

© Tidsskrift for Sjelesorg  
Artikkelen er bedømt av  
redaksjonsuavhengig fagfelle.

# Helende erfaringer og den levde kroppen

## Vendepunktoplevelser

Av Marianne Rodriguez Nygaard,  
Anne Austad og Tormod Kleiven

*«Og det er noe av det mest legende jeg har erfart  
... det var egentlig et før og etter.» (Elisabeth)*

### Innledning

Beskrivelser av helende erfaringer kan både tiltrekke og utfordre oss. På den ene siden ser det ut til at mange lengter etter heling eller helbredelse. I Norge kommer dette særlig til uttrykk i det store antallet som har oppsøkt og viser interesse for «Snåsamannen», Joralf Gjerstad, en mann med «varme hender».<sup>1</sup> På den andre siden har debatten om Snåsamannen vist at flere tar avstand fra slike helingspraksiser fordi de er skeptiske til om helbredelse utover det som kan forklares med konvensjonell medisin, faktisk er mulig. Noen sliter med skuffelse fordi sykdom og smerte ikke forsvant i møte med forventet helbredelse, og noen har opplevd bønn om helbredelse som et åndelig overgrep (Austad 2016).

I forlengelsen av de vanskelige erfaringene har mange kirkelige ledere og sjelesørgere kvidd seg for å gå inn i helende praksiser, til tross for at kristendommen<sup>2</sup> nettopp kan forstås som en «religion of healing» (Porterfield 2005: 4). Biskop Per Arne Dahl i Den norske kirke beklaget på kirkens vegne

dens unnfalldenhet når det gjelder helbredende tjenester (*Vårt Land* 20.01.2016). En slik unnfalldenhet kan ha gjort det vanskelig å komme til kirken med sine belastninger. Likevel finnes det ulike helingspraksiser, både i Den norske kirke, i andre kirkesamfunn og utenfor en rituell, formalisert kontekst. Enkeltmennesker rapporterer også om helende erfaringer (Henriksen & Pabst 2013: 28–30).

Vi har ønsket å se nærmere på helingserfaringer og helingspraksiser, og har etablert et forskningsprosjekt som vi har kalt *Helingserfaringer og den levde kroppen*. Spørsmålet vi har stilt er: *Hva kjennetegner menneskers helende erfaringer knyttet til ressurser fra kristen tro og praksis?*

## Begrepsavklaringer og plassering av studien

Med «helende erfaringer» mener vi her opplevelser som griper inn i og endrer forhold som har forringet et menneskes livskvalitet i form av fysiske, psykiske, åndelige og/eller relasjonelle skader eller belastninger. Erfaringene forstås som en subjektiv opplevelse av å transformere og transendere lidelse og bidrar til et opplevd helere liv (McElligott 2010).<sup>3</sup> Vår undersøkelse avgrensner seg mot endringer som skjer som følge av ulike former for medisinsk behandling.

Som det kommer fram i forskningsspørsmålet, bruker vi begrepet *helende* framfor *helbredende*. *Helbredende* på norsk assosieres ofte med å bli frisk fra sykdom. Vi ønsker å sette et søkelys som strekker seg utover sykdom

**Helingserfaringene kan være knyttet til åndelige, mentale og kroppslige aspekter forstått i et relasjonelt og sosiokulturelt perspektiv.**

– slik det kommer fram i definisjonen over, og vi tar et holistisk utgangspunkt hvor åndelige, mentale og kroppslige aspekter hører sammen. I tråd med Anna Luise Kirkengen ser vi på menneskekroppen som *levd kropp*<sup>4</sup> som har den enkeltes erfarte liv i seg (Kirkengen 2009: 67). Videre forstås vi mennesket som relasjonelt og integrert med sitt miljø (Getz,

Kirkengen & Ulvestad 2011: 683). Det vil si at helingserfaringene kan være knyttet til åndelige, mentale og kroppslige aspekter forstått i et relasjonelt og sosiokulturelt perspektiv (Kirkengen 2009). Vi ønsker dessuten et fokus som ikke begrenses til opplevde mirakler, men som også inneholder mer alminnelige erfaringer der disse skaper en transformasjon i menneskers liv. Vi mener begrepet «helende» – som samsvarer mer med det engelske «healing» – rommer denne vide forståelsen på en bedre måte enn det begrepet «helbredende» gjør.

Begrepet «*helende*» erfaringer er videre valgt framfor «helings»-erfaringer fordi vi forstås det helende som en prosess der man ikke nødvendigvis opplever seg fullstendig hel eller har som mål å bli hel. Tvert imot tar vi utgangspunkt i at mennesker fortsatt kan bære med seg sår samtidig som noe oppleves helende eller helere.

