretrekker å anvende kategorien vennskap for relasjonen mellom mennesket og Gud. En vennsapsrelasjon vil være dialektisk. Hvorvidt det skjer en påvirkning begge veier, kan vi ikke vite. Men åndelig veiledning mener at det skjer et samspill. Når et menneske åpent og ærlig møter Gud skjer det noe. Effekten av slik bønn er at mennesket påvirkes av ”Den andre”.¹⁸⁵ Å bli kjent med en annen, er å bli kjent med seg selv.¹⁸⁶ “There is only one problem on which all my existence, my peace, and my happiness depend: to discover myself in discovering God. If I find Him I will find myself and if I find my true self I will find Him,” sier Thomas Merton.

Dette tilsvarer en dialektisk relasjonsteori som Shibbye har utviklet og anvender i sitt terapeutiske arbeid. Dialektisk relasjonsteori får jo veldig tydelig fram at det er i forhold til den andre at et menneske blir et selv, og det paradoksale at min

¹⁸⁵ Barry, 2009b, s 69

¹⁸⁶ Barry, 1987, s 27-31

avhengighet av andre er det som muliggjør min selvstendighet / uavhengighet. Å være i relasjon med andre muliggjør endringer og min frihet.

Det skulle være meningsfullt å tale om at menneske lever i jordiske og himmelske relasjoner og at disse har likhetstrekk.

4.4 Kjennetegn ved relasjon

4.4.1 Etablere en relasjon til terapeut, veileder, Gud

Både i åndelig veiledning og i terapi er man enige om at det første og grunnleggende er å etablere en god relasjon.

Mennesket er en relasjonell skapning, og mennesket eksisterer bare i relasjoner.¹⁸⁷ I åndelig veiledning begynner man alltid med at den veiledete skal etablere en relasjon med Gud. Hun skal erfare seg villet, skapt og elsket av Gud.¹⁸⁸ Og hun skal samtale med Kristus likesom en venn taler med en annen.¹⁸⁹ I den første fasen arbeider man med å etablere en god relasjon som styrker tilliten til Gud.¹⁹⁰ Når dette er på plass, kan den veiledete gå videre og se sannheten om seg selv – uten å gå under.¹⁹¹ Barry beskriver ærlighet i forhold til Gud som vennskapets grunnfjell og hemmeligholdelse som vennskapets gift.¹⁹²

Kanskje har den veiledete med seg gamle gudsbilder og 'selv-gud-mønster' som hindrer en god og tillitsfull relasjon. Det kan være en erfaring av gud som sviktet, det kan være krevende gudsbilder, det kan være frykt, det kan være skam osv.

Den veiledete kan også ha med seg en måte å forholde seg til Gud på som gjør Gud til objekt. Man har lært å tale om Gud og til Gud, men ikke med Gud. Hvis Gud forblir et objekt, blir det ingen prosess. I en vennsrelasjon er det to subjekter. Derfor skal veilederen bruke god tid i denne første fasen.

Relasjonen til veileder er i teorien underordnet, men den er viktig. Veilederen må etablere de trygge rammene som formidler aksept, respekt og innsikt slik at den veiledete får tillit til veilederen. Kompetansen til veilederen påvirker det som skjer. For eksempel: Klarer veilederen å fange opp om den veiledete bærer med seg

¹⁸⁷ Barry, 2008a, s 14; Schibbye, 2009, s 57-59; Wennerberg, 2011, s 24

¹⁸⁸ Kiechle, 2007, s 79

¹⁸⁹ Ignatius, 2005, s 44

¹⁹⁰ Kiechle, 2007, s 79

¹⁹¹ Barry, 1987, s 28-29

¹⁹² Barry, 2012, s. 5 og 17

krevede gudsbilder, vanskelige 'selv-gud-mønster' i arbeidet med å etablere en god gudsrelasjon.

Relasjonsteorien viser at det å være i en anerkjennende relasjon gir den andre mulighet til endring. I terapien er det avgjørende å etablere en god relasjon mellom klient og terapeut. Den relasjonen terapeut og klient klarer å skape sammen, er det som muliggjør endring, sier Schibbye, ikke spesielle teknikker og metoder.¹⁹³ Schibbye understreker gjensidig anerkjennelse. Begge partene i relasjonen må være subjekter, aldri reduseres til objekt. Hun viser hvor viktig dette er for at relasjonen kan bli god, støttende og frigjørende. Uten denne anerkjennende holdningen fra terapeutens side vil det som er låst forbli låst hos klienten.

4.4.2 Tilknytningsrelasjon til terapeut, veileder, Gud

Som vi så i kapittel 3 vil barnet forme en tilknytningsrelasjon i første omgang med foreldre (omsorgsperson). Senere i livet kan et menneske ha en tilknytningsrelasjon til andre mennesker. Det er mulig å utvikle tilknytningsrelasjon til f.eks. en kjæreste, en nær venn.

Jeg vil anta at det er mulig å utvikle en tilknytningsrelasjon til åndelig veileder. Min hypotese er at relasjonen til veileder må være god, men den trenger ikke være en tilknytningsrelasjon, fordi mennesker som har gjort erfaringer i åndelig veiledning sier at endringene skjedde i relasjonen med Gud.

Elisabeth Mæland har i sin masteroppgave vist at gudsrelasjonen kan forstås i kategorien av tilknytningsrelasjon.¹⁹⁴ Pähr Granqvist og Lee A. Kirkpatrick viser at Gud / guddommer ofte blir oppfattet som tilknytningsfigur av religiøse mennesker. Ikke innsnevret til kroppslige mor- eller farsbilder, men utvidet til en størrelse som har de egenskaper man håper å finne hos en god omsorgsperson.¹⁹⁵ Når de spør mennesker hvordan de oppfatter relasjonen med Gud, viser det seg at den svarer til kriteriene for tilknytning ganske bra. Gud kan bli opplevd som en trygg havn man søker tilflukt til når verden er vanskelig. Gud kan oppleves som en trygg base som man har for å gå ut og våge å møte nye oppgaver. Gud kan oppleves som kjærlig, en

¹⁹³ Schibbye, 2009, s 243-244

¹⁹⁴ Mæland, 2013, s 79-81

¹⁹⁵ Granqvist & Kirkpatrick, 2008, s 907-908

trygg omsorgsperson som alltid er tilgjengelig.¹⁹⁶ Granqvist & Kirkpatrick har funnet at mennesker som opplever en relasjon til Gud kan fortelle at de opplever dette som en støtte i krevende situasjoner.¹⁹⁷ Religiøs tilknytning kan ha en positiv virkning på den mentale helsen.¹⁹⁸ Og den nye tilknytningsrelasjonen kan påvirke personens indre arbeidsmodell og kvaliteten på senere relasjoner.

