



Forsoning, forløsning, forandring

**En kvalitativ undersøkelse av det moderne menneskets
møte med ignatiansk spiritualitet**

Sølvi Rise

VID vitenskapelige høyskole

Oslo

Masteroppgave

Master i diakoni

Antall ord: 26290

Dato 11.08.2020

Opphavsrettigheter

Forfatteren har opphavsrettighetene til rapporten.
Nedlasting for privat bruk er tillatt.

I Am Your Creator

I created you to praise, reverence and serve me.

Do not ever be afraid of me

Even if you sin monstrously,

Because

I do good to those who do not do good,

Even to those who hate me.

I bless those who curse me;

I love those who do not love me;

And I am kind to the ungrateful and wicked.

If you were my enemy, I would still love you.

Where you to steal from me,

I wouldn't ask for it back.

I am merciful;

I don't judge;

I don't condemn;

And I forgive, O yes I forgive,

Even if you come back to me to be forgiven

Seventy times every day.

Now are you beginning to understand

Why so many people do not believe I exist?

They can't believe in such goodness.

Patrick Purnell SJ, 1923-2015,

i diktsamlingen The Book of Furrows ¹

¹ Gjengitt med tillatelse fra forlaget Way Books, Campion Hall, Oxford

Sammendrag/abstract

Denne oppgaven handler om religiøs praksis i vår tid, knyttet til åndelige øvelser nedskrevet i 1548. Ignatius av Loyola, som stiftet jesuittordenen i 1540, virket som sjelesørger. Ved å skrive ned de erfaringer han gjorde i egen bønn, utformet han et sett åndelige øvelser, som han ga til mennesker som ønsket å fordype seg i troen.

Problemstillingen jeg utforsker er:

Hvilke erfaringer har mennesker som gjennomfører Ignatius av Loyolas åndelige øvelser med å gjennomføre øvelsene og motta veiledning?

Jeg har benyttet en kvalitativ tilnærming med semistrukturerte intervjuer. For å få et bredt empirisk grunnlag intervjuet jeg ni personer som hadde gjennomført de åndelige øvelsene under tre ulike rammebetingelser. Ut fra deres fortellinger valgte jeg i drøftingen å samle mine funn i fire punkter: relasjon mellom selvilde og opplevelse av Guds kjærlighet; gudsbilde og behov for en Gud; tilgivelse som forløsning og nytt håp; Ignatius av Loyolas åndelige øvelser som redskap for forandring.

I drøftingen benytter jeg teorier på ulike nivå: objektrelasjonsteori i forhold til selvilde og gudsbilde; tilknytningsteorien i forhold til behov for en Gud; teorier og modeller om åndelig veiledning og sjelesørgerisk praksis i forhold til tilgivelse og forandring.

Noen viktige funn jeg vil trekke frem er:

- Ignatius' åndelige øvelser ser ut til å være en katalysator for å bearbeide vonde livserfaringer, opplevelser og relasjoner.
- Når man gjennom øvelsene våger seg inn i et møte med Gud og hans kjærlighet, kan det skje en forandring i måten man opplever seg selv på, slik at man ser seg selv på en annen og mer positiv måte.
- Ved å legge til rette for å ta et oppgjør med det onde i livet sitt (forløsning), ser det ut til at de åndelige øvelsene er til hjelp for å legge det vonde bak seg (forsoning) og få en ny fremtid (forandring).

Nøkkelord: Ignatius av Loyola, åndelige øvelser, erfaring, veiledning, åndelig veiledning, bønn, selvbylde, gudsbilde, tilgivelse, forløsning, forsoning, transformasjon.

Abstract

This dissertation examines religious practice in our time, as specifically related to spiritual exercises that were written down in 1548. Ignatius of Loyola, who founded the Jesuit order in 1540, provided pastoral counselling for those who came to him. By writing down experiences that he had during prayer, Ignatius developed a set of spiritual exercises, which he gave to people who wanted to immerse themselves in the faith.

The research question is:

Which experiences are made by people who have performed the spiritual exercises of Ignatius of Loyola and received spiritual direction?

I used a qualitative method, which involved semi-structured interviews. To acquire a broad empirical basis, I interviewed nine persons who had completed the spiritual exercises under three different framework conditions. Based on their stories, I compiled my findings under four points: the relationship between self-image and the experience of God's love; the image of God and need for a God; forgiveness as redemption and renewed hope; Ignatius of Loyola's spiritual exercises as a tool for change.

In the discussion, I use different levels of theories: object relations theory in relation to self-image and the image of God; the theory of attachment in relation to the need for a God; theories and models of spiritual direction and the practice of pastoral counselling related to forgiveness and transformation.

In conclusion:

- Ignatius' spiritual exercises seem to act as a catalyst for processing painful life experiences, trauma and personal relations.

- When one ventures into an encounter with God and His love, while carrying out the exercises, a change can take place in the way in which he/she sees himself/herself, to the extent that one sees himself/herself in a more positive light.
- By enabling people to face and deal with the evil in their lives (redemption), the spiritual exercises appear to be helpful in putting the pain in the past (reconciliation) and allowing for a new future (transformation).

Keywords: Ignatius of Loyola, spiritual exercises, experience, guidance, spiritual direction, prayer, self-image, image of God, forgiveness, redemption, reconciliation, transformation.

Forord

Jeg har i mange år hatt en drøm om å få fordype meg i ignatiansk åndelig veiledning. Masterstudiet i diakoni ga meg denne muligheten. Det har vært en spennende reise, og jeg er takknemlig for at jeg fikk virkeliggjort drømmen.

Først av alt vil jeg gjerne TAKKE mine informanter. De har delt mye av sitt indre med meg, og jeg opplever at de har gitt meg en skatt!

TAKK til min veileder Anne Austad, som tålmodig har fulgt meg i den lange skriveprosessen. Takk for konstruktive tilbakemeldinger, oppmuntring og tro på at jeg ville lykkes.

TAKK til Nora Levold, professor i teknologi- og vitenskapsstudier, som har vært til god støtte gjennom hele studieforløpet. Hun har gitt utfordrende og konstruktive innspill, først og fremst til skriveprosessen, men også i samtaler om tema.

TAKK til Eldbjørg Tveiterås, Rigmor Hølmo og Siobhan Moira Ryan for korrektur, språkvask og engelsk oversettelse. Evt. språklige feil som likevel kan dukke opp, skyldes ene og alene mine endringer i teksten etter korrekturlesing.

TAKK til arbeidsgiver som har gitt meg mulighet til å buke rolige førsommeruker til å fullføre oppgaven.

TAKK til stiftelsen Areopagos og Det Norske Diakonforbund for økonomisk støtte gjennom stipend.

TAKK til familie og venner som stadig har kommet med oppmuntring og heia-rop.

Trondheim, 11.08. 2020

Sølvi Rise

Innholdsfortegnelse

Innhold

I Am Your Creator	iii
Sammendrag/abstract.....	iv
Abstract	v
Forord	vii
Innholdsfortegnelse	viii
1 Innledning og problemstilling.....	1
1.1 Personlig bakgrunn for valg av tema.....	1
1.2 Faglig og diakonal forankring	1
1.3 Beskrivelse av forskningsområdet.....	2
1.4 Oversikt over annen litteratur på området.....	2
1.5 Definisjoner og begreper.....	3
1.6 Problemstilling og forskningsspørsmål	4
1.7 Oppgavens struktur	4
2 Ignatius av Loyola og de åndelige øvelsene	6
2. 1 Kort innblikk i Ignatius av Loyolas liv (1491-1556)	6
2. 2 Introduksjon og formål med de åndelige øvelsene	7
2. 3 De åndelige øvelsene gitt i sin grunnform over 30 dager	10
2. 4 De åndelige øvelsene i vår tid	11
2. 5 De åndelige øvelsene gitt over 30 dager i moderne tid	11
2. 6 De åndelige øvelsene gitt i hverdagen	12
2. 7 De åndelige øvelsene gitt i fengsel.....	12
3. Teori.....	14
3.1 Selvbilde og gudsbilde	15

3.2 Tilgivelse og selvtilgivelse	20
3.3 Forandring	22
3. 3. 1 Åndelig veiledning	22
3. 3. 2 Vektlegging av menneskelig erfaring	23
3. 3. 3 Tro som praksis.....	25
4 Metode	27
4. 1 Vitenskapsteoretisk rammeverk	27
4. 2 Valg av metode.....	27
4. 3 Utvalg.....	28
4. 4 Innsamling av data.....	29
4. 5 Analyseprosessen	30
4. 6 Forskeren	32
4. 7 Reliabilitet og validitet.....	32
4. 8 Etske aspekter	33
5 Analyse	35
5.1 Selvbilde	35
5. 1. 1 Negativt selvbilde	35
5. 1. 2 Elsket av Gud	36
5. 1. 3 Vanskelig å ta imot kjærlighet	37
5. 1. 4 Selvinnsikt og aksept	37
5. 1. 5 Kort oppsummering.....	39
5. 2 Gudsilde.....	39
5. 2. 1 Gud som skaper og noe større	39
5. 2. 2 Gud som kjærlighet	40
5. 2. 3 Gud som nærvær	41
5. 2. 4 Gud som menneske/som Jesus	42

5. 2. 5 Gud i lidelsen	43
5. 2. 6 Kort oppsummering.....	44
5.3 Tilgivelse og selvtilgivelse	44
5. 3. 1 Tilgivelse	45
5. 3. 2 Selvtilgivelse og akseptasjon	46
5. 3. 3 Smerte, skam og anger	47
5. 3. 4 Kort oppsummering.....	48
5. 4 Forandring	48
5. 4. 1 Å jobbe med seg selv eller bli kjent med seg selv.	49
5. 4. 2 Endret selvilde	50
5. 4. 3 Endret adferd.....	50
5. 4. 4 Styrking av Gudsforholdet	52
5. 4. 5 Kort oppsummering.....	53
5. 5 Oppsummering av analysen	53
6. Drøfting.....	55
6. 1 Relasjon mellom selvilde og opplevelse av Guds kjærlighet	55
6. 2 Gudsilde og behov for en Gud.....	57
6. 3 Tilgivelse som forløsning og nytt håp.....	60
6. 4 Åndelige øvelser av Ignatius av Loyola som redskap for forandring	64
7. Oppsummering og videre anvendelse	67
7. 1 Forløsning, forsoning, forandring.....	67
7.2 Videre anvendelse	70
Litteraturliste.....	72
Vedlegg 1: Intervjuguide	74
Vedlegg 2: Invitasjonsbrev med samtykke-erklæring	76
Vedlegg 3: Svar på søknad om forskning i fengsel	80

1 Innledning og problemstilling

1.1 Personlig bakgrunn for valg av tema

På begynnelsen av 2000-tallet møtte jeg for første gang ignatiansk spiritualitet gjennom en åtte dager lang retreat i taushet med veiledning. Det ble en opplevelse og erfaring som har preget mitt liv siden. Jeg ble møtt av veiledere på en måte som ga meg opplevelse av stor frihet. I 2006 gjennomførte jeg Ignatius av Loyolas åndelige øvelser over 30 dager. Jeg har i disse årene møtt mange mennesker som har deltatt på retreater og gjennomført de åndelige øvelsene. De har formidlet en slik glede og takknemlighet over dette, at det pirret min nysgjerrighet. Jeg kunne kjenne meg igjen i gleden og hadde ofte kjent på behovet for å fordype meg i denne spiritualiteten.

1.2 Faglig og diakonal forankring

Plan for diakoni i Den norske kirke har følgende definisjon for diakoni: "Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet" (Kirkerådet, 2008, s. 9). I planens beskrivelse av arbeidsområdet for nestekjærlighet er sjelesorg omtalt som sentralt for diakonien. Mennesker møter utfordringer på det eksistensielle plan og mange har behov for noen å snakke med. Det ser ut til at det er et økende behov for stillhet og mulighet til å trekke seg tilbake for hvile og rekreasjon, men også for å få dypere kontakt med seg selv og med Gud. Her kommer samtalen og åndelig veiledning inn som et godt instrument. Slik Jesus møtte mennesker med omsorg og tok deres livserfaring på alvor, kan vi få gjøre det samme. På denne måten kan deres livsfortelling innlemmes i den store fortellingen om Guds nærvær i menneskenes liv og hans kjærlighet for dem. Gjennom dette kan kirkens visjon for diakonien bli til virkelighet: "Guds kjærlighet til alle mennesker og alt det skapte, virkeliggjort gjennom liv og tjeneste" (ibid s.6).

1.3 Beskrivelse av forskningsområdet

Jeg har valgt å forske på et lite område, som for mange er ganske ukjent. De åndelige øvelsene har sitt utspring hos Ignatius av Loyola, som var en av grunnleggerne av Jesu Selskap - jesuittene - i 1540, innenfor den katolske kirke. Ignatius utviklet en samling bønneøvelser som han brukte i møte med mennesker som søkte samtale og veiledning. Disse øvelsene er en del av utdannelsen til de som ønsker å bli prester eller legbrødre innen jesuittordenen. De senere år er øvelsene blitt mer kjent i Norge, også utenfor den katolske kirke. Økumeniske retreatsteder gir veiledning etter denne tradisjonen, og det er også blitt gitt tilbud om kurs/utdanning og gjennomføring av øvelsene. Stadig flere innenfor Den norske kirke og frikirkesamfunn har blitt kjent med denne tradisjonen, og det er blitt gjennomført studieemne om ignatiansk spiritualitet ved Det norske menighetsfakultet i samarbeid med Presteforeningens fagråd for kristen spiritualitet, 2005-2006 og 2008-2011 (MF & Presteforeningen, 2008).

1.4 Oversikt over annen litteratur på området

Det er foretatt en del internasjonal forskning på spiritualitet, stillhetsarbeid og retreat, men jeg har valgt å forholde meg til Norge og de nordiske land. Når det gjelder forskning på ignatiansk åndelig veiledning, har Kjersti Gulli Petersen skrevet en interessant masteroppgave med tittelen: *Større frihet og større trygghet – En empirisk studie av erfaringer etter fem års fordypning i åndelig veiledning* (Petersen, 2013). Hun undersøkte hvilke endringer som hadde skjedd i intervjupersonenes forhold til arbeid og på det personlige plan i møte med Gud, etter at de hadde gjennomført fem års etterutdanning i åndelig veiledning. Som en del av studiet skulle man ha daglig bønnetid, gå i veiledning og gi veiledning. Det er særlig de endringer som skjedde i eget liv som er relevante for min oppgave.

Av forskning som omhandler erfaring ved gjennomføring av Ignatius' åndelige øvelser, finner jeg flere tilknyttet fengsel, bl.a. Leif Gunnar Engedals *Retreat i Halden fengsel – Rapport om erfaringer fra retreat sommeren 2014* (Engedal, 2015). Vegard Holm arbeider for tiden på en doktorgradsavhandling om Retreat i fengsel med tittelen *Retreat in change - experienced by*

the lived body. Arbeidet med avhandlingen er ikke slutført, men Holm har, sammen med Jan-Olav Henriksen, skrevet en artikkel om tilgivelsesritualet i fengselsretreaten: *Experiences from a Ritual of Forgiveness - An Empirical Study of the Spiritual Exercises of Ignatius Conducted in a Norwegian Prison* (Holm & Henriksen, 2019). Fra Sverige viser jeg til *Röster om att gå i tystnad – en beskrivning och analys av Kriminalvårdens Klosterverksamhet* (Roxwell, Alm & DeMarinis, 2016). Alle disse publikasjonene fra retreat i fengsel viser tilsvarende funn: Endringer hos informantene knyttet til bl.a. selvinnsikt, ansvarsbevissthet, empatisk evne, mentalisering og fremtidstro/håp.

Det er også skrevet en artikkel av Tone Stangeland Kaufman om Retreat i Kumla fengsel i Sverige: *Old Practices in New Places: Breaking Violence through Ignatian Exercises in a Swedish Maximum Security Prison* (Kaufman, 2017). Hun refererer til forskning knyttet til Kumla og omtaler fire felt innenfor de ignatianske øvelsene som har vært til hjelp for endring: Refleksjon over egne erfaringer; dypdykk i Guds kjærlighet til mennesket; symboler og ritualer; tilpasning og fleksibilitet i øvelsene.

1.5 Definisjoner og begreper

Ignatius' samling av åndelige øvelser ble gitt ut som en bok i 1548 og fikk tittelen *Åndelige øvelser*. Når boken omtales i denne oppgaven, blir den benevnt på denne måten, i kursiv. Ellers når selve de praktiske øvelsene blir omtalt, blir de benevnt "øvelsene", "de åndelige øvelsene" eller "Ignatius' øvelser", men skrives ikke i anførselstegn. Ignatius selv skrev: "Begrepet "åndelige øvelser" står for ... alle slags måter å ransake seg selv på ... som hjelper sjelen med å frigjøre seg ... slik at man deretter kan søke og finne den guddommelige vilje når det gjelder livets retning ..." (Ignatius & Røsok, 2017, s. 105).

Jeg bruker begrepet *forandring* i vid betydning, fra de små endringene i dagliglivets rutiner, til forandring av kurs for livet videre.

I neste kapittel gir jeg en presentasjon av Ignatius av Loyola og de åndelige øvelsene. Der vil jeg komme tilbake til flere aktuelle begreper knyttet spesifikt til øvelsene. Ignatius gir ikke noen definisjon på hva *åndelig veiledning* er, men i anmerkningene som innleder *Åndelige øvelser*, gir han tydelige retningslinjer for hvordan den som veileder skal gjøre dette. Jeg vil her benytte en kortversjon og omskriving av en definisjon som William Barry & William

Connolly gjengir i sin bok, og si at *åndelig veiledning* er "den hjelp en kristen gir en annen, slik at denne personen kan bli bevisst at Gud kommuniserer med ham/henne og kan gi et svar tilbake til Gud" (Barry & Connolly, 2008, s. 20f).

I denne sammenhengen er det ulike begrep som kunne vært interessante å utdype og drøfte, så som *veiledning*; *sjelesorg* i forhold til *åndelig veiledning*, *spiritualitet*; og *kristen spiritualitet*. Dette vil gå ut over rammene for denne oppgaven, derfor har jeg valgt noen begreper jeg anvender og vil redegjøre nærmere for disse i teorikapittelet.

1.6 Problemstilling og forskningsspørsmål

Jeg vil i min oppgave bevege meg innenfor temaet *ignatiansk åndelig veiledning og Ignatius av Loyolas åndelige øvelser* og utforske erfaringer og opplevelser knyttet til å motta slik veiledning.

Problemstillingen som utforskes er:

Hvilke erfaringer har mennesker som gjennomfører Ignatius av Loyolas åndelige øvelser med å gjennomføre øvelsene og å motta veiledning?

Jeg ønsker å utforske dette gjennom forskningsspørsmålene:

- Opplever deltakerne at gjennomførelsen av øvelsene har ført til noen forandring i deres liv, og i så fall på hvilken måte?
- Opplever deltakerne at gjennomførelsen har ført til endring i gudsbilde og/eller selvbilde, og i så fall på hvilken måte?
- På hvilken måte oppleves de ulike praktiske rammebetingelsene?
- På hvilken måte oppleves veiledningen?

1.7 Oppgavens struktur

Etter å ha presentert bakgrunn, oversikt over tema og problemstilling, vil jeg i kapittel 2 gi et kort innblikk i Ignatius av Loyolas historie og samtid, og en introduksjon av de åndelige øvelsene. Kapittel 3 omhandler teorien jeg anvender, med fokus på selvbilde og gudsbilde; tilgivelse; og åndelig veiledning. Kapittel 4 gjennomgår metode og fremgangsmåte for

forskningen. I kapittel 5 presenterer jeg en analyse av det empiriske materialet, mens jeg i kapittel 6 drøfter dette materialet mot aktuell teori. Kapittel 7 inneholder en oppsummering og utblikk.

2 Ignatius av Loyola og de åndelige øvelsene

Ignatius av Loyolas liv er nært knyttet til utviklingen av de åndelige øvelsene. Jeg vil derfor først gi et lite innblikk i hans liv og samtid. Deretter vil jeg gi en innføring i øvelsene og anvendelse i dag.

2. 1 Kort innblikk i Ignatius av Loyolas liv (1491-1556)

I følge Stefan Kiechle ble Ignatius født i 1491 på slottet Loyola nord i Spania. Han vokste opp med en religiøs oppdragelse og med ridderidealene. Som tenåring fikk han utdanning som hoffmann og ridder, men også innen skrivekunst, forvaltning og rettsvesen. På denne tiden var Spania i starten av sin periode som verdensmakt. Det var en veksttid for litteratur, kunst og arkitektur, og kirken opplevde en åndelig fornyelse gjennom mystikerne (Kiechle, 2007, s. 11ff). Ignatius gjorde tjeneste i livgarden og ble i 1521 truffet av en kanonkule som skadet beinet hans. Han ble sendt hjem til Loyola for operasjoner og rekonvalesens.

Under sin lange rekonvalesens hadde han kun bøker om Kristus og helgener som lesestoff. Når han leste disse bøkene, kunne han senere fantasere i timevis om hvordan han kunne etterligne helgener og utføre slike store ting som de gjorde, og han kjente seg tilfredsstillt og glad etterpå. Han fantaserte også om ridderlivet, hvordan han som ridder skulle erobre vakre, fornemme kvinner. Men etter disse fantasiene kjente han seg tom og misfornøyd. De tanker som førte til tomhet og mismot, opplevde han var fra den onde, mens de tanker som ledet til glede og trøst, opplevde han kom fra Gud. Slik gjorde han, ifølge Kiechle, sine første erfaringer av hvordan Gud ledet ham. Dette brukte han som en rettesnor til å *skjelne* åndene for å kunne følge Guds gode vilje, noe som ble et av de viktigste emnene i de åndelige øvelsene (ibid s.22f).

På samme måte som han før hadde tjent kongen, ville han nå tjene Jesus med hele seg, og han ble ganske fanatisk i sin religiøse iver. I Benediktinerklosteret på Montserrat gjennomførte han et omfattende skriftemål og viet seg til tjeneste for jomfru Maria. Deretter tilbrakte han 10 måneder i byen Manresa, hvor han levde i askese og strengt bønneliv. Gjennom indre kamp og bønn gjorde han sterke erfaringer av Guds nåde. Fra å

kjempe mot synden, gjøre stadig bot og anstrenge seg for å bli et godt menneske, ble han forandret til å være mottaker av Guds nåde (Kiechle, 2007, s. 24ff).

Mens Ignatius var i Manresa, kom folk til ham for å søke åndelig veiledning. Han begynte å skrive ned det han selv hadde lært gjennom møte med Gud, til bruk i veiledningen. Slik startet nedtegnelsen av de åndelige øvelsene, som han stadig utviklet i perioden frem til de ble utgitt som bok i 1548, med tittelen *Exercitia Spiritualia*, på norsk *Åndelige øvelser*.

Ignatius' store ønske var å utøve sjelesorg, og han måtte først bli prest for å få gjøre dette. Derfor startet han med studier, både innen filosofi og teologi, og mottok samtidig mennesker til samtale. Han ble stadig anklaget innfor inkvisisjonen og ble også fengslet, men hans sjelesorg og lære ble ikke ansett som vranglære. Sammen med noen venner dannet han i 1537 Jesu selskap (jesuittene), som i 1540 ble godkjent av paven, og de underla seg pavens styring. Ignatius ble valgt til ordensgeneral og hadde dette embetet resten av sitt liv. Jesuittordenen vokste og bredte seg ut over hele verden. De drev spesielt sykepleie, undervisning og misjon (ibid, s.43ff).

Kiechle påpeker Ignatius' evne til å møte mennesker tilpasset deres personlighet og forstand. Han prøvde alltid å forstå andre ut fra en positiv tilnærming, og den enkelte opplevde å være elsket av ham. Han var opptatt av å hjelpe fattige og syke, og han kunne gjerne gi fra seg det han selv hadde tigget til en som var mer fattig enn ham. Ignatius viste store evner som leder av en stor, verdensomspennende virksomhet. Hans grunnleggende tanker om kommunikasjon, mål, effektivitet, personalomsorg, kontakt med personer som hadde stor innflytelse og et verdens-omspennende perspektiv, kan måle seg med moderne tanker (ibid, s.66). Han var en sammensatt person, som forenet effektivitet, hardt arbeid og verdensomspennende visjoner med dyp åndelighet, kontemplasjon og nåde. De siste årene var han mye syk, han døde 31.juli 1556 (ibid, s.63ff).

