

# Affektens plass i sjelesorg



**RANDI SYNNOVE TJERNÆS**

**HØGSKOLELEKTOR I DIAKONI OG SJELESORG, VID VITENSKAPELIGE**

randi.tjernaes@vid.no

## Sammenheng (abstract):

Artikkelen tar for seg hvordan lærebøker i kristen sjelesorg beskriver affekter og affektors betydning for menneske i lys av en sjelesørgerisk kontekst. Studien viser at det er lite helhetlig fokus på affektteori. Følelser blir beskrevet, men ikke som en overordnet kunnskap som kan gi en viktig bakgrunn for sjelesørgerisk arbeid. Det gis også noen mulige begrunnelser for at det er blitt slik. Det kan henge sammen med en generell skepsis til psykovitenskap i kirken og at det kognitive har hatt en forrang framfor det affektive.

Forfatteren er opptatt av at kunnskap om og trygghet på egne følelser kan være en viktig forutsetning for å bedrive god sjelesorg. En vei artikkelen peker i retning av, er et større fokus på prosessundervisning i ulike teologiske studier, med trygghet og større affektbevissthet som mål for studenten.

## Innledning

Hva sier lærebøker i sjelesorg om affekter/følelser/emosjoner? Det sies noe, og implisitt beskrives det mange ulike situasjoner hvor affekter har en sentral plass. Denne artikkelen tar opp på hvilken måte nyere forskning på affekter og følelser har fått prege denne pensumlitteraturen. Artikkelen gir en kort innføring i affektteori, og noen refleksjoner over begrunnelsen for affektteoriens plass i kristent sjelesorgspensum.

I artikkelen brukes for det meste begrepet affekter og noen ganger følelser, men i psykologisk faglitteratur brukes begrepene affekter, følelser og emosjoner om hverandre. Affekter og følelser er en sentral del av mennesket; de er vårt medfødte signal- og motivasjonssystem (Solbakken, 2013; Monsen, 2013). Man regner vanligvis med at et menneske har elleve grunnaffekter/følelser (Tomkins, 2008; Solbakken, 2013). Disse kan man bli kjent med og utvikle i løpet av

et liv. For at dette skal skje, må en åpne seg for affektene, velge å kjenne på affektene og bli trygg på de ulike reaksjonene. Deretter og samtidig kan vi tolke og håndtere situasjonen kognitivt. På denne måten blir en mer kjent med de ulike affektene, og en blir kjent med seg selv, og en kan tolke seg fram til begrunnelsen for sine reaksjoner. Gjennom det lærer vi oss å regulere følelser og bli styrt mer innenfra. I prosessen hvor mennesket integrerer affektene, utvikler vi affektbevissthet og affektintegritet. Det innebærer at følelser og tanker "henger sammen". God affektbevissthet og affektintegritet er avgjørende for personlig styrke og psykisk helse (Monsen, 2013; Ulstein, 2010).

Artikkelen er skrevet på bakgrunn av en masteroppgave i klinisk sjelesorg innenfor praktisk teologi ved Det teologiske menighetsfakultet våren 2015. Artikkelens problemstilling er: I hvilken grad og på hvilken måte har kunnskap om

affekter fått nedslag i pensumlitteratur innenfor kristen sjelesorg?

## Metode

Metodisk ble det gjort en kvalitativ innholdsanalyse av tre sentrale lærebøker i sjelesorg. Bøkene ble valgt på grunnlag av litteraturlister fra høyskoler og universitet hvor sjelesorg er en del av utdannelsen til sjelesørgere, diakoner og prester. Videre var det viktig at bøkene var skrevet for undervisning i sjelesorg. Søket ble begrenset til norsk kontekst. De tre bøkene som ble valgt til analysen, er: "Når jeg ser ditt ansikt" av Berit Okkenhaug, 2002, "Som epler av gull" av Anders Bergem, 2011 og "Møtet med den andre" av Hans Stifoss-Hanssen i Bunkholt (red.), 2007. Denne siste er ikke direkte en lærebok, men en artikkelsamling av undervisning forfatteren har hatt i sjelesorg.

Fremgangsmåten har vært å lese gjennom bøkene og hente ut det som beskrives om affekter og følelser. Deretter ble det utformet ulike temaer som gjentas i flere av bøkene. Det gjengis eksempler fra bøkene, som viser på hvilken måte fokuset på affekter og følelser formidles.

En kvalitativ metode velges når en skal forstå og fortolke et tema i dybden. Det er færre objekter som forskes på, og en får mer informasjon fra få objekter. Det finnes ulike former for tekstanalyse (Marienfield, 1976) gjengitt hos bl.a. Moesgaard, 2011. Den metoden som er nærmest den som er brukt i denne artikkelen, er en kvalitativ innholdsanalyse. I denne metoden utformes noen punkter som skal analyseres for å belyse problemstillingen (Marienfield, 1976; Moesgaard, 2011). Utfordringen med denne metoden er at den er subjektiv. Den som utfører prosjektet, bestemmer hvilke punkter som skal analyseres og ses i sammenheng. Dette kan gjøre at studien mister noe av sin ønskede objektivitet. Og når en leser en lærebok, vil det være subjektivt hva som står fram som viktig for enhver leser. Derfor vil det være vanskelig metodisk å forske objektivt på en lærebok. Samtidig vil det faktisk at en trekker ut ulike påstander fra ulike bøker og kategoriserer disse i ettertid, gi en annen mulighet til å finne analysepunkter og dermed øke objektiviteten.

