

Laura Daaland Holmli

Åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler

En kvalitativ studie av fire rådgivere sine
opplevelser: "Nå står jeg på hellig grunn i et
annet menneske sitt liv."

Masteroppgave i rådgivningsvitenskap

Veileder: Kristin Landrø

Juni 2023



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Laura Daaland Holmli

Åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler

En kvalitativ studie av fire rådgivere sine opplevelser:
"Nå står jeg på hellig grunn i et annet menneske sitt
liv."

Masteroppgave i rådgivningsvitenskap
Veileder: Kristin Landrø
Juni 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for pedagogikk og livslang læring



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Formålet med denne masteroppgaven har vært å utforske opplevelser rådgivere sitter med knyttet til samtaler omkring åndelighet, mening og tro i rådgivning. Hovedfokuset i oppgaven omhandler muligheter og utfordringer rådgiverne opplever, i tillegg til deres kompetanse som grunnlag for å møte rådsøkere med et helhetlig menneskesyn i denne tematikken.

For å undersøke problemstillingen «Hvilke opplevelser og erfaringer sitter rådgivere med av muligheter og utfordringer knyttet til tema rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler?», ble det gjennomført en kvalitativ studie med individuelle, semistrukturerte intervju av fire rådgivere i ulike lavterskel samtaletilbud. Individuelle rådgivningssamtaler var en stor del av arbeidshverdagen til alle fire, men de hadde ulik bakgrunn og fartstid som rådgivere. Studiens vitenskapelige ståsted er fenomenologisk hermeneutisk. Det ble derfor tatt inspirasjon fra Lindseth og Norberg (2004) sin fenomenologisk hermeneutiske metode, i tillegg til Braun og Clarke (2006) sin tematiske analyse, for å analysere det innsamlede datamaterialet.

Analysearbeidet resulterte i tre hovedfunn. Den første kategorien, «Helhetlig kompetanse», representerer rådgivernes kompetanse til å møte rådsøkere i tema knyttet til åndelighet, mening og tro. Den andre kategorien, «Mulighet til å utforske tanker om livet», innebærer rådgivernes opplevelser av at åndelighet, mening og tro er tema som det er viktig for rådsøkerne å utforske og reflektere over i rådgivningssamtaler. Den siste kategorien, «Utfordrende å møte rådsøkerens personlige åndelighet», belyser ulike utfordringer rådgiverne opplever i møte med disse temaene i rådgivning. Det uttrykkes at det ikke er enkelt å navigere i så personlige tema, både med tanke på hvem som skal ta initiativ til tematikken, og hvordan anerkjenne den andres åndelige overbevisning og verdier når det ikke samsvarer med egen tro.

I drøftingsdelen ble studiens funn satt i sammenheng med tidligere forskning, prinsipper fra Rogers (1979) personsentrerte teori, eksistensiell teori (Ivey et al., 2012), psykosyntese (Whitmore, 2014) og Skaus (2017) forståelse av profesjonell kompetanse.

Omfanget av denne studien er forholdsvis begrenset, men det kan likevel sees som et bidrag til mer kunnskap på feltet. Spesielt med tanke på at tematikk knyttet til åndelighet og rådgivning er lite forsket på i norsk kontekst.

Abstract

The purpose of this master thesis has been to explore the experiences counselors have in relation to conversations about spirituality, purpose and faith in counselling. The main focus of the thesis deals with the opportunities and challenges the counselors experience, but also their competence as a basis for meeting counselees with a holistic view.

To investigate the issue "Which experiences do counselors have of opportunities and challenges related to topics around spirituality, purpose and faith in counseling?", a qualitative study was conducted with individual, semi-structured interviews of four counselors in various low-threshold counseling services. Individual counseling sessions were a large part of the everyday working life of all four, but they had different backgrounds and experience as counselors. The study's scientific point of view is phenomenological hermeneutic. Inspiration was therefore taken from Lindseth and Norberg's (2004) phenomenological hermeneutic method, in addition to Braun and Clarke's (2006) thematic analysis, to analyze the collected data.

The analysis resulted in three main findings. The first category, "holistic competence", represents the counsellors' competence to meet counselees on topics related to spirituality, purpose and faith. The second category, "Opportunity to explore thoughts about life", involves the counselors' experiences that spirituality, purpose and faith are topics that are important for counselees to explore and reflect on in counseling sessions. The last category, "Challenging to meet the counselees personal spirituality", highlights various challenges the advisers experience when dealing with these themes in counselling. It is expressed that it is not easy to navigate such a personal topic, both in terms of who should take the initiative to talk about it, and how to accept the other's spiritual convictions and values when it does not correspond to one's own beliefs.

In the discussion section, the study's findings were put in context with previous research, principles from Rogers' (1979) person-centered theory, existential theory (Ivey et al., 2012), psychosynthesis (Whitmore, 2014) and Skau's (2017) understanding of professional competence.

The scope of this study is relatively limited, but it can still be seen as a small contribution to more knowledge on the topic. Especially since research on topics related to spirituality and counseling in the Norwegian context is limited.

Forord

Det føles som en lettelse å gå inn mot avslutning av masteren. Det har vært en veldig lærerik prosess å arbeide med dette prosjektet, og jeg er så glad jeg valgte å skrive master – noe jeg tidligere aldri trodde jeg kom til å gjøre. Selv om dette i all hovedsak har vært mitt prosjekt, har jeg absolutt ikke følt meg alene i det. Derfor er det mange som fortjener en avsluttende takk.

Tusen takk til de fire rådgiverne som var villig til å dele av sine erfaringer og tanker om temaet. Den lille timen jeg fikk snakke med hver av dem, gav meg nye perspektiver og opplevdes veldig berikende.

Min fantastiske veileder, Kristin Landrø, fortjener stor takk for alle grundige, konstruktive og gode tilbakemeldinger. Våre samtaler har bidratt til å sette i gang tankeprosesser og refleksjoner som har vært til stor hjelp.

Takk til mine gode studievenner på A315. Dette semesteret hadde ikke blitt like gøy uten dere. Setter stor pris på alle kaffekopper, Red Bulls, alt for lange lunsjpauser, luftturer i sola, tips til skrivinga og samtaler om alt mulig annet enn master.

Til slutt vil jeg takke min gode søster, Synøve, for korrekturlesing og oppmuntrende ord i prosessen og verdens beste mann, Espen, for hjelp og støtte gjennom hele semesteret.

Jeg føler meg klar for en ny fase, denne gangen i arbeidslivet.

Laura Daaland Holmli

Laura Daaland Holmli
Trondheim, juni 2023

Innhold

1 Innledning	13
1.1 Begrepsavklaring	15
1.1.1 Åndelighet.....	15
1.1.2 Rådgivning	15
1.2 Tidligere forskning	16
1.3 Oppgavens oppbygning og struktur	18
2 Teori	19
2.1 Personsentrert teori.....	19
2.2 Psykosyntese.....	20
2.3 Eksistensiell tilnærming	21
2.4 Profesjonell kompetanse	21
3 Metode	23
3.1 Vitenskapsteori	23
3.2 Kvalitativ tilnærming	23
3.3 Fenomenologisk hermeneutisk ståsted	23
3.4 Semistrukturert intervju.....	24
3.5 Utvalg og rekruttering	25
3.6 Forberedelser og gjennomføring av intervju	25
3.6.1 Tematisering	25
3.6.2 Planlegging.....	26
3.6.3 Intervju.....	26
3.6.4 Transkripsjon	26
3.6.5 Analyse.....	27
3.7 Studiens kvalitet.....	28
3.7.1 Forskerrollen og forforståelse	28
3.7.2 Pålitelighet.....	29
3.7.3 Gyldighet.....	29
3.7.4 Generaliserbarhet.....	29
3.7.5 Refleksivitet	30
3.8 Etikk	30
3.8.1 Informert samtykke	30
3.8.2 Konfidensialitet.....	31
3.8.3 Konsekvenser.....	31
4 Presentasjon av resultater	33
4.1 Helhetlig kompetanse.....	33
4.1.1. Personlig kompetanse	33
4.1.2 Å være tilgjengelig uten å dytte på	34
4.1.3 Prosesser som åpner nye perspektiver	36
4.1.4 Å komme med hele seg	37
4.2 Mulighet til å utforske tanker om livet.....	38

4.2.1 Identitet	38
4.2.2 Treffe livsnerven	39
4.3 Utfordrende å møte rådsøkers personlige åndelighet	41
4.3.1 Annerledes tro og overbevisning.....	41
4.3.2 Krevende og personlig tema.....	42
5 Drøfting.....	45
5.1 Personlig kompetanse i møte med åndelighet, mening og tro	45
5.1.1 Åpne opp for åndelighet, mening og tro	46
5.2 Å møte rådsøkerens med aksept, empati og kongruens	47
5.3 Rådgivning til utvikling og vekst.....	48
5.3.1 Utvikle et språk for egen åndelighet	49
5.3.2 Utforske egen identitet	50
5.3.3 En transcendent erfaring	51
6 Avslutning	53
6.1 Oppsummering og konklusjon	53
6.2 Studiens implikasjoner	54
6.3 Studiens begrensninger og videre forskning.....	54
6.4 Avsluttende ord.....	55
Referanser	57
Vedlegg.....	61

1 Innledning

Hvis vi ser tilbake i historien, har åndelige ledere vært viktige med tanke på rådgivning for mennesker gjennom livsutfordringer (Maximo, 2019, s. 124; McLeod, 2019, s. 259). Denne formen for rådgivning har gjerne gått under navnet sjelesorg, og har hatt som formål å gi mennesker sjelefred gjennom det kristne budskapet om forsoning, tilgivelse og frelse (Kvalsund, 2015a, s. 61). Psykoterapi og rådgivning vokste ut av denne tradisjonen som et sekulært og vitenskapelig begrunnet alternativ til åndelig rådgivning. Freud og Rogers satte et tydelig skille mellom åndelighet og rådgivning, noe som har hengt igjen i lang tid (Maximo, 2019, s. 124; McLeod, 2019, s. 259). Det har gradvis vokst fram en større anerkjennelse av den åndelige dimensjonen inn mot rådgivning (Dumulescu et al., 2022; Mandelkow et al., 2022; McLeod, 2019, s. 259; Stanard et al., 2000, s. 204). Gjennom flere tiår har det vært stemmer som har talt for at åndelig helse og velvære er viktig på lik linje som fysisk, psykisk og sosialt velvære (Chirico, 2016). Å ha et åndelig holdepunkt i livet, er vist å ha en positiv innvirkning på menneskers helse på mange ulike måter. Den enkeltes åndelighet påvirker en til å ta bedre valg som igjen påvirker helsen, noe som knyttes spesielt til livsstilssykdommer (Dhar et al., 2013). Det er tydelig en sammenheng mellom åndelighet og hvor motstandsdyktig man er i utfordrende livssituasjoner (Chirico, 2016; Dumulescu et al., 2022; Larson, 1996). Åndelighet sees av noen som et reservoar som bidrar til velvære og vekst etter å ha blitt konfrontert med store livsutfordringer (Dumulescu et al., 2022, s. 20). Det viser seg at åndelighet har en positivt modererende effekt på angst og depresjon (Young et al., 2000). Det påvirker også stresshåndtering på en positiv måte, noe som igjen har direkte innvirkning på nerve-, hormon-, og immunsystemet (Chirico, 2016, s. 11). I tillegg gir åndelighet bevissthet mening og retning i livet, og en opplevelse av helhet for mange mennesker (Dhar et al., 2013, s. 4). Jeg vil videre se på ulike perspektiver som knytter åndelighet og rådgivning sammen.

Noe av formålet med rådgivning er å gi mennesker mulighet til å oppdage og utforske seg selv (Kvalsund, 2015b, s. 24). Gjennom refleksjon og utforskning kan personen bli bedre kjent med seg selv og utvikle seg. Rogers (1979) introduserte selvaktualisering som begrep, som handler om at mennesket lever ut sitt fulle potensial. Dette konseptet vil jeg utdype mer etter hvert. Selvaktualisering knyttes til åndelig helse gjennom definisjonen:

A state of being where an individual is able to deal with day-to-day life issues in a manner that leads to the realization of one's full potential, meaning and purpose of life and fulfilment from within. Such a state of being is attainable through self-evolution, self-actualization and transcendence (Dhar et al., 2013, s. 3).

Denne definisjonen peker på at åndelig helse handler om å håndtere utfordringer på en måte som bidrar til å realisere individets fulle potensial. Veien dit går gjennom selvutvikling, selvaktualisering og transcendens. Åndelighet kan dermed sees som en positiv faktor for mange menneskers helse og velvære. Å overse denne dimensjonen i rådgivning vil være å forkaste en viktig ressurs som kan bidra til et bedre liv for rådsøkeren (Larson, 1996, s. 187). Derfor argumenteres det for at helse bør sees i et helhetlig perspektiv, der både kropp, sinn og ånd er inkludert (Chirico, 2016; Matise et al., 2018; Ulland & DeMarinis, 2014).

På den andre siden kan de personlige utfordringene mennesker sitter med, ha rot i negative erfaringer knyttet til åndelighet (Mandelkowitz et al., 2022; Souza, 2002). Eksempler på dette kan være overgrep fra åndelige ledere eller involvering i sekter eller religiøse grupper med sterk sosial kontroll som innskrenker den personlige friheten (McLeod, 2019, s. 267). Å tørre å adressere slike tema i en rådgivningssamtale kan være viktig for å kunne bearbeide og gå videre i livet. Andre situasjoner som kan oppleves krevende er erfaring av å miste eller tvile på egen tro, problemer knyttet til konvertering til en annen tro eller spørsmål rundt åndelige verdier (Stanard et al., 2000). En bevissthet omkring åndelighet og hvilken betydning det har i mange menneskers liv, er viktig for å akseptere klientmangfoldet man som rådgiver møter og bidra med best mulig hjelp (Souza, 2002, s. 213).

Vi lever i dag i et flerkulturelt samfunn, med mennesker som har sin opprinnelse fra hele verden. Skandinavia og Norge er et sekulært hjørne av verden, og mange opplever det som har med åndelighet og tro som mindre synlig og relevant i sine liv (Taule, 2014). I andre kulturer derimot er den åndelige dimensjonen en sentral del av virkeligheten (Chirico, 2016; Danbolt, 2012; McLeod, 2019, s. 260; Steen et al., 2006, s. 113). Om vi ser på afrikansk kultur som eksempel, er det tydelig at det åndelige er en veldig naturlig del av livet, og knyttes sterkt til en persons psyke (Boyd-Franklin & Lockwood, 1999). Hvis man i en rådgivningssituasjon blir møtt med avvisning rundt sitt åndelige liv, vil det kunne skade relasjonen, og det blir da vanskelig å kunne bidra med hjelp i klientens situasjon. Derfor er åpenhet for ulike trossystemer og åndelighet viktig for å kunne akseptere og inkludere det klientmangfoldet man som rådgiver møter (Walker et al., 2004). Å ha forståelse for betydningen av åndelighet i menneskers liv er derfor viktig i et flerkulturelt perspektiv (Steen et al., 2006). Mer forskning om tema rundt åndelighet, mening og tro i kontekst av rådgivningssamtaler, kan derfor bidra til å utvide kunnskapen og åpne opp for at flere kan oppleve å få hjelp også med tanke på denne dimensjonen av livet. I den forbindelse anser jeg rådgivere som har erfaring med denne tematikken i rådgivningssamtaler, som viktige kunnskapskilder for å lære mer om akkurat dette. Formålet med prosjektet er dermed å få innsikt fra rådgivere sin synsvinkel, som bidrag til forskning på området.

Personlig har jeg opplevd at det åndelige har vært viktig for å finne mening og hensikt i livet. For min del handler det om en bevissthet rundt noe utenfor meg selv, som er med på å gi en dypere mening i de valg jeg tar, og hvorfor jeg lever. Det er koblet til de verdier jeg velger å leve livet mitt ut fra.

Med dette som utgangspunkt har jeg i det her prosjektet valgt å fokusere på rådgiveres opplevelse av å snakke om åndelige tema i rådgivningssamtaler. Ved å intervju personer som har rådgivningssamtaler som en del av sin arbeidshverdag, ønsker jeg å utforske problemstillingen:

Hvilke opplevelser og erfaringer sitter rådgivere med av muligheter og utfordringer knyttet til tema rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler?

Studien tar utgangspunkt i fenomenologisk hermeneutisk ståsted i vitenskapsteori, og har individuelle, semistrukturerte intervju som metode. Fire rådgivere fra ulike samtaletilbud er intervjuet.

1.1 Begrepsavklaring

1.1.1 Åndelighet

Åndelighet kan defineres på mange ulike måter, noe som gjør at begrepet kan oppleves som vanskelig å forstå (Souza, 2002). Ordet åndelighet kommer opprinnelig fra det latinske ordet *spiritus*, som betyr åndedrett og liv (Holmberg et al., 2021, s. 79). Steen et al. (2006, s. 109) beskriver åndelighet som en livgivende kraft som ligger som en unik kapasitet i hvert menneske. I norsk kontekst er åndelighet gjerne sterkt knyttet til religion, men åndelighet rommer mer enn religion (Ulland & DeMarinis, 2014, s. 585). Åndelighet handler om de eksistensielle spørsmålene vi stiller oss, og hvilke svar vi finner på disse (Holmberg, 2012, s. 50). Det handler om menneskets lengsel etter retning og mening i livet. Religion og åndelighet knyttes sammen ved at religion kan sees som et kulturelt rammeverk for menneskers åndelighet (Ingersoll, 1994). Derfor brukes disse begrepene ofte sammen og om hverandre. Der religion handler om en tilknytning til en religiøs institusjon, handler åndelighet om det personlige forholdet til noe som er større enn seg selv. Derfor kan også miljøvern, fred, rettferdighet og likeverd oppleves som åndelige holdepunkter for mange (Holmberg et al., 2021, s. 80). Åndelighet kobles gjerne til transcendent, som kan forklares som en erfaring som overgår våre fysiske og sanselige grenser (Oxford Dictionary, 2023). Stanard et al. (2000, s. 204) forklarer det som at vi alle er åndelige vesener, men vi har ulik bevissthet rundt det. Dermed kan det for noen være enklere å bruke begreper som verdensbilde, eksistensielle spørsmål eller meningsskaping, istedenfor åndelighet (Ulland & DeMarinis, 2014, s. 585). Åndelighet dreier seg om verdispørsmål som gir oss retning og mening med det vi driver med (Danbolt, 2012, s. 14). For å romme ulike syn og vinklinger på åndelighet, har jeg i denne studien valgt å bruke «åndelighet, mening og tro» som en samlende betegnelse.

1.1.2 Rådgivning

Rådgivning fungerer som et paraplybegrep for ulike aktiviteter som har til felles at målet er å «hjelp andre og skape en hjelpende kommunikasjon og relasjon, eller å erfare en hjelpsom og utviklende rådgivningssamtale for begge parter i samspillet» (Kvalsund & Fikse, 2015, s. 10). Her legger relasjon og kommunikasjon mellom to parter, basisen for hva som kan regnes innunder rådgivning. I tillegg skal aktiviteten oppleves som hjelpsom og et bidrag til endring og utvikling. Johannessen (2010, s. 19) nevner flere underkategorier til rådgivning, blant annet coaching, terapi og veiledning. Rådgivning brukes her som et paraplybegrep for å samle aktiviteter som karakteriseres av ulike kjennetegn, samtidig som de glir over i hverandre. I tillegg sidestilles rådgivning på linje med underkategoriene. Begrepet rådgivning kan knyttes til det engelske ordet «counselling» (Johannessen et al., 2010). «Counselling» defineres som «psykologisk rådgivning gjennom samtale og intervju, der siktemålet er å hjelpe hjelpesøkeren til selv å løse sine personlige problemer» (Johannessen et al., 2010, s. 21). Rådgivningens formål er å hjelpe mennesker til å ta i bruk egne ubrukte ressurser, lære om seg selv og utvikle seg (Kvalsund, 2015b). I mitt forskningsprosjekt velger jeg å forholde meg til rådgiver og rådsøker som begreper på partene i hjelperelasjonen. Når jeg presenterer tidligere forskning og teori, velger jeg å forholde meg til de begrepene som er brukt av forskerne selv.