2. 2 Introduksjon og formål med de åndelige øvelsene

Hele boken *Åndelige øvelser* er inndelt i nummer som viser til en anmerkning eller en beskrivelse av øvelsene. Når jeg benytter forkortelsen [ÅØ] i klammer refererer det til nummeret anmerkningen eller øvelsen har i *Åndelige øvelser*. Jesuitten Kenneth Hughes

skriver i forordet til den norske utgaven, som er oversatt og redigert av Ingvild Røsok, at øvelsene har ikke klare retningslinjer man kan følge. "Den (boken) er mer som et verktøy som skal hjelpe veilederen med å legge merke til hvordan Gud virker, og hva som er den enkeltes unike erfaring i bønnen" (Ignatius & Røsok, 2017, s. 6).

Den første delen av boken gir noen anmerkninger til hjelp for både den som gir og den som gjør øvelsene. Den første anmerkningen påpeker at åndelige øvelser står for:

... alle slags måter å ransake seg selv på, for det å meditere, kontemplere, be høyt eller stille, og for andre åndelige aktiviteter som vil beskrives senere ... for alt det som hjelper sjelen med å frigjøre seg fra alle uordnede tilbøyeligheter, ... slik at man deretter kan søke og finne den guddommelige vilje. [ÅØ 1]

Slik man trener og øver kroppen, er åndelige øvelser en øvelse for sjelen. Ignatius sier selv at formålet med øvelsene er "... å overvinne seg selv og innrette sitt liv etter et valg fritt for uordnede tilbøyeligheter" [ÅØ 21]. Michael Ivens påpeker at *uordnede tilbøyeligheter* her refererer til påvirkninger som fører oss bort fra Guds vilje for våre liv (Ivens, 1998, s. 2). Som prinsipp og fundament for mennesket hevder Ignatius at "Mennesket er skapt til å lovprise, ære og tjene Gud vår Herre ..." [ÅØ 23]. For å oppnå dette kan vi bruke alt som er skapt, men hvis noe av det skapte hindrer oss, skal vi frigjøre oss fra det. Ivens utdyper hva det vil si å ære og tjene Gud: å leve slik at Gud erkjennes som Gud og ved å ta del i hans plan som gjelder både vår egen daglige omvendelse og virkeliggjøring av Guds rike på jord (Ivens, 1998, s. 29f). Øvelsene handler altså om å øve troen og søke åndelig fornyelse. Man går inn i øvelsene med hele seg, med tanker, følelser og sanser (Ignatius & Røsok, 2017, s. 12ff). Hensikten er å leve ut Guds vilje for hans skaperverk, og øvelsene tar stadig opp forholdet til andre mennesker og tjenesten utad.

Ignatius var en mann av sterk vilje, utholdende og trofast. Han stilte svært store krav til seg selv. Derfor er det interessant å se den mildhet og vilje til tilpasning og frihet som preger omtalen av øvelsene. Det anbefales å gå inn i øvelsene med åpent sinn og være mottakelig [ÅØ 5], fortelle ærlig om sine erfaringer i bønn, følge de instruksjoner som gis [ÅØ 17], men hele tiden kjenne etter hva som gir trøst og glede. Det er også anmerkninger om at øvelsene kan gjøres på ulikt vis i forhold til de forutsetninger den enkelte har [ÅØ 18] og hvor mye tid man

har anledning til å sette av [ÅØ 19]. Det er disse mulighetene som er benyttet for to av mine intervjugrupper og jeg omtaler dette i 2. 6 og 2. 7.

Ved å reflektere etter bønnen, over det som skjedde i bønnen, oppøves evnen til å skjelne. *Skjelne* er et viktig begrep, som er omtalt ovenfor i beskrivelsen av Ignatius' liv. Det gjelder å skjelne åndene, altså hva som kommer fra Gud og hva som kommer fra den onde. Gjennom erfaring av indre bevegelser av trøst og glede i motsetning til tomhet og tristhet, erfarte Ignatius hva som var Guds vilje. Han skrev ned ulike regler for dette.

Hovedformen for bønn er *kontemplasjon*, som i øvelsene beskrives som en mer passivt mottagende og følelsesmessig form for bønn. Ut fra en bibeltekst lever man seg inn i situasjonen, ser, lytter og tar imot. Hensikten er å få en dypere relasjon til Kristus. Men man benytter også *meditasjon*, særlig i den første delen av øvelsene, som er en form for bønn som innebærer mer ettertanke og refleksjon.

Til hver av ukenes øvelser (se forklaring av "uker" under kap.2 .3) er det beskrevet et fast innhold som består av tre-fire punkter: *forberedende bønn*, ulike *prologer*, og *bønn om det man ønsker*. Den *forberedende bønnen* er en fast bønn gjennom alle de fire ukene, hvor man ber "... om nåde slik at alle mine intensjoner og handlinger helt og holdent er rettet mot hans guddommelige Majestets tjeneste og lovprisning" [ÅØ 46]. Det er verd å merke seg begrepet *nåde*, som for Ignatius innebar at nåden er en gave som fornyer mennesket og blir en kraft i mennesket. Dette samsvarer, ifølge Harald Hegstad, med bruken av dette begrepet i tradisjonen etter Augustin (Hegstad, 2015, s. 183). Slik at når man ber om nåden til noe, ber man om kraft.

Når det er en tekst som er fokus for bønnen, gjerne en bibeltekst, handler *prologene* om å *gjenkalle teksten* man skal be over, *se for seg scenen* den omtaler, *leve seg inn i scenen med alle sanser og registrere* hva som skjer. Siste prolog er en bønn som tar opp i seg *det man ønsker* å arbeide med den aktuelle uken. Mot slutten av bønnen har man en *samtale* med Faderen, Sønnen, Den hellige ånd eller jomfru Maria, på samme måte som om man snakker med en venn. Et viktig prinsipp for Ignatius er *repetisjon*. Repetisjon betyr ikke her en

gjentakelse av det samme, men å repetere fokus for bønnen. Man går tilbake til tidligere bønn hvor man kjente en berøring, og dveler ved dette og registrerer hva som skjer. I den daglige samtalen med veileder oppmuntres man til å dele sine erfaringer, slik at hun/han kan gi materiale for videre bønn, tilpasset hvor man er på sin vei.

2. 3 De åndelige øvelsene gitt i sin grunnform over 30 dager

De opprinnelige øvelsene ble gjennomført over 30 dager og ble delt inn i 4 *uker*. Betegnelsen *uke* betyr ikke nøyaktig antall dager, men angir omtrentlig lengde. De ulike ukene kunne variere litt i utstrekning, avhengig av den enkeltes vei, men øvelsene skulle avsluttes etter 30 dager. Øvelsene ble som regel gitt på et egnet sted, hvor man kunne bo og leve atskilt fra de daglige gjøremål og sine nærmeste. Man slapp å bli distraheret, og man hadde større mulighet til å komme nærmere Gud [ÅØ 20].

Mesteparten av dagen ble brukt til bønn, én klokke time fire-fem ganger om dagen, og man møtte sin veileder daglig. Det var vanlig å gå til daglig messe (motta nattverd) og delta i vesper (ettermiddags- eller kveldsbønn). For alle ukene var det den samme faste forberedende bønnen, som nevnt ovenfor [ÅØ 46]. I en av de første anmerkningen finnes en oversikt over innholdet i de ulike øvelsene [ÅØ 4]:

Første uke begynner med å meditere over prinsipp og fundament [ÅØ 23]. Deretter følger refleksjon og kontemplasjon over synd. Røsok poengterer at gjennom øvelsene møtes alltid synden med Guds barmhjertighet som bakteppe (Ignatius & Røsok, 2017, s. 106, note 5). Prologbønnen handler om nåden til å erkjenne og kjenne på synden i eget liv.

I andre uke starter man med en kontemplasjon over kallet til å følge Kristus, som vår gode konge. Videre gjennom uken følger man Jesu fødsel og liv frem til og med palmesøndag. I prologbønnen ber man om nåden til å bli bedre kjent med Jesus. Mot slutten av uken er det retningslinjer og øvelser for å foreta valg.

I uke 3 er fokus på Jesu lidelse og død. Hensikten og prologbønnen handler om nåden til å leve seg inn i lidelsen og kjenne på sorgen sammen med Kristus, som led for vår skyld.

Siste uke omfatter Jesu oppstandelse og himmelfart. Her er det gleden som er i fokus, og man ber om nåden til å få kjenne glede over Kristi glede. Uken avsluttes med en kontemplasjon over Guds kjærlighet og en overgivelsesbønn.

2. 4 De åndelige øvelsene i vår tid

Fra å være en katolsk måte å øve tro, med utspring i en gruppe idealistiske unge menn, er de åndelige øvelsene tatt i bruk i andre kirkesamfunn, også innenfor den norske kirke og frikirkelige miljøer. Tore Laugerud peker på Edin Løvås som den som brakte med seg tanker fra øvelsene inn i retreatbevegelsen i Norge (Laugerud, 2008). Løvås var forkynner i Det norske Misjons-forbund og startet Norges første retreatsted, *Sandom*, i 1955. Uavhengig av konfesjon og bekjennelse har man funnet sammen i bruken av de åndelige øvelsene. Laugerud påpeker at øvelsene ikke handler om å fortolke, men om å vende seg mot Gud og være åpen for ham (Laugerud, u.å.). En annen mulig årsak til øvelsenes aktualitet, både tidligere og i vår tid, er at erfaringene man gjør kan tolkes på en mer allmenn måte. Frank Oterholt henviser til Rainer Carls, som påpeker at menneskets søken etter det åndelige handler om en indre harmoni; slik som å skjelne åndene handler om det samme (Carls hos Oterholt, 2016, s. 13f).

2. 5 De åndelige øvelsene gitt over 30 dager i moderne tid

Øvelsene kan gjennomføres sammenhengende over 30 dager eller i to-tre bolker. Man følger øvelsene slik de er beskrevet, men de enkelte arrangører kan gjøre noen tilpasninger. Det opprettholdes taushet gjennom retreaten, slik at hver enkelt kan få konsentrere seg om sin vandring. På retreatstedene gis det tilbud om daglig nattverd-gudstjeneste, tidebønn og samtale med veileder inntil 30 min daglig. Hver dag settes det av én klokke til bønn fire-fem ganger. Etter bønnetiden reflekterer man over hva som skjedde og noterer ned sine erfaringer i en notisbok.

Når øvelsene brukes i vår tid, har mange først en grundig gjennomgang av Guds nåde og store kjærlighet til menneskene, slik at man skal bli grunnfestet i Guds betingelsesløse kjærlighet og kan leve i nåden i møte med synden.

2. 6 De åndelige øvelsene gitt i hverdagen

Flere steder har man gjennomført å gi de åndelige øvelsene til mennesker som lever midt i sin hverdag. Ignatius ga mulighet til at man kunne gi øvelsene tilpasset den tiden man hadde til rådighet. I Norge er dette gitt som tilbud i flere omganger. Deltakerne lever sine vanlige liv med familie, jobb og fritid og bor i sine egne hjem. De følger de åndelige øvelsene i innhold og ukersperioder, men tilpasset den tiden man har til rådighet. Den som gjennomfører øvelsene setter av minst 30 min hver dag til bønn og møtes i en gruppe hver 14. dag. I gruppen deler de sine erfaringer i liv og bønn, uten at noen kommenterer det som sies. Den enkelte får ingen veiledning på egne bønneerfaringer i gruppen, men får en veileder utenom, som de kan samtale med. Denne veilederen møter de noe sjeldnere enn gruppemøtene.

2. 7 De åndelige øvelsene gitt i fengsel

Jeg har hentet min kjennskap til retreat i fengsel fra en samtale med fengselsprest og en artikkel om Retreat i fengsel (Skartveit, 2018). De åndelige øvelsene er gitt under retreat i fengsel i Sverige, og siden 2013 i Norge i et samarbeid mellom Kriminalomsorgen, Den norske kirke og Frelsesarmeen. En gruppe på syv innsatte deltar i retreat over 21 dager; seks vanlige deltakere og én klostervert. Retreat i fengsel er en del av Kriminalomsorgens rehabiliteringsprogram og tilbys uavhengig av tro og livssyn. Selv om det er i en kristen ramme med kristne prester som veiledere, kan den enkelte legge hva han selv vil i begrepet *gud*.

Retreatdeltakerne får tildelt rom i en lukket del av fengselet, hvor de har tilgang til en liten luftgård, fellesrom og kapell. Det er en taus retreat, d.v.s. at de ikke snakker med

hverandre, og de har ikke tilgang til media eller andre inntrykk utenfra. De følger et fast organisert program med to bønneøvelser hver dag. Denne inneholder en tekstmeditasjon med refleksjon og arbeidsoppgaver som relateres til eget liv. Videre er det morgenbønn, frivillig stille meditasjon, veiledningssamtale, nattverd gudstjeneste og ulike symbolhandlinger.

De gjennomgår alle de fire ukene i Ignatius' øvelser, med litt annerledes fordeling og vektlegging. Det er de eksistensielle utfordringer relatert til eget liv, relasjoner og identitet som har hovedfokus. Det gis konkrete oppgaver til refleksjon, meditasjon og kontemplasjon. De bruker også fargekoder for de ulike periodene for å understreke tema. Fargene kommer til uttrykk gjennom t-skjorter og utsmykning i kapellet.

Den første uken har rød farge og omhandler prinsipp og fundament [ÅØ 23], det gode og Guds ubetingede kjærlighet. Prologbønnen handler om gaven til å erfare og stole på Guds kjærlighet.

Neste uke har sort farge og fokuserer på ondskapen i verden og i en selv. Prologbønnen handler om å erkjenne synden i eget liv. En av øvelsene er å skrive ned alle syndene de har gjort. Et viktig ritual i denne sammenheng er å legge det de har skrevet i en konvolutt. Når de samles i kapellet, spikrer de konvolutten til et kors som er satt opp. De leser en felles syndsbejelse og tar deretter med konvolutten ut for å brenne den, og de mottar synds-tilgivelse med håndspålegging.

Deretter følger den hvite uken med ny start og vandring sammen med Jesus i hans liv, lidelse og død. Temaer de berører er å kjempe for det gode, mot til å møte det vanskelige og utfordring til nestekjærlighet. Prologbønnen handler om gaven til å gå inn i dette.

Retreaten avsluttes med oppstandelsen og fremtiden, og denne uken har den blå fargen. Her er temaene håp, valg og redskap for vandringen videre. Gaven man ber om er håp, lys og forventning til livet videre.

3. Teori

Teoriene jeg anvender er knyttet til hovedtemaene gudsbilde og selvilde, tilgivelse og selvtilgivelse, og forandring. Restriksjoner pga. covid-19-pandemien har gitt noen utfordringer i forhold til å få tilgang til enkelte bøker og artikler. Likevel tror jeg det materialet jeg presenterer skal være tilstrekkelig for å få innsikt i hvilket teoretisk grunnlag jeg viser til i drøftingen.

For å belyse temaet **Selvilde og gudsbilde** benytter jeg objektrelasjonsteori som presenteres av Gry Stålsett i artikkelen *Psykodynamiske perspektiver på religiøs tro – objektrelasjonsteori og selvpsykologi* (2014) og Ana-Maria Rizzuto, *Birth of the Living God* (1979). Jeg har også valgt å benytte noen innspill fra Torborg Aalen Leenderts' bok *Når glassflaten brister– Om brytningen mellom livet og troen* (2005), hvor hun beskriver positive og negative gudsbilder. Ut fra tilknytningsteori kan vi få innspill til hvordan menneskets gudsbilde er og virker. Kari Halstensen behandler dette i artikkelen *Når mennesker knytter bånd til Gud – tilknytningsteoriens bidrag til kunnskap om gudsbildets egenart og funksjon* (2014).

I kapittelet om **Tilgivelse og selvtilgivelse** benytter jeg Paul Leer-Salvesens bok *Tilgivelse* (1999). Han har gjennomført en undersøkelse om tilgivelse, hvor 100 personer har sendt ham brev med sine assosiasjoner om begrepet. Deretter drøfter han dette med litteratur om emnet med henblikk på forholdet mellom gjerningsmann og offer. Da intervjuet materialet mitt inneholder fortellinger om tilgivelsesritualer, vil jeg også anvende Hans Stifoss-Hanssens beskrivelse av ritualenes psykologiske og helbredende funksjon i boken *Møtet med den andre* (2007).

Som teori for kapittelet **Forandring**, presenterer jeg først litteratur som belyser åndelig veiledning og veileders oppgave. William Barry og William Connolly gir i sin bok *Å gi åndelig veiledning* (2008) en introduksjon til dette og peker på menneskets religiøse erfaring som fokus for veiledning. Betydningen av fortellinger og en erfaringsnær teologi belyses av Leif Gunnar Engedal i artikkelen *Jakten på sjelesorgens identitet – Teologiske og kulturanalytiske peilinger i en brytningstid* (2008). Kristen tro som teori og praksis omtales av Jan-Olav

Henriksen i artikkelen *Everyday Religion as Orientation and Transformation: A Challenge to Theology* (2016), hvor han utfordrer teologien i møte med menneskers erfaringer og praksis. Til sammen utgjør denne litteraturen en flerfaglig teoretisk tilgang, fra både psykologi, teologi, filosofi, sjelesorg og åndelig veiledning. Teoriene er også på ulike nivå, fra tilknytningsteori som er en universell teori om menneskets vilkår i verden til teori om åndelig veiledning som danner et spesifikt praksisfelt, og til fremstillinger som anvender teorier og modeller inn mot det sjelesørgeriske praksisfelt.

3.1 Selvilde og gudsbilde

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for utvikling av egen identitet og selvilde, utvikling av gudsbilde og av tilknytning, fordi dette er vesentlig for å forstå menneskers gudsrelasjon. Jeg vil også peke på den nære forbindelsen mellom selvilde og gudsbilde. Mennesker har ulike bilder av Gud eller gud (med liten g). For å skille begrepene fra hverandre, benytter jeg gud med liten g når jeg snakker om de indre bilder eller representasjoner vi har dannet. Gud (med stor G) henviser til guddommen.

Stålsett peker i sin artikkel på at innenfor religionspsykologien er det en grunnleggende antakelse at hvis mennesket skal danne seg bilder av Gud, kan det bare skje gjennom erfaring av relasjoner til andre. Hun støtter seg til Greenberg & Mitchell, som hevder at relasjonelle erfaringer fungerer som et slags byggemateriale i formingen av vårt mentale liv (Greenberg & Mitchell hos Stålsett, 2014, s. 99). Individer har følelsesmessige minner og tanker og drømmer knyttet til viktige personer, *objekter*, som de opplever tilhørighet til. De lager seg indre representasjoner av relasjonene, som kalles objektrelasjoner. Objektene er ikke det samme som de virkelige personene, men altså internaliserte bilder av disse. Objektrepresentasjonene inneholder ikke bare bilder av viktige personer i menneskets liv, men også opplevelsen av relasjonene, drømmer, fantasier, tanker og erfaringer i møte med personene.

Ana-Maria Rizzuto følger dette resonnementet, men påpeker at Gud er en *egen* objektrepresentasjon som ofte dannes i det Donald Winnicott kaller et overgangsrområde: et

område mellom barnets indre verden og den ytre, objektive verden (Winnicott hos Rizzuto, 1979, s. 177 ff). Dette er et tidlig utviklingsstadium som blir mulig gjennom morens/forelderens kapasitet til å møte barnets behov og på den måten tillater barnet å tro at det barnet skaper, det eksisterer virkelig. Det er altså et område for fantasi, lek, kreativitet og religion, for illusjoner som kan bli til erfaringer, og det er et friområde i bestrebelsene for å forene den indre og ytre verden. I barnets utvikling mot å bli et selvstendig menneske, vil det løsne på båndene til mor og far og etter hvert finne sin egen trygghet. Winnicott hevder at i dette arbeidet behøver barnet et overgangsobjekt som kan gi den støtte og hjelp det behøver for å finne sin trygghet. Et slikt overgangsobjekt kan være en leke, et kosedyr, en usynlig venn o.l. som barnet kan legge inn i både sine egne egenskaper og foreldrenes, og kan gjennom leken med dette bearbeide sine følelser og frustrasjoner (Winnicott hos Stålsett, 2014, s. 101).

Med utgangspunkt i Winnicotts teori om overgangsområde og -objekter, peker Rizzuto på Gud som et overgangsobjekt, som kan være til stede både i den indre og ytre verden og i overgangsområdet på samme tid. Likevel skiller Gud seg ut fra andre overgangsobjekter, siden Gud ikke er dannet av fysiske materialer, men ut fra erfaringer i møte med andre objektrelasjoner. Generelt vil overgangsobjekter svekkes, miste mening og gå over i en slags udefinierbar tilstand, mens ifølge Rizzuto vil ikke Gud som overgangsobjekt følge dette mønsteret. Når/hvis en gudsrepresentasjon er formet, vil den være til stede og kunne være gjenstand for omforming gjennom hele livet. (Rizzuto, 1979, s. 177 ff).

Rizzuto fremhever altså at menneskers forhold til Gud er dannet av de relasjonelle erfaringene vi har. Mennesket danner seg gudsrepresentasjoner som inneholder representasjonen av både far og mor, men også ens eget selv bilde. Videre dannes representasjonen av Gud ikke bare gjennom kognitiv kunnskap, men er også påvirket av kulturen og av barnets egne behov og fantasier. Hun hevder at det er en indre dynamisk relasjon mellom selv bilde, foreldrebilde og gudsbilde, at de påvirker hverandre. Den gudsrepresentasjonen barnet har dannet, vil kunne endres gjennom de ulike utviklingstrinn og i møte med nye utfordringer og erfaringer. Dette innebærer at de som har med seg negative bilder av seg selv eller Gud, har en mulighet til en positiv endring av disse bildene.

Vi kan altså ikke gripe Gud fullt og helt, men bare danne oss bilder av ham. Torborg Aalen Leenderts peker på at vi har både private og offisielle gudsbilder. De offisielle bildene representerer kirkens og Bibelens lære, mens våre egne erfaringer danner våre private gudsbilder, jfr. Rizzutos gudsrepresentasjoner. De bildene som blir formidlet til oss gjennom lesing av Bibelen og gjennom forkynnelse, kan være gode og gi livsmot og glede, men det kan også være falske bilder som ikke er sunne, som Leenderts kaller vrengebilder. Man kan avvise vrengebildet, men likevel tro på den levende Gud, og man kan tro på vrengebildet og tro det er den levende Gud. Å forandre private vrengebilder av Gud er ikke noe vi bare kan bestemme oss for. Disse bildene sitter gjerne dypt i oss. Ofte handler det om bilde av en Gud som ikke aksepterer oss som den vi er. Det kan også være blandet med vår egen manglende aksept av oss selv (Leenderts, 2005, s. 66ff).

Mine informanter gir derimot for det meste uttrykk for gode gudsbilder. Et godt gudsbilde gir oss trygghet, frihet og verdi, slik at vi kan ha mulighet til å leve våre liv til det vi er skapt for. Marie Farstad henviser til teologen og psykologen Karl Frielingsdorf, som har forsket på ødeleggende gudsbilder, men også pekt på gode bilder av Gud: "Kjærlighetens og nådens Gud livets Gud den gode hyrde den Gud som gir vekst" (Frielingsdorf hos Farstad, 2016, s. 256).

Vi har sett på hvordan mennesker danner sine gudsbilder ulikt, men hvorfor søker vi i det hele tatt tilhørighet og tilknytning til en guddom? Kari Halstensen (2014) kobler dette til *tilknytningsteorien*, som viser hvorfor barnet søker tilknytning til sin(e) omsorgsperson(er) og på hvilken måte dette skjer. Ifølge Halstensen er det gjort flere undersøkelser av tilknytning både hos dyr og mennesker. Resultatene viste at tilknytning er et medfødt instinkt, som er nødvendig for å overleve fysisk, for å få mat og beskyttelse. I tillegg viste det seg at tilknytningen hadde en annen funksjon, som innebar behovet for nærhet, trøst, omsorg og tilhørighet.