Selv om artikkelen er basert på norsk kontekst,

er det utført søk i aktuelle internasjonale baser som PsycINFO, ATLA, og Google scholar. Søkeordene var "pastoral care/counseling" og "affect theory". Det er ikke treff som viser at affektteori har fått en sentral betydning i beskrivelsen av sjelesorg. På en internasjonal konferanse i religionspsykologi i 2017 snakket jeg med professor i sjelesorg Robert C. Dykstra fra Princeton University. Han bekreftet at det sjelden er brukt direkte teori om affekter i sjelesorgslitteratur.

## Bakgrunnsforståelse i praktisk teologi og sjelesorg

Det er flere grunner til at det er behov for en grundig teoretisk gjennomgang av affekter og følelser i sjelesorgforståelsen. Det finnes en stor faglig bredde innenfor sjelesorg, så bredt at noen mener det er saksvarende å dele inn i mange ulike retninger (Grevbo, 2006). Kristen sjelesorg som et praktisk teologisk fag vil hente en del av sin identitet fra ulike teologiske teorier. Samtidig er det en selvfølge i fagmiljøet at en trenger ulike andre vitenskapers forskning og teori som eksempelvis psykologi, sosiologi, filosofi og medisin for å gi en helhetlig forståelse av mennesket (Grevbo, 2006; Engedal, 2004).

Teologisk er det naturlig å begrunne et fokus på affekter ut fra et skapelsesteologisk perspektiv hvor det er sentralt at hele mennesket er skapt og villet av Gud. I tillegg vil det være naturlig å begrunne fokus på affekter ut fra et inkarnasjonsperspektiv; Gud valgte å bli menneske med alt det innebærer, og tar bolig også i hvert enkelt menneske for å bekrefte det og føre dette mennesket til frelse eller frihet (Hegstad, 2015). Dette gjelder hele mennesket, ikke bare menneskets ånd. Her har det gjennom kirkehistorien vært en tendens til dualistisk tankegang hvor det er ulike begrunnelser for dette (Tallon, 2008). Noe handler om at følelser ble sett på som underlegent det kognitive. Dette begrunnes i at følelser var vanskelig å forstå og kontrollere uten den kunnskapen vi i dag besitter (Hjeltnes, 2015; Tallon, 2008).

Definisjoner på sjelesorg er hentet fra både norsk og internasjonalt sjelesorgsmiljø. Den første er en beskrivelse av sjelesorgens hovedanliggender av Leif Gunnar Engedal:

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

Tor Johan Grevbo definerer sjelesorg på denne måten: "Kristen sjelesorg er – i en sosial og kirkelig kontekst – å gå et stykke vei med et udelte og egenartet medmenneske (eventuelt med flere samtidig) for å bane vei for å formidle tro, håp og kjærlighet" (Grevbo, 2006, s 508).

En australsk definisjon på sjelesorg er fritt oversatt: "Gi emosjonell støtte og åndelig omsorg ved å hjelpe mennesker til å få kontakt med deres egne indre og felleskapets ressurser" (The pastoral care, council of the ACT; 2017).

Felles for disse ulike definisjonene er at de beskriver en hjelpetjeneste som inkluderer relasjonen mellom Gud og menneske, i tillegg til at det ellers kan handle om hele livet, menneskets faktiske livsvirkelighet. Sjelesorg skal kunne gi emosjonell støtte og være med og bane vei for tro, håp og kjærlighet. I disse definisjonene vises det at følelser er viktig. Det er viktig for det livet som leves i relasjon til Gud, og det er en sentral del av hvordan mennesket fungerer ut fra et helhetlig menneskesyn.

Leif Gunnar Engedal sier treffende at "følelsene roper etter et nyansert og rikt utarbeidet språklig og symbolsk rom der de kan bearbeides og fortolkes" (Engedal, 2015, s 104). På mange måter er det det denne artikkelen forsetter å argumentere for. Her kan det være snakk om det liturgiske rom, men kanskje først og fremst i sjelesorgens rom.

## Affektteori

Det finnes flere affektteorier, og forskningen på feltet er i utvikling. Hovedteorien i denne artikkelen er utarbeidet av Silvan Tomkins. Denne teorien er anerkjent og brukes i affektforskning ved psykologisk fakultet i Oslo (Monsen, 2007). Teorien beskriver hva som er affektens hensikt og oppgave, og Silvan Tomkins arbeid har bidratt betydelig til at følelsene har fått en viktig

plass i ny psykologisk teoridannelse (Monsen, 2007).