Det har mange ganger vært pekt på at mennesker ber når de er i stor nød, for eksempel i skyttergrav eller havsnød. Ut fra tilknytningsteorien er det naturlig. Da aktiveres tilknytningsmønsteret og en vil ty til omsorgspersonen; mennesket henvender seg til gud.¹⁹⁹ Bowlby understreker at dette er en normal og sunn reaksjon i fare.²⁰⁰

Ifølge Granqvist & Kirkpatrick tilbyr Tilknytningsteorien et hensiktsmessig teoretisk rammeverk for å integrere funn fra religionspsykologi som for eksempel gudsbilder og bønn.

Det ser altså ut for at tilknytningsteori kan være med å belyse menneskers relasjon med Gud. Når Barry holder fram gudsrelasjonen som en fortrolig vennsrelasjon, muliggjør det en tilknytningsrelasjon.

Schibbye viser at en anerkjennende terapeut kan bli en ny tilknytningsperson.²⁰¹ En god relasjon til terapeut muliggjør en tilknytning, slik vi viste i punktet 3.3.1.²⁰²

Tilknytningsmønster og gudsrelasjoner

Mennesker har utviklet ulike tilknytningsmønstre (indre arbeidsmodeller) på grunnlag av sine første erfaringer i relasjonen til nær omsorgsperson. Granqvist & Kirkpatrick viser hvordan det tilknytningsmønsteret et menneske har, påvirker gudsrelasjonen.²⁰³ Birgegard og Granqvist fant at foreldre-relatert indre arbeidsmodell og Gud-relatert indre arbeidsmodell overlappet hverandre i betydelig grad.²⁰⁴

¹⁹⁶ Granqvist & Kirkpatrick, 2008, s 909

¹⁹⁷ Granqvist & Kirkpatrick, 2008, s 923-924

¹⁹⁸ Granqvist & Kirkpatrick, 2008, s 923-924, 918

¹⁹⁹ Granqvist & Kirkpatrick, 2008, s 909

²⁰⁰ Kirkpatrick, 1992, s 8

²⁰¹ Schibbye, 2009, s 256

²⁰² Wennerberg, 2011, s 268

²⁰³ Granqvist & Kirkpatrick, 2008, s 913

²⁰⁴ Reinert, Edwards, Hendrix (2009), s 116

Sandage sier det slik: En 'trygg tilknytning' vil gi rom for differensiering og utvikle evnen til autonomi kombinert med evnen til nær relasjon – også med Gud. En 'utrygg – unnvikende tilknytning' vil erfare Gud som fjern og utilgjengelig. Personen blir f.eks. agnostiker. Og personen ber lite.

En 'utrygg – ambivalent tilknytning' vil oppleve gud som uberegnelig til stede, og det er tilfeldig om Gud svarer. Dette kan føre til at personen søker hjelpebønn.²⁰⁵

Granqvist & Kirkpatrick nevner at noen mennesker hadde så vanskelig start i livet at de ikke utviklet en tilknytningsrelasjon. Dermed kan de heller ikke ha en tilknytningsrelasjon til Gud.

Barry anvender kategorien vennskap for å uttrykke hva slags relasjon mennesket kan ha til Gud. Vi har her utdypet forståelsen av relasjon ved å trekke inn kunnskap fra dialektisk relasjonsteori og tilknytningsteori. Det handler altså både om kvaliteten på relasjonen og type relasjon. Og vi har sett at relasjonen er avgjørende for de prosessene som utvikler seg.

4.5 Relasjonens dynamikk

I enhver relasjon vil det bli et samspill mellom partene, det vil oppstå en dynamikk og de som er i relasjonen vil påvirke hverandre. Dette kan lede til gode relasjonelle prosesser eller det kan stoppe opp.

Vi har sett at en god relasjon *fremmer en prosess*. Og vi har sett på hva som *hindrer en prosess*. Barry viser til at *tidligere relasjonserfaringer* sitter i systemet vårt og kan gjøre at vi sitter fast i det gamle.²⁰⁶ *Selvbilde* kan være en hindring: man vil holde fast på det bildet man har bygget opp av seg selv. Det kan være krevende *gudsbilder* som slett ikke motiverer for nærmere bekjentskap. Det er flere kilder til gudsbilder som vi så i kapittel 2.2.3²⁰⁷ Slike tilknytningsmønstre og indre representasjoner er for det meste ubevisste og sitter dypt i mennesket. Angsten for det ukjente, kan hindre en prosess. Frykten for å miste kontrollen. Frykten for å miste seg selv (Se punkt 2.2.c). Så lenge man beskytter seg selv i møte med Gud vil det hindre

²⁰⁵ Shults and Sandage, 2006, s 176-183

²⁰⁶ Barry, 1987, s 34, 50-53

²⁰⁷ Barry, 2009b, s 167-168

dynamikken og en god prosess. Eller så lenge man forsvare seg selv, vil det hindre endring.

Teologisk refleksjon (kunnskap) kan hjelpe et stykke på vei, men for å endre et gudsbilde med dype røtter og som er følelsesmessig bundet i ubevisste mønstre, trengs noe mer. Her trengs en ny erfaring i relasjon.²⁰⁸ Da vil Default-bilde langsomt bli transformert. Selv-Gud-bilde blir transformert.²⁰⁹ Selvbilde blir transformert: transformert liv er fri fra selvforakt, selvhat, skam.²¹⁰

Når det gjelder å forstå individet i relasjon dreier det seg om et både–og, skriver Schibbye.²¹¹ De to partene påvirker hverandre gjensidig. Vi kan ikke forstå den ene parten i en relasjon uavhengig av den andre. Gjensidig anerkjennelse er grunnlaget for at relasjonen kan bli god, støttende og frigjørende. Det er nødvendig for at det fastlåste i en relasjon skal endres.

