

Tilknytning og bønn

Sammenhenger mellom tilknytningserfaring og opplevd relasjon til Gud i bønn

Av Elisabeth Mæland

Sammendrag

I sjelesorgsamtalen tematiseres ofte konfidentens personlige bønneliv. Hvordan kan sjelesørger forholde seg til og forstå dette? I denne artikkelen undersøker jeg på hvilken måte den enkeltes tilknytningserfaringer og opplevde Gudsrelasjon i forbindelse med personlig bønn relaterer seg til hverandre. Spørsmålene belyses ved hjelp av psykologisk-teoretisk materiale fra moderne tilknytningsteori og teologisk materiale fra en kristen spiritualitetstradisjon. Disse tradisjonene bringes sammen i en gjensidig kritisk dialog for å søke å besvare disse spørsmålene. Ut ifra denne dialogen ser det ut til at tidlige tilknytningserfaringer påvirker opplevd relasjon til Gud i bønn. Videre tyder også mye på at personlig kristen bønn kan gi erfaringer som gjør mennesket tryggere i nære relasjoner. Artikkelen peker avslutningsvis på hvordan disse innsiktene kan anvendes i sjelesorgrommet.

Innledning: Den eksistensielle konteksten

Mennesket ber. Det har det alltid gjort. Til alle tider og over alt. I og utenfor kirken og religiøse sammenhenger. På ulike måter og med mange slags uttrykk. Hva er det mennesket søker når det ber? Hva er det som gjør mennesket i stand til å be? Og hvorfor er menneskers erfaringer med bønn så mangfoldige?

*I pray because I can't help myself.
 I pray because I'm helpless.
 I pray because the need flows out of me all the time – waking and sleeping.
 It doesn't change God – it changes me.*

Sitatet er hentet fra filmen *Shadowlands*. Filmen omhandler kjærlighetsrelasjonen mellom Oxford-akademikeren C.S. Lewis og den amerikanske poeten Joy Davidman. Hennes død på grunn av kreftsykdom utfordret C.S. Lewis' kristne tro. I et fortvilet øyeblikk, ensom i sorgen, uttrykker han hvorfor han ber. Sitatet kan tolkes som at Gud ikke blir påvirket eller endret av våre bønner. Men det kan også forstås som et uttrykk for at relasjonen Gud har til mennesket innebærer at han er lydhør, elskende og skapende. Og: at det er lydhørheten, kjærligheten og skaperkraften som endrer oss.

Begge erfaringene er gjenkjennelige i sjelesørgerisk praksis. Mennesker roper til Gud i fortvilelse og nød, men får ikke svar. Bønnen opphører likevel ikke. Den fortsetter, og noen ganger skjer det en langsam forandring. Tilliten kan vokse og relasjonen til Gud fordypes. Slik kan erfaringer i bønn få stor betydning i en sjelesørgerisk prosess.

Men spørsmålene står der fortsatt: Hva er bønn, og hvorfor er den enkeltes opplevelse av bønn så ulik? Min analyse¹ forholder seg til fenomenet bønn slik vi møter det innenfor en kristen trostradisjon. Her praktiseres bønn i en rekke forskjellige former.² I denne artikkelen fokuserer jeg på det jeg kaller «personlig bønn», det vil si en form for fortrolig relasjon mellom den bedende og Gud. Den som ber, søker inn mot en dypt personlig kommunikasjon med Gud der egne ord, følelser og erfaringer uttrykkes i en form for dialogisk samtale med Gud.

På vei mot en problemstilling

Den tilnærmingen til personlig bønn som jeg nå har skissert, har «relasjonelle erfaringer» som sitt saklige og dynamiske brennpunkt. For å tydeliggjøre hvordan dette kan komme til uttrykk i en praktisk-sjelesørgerisk kontekst, vil jeg kort skissere to *kliniske vignetter* omskrevet fra en sjelesørgerisk praksis. Disse peker frem mot en mer presis formulering av problemstilling, samtidig som de gir et godt utgangspunkt for den avsluttende drøftingen.

Vignett 1: Eli

«Gud er puslete. Ja, det er han.» Det hadde vært stille i rommet en stund. Jeg satt avventende og så at hun stirret ut gjennom vinduet. Jeg så på klokken og visste at timen snart var over. Der kom det. Alt sammen på en gang. I en enkel setning. Gud er puslete. For henne. Det ga mening. Vi hadde møtt hverandre over lang tid.

Mange samtaler hadde bygd et rom av skjør tillit mellom oss. Hun hadde fortalt om foreldre som nesten ikke reagerte når hun kom og gikk. En lang og vond historie med neglisjering og avvising preget kvinnen der hun satt. Nå hadde hun fått nok. I godt voksen alder. «Jeg kan ikke si det til noen», fortsatte hun. Stille igjen, og så kom det forsiktig: «Kan du be for meg?» Jeg måtte tenke fort. Be til Gud som hun opplevde puslete? «Skal vi si det til Gud? At du opplever ham som puslete?» Så kom den voldsomme gråten.

Vignett 2: Marit

Av en eller annen grunn fikk hun tillit til meg. Jeg vet ikke hvorfor. Men hun fortalte meg alt. Det kom lange brev mellom samtalene våre. Jeg var rystet. Det var uutholdelige ting hun beskrev. Ensomhet, mangel på anerkjennelse og nærhet i samspill med andre. For første gang fortalte hun. Hva kunne jeg si? «Jeg tror deg. Jeg kjenner på stor respekt for deg og for det du forteller.» Det kom mer. Jeg svarte det samme. Så, etter mange samtaler og lang tid var hun endret. Jeg så lys i ansiktet hennes. «Nå har jeg det bedre, nå går det ganske bra. Nå har jeg drømmer. For livet mitt. Og jeg har også begynt å be igjen. Det er godt for meg.»

