

Tro – en kilde til livsmot

Erfaringen med å leve med kronisk sykdom sett i lys av Kenneth Pargaments teori om religiøs coping



ANNA DALAKER

anna.dalaker@haraldsplass.no

1. Tema for artikkelen

Jeg feiret nyttårsaften 2009 i Timbuktu.¹ Der tilbrakte jeg noen timer sammen med ingen ringere enn Barack Obama. Ikke den Barack Obama som snudde Norge på hodet noen desemberdager i 2009, men en fattig malier som hadde lånt navnet til verdens mektigste mann. Han jobbet som guide i den myteomspundne byen på grensen til Sahara og var lett gjenkjennelig der han humpet rundt på krykkene sine i sanden. I Afrika er det kort vei for slike som ham til et liv i fattigdom som tigger på gaten, men Barack Obama var derimot godt på vei til å få sitt eget herberge. Han siterte moren sin som pleide å si: "Ce ne dependent pas des moyens, mais la courage" (Det kommer ikke an på de økonomiske midlene, men på motet). Han var en mann som absolutt ikke var født med "sølvskje i munnen", men som ved hjelp av sin livsinnstilling, sitt pågangsmot og sin atferd hadde klart seg mer enn bra.

Den afrikanske Barack Obama konkretiserer på mange måter den ikke-deterministiske forståelsen av mennesket, som ligger til grunn for en dynamisk copingforståelse. Mennesker er

ikke kun et produkt eller offer for omstendighetene, men kan være med å forme og påvirke sin egen situasjon. Stressforskerne Richard Lazarus og Susan Folkman har kommet med viktige bidrag i denne sammenhengen. De forstår coping som en transaksjonell prosess, som et møte mellom en situasjon og en person, som over tid gjensidig påvirker hverandre (Lazarus 1992, Lazarus 1993, Pargament 1997:84).² Den amerikanske religionspsykologen Kenneth Pargaments teori om religiøs coping er tydelig influert av Lazarus og Folkmans dynamiske copingforståelse. Han tilfører tenkingen omkring coping som prosess en ny dimensjon gjennom å vektlegge den funksjon religion, religiøsitet og spiritualitet har i copingprosesser. I sin teori om religiøs coping tar Pargament utgangspunkt i at mennesket er et søkende vesen. I sentrum for menneskets søken finner vi det han kaller for "signifikans". Signifikans er det som gir livet mening, det som mennesker bestreber seg etter å oppnå, det noen vil si er "verd å dø for". Dette kan være materielle eller immaterielle ting. Det kan være både positivt og negativt (Pargament 1997). For noen er det

hellige et slikt objekt for signifikans, men samtidig et objekt som skiller seg fra andre lignende objekter i kraft av den betydning relasjonen til det hellige har i forhold til å sette menneskers liv inn i en meningsfull sammenheng (Pargament 2007:73–75).

Jeg har de senere årene jobbet både klinisk og teoretisk med temaet ”tro og mestring av kronisk sykdom”. Kroniske sykdommer rammer forskjellig, men for dem som blir hardest rammet, innebærer det å forholde seg til uvelkomne tapserfaringer, akseptere en rekke begrensninger og å gjøre smertefulle endringer for å tilpasse seg en situasjon som innebærer helt nye livsbetingelser. Noen tilpasser seg situasjonen på en beundringsfull måte. Hvilken rolle har troen i denne tilpasningsprosessen? Jeg har i flere år jobbet med denne tematikken innenfor rammen av et kurs om tro og mestring kalt ”Tro – en kilde til livsmot?”. I det empiriske materialet fra dette kurset har jeg møtt utsagn som: ”Om jeg ikke hadde hatt troen, hvordan skulle jeg klart og levd?” (jfr. 4.1), og jeg har stilt meg spørsmålet: Hva kjennetegner denne troen, en tro som så tydelig er en kilde til livsmot? I arbeidet med denne artikkelen har oppmerksomheten min blitt mer og mer rettet mot den betydning en trygg gudsrelasjon har i denne sammenhengen, og jeg vil her drøfte følgende problemstilling: ”Hvordan kan et trygt forhold til Gud være en ressurs for coping?”

2. Material, avgrensning og metode

Høsten 2008 arbeidet jeg med å samle og videreføre noen av de erfaringene vi hadde gjort gjennom arbeidet med kurs om tro og mestring.³ Kurset er et sjelesorgsopplegg for grupper som setter fokus på troens rolle i copingprosessen av kronisk sykdom. Kurset har seks samlinger, og hver samling har noenlunde lik fordeling mellom undervisning og erfaringsutveksling. Hver samling avsluttes med en liturgisk samling som er frivillig for deltakerne. Tema som tas opp på kurset, er mestring, tap og sorg, gudsbilder, identitet og selvbylde, bønn og til slutt håp og livskvalitet.⁴

I forbindelse med dette arbeidet ønsket jeg å synliggjøre noe av den usynlige realkompetansen jeg har møtt hos mange mennesker som

lever med kroniske sykdommer. Jeg intervjuet derfor flere personer som har erfaring med å leve med kronisk sykdom. Intervjuobjektene var ikke tilfeldig utvalgt. De ble spurt fordi de på ulike måter hadde fungert som ressurspersoner i tilknytning til kurs om tro og mestring. Siri og Kari er to av personene som blir intervjuet i denne sammenhengen. Begge deltok i en ressursgruppe som kom med innspill i forbindelse med utviklingen av kurset. I tillegg har de etterpå fungert som likemenn på kurset.⁵ De har begge rikelig erfaring med å dele livshistoriene sine og blir bl.a. brukt som ressurspersoner i lokale arrangementer i regi av Funksjonshemmedes fellesorganisasjon og Lærings- og mestringssenteret.

Kari er 55 år og fikk sitt første migreaneanfall da hun var 12 år gammel. Hun har i tillegg periodevis hatt depresjoner siden hun fylte 26 år. De første årene hun var syk, hadde hun et ”normalt” liv med jobb og familie. Hun ble gradvis dårligere og ble uføretrygdet like før hun fylte 40 år. Kari går mye i fjellet og er aktiv innenfor folkedansmiljøet. Siri er 45 år gammel og var ei aktiv og sosial jente, uttatt på juniorlandslaget i friidrett i sprint, da hun 12 år gammel fikk en akutt infeksjon. I etterkant av denne infeksjonen utviklet hun ME.⁶ Hun var for det meste sengeliggende på et mørkt rom de neste syv årene, noe som medfører at hun aldri har fått fullført grunnskolen. Hun prøvde seg i arbeidslivet for noen år siden, men ble uføretrygdet for andre gang i 2007. Siri har de siste årene begynt å male og har maleritustillinger med jevne mellomrom.