1.2 Tidligere forskning

Den tidligere forskningen jeg har funnet som er gjort i norsk kontekst, er fokusert inn mot psykologifeltet (Mandelkow et al., 2022; Ulland & DeMarinis, 2014) eller familierapi (Holmberg, 2012; Holmberg et al., 2021). Norsk forskning som peker direkte på rådgivning har vært vanskelig å finne, jeg velger derfor å se på studiene gjort i nærliggende fagområder. Terapi og rådgivning har flere fellesnevner, og kan skli over i hverandre (Johannessen et al., 2010), jeg tenker derfor at forskning gjort med psykologer og familierapeuter er relevant for mitt prosjekt. Studier som trekkes fram fra andre land er gjort i konteksten av «counselling».

Åndelighet er i vår tid i ferd med å bli anerkjent som viktig for personlig utvikling og bedringsprosesser (Matisse et al., 2018, s. 28; McLeod, 2019, s. 259; Ulland & DeMarinis, 2014, s. 584). Det er vist at å ha et åndelig holdepunkt er til hjelp gjennom livskriser ved å dempe tendensen til depresjon og angst (Matisse et al., 2018). Som allerede nevnt er åndelig velvære en dimensjon av helse som kan ha positiv påvirkning på en persons helsetilstand (Dhar et al., 2013). Å inkludere den åndelige dimensjonen som en del av terapi og rådgivning er vist å være til fordel for mennesker (Captari et al., 2018), både fordi det for mange er en ressurs, men også fordi problemene de opplever i livet kan være koblet til det åndelige (Sandage et al., 2022). Det er da avgjørende å faktisk anerkjenne den åndelige dimensjonen som en viktig del av menneskers liv. Et forskningsprosjekt gjort på eldre personer med angst (Barrera et al., 2012), viste at å inkludere åndelige elementer i den kognitive behandlingen som ble gjort hadde positiv effekt på å dempe angsten de opplevde. Mandelkow et al. (2022) sin studie, gjort med norske psykologer, viser at deltakerne ser den åndelige dimensjonen som en viktig del av sin praksis. Det anerkjennes at åndelighet kan ha både positive og negative sider, men desto viktigere er det å inkludere det som en del av terapien. Noe som pekes på som spesielt viktig og virkningsfullt, er når det i terapisisuasjon oppstår det de benevner som «hellige øyeblikk». Det kan forklares som korte øyeblikk der terapeuten og klienten opplever å ha en åndelig kontakt, en opplevelse av transcens og åndelige emosjoner. Deltakerne i studien peker på disse øyeblikkene som spesielt viktige for å finne mening, og er avgjørende øyeblikk for mange (Mandelkow et al., 2022, s. 299).

Samtidig viser ulike studier at det gjerne ligger en usikkerhet i å snakke om disse temaene (Holmberg et al., 2021; Souza, 2002; Ulland & DeMarinis, 2014). Holmberg et al. (2021) har studert betydningen av åndelighet i familierapi i Norge. Deres undersøkelser viser at det kan oppleves utfordrende å komme inn på tema rundt åndelighet og personlig tro. Terapeutene opplevde at de hadde manglende kunnskap på feltet, da det hadde vært lite fokus på slike tema i utdanning og trening (Holmberg et al., 2021, s. 79). Dette førte til en usikkerhet i møte med åndelighet som tema. Mennesker bærer med seg ulike erfaringer, både positive og negative, med religion og åndelighet. Dette har innvirkning på hvor komfortabel man er med å ta opp temaet i rådgivning (Maximo, 2019, s. 127). I tillegg er klienten i mange tilfeller redd for å ta initiativ til å dele deres åndelige ståsted og liv, fordi de frykter terapeutens reaksjon, og holder det derfor utenfor samtalen (Mandelkow et al., 2022, s. 300). Flere studier (Steen et al., 2006; Walker et al., 2004) viser at det kan være enklere å veilede personer med samme holdninger og syn som seg selv. Det pekes på at et tydelig fokus i utdanning kan bidra til en større aksept og åpenhet for ulike innfallsvinkler, som gjør det lettere å verdsette mangfoldet av åndelige erfaringer (Souza, 2002, s. 214-215). I Ulland og DeMarinis (2014) studie kommer det fram at terapeuters

bakgrunn og eksistensielle ståsted har påvirkning på hvordan de møter eksistensielle tema i sin praksis. En rådgiver som selv opplever åndelighet som en viktig dimensjon av livet, har lettere for å både diskutere og ta i bruk teknikker knyttet til dette (Ulland & DeMarinis, 2014, s. 582). Også her ble det uttrykt en opplevelse av mangel på trening og metodisk selvtillit i møte med samtaler om åndelighet og eksistensielle spørsmål.

Steen et al. (2006) utforsker hvilke etiske aspekter som er viktige å ta i betraktning når tro og åndelighet inkluderes som en del av rådgivning. Her pekes det spesielt på dilemmaet om hvor mye en rådgiver skal dele av egne oppfatninger, men samtidig ikke presse sitt syn over på klienten. I tillegg er det en fare for at rådgiver blir redd for å komme inn på disse temaene, slik at de totalt ignoreres (Matise et al., 2018). Det stilles spørsmålsteget ved om dette er etisk korrekt, da søken etter mening gjennom tro og åndelighet for mange kan være en viktig vei til bedre livskvalitet (Baker, 2003; Steen et al., 2006). Deltakerne i Mandelkowitz et al. (2022) sin studie viste også til en veldig høy etisk bevissthet rundt sin praksis. Psykologene var tydelig på sin rolle, der de var bevisst på å ikke skulle presse sitt åndelige ståsted over på klienten. Samtidig førte dette til en usikkerhet rundt det å navigere på området. Det forklares med at de kan havne i to grøfter: å ikke adressere det i det hele tatt, eller å adressere det feil (Mandelkowitz et al., 2022, s. 296).

Hva sier så tidligere forskning om det å møte åndelige tema i rådgivningssamtaler? Jeg velger å ta utgangspunkt i Holmberg et al. (2021) sin studie, da denne er gjort i norsk kontekst. De har utviklet en modell kalt «spiritual literacy», som på norsk kan oversettes til åndelige lese- og skriveferdigheter. Lese- og skriveferdigheter brukes her i overført betydning i form av å kunne forstå mennesker ved å plukke opp mening og intensjoner i stemmeleie, kroppsspråk og ansiktsuttrykk. Det handler om tilstedeværelse og en evne til å nå dypere nivåer av erfaringer og mening (Holmberg et al., 2021, s. 84). Ved å intervjuer familieterapeuter og klienter, kom de fram til syv dimensjoner som hadde betydning for å ivareta menneskers åndelighet i rådgivningen. For det første må klientenes åndelige og religiøse erfaringer, praksis og kultur anerkjennes (Holmberg et al., 2021, s. 84; Ingersoll, 1994). Gjennom anerkjennelse kan klienten få en opplevelse av å kunne komme med «hele seg». For det andre er systematisk arbeid i dialogen viktig for å stille gode spørsmål rundt verdier, som kan gi en døråpner til å snakke om åndelige tema. For det tredje bør klientens ressurser og språk tas i bruk, da dette kan bidra til læring og større trygghet rundt et tema som ikke snakkes om så ofte (Holmberg et al., 2021, s. 87; Ingersoll, 1994). Den fjerde dimensjonen handler om hvordan rådgiverens mangel på språk i mange tilfeller hindrer at samtalen går inn på temaet, eller at det er vanskelig å forstå hverandre. For å møte klienten på en god måte, er det da viktig at rådgiveren utfordrer seg selv for å kunne være åpen for klientens ønske og måte å snakke om sin åndelighet. Dette fører videre til den femte dimensjonen som fokuserer på at rådgiverne selv må reflektere over egen tro og åndelighet, for å kunne ha selvtillit til å snakke med klienter om det (Holmberg et al., 2021, s. 88; McLeod, 2019, s. 266; Ulland & DeMarinis, 2014). Det henger sammen med den sjette dimensjonen som går inn på personlige hindringer. Rådgiveren må tørre å utforske hva som hindrer dem i å gå inn i åndelighet. Til slutt blir det løftet fram at taushet rundt åndelighet i det offentlige rom må brytes, for at det ikke skal oppleves som et tabu, men som et relevant tema i rådgivning og terapi, når dette er viktig for klienten (Holmberg et al., 2021, s. 89).

1.3 Oppgavens oppbygning og struktur

Denne masteroppgaven er delt inn i seks kapitler. I innledningen har problemstillingen blitt presentert og aktualisert i sammenheng med dagens samfunn og forskning. I det neste kapitlet vil aktuell teori bli presentert. I tredje kapittel finner man studiens metodiske valg i forbindelse med innhenting av data, analyse og presentasjon av resultater. Fjerde kapittel presenterer de funnene som ble gjort ut fra analyse av datamaterialet som ble innhentet. I femte kapittel diskuteres resultatene opp mot den utvalgte teorien og i sjette kapittel avsluttes oppgaven med en oppsummering og konklusjon, studiens implikasjoner og begrensninger, og forslag til videre forskning.

2 Teori

2.1 Personsentrert teori

En rådgiver kan la seg påvirke av ulike tradisjoner innenfor rådgivningsfeltet. Tre teoretiske tilnærminger har tradisjonelt sett vært dominerende: psykodynamisk, kognitiv-behavioristisk og humanistisk tradisjon (Ivey et al., 2012, s. 173). Personsentrert teori er en av flere tilnærminger innenfor humanistisk tradisjon. Tilnærmingen ble utviklet av Carl Rogers, som et alternativ til psykodynamisk og kognitiv-behavioristisk tilnærming (McLeod, 2019, s. 151). Jeg vil videre presentere sentrale momenter innenfor personsentrert tradisjon, som et teoretisk bakteppe for oppgaven.

Til grunn for den personsentrerte tilnærmingen, ligger et positivt menneskesyn med en antakelse om at mennesket har behov for å være i vekst og utvikling (Ivey et al., 2012, s. s. 370). Dette kalles aktualiseringstendens (Lux et al., 2013, s. 12; Rogers, 1979, s. 99). Hvilke sosiale forhold man er en del av, er avgjørende for utfoldelsen av aktualiseringstendensen. Når forholdene ligger til rette, vil mennesker kunne strekke seg mot konstruktiv selvaktualisering, mens under ugunstige forhold vil aktualiseringstendensen bli fremmedgjort og gjerne vridd i uheldige retninger (Rogers, 1979). Dette fører til en uoverensstemmelse mellom kropp og sinn, der kroppen leder personen mot konstruktiv selvaktualisering, men bevisstheten trekker i en annen retning som fører til forvirring. Dette kan gi grunnlag for psykiske plager og feiljusteringer (Lux et al., 2013, s. 12-13).

I slike situasjoner, kan en rådgiver bidra med hjelp gjennom utfordringene for så å komme på rett spor av konstruktiv aktualisering (Kvalsund, 2015b). Rogers karakteriserer det som en rådgivers mest grunnleggende oppgave å hjelpe rådsøkeren med å komme i kontakt med sitt eget autentiske selv og oppleve de positive helseeffektene selvaktualisering bringer med seg (Ivey et al., 2012, s. 370). Det krever at rådgiver har evne til å legge til rette for en tillitsfull relasjon der rådsøker føler seg akseptert og verdsatt (McLeod, 2019, s. 155). Rogers var opptatt av at klientene skulle finne sine egne løsninger på problemene de opplevde, og dermed ha en «ikke-dirigerende» tilnærming for å på best mulig måte kunne være til hjelp (McLeod, 2019, s. 152). Klienten sees som ekspert i eget liv. I tillegg mente Rogers (1979) at empati, aksept og kongruens var nødvendige og tilstrekkelige kvaliteter for å innta en terapeutisk holdning. Han kalte dem «kjerneverdier». Jeg vil videre gå inn i hver av de tre kjerneverdiene.

Empati handler om å kunne sette seg inn i den andres situasjon. Å forstå hvordan den andre personen har det «som om» det gjaldt en selv (Lux et al., 2013, s. 17). Det krever at rådgiver legger sitt eget til side for å gå inn i rådsøkers verden, uten fordommer, for å føle personens indre tilstand, som også er kalt «bracketing» (McLeod, 2019, s. 201). Dette er en bevisst perspektivtaking, og krever kognitive og emosjonelle evner av rådgiveren. Gjennom å fange opp følelsene knyttet til erfaringene som rådsøkeren formidler, kan rådgiver kommunisere tilbake det som oppfattes og dermed vise empati og forståelse for den andres opplevelser (Rogers, 1979, s. 99). Å bli aktivt lyttet til på denne måten, er i følge Rogers (1979, s. 99) sjeldent i hverdagen. Vi tror vi lytter, men den ekte empatien og forståelsen er fraværende. Han karakteriserer denne formen for lytting som «den sterkeste kraften til endring» (Rogers, 1979, s. 99). Opplevelsen av å bli sett og hørt fører

til større åpenhet og evne til å utforske utfordrende aspekter i livet (Lux et al., 2013, s. 17; McLeod, 2019, s. 156).

Ubetinget positiv aktelse handler om en åpen og aksepterende holdning ovenfor den andre (Lux et al., 2013, s. 17; Rogers, 1979, s. 98). Ved å møte rådsøkeren på en respektfull og ikke-dømmende måte, gir det en mulighet for personen til å være den han er i øyeblikket med alle sine følelser og tanker. Det gir en erfaring av å være verdsatt for den man er (Rogers, 1979, s. 98). Opplevelsen av ubetinget aksept muliggjør bearbeiding av erfaringer fra fortiden, som gir større sjans for endring og utvikling mot å være mer seg selv. På denne måten får aktualiseringstendensen som ligger i personen større rom (Lux et al., 2013, s. 17).

Kongruens handler om betydningen av at rådgiver er seg selv, uten å sette opp en profesjonell front eller personlig fasade (Rogers, 1979, s. 98). For å kunne være ekte og transparent, må rådgiveren være bevisst egne opplevelser og følelser i øyeblikket, og kunne uttrykke disse når det passer seg sånn (Lux et al., 2013, s. 17). Når rådsøkeren opplever at rådgiveren er seg selv, og ikke virker tilbakeholden, øker det sjansen for endring og vekst.

For å kunne innta en terapeutisk holdning gjennom empati, ubetinget positiv aktelse og kongruens, krever det at rådgiver evner å være til stede i møte med rådsøker (Lux et al., 2013, s. 20). Rogers (1980) beskriver øyeblikk der han opplever å være til stede på et dypere nivå, med en annen form for bevissthet.

At those moments it seems that my inner spirit has reached out and touched the inner spirit of the other. Our relationship transcends itself, and has become a part of something larger. Profound growth and healing and energy are present. This kind of transcendent phenomenon is certainly experienced at times in groups in which I have worked, changing the lives of some of those involved (Rogers, 1980, s. 129).

Han forklarer det som en transcendent følelse av at hans ånd kommer i kontakt med den andre personens ånd, og relasjonen mellom dem har plutselig blitt en del av noe større. Når denne åndelige kontakten skjer, fører det til livsforvandlerende vekst og helbredelse for rådsøkeren (Rogers, 1980, s. 129).

Videre skal jeg se på retninger innenfor rådgivning der det åndelige er inkludert som en del av et helhetlig menneskesyn.

2.2 Psykosyntese

Psykosyntese ble utviklet av Roberto Assagioli i starten av det tyvende århundre, og regnes som en del av transpersonlig psykologi (Palmer & Hubbard, 2009, s. 30). Ordet transpersonlig brukes som en betegnelse på en kontekst utenfor det personlige. Mange viktige aspekter av det å være menneske, finner vi på det transpersonlige nivået: altruistiske handlinger, kunst og kreativitet, intuisjon og nysgjerrigheten for universet og vår plass her (Whitmore, 2014, s. 4). Assagioli anerkjente individets åndelige dimensjon og søken etter hensikt og mening i tilværelsen som fundamental for menneskelig eksistens og velvære (Whitmore, 2014, s. 1). Sjelen som vår åndelige dimensjon sees som en essensiell del av menneskers psykiske helse. Han uttalte at forskjellen mellom

psykoanalyse og psykosyntese, er at psykoanalyse kun er opptatt av «kjelleren» til mennesket, mens psykosyntese er opptatt av å få tilgang til alle «etasjene» av mennesket (Keen, 1974, s. 2). Målet i psykosyntese er å syntetisere alle deler av individets personlighet for å komme videre i prosessen mot selvaktualisering. Dette viser en helhetlig tilnærming til mennesket (Keen, 1974, s. 2). Assagioli regnes som en av de første som utforsket transpersonlig psykologi, sammen med blant annet Jung. De begge la vekt på betydningen av å utvikle individets åndelige dimensjon (Keen, 1974, s. 3). Gjennom psykosyntesen kom Assagioli med et bidrag til å koble sammen forskning og åndelighet (Palmer & Hubbard, 2009, s. 30).

Tanken om Selvet er sentral i psykosyntesen (Whitmore, 2014, s. 4). Selvet sees som essensen i hvem vi er som menneske, og er koblet til bevisstheten som gir en opplevelse av mening og retning i livet. Hensikten med psykisk helbredelse er å få kontakt med Selvet som et dypere senter av identitet (Whitmore, 2014, s. 1). Gjennom dette jobber man i psykosyntese mot to mål: personlig og transpersonlig psykosyntese. Personlig psykosyntese handler om å fostre utviklingen av en godt integrert personlighet, mens transpersonlig psykosyntese handler om muligheten til å realisere ens høyere natur og hensikt i livet. Dette ut fra en anerkjennelse av at individet har behov for å finne mening i både ens egen eksistens og for den verden vi er en del av. Ideen om Selvet og at hvert individ har en hensikt for sitt liv, er det som hovedsakelig skiller psykosyntese fra humanistisk psykologi (Whitmore, 2014, s. 4).

2.3 Eksistensiell tilnærming

Eksistensielle spørsmål går inn i de grunnleggende sidene av å være menneske som handler om mening og hva livet dreier seg om (McLeod, 2019, s. 196). Eksistensiell tilnærming innenfor rådgivning bygger på et grunnleggende konsept om bevisstheten av «å være i verden» (Ivey et al., 2012, s. 366). I eksistensiell rådgivning er det derfor viktig å hjelpe personen med å se seg selv i sammenheng med verden, for om vi forsøker å fjerne oss fra den vil det føre til en fremmedgjøring og falsk forståelse.

Vontress så menneskets natur ut fra fire dimensjoner: Eigenwelt, som handler om personens forhold til seg selv, mitwelt, som er personens relasjon til andre mennesker, umwelt, som handler om personens forhold til verden og überwelt, som er personens relasjon til det åndelige (Vontress, 1995, sitert i Ivey et al., 2012, s. 367). Han mente at det åndelige gav mennesker opplevelse av tilhørighet som førte til mindre fremmedgjøring, og dermed et positivt bidrag til menneskers psykiske helse. Å utforske åndelige tema i rådgivning mente han derfor var en mulighet til å reflektere rundt store eksistensielle tema, som kunne føre til opplevelsen av større handlingsrom og frihet i livet (Vontress, 1995, sitert i Ivey et al., 2012, s. 367). Vontress vektla rådsøkerens åndelige side som viktig, ikke bare for å forstå hvem personen er, men også personens kultur. Å ikke inkludere åndelighet i rådgivning, mente han ville oppleves som mangelfullt for mange, fordi det er en fundamental del av deres kultur (Vontress, 1995, sitert i Ivey et al., 2012, s. 393).