Hun skriver og om relasjonelle avverger. Dette er en væremåte som skal beskytte mot den dype angsten for tap av tilknytning / avgrensning.²¹² Angsten oppstår ved trusselen om å bli forlatt eller ved trusselen om å bli invadert hvor egne grenser og selvstendighet trues. Da vil man ubevisst ta i bruk *forskjellige strategier* for å beskytte seg (jfr 3.3.5).

Innsikten i at vi bærer med oss relasjonsmønstre (indre arbeidsmodeller) som er ubevisste for oss, kan hjelpe oss til å forstå mer av dynamikken i relasjonen og prosessene som oppstår, gode eller dårlige. Likeså kan innsikten i relasjonelle avverger hjelpe oss til å forstå mer av motstanden og angsten som oppstår i oss under prosessene i åndelig veiledning. Det positive er at ny relasjonell erfaring kan gi grunnlag for nye gudsbilder og selvbilder.

Å dele opplevelser med den andre skaper dynamikk. I åndelig veiledning blir personen oppmuntret til å gi sine egne erfaringer oppmerksomhet.²¹³ Ta erfaringen inn i bønnen. Erfaringen blir en del av en relasjonell interaksjon (kommunikasjon / dialog). Den veiledete blir også oppmuntret til å legge merke til indre stemninger og følelser. Disse gir informasjon til mennesket om hvilke reaksjoner som oppstår i møte med den andre. Det er det jo verdt å undre seg over.

²⁰⁸ Barry, 2009b, s 170

²⁰⁹ Barry, 2009b, s 170-175

²¹⁰ Barry, 2012, s 117

²¹¹ Schibbye, 2009, s 39

²¹² Schibbye, 2009, s 308

²¹³ Barry, 2009b, s xii

Dette materiale kan den bedende ta med inn i samtalen med Gud. Slik blir det dynamikk i relasjonen. Barry understreker ofte betydningen av å ikke holde tilbake følelser, men være ærlig og transparent overfor Gud. Hvis man holder følelser tilbake stopper samspillet opp.

Dialektisk relasjonsteori legger vekt på anerkjennelse, samspill og kommunikasjon. Intersubjektiv deling står sentralt i en dialektisk relasjonsforståelse. Barnets selvutvikling fremmes ved at affekter og opplevelser deles med omsorgspersonen.²¹⁴ Affektinntoning er viktig for barnet, slik blir barnet kjent med egne følelser, får aksept for egne følelser, og lærer å utvikle forholdet til andre.²¹⁵ Å bli møtt på følelsene sine er viktig senere i livet også. Schibbye viser også at tilgang til affektive opplevelser er viktig for overskridende endring.²¹⁶ Slik relasjonell interaksjon har mennesker senere i livet også, med og uten ord.

Gjensidig påvirkning i relasjonen. Vi blir påvirket av den andre. Gradvis skjer det en forandring. Men det skjer ikke på grunnlag av egne anstrengelser. Det ser ut som prosessen kan sammenliknes med *osmose*, sier Barry.²¹⁷ Den bedende blir sakte transformert.²¹⁸ Litt etter litt blir vi mer og mer det menneske Gud hadde i tankene da han skapte oss. Vi formes fra innsiden og ut og blir mer sant menneske.²¹⁹

Schibbys forståelse av terapi er en relasjonell, dialogisk prosess for å endre eller modifisere følelser, væremåter, holdninger, tankemønster. Endringsprosessene foregår nesten umerkelig over tid.²²⁰ Gjensidig anerkjennelse er nødvendig for at det fastlåste i en relasjon skal endres. Partene i et 'Jeg – Du' forhold er likeverdige og gir andre rett til å eie sin egen opplevelse. Det ser ut for at det å få lov til å ha (eie) en opplevelse gjør det mulig å forandre opplevelsen.²²¹

Innsikt fra den dialektiske relasjonsteorien belyser hvilke elementer som skaper dynamikk og hvordan samspillet kan bli dynamisk. Det kan gi en pekepinn om hvordan samspillet mellom menneske og Gud kan være. Både åndelig veiledning

²¹⁴ Schibbye, 2009, s 36

²¹⁵ Schibbye, 2009, s 72-74

²¹⁶ Schibbye, 2009, s 15

²¹⁷ Barry, 1987, s 50-53

²¹⁸ Barry, 2012, s 4

²¹⁹ Barry, 2012, s 103-109

²²⁰ Schibbye, 2009, s 245

²²¹ Schibbye, 2009, s 261

og relasjonsteorien holder fram at en relasjon angår hele mennesket. Følelsene har en vital plass i relasjonen og blir avgjørende for utviklingen av relasjonen.

4.6 Nye erfaringer i relasjon gir endringsmuligheter.

I åndelig veiledning er det et poeng at vi husker *fortida* for at vi kan bli fri fra elementer som hindrer eller begrenser oss i å utfolde livet i sin helhet og fylde, sier Barry.²²² I stille bønn får man tid og ro til at gammelt stoff kommer til overflaten og kan tas inn i gudsrelasjonen. Vi får anledning til å gå en ny runde med gamle erfaringer.²²³ Det som gikk dårlig i de grunnleggende relasjonene, kan endres i en ny relasjon. Barry sier: Vennskap med Gud har en dypere effekt fordi den kan transformere våre hjerter på det dypeste nivå. ”The transforming freedom in friendship with God.”²²⁴ Det skjer en frigjøring i relasjonen med Gud.