Jeg hadde to trekantsamtaler med Kari og Siri høsten 2008 i form av ustrukturerte intervjuer. I forkant av hvert intervju sendte jeg dem tema samt noen spørsmål på e-post (Kvale 1997:27). Tema for det første intervjuet var ”tro og sykdom”, mens temaet for det andre intervjuet var ”håp og livskvalitet”. Jeg ledet samtalene i form av oppklaringsspørsmål og oppsummeringer underveis. Samtalene gikk sin gang av seg selv. Det var først og fremst samtaler der de to, Siri og Kari, delte erfaringer og reflekterte høyt sammen. Mine oppklaringsspørsmål kom etter hvert på bakgrunn av samtalene. Intervjuene forteller ikke to selvstendige fortellinger på

samme måte som de ville ha gjort dersom jeg hadde intervjuet Kari og Siri hver for seg, men en fortelling som nyanseres og utdypes gjennom to stemmer. Deres erfaring er heller ikke en generell eller allmenn erfaring av å leve med kronisk sykdom, men en beskrivelse av hvordan tro kan fungere som ressurs i coping av erfaring av å leve med kronisk sykdom. Intervjuene ble tatt opp på MP3- spiller. Jeg skrev deretter ut samtalene, og det er disse utskriftene som ligger til grunn for min presentasjon av hovedpunktene i intervjuene i kapittel 4.1.⁷

I forbindelse med kurs om tro og mestring har jeg samarbeidet tett med Kari og Siri. Jeg hadde altså en relasjon til dem i forkant av intervjuene, noe som sannsynligvis avspeiler seg i den tillit og åpenheten de viser meg i intervjuene (Kvale 1997:73). I referater fra intervjuene med Kari og Siri beskriver jeg erfaringen av å leve med kronisk sykdom med et sterkt innenfraperspektiv. Jeg prøver å anskueliggjøre hvordan denne erfaringen oppleves for noen som kjenner hvor skoen trykker. I analysedelen anvender jeg derimot et utenfraperspektiv på intervjuene, dvs. analyserer og fortolker Kari og Siris fortelling i lys av Pargaments teori om religiøs coping (Kvale 1997:133–135). Han presenterer denne teorien i en rekke artikler i tillegg til to bøker: "The Psychology of Religion and Coping" fra 1997 og "Spiritually Integrated Psychotherapy" fra 2007. Jeg vil med utgangspunkt i hovedsakelig disse to bøkene presentere noen sentrale elementer i hans teori, i tillegg til elementer i hans teori, som er sentrale for analysen av intervjuene med Kari og Siri. Jeg vil først drøfte hvordan erfaringen av å leve med kronisk sykdom påvirker troen, og deretter redegjøre for hvordan troen, og da særlig gudsrelasjonen, kan være en ressurs i coping.

Pargament definerer coping som "a search for significance in times of stress" (Pargament 1997:90). Han anser religiøs og andre former for coping som komplementære størrelser, men hevder at religion bidrar med en unik dimensjon til coping: "Religion complements non-religious coping, with its emphasis in personal control, by offering responses to the limits of personal powers" (ibid:310). I boken fra 1997 er Pargament opptatt av religion og coping, mens

i den siste boken er fokuset skjøvet mer på spiritualitet og coping. Det foregår for tiden en forholdsvis omfattende debatt når det gjelder forholdet mellom religion og spiritualitet. I tillegg forstår en begrepene noe ulikt i Norge og USA (Stifoss-Hanssen 1999). Dette gjør at jeg her ikke kommer til å forsøke å gjøre noen avklaring når det gjelder innholdet i disse to begrepene.

Jeg vil i punkt 3 presentere i noen hovedpunkter i Pargaments teori om religiøs coping som et grunnlag for punkt 4 der jeg drøfter erfaringen av å leve med kronisk sykdom i lys av Pargaments teori om religiøs coping. I punkt 4 starter jeg med en presentasjon av intervjuene med Kari og Siri; deretter analyserer og fortolker jeg intervjuene med Kari og Siri i lys av Pargaments teori før jeg til slutt kommer med noen innspill til denne teorien på bakgrunn av intervjuene med Kari og Siri. Selv om andre teoretikere enn Pargament kunne vært like aktuelle for analysen av intervjuene, vil jeg kun bruke andre teoretikere når jeg drøfter innspill til Pargaments teori i lys av intervjuene med Kari og Siri.

3. Noen hovedpunkter i Pargaments teori om religiøs coping

3.1 Coping som en transaksjonell prosess

Vi har i innledningen sett at begrepet signifikans er sentralt Pargament i copingteori. Signifikans handler om det som er vesentlig og betydningsfullt i menneskers liv. Det er knyttet til menneskets eksistensielle vilkår, til liv, død, tro, mening, likeverd, rettferdighet osv. Signifikans handler om den subjektive følelsen knyttet til personer, gjenstander, hendelser, relasjoner osv, men omfatter i tillegg konkrete objekter for signifikans som kan være alt fra materielle ting til personlig velvære og å finne meningen med livet. Ingen har kun et objekt for signifikans, men mer et objekthierarki (Pargament 1997:91–95). Det som en søker, altså objektene for signifikans, betegner Pargament som "the ends of significance" mens veien til målet kaller han for "the means of significance" (ibid:34–35; 43–44).

I kriser og krevende livssituasjoner kan signifikans bli utfordret. Hvordan en forstår en

hendelse, blir i stor grad bestemt av i hvor stor grad situasjonen oppleves som en trussel mot signifikans, deriblant religiøs signifikans. En krevende situasjon kan tolkes som en skade, en trussel eller en utfordring. Pargament bruker her benevnelsene den primære og sekundære tolkning, som er terminologi han har overtatt fra Lazarus' og Folkmans copingteori (ibid:96–98). Den primære tolkningen er relatert til selve hendelsen og den sekundære tolkningen er knyttet til vurdering av hvilke ressurser en har tilgjengelig til bruk i møte med en krevende livssituasjon. "The evaluation of an event for its significance to the individual is, in short, tied to perception of the resources and burdens for dealing with the event. We are most vulnerable to events that affect the things we care about for which we perceive the fewest resources and the greatest burdens" (ibid:98). Dette innebærer at samme hendelse kan tolkes forskjellig av ulike mennesker, alt etter i hvor stor grad hendelsen truer vedkommendes objekter for signifikans, og i hvor stor grad den enkelte disponerer ressurser til å håndtere situasjonen.

Ressurser og byrder er et viktig begrepspar i Pargaments copingforståelse (ibid:99–104). Ressurser er alt det som fremmer coping på en positiv måte, mens byrder er alt som kompliserer og gjør coping mer krevende. Sammen med blant annet vaner, verdier, relasjoner, ulike former for tro og religiøsitet er disse ressursene/byrdene del av et orienteringssystem som leder oss fra, til og gjennom ulike livshendelser. Dette systemet er imidlertid ikke konstant. Krevende livssituasjoner kan i mange tilfeller tappe ressursene og øker byrdene våre, men ikke bare det. "Through coping, resources are not only used, they are developed; burdens are not only taken on, they are lightened. Like a bank account, the resources and burdens people bring to coping accumulate and dwindle in the marketplace of transactions between individual and situation" (ibid:104).

Orienteringssystemet har altså potensial til både å fremme og å begrense coping, og i løpet av copingprosessen blir det generelle orienteringssystemet omdannet til konkrete copingmetoder. "Coping methods are *actualized* means to attaining significance in the face of stressful

events. They consist of the concrete thoughts, feelings, behaviours, and interactions that take place in specific difficult situations" (ibid: 104). Tanker, følelser og atferd betegnes altså som metoder eller strategier for coping. Tradisjonelt er disse strategiene blitt klassifisert ut fra strukturelle kriterier, mens Pargament er mer opptatt av det funksjonelle aspektet i forhold til coping, nemlig "the search for significance" (ibid:106–114). Pargament presenterer ulike strategier som henholdsvis konserverer og transformerer signifikans. Han sier videre at de fleste av oss vil i starten av en copingprosess velge strategier som konserverer signifikans, fordi transformasjon av signifikans ofte både er smertefullt og krevende.⁸

Religion er involvert i copingprosessen på ulike måter (Pargament 1990) og kan være både ressurs og byrde i coping. Pargament viser til at det finnes et positivt og et negativt mønster for religiøs coping (Pargament & al 1998:710) som henholdsvis avspeiler en trygg gudsrelasjon med et åpent forhold til omgivelsene og en utrygg gudsrelasjon med et ambivalent forhold til verden (Pargament & Abu Raiya 2007:748–751). Positiv religiøs coping viser seg å være en resiliensfaktor i møte med krevende livssituasjoner (Pargament 2010). Det viser seg også at positiv religiøs coping er helsefremmende, mens negativ religiøs coping kan både gjøre en vanskelig situasjon enda mer krevende og påvirke helsen i negativ retning (Pargament 2007, Pargament & Abu Raiya 2007).