I den psykologiske teorien som går under navnet «tilknytningsteori», studerer man de tidlige tilknytningsmønstrene som dannes mellom enkeltmenneske og nære omsorgspersoner, og den betydningen de får for senere relasjonserfaringer. I studier av religiøs erfaring med særlig vekt på opplevd Gudsrelasjon har man vist at den troendes relasjon til Gud fungerer som en tilknytningsrelasjon, og at tilknytningskvaliteter fra samspillet med andre bidrar til å forme og fargelegge den opplevde Gudsrelasjonen (Broberg mfl. 2008a: 335).

Disse funnene danner bakgrunnen for den analysen av «personlig bønn» som mitt arbeid fokuserer på. Jeg ønsker å undersøke hvordan sentrale innsikter hentet fra *moderne tilknytningsteori* kan utdype og utfordre den fortolkningen av erfaringer i personlig bønn som utarbeides i den faglige diskurs som finnes innenfor *kristen spiritualitet*. Hvordan kan man forstå samspillet mellom tidlige tilknytningserfaringer og opplevd relasjon til Gud i bønn? Kan det tenkes at det her skjer en form for gjensidig påvirkning? På denne bakgrunn kan min problemstilling formuleres i følgende to spørsmål:

- (1) *På hvilken måte påvirker tidlige tilknytningserfaringer opplevd relasjon til Gud i bønn?*
- (2) *Kan personlig kristen bønn gi korrigerende relasjonell erfaring som åpner for endring i etablerte tilknytningsmønstre?*

Tilknytningsteorien er særlig opptatt av hvordan mennesket forholder seg til nærhet, beskyttelse og omsorg på den ene siden og selvstendighet, nysgjerrighet og betoning av egen styrke på den andre (Wennerberg 2011: 15). Når personlig bønn skal undersøkes, kommer vi tett på det samme, nemlig hvordan den enkelte forholder seg til og opplever disse kvalitetene i relasjon til Gud.

En analyse og drøfting av problemstillingen forholder seg til to hovedtyper av materiale: For det første en analyse av tilknytningsteorien og dennes anvendelse i studiet av religiøs erfaring. Der nesten en analyse av «personlig bønn» slik denne fortolkes i bidrag fra kristen spiritualitet. Materialet fra disse to analysene må dernest bringes inn i en kritisk dialog med hverandre der synspunktene kan supplere, utfordre og korrigere hverandre. Håpet er at en slik kritisk dialog kan føre til utdypet innsikt i en type praksis med stor relevans for kristen sjelesorg.

Tilknytningsteorien er særlig opptatt av hvordan mennesket forholder seg til nærhet, beskyttelse og omsorg på den ene siden og selvstendighet, nysgjerrighet og betoning av egen styrke på den andre.

Faglig kontekst: materiale og metode

De senere årene har det vært en økende interesse for bønn i helse- og psykologfaglige sammenhenger. *APA Handbook of psychology, religion, and spirituality* (Ladd & Spilka 2013) presenterer en oversikt over empiriske studier av bønn. Mange av studiene ser på hvordan bønn påvirker ulike psykologiske funksjoner. Konkret handler det om hvordan bønn og tro kan ha en *naturlig helbredende virkning* ved å bidra til å utvikle positive kognitive skjemaer, til å stimulere psykososiale responser og til å bevege et menneske fra en ego-sentrert til en mer altruistisk holdning. Andre studier har funnet hvordan bønn i nød kan redusere stress og øke tilpasningsevnen i nye livssituasjoner (Ladd & Spilka 2013: 294–296).

Religionspsykologisk forskning har det siste tiåret vært opptatt av bønnens betydning for livskvalitet og helse. Empirisk forskning har vist at ulike typer kristen bønn ofte avspeiler individets ønske om nærhet til Gud (Granqvist & Kirkpatrick 2008: 909). Et eksempel på dette er kontemplativ bønn, som preges av en søken etter en dypere relasjon til Gud (Hood mfl. 1996: 395).

Religionspsykologiske fortolkninger av bønn er også utarbeidet i moderne psykoanalytisk religionsteori (Geels & Wikström 2006: 155) og i tilknytningsteori (Granqvist & Kirkpatrick 2013). Her har man sett at samspillet mellom tidlige tilknytningserfaringer og opplevd Gudsrelasjon må forstås som dynamisk åpent og med potensial for endring.

Tilknytningsforskning har ellers i liten grad behandlet bønn som religiøs opplevelse og adferd. En empirisk studie ser på forholdet mellom tilknytningsmønster og bønn hos 166 college-studenter med i hovedsak katolsk

og protestantisk kirkelig tilhørighet. Her relateres ulike tilknytningsmønstre til fire ulike typer bønn, nærmere bestemt til kontemplativ, dagligdags, hjelpetrengende og rituell bønn (Byrd & Boe 2001: 12).

De tradisjonelle faglige innfallsvinklene til bønn har religiøs eller teologisk tilhørighet. I teologisk sammenheng er bønn primært blitt forstått som en praksis der mennesket utvikler en relasjon med Gud (Ladd & Spilka 2013: 298). Sentrale bidrag innenfor fagfeltet «kristen spiritualitet» (Dreyer 2005, Shults & Sandage 2006) undersøker egenarten i de relasjonelle erfaringene som preger «personlig bønn». Tolkningsspektivet er her primært teologisk. Samtidig er den teologiske tolkningen lydhør for psykologiske innsikter og innarbeider disse i analysene.

Jeg har ut over dette ikke funnet teologiske eller sjelesorgfaglige studier som ser spesielt på forholdet mellom tilknytning og bønn. Av dette synliggjøres behovet for både teologisk og psykologisk å se nærmere på sammenhengene mellom tilknytningserfaringer og bønn. Min tilnærming skiller seg fra de omtalte empiriske studiene ved å være en litteraturstudie.

I min undersøkelse henter jeg psykologisk-teoretisk materiale fra psykologien generelt³ og religionspsykologien spesielt⁴. Med utgangspunkt i kunnskap om hvordan barn og voksne knytter seg til hverandre, har tilknytningsforskere dannet hypoteser om menneskets relasjon til Gud som tilknytningsperson. Dette er på ulikt vis testet i empiriske studier som underbygger at kriteriene for en tilknytningsrelasjon er til stede i manges opplevelse av Gudsrelasjonen (Broberg mfl. 2008a: 335). Av dette mener jeg tilknytningsteorien er en gyldig og

relevant teori med tanke på å belyse, forstå og fortolke menneskets opplevde relasjon til Gud i forbindelse med personlig bønn.