Granqvist og Kirkepatrick skriver at Gud kan bli betraktet som en trygg tilknytningsfigur som danner grunnlaget for å gå inn i prosesser som kan gi nye erfaringer som kan endre den indre arbeidsmodellen.²²⁵

Terapeuten kan da bli ”en trygg havn” (tilknytningsfigur) som gjør det mulig for klienten å hente opp gamle erfaringer og utforske dem uten å miste fotfeste i livet.²²⁶ I denne evnen til fornyet tilknytning ligger den legende kraften som gradvis kan endre tidligere erfaringer og løse opp i fortidens grep.²²⁷

Schibbye er opptatt av hvordan man får fram det ordløse og dyptliggende i mennesket, det som vanligvis ikke er framme i bevisstheten.²²⁸ Schibbye skriver om organismiske prosesser. Her kan mennesket få kontakt med prosesser som tidligere var utilgjengelige, som ikke kan nås via tanken.²²⁹ Videre viser Schibbye at sanseopplevelser i nåtiden kan åpne for umiddelbar gjenkalling av tidligere opplevelser via sansene, følelsene og kroppens erfaring.²³⁰ I de øyeblikkene som ikke

²²² Barry, 2012, s 115-116

²²³ Barry, 1987, s 50-53

²²⁴ Barry, 2011, s 40

²²⁵ Granqvist & Kirkpatrick, 2008, s 909

²²⁶ Wennerberg, 2011, s 267-269

²²⁷ Wennerberg, 2011, s 269

²²⁸ Schibbye, 2009, s 388 og 397

²²⁹ Schibbye, 2009, s 100

²³⁰ Schibbye s 388 og 397

styres av tanken kan det skje noe overskridende som skaper forandring. I slike øyeblikk skjer en kollaps av selvrefleksivitet og selvavgrensing. Men slik skapes overskridelse, og aspekter fra fortida blir endret.²³¹ Aspekter ved fortiden blir tatt inn i personen og personen kan gjøre dem til sine egne og vil da eie dem som reflekterte opplevelser. Derved kan personen forholde seg til gamle opplevelser på en ny måte. I tillegg holder hun fram kjærligheten som grunnlag for endring.²³² Slik blir den andre mer fri, blir sin egen person.²³³

Et premiss for endring er at individet må tåle å møte de affektene hun/han har holdt på avstand, smerten som er forårsaket av tidligere erfaringer.²³⁴ Det er ubehagelig å være i egen smerte. Autentisk gjentakelse i øyeblikket av tidligere opplevelser kan være angstskapende. Det krever mot å våge ”å være i opplevelsen”.²³⁵ Det er skremmende å være i den ustabile fasen idet man gir slipp (og mister kontrollen), inntil man har fått på plass noe nytt. Det er altså gode grunner til at mennesket ikke vil inn i en krevende og ukjent prosess, men da forhindrer man å gi slipp på det gamle og gi rom for noe bedre.

Denne forståelsen blir støttet av forskningen til Steven J. Sandage. Han skriver at åndelighet utvikler seg i en trekant mellom * ankerfeste - * holde fast - * la gå (slippe taket i). Relasjonelle prosesser utvikler seg i interaksjon mellom mennesker. I første fase i livet formes det et tilknytningsmønster. Dette tilknytningsmønsteret former også et åndelig område og former vår ubevisste teologi. For å få god utvikling, må tilknytningsfiguren evne både å kunne holde og slippe: det er endringsstedet, stedet for utvikling. Barnet frigjøres gradvis fra autoriteten. Hvis tilknytningspersonen ikke slipper, stopper utviklingen. Slik er det også senere i livet. Det innebærer at den som vil utvikle seg, må tåle angsten for det ukjente, forvirringen, rastløsheten. For at barnet skal tåle dette, må barnet ha en trygg base. Slik er det også senere i livet, man må ha et ankerfeste for å tørre å slippe taket i det kjente og gi seg

²³¹ Schibbye s 400 - 405

²³² Schibbye, 2009, s 258 og 264

²³³ Schibbye, 2009, s 264 - 265

²³⁴ Wennerberg, 2011, s 273

²³⁵ Schibbye, 2009, s 400

ut på det ukjente. Sandage bruker ordene ”dwelling and seeking” om denne vekselvirkningen for å utvikles.²³⁶

Endring – et gode også for omgivelsene. En vennskapsrelasjon beveger seg i et dialektisk mønster til dypere vennskap. Det skjer noe med den som stadig får lov til å *erfare* seg elsket. Det vil i neste sving føre til at mennesket forholder seg med større empati overfor verden omkring seg. Å engasjere seg i vennskap med Gud transformerer mennesket – og en liten del av verden rundt disse menneskene blir bedre.²³⁷

Ignatius sine Åndelige øvelser skal hjelpe mennesket til å velge Guds vilje for sitt liv. De har som mål at mennesket skal dele Guds omsorg for verden og Øvelsene munner ut i ”Kontemplasjon for å nå kjærlighet”.

Bevegelsen er alltid mot utvidet og fordypet kjærlighet til Gud, til medmennesker, til seg selv. Slik vil åndelig veiledning hjelpe oss til å bli mindre fulle av oss selv og mer fri til å se de andre. Vennskapet med Gud humaniserer oss!²³⁸

Sandage viser at spiritualitet utfolder seg i relasjon til omgivelsene. Relasjonell påvirkning er ikke avgrenset til mellommenneskelig relasjon. Det er en gjensidighet mellom åndelighet og mellommenneskelige relasjoner.²³⁹ Menneskets relasjon til det hellige har mange kilder: ritualer, symboler, fortellinger, innlevelse i evangeliefortellingene, stillhet, meditasjon/kontemplasjon, ordløs bønn, musikk, religiøs praksis, steder, landskap, natur, midler som overskrider språk og tanke.²⁴⁰ *Åndelig forandring* er en prosess av vesentlig, kvalitativ endring i selvets relasjon til det hellige. Denne forandringen resulterer i relasjonelle dyder, som kjærlighet, empati og liknende.²⁴¹

Schibbye sier at de psykiske prosessene som skjer inni mennesket forholder seg til de relasjonelle prosessene mellom de to partene. Dette endrer selvbilde, evnen til selvstendighet og nærhet. Følgelig går mennesket ut og møter verden på en ny og

²³⁶ Shults and Sandage, 2006, s 178-185

²³⁷ Barry, 2011, s 28

²³⁸ Barry, 2012, s 104

²³⁹ Shults and Sandage, 2006, s 161-162

²⁴⁰ Shults and Sandage, 2006, s 163

²⁴¹ Shults and Sandage, 2006, s 163-164

bedre måte. Ved anerkjennende samtale kommer kjærligheten fram. Gjennom kontakt med oss selv, kan vi forstå den andre.²⁴²

Relasjonsteori gir her innsikt i hvorfor og hvordan et mennesket kan endres i en ny relasjon. En god relasjon danner grunnlag for nye relasjonserfaringer og de nye erfaringene endrer på gamle mønstre og hvordan vi forholder oss til gamle opplevelser. Mennesket vil erfare det som frigjøring og oppleve at det blir mer seg selv.