2.4 Profesjonell kompetanse

Kompetanse kommer fra latin og betyr sammentreff eller skikkethet (Skau, 2017, s. 57). Det betyr at kompetansebegrepet er kontekstuel, fordi det må være et «sammentreff» mellom en persons skikkethet og oppgavens karakter. Skau (2017) deler profesjonell

kompetanse i tre kategorier: teoretisk kunnskap, yrkesspesifikke ferdigheter og personlig kompetanse. Teoretisk kunnskap inneholder faktakunnskap og forskningsbasert viten med tanke på personens fagområde. Det handler om å ha kjennskap til faglige modeller, begreper, lover og regler. Paradokset med teoretisk kunnskap er at det er den mest prestisjetunge kunnskapsformen, samtidig som den er den mest forgjengelige fordi den foreldes raskt (Skau, 2017, s. 58).

Yrkesspesifikke ferdigheter går inn på praktiske ferdigheter, teknikker og metoder som tas i bruk i arbeidet. For en rådgiver kan dette handle om metoder og tilnærminger til rådgivning, som lytteteknikk. Oppmerksomhets og påvirkningsferdigheter (Kvalsund, 2006) kan betegnes som yrkesspesifikke ferdigheter. Lytting er en grunnleggende oppmerksomhetsferdighet, og kan gjøres på ulike måter, passivt eller aktivt (Kvalsund, 2006, s. 7). Aktiv lytting er handlings- og målrettet i sin karakter. Det kan sees som en teknisk måte å utføre empati, som er en av Rogers (1979) kjernebetingelser for god kommunikasjon. I en rådgivningssituasjon kan man med oppmerksomhetsferdigheter sette retning for samtalen og styre hva som kommer i fokus, samtidig som rådsøkeren vil være med og korrigere hvis fokuset blir feil i forhold til sitt eget behov (Kvalsund, 2006, s. 8). Påvirkningsferdigheter skal bidra til endring for rådsøkeren (Kvalsund, 2006, s. 17). Dirkte råd og anbefalinger er former for påvirkningsferdigheter som må brukes med varsomhet. Noen ganger er det viktig å bruke sin kunnskap til å komme med svar, men mange ganger er det noe annet rådsøkeren egentlig trenger. Ved å gi gode råd med utgangspunkt i egne erfaringer, er det alltid en risiko for å bomme (Gjerde, 2010, s. 98). Denne formen for påvirkning bør skje innenfor rammen av et tillitsforhold (Kvalsund, 2006, s. 24). Selvavsløring er også en påvirkningsferdighet. Ved å dele egne erfaringer fra fortiden, eller en følelse som oppstår i situasjonen, kan det bidra til å bygge tillitt og åpenhet i relasjonen mellom rådgiver og rådsøker (Ivey et al., 2012, s. 153).

Den tredje formen for profesjonell kompetanse, er personlig kompetanse (Skau, 2017, s. 61). Det handler om hvem vi er som personer, og hvem du lar andre være i møte med deg. Den kan være vanskelig å beskrive, og tar tid å utvikle fordi den utvikler seg gjennom erfaringene vi gjør oss og hvordan vi fortolker og bearbeider disse. Den kunnskapen man sitter med kan oppleves som taus, men da «vet vi at vi vet» (Skau, 2017, s. 61). For en rådgiver kan personlig kompetanse handle om evnen til oppmerksomt nærvær, interesse for menneskers erfaringer, selvinnsikt, evne til empati, tålmodighet og tro på at endring er mulig i tillegg til å kunne møte rådsøkeren på likeverdig grunn (Skau, 2017, s. 64).

3 Metode

I dette delkapittelet vil studiens metode bli presentert. For å besvare den valgte problemstillingen; «Hvilke opplevelser og erfaringer sitter rådgivere med av muligheter og utfordringer knyttet til tema rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler?», fant jeg det hensiktsmessig å gjennomføre individuelle intervju av fire rådgivere. Gjennom dette kapittelet vil det gjøres rede for metodiske valg og etiske hensyn som har vært oppe til vurdering i hele prosessen.

3.1 Vitenskapsteori

Vitenskapsteoretisk ståsted er en viktig del av valg av metode for et forskningsprosjekt. Dette tar utgangspunkt i begrepene ontologi og epistemologi. Ontologi handler om hva som er virkelig og hvordan virkeligheten kan beskrives (Postholm, 2005, s. 34). Dette er det filosofiske utgangspunktet for forskeren (Leavy, 2014, s.3), og bygges på personens antakelser om verden rundt (Postholm, 2005, s. 33). Epistemologi er teorien om kunnskap, og handler om hva kunnskap er og hvordan kunnskapen samles (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 66; Silverman, 2020, s.5). Dette innebærer hvordan forskningen skjer i praksis, hvilken rolle man tar som forsker, og forholdet til informantene (Leavy, 2014, s.3). Forskerens epistemologiske antakelser påvirker forskningsprosjektet ved å styre hva som regnes som verdifulle fakta og ikke (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 66). Noen vil se på avsporinger i intervjuet som viktig informasjon, mens andre ser kun på dette som digresjoner som er uviktig for resultatene. I kvalitativ forskning står forholdet mellom forskeren og forskningsdeltakerne sentralt i epistemologien (Postholm, 2005, s. 34). Det nære samarbeidsforholdet som opprettes danner grunnlaget for virkeligheten som konstrueres i møtet mellom de to partene, og påvirker dermed den kunnskapen som innhentes.

3.2 Kvalitativ tilnærming

Gjennom kvalitativ forskning er målet å forstå framfor å forklare (Silverman, 2020, s.6). Ved å utforske menneskers erfaringer og opplevelser, kan man få en dypere forståelse av sosiale fenomener (Silverman, 2020, s.23). Ulike former for intervju er en måte å samle data innenfor kvalitativ forskning. Å ta i bruk intervju som metode, er en måte å få innblikk i hva folk selv forteller om sin livsverden (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 19). Ved bruk av dybdeintervju, kan man studere holdninger, meninger og erfaringer hos informanten (Tjora, 2018, s. 114). Ut fra at jeg ønsker å utforske erfaringer og opplevelser hos mine intervjupersoner, vil dette være en passende tilnærming til datainnsamling. Personene som intervjues kan betegnes på ulike måter, som informant, intervjuobjekt, respondent eller intervjuperson (Dalland, 2020, s. 67). I tråd med Dalland (2020) og Kvale og Brinkmann (2009), har jeg valgt å bruke begrepet intervjupersoner, fordi det beskriver at det er en person med kunnskap om temaet som skal studeres, og ikke bare et objekt eller en tilfeldig utvalg.

3.3 Fenomenologisk hermeneutisk ståsted

Innenfor fenomenologi er fokuset å utforske menneskers meningsskaping og forståelse av omgivelsene personen er en del av (Butler-Kisber, 2018, s. 61). Grunntanken er at

menneskers virkelighet formes ut fra individets oppfatninger og opplevelser. En fenomenolog er opptatt av å illustrere hvordan mennesker opplever fenomener i deres egen livsverden (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 33). Den subjektive opplevelsen sees på som verdifull og ønsket blir dermed å utforske den dypere meningen i enkeltpersoners erfaringer. I en fenomenologisk studie legges det vekt på de felles trekkene ved deltakernes erfaringer som grunnlag for en generell beskrivelse av det aktuelle fenomenet (Thagaard, 2013, s. 40).

En hermeneutiker er opptatt av fortolkning av handlinger for å finne et dypere meningsinnhold enn det umiddelbare og åpenlyse (Thagaard, 2013, s. 41). Den sammenhengende fenomenet studeres i, er avgjørende for hvordan mening skal tolkes og forstås. Når intervjuetekster brukes som datagrunnlag, er forskerens oppgave å studere den meningen teksten formidler (Thagaard, 2013, s. 41). «Tykke» beskrivelser er viktig for at det skal finnes et meningsaspekt i teksten. Er informasjonen i datagrunnlaget for «tynne», gir det ikke et godt nok grunnlag for tolkning (Thagaard, 2013, s. 41).

Når disse to kombineres i hermeneutisk fenomenologi, tar forskeren en aktiv rolle i å tolke og forklare informantenes beskrivelser av virkeligheten (Butler-Kisber, 2018, s. 61). I denne studien har jeg latt meg inspirere av Lindseth og Nordbergs (2004) fenomenologisk hermeneutiske metode for undersøkning av livserfaringer. Som fenomenologisk forsker er det viktig å møte intervjupersonen med et åpent sinn for å få tilgang til menneskers opplevelser og livsverden (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 49). Hermeneutikken kommer inn gjennom at jeg som forsker sitter med en forforståelse som vil prege fortolkningen av intervjuene. Gjennom transkribering av lydopptak av intervjuene, sitter jeg med et skriftlig datamateriale som skal tolkes, og målet er å gå fra «hva sier teksten» til «hva snakker den egentlig om» (Lindseth & Norberg, 2004, s. 146). Framgangsmåten for analyse vil bli presentert nærmere i kapittel 3.6.5.

3.4 Semistrukturert intervju

I denne studien ble det valgt semistrukturert intervjuguide for innsamling av datamateriale. Det semistrukturerte intervjuet har som mål å innhente intervjupersonenes egne beskrivelser av sin livsverden, for å videre kunne tolke betydningen av det valgte fenomenet (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 136). Det har derfor en tydelig kobling til fenomenologi. Ved gjennomføring av semistrukturerte intervju brukes en intervjuguide som skal bidra til at samtalen holdes innenfor det valgte temaet, for å hjelpe forskeren til å finne svar på sine spørsmål. Samtidig er det rom for å følge informanten dit personen velger å gå i samtalen, og stille oppfølgingsspørsmål som; «kan du si mer om det?», for å få fylldige beskrivelser av fenomenet som forskes på (Silverman, 2020, s. 177). Gjennom intervjuet blir kunnskapen skapt der intervjuerens og informantens synspunkter møtes (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 137). Intervjupersonens opplevelser og erfaringer blir presentert i lys av den forståelsen de har skapt i forhold til hendelsene, og informasjonen som blir delt preges av intervjusituasjonen som kontekst (Thagaard, 2013, s. 95). Det er opplagt at intervjueren må lede informanten inn på de temaene som ønskes å utforske, samtidig som det må være tilstrekkelig med rom for å kunne snakke om og beskrive fenomenet med egne ord og uttrykk (Tjora, 2017, s. 150). Dette kan gjøres ved å la intervjupersonen legge sin egen mening i sentrale begreper for prosjektet.

3.5 Utvalg og rekruttering

Ved gjennomføring av kvalitative intervju er det viktig å velge informanter som vil kunne uttale seg på en reflektert måte om temaet (Tjora, 2017, s. 130). Dette kalles strategisk utvalg. Jeg ønsket å intervjuere rådgivere som hadde erfaring med å snakke om åndelighet, mening og tro i veiledningssamtaler, derfor ble dette en forutsetning for at de skulle være aktuelle informanter for denne studien. De ble rekruttert gjennom eget nettverk, ved at jeg fortalte om hva jeg hadde plan om å skrive master om, og det kom fram forslag til hvem jeg kunne kontakte som intervjupersoner. Jeg kontaktet de på mail med spørsmål om de ønsket å delta i prosjektet mitt. Hvilken bakgrunn de hadde var ikke av vesentlig betydning for om de var aktuelle som intervjuperson, så lenge rådgivningssamtaler var en del av jobben deres. Derfor ble det rekruttert personer med utdanning innenfor psykologi, filosofi, familierapi, sjelesorg, coaching, ledelse og teologi. Alle intervjupersonene arbeidet i lavterskel samtaletilbud med ulike målgrupper. De var i aldersgruppen 35 – 61 år, og har jobbet som rådgivere i ½ - 18 år. De som hadde stått kortest i nåværende rådgivningsjobb, hadde tidligere hatt lignende stillinger, og hadde dermed 10 – 20 år med erfaring til sammen. Innenfor kvalitativ forskning er det vanlig å ikke ha så mange informanter, da fokuset ligger i å komme mer på dypet i informantenes opplevelse og mening (Dalland, s.81). På bakgrunn av dette, i tillegg til begrenset tid, valgte jeg å intervju fire personer. Utvalget består av tre kvinner og en mann.

3.6 Forberedelser og gjennomføring av intervju

Kvale og Brinkmanns (2009, s. 118) syv faser presenterer systematisk hvordan en intervjuundersøkelse kan gjennomføres fra start til slutt. De syv fasene er tematisering, planlegging, intervjuing, transkribering, analysering, verifisering og rapportering. Jeg vil videre ta for meg hver fase for å beskrive prosessen i min egen intervjuundersøkelse.

3.6.1 Tematisering

Tematiseringen skjer før intervjuarbeidet er i gang. Da formuleres prosjektets hvorfor, hva og hvordan (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 121). Prosjektets "hvorfor" er formålet med studien som skal gjennomføres. I mitt tilfelle var formålet å få innblikk i hvilke opplevelser rådgivere hadde med å snakke om eksistensielle spørsmål knyttet til åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler. Studiens "hva" går ut på å innhente forhåndskunnskaper om det valgte temaet. Jeg leste forskningsartikler og bøker som var relevant, for å sette meg mer inn i hva som tidligere har blitt forsket på innenfor emnet, og bygge opp min kunnskap om det. Prosjektets "hvordan" bør ta utgangspunkt i hva man ønsker å finne ut, for å finne den beste framgangsmåten for innhenting av kunnskap. Ved å sette meg inn i ulike metoder, kom jeg fram til at kvalitativt, semistrukturert intervju ville være hensiktsmessig for å besvare min problemstilling, da jeg ønsket å undersøke enkeltpersoners opplevelser og erfaringer med et spesifikt fenomen. Jeg var inne på tanken om å gjennomføre fokusgruppe istedenfor individuelle intervju, men kom fram til at individuelle intervju ville være mest hensiktsmessig.

3.6.2 Planlegging

I planleggingsfasen skal ifølge Kvale og Brinkmann (2009, s. 125) alle de syv fasene tas med for å skaffe seg et overblikk over hva som skal gjøres i prosjektet. Jeg laget meg en tidsplan ved prosjektstart, for å kunne se for meg hvor jeg ønsket å være i prosessen til gitte tider. Tidsdimensjonen er også et viktig aspekt innenfor planleggingsfasen (Kvale & Brinkmann, s. 126). Fra start visste jeg at jeg hadde fem måneder på meg til jeg skulle levere masteroppgaven, fra januar til og med mai. Før jeg kunne starte med intervjuene var jeg også nødt til å utforme en intervjuguide (Vedlegg 1), med utgangspunkt i den valgte problemstillingen. Det ble formulert spørsmål i tre ulike kategorier: Oppvarmingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avrundingsspørsmål (Tjora, 2017, s. 145-146).

3.6.3 Intervju

Jeg valgte å gjennomføre et prøveintervju med en medstudent, før første intervju med informant. Dette gav meg mulighet til å teste ut intervjuguiden, og legge merke til ting jeg kunne endre på. Det bidro også til at jeg følte meg litt tryggere i intervjusituasjonen, da jeg er en uerfaren intervjuer. I det første intervjuet med intervjuperson presenterte jeg at den personen var den første jeg intervjuet, og at det derfor ble en test på hvordan å formulere spørsmålene mine på en god måte. Jeg opplevde da at det var viktig å være konkret med hva jeg var ute etter, samtidig som spørsmålene ikke skulle være ledende. Jeg erfarte at det var lettere enn forventet å stille oppfølgingsspørsmål og følge intervjupersonen dit den gikk. Spørsmålsformulering ble lettere etter å ha testet intervjuguiden en gang, og i de neste intervjuene var jeg enda mer bevisst på å spisse meg inn mot det jeg faktisk var ute etter. I etterkant av analysen valgte jeg å ta kontakt med den første intervjupersonen, fordi jeg opplevde at dette intervjuet manglet noen spørsmål jeg fikk svar på i de tre siste intervjuene. Dette for å få en enda mer utfyllende forståelse av denne intervjupersonens opplevelse.

3.6.4 Transkripsjon

Gjennom å omgjøre lydopptaket fra intervjuene til skriftlig form i transkriberingen, gjør man intervjusamtalen tilgjengelig for analyse (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 186). Ved å transkribere intervjuene, vil visuelle ledetråder, i form av kroppsspråk, stemning og ansiktsuttrykk, dessverre gå tapt (Tjora, 2017, s. 175). Det er da av betydning at jeg sitter med denne informasjonen, selv om den ikke kommer tydelig fram i transkripsjonene. Ved gjennomlesning kan de visuelle ledetrådene likevel komme fram i minnet. Jeg transkriberte intervjuene fortløpende etter at de var gjennomført. Jeg oversatte de fra dialekt til bokmål, for at det skulle være enklest mulig å bruke det videre i prosessen med skriving (Tjora, 2017, s. 174). I første omgang valgte jeg å skrive ordrett hva intervjupersonene sa, for at det de fortalte skulle bli mest mulig korrekt gjengitt. Samtidig valgte jeg å utelate kortere pauser og latter, fordi jeg ikke skulle gjennomføre en detaljert språklig analyse eller konversasjonsanalyse (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 190), men fokuset var på innholdet i intervjuet. Til bruk i presentasjon av funn, var det hensiktsmessig å noen ganger gjøre om sitatene fra et muntlig til et skriftlig språk, så det skulle være mest mulig forståelig for leseren hva som ble formidlet.

3.6.5 Analyse

For å analysere det transkriberte datamaterialet lot jeg meg inspirere av Braun og Clarks tematiske analyse (2006) og Lindseth og Nordbergs fenomenologisk hermeneutiske tilnærming (2004). Jeg tok i bruk de seks stegene som blir beskrevet i tematisk analyse (Braun & Clark, 2006, s. 87-93). Videre vil jeg beskrive hvordan prosessen foregikk.

Første steg er å gjøre seg kjent med datamaterialet gjennom å transkribere og lese gjennom transkripsjonene (Braun & Clark, 2006, s. 87). Jeg valgte å printe alle transkripsjonene på papir, for så å lese gjennom og ta notater og markeringer på ting jeg umiddelbart la merke til. Dette gav meg de første ideene til mening og mønster jeg kunne finne i intervjuene. Videre tok jeg i bruk NVivo som verktøy i analyseprosessen.

Andre steg er generering av koder (Braun & Clark, 2006, s. 88). Med utgangspunkt i Lindseth og Nordbergs (2004) artikkel, brukte jeg tid på å formulere en naiv forståelse av kortere tekstutsnitt av intervjuene. Ved å få fram den naive forståelsen, kunne jeg finne essensen av mening i kortere tekstenheter. Dette blir i litteraturen kalt kondensering av tekstenheter (Lindseth & Norberg, 2004, s. 149). Alle de fire transkripsjonene ble lest gjennom flere ganger, for å lete etter sammenhenger og mønster i materialet. Med utgangspunkt i den naive forståelsen og kondenseringen av tekstenheter, ble det satt koder som en spesifikk beskrivelse av meningsinnholdet i de ulike tekstenhetene. For å sette kodene tok jeg utgangspunkt i nøkkelord som var oppsummerende for de ulike tekstutdragene. Dette gav en rekke ulike koder i NVivo, som ble grunnlaget for kategoriene som etter hvert vokste fram.