Halstensen støtter seg til psykoanalytikeren John Bowlby, som var sentral i utviklingen av tilknytningsteorien (Halstensen, 2014, s. 114 ff). Han var opptatt av angsten som kom til syne hos barnet, når det ble skilt fra mor; likeledes den sterke kraften som lå i den

følelsesmessige tilknytningen mellom mor og barn ². Gjennom studier fant Bowlby at kraften i barnets følelser overfor mor, hadde betydning i forhold til hvordan mor møtte barnet. Dess mer kraft som barnet la inn i dette, dess større mulighet ble det for at mor skulle høre og se barnet og gi det barnet trengte. Tilknytningen ble slik et redskap for at barnet kunne overleve, og Bowlby relaterte dette til Darwins evolusjonslære. Videre fant han også støtte for at barnet knyttet seg til mor for å få den psykiske støtten det behøvde - trøst, nærhet, beskyttelse - for å utvikle seg som menneske og møte de utfordringer livet gir.

Bowlby hevdet at dette systemet for tilknytning følger barnet og utvikler seg gjennom hele livet. Barnet vil gjennom erfaring forestille seg hvor oppmerksom mor er og disse *forestillingerne* blir også en del av tilknytningssystemet. Halstensen henviser til W. Crain, som påpeker at graden av mors oppmerksomhet vil gi barnet en erfaring av å være elsket og verdsatt, eventuelt forkastet og glemt, og bidrar dermed til barnets selvilde (Crain hos Halstensen, 2014, s. 115). Det medfødte tilknytningssystemet, som i utgangspunktet var et instinkt, blir altså gjennom utvikling en del av barnets bilde av seg selv. Barnet lager på denne måten et bilde av virkeligheten inne i seg selv, en mental representasjon, som Bowlby kalte for *indre arbeidsmodeller*. De erfaringene barnet gjør i sine relasjoner blir organisert i arbeidsmodellen og påvirker hvordan barnet vil reagere og oppføre seg i relasjoner i fremtiden (Bretherton & Munholland hos Halstensen, 2014, s. 115). Modellene er i stadig utvikling gjennom barnets utviklingsstadier og i møte med nye erfaringer (Broberg mfl. hos Halstensen, 2014, s. 115).

Halstensen henviser videre til flere ulike forskningsprosjekt og funn hvor forskere har brukt tilknytningsteorien til å studere gudsforholdet som en tilknytningsrelasjon (Granqvist & Kirkpatrick hos Halstensen, 2014, s. s. 121). Hun peker på at i religion søker mennesket etter å forstå sin livssammenheng; etter identitet og tilhørighet. De religioner som innebærer troen på én Gud, er opptatt av relasjonen mennesket kan ha til Gud. Gud blir f.eks. innenfor kristendommen omtalt som både far og mor, altså forbundet med en forelder. Slik barnet i sin svakhet og sårbarhet søker mor eller far for beskyttelse, trøst og hjelp, slik søker det

² Jeg har valgt å bruke mor som omsorgsperson, men det kan være hvem som helst voksen som har ansvar og viser omsorg. Den første tilknytningen skjer til en voksen og etter hvert som barnet vokser, knyttes det tilhørighet til flere voksne.

sårbare mennesket Gud når nøden er stor, ikke minst i møte med døden. Forskerne som har studert tilknytning i forhold til gudstro, har nærmet seg dette gjennom tre av områdene for tilknytning: Søken etter *nærhet*, *trygg havn* og *trygg base* (Halstensen, 2014, s. 121ff). Å *søke nærhet* til Gud kan komme til uttrykk på mange vis: ved å besøke gudshus (Granqvist & Kirkpatrick 2008), gjennom bønn - særlig kontemplativ og meditativ bønn som nettopp handler om gudsrelasjonen (Hood, Spilka, Hunsberger og Gorsuch 1996), og gjennom religiøse symboler og klesplagg (Granqvist & Kirkpatrick 2008, Granqvist & Kirkpatrick 2012). Mennesket vender seg til Gud, særlig i kriser og farer, for å finne *en trygg havn*. Dette gjelder også personer som fra før ikke har en bevisst relasjon til Gud (Pargament 1997). Halstensen støtter seg til Bowlby (1982), som viste at de samme faktorer som utløste barnets behov for trygghet, også utløste de voksnes behov for Gud: skremmende opplevelser, sykdom/skade, og atskillelse fra personer man var knyttet til (Hood mfl. 1996, Granqvist & Kirkpatrick 2012). Det er også tydelig at Gud oppleves som *trygg base*, særlig sees dette hos de som opplever troen som en svært viktig del av livet. De erfarer lettere, i motsetning til de som ikke har en så avklart tro, at engstelse og skyld kan dempes (Batson, Schoenrade & Ventis 1993). De er ofte mer tilpasningsdyktige til å mestre nye ting (Pargament 1997), og bildet av en Gud som er kjærlig, gir dem en mer positiv selvbevissthet (Spilka mfl. 2003). For de som kjenner på lidelse i eget liv, blir denne mye lettere etter en omvendelse hvor Gud blir deres faste trygghet (Ullman 1982).

Halstensen er også opptatt av det som innenfor utviklingspsykologien kalles "social referencing" (Campos & Stenberg 1981): barnet leser foreldrenes ansikt for å finne ut hvordan situasjonen er. Når foreldrenes ansikt er rolig og avslappet, tar barnet til seg dette og kjenner på trygghet og tør derfor utforske det som er rundt (Berk 2000). Granqvist & Kirkpatrick (2008) sammenligner dette med bønn, og gjennom bønn styrkes kontakten med Gud og gir trygghet til å møte det ukjente. Videre studier har vist at tilknytningsrelasjonen til foreldre kan gi ulike utslag i forhold til tro. Den tryggheten man opplever i relasjonen til foreldre, kan man ta med seg inn i relasjonen til Gud. Men det kan også være slik at mangelen på trygghet, blir kompensert i gudsrelasjonen (Granqvist & Kirkpatrick 2008). Dette er viktig for å forstå menneskers selvbylde og gudsbilde, og eventuelle forandringer i disse gjennom åndelig veiledning.

3.2 Tilgivelse og selvtilgivelse

Tilgivelse av seg selv viste seg å være et viktig tema for dem som deltok på Retreat i fengsel, og hadde betydning i forhold til selvbilde og gudsbilde og eventuell endring av disse. Paul Leer-Salvesen peker på at det er en tydelig sammenheng mellom skyld og tilgivelse.

Tilgivelse forutsetter at man erkjenner skyld, men hvis man ikke tror det er mulig å bli tilgitt, har det ingen hensikt å snakke om skyld. I en undersøkelse intervjuet Leer-Salvesen to grupper innsatte om hvordan de opplevde skyld i forhold til lovbruddet de hadde begått. Den ene gruppen var dømt for drap, den andre var dømt for ran, vold, vinningsforbrytelser og smugling. Mennesker som var dømt for drap, hadde en tydeligere og kraftigere følelse av skyld i forhold til offeret og andre som ble rammet, enn den andre gruppen. Det viste seg også at de som hadde måttet forholde seg til et ansikt, altså offerets ansikt eller person, var mer opptatt av skyld, enn de som hadde forbrutt seg mot en etat, en organisasjon e.l. (Leer-Salvesen, 1998, s. 85ff). Med henvisning til filosofen Martin Buber, peker Leer-Salvesen på at når et "jeg" krenker et "du", oppstår skylden. Den følger av noe jeg gjør eller unnlater å gjøre, som skader en annen (Buber hos Leer-Salvesen, 1998, s. 94).

Han lanserer videre tanken om at kanskje er sorg det beste svaret på skyld og sammenligner smerten ved ekte skyldfølelse med sorgens smerte. Begge deler er noe vi kjenner som sant, noe vi har gjort eller opplevd, noe som tilhører vår egen historie. Smerten ved sorgen er nødvendig for å kunne bearbeide sorgen og gå videre i livet. Det samme gjelder skyldens smerte, som dermed også har noe av håpet i seg, håpet om tilgivelse og en ny start (ibid s.92f). Dette er interessante perspektiver for min studie.

En annen side som Leer-Salvesen er opptatt av, er å se på denne skyldfølelsen som en moralsk ressurs. Den viser at alle mennesker kan la seg berøre, kjenne på smerten ved å ha forårsaket skade mot en annen og erkjenne at det som skjedde er sant; noe som kan føre til at man tar ansvar og ønsker, i den grad det er mulig, å gjøre opp for det som skjedde. Mennesket blir mer helt som menneske (ibid s.98f).

I spørsmålet om hvem som kan tilgi, henviser Leer-Salvesen igjen til Buber, som hevdet at det bare var offeret som kunne tilgi (Buber hos Leer-Salvesen, 1998, s. 158f). Leer-Salvesen er uenig i dette og viser til hvordan tilgivelse praktiseres i dag ved at man i noen tilfeller kan

vikariere for hverandre. Ofte har dette med et embete eller en formell rolle å gjøre. I hverdagslivet kan man ofte "vikariere" eller være en representant for en annen, f.eks. en mor overfor barn som ikke er ens egne. I større skala kan det f.eks. være når et lands statsoverhode ber om tilgivelse for tidligere statlige overgrep mot folkegrupper. For den som mottar tilgivelsen, kan dette bety mye i ens eget arbeid med forsoning. Dessuten praktiseres det at prester tilgir på Guds vegne. Videre støtter Leer-Salvesen seg til Karl Barth, som fremhever at Guds tilgivelse er Guds frie kjærlighetsgjerning mot mennesket. Tilgivelsen er ikke avhengig av om vi klarer å tilgi selv eller om vi gjør noe for å fortjene den (Barth hos Leer-Salvesen, 1998, s. 169f). Dette er, som Leer-Salvesen peker på, et motsvar til tanken om at hvis mennesket skal oppnå tilgivelse fra Gud, må det selv tilgi.

Mange som kjenner på skyld, opplever at de ikke klarer å tilgi seg selv. Leer-Salvesen henviser i den forbindelse til Julio Rique og Robert D. Enright, som hevder at selvtilgivelse er et hendelsesforløp som ikke kan foregå isolert, det hører til i en sammenheng med andre, hvor man ber om tilgivelse og mottar tilgivelse. Tilgivelse fra andre vil være nødvendig for å kunne tilgi seg selv, og det bør være en likevekt mellom tilgivelse mottatt fra andre, tilgivelse gitt til andre og selvtilgivelse (Rique & Enright hos Leer-Salvesen, 1998, s. 159). Forfatteren peker også på en annen utfordring. Når en gjerningsperson mottar tilgivelse, men fortsatt ikke klarer å tilgi seg selv, blir det vanskelig å oppnå forsoning og frihet i eget liv, noe jeg kommer tilbake til i min analyse. Videre sier forfatteren at den som dreper et menneske, opplever at bildet av seg selv blir knust og man mister på en måte seg selv (Leer-Salvesen, 1998, s. 12). Likevel kan man gjennom sorg og skyldfølelse søke oppgjør og det er alltid mulighet for tilgivelse og forsoning, påpeker Leer-Salvesen. Dette er en handling i både trass og håp. Mennesket kan få en ny start. Det som har skjedd blir ikke borte, men behøver ikke definere mennesket videre (ibid s.128f).

Hans Stifoss-Hanssen peker på hvordan ritualer kan ha en psykologisk og helbredende funksjon. De kan ofte gi en terapeutisk effekt, selv om de ikke i utgangspunktet er tenkt slik. Han mener at styrken i ritualene ligger i at vi erfarer å forholde oss til noe vi ikke kan nå eller kontrollere. Ritualer kan gi sterke erfaringer, som kan være både gode og vonde, og som naturlig påvirker helse og velferd. Derved kan de også virke helbredende (Stifoss-Hanssen & Bunkholt, 2007). Ritualer kan eksempelvis gi mulighet til å fortelle historien om sitt liv. Ved å

fortelle om sitt liv kan man håndtere det som er vanskelig og oppleve mening med livet. En egen lille fortelling møter den store fortellingen gjennom ritualet. Dette kan styrke erfaringen av at egen fortelling har en betydning, og det kan gi en opplevelse av at Gud er med i livet. Stifoss-Hanssen påpeker også at religiøse ritualer gjerne vil formidle noe sant om livet og om Gud.

3.3 Forandring

Vi har nå sett hvordan selvbilder og gudsbilder dannes og omdannes, og hvordan tilgivelse/selvtilgivelse kan være et viktig element for forløsning og endring. Det er i denne sammenhengen at Ignatius' øvelser kan bidra og åpne for at forandring kan skje. Å finne teori som kan belyse slik forandring, byr på noen utfordringer. Det finnes teorier innen psykologi, ledelse og andre fag, som belyser forandring, men mitt utgangspunkt er derimot av religiøs art, at forandringen tilskrives Den Hellige Ånd. Det er imidlertid ikke Den Hellige Ånd som fenomen som her er interessant, men det som skjer i et menneske når det forandres, eller kanskje mer hva som kan bidra til forandring.

3.3.1 Åndelig veiledning

Som nevnt i innledningen, vil jeg redegjøre for noen begreper jeg anvender innenfor dette temaet. *Åndelig veiledning* regnes av mange som en form for sjelesorg, men blir også atskilt fra sjelesorg. Tor Johan S. Grevbo gir en oversikt over ulike grunntyper innen sjelesorg og omtaler *åndelig veiledning* under begrepet *Fordypende (spiritual) sjelesorg* (Grevbo, 2006, s. 332). Han bruker her *spiritual* i parentes. *Spiritual* er et engelsk ord, men brukes ofte på norsk bl.a. for å omtale åndelighet. Tore Laugerud definerer *kristen spiritualitet* "som den kristnes, og det kristne fellesskapets, varhet for og respons på den treenige Guds nærvær, tiltale og handling, i eget liv og i verden" (Laugerud, 2012).

Når det gjelder begrepet *åndelig veiledning*, vil jeg forholde meg til definisjonen gitt av William Barry og William Connolly, som begge er jesuitter og har arbeidet mye med dette:

... som den hjelp som blir gitt av en kristen til en annen, som gjør denne andre personen i stand til å bli oppmerksom på Guds personlige kommunikasjon med ham eller henne og svare denne Gud som kommuniserer personlig, vokse i fortrolighet med ham og leve ut konsekvensene av dette forholdet. I denne formen for åndelig veiledning er fokus ikke rettet mot ideer, men mot *erfaring*. (Barry & Connolly, 2008, s. 20f)

Ut fra denne definisjonen og hvordan Ignatius selv omtaler hvordan en veileder skal utføre sin tjeneste, vil en veileder være en som går et stykke livsvei sammen med en annen. Den som veileder skal ikke påvirke i noen retning, det er bedre at "... Herren selv meddeler seg til den ... som søker hans vilje" [ÅØ 15]. Veilederen skal møte den andre med mildhet og godvilje [ÅØ 22], ikke tolke for ham, men la ham selv erfare [ÅØ 2]. Det er en forutsetning at den som veileder også selv lever i nær relasjon til Gud gjennom bønn og refleksjon.

I kapittel 2 redegjorde jeg for hensikten med de åndelige øvelsene. Det handler om å frigjøre seg fra egne ønsker og behov, for deretter å følge Guds vilje for våre liv og hans skaperverk. Dette vil være et livsprosjekt og betyr at man ønsker en forandring og vil aktivt arbeide for det. Hva kan drivkraften bak dette være? En av våre kirkefedre, Augustin, sier i sine *Bekjennelser*: "For du har skapt oss til deg, og vårt hjerte er urolig inntil det finner hvile i deg" (Augustinus, 1996, s. 3). Lengselen er ofte en drivkraft i menneskers liv. Som jeg omtalte tidligere i dette kapittelet, har forskere brukt tilknytningsteorien til å studere gudsforholdet som en tilknytningsrelasjon. Kanskje er lengselen en del av dette, på samme måte som lengselen etter noe dypere i livet, jf. Barry & Connolly. Uansett er det vanskelig å finne teorier som spesifikt belyser lengselen mot Gud. Å følge lengselen krever likevel en aktiv handling.

3. 3. 2 Vektlegging av menneskelig erfaring

Barry & Connolly legger vekt på den *religiøse erfaringens* betydning og henviser til Peter Berger, sosiolog og luthersk teolog, som mener at om man leter etter Guds eksistens, må man begynne med menneskets erfaring. Siden svaret på Guds eksistens ikke finnes ved å

undersøke det ytre, må man gå inn i sitt indre og ta på alvor hva det vil si at man leter (Berger hos Barry & Connolly, 2008, s. 32). Ved å gi fokus til sin egen religiøse erfaring, kan man gjennom veiledning få hjelp til å tro at Gud er til og at man er elsket av Gud.

Videre har de som forutsetning at relasjonen mellom Gud og mennesket oppstår når mennesket blir skapt, selv om mennesket ikke er klar over det. Når man ikke kjenner sitt opphav, kan mange merke at det er noe som mangler. Slik er det også med relasjonen til Gud, at man mangler en trygghet, føler seg alene, o.l. og en lengsel etter noe dypere i livet kan oppstå. Den kristne tro sier at Gud kommuniserer med oss hele tiden, uavhengig av om vi registrerer det. Vi står fritt til å lytte eller la være, og vi står fritt til å akseptere Gud slik han vil være for oss eller forkaste ham. Det som oppstår i mennesket av tanker og følelser relatert til dette, er innhold for åndelig veiledning (ibid s.46ff).

Ifølge dette vil oppgaven for den som er åndelig veileder være å hjelpe konfidenten til å bli bevisst erfaringen av Gud og hvordan han vil svare Gud. Til hjelp for å erfare Gud, oppfordres konfidenten til å betrakte Gud slik han kommer til syne i fortellingene om Jesus. I tillegg oppfordres konfidenten til å be om hva han ønsker og ha oppmerksomheten rettet mot det. I kontemplasjonen kan man ikke bestemme seg for hva man skal føle eller oppleve. Man kan bare være oppmerksom og ta imot det som skjer og reflektere over det. Neste skritt er å snakke med Gud om de tanker og følelser man opplever i bønnen og dermed bli bevisst hva som skjer (ibid s.60ff).

Også Leif Gunnar Engedal er opptatt av sjelesorgens nærhet til menneskers livserfaring. I sin artikkel, *Jakten på sjelesorgens identitet*, påpeker han viktigheten av å arbeide frem en "...erfaringsnær (induktiv) teologi, narrativ teori og metode, og en trinitarisk forankret livstolkning" (Engedal, 2008, s. 19). Videre bruker han uttrykket *trinitarisk semiotikk* om "bestrebelsene på å tyde tegn på den treenige Guds skjulte nærvær i våre hverdager" (ibid s. 34). I sjelesorgen lytter man til konfidentens fortelling for å forstå, veilede og gå sammen med ham/henne. Man ønsker å formidle Guds kjærlighet og se etter Guds tilstedeværelse i menneskers liv. Engedal peker på betydningen av fortellingene, både den store meta-fortellingen som former fellesskapets selvforståelse og de mindre livsfortellingene som danner den enkeltes identitet. Konfidenten får fortelle sin historie, og sammen utforsker de hvordan bibeltekstene kan anvendes i konfidentens situasjon og liv og bidra til bearbeidelse av erfaringer. Tekstene kan også gi hjelp til å stå i og leve med utfordringer i livet og styrke

livsviljen og håpet. Ved bruk av bibelfortellinger kan den enkeltes livsfortelling sees i sammenheng og inkludert i Guds store fortelling for menneskene (ibid, s35f).

3. 3. 3 Tro som praksis

Å gjennomføre de åndelige øvelsene er en form for religiøs *praksis*. De erfaringene man gjør er viktigere enn teologien. Den dominerende oppfatning har vært at religion er tro på *læresetninger* eller en måte å uttrykke sitt livssyn på. I sin artikkel, *Everyday Religion as Orientation and Transformation: A Challenge to Theology*, hevder Jan-Olav Henriksen at dette synet nedvurderer den religiøse praksis. Han henviser til to undersøkelser av Nancy Ammerman (Ammerman, 2014) og Linda Mercadante (Mercadante, 2014), som har forsket på hverdagsreligion. Henriksen bruker empirien fra studiene til å argumentere for at religion bør utforskes mer ut fra praksis enn ut fra teori. Meningen ved religion ligger i dens anvendelse og religion tolkes ut fra hvordan den anvendes og forholder seg til menneskelig handling. Religiøs praksis bidrar til å avgjøre hva som er viktig for mennesket, noe som igjen påvirker det praktiske liv. Ut fra denne tolkningen gir religion symbolsk formidlet hjelp til *orientering, transformering og legitimering* av spesifikk menneskelig praksis. (Henriksen, 2016, s. 36f).

For å møte livets utfordringer og valg behøver mennesket hjelp til å *orientere* seg. Religionen tilbyr symbolske hjelpemidler til dette og på blir på denne måten en del av den menneskelige kulturen. Som praksis blir religion formidlet gjennom fortellinger, symboler, ritualer og samarbeid, men også som ulike former for refleksjon. Religion kan gi hverdagen en betydning som går utover det som er umiddelbart til stede, men samtidig holde fast på hverdagen. En slik forståelse av religion innebærer at religion blir sett på som en ressurs, sammen med andre ressurser, som er til hjelp for at mennesket skal finne orden i kaos og sin plass i verden, og bidrar på denne måten til å tolke menneskelige erfaringer.

Videre formidler Henriksen at det er mulig å tolke det slik at religion bidrar også med ulike ressurser til sosial og personlig *transformasjon*. Dette er mest synlig i forhold til mange religioners fokus på frelse, som en forvandling fra en tilstand til en annen. Det kommer også til uttrykk ved økt religiøst engasjement og bidrar vesentlig til forsøk på endring av den nåværende situasjonen ved hjelp av forskjellige former for praksis. Endringene kan komme

til uttrykk gjennom alt fra sosialt engasjement, til å søke mer innsikt i eget liv eller i religiøse tradisjoner, eller forandring gjennom yoga, healing og meditasjon. Uansett forstås forvandling knyttet til religion først og fremst som en praktisk sak.

Henriksen knytter deretter doktriner til den reflekterende praksis som har som målsetning å *legitimere*, rettferdiggjøre og forklare spesifikke religiøse praksiser for orientering og transformasjon i forhold til andre alternative praksiser. Han argumenterer for at teologien er avhengig av praksis og fastsettes ut fra sitt forhold til praksis og er utledet av denne.

4 Metode

Å forske på menneskers erfaringer og opplevelser av å gjennomføre de åndelige øvelsene krever en tilnærming hvor den enkelte kan fortelle med egne ord. Det var viktig for meg å skape rom for informantenes egne tolkninger og refleksjoner, og gi dem mulighet til å gå i dybden. Jeg ønsket å få innblikk i hva som hadde skjedd med dem og hvilken verdi dette hadde fått for dem. Tove Thagaard henviser til Denzin & Lincoln, som hevder at "... begrepet *kvalitativ* innebærer å fremheve prosesser og mening som ikke kan måles i kvantitet eller frekvenser" (Denzin & Lincoln hos Thagaard, 2013, s. 17). Videre er det typisk for kvalitativ forskning, ifølge Thagaard, at man ønsker å forstå og beskrive fenomener i samfunnet. Fenomenologien er opptatt av den enkeltes egne opplevelser og søker å forstå den grunnleggende meningen i deres erfaringer. Også jeg er opptatt av den subjektive opplevelse og erfaring, og det var derfor mest relevant å benytte en kvalitativ tilnærming.

4. 1 Vitenskapsteoretisk rammeverk

Vitenskapsteoretiske posisjoner omtales og inndeles på ulike måter, og det kan være vanskelig å foreta en nøyaktig inndeling. Jeg har tatt utgangspunkt i Magdalene Thomassens fremstilling som gjengis i kortform hos Trine Anker (Thomassen, 2006, s. 138ff) og (Anker, 2020, s. 47ff). Hun benytter stikkordene *forklare*, *forstå* og *fortelle*. Å *forklare* knytter hun til naturvitenskapen og positivismen; å *fortelle* knytter hun til sosialkonstruktivismen, der man ser for seg at individer skaper egen virkelighet gjennom det vi sier og gjør. Det siste stikkordet – *forstå* – knytter hun til humanvitenskapene, som er opptatt av individers egne fortolkninger. Jeg vil plassere min forskning i spennet mellom de to siste retningene: Jeg er opptatt av å forstå fenomenene og hvilken betydning disse har for den enkelte og tok derfor utgangspunkt i den subjektive opplevelsen. Disse var det kun mulig å få tak i gjennom informantenes fortellinger.