## Avklaring av noen sentrale begreper

**Affekter** er de nevrologiske signalene som ubevisst kommer som reaksjon når et menneske reagerer. Når mennesket merker i kroppen hva som skjer, kaller vi det for **følelser**, og flere følelser sammen kalles **emosjoner** (Tomkins, 2008).

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

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

## De medfødte affektene

Ulike teoretikere opererer med ulikt antall medfødte affekter. Silvan Tomkins og Jon Monsens arbeid regner Psykologisk institutt, UiO, med elleve ulike følelser (Solbakken, 2013). Caroll E. Izard er den som har laget en inndeling og gjort studier som viser når følelsene oppstår, og hvordan de kan tolkes (Izard, 1991). Denne oppstillingen kalles affektens fenomenologi (Solbakken, 2013). Litt forenklet er grunnfølelsene delt inn i fire kategorier hvor de første tre er de mer lette: Interesse, glede og ømhet; gruppe to handler mer om fiendtlighet: *Sinne, avsky og forakt*; de neste tre inntreffer når mennesket kjenner seg verdiløst: *s\Skyld, skam og misunnelse/sjalusi*, og til sist de affektene som kommer ved tap: *Frykt*

og *tristhet* (Solbakken, 2013; Izard, 1991).

### **De gylne tre affekter**

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

**Interesse** er en følelse som setter i gang utprøving og utforskning, som drar en til utprøving og erfaring i det miljøet en befinner seg i (Solbakken, 2013).

**Glede** kommer av velvære, det som er behagelig og godt (ibid).

**Ømhet** er i utgangspunktet ikke med i grunnfølelsene. Samtidig ser den følelsen ut til å være avgjørende for vår mulighet til tilknytning, omsorg og tilhørighet. Den har noe å si for hvordan vi tilpasser oss i relasjoner. Ømhet er også med på å ønske nærhet og opprettholde nære relasjoner og varige forpliktelser ovenfor medmennesker (ibid).

### **Følelser ved fiendtlighet**

Når mennesket ikke er fornøyd, kjenner seg truet eller moralsk indignert, finnes det flere følelser som gir signaler om dette;

**Sinne** er en reaksjon som kommer når vi blir urettferdig behandlet, opplever oss krenket eller hindres i noe som er verdifullt for oss (Solbakken, 2013).

**Avsky** springer ut av biologiske mekanismer for å unngå eller kvitte seg med giftige stoffer som vi spiser, som vi forventer forårsaker kvalme, brekning. Følelsen er trolig essensiell for vår overlevelse ved raskt å redusere aversjon mot og utstøtning av noe som er potensielt farlig (ibid).

**Forakt** knyttes til at en selv opplever seg overlegen sosialt eller moralsk. Vi kan se uttrykk for forakt fra denne når noen latterliggjøres eller blir sett ned på. Eller en kan se at noen forakter seg selv (Solbakken, 2013).

### **Følelser ved verdiløshet**

**Skam** er knyttet til det å fremtre som inadekvat i egne eller andres øyne. Følelsen taler om tap av verdighet og respekt, sosialt nederlag og frem-

medgjøring (Solbakken, 2013).

**Skyld** er knyttet til det å gjøre noe man synes man ikke skulle, eller å unnlate å gjøre noe en mener en burde. Det som vekker skyld, bryter altså med hvordan vi ønsker å handle og oppføre oss moralsk (ibid).

**Misunnelse/sjalusi** er en følelse som kommer fram ved at en ikke kan få det en ønsker, eller ikke kan være med i et fellesskap en har hatt lyst til å delta i. En begjærer noe andre har (Solbakken, 2013).

### **Følelser ved ulike tap**

**Frykt** kommer når en kjenner seg truet, eller en er redd for egen sikkerhet (Solbakken, 2013).

**Tristhet** kommer når en må skilles fra noen en er glad i, eller et tap av noe som har stor verdi for vedkommende. Eksempler er dødsfall av en nær person, tap av den andres kjærlighet, aktelse eller respekt. Når vi er triste, fører det til at vi søker trøst og omsorg (ibid).

Følelser er en viktig komponent i enhver relasjon; mennesker blir kjent med hverandre ved at følelser utspiller seg i samspill og samtale. Følelsene vekker gjenklang hos dem som samtaler med hverandre; empatien vokser, og de blir kjent for hverandre. Om vi ikke lytter til signalene eller følelsene, vil viktig informasjon gå tapt (Monsen, 2007). Vi lar det kognitive ta over, men følelsene vil fortsatt være der, og de kan skape uro i kroppen; de skaper spenninger, og i verste fall kan det føre til ulike sykdomsbilder og psykosomatiske lidelser (Stigler, 2015). Vi blir kjent med kroppen ved å tolke affektene og ved å lytte til de signalene affektene gir. Det blir kanskje lettere å sette grenser, eller gi annen adekvat respons i situasjonen, som for eksempel tilkjennegi hva vi liker, og hva vi ikke liker. Som voksne kan vi fortsette å bli kjent med følelsene våre i alle nyanser, og vi lærer oss å regulere dem selv. I terapi vil en terapeut kunne hjelpe til med å bli kjent med våre ulike reaksjoner, særlig ubevisste affekter og reaksjoner som det er vanskelig å få kontakt med.