Tredje steg går ut på å finne tema som kan samle kodene (Braun & Clark, 2006, s. 89). Jeg sorterte kodene innenfor tema, og eksperimenterte med ulike måter å sortere kodene, for å komme fram til den beste måten å samle kodene i ulike kategorier. Siden jeg brukte NVivo som verktøy, lagde jeg ulike mapper med tema, som gav meg mulighet til å flytte de ulike kodene, med tilhørende tekstenheter, inn og ut for å teste ulike sorteringer. Ut fra problemstillingen min, var det naturlig å ta utgangspunkt i muligheter og utfordringer som to av kategoriene. I tillegg satt jeg med ganske mange koder som ikke passet inn under muligheter eller utfordringer. Noen av disse kodene ble forkastet, mens andre ble slått sammen til nye koder.

I fjerde steg skal kategoriene gjennomgås og vurderes (Braun & Clark, 2006, s. 91). Jeg tok her noen valg om hva jeg ville fokusere på som interessante funn med tanke på å svare på problemstillingen, og hva jeg ble nødt til å fjerne, fordi jeg ikke kunne få plass til alt. Jeg valgte å slå sammen noen kategorier som etter hvert formet kategorien «Helhetlig kompetanse». Jeg leste nøye gjennom det jeg hadde valgt å sette innenfor de ulike kategoriene, for å se etter mønster. For å validere kategoriene, leste jeg gjennom hele datasettet og så dette opp mot de temaene jeg hadde valgt ut som kategorier, for å forsikre meg om at disse samsvarte med helheten i datamaterialet.

Femte steg går ut på å definere og navngi temaene (Braun & Clark, 2006, s. 92). Her gjaldt det å finne essensen i hver kategori, for å finne gode navn til både hovedkategoriene og underkategoriene. Noen av kategoriene og underkategoriene endret jeg navn på mange ganger, for å finne den mest mulig presise beskrivelsen av innholdet. Jeg endte til slutt opp med kategoriene «Helhetlig kompetanse», «Mulighet til å utforske tanker om livet» og «Utfordrende å møte rådsøkerens personlige åndelighet».

I sjette steg skal rapporten skrives (Braun & Clark, 2006, s.93), som resulterte i denne oppgaven. I neste kapittel vil funnene som kom fram i analyseprosessen bli presentert og illustrert med eksempler i form av sitater fra de fire intervjupersonene.

3.7 Studiens kvalitet

I en fenomenologisk hermeneutisk studie, er kvaliteten på studiet spesielt vurdert ut fra forskerens evne til å behandle og tolke data (Postholm, 2005). Dalland (2020, s. 90) nevner en rekke faktorer som har innvirkning på intervjuets kvalitet. For det første må temaet engasjere både intervjueren og intervjupersonen. Når jeg på slutten av intervjuet spurte hvordan de opplevde å bli intervjuet om temaet, svarte alle de fire intervjupersonene at det var spennende og godt å få reflektert over egen praksis i møte med denne tematikken. Intervjupersonenes evne til å sette ord på egne erfaringer for å gi innholdsrike beskrivelser, er viktig for å ha et grunnlag for tolkning videre i forskningsprosessen (Dalland, 2020, s. 90). Om vi ser på Kvale og Brinkmann (2009, s. 118) sine syv stadier i intervjuundersøkelsen, handler denne delen om verifisering av studien gjennom å se på pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet. Videre vil de ulike aspektene av kvalitetsvurdering av studien bli vurdert.

3.7.1 Forskerrollen og forforståelse

Ved gjennomføring av et kvalitativt intervju, er forskeren selv et viktig forskningsinstrument (Postholm, 2005, s. 127). En dyktig intervjuer er ekspert på temaet som forskes på, og har gode kommunikasjonsferdigheter (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 176). Min kunnskap om temaet jeg valgte å forske på, baseres på egen interesse og teoretisk kunnskap jeg har tilegnet meg i forkant av intervjuene. Med tanke på intervjuferdigheter, som å lytte og kunne evne å ta tak i de momentene som er interessant å følge videre, er ferdighetene jeg har opparbeidet meg gjennom rådgivningsstudiet en styrke i intervjusituasjon. Samtidig er jeg ingen erfaren intervjuer, som kan ha ført til at interessante momenter ikke har kommet fram gjennom intervjuene. Å handle i tråd med etiske krav, er en viktig del av forskerens rolle (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 92). Funnene som presenteres i rapporten skal være så nøyaktige og representative som mulig, og prosedyrene som danner grunnlag for konklusjonene bør være så gjennomskiktig som mulig. Jeg har gjennom hele prosessen av analyse og presentasjon forsøkt å holde meg nært til de uttalelsene som kom fra intervjupersonene, og vært tydelig på hva som er mine oppfatninger og tolkninger av datagrunnlaget. Dette handler om en bevissthet rundt at min forforståelse påvirker resultatene som framkommer av studien, og at jeg derfor ønsker å være transparent som forsker i hvordan prosessen har foregått. Egne erfaringer og opplevelser former min forforståelse som forsker. Det at jeg selv har erfart tro og åndelighet som viktig for å finne mening og hensikt i livet, og opplever dette som en viktig for min egen livskvalitet, er både kilden til interesse for denne tematikken, men også noe som utgjør min forforståelse. Rådgivningsstudiet har også vært formende for den forforståelsen jeg tar med meg inn i dette prosjektet, som er med og farge tolkningene som blir gjort, i tillegg til å påvirke teorivalgene i studien. Det har vært viktig for meg å være bevisst på dette i alle deler av forskningsprosessen. Jeg har forsøkt å være kritisk til egen forforståelse ved å føre en forskingsdagbok og diskutere med medstudenter og veileder underveis.

3.7.2 Pålitelighet

Pålitelighet er et viktig kriterium for kvaliteten av forskningen, og handler om hvorvidt arbeidet som presenteres er til å stole på (Dalland, 2020, s. 58). Det handler om resultatene er troverdige og i hvilken grad de kan sees som uavhengig av omstendigheter i hvordan datamaterialet ble innhentet (Silverman, 2020, s. 89). I tillegg vurderes spørsmålet om en annen forsker kunne innhentet det samme materialet på et annet tidspunkt og få omtrent de samme resultatene. Å reproducere resultatet nøyaktig ville nok ikke være mulig, men noen likheter i resultatene er det sannsynlig å finne. Påliteligheten i en kvalitativ studie, kan testes på to ulike måter: Å presentere forskningsstrategien og analysemetoden på en transparent og detaljert måte, eller tydeliggjøre det teoretiske utgangspunktet for tolkningen av resultatene. Jeg har forsøkt å beskrive forskningsprosessen og analysen av datamaterialet på en nøyaktig måte. I tillegg har jeg vært transparent med mitt teoretiske utgangspunkt, som påvirker hvordan det innhentede materialet har blitt tolket. I dette ligger det en forforståelse, som forskeren umulig kan kvitte seg fullstendig med til tross for et ønske om å starte med «blanke ark» (Dalland, 2020, s. 63).

3.7.3 Gyldighet

Gyldighet i kvalitativ forskning handler om hvorvidt de svarene som kommer fram, faktisk svarer på de spørsmålene som er blitt stilt (Tjora, 2017, s. 232). I tillegg handler det om den valgte metoden er egnet til å undersøke det den skal undersøke (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 250). I starten av prosjektet gikk jeg en prosess med å vurdere ulike metoder for innhenting av datamateriale, og fant da ut at kvalitativt, semistrukturert intervju ville være mest egnet for å besvare min problemstilling, som ønsket å undersøke rådgivernes erfaringer med å snakke om åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler. I tillegg var jeg interessert i å høre hva de opplevde av muligheter og utfordringer knyttet til dette, noe som var avgjørende for de spørsmålene jeg valgte å stille for å finne svar.

3.7.4 Generaliserbarhet

Generalisering handler om at intervjuet skal kunne si oss noe utover å fortelle oss om intervjupersonen (Dalland, 2020, s. 66). Å tenke at kunnskapen fra ett intervju skal kunne si oss noe om alle i samme situasjon, er muligens noe urealistisk. Målet er å øke forståelsen for temaet som tas opp i intervjuet på et generelt grunnlag. Gjennom å se resultatene i lys av annen forskning, blir det tydeligere om forskningsresultatene kan generaliseres (Dalland, 2020, s. 67). Ved å trekke linjer mellom mine funn og tidligere forskning, er det flere likhetstrekk. I denne studien er det rådgivere som har erfaring med samtaler om åndelighet, mening og tro, som har blitt intervjuet. Det er gode muligheter for at resultatene kan være lik andre rådgivere sine opplevelser og erfaringer, da intervjupersonene representerer et mangfold med tanke på bakgrunn og tolkninger av temaet. Samtidig representerer de et utvalg som alle jobber innenfor lavterskel samtaletilbud, og de har erfaring med å snakke om disse temaene, noe som er likheter som lå til grunn for det strategiske utvalget som ble gjort i starten av forskningsprosessen (Tjora, 2017, s. 130).

3.7.5 Refleksivitet

Refleksivitet i forskning handler om å kunne reflektere over tolkningene av datamaterialet som er innhentet (Tjora, 2017, s. 250-251). Hvordan dataene tolkes, påvirkes av flere forhold, som gjerne er ubevisste. Ved å være refleksiv, undersøkes denne tolkningen og hva som påvirker den. Gjennom å reflektere over egen rolle som forsker, blir subjektiviteten synlig i presentasjon av studien (Postholm, 2005, s. 128). Målet er ikke å bli objektiv, men å vise subjektiviteten som påvirker tolkningen av datamaterialet. Det blir en tolkning av tolkningen (Tjora, 2017, s. 251). Ved å gjøre refleksjonene av datamaterialet eksplisitte i rapporten, gir det et innblikk i hvordan tolkningene er gjort, og bidrar derfor med å øke troverdigheten til studien. Ved å være åpen om mitt ståsted med tanke på studiens tema, gir det et innblikk i hvilken kontekst tolkningene gjøres ut ifra. I presentasjon av resultatene har jeg vært tydelig på at dette er mine tolkninger av datamaterialet, for å vise at dette er refleksjoner gjort fra mitt ståsted.

3.8 Etikk

I et forskningsintervju finnes det en rekke etiske problemer som preger hele forløpet i forskningen (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 80). Spesielt med tanke på kompleksiteten i å skulle få dyp innsikt i menneskers privatliv, for så å publisere dette offentlig. Det finnes sjelden fullgode svar på etiske spørsmål, som gjør at forskeren må velge den «minst dårlige løsningen» (Nielsen, 1996, sitert i Thagaard, 2013, s. 31). Jeg har tidligere tatt utgangspunkt i Kvale og Brinkmanns (Kvale & Brinkmann, 2009) syv forskningsstadier. I hvert av disse stadiene er det etiske hensyn som forskeren bør ha et bevisst forhold til for å kunne opptre etisk gjennom intervjuundersøkelsen. Personvern er en viktig del av forskningsetikk (Dalland, 2020, s. 169; Thagaard, 2013, s. 25). Fordi jeg skulle lagre lydfiler av intervjuene, var jeg i denne undersøkelsen pliktig til å melde inn prosjektet til Sikt, Kunnskapssektorens tjenesteleverandør. Jeg fikk prosjektet godkjent før jeg startet intervjuundersøkelsene (Vedlegg 3). Thagaard (2013) deler etiske hensyn inn i tre hovedområder: informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser. Disse vil bli reflektert over videre i dette delkapittelet.

3.8.1 Informert samtykke

Informert samtykke handler om at intervjupersonene får informasjon om studiens hensikt og hovedtrekk, i tillegg til hva det vil si å delta i prosjektet (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 88). Samtykke skal avgis uten ytre press, som skal sikre at de som deltar er med frivillig, og gi de mulighet til å trekke seg fra studien når som helst i forløpet (Thagaard, 2013, s. 152). Det må også informeres om fortrolighet, hvem som får tilgang til intervjuet og analysen. Jeg valgte å få informert samtykke av mine intervjupersoner ved å lage et informasjonsskriv (Vedlegg 2) som opplyste om viktige aspekter av undersøkelsen og en samtykkeerklæring med ønske om underskrift på at de ville delta i undersøkelse, for å sikre den frivillige deltakelsen. Her fikk de også informasjon om at de kunne trekke seg når som helst uten konsekvenser, om det skulle være ønskelig. Jeg opplyste også muntlig om dette i forkant av intervjuene.

3.8.2 Konfidensialitet

Konfidensialitet eller anonymitet er en forutsetning for intervjupersonenes deltakelse i prosjektet (Dalland, 2020, s. 172). Opplysninger om personen skal ikke kunne være identifiserbare, verken gjennom navn, personnummer, eller individuelle karakteristikk. Jeg valgte å gi mine intervjupersoner fiktive navn, «Hanne», «Kristin», «Trine» og «Marte». Selv om utvalget bestod av tre kvinner og en mann, valgte jeg i rapporten å gi dem alle kvinnenavn, for å være sikker på at anonymiteten ble bevart. I tillegg var det uvesentlig i denne undersøkelsen om konkrete uttalelser kom fra en mann eller kvinne, derfor svekket det ikke kvaliteten å betegne alle fire med kvinnenavn. I tillegg valgte jeg å beskrive intervjupersonene i en samlet beskrivelse, og ikke individuelle beskrivelser, for å kunne si noe om utdanningsbakgrunn, arbeid og alder uten at det kunne kobles til enkeltpersoner. I denne studien har jeg vært inne på tema rundt menneskers tro og åndelighet, noe som regnes som sensitive opplysninger (Dalland, 2020), og som gjør konfidensialitet viktig. Jeg var bevisst på å ikke spørre intervjupersonene direkte om deres åndelige overbevisning eller religiøse tilknytning. Likevel kunne det i enkelte spørsmål komme fram informasjon rundt dette fordi intervjupersonene valgte å fortelle om ting som sier noe om deres overbevisning eller tilknytning. På grunnlag av dette var jeg nøye med å ikke knytte verken arbeidssted, navn, alder, utdanningsbakgrunn eller kjønn opp mot enkeltpersoner, for å sikre alle intervjupersonenes anonymitet.

3.8.3 Konsekvenser

Konsekvenser i en intervjuundersøkelse handler om å forholde seg til både konsekvensene i form av mulighet for å skade intervjupersonene, i tillegg til hvilke fordeler det kan forventes å få ut av å delta i undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 91). Summen av fordeler for intervjupersonen og betydningen av oppnådd kunnskap bør veie tyngre enn den mulige skaden det kan medføre for de som velger å delta. Forskeren må beskytte intervjupersonene sin integritet og forsøke å unngå mulige negative konsekvenser for deltakelsen (Thagaard, 2013, s. 30). Thagaard (2013) skriver at det i mange tilfeller oppleves som positivt å få fortelle om seg selv til noen som har tid til å lytte interessert, og at det er en god mulighet til å reflektere over det utvalgte temaet for intervjuet. Jeg opplevde i mine intervju at intervjupersonene uttrykte at de fikk en mulighet til å reflektere over egen praksis, noe de var takknemlig for.

4 Presentasjon av resultater

I dette kapittelet presenteres studiens funn. Funnene utforsker problemstillingen: «Hvilke opplevelser og erfaringer sitter rådgivere med av muligheter og utfordringer knyttet til tema rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler?». Resultatene er delt inn i tre hovedkategorier: «Helhetlig kompetanse», «Mulighet til å utforske tanker om livet» «Utfordrende å møte rådsøkers personlige åndelighet».

Av hensyn til leseropplevelsen, er sitatene noe tilpasset (se kapittel 3.6.4). Tegnet «[...]» betyr at sitatet er satt sammen av ulike deler fra transkriberingen. «...» viser til avbrutte setninger og tenkepauser, og «[]» er fylt med mine ord, og har til hensikt å tydeliggjøre konteksten for leseren.

For å bevare intervjupersonenes anonymitet har jeg gitt de fiktive navn: «Kristin», «Trine», «Marte» og «Hanne». Intervjupersonene består av tre kvinner og en mann, men for å på best mulig måte bevare anonymiteten til de alle fire, har jeg valgt å bruke kun kvinnenavn.

4.1 Helhetlig kompetanse

Kategorien «Helhetlig kompetanse» presenterer ulike sider av rådgivernes kompetanse som gjør dem i stand til å møte rådsøkere når de kommer inn på tema rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler. Kategorien er inndelt i underkategoriene «Personlig kompetanse», «Å være tilgjengelig uten å dytte på», «Prosesser som åpner nye perspektiver» og «Å komme med hele seg».

4.1.1. Personlig kompetanse

Underkategorien «Personlig kompetanse» handler om at rådgiverne sitter med erfaringer og egenskaper som er en integrert del av deres rådgivningspraksis, og som de har tilegnet seg på ulikt vis. Hanne forteller om sin egen personlige interesse for «hva livet dreier seg om» og hvordan hun har gått dypere i denne tematikken i eget liv.

Jeg har jo hele tiden vært veldig nysgjerrig på livet, og begynte tidlig å lese bøker og grave meg ned. Enhver bok er på en måte et innspill til hva livet dreier seg om, så det tror jeg at jeg har med meg helt innenifra på en måte. Også har jeg jo også drevet med ting som har bygd litt sånn opp under det. En ting er jo yoga og meditasjon som jeg har vært dedikert til i kanskje ti år nå.

I sitatet forteller Hanne at hun opplever å være «nysgjerrig på livet», og at bøker, yoga og meditasjon har «bygd opp under» denne nysgjerrigheten. Dette kan sees som personlige erfaringer som har bidratt til «et innspill til hva livet dreier seg om».

I likhet med Hanne, har også Trine hatt en «interesse for feltet», som har gjort at hun har lest mye bøker.

Jeg har jo alltid interessert meg for feltet [åndelighet, mening og tro], så jeg har lest veldig mange bøker, med mange forskjellige nyanser, både bare om det psykologiske, men også da i skjæringspunktet mellom psykologi og tro og bare bøker om tro. [...] Også har vi hatt

gode veiledere her som har reflektert sammen med oss og fått snakket om ting underveis, det tror jeg har vært viktig, og ikke minst alle som har kommet til samtale som... jeg føler bare at jeg har lært så mye. Det er utrolig hva man kan få gjennom sånne samtaler altså.

Trines sitat kan tolkes som at kombinasjonen av kunnskap fra bøker, samtaler med andre fagpersoner og erfaring i møte med «alle som har kommet til samtale», har bygd opp hennes personlige kompetanse til å snakke om åndelighet, mening og tro.

Marte forteller også at erfaringen hun har i møte med mennesker i mange ulike livssituasjoner, har gitt henne en «taus kunnskap», noe som kan forstås som en kunnskap som ligger der uten å formidles direkte. Hun forklarer det slik:

[...] men jeg har jo med meg en god del erfaringer som jeg kan bruke positivt da, som en ressurs. [...] Vi skal absolutt tenke at her har vi en styrke, for så lenge vi behandler åndelighet og religion på en god og sunn måte da, og det gjør vi jo for vi har jo utdanning i dette og mye erfaring, så kan det være med å styrke de som kommer.

Uttalelsen «men jeg har jo med en god del erfaringer som jeg kan bruke positivt da, som en ressurs», kan tolkes som at hun ser på egne erfaringer som sin personlige kompetanse i møte med åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler. «Så lenge vi behandler åndelighet og religion på en god og sunn måte, og det gjør vi jo for vi har jo utdanning og mye erfaring», forstår jeg som at kombinasjonen av erfaring og relevant utdanning har gitt henne grunnlag for å møte rådsøkeren i åndelige tema.

Kristin forteller at hennes personlige egenskaper er viktigere enn å ha «levd et liv», med tanke på hennes personlige kompetanse som rådgiver.

[...] da er det jo sikkert en iboende nysgjerrighet vil jeg tro da. Å være åpen for andres opplevelser og perspektiv da. Tenker jeg er liksom det jeg har med meg inn. Jeg vet aldri hvordan det er å være noen andre, nei, det kan jeg ikke vite.