Sinne mot Gud tilhører ifølge Pargament et negativt mønster for religiøs coping, noe jeg vil stille spørsmålsteget ved i drøftingsdelen, mens det Pargament kaller for en "collaborative" copingstil, er en del av et mønster for positiv religiøs coping. "Collaborative coping" innebærer at coping skjer i partnerskap med Gud. Noen overlater hele kontrollen til Gud i en "deferring" copingstil, mens andre forankrer kontrollen i seg selv i en "self-directing" copingstil (Pargament 1997:180–183;293–295). Undersøkelser viser at den collaborative copingstilen er den mest effektive. De som benytter seg av denne stilen, opplever større personlig kontroll, opplever seg ikke overlatt til tilfeldigheter og har sterkere selvbilde. Det kan synes som om

effekten av de to andre copingstilene er mer situasjonsavhengig. I kontrollerbare situasjoner er en aktiv problemløsende copingstil å foretrekke, mens i ukontrollerbare situasjoner kan det synes som at å overlate ansvaret for det som skjer, til Gud, er mest hensiktsmessig.

Kvaliteten på gudsrelasjonen har altså betydning for coping. Den kan være trygg, unnvikende eller ambivalent. En trygg gudsrelasjon er kjennetegnet av at Gud oppleves som støttende, oppmuntrende og beskyttende, mens en unnvikende gudsrelasjon er kjennetegnet av at Gud oppleves som upersonlig og fraværende, som om han ikke bryr seg. En ambivalent gudsrelasjon er kjennetegnet av at Gud virker å være uforutsigbar og inkonsekvant (Pargament 1997: 357). Jeg skal i drøftingen nedenfor se nærmere på hvordan en trygg gudsrelasjonen kan være en ressurs for coping, og samtidig stille spørsmål om protest, klage og sinne mot Gud også kan være del av en trygg gudsrelasjon.

3.2 Relasjonen til det hellige og coping

Vi har ovenfor sett at tro og religiøsitet kan komme med viktige bidrag til de ulike elementene i copingprosessen, men krevende livssituasjoner kan også, som vi nå skal se, påvirke, ja rokke ved, selve gudsrelasjonen. Jeg har flere ganger påpekt at søken etter signifikans er et grunnleggende element i Pargaments forståelse av coping, men søken etter signifikans er også et sentralt trekk ved hans forståelse av spiritualitet og religiøsitet. Det hellige er ifølge Pargament det viktigste objekt for søken etter religiøs signifikans, men dette utelukker ikke at mennesker søker andre objekter for religiøs signifikans. Vi møter her igjen begrepene "ends" og "means". "Religious ends" er det en søker å virkeliggjøre gjennom religiøs aktivitet. Det kan være mening, trøst, støtte, fellesskap, fysisk helse, selv med mer. De ulike veier fram til disse målene betegnes som "religious means". Det er ulike former for religiøs aktivitet slik som religiøse handlinger, relasjoner, opplevelser og religiøs kunnskap (Pargament 1997:34-43).

Det hellige beskriver Pargament ved hjelp av ordene "trancendence, boundlessness" og "ulitimacy" (Pargament 2007:38-40). Det hellige referer ikke bare til en forestilling om Gud,

guddommelige krefter eller et høyere vesen, "but also to other aspects of life that take on divine character and significance by virtue of their association with, or representation of, divinity" (Pargament 2009:210). Vi skal i drøftingen nedenfor se hvordan erfaringen av å leve med kronisk sykdom kan påvirke relasjonen til det hellige, her forstått som Gud eller guddommen, som Pargament beskriver på denne måten: "Lying within the boundary of the divine are notions of a force that created and maintains the universe, a power transcending natural forces, or a personal Being intimately involved in the world. Perfection, omniscience, all-loving, almighty, and eternal are some the attributes that, singly or in various combinations, capture a sense of God" (Pargament 1997:30).

Relasjonen til det hellige oppstår på ulike måter ifølge Pargament. Den kan være et resultat av ytre påvirkning fra for eksempel foreldre, eller den kan være en følge av indre faktorer, slik som drømmer og visjoner av det hellige (Pargament 2007:61-70). Relasjonen til det hellige vil ha ulik funksjon i menneskers liv og for noen er den det prinsipp som de organiserer livet rundt (ibid:73). Ved sykdom, kriser og krevende livssituasjoner kan selve gudsrelasjonen bli truet. De fleste av oss vil i en slik situasjon forsøke å fastholde relasjonen til det hellige gjennom konserverende coping av relasjonen til det hellige (ibid:94-110). Det er imidlertid ikke alltid mulig å fortsette relasjonen til det hellige slik den er, og en erfarer det Pargament kaller for "spiritual struggle", dvs. troskamp. Han skiller mellom tre former for troskamp: interpersonlig, intrapersonlig og til slutt spenning i relasjonen til det hellige (ibid:112), dvs. det Johannes av korset kalte for "sjelens mørke natt", eller det andre kaller for jakobs kampen (Gen 32,24-32). Selv om erfaringer av troskamp er krevende når de står på, kan slike erfaringer fører til både menneskelig og åndelig vekst og modning. Pargament viser til at det er sammenheng mellom det han kaller for "spiritual loss" og "spiritual growth",⁹ men erfaring av troskamp kan også resultere i fortvilelse og håpløshet. "For many people, though, struggles represent a major turning point in life, a spiritual fork in the road that can lead to renewal, growth, and positive

transformation in one direction, or despair, hopelessness, and meaninglessness in the other (ibid.:115).

Om troskampen fører til vekst og modning eller det motsatte, avhenger i hvilken grad en benytter seg av transformerende coping når det gjelder relasjonen til det hellige og i hvor stor grad troen blir integrert (ibid.:116,135–136). Sentrering av det hellige er en strategi for transformerende coping. Dette er en prosess som har tre elementer. En konfronteres på ulike måter med egne begrensninger og begrensningene til ens objekter for signifikans. Neste steg innebærer å gi slipp på disse, noe som for mange kan oppleves som både krevende og kaotisk. Religiøse ressurser spiller en viktig rolle for dette steget i prosessen. Tredje og siste element i prosessen er at det hellige på ulike måter blir det sentrale og organisatoriske prinsipp i en persons liv (ibid.:121–126).

En annen strategi for transformering av relasjonen til det hellige er redefinering av det hellige. Redefinering er en strategi som finnes i de fleste lister over copingaktivitet.¹⁰ Pargament setter denne copingstrategien inn i en religiøs kontekst og viser hvordan mennesker kommer til rette med kriser og krevende livssituasjoner gjennom en redefinering av selve situasjonen, personen eller guddommen. "Though the event may hurt or threaten, there is another and more important dimension to it. Beneath the surface of the situation, we can find God working his will; we can find a spiritual companion who makes the trauma more manageable; and we can find opportunities and challenges for spiritual growth" (Pargament 1997:223). Det hellige kan redefineres til å være fjern, nær, straffende, begrenset osv. Pargament refererer i denne sammenheng til den jødiske rabbi'en Harold Kushner som for å komme til rette med tapet av et barn, forandrer sin forståelse av Guds allmakt. "Ultimately, Kushner transformed his understanding of the divine from a loving, all-powerful Being to a loving, but limited God" (Pargament 2007:119). Pargament betegner religiøs redefinering av situasjonen, "benevolent religious reappraisal", som positiv religiøs coping mens redefinering av Guds makt, "reappraisal of God's powers", betegner han som

negativ religiøs coping (Pargament & al 1998: 720). Jeg skal nedenfor på bakgrunn av Kari og Siris fortelling drøfte om det behov for å nyanse Pargaments bruk av begrepene positiv og negativ religiøs coping.