Det teologiske materialet henter jeg fra en kristen spiritualitetstradisjon der relasjonen til Gud i forbindelse med personlig bønn står sentralt. William A. Barry, en nåtidig psykolog og teolog, reflekterer psykologisk og teologisk rundt hva personlig bønn er.

Barry har skrevet 15 bøker, deriblant *A friendship like*

no other (2008), *Paying attention to God* (1990) og *Seek my face* (1989). Jeg henviser til disse bøkene i det følgende. Det går an å stille spørsmål ved min bruk av Barrys tekster fordi de i stor grad avspeiler en bestemt kristen spiritualitetstradisjon samt Barrys personlige erfaringer med bønn og som åndelig veileder. Samtidig mener jeg at Barrys tekster har et positivt åpnende potensial fordi tradisjonen han representerer særlig fokuserer på personlige erfaringer med bønn. Min analyse av Barrys beskrivelse av kristen bønn og tilknytningsteoriens forståelse av korrigerende relasjonelle erfaringer vil søke å svare på spørsmålet om personlig kristen bønn kan endre tilknytningsmønstre.

Med utgangspunkt i kunnskap om hvordan barn og voksne knytter seg til hverandre, har tilknytningsforskere dannet hypoteser om menneskets relasjon til Gud som tilknytningsperson.

Ved hjelp av hermeneutisk metode⁵ forholder jeg meg til tekster fra ulike fagtradisjoner for å søke å besvare det jeg etterspør i problemstillingen. I boka *A fundamental practical theology* presenterer Don S. Browning (1991) hermeneutisk metode slik David Tracy utformer denne. Tracy er influert av filosofen Hans-Georg Gadamer og presenterer en metode han kaller *mutual critical correlation*. Denne metoden forsøker å forbinde den kristne kirkens bekjennelse med spørsmål som springer ut fra både vår troserfaring og fra andre aspekter ved vår samtids kultur og praksis (Browning 1991: 46). Tracy ønsker en gjensidig, kritisk dialog mellom tolkninger av det kristne budskapet og tolkninger av moderne kulturelle erfaringer og praksiser (Tracy 1975: 46). Han mener kristen teologi må ha en stadig kritisk pågående dialog med «alle andre svar» og kaller dette «fundamental praktisk teologi» (Browning 1991: 47).

Denne metoden forsøker å forbinde den kristne kirkens bekjennelse med spørsmål som springer ut fra både vår troserfaring og fra andre aspekter ved vår samtids kultur og praksis.

Tilknytningsteori

I psykologfaglig sammenheng er tilknytningsteorien i dag blant de viktigste teoriene med tanke på kunnskap om hvordan mennesket forholder seg til nærhet, beskyttelse og omsorg på den ene siden og selvstendighet, nysgjerrighet og betoning av egen styrke på den andre (Wennerberg 2011: 15). I det følgende presenterer jeg teoriens beskrivelse av indre arbeidsmodeller og ulike tilknytningsmønstre som særlig belyser og forklarer på hvilken måte tilknytningserfaringer og menneskets opplevde Gudsrelasjon forholder seg til hverandre. De indre arbeidsmodellene er sentrale deler av tilknytningssystemet, derfor omtaler jeg disse først (Broberg mfl. 2008b: 115).

Indre arbeidsmodeller

Barnets første leveår preges av en genetisk programmert tilknytningsadferd som i løpet av dets andre leveår i større grad får et relasjonelt preg (Bowlby 1994: 11). Den personen barnet knytter seg til, omtales som *tilknytningsperson*. Vanligvis er dette til å begynne med mor, men kan også være andre nære omsorgspersoner. Relasjonen omtales som en *tilknytning* og kjennetegnes som konstant over tid. Barnet søker trygghet, trøst og beskyttelse hos tilknytningspersonen. Avhengig av om barnet opplever trygghet og beskyttelse eller ikke, omtales tilknytningen som trygg eller motsvarende som utrygg (Broberg mfl. 2008b: 50). Tilknytning forstås i dag som et medfødt behov som skal sikre mennesket fysisk og psykisk overlevelse. Psykisk overlevelse handler om nødvendigheten av å kunne identifisere seg selv og sin indre verden for å kunne relatere til og leve i en ytre, sosial verden.

Når barnet forholder seg til omsorgsgiveren, danner det etter hvert mentale representasjoner som forstås som indre bilder av ytre virkelighet (Bowlby 1994: 134). I løpet av barnets andre leveår dannes det et indre mønster av forventninger som viser seg når barnet relaterer til nære omsorgspersoner:

«Fælles for modellen af selv og andre er således forventningen om graden af tilknytningspersonens tilgængelighed i tilfælde af at barnet skulle søge støtte hos ham eller hende. Spørgsmålet om tilgængelighed er i sagens natur ikke enten-eller, men kan besvares i form af sjældent, somme tider, ofte eller for det meste. Et centralt aspekt af arbejdsmodeller af selvet drejer sig således om den værdi barnet oplever at det selv og dets daglige adfærd har i tilknytningspersonens øjne.»
(Broberg mfl. 2008b: 117)

Tilknytningsteorien beskriver hvordan de indre arbeidsmodellene er i utvikling hele livet på grunn av stadig nye relasjonelle erfaringer samt utvikling av mental kapasitet og mentale ferdigheter. I forbindelse med nye relasjonelle erfaringer som oppleves som særlig positive, negative eller overraskende, kan de indre arbeidsmodellene endres fundamentalt i form av enten økt trygghet eller motsvarende økt utrygghet (Broberg mfl. 2008b: 125). Slike erfaringer forstås som korrigerende fordi gjentatte følelsesmessige erfaringer avkrefter tidligere erfaringer. Både etablering, utvikling og endring av indre arbeidsmodeller skjer gjennom kontakt med og erfaringer av ulike følelser (Broberg mfl. 2008b: 297). Dette er sentrale bidrag i forståelsen av om personlig kristen bønn kan gi korrigerende relasjonell erfaring som åpner for endring i etablerte tilknytningsmønstre.