Kristin trekker fram «iboende nysgjerrighet» og «å være åpen for andres opplevelser og perspektiver» som egenskaper hun har med seg i møte med rådsøkeren. Utsagnet «Jeg vet aldri hvordan det er å være noen andre» kan tolkes som at hun er opptatt av å legge egen forforståelse til side i møte med rådsøkeren.

4.1.2 Å være tilgjengelig uten å dytte på

Underkategorien «Å være tilgjengelig uten å dytte på» handler om at rådgiveren er opptatt av å være sensitiv ovenfor rådsøkerens grenser med tanke på forslag om bønn eller yoga og meditasjon. I tillegg handler det om at rådgiver opplever det som viktig å møte rådsøkeren med det personen trenger der og da, uten å dytte personen i noen bestemt retning. Å kunne være sensitiv for rådsøkers behov og grenser er en del av deres helhetlige kompetanse for å kunne møte tema rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler. Trine forteller at hun er åpen for å be for rådsøkerne sine, men at det er viktig hvordan det presenteres.

Hvis mennesker kommer med problematiske forhold til Gud, så kan det oppleves som et overtramp at jeg sier: Men det her kan vi be for. Sånn at jeg presenterer ikke bønn som en løsning, men som en invitasjon til at Gud kan komme inn i det som er vanskelig. [...] Jeg har opplevd noen ganger at mennesker tåler og bli bedt for, men de må komme til det selv,

det må ikke være meg som blir ivrig og dytter på og kjører over, for da ødelegger jeg grunnlaget for respekten og samtalen.

Her reflekterer Trine over ulike inngangsporter til å åpne for bønn i rådgivningen. Utsagnet «det kan oppleves som et overtramp at jeg sier: Men det her kan vi be for. Sånn at jeg presenterer ikke bønn som en løsning» kan tolkes som at hun har erfart at det kan trække over rådsøkerens grenser hvis hun blir «ivrig og dytter på og kjører over» ved å foreslå bønn hvis personen «kommer med problematiske forhold til Gud», og at hun derfor legger det fram som en invitasjon framfor en løsning. Når rådsøker åpner for det, tolker jeg at hun er tryggere på å foreslå bønn i en rådgivningssituasjon.

Hanne forteller at det er viktig å bygge opp en trygg relasjon, før hun kan komme med forslag om ting hun selv har erfaring med at gir perspektiver inn mot åndelighet, mening og tro.

Mens andre kan plutselig fortelle om en bok de har lest, også er det litt sånn aha-opplevelse for meg da, jøss har du lest, og da blir det en sånn tematikk som kan handle om noe av det samme da, så vi møtes litt naturlig i noe jeg kjenner at jeg har et engasjement for og som jeg tror på da, også for å få bedre liv. Men jeg må jo være veldig bevisst på en måte, jeg kan jo ikke dytte romaner og yogakurs på alle jeg treffer liksom, og det er kanskje når vi er i en god samtale og over flere ganger og begynner å kjenne hverandre litt og det er trygt og godt, så har jeg foreslått både bøker og vi har også øvd oss litt på små meditasjoner.

Sitatet viser at Hanne er bevisst på å ikke «dytte romaner og yogakurs» på rådsøkerne sine. Samtidig forteller hun at «vi møtes litt naturlig i noe jeg kjenner jeg har et engasjement for og som jeg tror på da», som kan tolkes som at hun opplever det positivt når rådsøkeren åpner opp for å snakke om tematikk hun selv har personlig tro og engasjement for. Det gir en mulighet til at hun kan komme med konkrete forslag til bøker eller øvelse i meditasjon, som hun selv har god erfaring med.

Marte forteller at det er viktig for henne å møte rådsøkeren «der de er» gjennom spørsmål og samtale om åndelighet, mening og tro.

Jeg vil ikke at de skal speile seg i min fortelling for det er så viktig at de går sin vei da. [...] Jeg har på ingen måte noe agenda på å skulle påvirke min tro på andre. Det hører ikke hjemme i dette samtalerommet. Det handler om dette fokuset, hvordan kan jeg være med å hjelpe den som kommer hit å finne mening, både i livet her og nå, men med tanke på alle de tingene livet fyller, og den åndelige siden.

Her legger Marte vekt på at hennes rolle som rådgiver er å «hjelpe den som kommer hit å finne mening» samtidig som hun ikke har «noe agenda på å skulle påvirke min tro på andre», som kan tolkes som et ønske om å hjelpe mennesker til å finne mening uten å ta så mye utgangspunkt i sin egen tro og vei til å finne mening.

Kristin er også opptatt av å være sensitiv for rådsøkers behov i form av at det i gitte situasjoner ikke er samtale rundt åndelighet, mening og tro som er det rådsøkeren trenger der og da.

Jeg er jo der på en måte som en samtalepartner for de som ønsker å snakke om disse tingene, det er ikke sånn at jeg skal pushe det som et tema heller. Det er jo alltid den andre sin bestilling til samtalen som veier tyngst.

Sitatet viser at Kristin er opptatt av å være tilgjengelig for å snakke om åndelighet, mening og tro, men at det skal være rådsøkers «bestilling» som setter retning for samtalen. Dette kan tolkes som et kontinuerlig fokus på rådsøkerens behov skal sette retning for samtalen.

4.1.3 Prosesser som åpner nye perspektiver

Underkategorien «Prosesser som åpner nye perspektiver» handler om at rådgiverne framhever utforskningsprosessen som en viktig del av å snakke om åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler. Evnen til å legge til rette for utforskning i samtalen, er en del av rådgivernes helhetlige kompetanse i møte med åndelighet, mening og tro som tema i rådgivningssamtaler. Hanne forteller at samtaler rundt disse tingene er en mulighet til å være på «oppdagelsesferd framfor å finne løsninger», og at det å legge til rette for utforskning starter med å lytte til rådsøkeren.

Det er jo kanskje en balanse der som jeg prøver å tilstrebe, mellom å følge, altså være i den andres verden, empatisk lytting da, men det innebærer også hvordan få inn min kompetanse, hvordan kan jeg bringe fram, åpne opp, gi perspektiver, legge til rette for noen nye oppdagelser.

Her er Hanne opptatt av å finne balansen mellom «empatisk lytting» og «å følge» rådsøkeren, men også «å åpne opp» og legge til rette for nye oppdagelser og perspektiver med sin kompetanse som rådgiver. Det kan tolkes som at det er en dynamisk prosess mellom å være empatisk til stede i samtalen, og å utfordre til nye refleksjoner og vinklinger.

Kristin forteller også at utforskningsprosessen starter med å være lydhør.

Så jeg må være lydhør da. Hvor er den enkelte akkurat her og nå, det er viktig da. Men også måten jeg spiller inn ulike tema for eksempel. Jeg hører at det vi snakker om nå kan handle om sånn og sånn, hva tenker du, er det et spor vi skal forfølge videre, eller er det noe annet du har sett for deg? [...] Hvorfor er dette viktig for folk, hva er det som gjør at dette er så viktig for den enkelte. Da har jeg lyktes med det jeg skal gjøre; gi folk muligheten til å reflektere rundt det som man vanligvis kanskje ikke gjør.

I sitatet kommer det fram at Kristin åpner opp for ulike «spor» i samtalen, der rådsøkeren får velge hvilken retning de ønsker å ta videre. Dette kan sees som en måte å la rådsøkeren bestemme hva personen selv ønsker å utforske, samtidig som rådgiveren bruker sin kompetanse til å åpne opp for ulike retninger i utforskningsprosessen. Hun er opptatt av å finne ut «hvorfor dette er så viktig for folk» og å «gi folk en mulighet til å reflektere rundt det som man vanligvis kanskje ikke gjør», som kan tolkes som at rådgivningssamtalen er en unik situasjon der rådsøkeren kan gå en prosess i å få innsikt i hva som er viktig for en selv.

Trine snakker om «å åpne og utvide rommet» for å hjelpe rådsøkeren med å se de ulike mulighetene som ligger der med tanke på valg i livet.

Jeg må passe på å åpne rommet såpass mye at mennesker får lov til å ha sånn grunn under føttene at de klarer å gjøre gode valg for livet sitt selv da. [...] Oppgaven vår i rommet her kan være mer å løfte opp, altså på en måte utvide rommet, hva er mulighetene her da, men

vi kan aldri smalne det sånn til at vedkommende ikke føler man har noe valg etterpå. Hvordan man skal velge i livet sitt, det må hver enkelt ta ansvar for da. Så kan en godt stille spørsmål og utfordre, det er jeg ikke noe redd for, men jeg må være forsiktig med å si at: det mener jeg er rett.

Trine er her opptatt av å ikke komme med noen fasit for rådsøkeren gjennom å si at «det mener jeg er rett», men heller utfordre og stille spørsmål som bidrar til refleksjon rundt de ulike mulighetene som rådsøkeren har framfor seg. Hun legger vekt på at hennes rolle er «å åpne opp rommet såpass mye at mennesker får lov til å ha sånn grunn under føttene at de klarer å gjøre gode valg for livet sitt selv». Dette kan tolkes som at hun som rådgiver kan være med å utforske de ulike mulighetene, noe som bidrar til refleksjon og kan gi mennesker en mer gjennomtenkt og stødigere grunn i viktige valg i livet.

Marte forteller at det er viktig for henne å ikke fokusere på «kjappe løsninger» når rådsøkeren forteller om utfordringer i livet.

Målet mitt er kanskje å hjelpe dem til å ikke ta noen snarveier, men leve i det som på en måte føles som et hinder til mening, kjenne på at dette er ikke farlig, og finne ut litt hvordan man kan leve med det. Og da ta noen steg i retning mening, selv om det nå er noe som oppleves som litt stort og krevende her og nå, så hjelper det ikke å fornekte det.

I møte med samtaler rundt mening og hva som oppleves som hindringer til å finne mening i livet, er Marte opptatt av å hjelpe rådsøkeren til «å leve i det som føles som et hinder», og «kjenne på at dette er ikke farlig», som kan sees som hennes måte å være i prosess med rådsøkeren, framfor å fokusere på at problemene skal løses kjapt.

4.1.4 Å komme med hele seg

Kategorien «Å komme med hele seg» handler om hvordan et helhetlig menneskesyn inkluderer den åndelige dimensjonen. Marte forteller om betydningen av å integrere åndeligheten som en del av resten av livet, og at det da kan gi styrke og mening.

Helhet handler jo kanskje om å være seg selv og kjenne at det åndelige ikke er en del som jeg bare har i livet på sida, men som jeg kan kjenne at kan gi meg noe godt på alle områder i livet da, det er integrert i alt, ja, og hvis det er sunt, og hvis det oppleves som avklart i forhold til en del vanskelige spørsmål, så tror jeg at det vil være en sånn styrke og gi mening i livet da. At i de spørsmålene kan jeg si; her tviler jeg. Og når det ikke blir tatt på alvor den siden ved deres åndelighet, blir det på en måte ikke helt for dem, så da kan jeg som veileder snakke om; er det farlig å tvile da?

Her beskrives helhet som «å være seg selv og kjenne at det åndelige ikke er en del som jeg bare har i livet på sida». Det kan forstås som at åndelighet er en viktig del av det helhetlige synet på livet. Marte erfarer også at det er viktig å oppleve at det er «avklart i forhold til en del vanskelige spørsmål», og at det derfor må være rom for menneskers tvil som en del av deres åndelighet, eller så «blir det på en måte ikke helt for dem». Hun som rådgiver ønsker å ufarliggjøre tvilen i slike situasjoner, så rådsøkeren kan oppleve å få komme med hele seg.

Trine forteller at det er viktig for henne at en rådsøker kan komme med hele livet, der troa, den åndelige delen av personen, er en del av det.

At mennesker kan komme og få prate om livet og om troa, fordi man opplever jo at mange baler litt med de tingene, både med livet sitt og med troa si, det henger jo sammen det også. [...] Vi har definert et utgangspunkt for at her kan du komme med hele livet, også troa di. Det er ikke så mange plasser man kan det.

I sitatet kommer det fram at Trine erfarer det som viktig å være et samtaletilbud der mennesker kan «komme med hele livet, også troa di». Dette kan forstås som at menneskers åndelighet oppfattes som en del av et helhetlig menneskesyn. I likhet med flere av de andre intervjupersonene uttrykker hun at «det er ikke så mange plasser man kan» snakke om tro og åndelighet, og at det dermed kan oppleves som desto viktigere å åpne for det i rådgivning.

4.2 Mulighet til å utforske tanker om livet

I dette delkapittelet presenteres intervjupersonenes opplevelse av muligheter og positive sider knyttet til tema rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler. Kategorien er inndelt i to underkategorier som vil bli presentert i følgende rekkefølge: «Identitet» og «Treffe livsnerven».

4.2.1 Identitet

Underkategorien «Identitet» handler om hvordan åndelighet, mening og tro er knyttet til menneskers identitet. Når rådgiver har kompetanse til å snakke om åndelighet, mening og tro, vil det kunne ha betydning for radsøkers utforskning av egen identitet. Hanne forteller at hun erfarer at mennesker har behov for å snakke om «hvem er jeg og hvor er min plass i dette livet», og at det dermed oppleves som hjelpsomt når de får mulighet til det i rådgivning.

Det handler liksom også om identiteten vår, å finne ut hvem vi er. Det å få delt med noen når du går med store tanker om livet eller små tanker for den del, men iverfall tanker som røsker litt i det her da: hvem er jeg og hvor er min plass i dette livet og hvorfor har jeg det sånn, det er et behov som jeg ser og som hjelper mennesker å få lov å snakke om.

Utsagnet «det handler liksom om identiteten vår, å finne ut hvem vi er» kan forstås som at Hanne ser en kobling mellom menneskers åndelighet og identitet. Det at Hanne erfarer at «det hjelper mennesker å få lov å snakke om» denne tematikken, kan sees som at det bidrar med noe positivt for radsøkeren å ha et sted å «få delt med noen når du går med store tanker om livet.»

Kristin forteller hvordan hun kan være med og utforske det «eksistensielle grunnlaget» i menneskers liv.

For eksempel det her med å være arbeidsledig handler om å bli rykket ut av en hverdag for mange, kanskje med sykdom, og det er jo det første spørsmålet vi stiller noen; hva jobber du med, hva gjør du? Og hvis man da ikke kan svare på det, nei nå gjør jeg ingenting, er man da også ingenting på en måte? Er det meningsløst? Å lete liksom i det eksistensielle grunnlaget.

I sitatet trekker Kristin fram arbeidsledighet som en situasjon som kan føles som «å bli rykket ut av en hverdag», som kan forstås som en voldsom og omveltende opplevelse. Videre forteller hun at å måtte svare «nå gjør jeg ingenting» på spørsmål om arbeid kan vekke tanker som «er man også da ingenting på en måte?». Dette kan tolkes som at «å lete i det eksistensielle grunnlaget» handler om spørsmål som berører identiteten til mennesker.

Marte deler opplevelsen av sammenhengen mellom menneskers selvbylde og Gudsbylde, og hvordan dette formes i nære relasjoner.

Har vi et dårlig selvbylde så kan vi og tenke at Gud ser ned på meg, sant, med det samme blikket som vi møter oss selv med. Så det er så viktig å få noen sanne og gode Gudsbylder. [...] alt ifra nære relasjoner i oppvekst som foreldre, vil jo påvirke vårt syn på Gud og hvordan vi tenker at Gud ser på oss. [...] Og at man tar det [egen åndelighet] på alvor, sånn at man lever ekte for seg selv. For jeg tror veldig mange mennesker opplever at; jeg ønsker å være meg selv, jeg ønsker å finne meg selv. Og hvis man ikke finner seg selv i det åndelige, så kan man på en måte skyve det bort, eller man kan gi det mindre verdi, eller man kan leve i en voldsom spenning da, for det er en del uavklarte ting.

Sitatet viser at Marte legger vekt på å «få noen sanne og gode Gudsbylder» fordi «har vi et dårlig selvbylde så kan vi og tenke at Gud ser ned på meg». Dette kan forstås som en opplevelse av å møte rådsøkere som sitter med en oppfatning av Gud som har sterk negativ innvirkning på hvordan de ser seg selv, og at det da er hjelpsomt å jobbe med Gudsbylde i slike situasjoner. Marte legger også vekt på betydningen av å ta egen åndelighet på alvor, for å kunne oppleve å «være meg selv» og «finne meg selv», og at «man kan leve i en voldsom spenning» hvis personen «ikke finner seg selv i det åndelige». Dette kan kobles opp mot å få snakke om og gå en prosess sammen med en rådgiver, og hvor betydningsfullt det kan være for at personen kommer videre i å «leve ekte for seg selv».

Trine opplever i likhet med Marte at Gudsbylde og selvbylde henger sammen, og at det noen ganger er nødvendig å jobbe med Gudsbylde rådsøkeren sitter med.

Forståelsen av Gud, Gudsbylde, og selvbylde henger nøye sammen. [...] Likedan som dette med Gud som far, foreldre er jo de objektrelasjonene som på en måte danner Gudsbylde. Derfor må vi ofte jobbe med mors og farsrelasjonen for også å få en trygg Gudsrelasjon. Da jobber vi med følelser vi har knyttet til våre foreldre.

Trine erfarer at ved å jobbe med «følelser vi har knyttet til våre foreldre», kan rådsøkeren få en «trygg Gudsrelasjon» som igjen påvirker selvbylde fordi «Gudsbylde og selvbylde henger nøye sammen». Dette kan forstås som en opplevelse av at «forståelsen av Gud» preger menneskers identitet, og spesielt siden av å se «Gud som far».

4.2.2 Treffe livsnerven

Kategorien «Treffe livsnerven» handler om at åndelighet, mening og tro oppleves som et viktig tema for rådsøkerne. Det treffer noe dypere, «livsnerven», i personen. På samme tid opplever rådgiverne at mange ikke får snakket om dette til vanlig, og at det derfor har stor betydning å få dele og reflektere over de tankene man går med i en rådgivningssamtale. Kristin beskriver det å «treffe livsnerven» gjennom å snakke om «ting

som virkelig berører oss» og «det som faktisk driver oss som mennesker», noe som er en berikelse å få utforske og reflektere over.

Så da er det kanskje sånn å få snakke om ting som virkelig berører oss da, og som man kjenner går inn i det som faktisk driver oss som mennesker. Det tror jeg er kjempeviktig. For noen vil det være sånn for første gang, å oppdage hvilke verdier man har, ikke bare et ord, frihet på en måte, men hva betyr det for deg. Jeg tror det er en berikelse da. [...] Fordi man nettopp toucher inn på det som er så viktig for folk da. Har en kollega som pleier å si «nå dirra det litt», også en annen kollega som har brukt ordet livsnerve mye, for da får man jo litt det bildet av en sånn nerve som står og dirrer, ting står litt på spill for folk da, nå er vi inne på det som er viktig, det her er det motsatte av ubetydelig utveksling.

Her forteller Kristin at «for noen vil det være sånn første gang, å oppdage hvilke verdier man har» som kan tolkes som at mange nok ikke får så mange muligheter til å snakke om slike tema til vanlig, selv om det er noe de er opptatt av, og at muligheten de får igjennom rådgivningen bidrar til oppdagelser Kristin erfarer som «kjempeviktige». Bildene hun bruker; «nå dirra det litt» og «livsnerve», kan tolkes som en beskrivelse av at samtaler rundt åndelighet, mening og tro beveger noe essensielt i oss som mennesker. At det når et dypere nivå av det som betyr noe i livet. Og at «ting står litt på spill for folk» kan sees som en opplevelse av å møte mennesker i samtale om livsviktige tema.