Avsluttende refleksjon.

Da reiser spørsmålet seg: Når vi anvender relasjonsteori for å belyse sider ved åndelig veiledning, hvordan vil det påvirke hva man ser? Vil det dessuten påvirke hvordan man tenker? Skjer det, at Gud blir plassert i terapeutrollen? Blir Gudsbildet ubevisst innsnevret? Vil bønner bli deretter?

Personlig vil jeg hevde at Gud vanligvis blir plassert i hjelper-rollen. Bønnen er vanligvis hjelpebønn/forbønn. Da ville jeg for egen del foretrekke Gud som ”cure-of-soul”. Hvor bønner ”frir oss fra det onde”, fører oss gjennom prosesser til å ”nå kjærlighet”.

Når det gjelder spørsmålene som ble stilt, er det ikke så enkelt å svare. Bare det å bruke kategorien vennskap om relasjonen med Gud vil påvirke hva man ser. Og man får som regel svar på de spørsmålene en stiller. Står vi i fare for å gjøre åndelig veiledning til en form for terapi?

4.7 Åndelig veiledning og terapi

4.7.1 Bønn som terapeutisk prosess

Hvilke prosesser åndelig veiledning fører et menneske inn i, vil avhenge av mange ting. Vi skal nå se på hvordan ønsket om å komme nærmere Gud kan føre et menneske inn i overraskende ”omveier”. Åndelig veiledning kan fungere terapeutisk, selv om det ikke var bestillingen.

²⁴² Schibbye, 2009, s 258

Det neste er hentet fra artikkelen som heter: *“Prayer as Therapeutic Process Toward Aliveness Within a Spiritual Direction Relationship”*. Den er skrevet av Karen L. Kuchan.²⁴³

Åndelig veiledning kan omtales som helbredelse av sjelen (cure of souls). Åndelig veiledning kan være å søke etter Den Hellige Ånds ledelse i en gitt psykologisk og åndelig situasjon.²⁴⁴ Det oppstår en guddommelig - menneskelig relasjonsprosess. Før psykologien ble fag, mente åndelige veiledere at hjertet var stedet både for det bevisste og det ubevisste og at fra hjertets dyp kommer Ånden til oss (et lysglimt fra sjelen). Det er i disse dypene den åndelige veiledningen finner sted.²⁴⁵

Kuchan holder fram at det er en spesiell form for bønn som kan lede til prosesser i åndelig veiledning som er lik de man finner i terapi. Denne formen for bønn gir rom for å skape indre bilder: bilder som avdekker en persons ubevisste relasjonelle lengsel. Og den gir rom for å skape Guds-representasjoner. Å forestille seg Guds nærvær blir skapt i rommet mellom den veiledete og veilederen mens de er åpne for indre erfaringer av Guds nærvær.

I det caset Kuchan viser til beskrives det som interaksjon mellom Gud og infantile prosesser hos den veiledete som fører til en følelse av mer liv.²⁴⁶ Kvinnen er tilbake i eget liv og opplever seg selv som baby og de følelsene hun kjenner på. Hun blir i følelsene og lar prosessen gå.²⁴⁷ Kort fortalt: hun gir slipp på gammel frykt som stenger av følelsene i nær relasjon og åpner for å ta imot kjærighet. Lar seg elske.

Forskning innen relasjonsterapi viser at et menneske må gjenoppta tilknytnings- og individuasjonsprosessen. Der kan en helingsprosess starte.²⁴⁸ Det som gikk galt i relasjon, må heles i relasjon. Her er ikke erkjennelse nok.

Hva skjer? Winnicott har vist hvordan et barn blir seg selv, føler seg levende og virkelig, føler seg som individ: ved å bli speilet av nær omsorgsperson. Det skjer i mellomrommet (transitional space) mellom mor og barn. Hvis omsorgspersonen ikke er i stand til å gi tilstrekkelig god omsorg, vil barnets utvikling lide under det. Ann Ulanov arbeider med å vise at religion og åndelig veiledning kan framskaffe

²⁴³ Kuchan, 2008, s 263

²⁴⁴ Kuchan, 2008, s 263

²⁴⁵ Kuchan, 2008, s 264

²⁴⁶ Kuchan, 2008, s 263

²⁴⁷ Kuchan, 2008, s 265

²⁴⁸ Wennerberg, 2011, s 268. 274

”mellomrommet” for å sette i gang en prosess for å bli seg selv. Indre gudsbilder får en plass i interaksjon med det lille barnet.²⁴⁹

Kvinnens erfaring kan bli forstått som metaforiske representasjoner av mønster fra interaksjon fra tidlig erfaring, og lært gjennom spebarnets relasjon til mor.²⁵⁰

Det er nødvendig med relasjonelle erfaringer som gir rom for kjærlighet og aksept, kreativitet, aggresjon, spontanitet og lek for å skape en terapeutisk prosess mot større fylde av liv. Relasjonen i åndelig veiledning gir et trygt rom og et relasjonelt nærvær som muliggjør prosessen.²⁵¹

4.7.2 Åndelig veiledning – en form for relasjonell terapi?