Hvordan det helende videre erfares, er gjenstand for vår undersøkelse. Vi ønsker å se nærmere på *hva det helende består i*, og *hvordan det virker inn* i menneskers liv som kroppslig-mental-åndelig-sosial erfaring. I denne artikkelen vil hovedvekten legges på *beskrivelse av den helende erfaringen og hvordan denne bidrar til helingsprosesser i menneskers liv*. Artikkelen baserer seg på analyse og drøfting av seks kvalitative intervjuer med mennesker som har hatt helende erfaringer som de knytter til kristen tro og praksis.

**Hovedvekten legges på beskrivelse av den helende erfaringen og hvordan denne bidrar til helingsprosesser i menneskers liv.**

### Tidligere forskning

Forskning viser at tap av helse på en helt spesiell måte aktiverer ulike trospraksiser (Ammerman 2013, McGuire 2008). I økende grad peker undersøkelser på fordeler ved religiøs tro og praksis for helse (Porterfield 2005: 10). Empirisk forskning dette prosjektet kan trekke veksler på, er blant annet ekstraordinære helingserfaringer (Cardena, Lynn & Krippner 2014, Kruse & Salamonsen 2012), spiritualitet og helse (Büssing et al. 2014, Koenig, King & Carson 2012), bønn som mestring ved sykdom (Jors, Büssing, Hvidt & Baumann 2015), ekstraordinære erfaringer knyttet til kristen tro i Norge (Henriksen & Pabst 2013), erfaringer med helbredelse i samisk kontekst (Larsen 2017) og forvandlende øyeblikk relatert til kristen tro og praksis i Sverige (Geels 2001, Geels & Wikström 2006). Så langt vi kan se, er det gjort lite empirisk forskning på hvordan mennesker opplever helende erfaringer knyttet til ressurser fra kristen tro og praksis i Norge. De to studiene som ligger nærmest vårt prosjekt, er Henriksen og Pabst (2013) og Geels (2001, 2014). Mens Henriksen og Pabst fokuserer på heling knyttet til fenomenet «varme hender», tar vi utgangspunkt i helingserfaringer knyttet til ulike ressurser i kristen tro og praksis. Geels fokuserer på den mystiske, religiøse erfaringen, mens vi legger større vekt på de helende kroppslige aspektene – som både kan være en del av en mystisk erfaring, men som også kan knyttes til andre typer praksis og opplevelse. Vi ønsker med denne artikkelen å bidra med en utvidet forståelse av helende erfaringer og å antyde hva det kan bety i en sjelesørgerisk sammenheng.

## Forskningsdesign, metode og teori

Denne artikkelen er del av et forskningsprosjekt som vil foregå i ulike faser. Fase 1, som artikkelen bygger på, har etablert materiale fra ett fokusgruppeintervju og seks kvalitative individuelle intervjuer med mennesker som opplever at de har hatt helende erfaringer knyttet til kristen tro og praksis. Som fase 2 har vi som mål å foreta et utvidet antall intervjuer på grunnlag av resultatene i del 1, samt gjøre observasjoner og oppfølgingsintervjuer i praksiser som trer fram som særlig relevante.

Informantene til del 1 ble rekruttert via eget nettverk. Fokusgruppeintervjuet<sup>5</sup> hadde åtte deltakere, og seks av disse deltakerne stilte også til individuelt intervju. Alle var kvinner. Intervjuene ble utført i september 2016. I den videre analysen og drøftingen i denne artikkelen vil vi bruke materiale fra de individuelle intervjuene.

De individuelle intervjuene ble utført som semi-strukturerte (Kvale & Brinkmann 2009: 130), og de ble tapet og senere transkribert. Intervjuene ble

**For å styrke kredibiliteten i studien analyserte vi hverandres intervjuer, i første omgang uavhengig av hverandre, deretter i felles diskusjon.**

videre analysert ved bruk av tematisk analyse (Braun & Clarke 2006), der vi både identifiserte tema og så etter mønstre på tvers. Analyseprosessens første fase kategoriserte materialet og var empirinær, mens fase to var mer teoretisk informert og så etter forbindelser mellom tema i materialet og ulike teoretiske perspektiver. For å styrke kredibiliteten i studien analyserte vi hverandres intervjuer, i første

omgang uavhengig av hverandre, deretter i felles diskusjon. I teksten har vi ønsket å gi en «tykk» beskrivelse med flere sitater slik at leseren lettere vil ha mulighet til å bedømme overførbarheten til egen kontekst (Seale 1999: 118).

I analysen som følger, har vi valgt å legge hovedvekten på presentasjon av det empiriske materialet. Siden vi imidlertid har gjort bruk av noen teoretiske begreper for å beskrive og forstå materialet, vil vi kort gjøre rede for disse der de anvendes i analysedelen. Det dreier seg om deler av Kenneth Pargaments (1997) teori om «religiøs mestring» for å beskrive hvordan deltakerne mestret sine liv før og etter en helende erfaring. Dernest har vi brukt Antoon Geels (2001, 2014) definisjon av «religiøse erfaringer» og deres virkning i menneskers liv for å kaste lys over de helende erfaringene. Som overordnet tilnærming har vi, som allerede nevnt, anvendt Kirkengens bruk av begrepet «den levde kroppen» (Kirkengen 2001, 2009, 2015).