Å romme følelser og øke toleransevinduet for sterke, og noen ganger vanskelige, følelser er en måte å øke affekttoleransen og dermed affektintegriteten på. Om flere øver seg på å tåle egne følelser og vet hva som er grunnen til at de reage-

rer som de gjør, kan det føre til bedre relasjoner og sunnere fellesskap. I tillegg er et rikt følelsesliv en mulighet for å kjenne sterkere på livet. På en måte kan man "trenes" til å oppleve livet sterkere og dypere (Parrot, 2014 & Monsen, 2007).

## Aktuelle funn og analyse

Det er tre sentrale funn som skal presenteres: For det første finnes det ingen beskrivelse av medfødte affekter og mulige tolkninger av disse i de tre bøkene som er med i denne studien. Det neste funnet er en motstand mot at psykologi skal få en for sterk stemme i sjelesorg. Her følger også en diskusjon innenfor teologi i forhold til å gyldiggjøre menneskets erfaring i møte med teologiens "sannheter". Det siste funnet handler om normative føringer i teksten i forhold til betydningen av affekter.

### *Ingen beskrivelse av de ulike affektene*

Til tross for bred forskning innenfor psykologi de siste årene på affektens sentrale plass, er ikke denne kunnskapen overført til pensum i sjelesorg (Izard, 2007; Monsen, 2007; Solbakken, 2013). Det finnes ingen beskrivelse av betydningen av affektbevissthet og god affektintegritet i noen av de tre bøkene i analysen. Funne handler mer om hvordan affekter og følelser omtales, hvilke holdninger og verdier forfatterne formidler i sin tekst i møte med affekter. Gjennomgående ellers representerer Stifoss-Hanssen et mer åpent perspektiv i sin tekst enn de andre to forfatterne.

### *Teologiens skepsis i møte med psykologi, og teologiens forrang for menneskets erfaringer*

Det neste funnet er at bøkene gjenspeiler en diskusjon som handler om avgrensning mot psykologi og terapi i tillegg til utfordringen der menneskets erfaring kommer i konflikt med klassisk teologi. Bergem understreker det på denne måten: "Sjelesorg er ikke og må heller aldri utgi seg for å være en eller annen form for behandling eller terapi" (Bergem, 2011, s 16).

Stifoss-Hanssen får fram budskapet om hva som kan skje i en sjelesorgsrelasjon i forhold til en terapeutisk relasjon ved å sammenligne de to situasjonene.

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

Okkenhaug går inn i samtalen om faren ved psykologien i sjelesorg ved å vise til en biskop som skriver om sjelesorg på 1930-tallet.

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

Dualisme kjennetegnes tradisjonelt av en deling mellom kropp og sjel, ånd og materie.

I materialet kommer spenningen mellom teologi og psykologi til uttrykk ved at en av forfatterne unnskylder at psykologi og andre hjelpevitenskaper er brukt i sjelesorgsfaget. Hos Bergem kommer dette til uttrykk som her;

Noen vil muligens oppfatte det jeg her skriver, som en form for "psykosjelesorg" – og dermed som noe forkastelig. Ut fra min tro på at Guds gode omsorg ikke bare kommer til uttrykk gjennom bibelordet og sakramentene, men også gjennom "mennesker av god vilje" – uansett deres trossmessige ståsted – har jeg imidlertid frimodighet til å ta i bruk impulser fra mange ulike kanter når jeg utøver sjelesorg. Det som er avgjørende, er at ikke noe av det som skjer i sjelesorgrommet, strider mot det teologiske grunnlaget og den ekklesiologiske forankringen en kristen sjelesorgsamtale alltid må ha. (Bergem, 2011, s 100)

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

Sjelesorg er ikke og må heller aldri utgi seg for å være en eller annen form for behandling eller terapi. Den tyske pastoralpsykologen Michael Klessmann (1943-) slår fast at "Den som sitter på den andre siden av bordet i den sjelesørgiske samtalen, er ingen pasient som skal rette seg etter bestemte anvisninger fra en lege." Det er altså ikke slik at en sjelesørg skal "gjøre noe med" konfidenten, slik

at denne – som en følge av behandling – skal bli ”bedre”. (Bergem, 2011, s 16)

Og Okkenhaug sier følgende;

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

Her kan det synes som om Okkenhaug veileder sjelesørgeren til ikke å stole på følelsene sine, men stole på Guds løfter, noe som i teksten ikke er definert.

Et annet sted sier forfatteren at en må holde sammen to virkeligheter.