4. Erfaringen med å leve med kronisk sykdom og religiøs coping

Vi har nå sett på noen av hovedpunkter i Pargaments teori om religiøs coping. Jeg skal i dette avsnittet drøfte hvordan religiøsitet og spiritualitet er med på å forme copingprosessen av erfaringen med å leve med kronisk sykdom og starter med en presentasjon av hvordan Kari og Siri selv beskriver dette.

4.1 Kari og Siri: Én fortelling – to stemmer

Troen har ikke forandret seg vesentlig for Kari etter at hun ble syk. Hun undrer seg på om det kan ha sammenheng med at hun ble gradvis syk, og om det hadde vært annerledes dersom livet hadde blitt snudd på hodet brått og brutalt. Troen har alltid vært tryggheten og rammen rundt livet hennes; i troen får hun hjelp til å takle sykdommen og utfordringene knyttet til sykdommen. I perioder har hun så mye smerter at hun ikke er i stand til å ivareta seg selv, heller ikke troen i form av bibellesing og bønn. Men også i disse periodene opplever hun seg ivaretatt. Sykdommen har bidratt til å gi Kari et annet perspektiv på livet. Begrensninger, tap og smerte forsterker på ulike måter gleden over livet. Troen har vært viktig for henne i denne perspektivendringen. Hun har aldri opplevd noen troskamp eller stilt spørsmål ved troen. "Det er så mye som er urettferdig," sier hun. "Livet er sånn; verden er sånn; livene våre er sånn. Verden er urettferdig, og det er sykdom og smerte i verden, men så har jeg allikevel vært så heldig at jeg har denne rammen rundt livet. Da har jeg følt meg rik på tross av..."

For Siri var det annerledes. Siri forteller om troskamp, spesielt de første årene etter at hun ble syk. Hun hadde mange spørsmål til troen; hun følte seg forlatt av Gud samtidig som hun ropte til Gud om hjelp. Hun husker lite fra de første årene hun var syk, bortsett fra at det var veldig krevende. En ting som opplevdes spesielt vanskelig, var det sterke fokus på helbredelse

hun opplevde i den kirkelige sammenhengen hun tilhørte. Siri forteller imidlertid om en opplevelse av helbredelse, men ikke helbredelse i vanlig forstand. *"Jeg ble plutselig så takknemlig for livet,"* sier hun. Hun forteller også at hun etter hvert fikk en sterk erfaring av Guds omsorg. Etter hvert som årene gikk, opplevde hun mer og mer en kraft og styrke i troen i stedet for fortvilelse. I dag gir troen henne en grunnleggende trygghet i livet. *"Om jeg ikke hadde hatt troen, hvordan skulle jeg klart og levd?"* spør hun. De første syv årene opplevde hun som de mest krevende, men det har vært mange vanskelige år også senere. Troen har bidratt til at hun er der hun er i dag. *"Den har båret meg og jeg har en trygghet i meg. Jeg har jo en del spørsmål, men allikevel bærer den meg,"* sier hun. Hun synes ikke at det er lett å forklare, men trekker frem opplevelsen av Guds omsorg og det å kjenne på noe som er større enn henne selv.

Begge omtaler troen som fundament og kraftkilde i livet. I troen finner de begge en motvekt til samfunnets "prestasjonskrav". Troen er et sted de kan hvile og være uten å måtte prestere.

"Min verdi i Gud blir ikke målt i hva jeg ikke kan gjøre, alle begrensningene mine pga. sykdom, at jeg ikke kan bruke utdannelsen min. Der kan jeg bare være," sier Kari. Siri forteller at tyngdepunktet i troen hennes har forskjøvet seg fra å gjøre til å være og å hvile. De beskriver troen som et fundament i livet, samtidig som trosrelasjonen er noe som de i de periodene når sykdommen tar stor plass, må kjempe for å holde fast på. *"Jeg skal jo aldri si at jeg aldri skal miste den, den står sterkt, men jeg kjenner jo at det kan røyne på. Det blir feil å si at det ikke gjør det i perioder,"* sier Siri. De omtaler troen som enkel, men samtidig bruker de sterke metaforer når de beskriver troen. Den er en grunnpilar i livet, gulvet de står på, som en stødig vegg i livet. Troen setter dem inn i en sammenheng med noen som er større enn dem selv, men kanskje viktigst: Troen handler for dem om å være omsluttet og å være elsket og verdifull for den de er, og ikke det de gjør.

Begge gir uttrykk for at de opplever at de har et godt liv, og de hevder at det gode livet henger mer sammen med indre kvaliteter enn de ytre omstendighetene. Det gode livet er mer avhengig av hvilke verdier en fokuserer på, enn

om en er syk eller frisk, mener Kari. Hun tror at mange vil oppfatte hennes liv som kjedelig, men selv opplever hun at hun har et godt liv. Å leve med sykdom og smerte har ført til at hun har endret fokus i livet. *"Det har på en måte presset fram et annet verdigrunnlag som gjør at jeg føler meg mye helere enn hva jeg gjorde tidligere,"* sier hun. *"Jeg har fått opp øynene for ting jeg var blind for tidligere, sånne småting som gleden over ingenting."* Siri mener at det å ha det godt med seg selv, er viktig for å ha et godt liv. Men når hun har en dag med mye smerter, er det ikke alltid like lett å ha det godt med seg selv – mens på de dagene smertene tar en pause, oppleves livet fantastisk.

Hvilke forventninger en har til livet, har stor betydning med tanke på det gode liv, mener de to. Kari forteller at hennes forventninger til livet har forandret seg etter at hun ble syk. Hun har også endret fokus og definert nye mål for seg selv. Hun tror at dersom hun hadde tviholdt på gamle forventninger og målsettinger, så hadde det vært vanskelig å ha et godt liv. Troen har spilt en viktig rolle for henne i denne prosessen, og da særlig vissheten om at hun er elsket og verdifull for den hun er. Siri mener at det å akseptere sin egen situasjon er en forutsetningen for å få et godt liv. Det er krevende, og det tar tid, men er avgjørende for å kunne ha et godt liv. Hun viser også til at aksept av egne begrensninger er viktig for å kunne fokusere på det en fortsatt kan gjøre. Hun kjenner selv i perioder på sorg over alle de tingene hun ikke kan gjøre. Den kommer og går, men dersom hun fokuserer på det hun kan gjøre, i stedet for alt det hun ikke kan gjøre, opplever hun at hun har et godt liv.

Håp er nært knyttet til opplevelsen av det gode liv. Håp handler for Kari og Siri både om livet her og nå og om livet etter døden, men i samtalen er fokus på livet her og nå. De gir begge uttrykk for at ordet håp er vanskelig å definere, men de snakker om håp som noe som driver dem framover, noe som gir glede og forventning. Kari sier at hun ikke håper på å bli frisk, men at hun håper at hun skal få fortsette å leve et godt liv. For henne handler dette om å være realitetsorientert. *"Hvis jeg skulle gå rundt og håpe på at jeg skulle bli frisk hele tiden, så ville det gå med mye krefter og ressurser, og da ville fokus endre seg på en*

destruktiv måte,” sier hun. Siri forteller at etter mer enn tretti år som syk, og på tross av all fornuft, håper hun fortsatt om å bli frisk, men det er mer en drøm eller et ønske enn noe hun jobber konkret mot. *”Jeg tror at dersom jeg skulle prøvd alt for å bli frisk, så hadde jeg fått et veldig slitsomt liv,”* sier hun. Håpet om å bli frisk ligger bare der uten at hun tenker så mye på det til daglig. Bønn om helbredelse er et tema som kommer opp i denne sammenheng. Kari ber ikke om helbredelse. *”Jeg ber om å klare å leve det livet jeg har. Og når jeg gjør det og har et godt liv, så er det mitt bønesvar,”* sier hun. Siri ber om helbredelse, samtidig som hun opplever at hun er blitt helbredet. Det er kanskje mest et rop om hjelp noen ganger. Hun sier at hun ber om helbredelse ”når jeg er i litt krise,” eller når hun opplever at ”nå klarer jeg ikke dette,” men hun går aldri på møter der det blir annonsert bønn for syke. Hun opplever at hun nå hviler i Guds omsorg, samtidig som livet innimellom oppleves veldig krevende.