4. 2 Valg av metode

For bedre å kunne forstå informantenes erfaringer i møte med de åndelige øvelsene, planla jeg å foreta en dokumentanalyse av teksten som Ignatius skrev, i tillegg til intervjuene. Jeg så

imidlertid at dette ville bli altfor omfattende for denne oppgaven, og valgte derfor å kun gi en kortere redegjørelse for de åndelige øvelsene. Hovedfokus mitt var uansett å få innblikk i informantenes opplevelser gjennom deres egne beskrivelser. Ved intervjuer vil man, ifølge Thagaard, kunne få innblikk i de erfaringer folk har gjort og hvilke følelser og oppfatninger de har av dette, og formidlingen vil være preget av hvordan de selv har forstått sin opplevelse (Thagaard, 2013, s. 95). Det semistrukturerte kvalitative forskningsintervjuet passet derfor best til min undersøkelse. Kun i en samtale kunne jeg gi rom for refleksjon, undring og utdyping, og jeg valgte derfor et semistrukturert intervju (vedlegg 1).

Ifølge Kvale & Brinkmann bør temaene for et slikt intervju bestemmes på forhånd, men rekkefølgen kan variere underveis (Kvale & Brinkmann hos Thagaard, 2013, s. 98). Jeg laget derfor intervjuguiden med de temaene jeg ønsket å utforske, men var åpen for at informantene kunne bringe inn temaer jeg ikke hadde tenkt på. Primært ønsket jeg å møte informantene ansikt til ansikt, men var åpen for at om noen av intervjupersonene ikke ønsket dette, ville jeg vurdere intervju pr. telefon. Det kunne også være aktuelt å sende spørsmålene via e-post, som et mer strukturert opplegg; men i begge disse tilfellene ville jeg gå glipp av den nonverbale kommunikasjonen. Alle mine informanter ønsket intervju ansikt til ansikt, så dette var bare en forberedende mulighet.

4. 3 Utvalg

Thagaard benevner strategiske utvalg som personer som har de evner og kriterier som er viktige for undersøkelsen (Thagaard, 2013, s. 60) – i mitt tilfelle: intervjupersoner som har gjennomført øvelsene. Jeg ønsket fortrinnsvis å henvende meg til mennesker i Norge, men Sverige kunne også være aktuelt.

Ignatius' øvelser kan gjennomføres på ulike måter, med ulike praktiske rammebetingelser. Jeg bestemte meg for å undersøke *ulike* grupper i forhold til gjennomføring: De som hadde gjennomført øvelsene over 30 dager sammenhengende eller 30 dager over to-tre kortere perioder; gjennomføring av øvelsene i hverdagen over en periode på ca. ni md.; og deltakere på Retreat i fengsel. Med tre personer i hver gruppe ville det gi et bredt empirisk grunnlag, og det kunne være interessant å se om måten for gjennomføring hadde noen betydning for erfaringene.

Jeg hadde selv gjennomført de åndelige øvelsene og var aktiv i det åndelige veiledningsmiljøet i Nidaros, og hadde derfor kjennskap til aktuelle informanter og kunne formidle

forespørsel gjennom mine kjennskaper. Lia Gård retreatsted på Koppang har gitt tilbud om 30 dagers retreat med de åndelige øvelsene, og tilbyr ulike kurs i løpet av året. Da jeg deltok på kurs der sommeren 2018, fikk jeg også anledning til å fortelle om min forskning og kunne gi en åpen innbydelse til å delta som informanter. Etter disse forespørslene tok tre personer, som alle hadde gjennomført øvelsene på en 30-dager-retreat, kontakt direkte med meg og fikk tilsendt informasjonsskriv med samtykkeerklæring (vedlegg 2). For å rekruttere blant de som tok øvelsene i hverdagen, tok jeg kontakt med en sentral person som hadde oversikt over aktuelle deltakere, for utsending av tilsvarende informasjon, hvor de kunne melde sin interesse til vedkommende. Det er gjennomført Retreat i fengsel både i Norge og Sverige. For å rekruttere til min undersøkelse tok jeg kontakt med fengselsprest og ba om hjelp til å finne informanter. Den første gruppen av informanter har altså tatt direkte kontakt med meg, mens for de to andre gruppene gikk kontakten via tredjeperson.

Jeg intervjuet 9 personer, 5 kvinner og 4 menn. Av disse var 5 fra Norge, mens 4 hadde opprinnelse fra et annet land, men hadde bodd lenge i Norge. Personene varierte i alder fra 31-68 år, hvor 5 personer var over 60 år. Deres utdannelse og yrke vekslet fra håndverker og fagarbeider til universitetsutdannelse, hvor vel halvparten hadde utdannelse fra 3-årig høyskole eller høyere. De fleste hadde tilhørighet til Den norske kirke, mens et mindretall tilhørte den katolske kirke. Det var også noen få som hadde tidligere bakgrunn fra et annet kirkesamfunn, men senere hadde blitt med i Den norske kirke. Mine informanter gjennomførte øvelsene i perioden 2007-2017.

4. 4 Innsamling av data

Som sagt sa alle mine informanter ja til å bli intervjuet ansikt til ansikt, og jeg tilbød dem å møtes på nøytral grunn eller hos dem, for å skape en trygg ramme. Av informantene i de to første gruppene valgte tre personer å bli intervjuet i sitt eget hjem, en valgte et nøytralt sted, mens de to siste valgte å møte meg på mitt arbeidskontor. Når det gjaldt deltakerne på Retreat i fengsel gjennomførte jeg intervjuene på fengselsprestens kontor. Alle intervjuene ble foretatt i løpet av april-juni 2019. Intervjuguiden ble ikke sendt ut på forhånd, da jeg ønsket at svarene og refleksjonen skulle være spontan, men den enkelte kunne selvsagt på forhånd tenke igjennom hvordan han/hun hadde opplevd de åndelige øvelsene. I tillegg var forskningens problemstilling kjent gjennom invitasjonsbrevet.

Jeg brukte lydopptaker, slik at jeg kunne være konsentrert om å lytte. Under de første intervjuene skrev jeg notater i tillegg, men fant ut at det var ikke nødvendig. Jeg ser i ettertid at jeg skulle vært mer oppmerksom og notert tegn på når, ifølge min tolkning, intervju-personene ble emosjonelt berørt. Under intervjuet sørget jeg for at alle temaer ble berørt, men lot den enkelte selv fylle temaet med innhold. Thagaard påpeker at det er viktig med fleksibilitet under semistrukturerte intervjuer (Thagaard, 2013). Jeg la vekt på dette for å kunne følge informantene i deres fortellinger og var åpen for andre temaer som de brakte inn.

Underveis erfarte jeg at temaene frihet og fellesskap ble berørt, og i noen tilfeller hadde jeg behov for mer utdypende svar eller presisering og la derfor til noen omformuleringer av spørsmålene og tilleggsspørsmål (se slutten av vedlegg 1). I intervjuguiden var to spørsmål knyttet direkte til temaene gudsbilde og forandring: spm.6 om opplevelse av Guds nærvær/fravær, og spm.9 om man har opplevd noen forandring etter øvelsene. Ellers var det flest åpne spørsmål hvor den enkelte kunne svare med en fri beskrivelse ut fra egen erfaring. Imidlertid var jeg noen ganger usikker på om det lå en føring i formuleringen av noen av spørsmålene. Særlig i møte med de av mine informanter som hadde et annet morsmål enn norsk, måtte jeg være oppmerksom på dette og om de forsto hva jeg spurte om. Derfor foretok jeg kontrollspørsmål for å være sikker på at jeg hadde oppfattet riktig. Alle intervju ble utført på norsk. Da jeg selv har gjennomført øvelsene var det forholdsvis lett for meg å forstå hva intervjupersonene snakket om, og jeg kunne stille utfyllende spørsmål. I noen tilfeller kunne jeg som forsker gjenkjenne deres erfaringer, og vi kunne både undres og le sammen. Jeg opplevde flere ganger at det var mer en samtale om noe vi hadde felles enn et intervju, noe som bidro til en mer avslappet atmosfære.

4. 5 Analyseprosessen

Jeg hadde planlagt å skrive ut hvert intervju straks etter at det var foretatt. Dette ble vanskelig å gjennomføre, da noen intervjuer kom tett på hverandre og det var svært mye å skrive ut. Mesteparten av transkriberingen ble derfor foretatt våren 2020. Jeg hadde for det meste gode lydopptak, men for de med et annet morsmål enn norsk, var det i noen tilfeller vanskelig å tyde det som ble sagt. Etter å ha skrevet ut intervjuene laget jeg en kort oppsummering av hvert enkelt, for å få en hovedoversikt over innholdet.

Intervjuene omfattet et stort materiale som måtte organiseres og systemiseres. Trine Anker omtaler koding og kategorisering som måter å gjøre dette på. Hun henviser til Nilssen som forklarer koding som å sette merkelapper på ulike fenomen, mens kategorisering er å samle kodene i større kategorier (Nilssen hos Anker, 2020, s. 76f). Allerede ved utformingen av problemstillingen hadde jeg tanker om hvilke temaer eller kategorier som ville være interessante å forske på. Det gjaldt temaer som forandring, gudsbilde og selvbilde. Jeg hadde altså forskningsspørsmålene som utgangspunkt for koding, noe Anker omtaler som *teoretisk koding* eller koding ovenfra. Ved gjennomlesing av intervjuene la jeg imidlertid vekt på å være åpen for andre temaer som kunne dukke opp, med utgangspunkt i forskningsmaterialet, som ifølge Anker er en *empirisk koding* eller koding nedenfra (Anker, 2020, s. 77ff).

Under kodingen brukte jeg farger for de ulike kategorier. Jeg la merke til noen temaer som ofte gikk igjen og noen som fikk større oppmerksomhet fra intervjupersonene. Temaene var trygghet, frihet, selvbilde, selvutvikling, gudsbilde, Gudsnærvær, forandring, kunnskap, det onde, skam, smerte, tilgivelse, selvtilgivelse, fellesskap og lengsel. Flere av utsagnene kunne passe til flere temaer, som igjen gikk over i hverandre. Derfor var det en utfordring å lage relevante kategorier og subkategorier. Jeg valgte å samle utsagnene i fire kategorier som omhandler selvbilde, gudsbilde, tilgivelse og selvtilgivelse, og forandring. Selvbilde og gudsbilde henger nært sammen og påvirker hverandre. Jeg har likevel valgt å omtale disse hver for seg i analysen. Etter å ha kodet materialet prøvde jeg ulike innfallsvinkler til å gjennomgå det på nytt. Først gikk jeg gjennom hver kategori og laget en kort oversikt over hvilke temaer eller problemområder som informantene nevnte. Deretter gjennomgikk jeg kategoriene for å finne mønster, spenninger og ansatser til forandring. Så har jeg oppsummert hovedfunnene i relasjon til problemstillingen. Dette benyttet jeg som utgangspunkt for analysen og det ga også innspill til den etterfølgende drøftingen.

For de fleste vil det kunne skje en åndelig utvikling gjennom hele livet, og noen opplever en mer merkbar og tydelig utvikling i perioder hvor de kan sette av mer tid til å be og meditere, som f.eks. ved å gjennomgå de åndelige øvelsene. Samtidig kan det også være slik at å gjennomføre øvelsene fører til en videre utvikling over lengre tid. Noen av spørsmålene informantene fikk var lettere å relatere til det som skjedde under retreaten, men på noen områder handlet det om en utvikling både før - for de som hadde gått i åndelig veiledning tidligere - og ikke minst etter øvelsene. Siden gjennomføringen av de åndelige øvelsene

skjedde noe tilbake i tid, er det viktig å være oppmerksom på at dette kunne påvirke deres beskrivelser.

For tydeligere å skille ut direkte sitat av intervjupersonene, har jeg valgt å skrive deres utsagn i kursiv. Informantene reflekterte underveis, og noen ganger var setningene litt ufullstendige, selv om meningen kunne oppfattes. I tillegg var flere av informantene opprinnelig fra et annet land enn Norge og strevde litt med det norske språket. I disse tilfellene har jeg noen steder i transkriberingen omskrevet eller lagt til nødvendige ord for at det skal være lettere å lese. Dette har ikke hindret at meningsinnholdet er kommet frem.

4. 6 Forskeren

Siden jeg selv har gjennomført de åndelige øvelsene og har arbeidet med å gi åndelig veiledning i mange år, hadde jeg med meg en forforståelse som kunne påvirke både tolkning og måten å stille spørsmål på. Thomas Krogh viser til Gadamer, som hevder at hvis vi skal kunne forstå noe må vi ha en forståelse på forhånd, en førforståelse (Krogh, 2014, s. 49). På den annen side ville min kjennskap til øvelsene være til hjelp for lettere å forstå hva informantene fortalte, og det kunne redusere avstanden mellom oss og skape tillit, slik Thagaard påpeker (Thagaard, 2013, s. 114). Dog kunne nærheten dette skapte påvirke informantenes fortelling. Dessuten var det en fare for at jeg, fordi jeg kjente øvelsene, kunne utelate å ikke spørre mer utdypende, fordi svaret var gjenkjennelig. Jeg opplevde møtet med intervjupersonene som svært positivt og følte meg avslappet i situasjonen. Informantene brakte også inn ting jeg ikke hadde tenkt på, og det var da særlig viktig for meg å være lydhør. Jeg opplevde at de møtte meg med stor tillit og ga meg innblikk i sine livshistorier, noe som fylte meg med ydmykhet og takknemlighet. Til tider kjente jeg på behovet for å undervise eller veilede, for å bekrefte deres erfaring, og måtte være bevisst på at jeg hadde en forskerrolle.

4. 7 Reliabilitet og validitet

Det er viktig at forskning har høy kvalitet og er til å stole på. *Reliabilitet* knyttes til forskningens pålitelighet, og er egentlig, slik Thagaard påpeker, knyttet til om andre forskere

som bruker samme metode kan oppnå samme resultat (Thagaard, 2013, s. 201ff). I kvalitativ forskning, hvor tolkning og relasjonen mellom forsker og informant har betydning for resultatet, vil det være bedre å vise til reliabiliteten ved å gi grundig informasjon om hvordan dataene og analysen er utviklet.

Thagaard knytter videre *validitet* til forskningens gyldighet, og støtter seg til Silvermans anvendelse av begrepet *gjennomsiktighet* (Silverman hos Thagaard, 2013, s. 205). Dette innebærer å redegjøre for hvordan forskeren gjennom analysen har kommet fram til sine fortolkninger.

Jeg har redegjort for hvordan jeg har samlet data og analysert dem. Som tidligere nevnt benyttet jeg lydopptaker ved intervjuene. Deretter har jeg transkribert opptakene ord for ord og vært nøye med å gjengi sitatene. Hver enkelt informant har fått tilsendt analysen og gitt mulighet til å gjøre nødvendige forandringer eller stryke noe i sine utsagn, som de ikke ønsket skulle være med. Ingen gjorde noen forandringer, men to av informantene la til en utdyping av det de hadde sagt, dette er kommet med i analysen.

4. 8 Etiske aspekter

Å forske på menneskers tro - utøvelse og erfaring av tro - anses som sensitiv informasjon og jeg måtte søke om tillatelse hos Norsk senter for forskningsdata (NSD), og søknaden ble innvilget. Jeg laget et invitasjonsbrev som ble sendt til de jeg spurte om å delta i forskningen. Brevet informerte om forskningsprosjektet, om at det var frivillig å delta og at man kunne trekke seg fra undersøkelsen når som helst, om personvern og rettigheter. Til slutt i skrivet var en samtykke-erklæring som måtte underskrives for å delta. Avtale om intervju ble gjort via telefon og e-post.

Når det gjaldt tilgang til forskning i fengsel, tok jeg kontakt med fengselspresten for å få hjelp til å finne personer som ville delta i undersøkelsen, og presten gjorde avtaler med tre personer. Videre søkte jeg fengselsdirektøren om tillatelse til å foreta intervjuene, noe som straks ble innvilget. Siden all forskning i fengsel skal avgjøres på regionalt nivå, måtte jeg også søke Kriminalomsorgen region øst. Vedlagt er brev om innvilget søknad (vedlegg 3). I tillegg måtte jeg underskrive egne taushetserklæringer for Kriminalomsorgen og for det aktuelle fengselet. Avtale om tidspunkt for samtalene ble gjort mellom fengselspresten og meg, og presten var med som min følgesperson i forbindelse med intervjuene. Ingen av mine informanter sendte samtykkeskjema tilbake til meg på forhånd, men de ble undertegnet før

intervjuene startet. Jeg har oppbevart alle data på forskriftsmessig måte, og data som kan identifisere personene vil bli slettet innen fastsatt frist.

Det var to forhold jeg måtte være oppmerksom på i forhold til sårbarhet. Det ene var å intervju nåværende/tidligere innsatte i fengsel, som jeg anså som en ekstra sårbar gruppe, siden de var domfelt for en kriminell handling. Det andre var å møte mennesker i åndelig veiledning, sjelesorg eller andre eksistensielle samtaler, som også krevde følsomhet. De ble invitert til å utlevere noe av sitt innerste og vise sårbarhet, og jeg var oppmerksom på utfordringene ved at dette ble utsatt for forskning. Mine informanter var for det meste svært åpenhjertige og delte både gleder og sorger. I noen få tilfeller, særlig for gruppen som gjennomførte øvelsene i fengsel, presiserte jeg at de ikke behøvde å fortelle absolutt alt fra livet sitt.

For å bevare anonymiteten har jeg gitt mine informanter kodenavn, hvor deltakerne i hver gruppe har fornavn som begynner med samme bokstav. De som har gjennomført øvelsene i løpet av 30 dager har fått navn som begynner på Å: Åsmund, Ågot og Åsta, de som foretok øvelsene i hverdagen fikk navn på H: Heidi, Hanne og Hege; mens deltakerne på Retreat i fengsel fikk navn på R: Ragnar, Robert og Ronny.

5 Analyse

Utgangspunktet for min undersøkelse er å forske på hvordan mennesker opplever å gjennomføre Ignatius' åndelige øvelser, med særlig henblikk på forandringer i deres liv og relasjon til seg selv og Gud. Ved koding av intervjuene så jeg at det var noen temaer som skilte seg ut, og som nevnt i metodekapittelet, satte jeg dem sammen i større kategorier: selvbilde; gudsbilde; tilgivelse og selvtilgivelse; forandring.

5.1 Selvbilde

Informantenes selvbilde ble beskrevet på positive og negative måter. I noen tilfeller ble det beskrevet negativt, men jeg oppfattet det mer som en realistisk beskrivelse av seg selv, uten at informantene opplevde det som et negativt selvbilde.

5. 1. 1 Negativt selvbilde

I en periode av øvelsene var fokus på det onde, både i eget liv og i verden for øvrig. Flere sa at det var vanskelig å møte det onde i eget liv, som Ågot uttrykte det: *"Møtet ... med det onde i meg selv ble så sterkt, at jeg syntes det var vanskelig å håndtere det der og da"*. Særlig de som deltok på Retreat i fengsel, ga uttrykk for negative tanker om seg selv og det de hadde gjort som hadde ført til fengsling. Robert fortalte at han opplevde seg selv som egoistisk og selvsikker, og han hatet seg selv. Ragnar på sin side fortalte om å bære med seg et selvbilde som trykket ham ned: *"... når hele livet du har hørt du er en drittsekk De negative ordene stikker fortere i hodet enn de positive ordene"*. Videre formidlet han at i fengsel ble han stadig konfrontert med det han hadde gjort, noe som opprettholdt det negative selvbildet, og han hadde aldri vært så flink til å si noe godt om seg selv. I tillegg var det å sitte i fengsel med på å bryte ned selvbildet: *"På en måte mister man litt av seg selv. Så mister man sin identitet, hvem man er Fordi her, for de fleste, er vi bare et nummer"* (Ragnar).

Ronny strevde med den store avstanden mellom det han opplevde seg selv som og det hans handling viste: *"Jeg slet veldig med det jeg hadde gjort i lang tid. Og grunnen til at det har vært veldig vanskelig for meg, det er jo fordi ... det er så distansert fra det mennesket jeg er"*. Av intervjupersonene var det de som var i fengsel som tydeligst ga uttrykk for et selvbilde som var negativt preget. I tillegg uttrykte Ågot noe om det vanskelige i å møte det onde i eget liv. Hadde selvbildet noe å si for hvordan informantene opplevde Gud og relasjonen til Gud?

5. 1. 2 Elsket av Gud

Flere av informantene ga uttrykk for en nær relasjon til Gud gjennom store deler av livet. Å være elsket av Gud, var noe de kjente på før retreaten, men de hadde med seg forskjellige opplevelser av det.

En av informantene er datter i en flyktninge-familie og refererte til det å være flyktning fordi man ikke er ønsket av et system. Det lå der som en skygge, men hun opplevde alltid at hun var ønsket og villet av foreldrene. I retreaten opplevde hun at hun ble: *"... rotfestet og grunnfestet i Guds kjærlighet enda dypere"* (Åsta). Det at hun var: *"villet og elsket"* bar henne gjennom hele retreaten og hun refererte til opplevelsen av: *"... å bli elsket til eksistens"* (Åsta). For Ågot var det vanskelig å tro at hun kunne være elsket, mens Heidi på sin side hadde som utgangspunkt at vi er: *"... skapt i Guds bilde, til glede og samvær"* og hadde vokst opp med opplevelsen av Guds kjærlighet, selv om hun opplevde at hun ikke alltid fikk til å være slik hun ville.

De fleste av informantene som ga uttrykk for en trygghet i å være elsket av Gud, hadde hatt et bevisst Gudsforhold store deler av livet, men én av disse formidlet at det var vanskelig å oppleve seg elsket. Mens det ser ut som at de fleste som hadde formidlet et negativt selvbilde, heller ikke sa noe om å være elsket av Gud. Har selvbildet noen betydning i møte med Guds kjærlighet?

5. 1. 3 Vanskelig å ta imot kjærlighet

I begynnelsen av øvelsene var det fokus på det gode Gud har gitt oss, både personlig og som fellesskap, men å ta imot kjærligheten kunne være en utfordring. En av informantene sa at hun p.g.a. en stor sorg i mange år, var stengt for å ta imot kjærligheten. Mens en annen bemerket at det kunne være utfordrende for henne, som er litt rasjonell, å virkelig ta imot og ta til seg kjærligheten, altså å flytte kunnskapen i hodet til en erfaring i hjertet. Ragnar fortalte om en kamp mellom det bilde han hadde av seg selv som en "drittsekk" og på den andre siden at Gud sa han elsket ham. Det var vanskelig å ta til seg at man var elsket:

Det er en stemme som sier til deg, 'det er noen som er glad i deg, uansett', ikke sant? Men der er også en annen stemme som sier ... den du har i hodet som sier, hele livet har folk sagt, 'du er en drittsekk'. Jeg prøver å dytte de tankene, eller de monstrene bort. (Ragnar)

Også for Ågot syntes det utfordrende å meditere over Guds kjærlighet til henne. Det bildet hun hadde av seg selv tilsa at hun ikke var verdt å elske. Hun ordla seg slik:

Det var nok utfordrende for meg, p.g.a. selvbildet som jeg hadde med fra barndommen av Så jeg føler på, selv på 30 dagers retreaten så kom jeg ikke så veldig langt akkurat på det Jeg skjønnte at det var fantastisk at Gud elsket meg sånn jeg var. Men samtidig så klarte jeg ikke å tro, på en måte, at jeg var verdt å elske. (Ågot)

Det kan se ut som at noe av det som ifølge informantene stengte for å ta imot Guds kjærlighet, var et negativt syn på seg selv og eksistensielle utfordringer. Noen av informantene opplevde å komme forbi denne hindringen i løpet av retreaten, men for Ågot tok det enda lengre tid.

5. 1. 4 Selvinnsikt og aksept

I løpet av retreaten fikk man rikelig mulighet til å bli bedre kjent med seg selv, slik Ignatius skrev at åndelige øvelser er å ransake seg selv. Opplevde informantene at det var en sammenheng mellom det å reflektere over eget liv og endring i synet på seg selv?