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

Det er som teologen Berit Okkenhaug (1946–) sier:

”... dersom sjelesorgen ikke knytter en forbindelse fra erfaringen til teologien, forblir samtalen immanent, til stede i denne virkeligheten, men uten mulighet for å finne Gud, den hellige.”

Hvordan denne forbindelsen i hvert enkelt tilfelle skal skje, finnes det ikke noe fasitsvar på. Her kommer den kunstneriske friheten og kreativiteten inn i bildet for fullt (Bergem, 2011, s 34).

Her siterer Bergem Okkenhaug, i denne sammenheng for å ha en referanse for at det er mulig at Gud blir borte i sjelesorgsamtalen om en ikke knytter samtalen til teologisk praksis. Et spørsmål her er om et møte med sjelesørger og samtalen i seg selv kan utgjøre et gudsbevis. Det er gode grunner for å være tydelig på Guds tilstedeværelse overfor konfident. Samtidig er det en fare for reduksjonisme av Guds tilstedeværelse og inngripen om Gud skulle være avhengig av at vi uttalte noe spesielt for eksempel gjennom bønn, eller samtale for å forsikre oss om at Gud er tilstede i samtalen.

Å utøve sjelesorg er en krevende og slitsom oppgave. Noe av det som sliter, er at en sjelesorger til stadighet utsettes for ulike former

for krysspress. Ikke minst handler dette om at en sjelesørger etter min oppfatning kan sies å tjene to herrer. På den ene siden skal han eller hun tjene konfidenten, altså stille opp for den som søker sjelesorg. På den andre siden skal sjelesørgeren være en Guds tjener, altså formidle noe av Guds nærvær i verden. (Bergem, 2011, s 67)

Bergem sier her noe om et krysspress og det å tjene to herrer i sjelesorgsamtalen. Her blir fokuset på Guds tilstedeværelse i konfidenten borte.

### **Advarsler og føringer i møte med affekter/følelser**

I flere eksempler er det en noe kritisk retorikk i møte med utfordrende følelser og overføringer. Okkenhaug formidler hva som kan skje, og at en skal være dreven sjelesørger før en går inn i lengre samtaleforløp. ”Men sjelesørgere må vokte seg så de ikke flykter. Verken fra sin egen eller fra konfidentens smerte” (Okkenhaug, 2002, s.75). Videre sier hun:

”... som jeg alt har understreket, vil rutinerne sjelesørgere måtte være spesielt forsiktige med langvarige og dyptgående sjelesorgsrelasjoner”. (Okkenhaug, 2002, s 81)

Bergem er i en annen tekst tydelig kritisk til teapeutiseringen av sjelesorgen:

For å sette det på spissen: Det blir viktigere å hjelpe konfidenten til å komme i kontakt med egne følelser enn med Gud, viktigere at vedkommende fikk realisere seg selv enn at vedkommende fikk hjelp til å avklare Guds vilje med sitt liv, viktigere å finne seg selv enn å finne sin plass i fellesskapet. (Bergem, 2006, s 172)

Hva om Gud taler til mennesket gjennom følelsene også? Da blir ikke dette en fare, men en mulighet og rikdom som kan utforskes sammen med sjelesørger og i relasjon til Gud.

## **Diskusjon**

### **Hvorfor kunnskap om følelser i sjelesorg?**

Jeg tror det er sammensatte begrunnelser for at det ikke er et pensum som dekker affekter i sjelesorg. Noe av begrunnelsen ligger i historien. Til ulike tider er affekter blitt sett på som utfordrende og vanskelige å forholde seg til. Det har



vært ulik grad av negativ bedømmelse og hvordan behandle følelser (Hjeltnes, 2013). De greske filosofene mente at følelsene skulle underordnes fornuften. De beskrev følelser som noe potensielt farlig og primitivt som skulle holdes under rasjonell og sosial kontroll (Hjeltnes, 2013). I middelalderen er det en av kirkefedrene som sammenfatter de viktigste menneskelige laster, og de blir kalt dødssynder. I denne "lastekatalogen" blir grunnaffektene sjalusi og sinne medregnet (Grevbo, 2006). I tillegg ble vellyst også kalt for dødssynd. Dette er ikke en grunnaffekt, men det er en sammensatt emosjon. Vellyst er en viktig del av menneskets følelsesliv. Dette viser at kirken tidlig i sjelesorgens historie velger å kalle grunnleggende medfødte livsyttringer for dødssynder. Kirken og samfunnet/kulturen har gjensidig påvirket hverandre gjennom historien, og kirken har ikke tatt et oppgjør med denne måten å tolke affekter på (Hjeltnes, 2013). I analysen kommer det fram at forfatterne Okkenhaug og Bergem er bekymret for at psykologi skal ha for sterk innflytelse i sjelesorg. Denne bekymringen kommer ikke så klart til uttrykk hos Stifoss-Hanssen.