4.2 Kari og Siris fortelling sett i lys av Pargaments teori om religiøs coping

Jeg vil i dette avsnittet analysere og fortolke Kari og Siris fortelling i lys av Pargaments teori om religiøs coping. Jeg vil særlig fokusere på noen punkter i hans teori. Først hvordan erfaringen av å leve med kronisk sykdom innvirker på troen, deretter hvordan tro kan fungere som integrerende prinsipp i menneskers liv og være en ressurs i coping av kronisk sykdom. I den forbindelse vil jeg vektlegge betydningen av en trygg gudsrelasjon både for tolkning av situasjonen og for valg av copingaktivitet.

4.2.1 Gudsrelasjonen som integrerende prinsipp

Både Kari og Siri omtaler troen som ”fundament og kraftkilde” i livet. Det synes som om troen for dem fungerer som ”the integrating center of the persons life” (Pargament 2007:73). De bruker kraftfulle metaforer når de snakker om hva troen betyr for dem. *”Den er en grunnpilar i livet, gulvet de står på, som en stødig vegg i livet.”* Siri sier til og med: *”Om jeg ikke hadde hatt troen, hvordan skulle jeg klart og levd?”* Vi har ovenfor sett at Pargament bruker begrepet ”religious ends” for de objektene mennesker

søker med tanke på religiøs signifikans. Søken etter det hellige skjer i mange tilfeller samtidig med søken etter andre objekter for signifikans, og vi ser her hvordan Kari og Siri søker ulike objekter for religiøs signifikans. De gir uttrykk for at troen setter dem inn i en sammenheng med noen utenfor dem selv, noen som er større enn dem selv, altså det hellige. Samtidig gir troen dem en opplevelse av trygghet, og i troen finner de styrke til å møte hverdagens utfordringer. De trekker særlig fram hvordan troen hjelper dem til å akseptere situasjonen, hjelper dem å holde fast på sunt selvilde, holde fast på deres verdi som mennesker i møte med et samfunn der menneskets verdi i stor grad fastsettes ut fra hva en er i stand til å prestere.

Ovenfor har vi sett at tolkning av situasjonen er innledning av copingprosessen. Det som skjer, kan oppfattes som en skade, en trussel eller en utfordring. Den primære tolkningen kan også bli tolket religiøst, noe som tilfører en ekstra dimensjon til hendelsen. Pargament viser til at i noen tilfeller vil den religiøse tolkningen gjøre situasjonen verre, mens andre ganger er den en styrke. Dette gjelder særlig når den negative situasjonen blir satt inn i en positiv religiøs kontekst uten at en fortrenger det som er vanskelig, dvs. når ”... religion places negative events in a positive sacred context without denying or distorting the fact that a fundamental change has taken place” (Pargament 1997:173).

Hvordan påvirkes relasjonen til det hellige for Kari og Siri i forbindelse med at de ble rammet av sykdom? Kari gir uttrykk for konserverende coping når det gjelder relasjonen til det hellige i forbindelse med sykdomsstart. Hun søker støtte i gudsrelasjonen for å klare utfordringene i hverdagen. Hun forklarer sin manglende troskamp ut fra at hun ble gradvis syk, men vi ser at hun tolker situasjonen på en slik måte at tolkningen ikke innebærer noen trussel mot eller tap av relasjonen til det hellige. Tolkningen av situasjonen forsterker heller gudsrelasjonen. Hun sier: *”Verden er urettferdig, og det er sykdom og smerte i verden, men så har jeg allikevel vært så heldig at jeg har denne rammen rundt livet. Da har jeg følt meg rik på tross av.”* Siri derimot gir uttrykk for troskamp i forbindelse med at hun

ble syk. I løpet av kort tid forandret livet hennes seg radikalt. Hun forteller om en generell opplevelse av å være forlatt, noe som også gjelder relasjonen til det hellige. Relasjonen til det hellige blir truet. Dette gir hun uttrykk for gjennom klage og protest. Hun forteller videre om en religiøs opplevelse hvor relasjonen til det hellige blir transformert gjennom det Pargement kaller for en sentrering av relasjonen til det hellige. Hun snakker om en indre helbredelse, om glede og takknemlighet over livet og opplevelse av Guds omsorg til tross for at situasjonen var den samme.

4.2.2 Gudsrelasjonen og partnerskap i coping

Både Kari og Siri gir uttrykk for at de har en trygg og tillitsfull relasjon til Gud. "From most religious perspectives, whether we believe in God is less important than the nature of our relationship with the divine, and who we become through that relationship" (Pargament 1997:354). Gudsrelasjonen gjør det mulig for Kari og Siri å fastholde et sunt selvilde og å ha et godt liv til tross for mange utfordringer i hverdagen. Tryggheten de beskriver, er imidlertid mer omfattende enn den tryggheten som beskrives ovenfor i punkt 3.1. Den rommer også paradokser, spørsmål og kamp, noe den danske sjelesørgeren Preben Kok også understreker. I boken "Skæld ut på Gud" vektlegger han at i en trygg gudsrelasjon er det også rom for sinne, anklage, fortvilelse osv (Kok 2008/2010). Kari og Siri beskriver troen som fundament i livet, men også noe som de må kjempe for å fastholde. De tror ikke at de vil miste troen, men når sykdommen tar stor plass i livet deres, klarer de ikke alltid å forholde seg Gud. Siri forteller at hun samtidig kjenner på Guds omsorg og stiller spørsmål, at hun opplever å ha blitt helbredet samtidig som hun, når smertetrykket nærmest blir utholdelig, ber om helbredelse, at hun opplever å ha et godt liv som syk samtidig som hun håper på å bli frisk. Kari og Siri gir altså uttrykk for et trygt forhold til Gud, noe som bl.a. viser seg i valg av copingstil. De har begge en "collaborative" copingstil. Gjennom gudsrelasjonen opplever de å få hjelp og støtte til å gjøre de endringene som kreves for å ha et liv med livskvalitet samtidig som de lever med til

dels ukontrollerbare begrensninger.

Erfaringen av å leve med kronisk sykdom handler for det første om å bli rammet av sykdom. Det kan skje enten gradvis eller plutselig, slik som med Kari og Siri. Dernest handler det om "å ikke bli frisk". Hvordan tolker så Kari og Siri situasjonen? Vi snakker her om to situasjoner, både det å bli syk og det å ikke bli frisk. Vi har ovenfor sett at Kari og Siri tolker sykdomsutbruddet ulikt med tanke på relasjonen til det hellige. Siri tolket det å bli syk som en trussel mot gudsrelasjonen, noe Kari ikke gjør. Erfaringen av å leve med kronisk sykdom gir de begge uttrykk for kan være krevende og utfordrende, men ingen av dem tolker det som en trussel mot relasjonen med det hellige. Ved hjelp av troen setter de imidlertid denne erfaringen inn i en positiv sammenheng og tolker denne erfaringen om til en mulighet for menneskelig vekst og utvikling.