Tilknytningsteorien beskriver hvordan de indre arbeidsmodellene er i utvikling hele livet på grunn av stadig nye relasjonelle erfaringer samt utvikling av mental kapasitet og mentale ferdigheter.

Ulike tilknytningsmønstre

Tilknytningsteorien er særlig kjent for kartleggingen og beskrivelsen av fire ulike mønstre for relasjonell adferd og tilpasning (Ainsworth mfl. 1978, Hesse 2008). Disse er: *trygg tilknytning*, *utrygg ambivalent tilknytning*, *utrygg unnnvikende tilknytning* og *desorganisert tilknytning*. Dersom barnet erfarer empatisk innlevelse, forutsigbarhet, lydhørhet og varighet i sitt forhold til tilknytningspersonen, vil det søke nærhet til og reagere på ufrivillig separasjon fra denne. Tilknytningspersonen fungerer da som en *sikker base* barnet kan utforske verden fra. I tillegg har tilknytningspersonen funksjon som en *trygg havn* barnet flykter til når det opplever fare. Dersom barnet erfarer at tilknytningspersonen ikke fungerer som sikker base og trygg havn, utvikler det ulike strategier for å etablere så mye forutsigbarhet og lydhørhet som mulig.

Barn med *utrygg ambivalent tilknytning* maksimerer følelsesuttrykkene i tilknytningsaktiverende situasjoner. Dette for å oppnå mest mulig trygghet. Disse barna har i stor grad forholdt seg til en tilknytningsperson som har vært uforutsigbar med tanke på lydhørhet. For disse barna blir det derfor vanskelig å vite hva de kan forvente av omsorg når tilknytningssystemet aktiveres.

«They do not seem to have confident expectations of the mothers accessibility and responsiveness. Consequently they are unable to use the mother as a secure base from which to explore the unfamiliar situation. (...) An infant whose mother almost never responds contingently to his signals must have profound lack of confidence in his ability to have any effective control of what happens to him.»

(Ainsworth mfl. 1978: 314–316)

Barn med *utrygg unnvikende tilknytning* kan tilsynelatende se ut som rolige i tilknytningsaktiverende situasjoner, men undersøkelser viser at disse barna har et forhøyet stressnivå i situasjonen. De forsøker hele tiden å unngå opplevelsen av avvisning. De søker i liten grad nærhet til mor og bruker omsorgspersonen hverken som sikker base eller trygg havn (Ainsworth mfl. 1978: 316–321). Fordi relasjon for disse individene er forbundet med avvisning, har de utviklet en måte å relatere seg på som innebærer stor avstand i individets forhold til andre.

«Eftersom små børn har behov for den nære kontakt med deres forældre for at opnå den nødvendige sikkerhed, lærer børn med undgående tilknytning hurtigt at muligheden for at opnå optimal nærhed afhænger af at ikke give alt for tydeligt udtryk for sit behov for trøst og omsorg.»

(Broberg mfl. 2008b: 171)

Barn med *trygg tilknytning* viser mer direkte og umiddelbare følelser i tilknytningsaktiverende situasjoner. Disse barna beskrives som trygge nok til å uttrykke det de føler og opplever i situasjonen uten å måtte tilpasse seg for å opprettholde tilknytningen til omsorgspersonen. De bruker denne som sikker base og trygg havn (Ainsworth mfl. 1978: 311–314). De behøver hverken å forstørre eller forminske følelsesuttrykket i forbindelse med separasjon.

«Hvis det lille barn skal kunne bruge den voksne som en sikker base hvorfra det kan udforske omverdenen, må det have haft tilstrækkelig mange oplevelser af at moderen/faderen har hørt, forstået og villet hjælpe barnet. Et lille barn med tryk tilknytning opbygger gennem disse erfaringer en fleksibel relation til sin mor eller far som gør det muligt for barnet at veksle mellem udforskning og tryghedssøgen.»

(Broberg mfl. 2008b: 170)

Barn med *desorganisert tilknytning* lar seg ikke plassere innenfor et av de tre mønstrene. Tilknytningsmønsteret hos disse barna er utydelig og uforutsigbart. Disse barna har erfart så mye uforutsigbarhet i sitt forhold til omsorgspersonen at de har gitt opp å forsøke å tilpasse seg for å oppnå trygghet (Wennerberg 2011: 125).

Tilknytningsteori og religionspsykologi

Studiet av religiøs opplevelse og adferd viser at det religiøse og det relasjonelle i stor grad overlapper hverandre. For individet er Gud usynlig og relasjonen til Gud heller ikke fysisk. Samtidig vet vi at individet, selv om det ikke har fysisk nærhet til sine tilknytningspersoner, kan ha en opplevd nærhet til disse på grunn av den indre arbeidsmodellen. Med dette som utgangspunkt har tilknytningsforskere dannet hypoteser om individets opplevelse av å være knyttet til Gud på grunn av dets evne til å danne mentale representasjoner av Gud. Ved at man innlemmer disse representasjonene i individets indre arbeidsmodell kan Gud få en

Tilknytningsforskere har dannet hypoteser om individets opplevelse av å være knyttet til Gud på grunn av dets evne til å danne mentale representasjoner av Gud.

funksjon som tilknytningsperson i en tilknytningslik relasjon (Broberg mfl. 2008a: 335). Forskning på disse sammenhengene viser til to tilsynelatende motstridende hypoteser:

Korrespondansehypotesen beskriver en kontinuitet i de indre arbeidsmodellene der opplevelsen av trygghet i forholdet til omsorgspersonen overføres til opplevelsen av relasjonen til Gud. Dette kommer til uttrykk i forventningen om Gud som forutsigbar og lydhør slik tidlige tilknytningspersoner var (Broberg mfl. 2008a: 342).