Hanne forteller at å komme inn på tema knyttet til åndelighet, mening og tro oppleves som å snakke om viktige ting i livet og at det bidrar til utvikling for rådsøkeren.

Jeg opplever at de utvikler seg på det, at de kan snakke om livet og hva som er viktig, og at det gjør noe med dem da, at de åpner opp og at de uttrykker takknemlighet for det liksom. [...] det er noen ganger jeg kan kjenne på at man er en litt sånn sjelevenn. Det rører noe, at man kjenner seg igjen, det er denne gjenkjennelsen som jeg tror er viktig da, å møtes på noe, men som handler om kanskje en sånn felles opptatthet eller nysgjerrighet på hvem vi er i den store sammenhengen. [...] Og der møttes vi litt, det egentlige spørsmålet på en måte, hva er det da?

Her deler Hanne om en konkret opplevelse med en rådsøker der hun opplever å få en spesiell kontakt med personen, som en «sjelevenn», når de kommer inn i samtale om «hvem vi er i den store sammenhengen» og at det «rører noe» i henne når dette skjer. Det kan virke som hun opplever møtet med denne rådsøkeren som noe helt spesielt fordi de kan snakke om «det egentlige spørsmålet» i livet. Det kan se ut som det berører noe dypere i dem begge, som å «treffe livsnerven», og rådsøkeren viser det gjennom å «uttrykke takknemlighet» for å «bli hørt og få snakke om det vi går og kjenner på».

Marte forteller om situasjoner der rådsøkeren opplever ting i livet som vekker eksistensielle spørsmål i dem, og betydningen av å få dele og snakke om dette når det skjer.

[...] det handler kanskje om for noen et rom der de får snakket om sin lengsel etter noe som ikke kan settes to streker under svaret på, og at hvis de får snakket om den siden av livet kan de få noen røtter eller sammenhenger som kan gjøre at livstreet deres kan få mer næring eller mer grunnfesting. Jeg tenker at det er såpass åpent landskap det åndelige da, det handler ikke nødvendigvis om du tror eller ikke tror, men det handler om så mye mer, som kanskje preger oss mer enn vi tror da.

Marte forteller at hun erfarer at mennesker har behov for å snakke om «mellomrommet i livet mellom det man erfarer og det man ikke har bevis for», som kan tolkes som den åndelige delen av tilværelsen. Marte bruker et bilde av «livstreet» som får mer «næring og grunnfesting» gjennom å snakke og reflektere over åndelighet, mening og tro i rådgivning. Dette kan sees som en beskrivelse av å finne dypere mening og ut fra det oppleve vekst av å snakke om disse tingene, fordi åndelighet «kanskje preger oss mer enn vi tror.»

4.3 Utfordrende å møte rådsøkers personlige åndelighet

Denne kategorien presenterer de utfordrende sidene intervjupersonene opplever ved å snakke om åndelighet, mening og tro i rådgivning. Funnene deles i to underkategorier: «Annerledes tro og overbevisning» og «Krevende og personlig tema».

4.3.1 Annerledes tro og overbevisning

Dette delkapittelet presenterer underkategorien «Annerledes tro og overbevisning». Den beskriver at det kan oppleves utfordrende for rådgiver å snakke om åndelighet i tilfeller der rådsøkeren har en veldig annen overbevisning enn dem selv. Hanne forteller at det oppleves utfordrende å møte mennesker med sterk tro, gjerne knyttet til en annen kultur, og at hun da kjenner på ubehagelige følelser som kan bli til hinder i rådgivningen.

Jeg kan jo møte på fordommer i meg selv. Hvis jeg møter noen som tror veldig på en ting, og som på en måte... da kan jeg kjenne på det, at jeg kan møte på en motstand som jeg ikke liker, og som jeg kjenner kan komme litt i veien, så da må jeg ta den dialogen med meg selv da, så det kan være utfordrende. Også kan det jo selvfølgelig være vanskelig å være en hjelper for noen som kommer fra en helt annen kultur, der de tror på helt andre ting, der jeg ikke har innsikt eller kunnskap nok på en måte til dette komplekse. Det kan jo være veldig tunge og vanskelige ting de kommer med, og da kan jeg kjenne på at jeg kommer litt til kort, da blir jeg på en måte ikke noe mer enn den gode lytteren da.

I situasjoner der Hanne møter rådsøkere som kommer fra en annen kulturbakgrunn og tro, oppleves det utfordrende å hjelpe i situasjoner som er knyttet til deres tro og åndelige overbevisning. At hun opplever at «Da kan jeg kjenne på at jeg kommer litt til kort, da blir jeg på en måte ikke noe mer enn den gode lytteren da» kan tolkes som at hun inntar en annen rolle enn i andre rådgivningssamtaler, fordi hun opplever å ikke strekke til som rådgiver i møte med kulturelle forskjeller knyttet til tro. I tillegg kan det virke som det ligger en utfordring i å «møte på en motstand som jeg ikke liker» fordi hun kjenner på fordommer ovenfor rådsøkeren. Dette kan tolkes som et hinder til å møte rådsøkeren med den aksepten og empatien hun egentlig ønsker.

Trine beskriver også at det kan være utfordrende å møte mennesker i samtale om samlivsspørsmål og tro.

Sånn personlig tror jeg faktisk det er samlivsspørsmålene som er mest utfordrende. Fordi man ønsker jo alt godt for de menneskene som kommer til samtale. Det er kanskje det som utfordrer meg mest, balansen hvor man skal gå hen i det. Samtidig er vi jo et lavterskeltilbud, så vi har jo sagt, og det mener vi jo, at vi skal jo gå med den andre, og ikke verken foran eller bak og dytte. Når man lurer på hva Gud tenker om dette da. Det er jo komplisert. Altså det handler jo både om en sånn psykologisk og en sånn Gudsrelasjon det da... Og det handler

om at vi er forskjellige mennesker, som kaller oss kristne, og terskelen for hva man tenker om hva som er rett eller galt, er ganske forskjellig.

Trine forteller at det oppleves komplisert å skulle snakke om samlivsspørsmål i sammenheng med tro, fordi «terskelen for hva man tenker om hva som er rett eller galt, er ganske forskjellig». At hun også nevner at «det handler om at vi er forskjellige mennesker, som kaller oss kristne», kan tolkes som at det handler spesielt om situasjoner der hun møter mennesker som plasserer seg selv innenfor samme trosretning som henne, men samtidig tenker ulikt, spesielt med tanke på samlivsspørsmål. Hun vektlegger at hun vil «gå med den andre, og ikke verken foran eller bak og dytte», men det kan virke som at det oppleves mer utfordrende å ikke gjøre det i samtale rundt samlivsspørsmål og «når man lurer på hva Gud tenker om dette». I tillegg poengterer hun at «man ønsker jo alt godt for de menneskene som kommer til samtale» som i sammenheng med det andre hun forteller kan tolkes som at hun står i et dilemma der hun selv har en oppfatning av hva som er best for rådsøkeren, men at rådsøkeren selv har et annet syn på saken.

4.3.2 Krevende og personlig tema

Underkategorien «Krevende og personlig tema» handler om at åndelighet, mening og tro er et tema det kan være vanskelig å komme inn på av ulike grunner. Marte opplever at det kan være et dilemma hvem som skal ta initiativ til å snakke om tema rundt åndelighet i rådgivning.

[...] nå står jeg på hellig grunn i et annet menneske sitt liv, og at jeg ikke skal åpne opp for det med mindre den som kommer hit åpner opp for det, for eller så kan det bli litt sånn pushy. Jeg vil at initiativet skal komme fra de som kommer hit, for eller så er det ikke de som får styre samtalen da. Også kan det at jeg bringer det aspektet på banen være noe vi kan utforske og se om; kanskje er det der du kan kjenne at du trenger å få snakket om noe. Det er en sånn dobbelhet mellom å tenke at dette er så privat og personlig at med mindre du bringer det på banen selv så skal ikke jeg gjøre det, samtidig som at det kan være til hjelp da, og kanskje ser jeg det bedre enn den som kommer. Men er veldig, veldig forsiktig med å bringe det på banen tenker jeg da.

I dette sitatet bruker Marte bildet «hellig grunn» om å snakke om åndelighet, mening og tro, som kan forstås som at det oppleves som et veldig personlig tema å komme inn på. Hun forklarer at det er en «doppelhet mellom å tenke at dette er så privat og personlig» at rådsøkeren må være den som tar initiativ, og at hun «ser det bedre enn den som kommer» at dette hadde vært bra å snakke om for personen. Det kan virke som hun opplever dette som et vanskelig dilemma å navigere i, og at det da føles tryggest å være «veldig, veldig forsiktig med å bringe det på banen».

Kristin beskriver det som utfordrende å snakke om åndelighet, mening og tro fordi det oppleves som «energikrevende» å være i en samtale om denne tematikken.

[...] det er en aktivitet vi kanskje ikke er så vant til. Å stoppe opp og gjøre oss de refleksjonene da, verken alene eller flere sammen, fordi ting ofte går veldig raskt ellers, så det kan være uvant, man søker da kanskje heller ikke det, for man har ikke tida.

Kristin forklarer her at «ting går veldig raskt ellers, så det kan være uvant» og at det derfor blir «en energikrevende aktivitet» å skulle ha en samtale om. Dette kan forstås som at tempoet i hverdagen blir en hindring til å reflektere over åndelighet, mening og

tro, og at det dermed blir desto mer krevende når man velger å bruke tid på det, fordi det er en «aktivitet vi kanskje ikke er så vant til.»

5 Drøfting

I dette kapittelet drøftes studiens funn opp mot relevant teori og tidligere forskning. Jeg tar utgangspunkt i problemstillingen «Hvilke opplevelser og erfaringer sitter rådgivere med av muligheter og utfordringer knyttet til tema rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler?». Drøftingen er inndelt i tematiske delkapitler, men noen poenger vil gå igjen, da alt henger sammen mer eller mindre.

5.1 Personlig kompetanse i møte med åndelighet, mening og tro

I denne studien kom det fram at rådgiverne opplevde at deres personlige kompetanse i møte med tema om åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler, bygget på erfaringer og personlige egenskaper. I følge Skau (2017, s. 61) handler personlig kompetanse om hvem vi er som personer og hvem vi lar andre være i møte med oss selv. Ved å selv utforske eksistensielle spørsmål som grunnlag for å finne mening eller reflektere over egen åndelighet og tro, gir det selvtillit og kompetanse til å møte rådsøkeren på disse områdene (Holmberg et al., 2021). Rådgiverne i denne studien hadde ulik bakgrunn med tanke på tro og åndelighet, noe som ble synlig i hvilket fokus de valgte i intervjuene. Ved å bruke både åndelighet, mening og tro som begreper for å romme ulike sider av åndelighet, åpnet det opp for ganske forskjellige tolkninger og retningsvalg i intervjuene. Det positive med dette var at rådgiverne i større grad kunne svare på grunnlag av egne erfaringer. Ved å åpne opp såpass mye for tolkning hos den enkelte, kunne det også gjøre det utfordrende å vite helt hva de skulle svare på i intervjuet, da det kunne oppleves som for lite definert, når både åndelighet, mening og tro ble inkludert som begreper. Noen hadde et tydeligere forhold til en Gud, mens andre var mer opptatt av den eksistensielle delen av åndelighet, og en «nysgjerrighet på livet». Sett i lys av Ulland og DeMarinis (2014) sin studie, der det kommer fram at rådgivere som selv opplever åndelighet som viktig i livet, har lettere for å snakke om det, var det interessant å se forskjellen i vinklingen de valgte, som tok utgangspunkt i deres egen bakgrunn og erfaringer. Relevant utdanning blir også vektlagt i funnene som en viktig kilde til erfaring og kompetanse. I tidligere forskning (Holmberg et al., 2021; Souza, 2002) pekes det på manglende fokus i utdanning som utfordrende med tanke på å ha kompetanse til å snakke om åndelighet, mening og tro i rådgivning. En av rådgiverne uttrykker at hun sitter med mye «taus kunnskap», som kan gjenspeile en opplevelse av å inneha en kunnskapsressurs som det kan være vanskelig å sette ord på. Dette samsvarer med Skau (2017, s. 61) sin beskrivelse av personlig kompetanse som noe det ikke er så lett å beskrive, men at det viktigste da er at «vi vet at vi vet». Det betyr at personlig kompetanse ikke nødvendigvis kan redegjøres for teoretisk, men er likevel en betydningsfull form for viten. Det interessante i funnene er at selv om alle de fire rådgiverne uttrykker at de har opparbeidet seg mye erfaring i møte med mennesker, gjennom egen åndelig praksis og kunnskapssøking i bøker, har de ulike tilnærminger til hvordan dette kommer til uttrykk i møte med rådsøkeren.

For noen av rådgiverne oppleves det ikke spesielt viktig å skulle dele så mye av seg selv, eller sin egen bakgrunn, erfaringer og tro, fordi det oppleves uvesentlig i møte med rådsøker. Mens andre ikke er like tilbakeholden på å dele av egne erfaringer med tanke på åndelighet, mening og tro. Ivey et al. (2012, s. 153) beskriver selvavsløring som en påvirkningsferdighet som kan bidra til tillit, åpenhet og etablering av en likeverdig relasjon

til rådsøkeren. Å være åpen om bøker eller andre ting som rådgiver har erfart som hjelpsomt i møte med spørsmål rundt dette temaet, kan dermed sees som en form for selvavsløring, fordi rådgiveren deler egne erfaringer. Å foreslå ting de selv har opplevd som utviklende, kommer gjerne fra et ønske om å hjelpe rådsøkeren videre i sin prosess, og at det da kan ha betydning å dele egne erfaringer med hva som har bidratt positivt. Å tilby bønn for vanskelige situasjoner eller øvelse i meditasjon, kommer også fram i funnene som en tilnærming til rådsøkeren, der rådgiveren foreslår noe personen selv har positiv erfaring med. Spesielt med tanke på bønn blir det understreket at forslaget kommer som en invitasjon, ikke som en løsning, noe som viser et ønske om å kunne bruke det som et verktøy, uten å presse det på som fasit eller eneste vei til å få det bedre. Erfaringene som rådgiverne sitter med og velger å dele, kan sees som personlige ressurser inn i rådgivningen, fordi det bygger på deres egne erfaringer som har gitt dem den kompetansen de trenger for å foreslå det i passende situasjoner. I tillegg blir det understreket at det er nødvendig med en tillitsfull relasjon som grunnlag for å komme med slike forslag, noe som samsvarer med Kvalsund (2006) sin anbefaling om å bruke påvirkningsferdigheter innenfor et tillitsforhold. Faren med denne tilnærmingen er risikoen for at rådsøker opplever det påtrengende, eller føler at hun må si ja for å være høflig. Det som har vært riktig og viktig for rådgiveren, er ikke nødvendigvis svaret for rådsøkeren (Gjerde, 2010, s. 98). Opplevs forslagene upassende, kan det skade tilliten og relasjonen mellom rådgiver og rådsøkeren. Det kan være viktig å ha i bakhodet at «på seg selv kjenner man ingen andre» (Gjerde, 2010, s. 98), for å kunne holde igjen råd når det er nødvendig.

På den andre siden er noen av rådgiverne veldig forsiktig med å skulle dele fra sitt eget liv eller tro, og mener det kan ta fokus bort fra rådsøkeren. Egenskaper som nysgjerrighet, stille gode spørsmål til refleksjon og åpenhet for andres perspektiver oppleves som viktigere for å kunne hjelpe rådsøkeren. Personlig kompetanse i form av oppmerksomt nærvær og interesse for menneskers erfaringer, er en ressurs i møte med rådsøker (Skau, 2017, s. 64). Å bli møtt på denne måten kan gi rådsøkeren en opplevelse av aksept og empati, som av Rogers (1979) karakteriseres som kjerneverdier i en personsentrert tilnærming til rådgivning. Dette underbygger ønsket om å hjelpe rådsøkeren på vei til selvaktualisering (Lux et al., 2013, s. 17). Samtidig kan påvirkning, som å komme med forslag gjennom selvavsløring, bidra til nye perspektiver og ideer til hvordan rådsøker kan komme videre i sine prosesser med tanke på åndelighet og meningssøking. Det kan dermed diskuteres om det er et godt valg å holde tilbake forslag eller egne erfaringer som kunne vært til hjelp for rådsøkeren. Ut ifra funnene i denne studien kommer det fram at rådgivere kan ha ulike tilnærminger til det ut fra egen overbevisning og hva de selv er komfortabel med.

5.1.1 Åpne opp for åndelighet, mening og tro

Dilemmaet som kan oppstå med tanke på hvem som skal ta initiativ til å komme inn på tema om åndelighet, mening og tro, kan oppleves utfordrende for rådgiver. Johannessen (2012, s. 37) presenterer det som en krevende motsetning å ha et helhetlig menneskesyn som grunnlag i møte med rådsøker, samtidig som det oppleves viktig å være tilbakeholden og varsom i møte med disse temaene. En av rådgiverne beskriver at det oppleves som å stå på «hellig grunn» i en persons liv, når det blir snakk om åndelighet, mening og tro i rådgivningen. Det kan forklare hvorfor det er viktig å være sensitiv for hvilken retning rådsøkeren ønsker å gå i samtalen, for å ikke dytte personen i en retning som oppleves

som uvesentlig for hvorfor hun kom til rådgivning. En annen av rådgiverne var tydelig på å alltid være tilgjengelig for å snakke om åndelighet, mening og tro, men aldri «pushe» temaet. Mandelkow et al. (2022) understreker en høy etisk bevissthet med tanke på å komme inn på disse temaene i samtalen. Å være bevisst på sin rolle som rådgiver er viktig med tanke på hva som hører hjemme i samtalerommet, og ikke skulle påvirke sin egen tro og åndelige overbevisning over på rådsøker. Samtidig kan denne bevisstheten føre til en usikkerhet i hvordan å nærme seg temaene, fordi rådgiver blir redd for å trå feil. Det uttrykkes da at det oppleves bedre å være for tilbakeholden enn for frampå. Faren er å havne i en av grøftene: å ikke adressere disse tingene i det hele tatt, eller å adressere det på en upassende måte (Mandelkow et al., 2022). Det kommer fram i funnene at rådgiveren tidvis kan tenke at rådsøkeren ville hatt nytte av å snakke om denne tematikken, men manglende åpning for å komme inn på det, gjør at rådgiveren velger å ikke ta initiativ til det. Oppmerksomt nærvær som rådgiverens personlige kompetanse, kan da ha stor betydning for å kunne oppfatte åpninger til å komme inn på disse temaene, uten at det oppleves påtrengende for rådsøkeren. Holmberg et al. (2021) peker på systematisk arbeid i dialogen med tanke på verdier, som en viktig døråpner til å snakke om åndelige tema. En av rådgiverne som ble intervjuet, trekker fram samtale om verdier som et viktig aspekt av åndelighet. Ved å få sette ord på sine egne verdier kan rådsøkeren gjøre nye oppdagelser som oppleves som en berikelse. Men det krever at rådgiveren er åpen for og villig til å berøre åndelighet som tema, til tross for at det kan oppleves som sensitivt. Opplevelsen av ubetinget positiv aktelse (Rogers, 1979), også med tanke på spørsmål og tanker om åndelighet, mening og tro, vil bidra til å etablere en tillitsfull relasjon som grunnlag for rådgivningen. Gjennom å anerkjenne rådsøkers tro eller åndelige erfaringer, gir det en opplevelse av å kunne komme med «hele seg» (Holmberg et al., 2021), noe som også kommer fram i funnene.