Hege syntes det var fint å arbeide med det onde i livet. Hun hadde en erfaring av at det snakkes ikke mye om: *"min personlige skyld ... i relasjoner, i min forvaltning av min tid og mitt liv"*. Ikke slik at man skulle grave seg ned i dette, men hun mente det sa noe om: *"... min plass i forhold til Gud. Det må være en balanse mellom dette her at jeg er Guds ypperste skaperverk og det at jeg er støv"* (Hege). Videre relaterte hun det å være klar over sin synd, til det å være menneske, og at det å ta ansvar og gjøre opp handlet om menneskeverd. Hun hevdet at det med synd tar mennesket på alvor. Samtidig var synden noe inni oss, lysten til å gjøre det onde. Tross syndens ondskap ga hun ikke uttrykk for at den definerte henne på en negativ måte.

Ronny strevde mye med at hans handling ikke stemte overens med det mennesket han opplevde å være. Han sa han lærte å akseptere at det faktisk var bra at han strevde med dette, fordi det viste at han brydde seg; han var mer enn den som gjorde en ond handling. Ragnar, på sin side, hadde hørt fra andre som hadde deltatt i retreat, at det viktigste på retreat var at man fant seg selv. I fengsel opplevde han å miste sin identitet. Så han måtte gå inn i seg selv for å finne ut hvem han var, hvor han hørte til og hvor troen var. *"Jeg fant ut hvor nær jeg og Gud står, hvem jeg er, hvor jeg skal, hva skal jeg gjøre"* (Ragnar). Han formidlet også dobbeltheten i å være synder, men samtidig Guds barn. I kampen mot det negative selvbildet kunne han til slutt stå fast på det nye han hadde funnet: *"Spiller ingen rolle hvis en person kommer til meg i dag og sier, 'du er en drittsekk'. Jeg veit selv, jeg er ikke det. Jeg veit hvem jeg er nå"* (Ragnar).

I møte med det onde i livet og utfordringen til tjeneste, opplevde Åsta at hun ikke fikk til å leve rett, uten at Jesus var med i dette. Hun uttrykte det slik: *"Så husker jeg så veldig godt at, 'men det går jo ikke uten deg'. Det er noe med den ... opplevelsen av den dype avhengigheten, for å være et helt menneske"*. Hun formidlet altså en opplevelse av at hun var godtatt og elsket, og opplevde en frihet i å godta seg selv, med både styrke og svakhet. Noe tilsvarende fortalte Ågot om; å møte det onde i seg og få kjennskap til noe av dypet i seg selv: *"Og det å vedstå meg at det er en del av meg "*. I følge henne kunne hun, etter retreaten, få bære med seg tryggheten i at hun kunne få være slik. Også Heidi ga uttrykk for at hun kunne få være den hun var, som skapt i Guds bilde.

Ved å bruke tid på å arbeide med seg selv, kunne det oppleves som at flere "stemmer" fikk komme til orde, "stemmer" som kunne fortelle om andre og mer positive sider ved en selv, som man til en viss grad kunne tro på og som ga en form for trygghet.

5. 1. 5 Kort oppsummering.

I dette delkapittelet har vi sett at et negativt syn på seg selv kunne stenge for å ta imot Guds kjærlighet, på samme vis som eksistensielle utfordringer også skapte hindringer. Noen av de som strevde med sitt selvilde, ga uttrykk for at de i løpet av retreaten opplevde å se seg selv på en annen og mer positiv måte, og en av informantene formidlet at den positive utviklingen fortsatte etter retreaten. De som bar med seg et mer positivt selvilde, uttrykte en større trygghet i å være elsket av Gud. Flere av informantene formidlet at å arbeide med seg selv ga mulighet til større innsikt i eget liv, med både gode og dårlige sider og det opplevdes lettere å akseptere seg selv. Dette ga igjen en åpning til å ta imot kjærligheten, tross det negative de så i eget liv.

Hvordan opplevde intervjupersonene Gud? Hvilken Gud omtalte de? Dette skal vi se nærmere på i neste delkapittel.

5. 2 Gudsilde

Intervjupersonene uttrykte ulike bilder av Gud. Gud fremstiltes både som noe større og utenfor oss selv, og som mennesket Jesus, nær oss i kjærlighet.

Alle informantene hadde en tilknytning til den kristne Gud. Nå kan man problematisere om det i det hele går an å snakke om den kristne Gud eller muslimske Gud eller en annen Gud. Ragnar, som senere i intervjuet henviste til at han trodde på Jesus, beskrev det slik, ved spørsmålet om hans Gud er tilknyttet noen spesiell religion: *"Selvfølgelig, jeg tenker Gud er Gud, ikke sant? For meg, alle, f.eks. Muhammed er ute for å spre ordet til Gud, da. Jesus gjorde det samme, men forskjellen med Jesus, var at han var Guds sønn"*. Utover dette ble ikke temaet om hvilken religion Gud knyttes til, berørt.

5. 2. 1 Gud som skaper og noe større

I kristen tradisjon omtales Gud som skaper og opprettholder. Ronny sa seg enig i dette: *"... hvis det er noen Gud, så da velger jeg å tro at det er noen som har satt i gang alt sammen"*. Heidi fortalte at hun gjennom retreaten, hadde fått en større forståelse av Gud som fortsetter sitt skaperverk. Gud fremstiltes også i mer abstrakte betegnelser, som kraft og noe

større, som når Ronny fortsatte sine tanker om Gud: *"som at det er en god kraft"*. En annen av informantene syntes det var vanskeligere å forholde seg til Gud i motsetning til Jesus: *"Gud kan være veldig stor og ånd. Hellig Ånd er veldig vanskelig å forstå"*. (Hanne). Likevel fremhevet hun Gud som den hun kunne støtte seg til i vanskelige tider. Åsmund brukte begrepet enkel om Gud: *"at Gud er enkel, altså ikke sammensatt, da. Ikke både god og ond."* I informantenes beskrivelse av Gud som noe større, ble Gud også omtalt som noe positivt og godt. På hvilken måte opplevde de det gode ved Gud?

5. 2. 2 Gud som kjærlighet

Flere av informantene var opptatt av at Gud er kjærlighet. Ronny omtalte Gud som kjærlighet, og Guds nærvær som kjærlighet og omsorg og medmenneskelighet. Mens Hanne fortalte at hun ble tiltrukket av den lutherske kirkes formidling av å få komme som man er og få legge fra seg det som tynget, særlig synden. Hun uttrykte tillit til Guds kjærlighet. Bibelteksten om den hjemvendte sønnen (Luk.15:11-32) ble til stor hjelp for Robert. Han følte at han var som den sønnen som kom hjem og ble tatt imot av Gud. I tillegg kjente han brorskap med de andre på retreaten. Hege problematiserte det å tilegne seg teoretisk kunnskap som en dypere erfaring. Hun var opptatt av at det var ikke vanskelig å ta imot kjærligheten teoretisk, men hun måtte også øve seg i at det på en måte ble virkelig: *"At ikke det sitter bare i hodet ... men ... virkelig gå inn i det, og virkelig ta det imot og ta det til seg ... at Gud er kjærlighet, Gud er glad i meg At det gjelder meg og"* (Hege).

Men ikke bare kjærligheten, også det ondes problem - hvordan det kan være en kjærlig Gud når det er så mye ondt i verden - ble tematisert av en av informantene. Åsmund var opptatt av det, men uttrykte det mer som en tanke om Guds nærvær i det onde. Han henviste til et indre bilde av tre beger han måtte drikke. De representerte "Gud er kjærlighet", "verden er et farlig sted" og "alt vil bli godt": *"Og at disse tre begrene, da, samlet sett ga en type trøst eller et slags, et sted å være, med den skrekken som det forferdelige kan representere."* (Åsmund). Hans utfordring var om dette at Gud er glad i oss og at Gud er god, om det kunne håndteres uavhengig av hvordan verden faktisk var.

Flere av informantene ga beskrivelser av Guds kjærlighet som en erfaring av nærhet, tilhørighet, å bli tatt imot og et sted å være også i det som opplevdes vondt, altså en form for nærvær. Ble dette nærværet opplevd som udelt godt og hvilken form tok det?

5. 2. 3 Gud som nærvær

Dette var et av de spørsmålene som flere informanter ga uttrykk for var vanskelig å svare på. For hvordan skulle man beskrive en opplevelse av den usynliges nærvær? Nærværet ble for det meste beskrevet som en tilstand, en opplevelse eller som en følelse. Flere beskrev det som en tilstand, som noe man levde i hele tiden, slik Åsta uttrykte det: *"... Gud var liksom et livsrom som jeg beveget [meg] i"*. Andre ga uttrykk for at nærværet var mer en bevisst holdning enn en følelsesmessig erfaring. Gud var til stede hele tiden, og ville alltid være det. Hege beskrev det slik at nærværet var ikke noe hun gikk ut og inn av, Gud var der hele tiden. Mens Heidi opplevde at når hun satte seg ned i bønnestunden, så var det som om noen kom og var der hos henne. Det var ikke like tydelig hele dagen, men når hun opplevde spesielle ting, ble det tydeligere. Som eksempel fortalte hun om en hendelse etter retreaten: Da ektefellen gjennomgikk en operasjon, kjente hun på en ro og ikke noe stress: *"Når jeg tenker tilbake på det etterpå ... syns jeg det er rart at jeg ... kunne gjøre det så rolig"* (Heidi). Ågot knyttet også nærværet til stillheten over så lang tid. Nærværet ble en dyp fred, dypt inni henne, som opplevdes som et godt nærvær. Det paradoksale var at hun også omtalte nærværet som et fravær. Hun siterte strofen fra Tor Jonssons dikt, "Når du er borte": *"Nærast er du når du er borte, noko er borte når du er nær"* (Jonsson). Da hun senere i livet opplevde en vanskelig tid, kom den samme opplevelsen tilbake: *"Så allikevel så opplevde jeg Guds nærvær, selv om jeg var frustrert fordi jeg følte at han var så milelangt vekk"* (Ågot).

Noen av informantene berettet om konkrete opplevelser som de knyttet til nærvær, opplevelser som på en måte var abstrakte, men kjentes virkelighetsnære. Ronny fortalte om en slik sterk opplevelse av godhet under retreaten: *"... en slags guddommelig opplevelse, da, vil jeg si. Og jeg følte at det var veldig mye kjærlighet der og medmenneskelighet og omsorg og tillit"*. Ragnar kunne på sin side fortelle at han visste hele tiden at Gud alltid har vært med ham. Før retreaten hadde han en dyptgripende opplevelse i kirken, hvor han tydelig

opplevde at Gud var til stede. Dette gjorde ham mer åpen i retreaten og fikk ham til å tenke annerledes.

Andre opplevelser ble knyttet til lyd og indre bilde, slik Åsmund berettet om. En opplevelse handlet om å bli båret. Han lyttet til Brandenburger-konsertene av Johann Sebastian Bach. I et parti har musikken i seg et fallende element, hvor det kan oppleves som et vedvarende fall uten å krasjlande og så stiger det igjen. Da han lyttet til dette partiet fikk han: *"... en sånn følelse av å være løftet eller båret. Og det er jo en slags følelse av at Gud ... det er i alle fall ikke en fraværsopplevelse det?"* (Åsmund). Videre hadde han en innfallsvinkel til nærvær, hvor det var et nærvær preget av smerte og lidelse. Dette sies det mer om i pkt. 5. 2. 5. Han refererte til et par bilder han så for seg: Det ene om de tre beger (kapittel 5. 2. 2), og det andre var av Jesus som drar seg gjennom verden inntullet i piggråd. Og han spurte: *"Hvilken form må Guds nærvær og troen på Guds nærvær ta? Tre beger, verden er et farlig sted, piggråd, Jesu sår. Ja"* (Åsmund).

Guds nærvær ble beskrevet både abstrakt og konkret, og selv om nærværet som oftest ble formidlet som godt og kjærlig, kom det også til uttrykk noe smertefullt i det.

5. 2. 4 Gud som menneske/som Jesus

Flere av intervjupersonene påpekte forbindelsen mellom Gud og Jesus; at Jesus var Gud og at Jesus var menneske. Heidi omtalte Gud som en person, en far. Hun sa: *"... jeg fikk et større perspektiv på hans [Jesu] liv og både på det at han var menneske og Gud"*. Flere var opptatt av Jesu kamp for de svake og at han sto på deres side, slik eksempelvis Robert ordla seg: *"Han kjempet for dem [kvinnene] og kjempet for lavere kaster og ikke bare jøder, men samaritaner og syndere"*. Det at Jesus var menneske, gjorde det lettere for noen intervjupersoner å nærme seg Gud, og Jesus ble en man kunne identifisere seg med. Hanne sa det var lettere å forholde seg til Jesus enn til Gud: *"At jeg tenker han [Jesus] var menneske og levde blant folk og det er lettere å forholde seg til For meg var Jesus ... nesten du kunne ha snakket [med ham]. Jesus var liksom sånn på samme nivå"*.

En annen av informantene hadde få gode minner fra barndommen og i starten var det vanskelig å tenke seg Jesu liv. Etter hvert formidlet hun at det ble fint for henne at Jesus

hadde vært barn og hun kunne: " ... *la livet mitt og Jesu liv på en måte få møtes og vite at han hadde faktisk vært menneske helt og fullt*" (Ågot). På samme måte kunne også Åsta identifisere seg med Jesus i forhold til at han var menneske. Han kjente menneskelivets kår, og det hun gikk til ham med, opplevdes ikke fremmed for Jesus.

Åsmund reflekterte over Jesu liv, som fullt og helt menneske, lidende og i fattigslige kår. En kopi av et ikon som forestilte Jesu dåp, bidro til refleksjonen. Originalen var ikke intakt, slik at kopien viste en Jesus-figur som ikke var hel, men kopien viste et helt bilde. Dåpsikonet var ganske grovt laget og Jesus så lidende ut. "*Og da kombinerte disse tingene seg til at det vi sier om Jesus, det kan vi si om Gud. Gud er enkel, fattig og ydmyk*" (Åsmund).

Informantene formidlet et bilde av Gud som Jesus, som en som brydde seg om de små og svake i samfunnet og som et menneske man kunne identifisere seg med, men også en som selv opplevde fattigdom og lidelse.

5. 2. 5 Gud i lidelsen

Utsagnene om Gud og lidelsen handlet for det meste om to forhold: Om Gud som gjennom Jesus led for oss, og om Gud som var til stede i menneskers lidelse, til trøst og hjelp.

Jesu lidelse for oss refererte til Jesu død. Åsmund knyttet sine tanker om Jesu lidelse til dåpsikonet omtalt ovenfor og til en installasjon i kapellet på retreatstedet. Installasjonen var en korsfestelses-scene som inkluderte piggtråd:

Og da fikk jeg et bilde av at Kristus, ... altså at hans korsfestelse må ligne på en person som drar seg gjennom, fra skyttergrav til skyttergrav og til slutt så er han helt ... tullet inn i eller han er ubevegelig p.g.a. disse piggtrådene som fester seg til ham, da. (Åsmund)

Guds tilstedeværelse i menneskers lidelse kom til uttrykk både gjennom hvordan Jesus møtte mennesker og gjennom en erfaring av at Gud var med i ens egen smerte. Heidi refererte til hvor konsekvent Jesus var overfor svake og vanskeligstilte. Mens Åsmund henviste til nattverdsbrødet og refleksjoner omkring dette:

At vi er bakt inni det brødet. Altså det nattverdsbrødet er vi selv en del av, bakt inn i. Det også er jo en slags type følelse av at livet er i Gud, at lidelsen og hva det måtte være, er i Gud. (Åsmund)

En lignende tanke ble formidlet av en annen om at Gud ble kropp og var til stede med sitt nærvær også i det mest forferdelige: *"Men sånn som det er min erfaring fra livet så langt, det er at i det dypeste mørket er Gud. Og at Jesus har vært i det dypeste mørket og identifiserer seg med meg i mitt mørke. (Åsta)*

Informantene formidlet et bilde av Gud som selv led og derfor kunne forstå menneskers lidelse, men ikke minst at Gud var med den enkelte i hans eller hennes lidelse.

5. 2. 6 Kort oppsummering

Intervjupersonene har formidlet et bilde av Gud med utgangspunkt i den kristne tro. Gud ble beskrevet som *kraft, skaper, noe større og kjærlig*. Kjærligheten ble uttrykt som *nærhet, tilhørighet og et trygt sted å være*. Selv om Guds nærvær for det meste ble formidlet som noe godt, var det også et innslag av noe som antydte smerte: et Guds-nærvær som også opplevdes som fravær, og et Guds-nærvær i egen smerte. Denne smerten og lidelsen ble tydeligere i beskrivelsen av Gud som mennesket Jesus, men nettopp fordi Jesus hadde kjent på lidelsen, kunne han oppleves som tilstedeværende i menneskers smerte.

Noe av det som kunne oppleves smertefullt, var å møte det onde i eget liv. På hvilken måte møtte de det onde og hva gjorde det med dem?

5.3 Tilgivelse og selvtilgivelse

Av intervjupersonene var det de som deltok på Retreat i fengsel, som snakket mest om tilgivelse og selvtilgivelse. En annen av informantene brukte også begrepet tilgivelse og det omtales i pkt. 5. 3. 1. men ellers er dette delkapittelet mest om Retreat i fengsel, som gjelder Ragnar, Robert og Ronny. Selv om disse utgjør bare 1/3 av informantene, opplever jeg det som et viktig tema å ta med. Det var tydelig at dette var et smertepunkt for dem, men også

et punkt som førte til forandring. Det var viktig for dem å gjennomgå dette for å kunne gå videre i retreaten, slik Ragnar ordla seg: *"Det var det som hele retreaten handla om, å slette fortiden og starte en ny fremtid"*.

Disse informantene sonet straff for alvorlige lovbrudd, en tydelig handling som hadde medført dom. For de som hadde begått drap, var det ikke mulig å få tilgivelse fra den personen som var direkte berørt av deres handling. De kjente på skyld overfor offerets familie og overfor sin egen familie. Men aller mest var det skylden overfor seg selv som var i fokus. De strevde med å akseptere hva de hadde gjort og tilgi seg selv.

5. 3. 1 Tilgivelse

Retreat i fengsel hadde, i tillegg til øvelser, også ritualer som hjelpemidler for å jobbe med synden i eget liv. De skulle skrive ned alt det gale de hadde gjort gjennom livet og brukte et par dager til dette. Alle gav uttrykk for at det var tungt og smertefullt å skrive ned syndene sine. Desto sterkere var opplevelsen etterpå, da de kjente på lettelse, at de ble ferdige med de vonde tingene og kunne få begynne på nytt. Samtidig bemerket Ronny at tross tilgivelsen, måtte han bære med seg vissheten om hva han hadde gjort. Jeg lar informantene selv få komme til orde og fortelle hvordan de opplevde å arbeide med synden.

Så det eneste vi kan gjøre er å be om tilgivelse Og jeg har en tro at de syndene mine jeg brente, de er slettet og jeg fikk en lettelse inni meg selv ... Jeg følte automatisk en god, varm følelse inni meg, som jeg aldri har følt før Jeg ble tilgitt alle syndene mine. Og jeg får muligheten å til starte en ny reise og bli født på nytt. (Ragnar, virker berørt).

Det var veldig vanskelig, men jeg skrev alt det der Jeg er sånn litt tøff mann, men jeg nesten gråt, når jeg skrev ned Og så spikret vi det i korset ... når vi brente det opp i bålet, da ble det lettelse. Det var en måte å vise at vi er fri fra synder og sånn. (Robert)

Jeg ba om tilgivelse for det, så jeg skrev ned absolutt [alt] ... når du får skrevet det ned, så blir man jo litt mere ferdig med det ... det var jo trist, men det var jo noe sånn letthet og ... bli ferdig med ting og ... få tilgivelse for det man har gjort fra smått til stort. (Ronny)

Ågot, som deltok på retreat over 30 dager, fortalte at da hun jobbet med synden og deretter kjærligheten og det gode i livet, var det lettere for henne å ta imot tilgivelsen enn kjærligheten. Hun klarte ikke å ta til seg at Gud elsket henne og fortalte om en vond barndom, som hadde preget hennes bilde av seg selv. Hun fortsatte å be og arbeide med seg selv etter retreaten og kunne etter hvert se på seg selv og kjenne at hun var verdt å elske og kjente at bitterheten var borte. Etter at Ågot hadde fått mulighet til å lese gjennom sine uttalelser, føyde hun til noe hun sa var viktig for henne:

Bitterheten er borte, men for meg er det også sterkt og viktig at jeg har tilgitt mor, i mitt hjerte. Hun ville ... aldri forstått hva jeg skulle tilgi henne for. Men hadde hun noen gang spurt meg ... vet jeg av hele mitt hjerte at jeg kunne svart ja!

Alle disse informantene fortalte om en erfaring av tilgivelse, uten at det hadde vært et direkte møte mellom dem og den andre parten, hvor det vonde som var gjort ble aktualisert. For den ene handlet det om å gi tilgivelse, for de andre om å motta. Gjennom øvelsene og ritualene med å skrive ned syndene og spikre papirarket på korset, for deretter å brenne det, opplevde deltakerne på Retreat i fengsel å bli tilgitt. Spørsmålet er om dette betyr at de også tilga seg selv.

5. 3. 2 Selvtilgivelse og akseptasjon

Ragnar sa ikke direkte at han tilga seg selv, men han sa at: " ... jeg ble tilgitt alle syndene mine. Og jeg får muligheten å til starte en ny reise og bli født på nytt". Han virket berørt da han snakket om dette, og jeg forsto det slik at han også kunne tilgi seg selv, få legge det vonde bak seg og stake ut en ny kurs for livet sitt. Robert var mer tydelig og berettet at de oppgavene/øvelsene han gikk inn i gjorde at han aksepterte seg selv som menneske. Han refererte til Jesu ord til fariseerne, når de spurte hvorfor Jesus var sammen med syndere: "Så han sa at det er synderne som trenger tilgivelse. Og da aksepterte det mine synder. Jeg ba, og jeg ble tilgitt" (Robert). Det å tilgi seg selv kunne være utfordrende, særlig Ronny strevde

med dette. Da jeg spurte om han opplevde at han ble tilgitt, svarte han at han følte det til en viss grad:

... det jeg har slitt mest med, det er jo å faktisk tilgi meg selv. For det har jeg gjort Jeg kjenner jo på det innimellom Men, for at jeg skal kunne leve videre og ikke stå fast, så må jo jeg lære meg å tilgi meg selv for det som har skjedd.

Samtidig var han opptatt av at han måtte bære byrden av det han hadde gjort, både fordi byrden var der, men også for å ta lærdom av det:

... men man skal ha med seg erfaringen og tankene rundt det, og sorgen og gleden Så jeg har jo lært meg å komme til ro med det jeg har gjort og akseptere det, og at det er i fortiden, men at det er et arr og en byrde som jeg alltid vil ha med meg. (Ronny)

Deltakerne på Retreat i fengsel ga uttrykk for at det å få tilgivelse også hjalp dem til å tilgi seg selv og se fremover. Likevel var det særlig en informant som fortalte om hvor vanskelig det var å tilgi seg selv og om den store smerten han kjente på. Fantes det en vei å gå, for å legge smerten bort?

5. 3. 3 Smerte, skam og anger

Tross opplevelsen av tilgivelse som de i fengsel hadde, sa de også noe om det smertefulle med å jobbe med tilgivelse og aksept. For det første var det ubehaget ved å dukke ned i synden og det onde i livet. Ragnar fortalte at han ikke fikk sove på to-tre dager, fordi det var så vondt. Også Robert syntes det var tungt, men opplevde det som nødvendig for å komme videre.

Det andre var skamfølelsen, som Ragnar gjorde seg til talsmann for: *"Det som gjorde at jeg følte ekstra stor anger, skamfølelse, jeg skjønnte egentlig hva jeg har gjort"*. Det gikk opp for ham hva handlingen hans hadde ført til, og han sa at skyldfølelse og skamfølelse fulgte ham gjennom hele retreaten.