Kompensasjonshypotesen beskriver relasjonen til Gud som kompenserende for mangler i tidlig tilknytningsrelasjon. På den måten kan Gud få en funksjon som tilknytnings surrogat i forbindelse med tilknytningsrelatert stress (Broberg mfl. 2008a: 340).

Tilknytningserfaringer påvirker altså ifølge religionspsykologisk forskning den enkeltes opplevelse av relasjonen til Gud. I det følgende vil jeg presentere en kristen spiritualitetstradisjon som er opptatt av både Guds og menneskets måte å relatere på. Tradisjonen inkluderer, slik jeg ser det, en forståelse av korrigerende relasjonelle erfaringer.

William A. Barry

William A. Barry er blant veteranene innen åndelig veiledning etter ignatiansk tradisjon i USA. Han er i sitt forfatterskap opptatt av at Gud kommuniserer personlig med hvert enkelt menneske han har skapt, og ønsker å ha en relasjon som har mange

av de samme kjennetegnene som et fortrolig vennskap. Barry er opptatt av viljen til å dele følelsesmessige dyp og legger vekt på betydningen av oppmerksomheten på følelser i møte med Gud (Nuth 2005: 270). Dette gjør det nærliggende å undersøke Barrys forståelse av bønn i lys av sentrale perspektiver i tilknytningsteorien.

Bønn som personlig vennsapsrelasjon: å erfare betingelsesløs kjærlighet

Barry er opptatt av at Gud ønsket vennskap da han skapte mennesket (Barry 2008: xiv). Barry forstår menneskets relasjon til Gud som primær og konstituerende med tanke på identitet og evne til relasjon (Barry 1990: 19). Relasjonen menneskeliggjør mennesket, sier Barry. Den gjør også mennesket mer lik Gud, noe Gud ønsket da han skapte mennesket (Barry 1989: 103). I møte med åpenbarings- og frelseshistorien tenker, føler og responderer mennesket i form av det Barry kaller bønn. På denne måten etableres og utvikler relasjonen mellom Gud og mennesket seg til en personlig vennsapsrelasjon.

Barry beskriver etableringen av menneskets relasjonen til Gud som et første nødvendig steg for at et vennskap kan utvikle seg. Dette første steget sier han er en overvinning av frykt for Gud (Barry 2008: xv). Frykten kan handle om krenkende erfaringer i tidlig barndom der barnet opplevde seg grunnleggende redd for sine egne foreldre. Barry viser også til autoritetspersoners undervisning og forkynnelse som årsak til skremmende bilder av Gud (Barry 2008: 33). Barry sier at frykten for Gud sitter dypt i mennesket og er umulig å fjerne ved hjelp av tanke og vilje. Det første steget bort fra frykten beskriver Barry slik:

Barry beskriver etableringen av menneskets relasjonen til Gud som et første nødvendig steg for at et vennskap kan utvikle seg.

«What will so involve us with God that we will stay with the relationship even when our fears and anxieties are very strong? Experience tells us that we risk intimacy with another only when our love for the other is stronger than our fears. [...] To overcome our ambivalence, we need a deep experience of how God has loved us first.»

(Barry 1989: 9)

Erfaringen av at Gud har elsket oss først, er ifølge Barry *en fundamental erfaring av vår skapelse*, som fra Guds side var kjærlighet til mennesket. Når mennesket slik erfarer seg elsket og ønsket, responderer det med Gudslengsel. Relasjonen er da emosjonelt etablert, noe som muliggjør en nær og personlig vennsapsrelasjon (Barry 1990:16).

Når mennesket har erfart sin skapelse, utvikler vennskapet seg ved det Barry beskriver som *gjensidig selv-åpenbaring*. Dette beskriver han som en gjensidig åpenhet om hjertesaker på grunn av ønsket om å kjenne og å være kjent av den andre.

Her viser Barry til åpenbarings- og frelseshistorien som Guds selv-åpenbaring i sitt forhold til mennesket. Denne selv-åpenbaringen gir mennesket kjennskap til Gud, og også til sin egen skapelse. Dette fører til menneskets selv-åpenbaring overfor Gud.

Den gjensidige selv-åpenbaringen avløses av *en sårbar fase* som oppleves mer risikofylt. Dette handler om menneskets opplevelse av synd, skyld og tilkortkommenhet overfor Gud. Korsfestelsen og oppstandelsen viser mennesket at Guds ønske om vennskap aldri vil bli trukket tilbake (Barry 2008: 106). Når mennesket erfarer at vennskapet tåler sårbarhet, fundamenteres relasjonen og fokuset flyttes til det Barry beskriver som å se utover seg selv:

«We are able to be ourselves with God. Ultimately, we can become collaborators with God in God's family business. For Christians, this stage of collaboration in the family business is called discipleship, or friendship with Jesus of Nazareth.»

(Barry 2008: 8)

Korrigerende relasjonell erfaring i bønn: betydningen av følelsesmessig åpenhet og ærlighet

Barry er opptatt av hva som hindrer og muliggjør den troendes fordypning av vennskapet med Gud. Et av hindrene er menneskets behov for å unngå smerte, eksemplifisert med redselen for straff for synd, for å måtte endre livsstil og for

Følelsen av mistillit, uverdighet og skam på grunn av tidligere relasjonelle erfaringer kan aktiveres i møte med Guds suverenitet som skaper og frelser.

å miste illusjonen om kontroll i eget liv (Barry 1990: 34). Barry omtaler også hvordan mennesket har lite erfaring med betingelsesløs kjærlighet og er mest fortrolig med å gjøre eller gi noe for å fortjene og oppleve kjærlighet (Barry 1990: 40). Han beskriver videre destruktive Guds- og selvbilder, destruktiv teologi og menneskets erfaring av Gudsfravær som årsaker til ambivalens i dets forhold til Gud. Følelsen

av mistillit, uverdighet og skam på grunn av tidligere relasjonelle erfaringer kan aktiveres i møte med Guds suverenitet som skaper og frelser. For noen fører dette til uærlighet og hemmelighold overfor Gud (Barry 1990: 16):

«If our actions toward one another are predominantly motivated by fear, we act defensively, we are not ourselves with one another, and so we cannot be friends.»