5.2 Å møte rådsøkerens med aksept, empati og kongruens

Selv om ubetinget positiv aktelse (Rogers, 1979) regnes som en av kjerneverdiene i rådgivning, trenger det ikke alltid å være like enkelt å utøve det i praksis. I resultatdelen pekes det på utfordringen med å møte mennesker med en annen tro eller åndelig overbevisning enn rådgiver selv opplever å ha. Opplevelsen av å bli bevisst egne fordommer, beskrives som en følelse rådgiveren ikke liker, og at det krever en indre dialog med seg selv for at det ikke skal bli til hinder for å være til hjelp for rådsøkeren. I disse tilfellene kan det å møte rådsøkeren med aksept og empati være vanskeligere enn i andre tilfeller. Rådgiverens evne til bracketing, som beskrives som å legge sitt eget til side, for så å gå inn i rådsøkerens verden uten fordommer (McLeod, 2019, s. 201), blir da satt på prøve. Også i tilfeller der rådsøkeren betegner seg selv innenfor samme trosretning, vil rådgiver kunne oppleve at verdier og tanker om livet ikke samsvarer. Dette blir utpekt som utfordrende spesielt i møte med samlivsspørsmål, der det oppleves som et dilemma å ha en tanke om hva som er best for rådsøkeren ut fra egen tro, samtidig som dette synet ikke skal dyttes på fra rådgiveren. Det uttrykkes en høy bevissthet med tanke på å ikke presentere noe som en fasit ovenfor rådsøkeren. Innenfor personsentrert tilnærming til rådgivning er det stor tro på rådsøkeren som ekspert i eget liv (McLeod, 2019, s. 152). Det vektlegges dermed at rådsøkeren selv skal finne svar på sine problemer. Når da spørsmålet om hva Gud mener med tanke på samlivsspørsmål kommer opp, oppleves det som komplisert for rådgiveren å komme i skvis mellom «Guds mening» og å la rådsøkeren selv finne løsningen. Å være kongruent (Rogers, 1979), og på samme tid evne å være åpen for rådsøkerens perspektiv, kan være en krevende øvelse. Rogers (1979) uttrykte at

rådgivers evne til å være ekte og transparent, hadde betydning for om rådgivningen bidro til endring og vekst for rådsøkeren. Når rådgiver da sitter med en sterk følelse av hva som vil være det beste for personen, samtidig som ønsket er at rådsøkeren selv skal finne sine svar og løsninger, kan det oppstå en indre konflikt i hva som passer seg å uttrykke av følelser og tanker fra rådgivers side.

I tillegg uttrykkes kulturforskjeller knyttet til tro som en erfaring av å «komme til kort» som rådgiver. Det beskrives en opplevelse av å ikke ha innsikt og kunnskap nok om rådsøkerens tro og kulturbakgrunn til å være en god hjelper. Manglende kunnskap fører til en usikkerhet i møte med åndelighet og tro i rådgivningssituasjon (Holmberg et al., 2021), og det kan derfor oppleves lettere å hjelpe i situasjoner der rådgiver opplever å ha et mer likt syn på åndelighet og tro (Steen et al., 2006; Walker et al., 2004). Men som allerede diskutert er det også store variasjoner i holdninger og verdier også innenfor trosretninger. Når opplevelsen av å «komme til kort» oppstår, trekkes det å være «den gode lytteren» fram som den egenskapen hun fortsatt kan ta i bruk som rådgiver. Det kan sees som en situasjon der rådgiverens personlige kompetanse ikke dekker det rådsøkeren kommer med av utfordringer, og at yrkesspesifikke ferdigheter (Skau, 2017), gjennom lytteteknikk, da blir rådgiverens viktigste verktøy for utøving av empati. Rogers (1979, s. 99) karakteriserer empatisk og forståelsesfull lytting som den sterkeste kraften til endring. Evnen til å kunne lytte aktivt, til tross for følelsen av å komme til kort som rådgiver, skal derfor ikke undervurderes. Å ha mulighet og rom til å få sette ord på tanker og følelser, kan i seg selv være virkningsfullt og bidra til ny innsikt for rådsøkeren. Mange rådsøkere kan være redde for å fortelle om sin tro og åndelige ståsted, fordi de frykter rådgiverens reaksjon på dette temaet (Mandelkow et al., 2022). Vontress (1995, sitert i Ivey et al., 2012, s. 367) mente at åndelighet er en så fundamental del av mange menneskers kultur, at å utelate det fra samtalen vil føre til at mange opplever rådgivningen som mangelfull. Å kunne møte rådsøkeren med aksept, til tross for manglende kunnskap om personens kultur eller tro, har derfor betydning for individets opplevelse av å bli sett, og å kunne komme med «hele seg».

5.3 Rådgivning til utvikling og vekst

I denne studiens funn kommer det til uttrykk fra rådgiverne at de erfarer åndelighet, mening og tro som viktige tema i rådgivning, fordi mange opplever å ikke ha så mange muligheter til å snakke om slike tema, til tross for at det er noe som opptar dem. Gjennom å ha et helhetlig menneskesyn, vil også åndelighet, mening og tro være tema av betydning i rådgivningssamtalen. Innenfor psykosyntesen anerkjennes menneskets åndelige dimensjon og søken etter hensikt og mening som fundamental for individets eksistens og velvære (Whitmore, 2014, s. 1). Et bevisst forhold til egen tro og åndelighet, har også stor betydning for både fysisk (Dhar et al., 2013) og psykisk helse (Barrera et al., 2012; Matise et al., 2018; Young et al., 2000), og en ressurs når mennesker møter motstand og livsutfordringer (Chirico, 2016; Dumulescu et al., 2022; Larson, 1996). Dette er koblet til menneskers åndelige helse og selvaktualisering (Dhar et al., 2013). Å gjennom rådgivning få mulighet til å gå en prosess for å utvikle egen bevissthet rundt slike tema, kan derfor ha stor betydning for den enkeltes liv og velvære. En av rådgiverne i denne studien beskrev det som å hjelpe rådsøkeren til å få «næring og røtter» til «livstreet» sitt som bidrar til mer «grunnfesting». Metaforen kan tolkes som at dette er en vekstprosess, akkurat som et tre bruker tid på å vokse. Ved å gi næring til prosessen, for eksempel gjennom å

reflektere og utforske sammen med en rådgiver, kan det gi dypere røtter og stødigere grunnfesting, som et tryggere og mer stødig holdepunkt i livet.

Rådgiverne som ble intervjuet i denne studien, forteller om erfaringer av å følge rådsøker i deres personlige prosess med tanke på åndelighet, mening og tro. Et ønske om å «åpne rommet» for å bidra med perspektiver og refleksjoner, framfor å skulle finne løsninger på problemer, muliggjør en «oppdagelsesferd» for rådsøkeren. Ved å legge til rette for en dynamisk prosess mellom empatisk lytting og å utfordre til nye vinklinger og åpne opp for ulike retninger i dialogen, tar rådgiver i bruk sin personlige kompetanse for å møte rådsøkeren «der de er». Det trekkes også fram at mennesker kan oppleve utfordringer som er direkte koblet til deres tro og åndelighet, som å kjenne på tvil eller ha et «problematisk forhold til Gud». I resultatene i denne studien kommer det fram at også disse sidene av individets åndelighet trenger å anerkjennes for å kunne hjelpe rådsøkeren videre i sin prosess mot selvaktualisering. Innenfor psykosyntese er ett av målene transpersonlig psykosyntese, som handler om muligheten til å realisere ens høyere natur og hensikt i livet (Whitmore, 2014, s. 4). Ved å anerkjenne rådsøkerens tro og åndelighet, kan samtale rundt eksistensielle spørsmål, tvil og verdier være bidrag på veien mot transpersonlig psykosyntese. Rådgivningssituasjonen er dermed en gylden mulighet for å oppleve vekst og utvikling på dette området, da det oppleves at mange mangler arenaer for å snakke om åndelighet, mening og tro.

5.3.1 Utvikle et språk for egen åndelighet

Det at mange ikke har noen å snakke med på en åpen og ærlig måte om åndelighet, mening og tro, trekkes fram som en utfordring på flere områder. Holmberg et al. (2021) trekker fram mangelen på språk rundt åndelighet, som en konsekvens av at mange ikke er vant til å snakke om det. Mangel på språk gjør ikke den åndelige dimensjonen av mennesket uvesentlig, for som en av rådgiverne uttalte: «kanskje preger det åndelige oss mer enn vi tror». Åndelighet kan handle om så mange ulike ting for forskjellige mennesker, så å finne et språk som beskriver ens egen opplevelse av åndelighet kan bety mye for å oppleve å ha et bevisst forhold til slike tema. I funnene brukes «mellomrommet i livet mellom det man erfarer og det man ikke har bevis for», som en beskrivelse av den åndelige dimensjonen. At rådsøkerne får uttrykke seg og snakke om dette «mellomrommet» erfares som betydningsfullt fra rådgivernes perspektiv. Holmberg et al. (2021) poengterer også at tausheten med tanke på åndelighet i samfunnet generelt, fører til at det oppleves som et tabu også i en rådgivningssituasjon. Som rådgiver kan det handle om å ikke kunne snakke med kolleger om dilemma de står i rundt slike tema, noe som en av rådgiverne i denne studien trekker fram som betydningsfullt for hennes utvikling av personlig kompetanse på området. Lite trening i å snakke om åndelighet, mening og tro, gjør at det oppleves desto mer energikrevende når det først gjøres, noe som trekkes fram som en utfordring i resultatdelen av denne studien. At det oppleves som energikrevende kan føre til et ønske om å unngå å snakke om slike tema. På den andre siden kan en rådsøker sitte igjen etter en samtale og oppleve at det var energikrevende, men likevel positivt, fordi prosessen førte til en opplevelse av vekst eller framgang. Vontress (1995, sitert i Ivey et al., 2012, s. 367) mente at å utforske åndelige tema i rådgivning var en mulighet til å utforske eksistensielle tema, som kan føre til større handlingsrom og opplevelse av frihet i livet. Å se menneskets relasjon til det åndelige, som innenfor eksistensialisme kalles *überwelt*, i sammenheng med personens relasjon til seg selv, andre mennesker og verden rundt, blir sett som en måte å hjelpe rådsøkeren til mindre fremmedgjøring og sterkere følelse av

tilhørighet. Å anerkjenne betydningen av samtaler om åndelighet, mening og tro i rådgivning kan derfor være en kilde til utvikling av språk om temaet, og større bevisstgjøring rundt rådsøkerens forhold til egen åndelighet.

5.3.2 Utforske egen identitet

Bevisstgjøring med tanke på åndelighet, mening og tro, kan handle om mange ulike ting, men i resultatene av denne studien kom det fram at rådgiverne opplevde en tydelig kobling mellom menneskers åndelighet og identitet. En av rådgiverne fremhever betydningen av å «ta egen åndelighet på alvor, sånn at man lever ekte for seg selv». Det handler om å kjenne alle deler av seg selv, også den åndelige siden. Å stille seg selv spørsmål om «hvem er jeg» og «hvilken plass har jeg her på jorda», handler om å utforske den åndelige dimensjonen av oss selv. Å finne retning og mening i livet, er et grunnleggende behov mennesker kjenner på, i større og mindre grad. Når en person går gjennom utfordringer og opplevelser som rokker ved det eksistensielle grunnlaget i livet, kan det gjerne dukke opp et enda sterkere behov for å snakke om åndelighet, mening og tro. I funndelen blir arbeidsledighet nevnt som et eksempel på livssituasjon der det kan dukke opp spørsmål rundt identitet, fordi jobben gjerne er en stor del av en persons identitet. Hvem er jeg når jeg ikke har den jobben lenger? Har jeg verdi da? Å få muligheten til å dele tanker og spørsmål og utforske sammen med en rådgiver kan da ha stor betydning for å kunne gå en prosess, og finne svar som gir retning videre. Psykosyntesen vektlegger betydningen av å få kontakt med Selvet som en sentral del av prosessen mot selvaktualisering (Whitmore, 2014, s. 4). Selvet er essensen i hvem vi er som menneske, og sentrum for meningssøking og hensikt. Aktualiseringstendensen i mennesket kommer fram når behovet for vekst i retning av å etablere en trygg identitet og hensikt blir konkretisert. Hvilken kilde mennesker har til identitet og hensikt, vil være ulikt for forskjellige mennesker. For noen har åndelighet gjennom en tro på Gud, sterk innvirkning på livsretning og svar på spørsmål om «hvem er jeg?», noe som diskuteres videre i neste avsnitt.

Noen av rådgiverne i denne studien opplevde at det var en tydelig kobling mellom rådsøkerens selvbylde og Gudsbylde. Deres relasjon til og bylde av Gud, preget hvordan de så seg selv og sin egen identitet. Vontress (1995, sitert i Ivey et al., 2012, s. 367) mente at mennesket består av ulike relasjonsdimensjoner, der «mitwelt» er en persons relasjon til andre mennesker, og «überwelt» er en persons relasjon til det åndelige. Det skjer en kobling mellom disse to dimensjonene når nære relasjoner, som foreldre, påvirker relasjonen til Gud, som en del av en åndelig virkelighet. To av rådgiverne i denne studien vektla betydningen av å jobbe med foreldrerelasjoner, for å få på plass et sunt og godt Gudsbylde, som igjen preget selvbylde. Da trekkes også «eigenwelt», en persons relasjon til seg selv inn. Det blir tydelig at de ulike relasjonsdimensjonene henger tett sammen og påvirker hverandre. Å jobbe med og bearbeide følelser og opplevelser som fører til fremmedgjøring innenfor en av dimensjonene, kan derfor ha betydning for å gjenopprette tilhørighet innenfor de andre dimensjonene. Ved å anerkjenne denne koblingen mellom de ulike relasjonsdimensjonene kan en rådgiver bidra til utforskning og vekst på flere områder som rådsøker ikke nødvendigvis ser koblingen mellom på egen hånd.

5.3.3 En transcendent erfaring

I resultatkapittelet kommer det fram at noen av rådgiverne kan oppleve en spesiell kobling med rådsøker når tema rundt åndelighet, mening og tro kommer opp i rådgivningssamtalen. Beskrivelse av å møte en «sjelevenn» kan sees som en kobling eller kommunikasjon på et dypere nivå. Det oppleves som en gjenkjennelse i det andre mennesket, gjennom å være nysgjerrig på eller opptatt av det samme når det kommer til åndelighet, mening og tro. Rådgiver kan oppleve å være ekte og åpen om egne synspunkt, fordi gjenkjennelsen ligger som et grunnlag for en tillitsfull relasjon. Faren i en slik situasjon kan være at rådgiveren får en oppfatning av at rådsøker tenker helt likt som hun selv gjør, isteden for å sette seg inn i den andres situasjon «som om» det skulle gjelde henne selv. Dette kan bidra til å trekke slutninger som nødvendigvis ikke stemmer med virkeligheten. Ved å hele tiden bære med seg bevisstheten om at «jeg vet aldri hvordan det er å være den andre», som også kommer fram i funnene, kan opplevelsen av gjenkjennelse og å snakke med en «sjelevenn» være berikende og relasjonsbyggende i rådgivningssituasjon. Rogers (1980, s. 129) beskriver at det noen ganger erfares som en transcendent opplevelse i rådgivning, der hans ånd kommer i kontakt med rådsøkerens ånd på en helt spesiell måte. En transcendent opplevelse kan forklares som en erfaring som overgår våre fysiske grenser og sanser (Oxford Dictionary, 2023). Rogers forklarer det som unike øyeblikk fylt med en energi som resulterer i dyp helbredelse og vekst for rådsøkeren. Den spesielle koblingen virker å være svært betydningsfull for rådsøkerens utvikling og dermed utbytte av rådgivningen. En av rådgiverne i studien bruker metaforen «livsnerve» for å beskrive erfaringen av å snakke om tema som kommer inn på hva som driver oss som mennesker, ting som virkelig har betydning for rådsøkeren. «Nå dirra det litt» er også et bilde som blir brukt for å beskrive en spesiell opplevelse når rådgivningssamtalen kommer inn på tema rundt åndelighet, mening og tro. Det interessante er at det brukes metaforer for å beskrive disse opplevelsene, som kan tyde på at det er øyeblikk som vanskelig kan forklares på andre måter. I Mandelkow et al. (2022) sin undersøkelse presenteres det erfaringer av «hellige øyeblikk», med en opplevelse av åndelig kontakt mellom partene i en hjelperelasjon. Disse øyeblikkene beskrives som spesielt viktige for å finne mening. I funnene i denne studien kom det også fram at rådgiverne ønsket å bidra til og hjelpe rådsøkerne mot å finne mening, gjennom å gi de mulighet til å snakke om åndelige tema. Disse spesielle øyeblikkene som kan beskrives som en transcendent erfaring, kan derfor ha stor betydning for rådsøkeren vekstprosess mot selvaktualisering, og gi rådgiveren en opplevelse av å lykkes i sin rolle som hjelper.

Dette kapittelet har drøftet funnene fra studien opp mot teori og relevant forskning. Videre vil oppgaven avsluttes med en oppsummering og konklusjon, studiens begrensninger og forslag til videre forskning.

6 Avslutning

Hensikten med denne studien har vært å undersøke «hvilke opplevelser og erfaringer rådgivere sitter med av muligheter og utfordringer knyttet til samtaler om tema rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler». For å besvare studiens problemstilling ble det gjennomført individuelle, semistrukturerte intervju med fire rådgivere som jobbet i ulike lavterskel samtaletilbud. Analysen ble gjennomført etter inspirasjon fra Braun og Clarke (2006) sin tematiske analyse og Lindseth og Norberg (2004) sin fenomenologisk hermeneutiske analysemetode. Ut fra analyseprosessen kom det fram tre hovedfunn, presentert i kategoriene «Helhetlig kompetanse», «Mulighet til å utforske tanker om livet» og «Utfordrende å møte rådsøkers personlige åndelighet».

6.1 Oppsummering og konklusjon

Kategorien «Helhetlig kompetanse» representerer rådgivernes kompetanse til å møte tematikk som omhandler åndelighet, mening og tro i rådgivning. I funnene kommer det fram at rådgiverne bruker mye av sin egen personlige kompetanse, som består av erfaring de sitter med, og egenskaper de kjenner er viktige i rådgivningen. De er alle opptatt av å være sensitive for rådsøkerens behov i samtalen, samtidig har de ulike tilnærminger til å komme med forslag ut fra egne erfaringer, der noen er mer åpne for dette enn andre. I tillegg oppleves det i samtaler som omhandler åndelighet, mening og tro, at det er viktig å følge rådsøkeren i prosessen med utforskning og oppdagelser, gjennom å «åpne rommet», som handler om å bidra til nye perspektiver inn i situasjonen rådsøkeren står i. Åndelighet forstås her som en fundamental del av et helhetlig menneskesyn, og dermed også vesentlig i rådgivningssamtaler.

Kategorien «Mulighet til å utforske tanker om livet» kommer inn på rådgivernes opplevelser av muligheter knyttet til samtaler om åndelighet, mening og tro i rådgivning. Funnene viser at det oppleves som å komme inn på tematikk som berører noe spesielt og betydningsfullt. Dette beskrives gjennom metaforer som «sjelevenn», «livsnerve», «det dirra litt» og «livstreet». Det indikerer en erfaring av en spesiell kontakt som rører noe dypere i de involverte personene, og gjennom det gir vekst og utvikling. Identitet pekes spesifikt på som et område som er koblet til åndelighet. Å få utforske egen identitet i sammenheng med det åndelige, kan ha betydning for å få en større trygghet i «hvem er jeg» og finne hensikt og retning. Det belyses en spennende kobling mellom Gudsilde og selvbilde, der rådgiverne opplever det som vesentlig å jobbe med Gudsilde, for å få på plass et sunt selvbilde.