Det tredje området som berørtes var smerten ved å ha gjort en forferdelig handling. Ronny ordla seg slik: *"... jeg har jo tatt livet av en person. Selv om det er i selvforsvar, så er det jo Jeg vet jo at jeg har gjort den handlingen, selv om det er det siste jeg ønsker for noen"*.

Likeledes var det smerten han kom til å bære med seg som et arr og en byrde for det han har gjort.

Det var smertefullt for deltakerne på Retreat i fengsel å møte det onde i sitt eget liv, men det opplevdes som nødvendig for å komme seg videre. Jeg oppfattet at smerten over å bli konfrontert med dette ble svakere for dem etter som tiden gikk. Likevel var byrden over å ha tatt et liv, erkjennelsen, angeren og skammen, vanskelig å komme bort fra.

5. 3. 4 Kort oppsummering

Informantene fortalte at det var vondt å møte det onde i eget liv, men det opplevdes som nødvendig for å kunne tilgi seg selv og gå videre i livet. Likevel, tross opplevelsen av tilgivelse, var det for noen en smerte som fulgte med dem. Var det så mulig å erfare at noe ble forandret for dem underveis eller etter øvelsene?

5. 4 Forandring

Et av forskningsspørsmålene gjelder nettopp om gjennomføringen av øvelsene har ført til noen forandring i deltakernes liv. Vi har allerede sett uttrykk for det i forskningsmaterialet. Å sette av tid og rom for refleksjon over eget liv, samtidig som man får utfordringer, gir mulighet for forandring. I følge informantene skjedde det forandringer underveis mens de gjennomførte øvelsene, men også i tiden etterpå. Noen av informantene hadde mottatt åndelig veiledning både før og etter at de tok øvelsene og så forandringen som en prosess gjennom hele denne tiden. Jeg vil derfor se nærmere på informantenes forståelse av hvorvidt og hvordan det har skjedd en lærdom eller en forandring.

5. 4. 1 Å jobbe med seg selv eller bli kjent med seg selv.

For deltakerne på Retreat i fengsel var det en forutsetning at de ville jobbe med seg selv. De var tydelige på at dette ønsket de også. De kjente et behov for en forandring i livet og valgte retreat som et middel for å oppnå det.

Robert sa han hadde prøvd andre metoder tidligere. Han aksepterte at han hadde et sinneproblem: *"Jeg måtte forandre meg. Jeg tok sinnemestring og stressmestring [kursopplegg]. Det hjalp lite. Så jeg søkte etter forandring"*. Ragnar hadde hørt fra andre at man på retreat ville finne seg selv. Hans mål var først og fremst å jobbe med seg selv: *"Jeg grudde meg. Men jeg var åpen for det [som kunne komme] Jeg var mer åpen enn jeg noensinne har vært, med meg selv og folk rundt meg. Det hjalp meg å gå gjennom reisen"*. Han sa også at hvis han ikke hadde rukket opp hånda på informasjonsmøtet, for å signalisere at han ville ha hjelp, hadde han fortsatt vært langt nede. Å jobbe med seg selv opplevdes krevende, og Ronny merket at han ble sliten. Han sa at gjennom dette arbeidet lærte han å ta mer vare på seg selv:

... jeg har veldig lett latt meg bli utnytta av andre Men jeg har lært meg at man må faktisk lære seg å sette grenser ... lært meg å stole mer på andre mennesker og at jeg kan snakke om hvordan jeg har det.

På samme måte omtalte Ågot å gjennomgå øvelsene som en slitsom prosess. Hun har måttet jobbe mye med seg selv pga. barndommen. I åndelig veiledning fant hun det rommet hvor hun kunne ta med hele seg. Likevel var det veldig slitsomt og skremmende å dukke ned i sitt indre liv: *"... jeg våget å gå inn i det med hele meg ... jeg våget på en måte å bare gå inn i dette og stole [på] at det var en som var der når ikke jeg klarte mer"* (Ågot).

Å gjennomgå de åndelige øvelsene var et valg den enkelte selv foretok, og for deltakerne på Retreat i fengsel var det et valg for å forandre noe i livet. De andre informantene ville gjennomføre øvelsene pga. en lengsel etter noe mer, ønske om fordypning og kjennskap til denne spiritualiteten. Å arbeide med seg selv opplevdes både skremmende og slitsomt, men det ga dem en gevinst i forhold til nye oppdagelser og ny lærdom. Ville dette påvirke deres selvbilde på noen måte?

5. 4. 2 Endret selvilde

Flere informanter fortalte om å få større kjennskap til seg selv, eksempelvis Ragnar som fant ut hvem han var og retning for livet videre. Dessuten så han noe verdifullt hos seg selv: "*... fordi jeg skjønnte at jeg også fortjener den gode kjærligheten*" (Ragnar). Ågot, som tidligere hadde tenkt om seg selv, at hun ikke var verdt å elske, så i ettertid at på retreaten ble det satt i gang en prosess, som førte til at hun: "*... kunne si om mitt indre meg, med alt det innebærer, at 'du er vakker og verdt å elske'*". Den samme erfaringen hadde også Hanne. Hun fortalte om en bror som hadde rusproblemer, og det gjorde at hun følte seg "spedalsk". Hun hadde problemer med å skille mellom seg på den ene siden og broren og resten av familien på den andre siden, at hun ble identifisert med brorens problemer. Etter retreaten kunne hun si: "*Jeg er mere elsket ... av Gud og jeg trenger ikke mer bekreftelse På den måten at Gud elsker meg, men også da elsker jeg meg selv mer*". Hun ga også uttrykk for at dette på en måte skjedde av seg selv.

Å møte det indre i seg selv kan være utfordrende i forhold til hva man finner der. Ågot fortalte at hun våget seg inn i dypet av seg selv og kunne være både ærlig og trygg på at dette var en del av henne. Mens Hege erfarte at hun ikke sammenlignet seg så mye med andre og syntes det hadde vært fint. Det kunne høres ut som hun hadde fått et mer positivt syn på seg selv.

Vi har her sett at flere av informantene, ved å jobbe med seg selv, opplevde at de så på seg selv på en annen måte, og en mer positiv måte, både underveis og etter øvelsene. Førte et slikt dypdykk i eget liv også til noen forandring av dem selv som personer?

5. 4. 3 Endret adferd

Deltakerne på Retreat i fengsel viste til en endring i atferd. Stillheten og naturen hadde fått en betydning i deres liv. Ragnar brukte tid i meditasjon også etter retreaten. Noen helger kunne han bruke flere timer i stillhet: "*Når jeg kommer ut, er jeg som ny*" (Ragnar). En annen opplevde at han var blitt mer oppmerksom og kunne sitte i ro og se på TV eller andre ting.

Han fortalte at naturen var en god gave og når han ble stresset, kunne han slå av TV, åpne vinduet og se på naturen.

De kunne også fortelle om en forandring når det gjaldt å mestre sinne. Ubehagelige nyheter og motgang kunne tidligere ofte føre til raseri og slåssing. Mens de nå var mer rolig og kontrollert.

I noen tilfeller så omgivelsene noe av den endringen som hadde skjedd. En av intervjupersonene formidlet at barna hans sa han var blitt mer åpen og at han var litt annerledes. En annen fortalte om hvordan de rundt ham så forandringen ved at han ikke slåss, slik han gjorde før, og at han nå bar et synlig kors.

Forandringer kan føre til ny retning i livet. Ragnar formidlet at han hadde lagt alt bak seg: *"...for jeg går bare fremover, jeg går ikke tilbake"*. Mens Ronny sa han til en viss grad hadde lært seg å stole på mennesker igjen, og han formidlet at livsmotet var kommet tilbake. På samme måte fortalte andre om livsforhold som hadde preget dem tydelig, men så hadde det skjedd en forandring. Ågot hadde fortsatt med åndelig veiledning etter retreaten og kunne fortelle hvordan bitterheten i forhold til en ødelagt barndom var blitt borte: *"... jeg er jo på et helt annet sted nå ... enn jeg var når retreaten sluttet Uten 30 dagers retreaten, så vet jeg ikke om jeg hadde kommet så mye i gang"*. Hanne berettet på sin side at en tid etter retreaten åpnet hun seg mer for Gud, og det skjedde noe med henne. Hennes bror ble kvitt sin rus-avhengighet, noe hun opplevde som et mirakel og hennes sorg forsvant. Hun fortalte at gjennom øvelsene hadde hun kommet nærmere Gud og opplevde at han var med henne: *"Nå forsvinner også depresjonen For ... det er ikke plass [til den], for jeg har Gud og jeg kan snakke [med ham] Nå går vi sammen overalt Jeg kjenner at ... jeg [er] et helt annet menneske"* (Hanne). Hun fortalte videre at hun trodde det at hun åpnet seg for Gud, medførte at en del redsel og uro over eksistensielle ting i livet forsvant. Med Gud i livet sitt, kunne hun lettere justere det.

Flere informanter formidlet at de opplevde en større eller annen frihet. Det kunne være friheten til å være seg selv og ta vare på seg selv, eller et større repertoar å forholde seg til glede og frihet på.

Informantene formidlet altså at det hadde skjedd forandringer hos dem, både indre forandringer i forhold til mer ro og beherskelse, livsmot, trygghet og frihet, og ytre i forhold

til endret atferd. Interessant var det også at flere av informantene rapporterte at omgivelsene i noen tilfeller så at det hadde skjedd en forandring.

Når retreat-deltakerne på denne måten gransket seg selv og hele tiden levde nær bibeltekster, gjorde dette noe med deres Gudsforhold?

5. 4. 4 Styrking av Gudsforholdet

Ågot hadde gjennom hele livet kjent på en lengsel etter Gud, og opplevde at det hun lette etter fant hun i retreat-bevegelsen: *"Så jeg har virkelig funnet ... min plass og på en måte en trygghet og et fundament i troen, som jeg tror tåler ganske mye"*. Den dype følelsen av Guds nærvær formidlet hun at hun bar med seg, sammen med avhengigheten av bønn, noe hun opplevde hadde forandret henne som menneske. Et styrket nærvær var også noe Hege holdt frem, et nærvær som var der hele tiden. I tillegg sa hun at de erfaringer hun hadde gjort, hadde forandret hennes måte å praktisere troen på og: *"... så har jeg har funnet noe som har gitt meg mye mere hvile"*.

Både Ragnar og Robert fortalte at de var kommet nærmere Gud. Mens Hanne fortalte om at Gud ble klarere for henne, hun kunne få snakke direkte til Gud og fikk styrke til å møte det som var vanskelig: *"... det ble så [mye] enklere for meg når jeg overga alt til Gud. Gud bestemmer og la det være [slik] og vi går sammen gjennom det"*.

Erfaringen av å være elsket ble omtalt av noen av intervjupersonene som viktig og noe som førte til forandring, slik Hanne formidlet at Guds kjærlighet til henne fikk henne til å elske seg selv mer. Det å oppleve å være elsket slik hun var, ga henne frihet. Hun fortalte at hun ikke var så begrenset, var mindre redd for å ta valg og verden lå åpen. Mens Åsta henviste til det som sitter igjen etter øvelsene: *"Loved into existence"*.

Betydningen av bibeltekster ble fremhevet, slik Robert opplevde at bibeltekster var til hjelp i hans forandring og kjærligheten gjorde at hans hat forsvant mer og mer og ble borte. Han opplevde først at ingen elsket ham, men fortellingen om den hjemkomne sønn ga ham opplevelsen av å være elsket og tilhøre et brorskap, et fellesskap med de andre på retreaten.

Denne fortellingen og teksten om å ikke se bjelken i eget øye, ble en vekker for ham: "*Det ordet der som gjorde at jeg forandret meg*" (Robert).

Nesten alle informantene uttalte spesifikt at de opplevde en styrket relasjon til Gud. Det handlet om en lengsel som ble stilt, om trygghet, nærhet og nærvær; men også hvile, overgivelse og å være elsket.

5. 4. 5 Kort oppsummering

I dette delkapittelet har vi sett at å gjennomføre de åndelige øvelser, kunne være både krevende og slitsomt, men det ga nye oppdagelser i eget liv. Noen opplevde at selvbildet ble forandret til et mer positivt bilde av seg selv, og at det skjedde indre forandringer som også kunne vise seg i ytre atferd. Så godt som alle informantene formidlet at de opplevde at Gudsforholdet ble styrket

5. 5 Oppsummering av analysen

Jeg har i dette kapittelet analysert intervjuene med de ni informantene. Materialet er samlet i 4 kategorier: 1) Selvbilde, 2) gudsbilde, 3) tilgivelse og selvtilgivelse, 4) forandring.

Noen av informantene ga uttrykk for at eksistensielle utfordringer og et negativt syn på seg selv kunne stenge for å ta imot Guds kjærlighet. Gjennom bønn, meditasjon og arbeid med seg selv, kunne de fortelle om en endring i positiv retning, med større kjennskap til og aksept av seg selv, som ga en mulighet til å ta imot kjærligheten. Mens de som hadde et positivt selvbilde, formidlet en trygghet i å være elsket av Gud. Gudsbildet ble uttrykt på forskjellige måter og ga uttrykk for kontraster: *noe større, kraft, solidarisk og medlidende*, men også *svakhet, lidelse og død*. Gud ble omtalt som *kjærlig, nærværende og trygghet*. Det onde i eget liv ble aktualisert, og særlig deltakerne på Retreat i fengsel ga uttrykk for at det var smertefullt, men nødvendig for å gå videre. De opplevde at øvelsene hvor de mediterte over synden og ritual for tilgivelse, ga forløsning og håp for fremtiden, selv om smerten over det de hadde gjort, fortsatt fulgte dem. Gjennomføringen av de åndelige øvelsene kunne oppleves både krevende og slitsomt, men informanter fortalte om nye oppdagelser i sitt liv,

endringer i selvilde, og indre forandring som vistes gjennom ytre handling. Nesten alle intervjupersonene fortalte om en styrket Gudsrelasjon.

I neste kapittel skal vi se nærmere på noen av de funnene som er blitt beskrevet, og se disse i lys av teori, annen forskning og erfaring fra dette feltet.

6. Drøfting

Problemstillingen jeg har utforsket er hvordan man opplever å gjennomføre Ignatius' åndelige øvelser og hvilke erfaringer man får, både ved å gjennomføre øvelsene og ved å motta veiledning. Et særlig fokus har vært om gjennomførelsen av øvelsene har ført til noen forandring i informantenes liv og om Gud eller en selv oppleves annerledes etter øvelsene. Alle informantene ga uttrykk for at det hadde skjedd en forandring i løpet av perioden for gjennomføring av øvelsene eller i tiden etterpå. Som nevnt i metodekapittelet kunne det være vanskelig for informantene å tidfeste når det skjedde forandringer i livet deres. Det handlet ofte om en utvikling over tid, og dette kan også ha påvirket beskrivelsene deres. Uansett har fortellingene deres belyst hendelser slik de opplevde de har erfart dem. Det er flere sider ved hovedtemaene analysen viste, som er interessante å drøfte videre. Ut fra funnene har jeg valgt å fokusere på det jeg opplevde som særlig interessant og har delt dette inn i:

- 1) Relasjon mellom selvilde og opplevelse av Guds kjærlighet
- 2) Gudsilde og behov for en Gud
- 3) Tilgivelse som forløsning og nytt håp
- 4) Ignatius av Loyolas åndelige øvelser som redskap for forandring

Jeg vil i dette kapittelet drøfte funnene i forhold til teorien jeg har presentert og mot annen forskning på området.

6. 1 Relasjon mellom selvilde og opplevelse av Guds kjærlighet

Som vi husker, påpekte både Stålsett (2014) og Rizzuto (1979) at selvildet dannes gjennom relasjoner til viktige personer i våre liv og at det er et virksomt forhold mellom selvilde, foreldreilde og gudsilde, som stadig påvirker hverandre og kan endres i løpet av livet. Hva

fant så jeg om disse relasjonene? Mitt innsamlede materiale er for lite til å si noe generelt om eget selvbilde har betydning for å oppleve seg elsket av Gud. Likevel kan vi tydelig ane en sammenheng hos noen av de som ble intervjuet. Jeg vil i dette delkapittelet drøfte dette nærmere.

Blant mine informanter var det deltakerne på Retreat i fengsel som ga tydeligst uttrykk for at de opplevde en del negative sider ved seg selv. Bare en av dem uttrykte tydelig at det negative andre hadde sagt om ham, gjorde det vanskelig for ham å ta imot Guds kjærlighet. Likevel formidlet han at det var en god følelse å høre at Gud elsket ham, og han prøvde aktivt å holde de negative tankene borte. Slik så jeg et håp eller et glimt av tro på at Guds kjærlighet også kunne gjelde ham, og en aktiv vilje for å holde fast på dette. De andre deltakerne på Retreat i fengsel snakket ikke om Guds kjærlighet i denne forbindelsen. De formidlet snarere et selvbilde preget av selvhat, opplevelse av ikke å være god nok, og problemer med å forene selvbilde med egen handling. Gjennom domfellelsen hadde de fått et tydelig signal om en ikke-akseptabel atferd, noe som kunne oppleves som fordømmelse fra samfunnet. Slik jeg oppfattet det, hadde disse en mer kulturell tilknytning til religion fra før og de formidlet ikke noe tidligere nært forhold til Gud.

Deltakerne utenfor fengselet hadde også varierende bakgrunn mht. selvbilde og gudsbilde: En av dem som gjennomførte de åndelige øvelsene over 30 dager og som hadde hatt en nær relasjon til Gud helt siden tidlig i 20-årene, fortalte om en vond barndom som hadde gitt henne et dårlig selvbilde. Hun klarte ikke i utgangspunktet å tro at hun var verdt å elske. Hennes selvbilde var, i likhet med fangene med kulturell religionstilhørighet, preget av negative tilbakemeldinger fra andre. Blant informantene utenfor fengsel var det både noen som formidlet et dårlig selvbilde fra barndommen og noen som viste til erfaringer i voksen alder som påvirket deres selvbilde i negativ retning. Selvbildet som de formidlet før de gjennomgikk de åndelige øvelsene, syntes altså å trykke dem ned og ga dem opplevelser av å være mindre verdifulle. Hvordan gikk det så med dem etter øvelsene?

På den andre siden var det informanter som i utgangspunktet uttrykte en trygghet på at de var elsket, slik de var, med synd som en del av dem og av å være menneske. Dette var informanter som fortalte at de hadde vokst opp med opplevelsen av å være elsket av sine foreldre og/eller av Gud og med et nært forhold til Gud gjennom hele livet. Det kan virke

som at denne tryggheten styrket selvbildet, og de kunne på en måte inkludere sine synder i et positivt selvbilde. Begge disse gruppene hadde altså tydelig et selvbilde preget av de relasjonelle erfaringer de hadde gjort, slik Stålsett og Rizzuto beskriver. Det kan videre se ut som at selvbildet også medvirket til om de greide åpne opp og ta imot Guds kjærlighet. I alle fall sa et par av de som beskrev et dårlig selvbilde, eksplisitt at det var vanskelig å ta imot kjærligheten, mens de andre i denne gruppen ikke nevnte Guds kjærlighet i denne sammenhengen. Den andre gruppen, derimot, de som formidlet en trygghet i å være elsket, var åpne for Guds kjærlighet, selv om de erkjente sin synd og opplevde at de ikke strakk til i forhold til å leve rett. Nå kan det selvfølgelig hende, at de som deltok på Retreat i fengsel opplevde sine handlinger langt alvorligere og derfor utelukket Guds kjærlighet. Men jeg merket meg at de også refererte til andre, mindre alvorlige forhold enn den handlingen de var domfelt for. Det kan derfor se ut som at et positivt selvbilde uansett gjorde det lettere å ta imot Guds kjærlighet og kjenne seg trygg på å være elsket. For noen var det altså tydelig manglende samsvar mellom det Bibelen sier om at Gud elsker alle og deres egen opplevelse av kjærligheten.

6. 2 Gudsbilde og behov for en Gud

Det er svært vanskelig å forstå hvem og hvordan Gud er, men vi kan ane ham i glimt og danne oss bilder av ham. Når noen av informantene beskrev Gud som skaper og noe større, samsvarer det med det av Farstads (2016) "sunne gudsbilder" som hun har hentet fra Frielingsdorf: *den Gud som gir vekst*. Hvilke bilder av Gud fant jeg i min analyse? Alle som ble intervjuet i min undersøkelse forholdt seg til den kristne Gud, og det er interessant å se at alle stort sett beskrev Gud på en positiv måte. Ingen formidlet at Gud skremte dem eller ville dem noe vondt. Det er ikke usannsynlig at informantenes positive beskrivelser var farget av at de hadde gjennomført de åndelige øvelsene med for de fleste mest positive erfaringer. I dette delkapittelet skal vi se nærmere på de positive gudsbildene og behovet for å ha en Gud i livet sitt.

Heidi formidlet at det, etter å ha gjennomført de åndelige øvelsene, var blitt tydeligere for henne at Gud fortsatte sitt skaperverk også i dag; at vi altså skapes eller re-skapes så lenge vi lever. Samtidig kan skaperguden også knyttes til *livets Gud*, som er et av de andre

gudsbildene som omtales av Frielingsdorf, siden Gud er skaper av alt liv. Dette sunne bildet av Gud fantes både hos de som hadde et positivt og de som hadde et negativt selvbilde i mitt materiale. *Kjærlighetens og nådens Gud* kommer tydeligst til uttrykk i beskrivelsene av Gud som kjærlighet, hvor noen av informantene formidlet at de kunne ta til seg Guds kjærlighet, mens andre altså strevde med å tro at Gud elsket dem. Åsmund problematiserte Guds kjærlighet i en "ond verden". Likevel ga han uttrykk for, slik jeg ser det, en oppfatning av at Gud er med oss også i det vonde og vanskelige. Tross verdens ondskap er Gud til stede med sin godhet. Dette samsvarer med det siste av Frielingsdorfs sunne gudsbilder, hvor Gud beskrives som *den gode hyrde (gjeter)*. Jesus omtaler seg selv som den gode gjeter, som gir livet sitt for sauene (Joh.10:11). Bildet av *den gode hyrde* kan i tillegg samsvare med Gud som nærvær, som informantene beskrev som en god opplevelse. Erfaringen av Guds nærvær kom også til uttrykk i Petersens (2013) undersøkelse av hvilke endringer som skjedde gjennom åndelig veiledning.

Slik var gudsbildene, som intervjupersonene formidlet, altså stort sett positive, og det gjaldt faktisk både for dem som hadde positive selvbilder og dem som hadde negative selvbilder. Utfordringen for noen var imidlertid å tro at den gode Gud kunne elske dem, dvs. at de var verdt å elske, f.eks. slik Ågot opplevde det. Dette er ikke så merkelig, siden gudsbildene vi bærer med oss er dannet gjennom relasjoner til mennesker som står oss nær og gjennom våre erfaringer med dem. I tillegg formidles offisielle gudsbilder gjennom Bibelen og forkynnelsen, jfr. Leenderts (2005). Mitt materiale viser altså at det kan oppstå en konflikt når det ikke er samsvar mellom de offisielle bilder av Gud og våre private. Å forandre private gudsbilder er ikke enkelt, særlig hvis de er forankret i tunge erfaringer. Ofte kan et bilde av Gud som ikke aksepterer oss, også være blandet med at vi selv ikke aksepterer oss, slik Rizzuto påpeker at selvbilde og gudsbilde påvirker hverandre. Det er ikke usannsynlig at dette eksempelvis gjaldt Ågot, som ga uttrykk for at hun ikke var verdig Guds kjærlighet.