(Barry 1990: 61)

Som svar på *menneskets opplevde motstand og ambivalens* i dets forhold til Gud inviterer Barry til følelsesmessig åpenhet og ærlighet når mennesket ber til Gud. Denne åpenheten og ærligheten muliggjorde Gud da mennesket erfarte sin

skapelse og det emosjonelle fundamentet for relasjonen ble etablert. Dersom mennesket ikke åpent og ærlig meddeler Gud sine ønsker, opplevelser og følelser på grunn av frykt for å ikke være god nok eller bli avvist, fører det til isolasjon i stedet for erfaring av lydhørhet, medfølelse og betingelsesløs kjærlighet (Barry 1989: 103).

Drøfting

Hvordan kan tilknytningsteoriens fortolkning av nære relasjoner bidra til å belyse og utdype Barrys fortolkning av personlig bønn? Hvilke perspektiver åpner seg i forståelsen av personlig bønn når de to teoriene går i dialog med hverandre? Og hvordan kan en slik kritisk dialog bidra til utdypet forståelse av dynamiske prosesser i sjesørgeriske samtaler? Det er denne typen spørsmål som er utgangspunktet for drøftingen. Sammen kan de bidra til en type svar på de spørsmålene som problemstillingen formulerer:

- (1) *På hvilken måte påvirker tidlige tilknytningserfaringer opplevd relasjon til Gud i bønn?*
- (2) *Kan personlig kristen bønn gi korrigerende relasjonell erfaring som åpner for endring i etablerte tilknytningsmønstre?*

En slik drøfting kan struktureres på mange ulike måter. I denne sammenhengen er det fruktbart å utforme drøftingen i tilknytning til de to kliniske vignettene som ble presentert innledningsvis. Det gjør det mulig å identifisere viktige temaer, samtidig som det knytter drøftingen til bestemte erfaringer i en sjesørgerisk kontekst.

I analysen foran har vi sett følgende: Tilknytningsteorien viser hvordan barnets erfaring av forutsigbarhet og lydhørhet i relasjon til nær omsorgsperson er avgjørende med tanke på fysisk og psykisk overlevelse. Avhengig av kvaliteten i disse erfaringene utvikler barnet mer eller mindre trygghet/utrygghet, både i samspillet med andre og overfor seg selv. Anvendt på religiøs erfaring viser tilknytningsteorien at disse erfaringene fra de tidligste samspillene med primære omsorgspersoner også bidrar til å prege menneskers opplevde relasjon til Gud. Anvendt på bønn innebærer dette at mennesket kan relatere seg til Gud med tilknytningsadferd fordi Gud kan ha funksjon som tilknytningslik person i en tilknytningslik relasjon.

Mennesket kan relatere seg til Gud med tilknytningsadferd fordi Gud kan ha funksjon som tilknytningslik person i en tilknytningslik relasjon.

De perspektivene dette gir på menneskets opplevelse av relasjonen til Gud, samsvarer med grunnleggende anliggender hos Barry. I hans fortolkning av opplevd relasjon til Gud i bønn spiller relasjonelle erfaringer fra mellommenneskelige forhold med som en vesentlig faktor. Derfor hevder han

også at frykten for Gud kan sitte dypt i mennesket, og at den er umulig å fjerne ved hjelp av tanke og vilje. Når mennesket i møte med Guds selv-åpenbaring erfarer seg elsket, begynner det å lengte etter Gud. Relasjonen er da emosjonelt etablert. Mennesket får mot til å åpne seg i selv-åpenbaring, noe som i sin tur kan føre til fordykning av relasjonen til Gud.

Når mennesket i møte med Guds selv-åpenbaring erfarer seg elsket, begynner det å lengte etter Gud.

Spørsmålet er nå dette: Hvordan kan disse synspunktene bidra til å kaste lys over de erfaringene som kommer til uttrykk i de to kliniske vignettene? Og hvordan kan en drøfting av dette gi nye perspektiver på spørsmålene som problemstillingen reiser?

Ved å se nærmere på de to vignettene ser vi at de rommer flere viktige temaer. To sentrale temaer som er felles for begge, kan sammenfattes i uttrykkene: «ikke å kunne dele egne opplevelser i nære omsorgsrelasjoner» og «opplevd avstand i forholdet til Gud». I drøftingen vil jeg fokusere på hvordan dette kommer til uttrykk, og hvordan det kan forstås i lys av teorianalysen foran.

Tilbakeholdenhet og umiddelbarhet i forholdet til andre

Mye tyder på at kvinnene vi møter i vignettene har relasjonelle erfaringer forbundet med avvisning og uforutsigbarhet. Eli forteller om neglisjering og avvisning, Marit om mangel på anerkjennelse og nærhet i samspill med andre. Nære omsorgspersoner har ikke i tilstrekkelig grad fungert som *safe haven and secure base* (Ainsworth mfl. 1978: 314–316). Av dette er det nærliggende å forstå Marits tilknytningsstil som utrygg ambivalent og Elis som utrygg unnvikende. Dette kommer til uttrykk i utsagnet: «Jeg kan ikke si det til noen.»

Dersom begge kvinnene har et utrygt tilknytningsmønster, betyr det at de har mentale representasjoner og indre arbeidsmodeller preget av manglende forventning til forutsigbarhet og lydhørhet. Legger vi Barrys forståelse til grunn, må kvinnes tidlige tilknytningserfaringer forstås i lys av hans beskrivelse av årsaker til opplevd avstand til Gud. Dette fordi det er sannsynlig å anta at Elis opplevelse av Gud som «puslete» reflekterer en form for opplevd avstand i hennes forhold til Gud. Det samme gjelder begge kvinnes erfaringer med å ikke kunne dele egne opplevelser i nære omsorgsrelasjoner. Barry forklarer dette med manglende erfaring av betingelsesløs kjærlighet og krenkende erfaringer i deres forhold til foreldrene. Han sier at følelsen av mistillit, uverdighet og skam på grunn av tidlige relasjonelle erfaringer kan føre til opplevd avstand til Gud.