### **Begrensende føringer i møte med affekter**

Flere ganger ser en i materialet at det som har med affekter å gjøre, beskrives med reaksjoner som "pass på" – det formidles en slags frykt. Grunner til dette kan være at de er opptatt av at det ikke skal skje grenseoverskridende atferd, og at en skal være bevisst på at det kan være krevende å være sjelesørger i langvarige samtaleforløp. Ut fra dette skal sjelesørgeren være bevisst, og vite noe om hvor grensen for sin egen kompetanse går. Alt dette er viktig å legge vekt på for å forberede den som skal utøve sjelesorg. Samtidig er min egen erfaring at en må praktisere sjelesorg for å utvide sin kompetanse. Derfor blir det viktig at sjelesørgeren i denne sammenheng øver seg på affektbevissthet. Og som lærer i sjelesorg ønsker jeg ikke å formidle at noe er farlig, eller at samtalene raskt kan gå galt. Jeg vil heller være med å trygge den som vil utøve sjelesorg. Dette kan skje i prosesslæring hvor det legges vekt på at studentene blir kjent med og glad i affektene – også de vanskelige. Her kan det bli et mål at de som sjelesørger oppøver seg større af-

fektintegritet. Som jeg skrev innledningsvis, defineres affektintegritet som grad av oppmerksomhet og toleranse for de medfødte affektene (Solbakken et al., 2010).

### **En teologi som underkjenner menneskelig erfaring**

I bøkene til Bergem og Okkenhaug formidles det at sjelesorg ikke skal sammenlignes med psykologi, og det er viktig at sjelesorg ikke utgir seg for å være terapeutisk. Her kommer Stifoss-Hanssen med et annet innspill, nettopp at det er likheter mellom sjelesorg og terapi. Inkarnasjonsteologi handler om at Gud valgte å bli menneske. Slik sett kan vi regne med at Gud vet alt om menneskets indre liv. Vi er skapt slik fra begynnelsen av. Det at Gud ble menneske, er en essensiell del av kristen dogmatikk. I denne sammenheng har det betydning på den måten at Gud både har skapt mennesket, og også er menneske. Og ved Den hellige ånd vil Gud kunne fylle og omslutte mennesket.

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

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

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

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

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

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

Det synes som materialet spesielt fra Okkenhaug og Bergem i forhold til oppgavens tema gjenspeiler en samtale med leseren om hvor viktig det er å skille psykologi og teologi, terapi og sjelesorg. På den ene side bekrefter materialet mitt fra alle tre kildene hvor viktig psykologisk innsikt og kunnskap er for en sjelesørger. På den andre siden nevnes det i flere sammenhenger hvor viktig det er at ikke sjelesorg blir for nært knyttet til psykoterapi. Det er en frykt for at sjelesorgen av denne grunn skal miste sitt særegne fotfeste. Det argumenteres for at rommet må være stort nok for både konfidentens liv her og nå, med alt hva det innebærer, og konfidentens relasjon til Gud. Den dialektiske teologien formidler en Gud som er helt annerledes enn

mennesket, en Gud vi ikke kan relatere til å kjenne oss lik med. I den tradisjonen mister mennesket mulighet til å speile seg i Gud, og gudsrelasjonen kan på den måten ikke være en korrigerende relasjon slik jeg har nevnt før i oppgaven.

Dialektisk teologi kan danne et kunstig skille, mens jeg opplever at vi i sjelesorgsfaget utfordres til å se psykologisk kunnskap og teologisk kunnskap i sammenheng. Slik jeg forstår den kristne tro, er mennesket et uttrykk for Guds ypperste skaperverk. Mennesket fikk i oppdrag av Gud å innta verden og forvalte den. Det er forsket og publisert en stor mengde ny kunnskap om hvordan mennesket fungerer innenfor psykovitenskapene, og på den måten hvordan vi er skapt. Det gir sjelesorgsfaget en mulighet til å være oppdatert på relevant kunnskap, og la det berike og utvikle sjelesorgsfaget. Med bakgrunn i dette kan vi bli bedre samtalepartnere for mennesket. En ting er at sjelesørgere skal ha god kunnskap om menneskets gudsrelasjon, sentrale emner i teologi og hva det vil si å ha en sunn tro. Dette skal selvfølgelig ikke reduseres. I tillegg lærer vi i religionspsykologien at gudsbildet er menneskets indre representasjoner av hvem Gud er. Disse gudsbildene dannes tidlig i livet i forhold til de menneskene vi omgir oss med som omsorgsgivere (Rizzuto, 1979). Denne kunnskapen er viktig for sjelesorg da en vesentlig del av terapien handler om at mennesker rydder opp i utfordringer relatert til eget selvilde, omsorgsrelasjoner og foreldrebilder. Slik sett er svært mye av den kunnskapen som psykologi som fag har utviklet i sin fagtradisjon, vesentlig viktig å undervise til sjelesørgere. Sjelesørgere arbeider mye med sunn og usunn tro, vanskelige gudsbilder som har utviklet seg i familier og miljøer som ikke har vært gode for personen.