Hvilke religiøse copingstrategier anvender så Kari og Siri? De benytter både konserverende og transformerende religiøs coping. Som vi har sett ovenfor, omtaler de begge troen som fundament og kraftkilde. I gudsrelasjonen finner de altså det Pargament kaller for åndelig støtte, som er en av flere metoder for konserverende religiøs coping. De forteller om religiøse opplevelser som setter dem i forbindelse med det hellige. Siri snakker om opplevelse av kraft og styrke i troen i stedet for den fortvilelse hun opplevde tidligere. Hun snakker også om troen som bærer henne. "Benevolent religious reappraisal", "religious support", "religious connection" og "collaborative religious coping" er noen religiøse metoder for coping, som Kari og Siri anvender. Disse betegnes alle av Pargament som metoder for konserverende religiøs coping (Pargament 2007:100).¹¹

Det synes for meg som om Kari og Siri anvender konserverende religiøs coping for å gjøre de endringer som situasjonen krever. Vi ser her en blanding av religiøs konserverende coping og generell transformerende coping. De snakker om perspektivendring, endring av fokus, endring av verdier og endring av forventninger til det gode liv. Begge understreker nødvendigheten av å akseptere situasjonen, forsone seg med begrensninger, sette seg nye mål osv. Dersom vi

relaterer dette til Pargaments begreper "ends of significance" og "means of significance", ser vi at både de mål (aksept av situasjonen og et godt liv) og de midler (endring av fokus, verdier, mål) Kari og Siri anvender, er tilpasset de utfordringene som situasjonen medfører, noe som kjennetegner effektiv og godt integrert coping (Pargament 1997:124–126). Dette er imidlertid mål og midler som til dels går på tvers av verdier som er framtrepende både i samfunnet som helhet og i noen religiøse sammenhenger. Det er vanlig å tenke at en må gjøre alt for å bli frisk, mens det å akseptere er det samme som å resignere i manges øyne. Kari sier imidlertid at dersom hun hele tiden skulle gå rundt og håpe på at hun ville bli frisk, så ville det ta mye krefter og ressurser, og det ville være destruktivt. Siri sier at dersom hun skulle prøvd alt for å bli frisk, hadde hun fått et veldig slitsomt liv. De kommer dermed i en situasjon som Pargament kaller for "against the wind" (ibid:334–338), dvs. at en har andre "ends of significance" enn den sosiale kontekst de er en del av, noe som kan gjøre copingprosessen mer krevende.¹²

4.2.3 Gudsrelasjonen og redefinering

Kari sier at hun gjennom å bli syk har fått et annet og utvidet perspektiv på livet, og at hun nå opplever seg som et helere menneske sammenlignet med den hun var før hun ble syk. Hun understreker at troen har vært vesentlig for henne i disse redefineringene. I sin redegjørelse for religiøs redefinering tar Pargament utgangspunkt i et slags "belief system", eller en grunnleggende antakelse om at "a benevolent God participate in our lives to ensure that bad things will not happen to good people" (Pargament 1997:222). Som luthersk prest stiller jeg imidlertid spørsmålsteget ved den grunnleggende antakelse som her ligger til grunn for Pargaments forståelse av religiøs redefinering. Jeg har vanskelig for å finne grunnlag for denne antakelsen i Bibelen. I urhistorien i Gen 1–11 leser vi om en helt annen antakelse av menneskets grunnvilkår i verden. Her leser vi om syndefallets konsekvenser, bl.a. karrige livsvilkår for mennesket, misunnelse, brodermord osv, og i Det nye testamente sier Jesus noe om "å fornekte seg selv og ta sitt kors opp å følge ham"

(Matt. 16,24). Vi ser at Kari tolker erfaringen av å leve med kronisk sykdom mer i tråd med de livsvilkårene som beskrives i urhistorien enn "that bad things will not happen to good people". Hun sier: *"Livet er sånn, verden er sånn, livene våre er sånn. Verden er urettferdig og det er sykdom og smerte i verden, men så har jeg allikevel vært så heldig at jeg har denne rammen rundt livet. Da har jeg følt meg rik på tross av."*

Både Kari og Siri gjør utstrakt bruk av redefinering som copingmetode, men ut fra andre premisser enn det Pargament legger til grunn. De redefinerer situasjonen og tolker selve situasjonen positivt med utgangspunkt i kvaliteten på gudsrelasjonen, ut fra et trygt gudsforhold. Det kan synes som om Siri redefinerer sitt gudsbilde på en lignende måte som den jødiske rabbi Kushner som det refereres til i punkt 3.2. Han reviderer sitt gudsbilde fra det religionsfilosofen Tore Wigen kaller for en kvantitativ allmaktsforståelse til en kvalitativ allmaktsforståelse. I en kvantitativ tilnærming til Guds allmakt vil en vektlegge Guds totale makt i verden. Selv om det vonde ikke er fra Gud, tillater Gud at det vonde skjer, og setter det på sikt inn i en større sammenheng. I en kvalitativ tilnærming til Guds allmakt vil en understreke at Guds allmakt i første rekke ikke handler ytre maktmidler og kontroll, men om hva som kjennetegner Guds makt; kjærlighet. Den er til stede overalt og tilgjengelig for alle (Wigen 1993). Det er ikke utenkelig at den troskampen Siri forteller om, er utløst ut fra forventninger til det hellige basert på en kvantitativ allmaktsforståelse. Kan det tenkes at hennes redefinering av helbredelse, fra en ytre til en indre helbredelse, skyldes at hun etter hvert har fått en mer kvalitativ forståelse av Guds allmakt? Det sies ikke eksplisitt, men vi ser at hun understreker betydningen av Guds omsorg, noe som er vesentlig trekk ved en kvalitativ allmaktsforståelse. Vi har ovenfor sett at Pargament betegner redefinering av Guds makt, "reappraisal of God's powers", som negativ religiøs coping, men min erfaring er at her er det behov for nyansering. Jeg har i forbindelse med kurset "Tro – en kilde til livsmot?" møtt mennesker som nettopp gjennom en slik redefinering av allmaktsbegrepet opplever at det skjer noe med

kvaliteten på gudsrelasjonen deres. Gud går fra å være en som de slåss med, til en som går ved siden av dem og kjemper sammen med dem.

4.3 Innspill til Pargaments teori om religiøs coping på bakgrunn av Kari og Siris fortelling

Jeg har nå analysert og fortolket Karis og Siris fortelling i lys av Pargaments teori om religiøs coping, og jeg er i forbindelse med analysearbeidet blitt oppmerksom på viktige nyanse- ringer og temata som Pargaments teori ikke fanger opp. Jeg vil i dette avsnittet stille spørsmål ved og drøfte om klage og sinne mot Gud i noen situasjoner og under visse forutsetninger også kan være uttrykk for positiv religiøs coping.

Redefinering er et forsøk på å finne svar på det dypt eksistensielle spørsmålet som mange stiller i møte med smertefulle livserfaringer: "Hvorfor meg?" Men finnes det svar på dette spørsmålet? Noen ganger er spørsmålet viktigere enn svaret, og "Hvorfor meg?" er også et uttrykk for sorg og klage. Siri forteller om protest i forbindelse med sykdomsstart; hun sier videre noe om sorgen over alle tingene hun ikke kan gjøre, og om hvordan bønn om helbredelse fungerer som en slags rop om hjelp. Det er lite plass for sorg og klage i Pargaments copingteori. Han nevner klagesalmene i en bisetning, men klage og sinne mot Gud omtales enten som "spiritual discontent", som del av et negativt mønster for religiøs coping, eller som en form for troskamp (Pargament 1997:290, Pargament & al 1998: 710, Pargament 2007), mens i sjelsorgen snakker en om at klagen forløser smerte, tydeliggjør situasjonen og virkeligheten, skaper orden i kaos og lukker Gud inn i nøden (Myhre 1994).