Både tilknytningsteorien og Barry forstår tidlige relasjonelle erfaringer som vesentlige når de skal forstå kvinnes opplevelse av nære relasjoner. Tilknytningsteorien beskriver i større grad enn Barry menneskets tidlige relasjonelle erfaringer og supplerer derfor, slik jeg ser det, Barrys forståelse av mennesket som

relasjonelt. Tilknytningsteoriens forståelse av hvorfor mennesket på grunn av ulike tilknytningserfaringer kan ha så ulike indre bilder og forventninger til ytre virkelighet, her også i sitt forhold til Gud, supplerer og korrigerer teologien som kan stå i fare for å feiltolke individets opplevelse av relasjonen til Gud uten denne kunnskapen. En eventuell feiltolking kan bekrefte kompenserende strategier og gi mennesket en opplevelse av å være fremmedgjort i sitt forhold til Gud i bønn.

I vignettene møter vi to kvinner som deler det de tidligere ikke har delt med noen. Tilknytningsteorien vil beskrive dette som umiddelbarhet i relasjon, noe som kjennetegner relativt trygge relasjoner. Det kan virke som om kvinnene har erfart seg frem til trygghet i relasjon til sjelesørgeren. Tilknytningsteorien vil beskrive disse erfaringene som potensielt korrigerende relasjonelle erfaringer. Gjennom gjentatte følelsesmessige erfaringer av forutsigbarhet og lydhørhet bearbeides og svekkes kvinnenes tidligere erfaringer av å bli oversett eller ignorert i relasjon. Kvinnene begynner å forvente forutsigbarhet

og lydhørhet i sitt forhold til sjelesørgeren. Derfor våger de å uttrykke det som i tilknytningsteorien beskrives som direkte og umiddelbare følelser. De mange brevene Marit sendte mellom samtale, og Elis påstand «Gud er puslete», vitner om dette. Denne omtalen av Gud er ikke i overenstemmelse med

Kvinnene begynner å forvente forutsigbarhet og lydhørhet i sitt forhold til sjelesørgeren.

tradisjonell fromhet eller kirkens lære. Eli er likevel ikke redd for å bli avvist av sjelesørgeren når hun beskriver Gud på denne måten. Dette synes å bekrefte den tilliten som er utviklet over tid i relasjonen til sjelesørgeren.

Opplevd avstand og nærhet i forholdet til Gud

Vignettene beskriver to kvinner som i utgangspunktet opplever en avstand i sitt forhold til Gud. Når Eli får spørsmål om hun vil si til Gud at hun opplever Gud som puslete, reagerer hun med overveldende følelser. Det er nærliggende å forstå «den voldsomme gråten» som et uttrykk for sorg og sinne over manglende forutsigbarhet og lydhørhet i relasjon til både foreldrene og til Gud. Denne gråten er nå mulig fordi hun er i en trygg relasjon der hun kan reagere umiddelbart. Med tanke på opplevd Gudsrelasjon kan denne erfaringen forstås som en mulig emosjonell etablering av relasjonen til Gud, og kanskje også som en korrigerende relasjonell erfaring overfor sjelesørgeren så vel som overfor Gud. Kanskje er dette hennes første erfaring av umiddelbarhet i forholdet til Gud. I tilfelle kan denne erfaringen forstås som åpnende med tanke på endring i etablerte tilknytningsmønstre slik jeg etterspør det i mitt andre forskningsspørsmål. Nå er kvinnen umiddelbar både i sitt forhold til sjelesørgeren og til Gud. Det vitner om en endring i et etablert tilknytningsmønster. Marits utsagn minner om det

Nå er kvinnen umiddelbar både i sitt forhold til sjelesørgeren og til Gud. Det vitner om en endring i et etablert tilknytningsmønster.

samme: «Nå har jeg drømmer. For livet mitt. Og jeg har også begynt å be. Det er godt for meg.» Nå er hun et sted der hun både søker trygghet og utforsker livet. Dette kjennetegner den trygt tilknyttede.

Kvinnene er umiddelbare når de ber. Barry vil forstå dette som en respons på erfaringen av deres skapelse. Her utfordrer Barry tilknytningsteorien med sin forståelse av menneskets relasjon til Gud som primær og konstituerende. Han sier at denne relasjonen er en forutsetning for alle andre relasjoner. Kan det også være at erfaringen av å være betingelsesløst elsket i denne relasjonen gir korrigerende relasjonell erfaring som oppleves som særlig positiv, og som dermed, slik tilknytningsteorien beskriver det, muliggjør at den indre arbeidsmodellen endres fundamentalt? Barrys utgangspunkt i møte med spørsmålet om personlig kristen bønn kan gi korrigerende relasjonell erfaring, er vesensforskjellig fra tilknytningsteorien. Barry representerer en teistisk ontologi. Han forstår Gud som nærværende over alt i verden, som transcendent og immanent, som eksisterende utenfor og uavhengig av vår verden og samtidig som virksom og nærværende i vår verden. Men dette nærværet er alltid formidlet, og en vesentlig formidling av Guds nærvær i verden skjer nettopp gjennom mellommenneskelige relasjoner som bidrar til frigjøring av mennesker og heling av det som er ødelagt. Denne forståelsen ekskluderer ikke den psykologiske forståelsen av virkeligheten selv om en teistisk ontologi omhandler noe mer og annet enn den psykologiske forståelsen (Mæland 2013: 77).

Avslutning

Tilknytningsteoriens beskrivelse av tidlige relasjonelle erfaringer og ulike tilknytningsmønstre supplerer Barrys forståelse av etablering og utvikling av relasjonen til Gud. Dette bidraget er vesentlig i forståelsen av tidlige tilknytningserfaringer og hvordan disse påvirker opplevd relasjon til Gud i bønn. Videre tyder mye på at personlig kristen bønn kan gi korrigerende relasjonell erfaring som åpner for en tryggere opplevelse av nære relasjoner. Barrys forståelse av menneskets relasjon til Gud utfordrer her tilknytningsteoriens forståelse av korrigerende relasjonelle erfaringer. Fordi relasjonen til Gud forstås som primær og konstituerende, er det naturlig å slutte at denne ifølge Barry er særlig positiv og dermed muliggjør en fundamental endring av den indre arbeidsmodellen og dermed det etablerte tilknytningsmønsteret.