I denne oppgaven har vi latt dialektisk relasjonsteori være medspiller. Det kan se ut for å være store likheter mellom terapi og åndelig veiledning. Er det slik? Vi skal ganske kort lytte til en som har arbeidet med dette spørsmålet.

Lynette Harborne er terapeut og åndelig veileder i Storbritannia. Hun har arbeidet med forholdet mellom terapi og åndelig veiledning og i den anledning skrevet boka *Psychotherapy and Spiritual Direction. Two Languages, One Voice?*

Felles for terapi og åndelig veiledning er viktigheten av å etablere en god relasjon og at den som kommer derved får muligheten til å utforske i en trygg setting. Konsekvensen av samtalene er at det setter i gang samme type prosesser: ”transformation”.

Til tross for at motivasjonen og hensikten er en annen for å oppsøke åndelig veiledning enn for terapi, holder Harborne fast ved at personene føres inn i liknende prosesser.²⁵² Selv om temaene i terapi og åndelig veiledning kan være ulike vil prosessen like fullt ha flere likhetstrekk enn forskjeller.²⁵³

Aspekter fra åndelig veiledning, sjelesorg og psykoterapi overlapper betraktelig (considerably), men er ganske forskjellige praksisområder.²⁵⁴ Det er

²⁴⁹ Kuchan, 2008, s 266-267

²⁵⁰ Kuchan, 2008, s 266-267

²⁵¹ Kuchan, 2008, s 274-275

²⁵² Harborne, 2012, s 129

²⁵³ Harborne, 2012, s 126

²⁵⁴ Reinert, Edwards, Hendrix, 2009, s. 122

forskjellige arbeidsmåter. Det er forskjellige krav til terapeut og til en åndelig veileder. Det er forskjellige rammer.

Harborne tar altså opp betydningen av *relasjon*.²⁵⁵ I åndelig veiledning antar man at det er Den Hellige Ånd som er den egentlige veileder, og at den menneskelige veilederen er en medvandrer (companion) på den åndelige reisen idet man søker å utforske og utdype relasjonen med Gud.²⁵⁶ Ifølge Harbornes synspunkt og erfaring er det relasjonen mellom terapeut og klient, åndelig veileder og veiledet, som er den avgjørende faktor i prosessen. Relasjonen muliggjør de prosessene som får betydning i begge arbeidsmåtene. Konsekvensen er at arbeidsmåten i de to tradisjonene blir mindre viktig.²⁵⁷

Dette viser at åndelig veiledning setter i gang prosesser som i stor grad tilsvarer prosessene i terapi. Og at relasjonen er avgjørende for resultatet.

Hennes utfordring til både terapeuter og åndelige veiledere er å ta dette på alvor. Hvis det er slik at åndelig veiledning fører den veiledete inn i dype, psykologiske prosesser, har dette konsekvenser for det etiske ansvar den åndelige veilederen må ta inn over seg. Dette må også få konsekvenser for det faglige innholdet og kvaliteten i åndelig veiledning. Utfordringen fra Harborne til åndelige veiledere er å arbeide med sin kompetanse når det gjelder menneskekunnskap og psykologi.²⁵⁸

Hva er da forskjellen på terapi og åndelig veiledning? Motivasjonen er forskjellig: Den som oppsøker åndelig veiledning ønsker å utdype sin relasjon til Gud. Hensikten er forskjellig: Å leve i overensstemmelse med Guds vilje for sitt liv, bli mer og mer det menneske Gud har skapt oss til å være, dele Guds omsorg for verden, nå større kjærlighet (Ef 3,20ff).

Motivasjonen for å oppsøke terapi er at klienten ønsker å få jobbet med et problem i livet sitt. For terapi er hensikten å styrke det indre menneske slik at relasjonen kan være både autonom og nær.

Terapi har ikke som sitt sikte å skape en bedre verden, men å gjøre livet lettere å leve for den som går i terapi. Like fullt vil et bedre selvbilde og bedre indre arbeidsmodeller forbedre relasjonen til andre mennesker

²⁵⁵ Harborne, 2012, s 12

²⁵⁶ Harborne, 2012, s 6

²⁵⁷ Harborne, 2012, s 126

²⁵⁸ Harborne, 2012, s 126-131

Arbeidsmåtene er forskjellige. En terapeut har sin formelle kompetanse og verktøy i valg av metode. Dessuten skal terapeuten forholde seg til et offentlig regelverk. Det stilles ikke formelle krav til en åndelig veileder og hun / han anvender et annet verktøy i samtalene.

5. Hva kjennetegner prosessene i åndelig veiledning?

María Magdalena

*Det anga myrra og aloe av mí gylne hud
háret mitt var bunde med hibiscus
men eg var nesten aldri glad*

*når andre kvinner
bar fram duer í templet
stod eg í hagen og drøymde meg bort*

*Jakob spela fløyte for meg
Simon skar eit skrin av sedertre
og Ruben kjøpte slør til meg på torget*

*men ingen greiddde å fange meg
den vesle fuglen í brystet
flaksa med urøynde venger*

*eg opna mí dør om kvelden
og lytta til mange steg på vegen
men ingen nådde inn í mitt lív*

*eín morgon kom Han forbi
og han stansa
og sidan var ingen ting som før*

*han anda frídom ut til verden
himmelen var taket hans
fuglen í brystet mitt fékk flyge*

*sjølv kaktus blømde under hendene hans
og berre han såg på meg
ville mine føter danse*

*røysta hans var olje og balsam
dei ljuvaste songar grodde
i mine usynlege sår*

*om eg elska han, spør du, og eg svarar:
hans kjærleik gav meg mot til å elske
dei andre.*

Åse-Marie Nesse

Hva kjennetegner prosessene i åndelig veiledning slik de tar form i relasjonen mellom veiledet og Gud / veiledet og veileder? Kan relasjonsteori belyse prosesser i åndelig veiledning?