Hvis man har en opplevelse av at Gud ikke aksepterer en, hvorfor vil man da ha kontakt med en slik Gud? Ville det ikke være like greit å avvise Gud og vende seg bort? Men dette er mennesker som har hatt et forhold til Gud lenge, og de ser ut til å ha en dragning mot Gud likevel, kanskje en dyp lengsel som ikke blir borte? Kanskje er det noe som stadig drar dem til ham; slik Augustin (1996) skrev: "... vårt hjerte er urolig inntil det finner hvile i deg". Vi skal

heller ikke glemme at for de som valgte å gjennomgå disse åndelige øvelsene, var noe av motivet en lengsel etter noe mer, en fordypning og et ønske om å bli kjent med denne spiritualiteten. I tillegg kom et ønske om forandring i livet, som jo også indikerer en lengsel. Som beskrevet i teorikapittelet, påpekte Halstensen (2014) med henvisning til Granqvist og tilknytnings-teorien, at menneskets søken etter Gud henger sammen med behovet for tilknytning, slik det er beskrevet i barns tilknytningsbehov. Slik det sårbare barnet søker beskyttelse og hjelp hos foreldrene, søker det sårbare mennesket til Gud når det behøver hjelp. Dette kom kanskje tydeligst til uttrykk hos deltakerne på Retreat i fengsel. De formidlet at den handlingen de var dømt for, var både alvorlig og skremmende, og den satte dem i en situasjon hvor de opplevde seg nedslåtte, deprimerte og alene. De behøvde *en trygg havn*, som er ett av de områder hvor tilknytningen kommer til uttrykk. Å søke en slik trygg havn i kriser og farer, er også aktuelt for de som ikke har en aktiv eller bevisst relasjon til Gud fra før, eksempelvis for deltakerne på Retreat i fengsel. For noen er det slik at når alle andre utveier er prøvd, vender man seg til Gud eller "noe større enn seg selv" og håper på hjelp.

Gjennom bønn og meditasjon så vi at intervjupersonene kunne søke etter Guds nærvær og alle fortalte om konkrete, men ulike opplevelser av dette nærværet. Dette korresponderer med et annet av områdene for tilknytning: *å søke nærhet til Gud* ved bønn og besøk i gudshus. Som en kontrast til nærhet og nærvær formidlet Ågot hvordan hun, i en tung periode, tydelig *følte* at Gud ikke var hos henne, selv om hun *visste* at han var der. Kanskje handler denne underlige opplevelsen av "nærvær i fraværet" om behovet for å ha Gud som *en trygg base*, som er et tredje område for tilknytning?

Opplevelsen av *trygg base* er ofte til stede hos mennesker som opplever troen som en viktig del av livet. Dette gjør det lettere for dem, ifølge Halstensen, å møte utfordringer og vonde ting i livet, og gir dem en mer positiv selvbevissthet. Med henvisning til det vi så i delkapittel 6. 1 om hvordan selvbildet kunne ha betydning for om og hvordan man kunne ta imot Guds kjærlighet, ser det ut til at også gudsbildet har betydning for dette. Halstensen refererer til hvordan bønn sammenlignes med "social referencing", hvor bønn brukes til å styrke kontakten med Gud og tryggheten til å møte det som ikke er kjent. Ut fra dette kan man si at Ågot brukte bønnen til å bli kjent med Gud og finne trygghet, men torde ikke helt tro at Gud elsket henne. Om det var hennes selvbilde eller gudsbilde som var den store utfordringen, er vanskelig å si; ifølge Rizzuto påvirker altså disse hverandre. Hun hadde tidligere fortalt at hun

hele livet hadde hatt en lengsel etter Gud, noe hun ikke fikk hjelp til å finne ut av hjemme. Kanskje handlet hennes lengsel og bønn om å finne den tryggheten hos Gud som hun manglet hjemme? Dette kan i så fall stemme med det Granqvist & Kirkpatrick hevder hos Halstensen (2014): at mangelen på trygghet blir kompensert i gudsrelasjonen. Hanne viste på sin side til hvordan hun syntes at Gud var "stor" og vanskelig å forholde seg til, men det hindret henne ikke i å ønske noe større (Gud) å lene seg til.

I dette delkapittelet har vi sett hvordan sunne gudsbilder kom til uttrykk hos intervju-personene, og at konflikter kunne oppstå når det ikke var samsvar mellom offisielle og private gudsbilder. Samtidig så vi også hvordan gudsbildene og informantenes selvbilder både påvirket og var avhengige av hverandre, noe som kunne gjøre det vanskelig å forstå hva som var usunne gudsbilder og hva som var negative selvbilder. Gudsbildene som ble formidlet, ga uansett uttrykk for behov for tilknytning til en guddom.

6. 3 Tilgivelse som forløsning og nytt håp

I teorikapittelet ble Leer-Salvesens (1998) undersøkelse omtalt, hvor han intervjuet to grupper domfelte: en som var dømt for vold, ran og vinningsforbrytelser og en gruppe dømt for mord. Den siste gruppen viste tydeligst følelse av skyld i forhold til offeret og dem rundt som ble rammet. I tillegg fant han at de som hadde forholdt seg til offerets ansikt eller person, var mer opptatt av skyld enn de som forholdt seg til en etat, en organisasjon e.l. Leer-Salvesen fant at smerten som oppsto ved ekte skyldfølelse kunne sammenlignes med smerten ved sorg. Begge deler er nødvendige for å kunne bearbeide sorgen og komme videre i livet. Utfra dette mente Leer-Salvesen at det ligger et håp i skyldens smerte, et håp om tilgivelse og en ny start. Er dette noe som kom til uttrykk hos mine informanter?

I en periode i løpet av de åndelige øvelsene mine informanter gjennomgikk, var fokuset på det onde både i eget liv og i verden som helhet. For deltakerne på Retreat i fengsel innebar dette et eget ritual for å bekjenne syndene og motta tilgivelse. Det var da også denne gruppen som snakket mest om synd og tilgivelse, og derfor handler dette delkapittelet mest om deres prosess. I tillegg fortalte én annen av informantene om hvordan hun gav tilgivelse uten at den var etterspurt. Hennes erfaringer omtales mot slutten.

Deltakerne i fengsel ga tydelig uttrykk for at det var en krevende og smertefull prosess å arbeide med synden. Robert innrømte at han nesten gråt da han skrev ned syndene sine, og Ragnar fikk ikke sove på to-tre dager og følte seg dårlig. Begge informantene fremhevet at de virkelig skjønnte hva de hadde gjort da de arbeidet med dette: at handlingen ikke kunne gjøres ugjort og de måtte kjenne på smerten ved det de hadde forårsaket.

Under intervjuet av deltakerne på Retreat i fengsel utdypet vi ikke handlingen de var dømt for, men to av dem fortalte uoppfordret at de hadde drept en annen person. Alle tre formidlet uansett at opplevelsen av skyld var sterkt til stede og vond å bære. Leer-Salvesen har en interessant innfallsvinkel når han sier at den som dreper et menneske, opplever at bildet av seg selv blir knust og man mister på en måte også seg selv. Ragnar satte ord på nettopp dette, da han formidlet at i fengsel mister man noe av seg selv. Med referanse til at selvbildet kan ha betydning for å ta imot Guds kjærlighet, blir dette enda en utfordring. For hvem er jeg, når jeg mister meg selv? Og hvilken smerte og sorg kan man ikke oppleve ved å miste seg selv? I tillegg kom altså smerten ved det de hadde påført andre.

Under retreaten vågde de imidlertid å møte synden i eget liv, og de fikk formidlet at de kjente på anger, skam og skyld. Det var smertefullt, men de fikk be om tilgivelse, og alle de tre fra Retreat i fengsel fortalte om en opplevelse av å bli tilgitt og en enorm lettelse. De fikk mulighet til å legge dette bak seg og gå videre i livet. Siden de var på retreat, avsondret fra alle andre mennesker, var det på det tidspunktet ikke mulig for dem å be om tilgivelse fra de personene de hadde forbrutt seg mot. Og for de som hadde drept noen, var det heller ikke noe direkte offer å henvende seg til. Likevel opplevde de altså å bli tilgitt. Dette støtter Leer-Salvesens argumenter om at i noen tilfeller kan andre "vikariere" for den/de som kan tilgi. For mine informanter, som alle hadde en kristen tilhørighet, opplevde de altså at de fikk tilgivelse fra Gud. Videre handlet syndstilgivelsen ikke bare om den handlingen de var domfelt for. I denne prosessen bekjente de alt det vonde de hadde gjort.

Om de innsatte i min studie gjorde noe forsøk på å ta kontakt med ofrene og/eller de pårørende etter retreaten, ble ikke tatt opp som tema i intervjuene. Engedal (2015) viser derimot til dette fra sin forskning om Retreat i Halden fengsel, hvor en slik kontakt ble aktualisert og arbeidet med.

Som vi husker fra teorikapittelet, pekte Stifoss-Hanssen (2007) på hvordan ritualer kan ha en psykologisk og helbredende funksjon. Ritualer gir mulighet til å fortelle historien om sitt liv. Gjennom dette kan man håndtere det som er vanskelig og oppleve ny mening med livet. En egen lille fortelling møter den store og kan styrke erfaringen av at egen fortelling får betydning, og slik gi opplevelsen av at Gud er med i livet. Hva uttrykte mine intervjupersoner om denne prosessen?

Tilgivelsen som et vendepunkt og mulighet for en ny fremtid ble tematisert hos alle informantene på Retreat i fengsel. Det ble satt ord på som "vi er fri" og "muligheten til å starte en ny reise og bli født på nytt". Det var sterkt å høre disse uttalelsene av menn som sonet lange dommer for alvorlige forbrytelser, og det var tydelig at disse opplevelsene preget dem. De fortalte om smerten de kjente på når de skrev ned syndene, og også om hvor fysisk slitsomt det var, men at de likevel skrev ned alt det vonde. Videre fortalte de om handlingen med å konkret spikre konvolutten, som inneholdt beskrivelsen av det vonde, på korset. Og til slutt å få legge konvolutten i ilden og alt brant opp; da kom lettelsen og gleden. Det ble stadig referert til som noe av det vanskeligste med retreaten – å jobbe med synden; men også noe av det beste – å få bli tilgitt og lagt det vonde bak seg. De, som tidligere hadde kjent på negativt selvbilde og liten respekt for seg selv, ga uttrykk for en slags oppreisning og nytt mot. Engedal (2015) fant også dette blant sine informanter: Gjennom arbeidet med seg selv fikk de retreat-deltakerne han undersøkte større selvinnsikt og medfølelse for seg selv. Dette ga grunnlag for selvrespekt og de kunne se seg selv i en større sammenheng, noe som styrket selvfølelsen. Også Holm og Henriksen (2019) formidler tilsvarende funn i sin studie av tilgivelsesritualet fra retreat i fengsel. De omtaler dette som en orienteringsakse og et utgangspunkt for selvrefleksjon.

Skyldens smerte er, som vi har sett, nødvendig for å kunne bearbeide det vonde og komme videre. Noe av det som kan hindre i å komme videre, er når man ikke klarer å tilgi seg selv. Rique & Enright hevder hos Leer-Salvesen (1998) at selvtilgivelse hører med i en sammenheng med andre, hvor man både ber om tilgivelse og mottar tilgivelse, og hvor tilgivelse fra andre ser ut til å være nødvendig for å tilgi seg selv. Samtidig kan skyldfølelsen være en ressurs; man lar seg berøre, tar ansvar og ønsker å gjøre opp for det man har gjort.

Slik blir mennesket mer helt, hevder Leer-Salvesen. En av mine informanter strevde med å tilgi seg selv. Hvordan forholdt han seg til dette?

Det er interessant å se hvordan han ordla seg:

Jeg føler jo på en måte at jeg er tilgitt, men det jeg sliter mest med, det er jo det å, som jeg slet mest med og har slitt mest med, det er jo å faktisk tilgi meg selv. For det har jeg gjortJa, så å si. (Ronny)

Ut fra sitatet kan det se ut som om han fortsatt strevde med både å oppleve seg tilgitt og å tilgi seg selv? Hans usikre opplevelse av å ha mottatt tilgivelse gjorde det kanskje vanskelig å tilgi seg selv, noe som igjen gjorde det vanskelig å forsone seg med det som hadde skjedd og å oppnå ny frihet i livet sitt? På den annen side uttrykte Ronny at det var bra at han strevde med det han hadde gjort, for skyldfølelsen viste at han brydde seg. På den måten fikk han også se seg selv fra en annen, mer positiv side. Det ble viktig for han å presisere at for å kunne gå videre, måtte han legge det bak seg, men ikke glemme det. Han hadde lært seg å akseptere det, men: "... det er et arr og en byrde, som jeg alltid vil ha med meg".

En annen innfallsvinkel til hvordan tilgivelse kan frigjøre, er fra "offerets" side. Ågot hadde opplevd en vond barndom som hadde gitt henne mye bitterhet overfor moren. Etter gjennomføringen av de åndelige øvelsene og flere års arbeid med seg selv, kunne hun kjenne at bitterheten etter hvert ble borte og hun kunne tilgi moren. Hun fortalte at hun trodde moren aldri ville forstå hva hun skulle bli tilgitt for, men det var likevel viktig for Ågot å tilgi. Her var det altså ikke snakk om å erkjenne skyld eller be om tilgivelse. Dette formidlet hun med en ekthet og iver, som vitnet om at det likevel var viktig for *henne* å tilgi, kanskje for selv å bli fri?

Vi har her sett hvordan erkjennelse og bekjennelse av synd var til hjelp for informantene for å kunne oppleve seg tilgitt. De formidlet at de gjennom dette hadde opplevd en frihet til å legge ting bak seg og fått mulighet til en ny start i livet, noe jeg tolker som en forløsning. Det å selv kunne tilgi, uansett om en ble bedt om det eller ikke, så også ut til å være frigjørende.

6. 4 Åndelige øvelser av Ignatius av Loyola som redskap for forandring

Vi har i avsnittene foran hørt at flere av mine informanter har fortalt om forandring i livet under eller etter gjennomføring av de åndelige øvelsene. Hensikten med øvelsene er å frigjøre seg fra egne ønsker og behov, for deretter å følge Guds vilje. I begrepet *øvelser* ligger forskjellige måter å granske seg selv på: bønn, meditasjon, kontemplasjon, liturgi, ritualer, tekstlesing o.l. Den religiøse erfaringen vektlegges av Barry & Connolly (2008), som videre henviser til veiledning som hjelp til å tro at Gud er til og at man er elsket av Gud. Det handler om å være bevisst på Guds tilstedeværelse og aktivt lytte til Gud og svare på hans henvendelse. Noe lignende uttrykker Engedal (2008) når han bruker begrepet *trinitarisk semiotikk* om å tyde tegn på Guds skjulte nærvær. Han understreker også at det er viktig å ta menneskers livserfaring på alvor. Videre peker han på hvor viktig fortellingen er for å se sin egen fortelling i den store fortellingen, og at bruk av bibelfortellinger kan være til hjelp for å bearbeide erfaringer. De åndelige øvelsene er en form for religiøs praksis. Som jeg redegjorde i teorikapittelet, hevder Henriksen (2016) at religiøs praksis gir hjelp til orientering i livet, hjelp til sosial og personlig transformasjon og at refleksjonen legitimerer og forklarer den religiøse praksisen man er en del av. Oppsummert kan vi si at det handler om "redskaper" for å øve seg i frigjøring fra det som binder en, for å oppnå forandring. Redskapene er i utgangspunktet selve øvelsene, de inneholder veiledning om hvordan øvelsene skal utføres, hvordan veilederen skal møte den som tar øvelsene og rammene omkring. Hvordan ble dette benyttet av mine informanter og hvordan opplevde de det?

Aller først må det klargjøres at det var en tydelig forskjell i rammebetingelsene for de som gjennomførte øvelsene på retreat og de som gjorde dette i hverdagen over ni måneder. I hverdagen hadde de ikke en fast dagsrytme, slik det ble lagt opp til for de andre gruppene, og deltakerne i hverdagen formidlet at det var krevende å finne tid til daglig bønn. Det var heller ingen jevnlig liturgiske samlinger for denne gruppen, bare et møte hver 14. dag for å dele sine opplevelser i gruppen. Slik sett hadde deltakerne på retreat en langt bedre mulighet til å bruke tid i bønn og til å møtes til felles liturgiske samlinger. De levde tilbake-trukket, avskjermet fra det daglige liv med alle dets distraksjoner.

For deltakerne på Retreat i fengsel var det en forutsetning at de ville jobbe med seg selv, og de formidlet også at dette var noe de ønsket. De andre informantene hadde ikke forandring som en uttalt målsetning, men ga uttrykk for en lengsel eller et ønske etter noe mer og etter kjennskap til denne spiritualiteten. Det syntes som alle var godt motiverte for å gå inn i øvelsene og følge det programmet som dette innebar. Noen av informantene sa det var en krevende prosess, særlig å møte det onde i eget liv. Likevel våget de seg inn i det. Flere formidlet at det var godt at øvelsene hadde en struktur, men de kjente likevel på frihet til i hvor stor grad de måtte følge øvelsene slavisk og hvilken retning de tok i sine refleksjoner. Et par av deltakerne på Retreat i fengsel ga uttrykk for at det var vanskelig å venne seg til stillheten, men etter hvert ble de vant til det og syntes det var godt å slippe å høre lydene rundt seg. De fortalte at de etter retreaten gjerne trakk seg tilbake i stillhet for å meditere og kjenne på ro. Mine informanter formidlet altså en villighet til å gå inn i de åndelige øvelsene, med alt det innebar av utfordrende møter med seg selv og Gud. De uttrykte åpenhet for det som kunne skje, og at de fulgte den strukturen som ble skissert, samtidig som de opplevde frihet til å gå den veien de opplevde var riktig for dem.

I de åndelige øvelsene gjennomgås Jesu liv fra unnfangelse til oppstandelse og himmelfart med tekster fra evangeliene, men også andre bibeltekster benyttes. Alle informantene formidlet at øvelsene angikk og berørte deres liv, og de ga mange eksempler på opplevelser av gjenkjennelse. Som eksempel refererte Robert til fortellingen om sønnen som kom hjem (Luk.15: v.11ff) og lignelsen om flisen og bjelken i øyet (Luk.6:41-42): *"Det ordet der som gjorde at jeg forandret meg"*. Det skjedde altså gjennom øvelsene en forandring hvor man, i dette tilfelle Robert, erfarte å kunne ta imot Guds kjærlighet. Dette ser vi også i Petersens (2013) masteroppgave som viser til at noen av endringene ved åndelig veiledning innebar opplevelse av mer frihet og nåde, og erfaring av å være elsket slik de var, med synden som en del av å være menneske.

En annen type forandring som ble fremhevet, var opplevelsen av Guds kjærlighet, som øyensynlig gjorde noe med dem. Ofte er det slik at når man blir møtt med kjærlighet, fører det til at man gjerne ønsker å gi kjærlighet tilbake. For noen av informantene førte den kjærligheten de ble møtt med, til at de selv opplevde at de kunne gi kjærlighet videre.

Robert fortalte hvordan han ble møtt med kjærlighet, og hatet han kjente på, ble mer og mer borte. Retreatens fokus på Guds kjærlighet omtales også av Kaufman (2017) som viktig for å skape endring. Deltakerne på Retreat i fengsel fortalte videre om en forandret væremåte i forhold til å møte utfordringer, fra å kjenne på sinne og angst til opplevelse av ro og livsmot.

Verken liturgiske samlinger eller ritualer ble tematisert av intervjupersonene, bortsett fra tilgivelsesritualet for deltakerne på Retreat i fengsel. Det er omtalt i forrige delkapittel og viser hvordan ritualet var til hjelp for å legge vonde ting bak seg og få en ny start i livet. Dette samsvarer med Kaufmans (2017) artikkel om betydningen av ritualer. Videre fortalte flere om religiøse erfaringer og opplevelser. De fortalte at de kunne ta med seg sine erfaringer, opplevelser og refleksjoner inn i veiledningen og at de hadde en veileder som tok imot dem og tok dem på alvor, men ikke styrte dem på noe vis. Dette stemmer med Ignatius utsagn om hvordan en veileder bør møte de som kommer til samtale.

Alle mine informanter har fortalt om forandringer i tilknytning til de åndelige øvelsene, og så godt som alle formidlet et styrket Gudsforhold. Dette kunne også Petersen (2013) vise til i sin undersøkelse om erfaringer ved åndelig veiledning.

Dette delkapittelet har beskrevet hvordan informantene har erfart å bruke øvelsene som religiøs praksis, som hjelp til å oppnå forandringer i livet.

7. Oppsummering og videre anvendelse

7. 1 Forløsning, forsoning, forandring

Jeg har gjennomført en kvalitativ undersøkelse av hvordan man opplever å gjennomføre Ignatius' åndelige øvelser og hvilke erfaringer man gjør. Mine funn viser at det for informantene var en sammenheng mellom selvbilde og opplevelse av å være elsket av Gud, og at et positivt selvbilde gjorde det lettere å ta imot Guds kjærlighet. Imidlertid har vi sett at gudsbildene og informantenes selvbilder påvirket hverandre og det kunne være vanskelig å skille mellom usunne gudsbilder og negative selvbilder. Informantenes formidling av gudsbilder ga alle uttrykk for behovet for å knytte seg til en guddom, om enn på ulikt vis. Dette behovet ble særlig tydelig når man opplevde kriser og farer. I møte med det vonde i eget liv har vi sett hvordan det å erkjenne og bekjenne det vonde, har hjulpet til å oppleve seg tilgitt og dermed forløst. I sin tur ga det å motta eller gi tilgivelse en ny frihet i livet og nytt livsmot og håp.

For alle mine informanter ble altså de åndelige øvelsene et redskap for å forløses til en forandring, en forandring som skjedde både underveis og etter at øvelsene var gjennomført. Noen opplevde store forandringer i hvordan de så på seg selv og fikk større håp for fremtiden, mens andre fortalte om en større frihet, ro og hvile hos Gud, altså en form for forsoning. Det er imidlertid viktig å merke seg at selv om alle som deltok i undersøkelsen opplevde en eller annen form for forandring og forsoning, viste dette seg på *forskjellige* måter: Mens noen fortalte om grunnleggende og dype forandringer, formidlet andre mer en bekreftelse eller fordypelse av noe som allerede eksisterte. Noen opplevde at dette skjedde i løpet av øvelsene, andre at det skjedde i ettertid. Hva kan slike variasjoner mellom informantene være et uttrykk for?

Hvis vi går til gruppen som gjennomgikk øvelsene over 30 dager, var Ågot den som ga tydeligst uttrykk for at det hadde skjedd en gjennomgripende forandring. Hun presiserte imidlertid at hun hadde opplevd en utvikling over flere år, slik at det var vanskelig å tidfeste endringene til akkurat perioden for gjennomføring av øvelsene. Alle i denne gruppen var over 60 år og hadde en bevisst tilhørighet til kristen tro fra barndom/ungdom av, og også

tidligere erfaringer fra å ha deltatt på retreat. På spørsmål om de hadde opplevd noen forandring etter øvelsene, refererte de to andre i gruppen til "mer frihet til å være seg selv" og "et større repertoar til å forholde seg til glede og frihet". Mens Ågot pekte på at bitterheten mot moren var blitt borte; at selvbildet var blitt endret; at hun opplevde trygghet til å få være seg selv, også med det som ikke var så bra. I tillegg kjente hun på en dyp følelse av Guds nærvær og avhengighet av bønn. Ulikhetene kan selvsagt henge sammen med hvor mye de har ønsket å formidle i intervjuet, eller ulike ting de har vektlagt under øvelsene. Det kan også være at Ågot hadde flere uavklarte ting i livet hun fikk jobbet med og derfor ga uttrykk for større forandringer. At alle i denne gruppen var over 60 år, kan også tyde på at det er større behov for å reflektere over livet og troen, etter hvert som man blir eldre.

I gruppen som gjennomførte øvelsene i hverdagen, ga Hanne uttrykk for de dypeste forandringene. Hun fortalte også om at det skjedde mer *etter* at hun hadde gjennomført øvelsene, så for henne kan det være snakk om en utvikling mer direkte knyttet til dem. Hun hadde opplevd at hun bar med seg en sorg som tidligere hadde hindret henne i å ta imot Guds kjærlighet, men da hun etter hvert åpnet seg mer for Gud, begynte det å skje forandringer: Hun opplevde seg mer elsket av Gud, og som følge av dette kunne hun også elske seg selv mer. Hun formidlet at depresjonen etter hvert forsvant og hun kunne lettere overgi alt til Gud. Dermed ble hun mer fri og ikke så redd for å ta valg. De andre i denne gruppen uttrykte også at de kjente på mer frihet, trygghet og hvile. Disse to var over 60 år og hadde i motsetning til Hanne med seg en mer bevisst tro fra barndom og ungdomstid. Hanne, derimot, var omkring 15 år yngre enn de andre. Slik hun fortalte om sin kristne tro, tolket jeg at hun i utgangspunktet hadde en mer kulturell tilknytning til troen som barn, men fikk et mer bevisst forhold til dette som voksen småbarnsmor. Hennes tydelige forandringer etter å ha gjennomført øvelsene kan antakelig spores tilbake til øvelsenes bidrag til å våge å møte Gud og åpne seg og ta imot hans kjærlighet. Ulikhetene mellom de tre i denne gruppen kan henge sammen med ulik modenhet som kristen og utfordringene de ellers hadde møtt i livet.