Vi har ovenfor sett at Pargaments teori om religiøs coping er influert av Lazarus og Folk-mans forståelse av coping som en transaksjonell prosess. I en artikkel om "Coping with the stress of illness" (Lazarus 1992:16–19) hevder Lazarus at det ikke finnes universelle copingstrategier, dvs. strategier som er hensiktsmessige eller funksjonelle i enhver sammenheng.¹³ Hvor hensiktsmessig en copingstrategi er, er avhengig av situasjon, person og hvilken fase en er i copingprosessen. Når det gjelder sykdom, vil også sted i sykdomsforløpet være med på å av-

gjøre hvor funksjonell en copingstrategi er. En strategi kan dessuten være hensiktsmessig på kort sikt, men ikke på lang sikt, eller motsatt. Selv om Pargament i den senere tid er begynt å nyanse sine copingstrategier (Pargament & Abu Raiya 2007:755–756;761), finner jeg ikke denne type nyansering hos ham. Kan klage og sinne mot Gud være hensiktsmessig og uttrykk for positiv religiøs coping i en fase i copingprosessen og et sted i sykdomsforløpet, og samtidig være et uttrykk for negativ religiøs coping i andre faser av copingprosessen og et annet sted i sykdomsforløpet?

Erfaringen av å leve med kronisk sykdom kjennetegnes av at en har fått nye rammebetin- gelser for livet. Den tyske professoren Erica Schuchardt har analysert 260 biografier skrevet av mennesker som lever med ulike former for handikap, og har på bakgrunn av denne ana- lysen utviklet en teori om krisebearbeidelse som læreprosess (Schuchardt 1985). Aksept av situa- sjonen er ifølge denne teorien vesentlig med tanke på om prosessen blir avbrutt og fører til sosial isolering, eller om den fullføres og fører fram til sosial integrering. Dette sammenfaller med Karis og Siris påstand om at aksept av situasjonen er en forutsetning for å ha et godt liv når en lever med en kronisk sykdom. Schu- chardt viser til at aggresjon har en rensende funksjon og er en nødvendig forutsetning for aksept. Hun viser videre til at kristen tro kan kompensere for aggresjon og føre til akseptas- sjon gjennom a) en naiv-apatisk tilnærming, som innebærer at en uten å protestere "tar imot det som kommer fra Gud" eller b) en kritisk- sympatisk tilnærming, som innebærer aggre- sjon og frustrasjon overfor Gud i forhold til det som skjer (ibid:36–37). En av informantene til Schuchardt, som har en kritisk-sympatisk til- nærming, beskriver et trygt forhold til Gud på samme måte som Kari og Siri, nemlig en guds- relasjon som også rommer paradokser, spørsmål og kamp. Denne informanten skriver "at vor Gud er en Gud, med hvem vi tør kjempe, der lader seg anklage uden at true med hævn, en Gud som er større end vort hjerte (ibid:59). Kan det være en sammenheng mellom kvaliteten på gudsrelasjonen og om sinne mot Gud er uttrykk for positiv eller negativ religiøs coping? At der-

som en har en trygg gudsrelasjon, er sinne mot Gud uttrykk for positiv religiøs coping? Har en derimot en unnvikende eller ambivalent gudsrelasjon, er da sinne mot Gud uttrykk for negativ religiøs coping?

Sinne mot Gud kan også forstås som tapsorientert coping. I tosporsmodellen for sorg forstås sorgprosesser langs to spor, et tapsorientert og et løsningsorientert spor. Samtidig som en konfronteres med tapet, prøver en å tilpasse seg den nye situasjonen. Det skjer en stadig veksling mellom de to formene for coping (Stroebe & Schut 1999). Vi har tidligere sett at Kari og Siri beskriver gudsrelasjonen som fundament og kraftkilde i livet. De beskriver et trygt gudsforhold, men også en gudsrelasjon som rommer sinne, anklage og fortvilelse. Disse tilsynelatende paradoksene blir naturlige reaksjoner i lys av tosporsmodellen for sorg. Vi har sett at Pargaments begreper positiv og negativ religiøs coping til en viss grad trenger å nyanseres. I tillegg til begrepsparet positiv og negativ religiøs coping, vil det også være hensiktsmessig å snakke om tapsorientert og løsningsorientert religiøs coping.

5.0 Oppsummering

Vi har sett at Kenneth Pargament gjennom sin teori om religiøs coping tilfører tenkingen rundt coping som en transaksjonell prosess noe nytt gjennom sin vektlegging av religionens plass i coping. Religion bidrar med unik dimensjon til coping "by offering responses to the limits of personal powers" (Pargament 1997:310). Dette innebærer situasjoner slik som for eksempel erfaringen av å leve med kronisk sykdom.

Vi har videre sett at i det å bli rammet av kronisk sykdom påvirker troen på ulik måte, alt etter om hendelsen tolkes som en trussel mot relasjonen med det hellige eller ikke. Dersom situasjonen tolkes som en trussel mot denne relasjonen, vil det oppstå troskamp, noe som kan føre til åndelig vekst og modning, men også til håpløshet. Om troskamp fører til vekst og modning eller motsatt, avhenger av i hvor stor grad en er i stand til å ta i bruk transformerende coping når det gjelder relasjonen til det hellige, og i hvor stor grad troen blir integrert.

I drøftingen har vi også sett at kvaliteten på

gudsrelasjonen spiller en viktig rolle for coping. En trygg gudsrelasjon kan romme både paradokser, spørsmål og kamp, og gudsrelasjonen får betydning for både valg av copingstil og metoder for coping. Vi har sett at gjennom gudsrelasjonen kan en få hjelp og støtte til å akseptere situasjonen og gjøre de endringer som skal til for å kunne leve "det gode liv" til tross for at de lever med kronisk sykdom. Gjennom en trygg gudsrelasjon er det også mulig å redefinere situasjonen positivt og ha fokus på muligheter i stedet for begrensninger.

Helt til slutt har vi sett at det er behov for å nyanserer Pargaments begreper positiv og negativ religiøs coping. Pargament betegner klage og sinne mot Gud som negativ religiøs coping, men jeg vil hevde at i noen faser i copingprosessen og under visse forutsetninger vil det å gi uttrykk for sorg og sinne kunne være uttrykk for positiv religiøs coping. Jeg har videre foreslått at det kan være hensiktsmessig å anvende begrepene tapsorientert og løsningsorientert religiøs coping i tillegg til begrepene positiv og negativ religiøs coping. Gjennom bruken av disse begrepene inkluderer en også sinne, anklage og fortvilelse som en del av coping. Dette er naturlige reaksjoner på tap i tillegg til at det å kunne gi uttrykk for at hele følelsesregisteret hører med i en trygg gudsrelasjon.