Denne oppgaven har vist at det er mange likhetstrekk mellom prosessene i åndelig veiledning og dialektisk relasjonsteori, flere enn jeg har funnet plass til å ta med. Min hypotese var at det må være noe felles her og mitt blikk har selvsagt vært spesielt oppmerksom på likhetstrekk. Jeg tror likevel det er saksvarende å si at relasjonsteorien kan hjelpe oss til å forstå og beskrive prosessene i åndelig veiledning bedre. Slik jeg ser det kan kjennskap til relasjonsteori hjelpe veilederen i veiledningssamtalen, gi større forståelse for hva som skjer og bedre evne til å intervensjonere på en god og hensiktsmessig måte som fremmer prosessen.

Jeg skal først oppsummere sentrale kjennetegn i prosessene i åndelig veiledning. Deretter skal jeg si noe om åndelig veiledning sitt særpreg.

5.1 Kjærligheten skaper det trygge rom hvor den andre kan bli seg selv.

Hva kjennetegner prosessene i åndelig veiledning? Jeg tror de viktigste kjennetegnene er følgende:

- *Relasjonen er det viktigste.*
Mennesket er et relasjonsvesen. Relasjonen er grunnleggende for alt som skjer. Innsikten fra relasjonsteori utvider og fordyper relasjonsforståelsen.
- *Kvaliteten i relasjonen.*
Relasjonen må ha visse kvaliteter. Åndelig veiledning starter med å etablere en trygg og tillitsfull relasjon til Gud. Dialektisk relasjonsteori med sin vektlegging av anerkjennelse, tydeliggjør hva som kjennetegner en god relasjon.
- *Relasjonen, stedet for prosess.*
Relasjonen til Gud kan være en tilknytningsrelasjon. I relasjonsteori viser de at en anerkjennende terapeut er en trygg tilknytningsfigur.²⁵⁹
En ny tilknytningsrelasjon gir individet mulighet for en fornyet tilknytnings-individuasjonsprosess. Slik gir tilknytningsrelasjon grunnlag for å gradvis endre tidligere grunnlagte mønstre. Tilknytningen gir en trygg base for å utforske de ulike sidene ved livet sitt. Kunnskapen om tilknytningsrelasjonen kaster lys over mange av prosessene i åndelig veiledning og gir innsikt for de endringen som kan finne sted i en veiledningsprosess.
- *Ny erfaring skaper endring .*
Det er ikke så mye kunnskap som erfaring som forandrer et menneske, sier Ignatius. Åndelig veiledning legger vekt på erfaringer og følelser i relasjonen med Gud.
En god relasjon gir trygghet til å utforske gamle erfaringer. Det å åpne for affekter og affektive prosesser er avgjørende for endring. Schibbye utforsker endring i øyeblikket hvor det ikke er den frivillige, men den ufrivillige gjenkalling som skaper muligheter for transformerende eller overskridende endring.²⁶⁰ Hun holder også fram kjærlighetens muligheter.
Dette gir innsikt til den undringen oppgaven startet med. Det er egentlig ikke mulig å forklare hvordan det skjedde, men at det skjedde og hvilken virkning det ga.

²⁵⁹ Schibbye, 2009, s 320

²⁶⁰ Schibbye, 2009, s 382, 397

- *Samspill og påvirkning.*

I en relasjon vil partene være i et samspill og påvirke hverandre. Barry sammenlikner prosessene med utviklingen i et fortrolig vennskap. Den veiledete blir påvirket av ”Den andre” i gudsrelasjonen.

Relasjonsteori gir kunnskap om hva som fremmer prosessene og hva som hindrer dem. Og den gir innsikt i hvordan et godt samspill skaper endringer til det bedre.

- *Endret fokus.*

Litt etter litt blir mennesket mindre full av seg selv og lengselen etter å være nær Gud får mer plass. Gud er verdt å elske. Fokuset forskyves. ”Where before they wanted Jesus to be where they were, now they want to be where he is.”²⁶¹

Man får også et mer empatisk blikk for verden omkring seg.

Da jeg arbeidet med denne oppgaven, tenkte jeg at Romano Guardinis ord kan sammenfatte det vesentlige: *Kjærligheten skaper det trygge rom hvor den andre kan bli seg selv.*

5.2 Åndelig veilednings særpreg

Relasjonsteori gir innsikt i mange av prosessene i åndelig veiledning.

Noe av det som skjer i åndelig veiledning tilhører Mysteriet.

Det særegne ved åndelig veiledning er at den andre parten i relasjonen er Gud. I kristen teologi er det vanlig å tenke at Ånden gjør Gud nærværende (Joh 14-16; 14,18; 14,23; 16,7; 16,13). Det må vel bety at når vi snakker om relasjon med Gud, så er det Guds Ånd som er virksom.

Åndelig veiledning har bibelske temaer som gir den et videre perspektiv enn terapi. Hensikten med åndelig veiledning er å fordype en kjærlighetsfull relasjon med Gud. På den ene siden skal mennesket få hjelp til å ta imot seg selv og sin egen eksistens og takke Gud for det. På den andre siden handler det om ”formation”. Man tar det onde på alvor, det må et oppgjør til, men der finnes ingen fordømmelse. Tvert imot erfarer den veiledete nåde og frigjøring ved å være sannferdig. I nytestamentlig

²⁶¹ Barry, 1987, s 73

tankegang taler vi om å bli likeformet med Kristus (Rom 8,29). Målet er ”att nå kärlek”.²⁶² Og på det grunnlaget ta del i Guds omsorg for verden.