Psykologisk innsikt tar ikke plassen fra sjelesorg. Jeg tror heller at sjelesorg kan utvikle seg i en usunn retning om den ikke inkluderer anerkjent forskning fra psykologi og annen relevant vitenskap. Slik vil sjelesorgsfagets bidrag være å koble dette til kunnskap om Gud og gudsbilder, og hjelpe mennesker til å utvikle en sunn tro (ibid). Psykologi er viktig også for sunn teologi. Menneskets erfaring påvirker teologien, og Guds åpenbaring i mennesket påvirker psykolo-



gien.

Terapier har som målsetting å hjelpe mennesker med deres psykiske helse, og ofte hjelper mennesket helhetlig biopsykososialt (La Cour, 2017, forelesningsnotat), mens sjelesorgen dypest sett ikke kan begrunnes ut fra at det er godt for helsen. Sjelesorgen vil bidra til å åpne det landskapet for mennesker hvor kirkenes budskap om Guds nåde og tilgivelse kan blitt tatt imot. Det kan virke frigjørende og være sunt også for helsen. "Likevel kan ikke troen fremstå som et slags 'terapeutisk Gudsbevis'" (Arborelius 1990:8). "Vi tror ikke på Gud fordi det skal gi oss bedre helse" (Okkenhaug, s 153). Samtidig kan resultatet av en tro på Gud være en bedre helse (Koenig, 2012), og sjelesorg kan gi terapeutisk effekt. Det primære er imidlertid at Gud kaller mennesket til relasjon med seg og det verdensvide fellesskapet av troende, som kirken er.

### Noen konkluderende tanker

Med bakgrunn i denne studien kan det hevdes at det bør prioriteres å undervise om affekter der det undervises i sjelesorg, affektens både betydning og relevans. Denne undervisningen bør være prosessorientert slik at studentene får øve seg i praksis. Videre er det viktig å se affektens plass i sammenheng med teori om tilknytning og hvordan dette henger sammen.

Det har kommet noen artikler i norsk sjelesorgssammenheng etter 2015, så temaet begynner å få mer plass. Jeg ønsker med dette å bidra til at den faglige samtalen som bevisstgjør betydningen av sjelesørgerens egen affektintegritet og trygghet i møte med affekter, utvikler seg videre. Kunnskap om affektbevissthet og affektintegritet kan ha stor betydning både i sjelesorgens rom og som bakgrunnskunnskap i forberedelse av forkynnelse.

Videre er det sentralt å begrunne psykologisk kunnskap teologisk, slik at en viser studenten sammenheng mellom hvordan teologiske og psykologiske teorier beskriver mennesket. Dette kan også gi et sannere bilde og bidra til å styrke gudstroen. På denne måten kan en redusere avstanden mellom teologi og psykologi. Sjelesorg er helt avhengig av god psykologisk kunnskap for å utrette kvalifisert sjelesorg. Det handler om å anerkjenne menneskelig erfaring. Gud kom-

muniserer med mennesket gjennom affekter og det indre liv.

Det at affektene i mitt materiale ofte blir formidlet med et slags "fareskilt", kan gjøre at sjelesørgeren ikke får øve seg på å bli trygg på følelser verken hos seg selv eller i neste omgang hos konfident. Derfor kan en åpen trygg holdning og positiv nysgjerrighet være praksiser vi innarbeider i møte med affekter i sjelesorg. Dette vil hjelpe både sjelesørger og konfident til å ha tillit til at affektene har sin naturlige plass, at de signaliserer noe. Alle affekter, også de vanskelige, er budbringere som kan lyttes til og åpnes opp for, for så å forsøke å tolke hva de vil si den enkelte.