Hva så med deltakerne på Retreat i fengsel? Av mine informanter var det denne gruppen som formidlet de største gjennomgripende forandringene, men det var antakelig også disse

som hadde vært utsatt for de største "traumene" og som mest trengte både forløsning og forsoning. De åndelige øvelsene som gis i fengsel, er en del av rehabiliteringsprogrammet og er noe tilpasset dette. Øvelsene er derfor mer spesifikt fokusert på oppgjør, ny start og hjelp til gode valg, altså et mer *spesifikt* forsoningsarbeid. Alle disse deltakerne ga uttrykk for at det hadde vært hardt arbeid, at det hadde vært særlig smertefullt å møte det onde i livet, men at de fikk nytt livsmot og håp for fremtiden. Jeg tolket deres tilhørighet til tro som i utgangspunktet en kulturell tilknytning, men at troen ble mer bevisst og forløst gjennom retreaten. Den tydeligste ulikheten mellom informantene i denne gruppen var at Ronny var den som strevde mest med å tilgi seg selv; men han fortalte at han etter hvert faktisk klarte å gjøre det. Alle i denne gruppen var for øvrig dømt for svært alvorlige forbrytelser, men de hadde ulik alder med et spenn på over 26 år. Ronny var yngst, og kanskje gjorde kortere livserfaring ham mindre robust til å møte smerten i konsekvensene av sin handling?

I alle gruppene så det altså ut til å være én person som skilte seg litt ut fra de andre i sin gruppe, med tanke på endring i livet. Alle disse var den yngste i sin gruppe, likevel var det for dem en spredning på ca. 30 år; to kvinner og én mann; to med tidligere kulturell tilknytning til tro og en med en lengre bevisst trostilknytning; men alle disse hadde hatt spesielt vanskelige utfordringer i livet. På den andre siden har vi de som ga minst uttrykk for at det hadde skjedd store forandringer. De var alle over 60 år og hadde hatt en bevisst kristen tro siden barndom og ungdom. Slik jeg oppfattet deres utsagn, fortalte de mest om en fordypning og bekreftelse av troen. Det betyr ikke at de var uten utfordringer i livet; flere formidlet et Guds nærvær i det som var/hadde vært vanskelig i deres liv.

Da jeg begynte undersøkelsen, hadde jeg noen tanker om hva jeg ville finne: At gjennomføringen ville være en positiv opplevelse, at øvelsene ville føre til en forandring i livet, og at man ville oppleve seg selv og Gud annerledes etterpå. Mine funn bekrefter langt på vei noe av det jeg forventet. De åndelige øvelsene var for alle informantene et godt, om enn forskjelligartet redskap, for å oppnå endringer i livet. Likevel var det overraskende at selvbildet hadde så stor betydning for å kunne ta imot Guds kjærlighet, også når man hadde et sunt gudsbilde. Likeledes var det overraskende at de konkrete opplevelsene og erfaringene ved tilgivelsen fikk så stor betydning for forløsning og forsoning. Jeg var på forhånd i tvil om gjennomføring av de åndelige øvelsene i hverdagen (dvs. ikke på retreat)

ville gi et godt utbytte, siden deltakerne da ville ha mindre tid og ro til bønn. Derfor er det interessant at *måten* å gjennomføre øvelsene på ikke ser ut til å ha hatt noen stor betydning for hvilket resultat man oppnådde. Antakelig handlet det mer om den enkeltes livserfaring, livssituasjon og behovet for endringer i livet.

Undersøkelsen har for få informanter til å kunne trekke allmenngyldige slutninger. Ut fra mitt materiale og teorien jeg har drøftet dette i lys av, vil jeg likevel trekke frem noen viktige funn:

- Ignatius' åndelige øvelser ser ut til å være en katalysator for å bearbeide vonde livserfaringer, opplevelser og relasjoner. Ved å møte Jesu liv og relatere det til eget liv settes det i gang prosesser og refleksjoner (forløsning) til bearbeidelse og videre utvikling og forsoning, jfr. de teoretiske innspillene i kap.3 om hvordan relasjoner dannes og kan endres.
- Når man gjennom øvelsene våger seg inn i et møte med Gud og hans kjærlighet, kan det skje en forandring i måten man opplever seg selv på, slik at man ser seg selv på en annen og mer positiv måte. Dette samsvarer med teorier om at selvbilde og gudsbilde kan endres ved nye erfaringer.
- Ved å legge til rette for å ta et oppgjør med det onde i livet sitt (forløsning), ser det ut til at de åndelige øvelsene er til hjelp for å legge det vonde bak seg (forsoning) og få en ny fremtid (forandring).
- Det ser ut til at moden alder og/eller traumatiske opplevelser kan være en god igangsetter av disse forandringene.

7.2 Videre anvendelse

Gjennom forskningsmaterialet og innholdet i intervjuene ser jeg at et nøkkelbegrep er *Guds kjærlighet*. Møte med Guds kjærlighet har bidratt til forandring og mot til å møte det som har vært vanskelig i livet. Kanskje kan man si at Ignatius' åndelige øvelser handler om å arbeide med egen forløsning og forsoning, slik at man blir i stand til å ta imot Guds kjærlighet? I så fall har disse øvelsene potensiale for å brukes i flere former for rehabilitering enn for innsatte i fengsel. Videre vitner mitt materiale om at Gud fortsatt er til stede med sin

skaperkraft og sin nåde. Endringene informantene opplevde sier noe om de utviklingsmuligheter som ligger i mennesket, og kan forløses under gitte omstendigheter. Øvelsene er imidlertid ikke noe alle mennesker kan eller skal gjennomføre, selv om de legges til rette på ulike måter. Det er viktig å være klar over at det kan være både svært utfordrende og svært slitsomt å gjennomføre dem. Metodikken kan imidlertid tilpasses og anvendes i mindre omfattende form. Som diakon har jeg erfart i ulike møter med mennesker i veiledning og samtale, at mange strever med å tro at de er verdt å elske og at Gud kan elske dem. Mange temaer i livet kan utfordres og bearbeides gjennom metodikken og pedagogikken som ligger til grunn for øvelsene. Jeg tror man kan benytte øvelsenes tilnærming for mennesker som søker samtale, men det vil være ønskelig at slike samtaler gjennomføres over tid. Ikke minst er *holdningen* man har til den som søker samtale, viktig. Her tror jeg Ignatius' anmerkning om at veilederen skal vise en åpen og aksepterende holdning er meget vesentlig og vil være en forutsetning for trygghet og tillit.

Litteraturliste

- Ammerman, Nancy Tatom. (2014). *Sacred Stories, Spiritual Tribes: Finding Religion in Everyday Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Anker, Trine. (2020). *Analyse i praksis : en håndbok for masterstudenter* (1. utgave, 1. opplag. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Augustinus, Aurelius. (1996). *Bekjennelser*. Oslo: Aschehoug i samarbeid med Fondet for Thorleif Dahls kulturbibliotek og Det norske akademi for språk og litteratur.
- Barry, William A. & Connolly, William J. (2008). *Å gi åndelig veiledning* (Mette Nygård, Overs.). Bergen: E frem forlag.
- Engedal, Leif Gunnar. (2008). Jakten på sjelesorgens identitet: Teologiske og kulturanalytiske peilinger i en brytningstid. *Dansk Tidsskrift for Teologi og Kirke*, 2008 -03.
- Engedal, Leif Gunnar. (2015). *Retreat i Halden fengsel - Rapport om erfaringer fra retreat sommeren 2014*
- Farstad, Marie. (2016). *Skam - eksistens, relasjon, profesjon*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Grevbo, Tor Johan S. (2006). *Sjelesorgens vei : en veiviser i det sjelesørgeriske landskap - historisk og aktuelt*. Oslo: Luther.
- Halstensen, Kari. (2014). Når mennesket knytter bånd til Gud - tilknytningsteoriens bidrag til kunnskap om gudsrelasjonens egenart og funksjon. I Lars Johan Danbolt, Leif Gunnar Engedal, Hans Stifoss-Hanssen, Knut Hestad & Lars Lien (Red.), *Religionspsykologi* (s. 113-126). Gyldendal Akademiske.
- Hegstad, Harald. (2015). *Gud, verden og håpet : innføring i kristen dogmatikk*. Oslo: Luther.
- Henriksen, Jan-Olav. (2016). Everyday religion as orientation and transformation: A challenge to theology. *Nordic Journal of Religion and Society*, 29(01), 36-51.
- Holm, Vegard & Henriksen, Jan-Olav. (2019). Experiences from a Ritual of Forgiveness: An Empirical Study of the Spiritual Exercises of Ignatius Conducted in a Norwegian Prison. *Studies in spirituality*, 29, 187-211.
- Ignatius & Røsok, Ingvild. (2017). *Pilegrimens beretning : & Åndelige øvelser* (Ingvild Røsok, Overs.). Oslo: St. Olav forl.
- Ivens, Michael. (1998). *Understanding the Spiritual Exercises: text and commentary: a handbook for retreat directors* (bd. 4). Herefordshire & Surrey: Gracewing Publishing & Inigo Enterprises
- Jonsson, Tor. Hentet fra <https://www.torjonsson.no/tekster>
- Kaufman, Tone S. (2017). Old Practices in New Places: Breaking Violence through Ignatian Exercises in a Swedish Maximum Security Prison. *Spiritus: A Journal of Christian Spirituality*, 17(1), 19-39.
- Kiechle, Stefan. (2007). *Ignatius av Loyola - mästare i andlig vägledning*. Skellefteå: Artos.
- Kirkerådet. (2008). *Plan for diakoni i Den norske kirke* ([Bokmålutg.]. utg.). Oslo: Den norske kirke, Kirkerådet.
- Krogh, Thomas. (2014). *Hermeneutikk : om å forstå og fortolke* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Laugerud, Tore. (2008). «Nærmere deg, min Gud»—Betraktninger om retreat og det allmenne. *Kirke og Kultur*, 112(05), 421-433.
- Laugerud, Tore. (2012). Kirken i møte med åndelige erfaringer i grenseland til kristen tro. Hentet August 6th 2020 fra

www.areopagos.no/ressurser/fagartikler/laugerud/kirken-i-moete-med-aandelige-erfaringer-i-grenseland-til-kristen-tro

- Laugerud, Tore. (u.å.). Omtale av og innledning til artikkel i Kirke & Kultur 5-2008. Hentet Aug. 4th 2020 fra www.areopagos.no/ressurser/fagartikler/laugerud/naermere-deg-min-gud-betraktninger-om-retreat-og-det-allmenne
- Leenderts, Torborg Aalen. (2005). *Når glassflaten brister : om brytningen mellom livet og troen*. Oslo: Verbum.
- Leer-Salvesen, Paul. (1998). *Tilgivelse* (Opplagshistorikk: 2. oppl. 2000 (Nkr 329.00) Elektronisk reproduksjon [Norge] Nasjonalbiblioteket Digital 2009-04-21. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Mercadante, Linda A. (2014). *Belief without Borders: Inside the Minds of the Spiritual but not Religious*. New York: Oxford University Press.
- MF, Det teologiske menighetsfakultet & Presteforeningen, Fagråd for kristen spiritualitet. (2008). *Emneark for ÅVL II Gå videre*. Oslo: Det teologiske menighetsfakultet.
- Oterholt, Frank. (2016). Ignatius fra Loyola. Hentet fra <https://kirken.no/globalassets/bispedommer/borg/dokumenter/tema/retreat-andelig-veiledning/ignatius-fra-loyola---historien-teologien-spiritualiteten-og-pedagogikken.pdf>
- Petersen, Kjersti Gulli. (2013). Større frihet og større trygghet. En empirisk studie av erfaringer etter fem års fordypning i åndelig veiledning. I *Greater freedom and deeper confidence. An empirical study of experiences after five years of systematic involvement in spiritual direction*.
- Rizzuto, Ana-Maria. (1979). *The birth of the living God : a psychoanalytic study*. Chicago: University of Chicago Press.
- Roxwell, Lena, Alm, S & DeMarinis, V. (2016). *Röster om att gå i tystnad. En beskrivning och analys av Kriminalvårdens Klosterverksamhet*. Norrköping.
- Skartveit, Marit. (2018). Retreat i fengsel - et sakrament som virker? , 02-03 2018, 80-90. Hentet fra https://www.egede.no/sites/default/files/dokumenter/pdf/02-03_2018-Skartveit.pdf
- Stifoss-Hanssen, Hans & Bunkholt, Marit. (2007). *Møtet med den andre* (bd. 13). Oslo: Det praktisk-teologiske seminar.
- Stålsett, Gry. (2014). Psykodynamiske perspektiver på religiøs tro - objektrelasjonsteori og selvpsykologi. I Lars Johan. Engedal Danbolt, Leif Gunnar. Stifoss-Hanssen, Hans. Hestad, Knut. Lien, Lars. (Red.), *Religionspsykologi* (s. 97-111). Oslo: Gyldendal Akademisk, 2014.
- Thagaard, Tove. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg. utg.). Bergen: Fagbokforl.
- Thomassen, Magdalene. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis : innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Vedlegg 1: Intervjuguide

Presentasjon av meg selv, hensikt med undersøkelsen og etiske retningslinjer.

1. Bakgrunn

- Kjønn
- Alder
- Utdannelse/yrke
- Kristen tilhørighet og bakgrunn

2. Om de åndelige øvelsene og ytre rammer

- Hvordan fikk du vite om øvelsene?
- Hvorfor valgte du å gjennomføre øvelsene?
- På hvilken måte ble øvelsene gjennomført?

3. Om å gjennomgå øvelsene

- Hvordan opplevde du strukturen på øvelsene (streng regi, fristilt, etc.)?
- Opplevde du øvelsene som noe som angikk ditt liv, og i tilfelle hvordan?
- Hvordan var det å møte øvelsene som fokuserte på kjærligheten og det gode i ditt liv?
- Hvordan var det å møte øvelsene som fokuserte på det onde i ditt liv?
- Opplevde du at det gjorde noe for din erfaring med ignatiansk retreat at øvelsene knytter seg til Jesu liv?
- Hvordan opplevde du «den forberedende bønnen» (å be om nåden til/en gave å be om)? Den kan virke litt førende for hva du skal oppleve. Hvordan opplevde du dette? Følte du at du ble tvunget inn i at dette skal jeg føle/erfare eller var det greit å be bønnen?
- Opplevde du øvelsene som krevende og evt. på hvilken måte?
- Hvordan fungerte bønnetidene. Var det vanskelig å holde tida?

4. Om veiledningen (for de som hadde egen veileder knyttet til øvelsene)

- Hvordan fungerte veiledningen?
 - På hvilken måte opplevde du å bli møtt når du fortalte om dine erfaringer i bønn?
5. Om delegruppe (for de som ikke hadde egen veiledning knyttet til øvelsene)
- Hvordan opplevdes det å dele sin erfaring uten at noen kommenterte det?
 - Hvordan var det å lytte, uten å kommentere?
 - Hvis du gikk i åndelig veiledning ved siden av øvelsene, tok du opp temaer fra øvelsene med din veileder? Og hvordan ble du møtt?
6. Hvordan og i hvilken grad opplevde du Gud som nærværende eller fraværende i løpet av øvelsene?
7. Kan du si noe om din beste erfaring i møte med øvelsene?
8. Kan du si noe om en erfaring som ikke opplevdes god?
9. Har du opplevd noen forandring i deg, i ditt liv eller i forhold til Gud etter gjennomføring av øvelsene og på hvilken måte?
10. Avslutning
- Noe du vil tilføye?

Utdyping / ekstra spørsmål:

I de tilfeller der jeg opplevde at jeg ønsket mer utdypende svar, eller behov for presisering, kunne jeg omformulere spørsmålene eller stille tilleggsspørsmål:

- Hvorfor har øvelsene vært viktige for deg?
- Hvordan opplevde du øvelsene?
- Hvilke erfaringer gjorde du?
- Har du en annen opplevelse av frihet nå enn før øvelsene?
- Hva med fellesskapet, ble det viktig?

Vedlegg 2: Invitasjonsbrev med samtykke-erklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

***«Å søke frihet og fristilthet –
dagens menneskers møte med ignatiansk spiritualitet»?***

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvilke erfaringer og opplevelser man har fått ved å gjennomføre praksiser basert på Ignatius av Loyolas åndelige øvelser. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet er å gjennomføre en kvalitativ studie blant personer som har gjennomført åndelige øvelser.

Problemstillingen som utforskes er hvordan man opplever å gjennomføre øvelsene og hvilke erfaringer man gjør. Vi er også opptatt av om måten man gjennomfører øvelsene betyr noe for ens opplevde utbytte og om man opplever noen forandring i sitt liv eller i sitt forhold til Gud og seg selv etter gjennomførte øvelser.

Et overordnet mål er å utforske om, og evt. hva som gjør at disse øvelsene, som opprinnelig ble skrevet på 1500 tallet, kan være til hjelp for mennesker i dagens samfunn.

Undersøkelsen skal brukes i en masteroppgave i diakoni. Diakonistudiet er et samarbeid mellom VID vitenskapelige høyskole, Diakonhjemmet i Oslo og MF vitenskapelig høyskole (tidligere Det teologiske menighetsfakultet).

Det vil også være aktuelt å bruke undersøkelsen til undervisning innen åndelighet og åndelig veiledning.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

VID vitenskapelige høgskole, Diakonhjemmet Oslo er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får denne henvendelsen fordi du har gjennomført de åndelige øvelser og er spurt direkte gjennom personlig kjennskap, eller gjennom den som ledet gjennomføringen av de åndelige øvelsene.

I alt vil 7-9 personer bli intervjuet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta vil studenten møte deg for et intervju som vil vare ca. 1 time. Hvis det blir behov for mer tid, kan dette avtales etter intervjuet. Intervjuet kan gjennomføres på et egnet sted på ditt hjemsted / der du oppholder deg. Under intervjuet vil det bli benyttet lydopptak som i etterkant vil bli omgjort til en tekst som vil bli analysert.

Hvis det blir vanskelig å møtes til intervju, kan det vurderes å samtale pr. telefon. Men det beste vil være om vi kan møtes.

Spørsmålene vil handle om hvordan du har opplevd å gjennomføre de åndelige øvelsene og om og i tilfelle hvilken betydning det har fått i ditt liv i etterkant.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

Utenom studenten vil prosjektansvarlig Anne Austad, førsteamanuensis ved Fakultet for teologi, diakoni og ledelsesfag på VID ha tilgang til opplysningene. Anne Austad er veileder under masteroppgaven.

Personopplysningene dine vil oppbevares atskilt fra øvrige data. Lydopptakene vil også bli lagret atskilt fra øvrige data på et sikkert sted i studentens private bolig og er ikke tilgjengelig for andre enn studenten selv.

I den ferdige masteroppgaven som publiseres, vil den enkelte intervjuperson bli beskrevet ved kjønn, alder, evt. kristen tilhørighet og bakgrunn og på hvilken måte øvelsene ble gjennomført

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes ved innlevering av oppgaven i mai 2020.

Personopplysninger og lydopptak vil bli slettet senest 1.sept. 2020.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Anne Austad ved VID vitenskapelige høyskole
e-post: anne.austad@vid.no tlf. 22 45 19 10
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS
e-post: personvernombudet@nsd.no tlf. 55 58 21 17

Om du har spørsmål til selve studien, kan du ta kontakt med studenten

e-post: sorise@online.no tlf. 98646155

Oslo / Trondheim

Med vennlig hilsen

Anne Austad (sign.)

Prosjektansvarlig

Veileder

Sølvi Rise (sign.)

Masterstudent i diakoni

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «***Å søke frihet og fristilthet – dagens menneskers møte med ignatiansk spiritualitet***», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 1.sept. 2020

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Svar på søknad om forskning i fengsel



Kriminalomsorgen region øst

sorise@online.no

Deres ref:

Vår ref:
201900137-16

Dato
22.03.2019

SVAR PÅ SØKNAD OM FORSKNING - SØLVI RISE

—Vi viser til din søknad om å få intervju innsatte ved [REDAKERT] fengsel som har gjennomført programmet Retreat.

Søknaden

Undersøkelsen skal brukes i Sølvi Rise sin masteroppgave i diakoni ved VID, vitenskaplig høgskole i Oslo. Formålet er å gjennomføre en kvalitativ studie blant personer som har gjennomført åndelige øvelser. Da øvelsene er gjennomført i programmet Retreat i [REDAKERT] fengsel, har studenten et ønske om å intervju noen av de som har deltatt i dette. [REDAKERT] [REDAKERT] som er ansvarlig for Retreat i [REDAKERT] fengsel, skal finne aktuelle personer som kan delta i studien. Hun har funnet 2—3 deltakere som har sagt seg villige til å delta. [REDAKERT] fengsel har vurdert at undersøkelsen kan gjennomføres ved enheten.

Regelverk

Det følger av retningslinjer for behandling av søknader om forskning i kriminalomsorgen at

regionalt nivå i kriminalomsorgen er ansvarlig for å avgjøre søknader om adgang til å rekruttere innsatte/domfelte og tilsatte til forskningsprosjekter og for å behandle søknader om bruk av taushetsbelagte opplysninger fra kriminalomsorgen til forskning hvor det kreves dispensasjon fra taushetsplikten. Alle søknader om forskning skal vurderes individuelt. Hvis søknaden ikke anses å tilfredsstillende krav som er skissert i retningslinjene, må det innhentes nødvendig tilleggsk dokumentasjon, jf. retningslinjene pkt. 5 – individuell vurdering. Lokalt nivå skal få mulighet til å uttale seg om søknaden. De skal vurdere om de har kapasitet til å ta imot forskeren, om prosjektet er praktisk gjennomførbart og sikkerhetsmessig forsvarlig, jf. retningslinjene pkt. 1 – vurdering av lokalt nivå. Søknaden kan avslås av etiske, sikkerhetsmessige eller kapasitetsmessige årsaker, jf. retningslinjene pkt. 8 - avslag.

Vedtak

Søknaden om å innhente data til en masteroppgave ved kriminalomsorgen Region øst innvilges.

Begrunnelse

██████ fengsel er forespurt og har sagt ja til å delta i undersøkelsen. ██████ fengsel vurderer gjennomføringen av prosjektet som sikkerhetsmessig forsvarlig.

Det stilles krav til at forskningen gjennomføres på en forsvarlig måte som ikke belaster ansatte og innsatte unødige og til at studenten forholder seg til den enkelte enhets sikkerhetsmessige instruksjoner. Fengselet vil også kunne innhente opplysninger om studentens vandel fra det sentrale strafferegisteret.

Opplysninger forskeren/studenten blir gjort kjent med kan være underlagt taushetsplikt, jf. forvaltningsloven § 13. Forskeren/studenten er undergitt taushetsplikt om slike opplysninger, jf. forvaltningsloven § 13 e. Brudd på taushetsplikten straffes etter straffeloven §§ 209 - 210. Det er et vilkår at søker undertegner taushetserklæring med henvisning til bestemmelsene ovenfor før forskningen påbegynnes.

Det er en forutsetning at søker kjenner til lov om personopplysninger med tilhørende forskrift, spesielt § 7.27 i forskriften.

Datamaterialet som samles inn skal oppbevares på en forsvarlig måte og personidentifiserbare opplysninger skal anonymiseres ved publisering.

Forsker må undertegne taushetserklæring med henvisning til bestemmelsene ovenfor før forskningen påbegynnes. Slik erklæring utarbeides av den enheten der forskningen skal gjennomføres.

Vi ber om at et eksemplar av den ferdige rapporten sendes Kriminalomsorgen region øst.

Med hilsen

Brit Kari Kirkeeide
ass.reg.dir

Hege Kongerud
seniorrådgiver

Dette brevet er godkjent elektronisk i kriminalomsorgen og har derfor ingen signatur.