Kategorien «Utfordrende å møte rådsøkernes personlige åndelighet» går inn på utfordringer rådgiverne opplever knyttet til samtaler om åndelighet, mening og tro. Funnene peker tydelig på utfordring med fordommer knyttet til å møte mennesker med en sterk tro eller en annerledes tro, knyttet til kulturbakgrunn. I tillegg uttrykkes det utfordrende å møte mennesker innenfor samme trosretning, men med ulikt syn på rett og galt. Det oppstår et dilemma i å ønske det beste for rådsøkeren, og samtidig la personen finne sin egen vei og svar. At åndelighet og tro sees på som veldig personlig, byr også på utfordringer med tanke på om rådgiveren skal ta initiativ til å komme inn på tematikken,

eller om det skal være fullt og helt opp til rådsøkeren. Det uttrykkes en opplevelse av at slike samtaler er energikrevende, som kan være en utfordring for mange.

6.2 Studiens implikasjoner

Denne studien peker på rådgivere sin opplevelse av at åndelighet, mening og tro er betydningsfulle tema i rådgivningssamtaler. I henhold til tidligere forskning (Holmberg et al., 2021), viser studien at denne tematikken gis rom ved å anerkjenne rådsøkerens åndelighet, og møte personen med aksept og empati (Rogers, 1979). I tillegg løftes det fram at personlig kompetanse (Skau, 2017) i form av egenskaper og erfaringer har innvirkning på hvordan rådgiveren kommer rådsøkeren i møte på dette området. Oppmerksomt nærvær i tillegg til fokus på verdier i dialogen (Holmberg et al., 2021), kan gi døråpnere til å komme inn på tematikken uten at det oppleves påtrengende for rådsøkeren. Mulighetene ligger i å kunne reflektere og utforske eksistensielle spørsmål, som kan ha betydning for individets opplevelse av mening og retning i livet. Om hensikten med rådgivning er å legge til rette for oppdagelser som bidrar til selvkactualisering (Rogers, 1979) og økt livskvalitet og velvære for rådsøkeren, vil utforskning av den åndelige dimensjonen av livet ha betydning. Dette kan begrunnes med at rådgiverne opplever at mange ikke har mulighet til å snakke om denne tematikken på andre arenaer i livet, men det er like fullt en del av oss som har betydning for identitet og opplevelse av helhet i livet.

Studien gir også et bidrag til å sette ord på noen av utfordringene som ligger i å snakke om åndelighet, mening og tro i rådgivning. Det er ikke nødvendigvis enkelt å navigere i så personlige tema, både med tanke på hvem som skal ta initiativ til å snakke om det og hvordan anerkjenne den andres åndelige overbevisning og verdier når det ikke samsvarer med egen tro. I samsvar med Holmberg (2021), løftes det i denne studien fra at å bryte tausheten med tanke på åndelige tema er av betydning. Dette både for å kunne drøfte dilemmaer, men og for å kunne forme et språk omkring noe mange mennesker kan kjenne på som viktig, men har vanskelig for å sette ord på. Samtidig peker utfordringene som uttrykkes på behovet for videre forskning med tanke på å møte rådsøkeren i tematikk omkring åndelighet, mening og tro på en etisk måte som bidrar til selvkactualisering og økt livskvalitet for den enkelte.

6.3 Studiens begrensninger og videre forskning

Av begrensninger, kan det trekkes fram at jeg kun har intervjuet fire rådgivere, der alle hadde en positiv holdning til å snakke om åndelighet, mening og tro i rådgivning. Det kan tenkes at rådgivere med en annen holdning til tematikken ville bidratt med andre nyanser inn mot problemstillingen for denne studien. Samtidig kan det diskuteres om rådgiverne i denne studien sine opplevelser kan sidestilles, da de har både ulike bakgrunn og ulike stillingstittel, selv om alle jobber med lavterskel samtaletilbud. Studien belyser i liten grad disse ulikhetene, og dermed også forskjellen i formål for praksisen de driver. I videre forskning kunne det vært interessant å undersøke hvilken plass åndelig tematikk har også i andre former for rådgivning, som ikke nødvendigvis kan inngå under lavterskel samtaletilbud.

Å velge å putte de tre begrepene «åndelighet, mening og tro» i samme «sekk», var i utgangspunktet tenkt som en måte å utvide åndelighetsbegrepet. I ettertid ser jeg at dette kan ha påvirket resultatene i form av at intervjupersonene valgte ulike begrep å legge mer

og mindre fokus på. Åndelighet er i utgangspunktet et begrep det kan være vanskelig å definere, og det gjorde det nok enda mer komplisert ved å legge til flere begreper.

Denne studien har kun tatt for seg rådgivere sin opplevelse av samtaler omkring åndelighet, mening og tro. Det kunne imidlertid vært interessant å utforske rådsøkerne sin opplevelse av å snakke om denne tematikken i rådgivningssamtaler. Rådgivernes opplevelse av muligheter og utfordringer trenger ikke å samsvare med rådsøkernes erfaringer. Av den grunn kunne rådsøkernes perspektiv bidra til enda bredere kunnskap på området.

Til videre forskning kunne det vært interessant å se nærmere på maktaspektet i rådgivning, knyttet opp mot tema som omhandler åndelighet, mening og tro. Religionspsykologi er også et fagfelt som jeg har valgt å ikke gå inn på i denne studien, men som det absolutt kunne vært interessant å knytte opp mot videre forskning på området.

6.4 Avsluttende ord

Denne studien kan anses som et lite bidrag opp mot å forstå muligheter og utfordringer knyttet til å snakke om åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler. Forhåpentligvis har det bidratt til nye perspektiver, interesse og inspirasjon til å fortsette å søke mer kunnskap på området.

Referanser

- Baker, D. C. (2003). Studies of the Inner Life: The Impact of Spirituality on Quality of Life. *Quality of Life Research*, 12(1), 51-57. <https://doi.org/10.1023/A:1023573421158>
- Barrera, T. L., Zeno, D., Bush, A. L., Barber, C. R. & Stanley, M. A. (2012). Integrating Religion and Spirituality Into Treatment for Late-Life Anxiety: Three Case Studies. *Cognitive and behavioral practice*, 19(2), 346-358. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2011.05.007>
- Boyd-Franklin, N. & Lockwood, T. W. (1999). Spirituality and religion: Implications for psychotherapy with African American clients and families. I F. Walsh (Red.), *Spiritual resources in family therapy* (s. 90-103). Guilford Publications.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Butler-Kisber, L. (2018). *Qualitative Inquiry: Thematic, Narrative and Arts-Based Perspectives* (2. utg.). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781526417978>
- Captari, L. E., Hook, J. N., Hoyt, W., Davis, D. E., McElroy-Heltzel, S. E. & Worthington Jr., E. L. (2018). Integrating clients' religion and spirituality within psychotherapy: A comprehensive meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(11), 1938-1951. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.22681>
- Chirico, F. (2016). Spiritual well-being in the 21st century: It is time to review the current WHO's health definition. *Journal of Health an Social Siences*, 1(1), 11-16. <https://journalhss.com/wp-content/uploads/JHHS1111-16.pdf>
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal.
- Danbolt, T. F. (2012). Innledning. I T. F. Danbolt & G. Nordhelle (Red.), *Åndelighet - mening og tro: utfordringer i profesjonell praksis*. Gyldendal akademisk.
- Dhar, N., Chaturvedi, S. K. & Nandan, D. (2013). Spiritual health, the fourt dimension: a public health perspective. *WHO South-East Asia Journal of Public Health*, 2(1), 3-5. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329763/seajphv2n1_p3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dumulescu, D., Necula, C. V., Sarca, D. M. & Cristea, G. W. (2022). Spiritual Practices in psychological counseling : The return to the self. *Journal for the Study of Religions and Ideologies*, 21(62), 20-36. <http://thenewsri.ro/index.php/njsri/article/view/174>
- Gjerde, S. (2010). *Coaching : hva - hvorfor - hvordan* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Holmberg, Å. (2012). Familieterapeuters møte med det åndelige og eksistensielle mennesket. *Fokus på familien*, 40(1), 49-66. <https://doi.org/10.18261/ISSN0807-7487-2012-01-04>
- Holmberg, Å., Jensen, P. & Vetere, A. (2021). Spirituality – a forgotten dimension? Developing spiritual literacy in family therapy practice. *Journal of family therapy*, 43(1), 78-95. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12298>
- Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, Religion, and Counseling: Dimensions and Relationships. *Counseling and values*, 38(2), 98-111. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1994.tb00827.x>
- Ivey, A. E., Ivey, M. B. & D'Andrea, M. J. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy : a multicultural perspective* (7. utg.). SAGE.
- Johannessen, E., Vedeler, L. & Kokkersvold, E. (2010). *Rådgivning : tradisjoner, teoretiske perspektiver og praksis* (3. utg.). Gyldendal akademisk.

- Johannessen, K. I. (2012). Åndelig eksponering i et offentlig perspektiv. I T. F. Danbolt & G. Nordhelle (Red.), *Åndelighet - mening og tro. Utfordringer i profesjonell praksis* (s. 33-46). Gyldendal.
- Keen, S. (1974). The golden mean of Roberto Assagioli. *Psychology Today*.
<http://www.psynthesis.net/ps/articles/GoldenMean.pdf>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner. Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R. (2015a). Utvalgte fortellinger om rådgivningens historiske røtter, utvikling og endring med vekt på karriererådgivning og psykososial rådgivning. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 55-91). Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R. (2015b). Vekst- og utviklingsperspektivet i lys av hjelperelasjonen i rådgivning. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser, relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold*. (s. 23-50). Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R. & Fikse, C. (2015). Innledning. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap : helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 9-17). Fagbokforlaget.
- Larson, J., S. (1996). The world health organization's definition of health: Social versus spiritual health. *Social Indicators Research*, 38, 181-192.
<https://link.springer.com/article/10.1007/BF00300458>
- Lindseth, A. & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 145-153. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>
- Lux, M., Motschnig-Pitrik, R. & Cornelius-White, J. (2013). The Essence of the Person-Centered Approach. I J. Cornelius-White, R. Motschnig-Pitrik & M. Lux (Red.), *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach* (s. 9-21). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7141-7_2
- Mandelkow, L., Austad, A. & Freund, H. (2022). Stepping carefully on sacred ground: religion and spirituality in psychotherapy. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 24(3), 288-308. <https://doi.org/10.1080/19349637.2021.1939834>
- Matise, M., Ratcliff, J. & Mosci, F. (2018). A working model for the integration of spirituality in counseling. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 20(1), 27-50.
- Maximo, S. I. (2019). A Scoping Review og Ethical Considerations in Spiritual/Religious Counseling and Psychotherapy. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 73(2), 124-133.
- McLeod, J. (2019). *An introduction to counselling and psychotherapy : theory, research, and practice* (Sixth edition. utg.). McGraw Hill/Open University Press.
- Oxford Dictionary. (2023). *Transcendence*. Oxford Learners Dictionary. Hentet 15.mai fra <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/transcendence?q=transcendence>
- Palmer, H. & Hubbard, P. (2009). A Contextual Introduction to Psychosynthesis. *Journal of Transpersonal Research*, 1(1), 29-33.
[http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol1-issue1/Complete%20JTR,%202009,%20Vol.%201%20\(1\).pdf#page=29](http://www.transpersonaljournal.com/pdf/vol1-issue1/Complete%20JTR,%202009,%20Vol.%201%20(1).pdf#page=29)
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode : en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Universitetsforlaget.

- Rogers, C. (1979). The Foundations of the Person-Centered Approach. *Education*, 100(2), 98-107.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin.
- Sandage, S. J., Jankowski, P. J., Paine, D. R., Exline, J. J., Ruffing, E. G., Rupert, D., Stavros, G. S. & Bronstein, M. (2022). Testing a relational spirituality model of psychotherapy clients' preferences and functioning. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 24(1), 1-21. <https://doi.org/10.1080/19349637.2020.1791781>
- Silverman, D. (2020). *Interpreting qualitative data* (6. utg.). SAGE.
- Skau, G. M. (2017). *Gode fagfolk vokser. Personlig kompetanse i arbeid med mennesker* (5. utg.). Cappelen Damm Akademisk.
- Souza, K. Z. (2002). Spirituality in Counseling: What Do Counseling Students Think About It? *Counseling and values*, 46(3), 213-217. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2002.tb00214.x>
- Stanard, R. P., Sandhu, D. S. & Painter, L. C. (2000). Assessment of Spirituality in Counseling. *Journal of Counseling and Development*, 78(2), 204-210. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02579.x>
- Steen, R. L., Engels, D. & Thweatt Iii, W. T. (2006). Ethical Aspects of Spirituality in Counseling. *Counseling and values*, 50(2), 108-118. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2006.tb00047.x>
- Taule, L. (2014). *Norge - et sekulært samfunn?* Statistisk Sentralbyrå. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/religion-og-livssyn/artikler/norge--et-sekulaert-samfunn>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlaget.
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Ulland, D. & DeMarinis, V. (2014). Understanding and working with existential information in a Norwegian adolescent psychiatry context: a need and a challenge. *Mental health, religion & culture*, 17(6), 582-593. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.871241>
- Walker, D. F., Gorsuch, R. L. & Tan, S.-Y. (2004). Therapists' Integration of Religion and Spirituality in Counseling: A Meta-Analysis. *Counseling and values*, 49(1), 69-80. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2004.tb00254.x>
- Whitmore, D. (2014). *Psychosynthesis counselling in action* (4th edition. utg.). SAGE.
- Young, J. S., Cashwell, C. S. & Shcherbakova, J. (2000). The Moderating Relationship of Spirituality on Negative Life Events and Psychological Adjustment. *Counseling and values*, 45(1), 49-57. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2000.tb00182.x>

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Informasjonsskriv

Vedlegg 3: Godkjenning fra Sikt

Vedlegg 1

Intervjuguide

Intro: Fortelle om meg selv og forskningsprosjektet.

Innledende spørsmål

Kan du fortelle om deg selv?

- Utdannings- og yrkesbakgrunn
- Hva innebærer den jobben du har i dag?

Hovedspørsmål

Jeg har valgt å bruke «åndelighet, mening og tro», men lurer på om det er andre begreper du selv ville brukt på dette temaet?

Hva er ditt forhold til spørsmål rundt eksistensielle tema som går inn på åndelighet, mening og tro, i arbeidet ditt?

- Hva legger du i åndelighet og tro?

Hva er viktig for deg når du møter mennesker som ønsker å snakke om disse tingene?

- Klientmangfold, aksept

I hvilke situasjoner har du erfart at spørsmål rundt mening og tro er spesielt aktuelle?

- Hvem tar initiativ?
- Hvilke dilemma opplever du at er vanlig rundt dette temaet?

Hvilke utfordringer ligger i å inkludere disse temaene rådgivning/veiledning?

- Hva gjør deg usikker på å snakke om tro i veiledning?
- Hvordan møte klienter med en veldig annen overbevisning enn deg selv?
- Hvordan finne balansen for å ikke presse på eget syn?
- Noen konkrete historier?

Når har vi snakket om hvilke utfordringer du som rådgiver opplever rundt disse temaene, men hvilke muligheter har du erfart at kan ligge i å inkludere spørsmål rundt tro og mening i rådgivningssamtaler?

- Hvordan har du sett og opplevd det som en styrke i livsutfordringer?
- Er det konkrete øvelser/ teknikker som tas i bruk?
- Noen konkrete historier?

Hva har du som rådgiver selv vært gjennom for å kunne snakke om mening, tro og åndelighet i din praksis?

- Hva lærte du gjennom studiet?
- Hvordan har du tilegnet deg den kunnskapen du har gjennom jobb? Bøker, kurs, diskusjonsgrupper osv.?

Avslutning

Er det noe jeg nå ikke har spurt om, men som du tenker jeg skulle spurt om?

Er det noe mer du ønsker å fortelle?

Takk for deltakelsen!

Vedlegg 2

Vil du delta i forskningsprosjektet «Åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke veiledere og rådgivere sine opplevelser og erfaringer med samtaler rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å undersøke hvilke opplevelser veiledere og rådgivere har med eksistensielle spørsmål knyttet til mening, åndelighet og tro i veiledning. Åndelighet og tro er vist å bidra til velvære og tilfredshet med livet, noe som det i mange tilfeller er et ønske å oppnå gjennom veiledning. Samtidig kan mange oppleve dilemmaer og vanskelige tanker knyttet til tro og åndelighet. Hva tro og åndelighet innebærer kan se veldig ulikt ut. For noen er det knyttet til en kontakt med noe utenfor seg selv, mens for andre handler det om å ta del i noe større. Her finnes lengselen etter hensikt og retning, som gjør at livet oppleves meningsfullt. Med dette som utgangspunkt, er problemstillingen for prosjektet: «Hvilke opplevelser og erfaringer sitter rådgivere med av muligheter og utfordringer knyttet til tema rundt åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler?»

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, NTNU, er ansvarlig for prosjektet. Kristin Landrø, førstelektor ved IPL ved NTNU er hovedansvarlig og masterstudent Laura Daaland Holmli.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du har erfaring med veisøkere som ønsker å snakke om mening, tro og/eller åndelige tema i veiledning.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du ønsker å delta i studien, vil vi spørre deg om følgende: å delta på et intervju på 30-45 minutter. Jeg tar sikte på å gjennomføre fysiske intervju, men der det er mer hensiktsmessig å gjøre det digitalt, vil det bli gjort på en digital plattform. Det vil bli gjort lydopptak av intervjuet som overføres til en sikker lagringsenhet (se punktet om personvern og datahåndtering), og slettes fra opptakeren umiddelbart etter intervjuet. Dersom du ønsker å delta i henhold til beskrivelsen ovenfor, krysser du av i boksen nederst i teksten.

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 dine personopplysninger vil da bli slettet. 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. Data med personopplysninger vil bare være tilgjengelig for oss i prosjektet med hovedansvarlig Kristin Landrø, og masterstudent Laura Daaland Holmli. Navnet og kontaktopplysningene dine vil bli erstattet med en kode som lagres i en egen navneliste adskilt fra øvrige data. Ingen personopplysninger som knytter deg direkte til denne studien vil bli publisert. Alle forskningsdata blir sikkert oppbevart i tråd med NTNUs interne prosedyrer og systemer, som igjen er basert på Sikts forskrifter.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes senest 04.01.2024. Lydfiler og alt personidentifiserbart materiale vil bli slettet innen prosjektets sluttdato.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke som du gir ved å signere nederst i dette skrivet.

På oppdrag fra NTNU, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandørs personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- Kristin Landrø, førstelektor, institutt for pedagogikk og livslang læring, 95766146
- Personvernombud ved NTNU: Thomas Helgesen, 93079038
- Laura Daaland Holmli, masterstudent, 90505574

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen av prosjektet som er gjort av Sikts personverntjenester ta kontakt på:

- Epost: personverntjenester@sikt.no, eller telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Kristin Landrø

Laura Daaland Holmli

Veileder

Masterstudent

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Åndelighet, mening og tro i rådgivningssamtaler», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at du i etterkant av intervjuet kan bli kontaktet for å utdype informasjonen, om nødvendig


Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer
971271

Vurderingstype
Automatisk 

Dato
07.01.2023

Prosjektittel
Religion og åndelighet i veiledning

Behandlingsansvarlig institusjon
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for pedagogikk og livslang læring

Prosjektansvarlig
Kristin Landrø

Student
Laura Daaland Holmli

Prosjektperiode
04.01.2023 - 04.01.2024

Kategorier personopplysninger
Alminnelige

Lovlig grunnlag
Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 04.01.2024.

[Meldeskjema](#) 

Grunnlag for automatisk vurdering

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
 - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
 - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
 - Fagforeningsmedlemskap
 - Genetiske data
 - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
 - Helseopplysninger
 - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertrедelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)
- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

Informasjonssikkerhet

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