### Referanser

- Bergem, Anders, (2011) *Som epler av gull, En bok om kristen sjelesorg*, Bind 2, Oslo: Kolofon forlag.
- Engedal, Leif Gunnar, (2000) Guds hjerte og menneskets sjel, Momenter til analyse av sjelesorgens teologiske og dynamiske egenart, *Koinonia*, (1), 7–26.
- Engedal, Leif Gunnar, (2004) Utvikling av sjelesørgerisk kompetanse, Refleksjoner og perspektiver, *Tidsskrift for sjelesorg*, (2), 84–95.
- Engedal, Leif Gunnar, (2015) Fra fortvilelsens skrik til ekstasens jubel. Følelsens plass i den religiøse erfaringen, *Tidsskrift for sjelesorg*, (2), 92–105.
- Follesø, Gry Stålsett i Henriksen (Red.), 2006, *Tro, 13 essays om tro*, Oslo: Kom forlag.
- Grevbo, Tor – Johan, (2006), *Sjelesorgens vei. En veiviser i det sjelesørgeriske landskap – historisk og aktuelt*. Oslo: Luther forlag.
- Hegstad, Harald, (2015). *Gud, verden og håpet. Innføring i kristen dogmatikk*. Oslo: Luther forlag.
- Hegstad, Harald (1992). *Trancendens og inkarnasjon. Troserkjennelsens problem i Leiv Aalens teologi (Doktorgradsavhandling)*. Oslo: Det teologiske menighetsfakultet.
- Hjeltnes, Aslak (2014). Powerpoint presentasjon, Modum Bad-konferansen, Oslo.
- Hjeltnes, Aslak, (2013) Fornuft og følelser i psykoterapiens historie, *Tidsskrift for norsk psykologforening*, Vol 50, nummer 8, s.822 – 828 Izard, C.E. (1991). *The psychology of emotions*. New York, Plenum Press.
- Izard, C.E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2, s 260–280.
- Koenig, H.G.; King, D.E.; Carson V.B., (2012), *Handbook of Religion and Health*, New York: Oxford university press.
- Marienfild, W. (1976). Schulbuchanalyse und Schulbuchrevision: Zur Methodenproblematik. I: *Internationales Jahrbuch für Geschichte- und Geographie-Unterricht. Band XVII*. Georg-Eckert-Institut für Internationale Schulbuchforschung, Braunschweig: 47–58.
- Moesgaard, Henrik (2011). *Skolens fremstillinger av 1814 i norske lærebøker 1945–2010*. Universitetet i Oslo. Hentet 16.01.2013 fra: [https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/23329/Skolens\\_1814.pdf?sequence=4](https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/23329/Skolens_1814.pdf?sequence=4)
- Monsen, J.T., D.E. Eilertsen, T. Melgårds & P. Ødegård (1996) Affects And Affect consciousness. Initial Experience with the assessment of Affect Integration. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5, 23–249.
- Monsen, J.T., T. Odland, A. Faugli, E. Daae & D.E. Ellertsen

- (1995) Personality Disorders: Changes after intense Psychotherapy Focusing on Affect Consciousness *Psychotherapy research*, 5, 33–48.
- Monsen, J. T. (2007) *Vitalitet, Psykiske Forstyrrelser og Psykoterapi*, Utdrag fra klinisk psykologi, Oslo: Tano.
- Monsen, J.T., (2013) *Psykoterapi, store endringer skjer i små øyeblikk* (videoklipp). Universitet i Oslo hentet fra <http://www.sv.uio.no/psi/tjenester/kunnskapsressurser/psykologilunsj.html>.
- Okkenhaug, Berit, (2002). *Når jeg ser ditt ansikt*. Oslo: Verbum.
- Parrot, Gerrod W., (2014), Feeling, Function, and the Place of Negative Emotions in a Happy Life, I: Parrot, Gerrod W., *The Positive Side of Negative Emotions* (237–296), New York: The Guilford Press.
- Rizzuto, Ana-Maria, (1979). *The birth of a living God*, Chicago: University of Chicago Press.
- Solbakken, Ole André, (2013) *Arbeid med følelser – integrerende element i psykoterapi i: Hartmann, Ellen J. (red), God psykoterapi*, (s 142–171). Oslo: Pax.
- Solbakken, O. A., Hansen, R. S., Havik, O. E., & Monsen, J. T. (2012). Affect integration as a predictor of change: Affect consciousness and treatment response in open-ended psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 22, 656–672.
- Solbakken, O. A.; Hansen, R. S.; Havik, O. E.; Monsen, J. T. (2011). The assessment of affect integration: validation of the affect consciousness construct. *Journal of Personality Assessment* 93 (3): 257–265.
- Solbakken, O.A., Hansen, R. S., & Monsen, J. T. (2011). Affect integration and reflective function; clarification of central conceptual issues. *Psychotherapy Research*, 21, 482–496.
- Stiegler, Jan Reidar (2015). *Emosjonsfokusert terapi. Å forstå og forandre følelser*. Oslo: Gyldendal akademiske.
- Stifoss–Hanssen, Hans i Bunkholt, Marit(red.), (2007) *Møtet med den andre, tekster av Hans Stifoss-Hanssen*. Oslo: Det praktisk teologiske seminar.
- Stålsett, G (2014) *Psykodynamiske perspektiver på religiøs tro, Objektrelasjonsteori og selvpsykologi*. I: L.J. Danbolt, L.G. Engedal, H. Stifoss-Hanssen, K. Hestad & L. Lien, *Religionspsykologi*, Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- The Pastoral Care, Council of the ACT, (2018) hentet fra <http://www.pastoralcareact.org/pastoral.html>.
- Tomkins, S.S. (2008) *Affect Imagery Consciousness, The complete edition*. Volume I and II, New York: Springer Publishing Company.
- Tomkins, S.S., & Izard, C. E. (1966). *Affect, cognition, and personality: Empirical studies*. London: Tavistock.
- Ulstein, Gunn – Ingrid, (2010). *Når følelser gjør vondt: En studie av affektintegrering hos pasienter med somatoform smertelidelse*, (Hovedoppgave). Hentet fra DUO, ved UiO, 09.04.2015: <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-26057>.