Disse innsiktene kan gi sjelesørgere hjelp til å forstå og identifisere den troendes bønner som uttrykk for umiddelbarhet og trygghet, eller som tilbakeholdenhet og utrygghet, i relasjonen til Gud. De kan også forhindre at sjelesørgeren bekrefter konfidentens kompenserende strategier og i stedet anerkjenner ærlighet

og åpenhet omkring følelser og opplevelser. Da kan konfidenten erfare seg frem til en tryggere opplevelse av relasjonen til både seg selv, andre og Gud.

Abstract

The personal prayer life of someone seeking pastoral care often becomes a topic during the dialog with the confidant. How should the pastoral counselor relate to this? In this paper, I investigate in what way the individual's early attachment experiences and his or her experienced relationship with God is related to his or her personal prayer life. By means of psychological-theoretical material from modern attachment theory, as well as theological material from a Christian tradition of spirituality, I attempt to shed light on these issues. These traditions are brought together in a mutually critical dialog in the interest of a deeper understanding of the pertinent questions. My findings indicate that the individual's early attachment experiences do influence his or her experienced relationship to God in prayer. There are also significant indications that personal Christian prayer enables experiences that enable humans to be more confident in close relationships. Finally, this paper points out how these insights may be used in pastoral care.

Elisabeth Mæland

er sykepleier og høyskolelektor ved VID vitenskapelige høyskole, Fakultet for helsefag

E-post: elisabeth.maeland@vid.no

Jeg vil takke professor Leif Gunnar Engedal for veiledning i prosessen med utforming av artikkelen. Takk også til førsteamanuensis Beate Jelstad Løvaas og førsteamanuensis Anne Austad for nyttige tilbakemeldinger på tidligere utkast av denne artikkelen.

Referanser

- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Walls, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates
- Barry, W.A. (1989). *Seek my face*. Chicago: Loyola Press
- Barry, W.A. (1990). *Paying attention to God*. Notre Dame: Ave Maria Press
- Barry, W.A. (2008). *A friendship like no other*. Chicago: Loyola Press
- Bowlby, J. (1994). *En sikker base: tilknytningsteoriens kliniske anvendelser*. Frederiksberg: Det lille forlag
- Broberg, A., Mothander, P.R. & Granqvist, P. (2008a). *Anknytning i praktiken*. Stockholm: Natur och Kultur
- Broberg, A., Granqvist, P. & Ivarsson, T. (2008b). *Tilknytningsteori*. København: Hans Reitzels Forlag
- Browning, D.S. (1991). *A fundamental practical theology*. Minneapolis: Fortress Press
- Byrd, K.R. & Boe, A. (2001). The correspondence between attachment dimensions and prayer in college students. *International Journal for the Psychology of Religion* 11:1, 9–24

- Cunningham, L.S. (1996). *Christian spirituality*. New York: Paulist Press
- Dreyer, E.A. (2005). Prayer. I: P. Sheldrake, *The new SCM dictionary of christian spirituality*. London: SCM Press
- Geels, A. & Wickström, O. (2006). *Den religiösa människan*. Stockholm: Natur och Kultur
- Granqvist, P. & Kirkpatrick, L.A. (2008). Attachment and religious representations and behavior. I: J. Cassidy & P.R. Shaver (red.), *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications*. New York / London: The Guilford Press
- Granqvist, P. & Kirkpatrick, L.A. (2013). Religion, spirituality and attachment. I: K.I. Pargament (red.) *APA Handbook of psychology, religion and spirituality, 1*, s. 139–155
- Hesse, E. (2008). The adult attachment interview: protocol, method of analysis, and empirical studies. I: J. Cassidy & P.R. Shaver (red.), *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications*. New York / London: The Guilford Press
- Hood, R.W., Spilka, B., & Hunsberger, B. (1996). *The psychology of religion*. New York: The Guilford Press
- Ladd, K.L. & Spilka, B. (2013). Prayer: a review of the empirical literature. I: K.I. Pargament (red.), *APA Handbook of psychology, religion, and spirituality, 1*, s. 293–310
- Mæland, E. (2013). *Tilknytning og bønn: en studie av sammenhenger mellom tilknytnings-erfaring og opplevd relasjon til Gud i bønn*. Masteroppgave. Oslo: Det teologiske menighetsfakultet
- Nuth, J.M. (2005). Emotions. I: P. Sheldrake, *The new SCM dictionary of christian spirituality*. London: SCM Press
- Shults, F.L. & Sandage, S.J. (2006). *Transforming spirituality*. Grand Rapids: Baker Academic
- Tracy, D. (1975). *Blessed rage for order*. Chicago: The Seabury Press
- Wennerberg, T. (2011). *Vi er våre relasjoner*. Oslo: Arneberg forlag
- Wetlesen, J. (1983). Samtale med tekster i lys av Gadammers hermeneutikk. *Norsk filosofisk tidsskrift* 18, 219–244
- Wikström, O. (1990). Om själasörjares dilemma. *Tidsskrift for Sjelesorg*, 3, 29–35

Noter

- 1 Artikkelen er basert på masteroppgaven «Tilknytning og bønn» (Mæland 2013).
- 2 I boka *Christian Spirituality* (1996) gir Lawrence S. Cunningham og Keith J. Egan en presentasjon av kristen bønn.
- 3 (1) Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T. & Mothander, P.R. (2008b). *Tilknytningsteori: betydningen av nære følelsesmessige relationer*. København: Hans Reitzels Forlag
(2) Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates
- 4 Broberg, A., Mothander, P.R., Granqvist, P. & Ivarsson, T. (2008a). *Anknytning i praktiken*. Stockholm: Natur och Kultur
- 5 Jon Wetlesen omtaler hermeneutisk metode i sin artikkel «Samtale med tekster i lys av Gadammers hermeneutikk» (Wetlesen 1983).