Amen

En million mirakler

*Du, Guds Sønn, gjør et mirakel for meg:
forandre mitt hjerte.
Du som med ditt blod frelser menneskeheten,
renvask mitt hjerte.*

*Det er du som får solen til å skinne
og isen til å glitre.
Du får elvene til å flomme
og laksen til å springe.*

*Din kyndige hånd får nøttetreet til å blomstre
og kornet til å gylde.
Din ånd skaper fuglenes sanger
og bienes summing.*

*Ditt skaperverk
er en million vidunderlige mirakler,
vakre å beskue.
Jeg ber deg kun om ett mirakel til:
Gjør min sjel vakker.*

Tekster fra keltisk fromhetstradisjon,
Harald Olsen, *Ilden fra vest*, Verbum 1999

²⁶² Ignatius, 2005, s 98-101

Litteraturliste

- Barry, W. A. SJ (1987). *God and You, Payer as a Personal Relationship*. New York: Paulist Press
- Barry, W. A. SJ (1990a). *Paying attention to God*. Notre Dame: Ave Maria Press
- Barry, W. A. SJ (1990b). *Finding God in all things. A Companion to the Spiritual Exercises of St. Ignatius*. Notre Dame: Ave Maria Press
- Barry, W. A. SJ (2001). *Letting God come close. An Approach to the Ignatian Spiritual Exercises*. Chicago: Loyola Press
- Barry, W. A. SJ (2004). *Spiritual Direction and the Encounter with God*. New York: Paulist Press
- Barry, W. A. SJ (2008a). *A Friendship Like No Other. Experiencing God's Amazing Embrace*. Chicago: Loyola Press
- Barry, W. A. SJ (2008b). *God's Passionate Desire*. Chicago: Loyola Press
- Barry, W. A. SJ (2009a). *Seek my face. Prayer as personal relationship in scripture*. Chicago: Loyola Press
- Barry, W. A. SJ (2009b). *Here's My Heart, Here's My Hand, Living Fully in Friendship with God*. Chicago: Loyola Press
- Barry, W. A. SJ (2011). *Changed Heart, Changed World. The Transforming Freedom of Friendship with God*. Chicago: Loyola Press
- Barry, W. A. SJ (2012). *Praying the truth. Deepening Your Friendship with God through Honest Prayer*. Chicago: Loyola Press
- Barry, W. & Connolly, W. (2001). *Att ge andlig vägledning*. Skellefteå: Artos bokförlag
- Bibelen 2011, Oslo, Bibelselskapet
- Bowlby, J. (1958). The Nature of the Child's Tie to his Mother. *International Journal of Psychoanalysis*, vol. 39, 350-373
- Brekke, M. (red) (2006). *Å begripe teksten, om grep og begrep i tekstanalyse*. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Cunningham, L. S. & Egan, K. J. (1996). *Christian Spirituality*. New York, Paulist Press
- Duncan B. (1993). *Pray your way. Your personality and God*. London: Darton, Longman and Todd Ltd

- Fuglseth, K. (2006). Horisontsammensmelting som metode. Eit døme frå historisk-kritisk bibelforskning (s. 141-158) i: Mary Brekke (red): *Å begripe teksten. Om grep og begrep i tekstanalyse*. Kristiansand. Høyskoleforlaget
- Granqvist, P. & Kirkpatrick L.A. (2008). Attachment and Religious Representations and Behavior. I: Cassidy, J. & Shaver, P. R. (red). *Handbook of Attachment*. New York/London: The Guildford Press
- Harborne, L. (2012). *Psychotherapy and Spiritual Direction. Two Languages, One Voice?* London: Karnac Books
- Hovland, G. J. (1987). Tekst-kontekst, Overføringsproblemet i Nytestamentlig hermeneutikk. *Ung Teologi 3-4*
- Hovland, G. J. (2001). Sommerfuglbønn. *Luthersk Kirketidende 9 og 10*
- Hovland, G. J. (2005). Relasjoner, jordiske og himmelske. *Luthersk Kirketidende 15 og 16*
- Hovland, G. J. (2013). Relasjonens betydning. *Tidsskrift for sjelesorg 2*
- Hunsinger, D.v.D. (1995). *Theology & Pastoral Counseling. A New Interdisciplinary Approach*. Grand Rapids: Eerdmans Publishing Co
- Ignatius av Loyola (2005). *Andliga övningar*. Skellefteå: Artos & Norma bokförlag
- Kiechle, S (2007). *Ignatius av Loyola – mästare i andlig vägledning*. Skellefteå: Artos & Norma bokförlag
- Kirkpatrick, L. A. (1992). An attachment-theory approach to the psychology of religion. *International Journal for the Psychology of Religion*, Vol 2(1), 3-28.
- Kuchan, K. (2008). Prayer as Therapeutic Process Toward Aliveness Within a Spiritual Direction Relationship. *Journal of Religion and Health*, Vol 47, 2 263 – 275
- Laursen, A. R. (2013). *Veier til helhet*, Oslo: Verbum forlag
- Matre, M.B.S. (2014). *Gud og selvet. En studie av endringsprosesser i det åndelige liv. Hvordan utvikles våre forestillinger om Gud og hva hindrer eller fremmer transformering av disse?* Masteroppgave, MF
- Reinert, D. F., Edwards, C. E., Hendrix, R. R. (2009). Attachment Theory and Religiosity: A Summary of Empirical Research With Implications for Counseling Christian Clients i *Counseling and Values*, Vol. 53, 112-125
- Mæland, E. (2013). *Tilknytning og bønn, En studie av sammenhenger mellom tilknytningserfaring og opplevd relasjon til Gud i bønn*. Masteroppgave, MF

- Rousseau, R.W. SJ (2007). Interview with Fr. William A. Barry, S.J. i *New England Jesuits Oral History Program*, Vol. 48, 2007, Weston, Massachusetts
- Sanden, H. (2007) *How can we become more aware of the true self in this post modern era? A study on Thomas Keating's understanding of Centering Prayer*. Masteroppgave, MF
- Schibbye, A.-L. Løvlie (2009). *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget
- Schults, F. L. & Sandage, S. J. (2006). *Transforming spirituality*. Grand Rapids: Baker Academic
- Swinton, J and Mowat, H. (2006). *Practical Theology and Qualitative Research*, London: SCM Press
- Ulstein, J.O. (2006). Tolking av autoritative tekster – nokre kryssande perspektiv (s. 107-139) i: Mary Brekke (red): *Å begripe teksten. Om grep og begrep i tekstanalyse*. Kristiansand. Høyskoleforlaget
- Wennerberg, T. (2011). *Vi er våre relasjoner. Om tilknytning, traumer og dissosiasjon*. Oslo: Arneberg
- Wetlesen, J. (1983). Samtale med tekster i lys av Gadammers hermeneutikk. *Norsk filosofisk tidsskrift* 18, 219 – 244.