6.0 Litteratur

- Bergstrand, Göran (1990/2003), *Från Naivitet till Naivitet. Om James W. Fowlers modell för trons utveckling*, Stockholm: Verbum.
- Brattberg, Gunilla (2004), *Väckarklockor*, Stockholm: Värkstadens.
- Brattberg, Gunilla (2006), *Att acceptera det oacceptabla*, Stockholm: Värkstadens.
- Brattberg, Gunilla (2008), *Att hantera det ohanterbara. Om coping*, Stockholm: Värkstadens.
- Dalaker, Anna (2009), "Tro - en kilde til livsmot? Utviklingen av et kurskonsept om tro og mestring for mennesker som lever med kroniske sykdommer" i *Halvårsskrift for praktisk teologi*, 1/2009:63-67.
- Dalaker, Anna (2010), *Tro - en kilde til livsmot. Tro og mestring av kronisk sykdom*, Masteravhandling i klinisk sjelesorg, Det teologiske menighetsfakultet.
- Ekedahl, Marieanne (2002), "Hur orkar man i det svåraste? Copingprocesser hos sjukhussjälavårdare i möte med existentiell problematik. En religionsspsykologisk studie" i *ACTA UNIVERSITATIS UPSALIENSIS Psychologia et Sociologia Religionum*, 15.
- Eriksen, Thomas Hylland (1993), *Små steder - store spørsmål. Innføring i sosialantropologi*, Oslo: Universitetsforlaget.
- Kok, Preben (2008/2010), *Skæld ut på Gud*, København: Informations Forlag, 2. utg.
- Kushner, Harold S. (1981/2004), *When Bad Things Happen to*

- Good People*, New York: Anchor Books.
- Kvale, Steinar (1999), *Det kvalitative forskningsintervju*, Oslo: Ad Notam Gyldendal, 1. utg, 3. oppl.
- Lazarus, Richard S. (1992), "Coping with stress of illness" i *Health promotion and chronic illness: discovering a new quality*, Copenhagen: WHO, Regional Office for Europe.
- Lazarus, Richard S. (1993), "Coping Theory and Research: Past, Present and Future" i *Psychosomatic Medicine*, 55: 234-247.
- Magyar - Russel, G. & Pargament, K. I. (2006), "The Darker Side of Religion: Risk Factors for Poorer Health and Well - Being" i McNamara, Patrick *Where God and Science Meet: How Brain an Evolutionary Studies Alter Our Understanding of Religion (Psychology, Religion and Spirituality)* Vol. 3: 91 - 117, Westport & London: Praeger Publishers.
- Myhre, Klara (1994), "Leve i lyset med sitt mørke - Sjesørgeriske motiv fra Det gamle testamentes klagesalmer" i *Tidsskrift for sjesørg*, nr. 2/3, s 149-160.
- Pargament, Kenneth I. (1990), "God help me: Toward a Theoretical Framework of Coping for the Psychology of Religion" i *Research in the Social Scientific Study of Religion* 2, 195-224.
- Pargament, K. I. (1998), Smith, B. W., Koenig, H.G. og Perez, L., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors" i *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37 (4):710-724.
- Pargament, Kenneth I. (1997), *The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice*. New York: The Guildford Press.
- Pargament, Kenneth I. (2007), *Spiritually Integrated Psychotherapy. Understanding and Adressing the Sacred*. New York: The Guildford Press.
- Pargament, Kenneth I. (2007), "A Decade of Research on the Psychology of Religion and Coping. Things we assumed and lessons we learned" i *Psyche & Logos*, 28:742-766.
- Pargament, Kenneth I. og Abu Raya, Hiskam (2009), "The Spiritual Dimension of Coping: Theoretical and Practical Considerations" i De Souza, M, Francis, L. J. og O'Higgins - Norman (ed), *International Handbook of Education for Spirituality, Care, and Wellbeing*, New York: Springer-Verlag.
- Pargament, Kenneth I. og Cummings, Jeremy (2010), "Anchored by Faith. Religion as a Resilience Factor" i Zandra, A. J., og Hall, J. S.: *Handbook of Adult Resilience*, 10:193-210, Guildford Press.
- Schuchardt, Erika (1985), *Hvorfor netop mig.....? Lidelse og tro*, Them: Dixit.
- Stifoss-Hanssen, Hans (1999), "Religion and Spirituality: What European Ear Hears" i *The International Journal for the Psychology and Religion*, 9 (1):25-33.
- Stroebe, Margaret & Schut, Henk (1999), "The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description" i *Death Studies*, 23:197-224.
- Wigen, Tore (1993), *Religionsfilosofi*, Oslo: Luther.

Noter

- 1 Gammel, historisk by i Nord-Mali, Vest-Afrika, oppført på Unescos verdensarvliste siden 1988.
- 2 En dynamiske copingforståelsen er i motsetning til en copingforståelse der coping blir forstått som noe automatisk, statisk og endimensjonalt; som stil, trekk og respons (Lazarus 1992:12-14, Lazarus 1993:234ff, Pargament 1997:74-78).
- 3 For utviklingen av kurset, se Dalaker 2009.
- 4 Tasta sykehjems diakoniserter har rettighetene til kurs om tro og mestring. Materiell til kurset finnes på www.tasta-sykehjem.no.
- 5 En likemann er en person som selv har erfaring med å leve med sykdom, og som a) takler situasjonen med sykdommen greit, selv om vedkommende kan ha syntes det har vært vanskelig tidligere, og b) kjenner andre som lever med sykdommen, slik at vedkommende vet at det finnes flere måter å takle sykdommen på (Vifladt og Hopen 2004).
- 6 Myalgisk Encefalopati, en sykdom som blant annet er kjennetegnet av fatigue.
- 7 Jeg har fått skriftlig samtykke til å bruke intervjuene på ny i denne sammenheng.
- 8 Pargament presenterer i boken fra 1997 en firefeltsmodell for religiøs coping som innebærer konservering og transformering av både mål (ends) og midler (means): 1) Preservation, (konservering av både mål og midler), 2) Reconstruction (konservering av mål og transformering av midler, 3) Re - Valuation (transformering av mål og konservering av midler) og 4) Re-Creation (transformering av både mål og midler) (Pargament 1997:110-114). Ifølge Ekedahl synes Pargement å ha gått bort fra firefeltsmodellen i senere empiriske studier (Ekedahl 2002:102).
- 9 James W. Fowler har utviklet en modell for trosutvikling for 6 (7) stadier. I barndommen utvikler troen seg parallelt med den menneskelige utvikling, mens i voksen alder er kriser viktige katalysatorer når en går fra et stadium / trinn i trosutviklingen til et annet (Bergstrand 1990/2003).
- 10 Se for eksempel: Lazarus 1993:237.
- 11 I Pargament 1997:198-271 presenteres en rekke metoder for religiøs coping. Mange av disse (for eksempel "Making Boundaries", "Religious Switching", "Religious Purification", "Religious Forgiveness" og flere) er lite aktuelle i vår sammenheng. Jeg gir derfor ikke en generell presentasjon av religiøs copingmetoder, men presenterer de metodene som er aktuelle med tanke på den situasjonen Kari og Siri befinner seg i.
- 12 Vi har i en tidligere note sett at ifølge Fowlers teori for trosutvikling, er kriser bl.a. viktige katalysatorer for overgang fra et stadium/trinn i trosutviklingen til et annet. Fowler viser til at det i noen sammenhenger er vanlig å prøve å fastholde mennesker som er innenfor den samme religiøse kontekst, på samme trinn, noe som kan skape en spenningsfylt relasjon mellom individ og den religiøse kontekst (Bergstrand 1990/2003:55-57).
- 13 "Again and again we have found that a coping strategy that produces positive outcomes in one context, or in one person, may not in another" (Lazarus 1993:240).

Sammendrag:

Artikkelen tar opp problemstillingen: "Hvordan kan en trygg gudsrelasjon være en ressurs for coping?" Temaet belyses først gjennom en kort presentasjon av noen hovedpunkter i Kenneth Pargaments teori om religiøs coping. Disse brukes deretter som tolkningsreferanse i analyse av to intervjuer med to kvinner som lever med ulike kroniske sykdommer. Vi ser hvordan religiøsitet og spiritualitet er med på å forme copingprosessen av kronisk sykdom. Artikkelen belyser hvordan erfaringen av å leve med kronisk sykdom innvirker på tro på ulike måter, hvordan tro fungerer som integrerende prinsipp i menneskers liv og er en ressurs i coping av kronisk sykdom og, at kvaliteten på gudsrelasjonen spiller en viktig rolle for copingen. Til slutt pekes det på et behov for å nyansere Pargaments teori når det gjelder hva som forstås med begrepene positiv og negativ religiøs coping.