Erfaringene deltakerne har fortalt om, viser fram sårbare sider av livet. Vi har derfor tatt etiske hensyn ved å utelate enkelte tekstsekvenser, samt gjort

små forandringer i biografiske detaljer som ikke har betydning for meningen i teksten, men som anonymiserer informantene. Alle informantene har også fått lese igjennom og kommentere analysedelen. Prosjektet ble rapportert til NSD (Norsk senter for forskningsdata), og tillatelse til å utføre intervjuer ble gitt før datainnsamling. Skriftlig samtykke og anonymitet er sikret i henhold til retningslinjer fra NSD.

## Presentasjon av informantene

Før vi beskriver og drøfter funnene fra denne studien, vil vi gi en oversikt over informantene og deres helende erfaringer i stikkordsform. I tabellen som følger og i den videre analysen er navnene fiktive.

	<b>Elisabeth</b>	<b>Reidun</b>	<b>Signe</b>	<b>Mari</b>	<b>Astrid</b>	<b>Frida</b>
Alder	40-årene	50-årene	20-årene	20-årene	50-årene	40-årene
Sivilstand	Gift	Gift barn	Singel	Gift	Gift barn	Gift barn
Yrke	Ufør, utdanning helse	Blomsterdekoratør	Student	Student	Lærer	Jobber i kristen org.
Lidelses-trykk	Avvisning foreldre/mor Kroppslig slitenhet Angst Depresjon	Avvisning avstand mor Oppgivelse av omsorg for fosterbarn	Kreftsyk mor dør	Manglende nærvær fra far Høye krav til seg selv	Avvisning mor	Lite omsorg oppveksten Spiritisme Depresjon Selvmordsforsøk
Helende opplevelse	Visjon (seg selv og Gud)  Indre bilde under forbønn	Visjon (Jesus)  Varm arm (forbeder)	Visjoner (mor hos Jesus)	Visjoner Kinestetisk fornemmelse (barn)  (Bibelord)	Audisjon (Gud)	Møte med kraft (Den Hellige Ånd)
Forandring	Bedre fysisk helse Nytt syn på foreldre-relasjon Utvidet gudsbilde	Økt egenverdi Kraft til å se framover	Trøst i sorgen	Mindre krav til seg selv Tro på bedre relasjoner til far. Tro på egen forelderrolle	Økt egenverdi Forløsning av sorg Utvidet gudsbilde Nye valg	Omvendelse Nye vaner

## Analyse

Analysen av materialet har vi delt i tre hovedbolker: 1) Lidelsestrykk og mestring før den helende erfaringen, 2) den helende opplevelsen og 3) helende prosesser i etterkant av opplevelsen. Hver del begynner med en beskrivelse av det vi har funnet av tendenser og mønster i materialet. Deretter gjør vi bruk av noen relevante teoretiske begreper (se forrige avsnitt) for å kaste lys over materialet.

## Lidelsestrykk og mestringsstrategier forut for de helende erfaringene

Alle informantene fortalte om forutgående smerte- og lidelsestrykk før de helende erfaringene inntraff. For de fleste handlet det om langvarige belastninger. En informant beskrev imidlertid et lidelsesbilde som besto av både langvarige belastninger og akutte kriser.<sup>6</sup> En annen beskrev lidelsestrykket kun som en akutt krise.

### *Kroniske og akutte kriser*

Det langvarige lidelsestrykket var i stor grad knyttet til vanskelige forhold til foreldre. Fire av informantene formidlet at morsrelasjonen hadde vært spesielt belastende for dem. Et eksempel på dette var Elisabeth, som opplevde tidlig adskillelse fra foreldre på grunn av medfødte helseutfordringer. Hun fortalte: «Jeg har tatt en veldig dyp avvisning inn i min forståelse av meg selv ... en degradering.» Det har vært vanskelig «... å ta inn kjærligheten fra familien», og særlig fra mor. Elisabeth utdypet dette med å beskrive seg selv som

**Fire av informantene formidlet at morsrelasjonen hadde vært spesielt belastende for dem.**

en vask uten propp. Når venner og familie hadde sagt gode ting til henne, var det som om «det har gått rett ut i sluket».

Et annet eksempel var Astrid, som opplevde seg avvist og beskrev morsrelasjonen som «et veldig distansert forhold». I likhet med Elisabeth og Astrid fortalte Reidun om et vanskelig forhold til mor. Reiduns mor var mye syk, og «... det har handlet mye om henne» (mor). Reidun uttrykte videre at hun i relasjon til moren fikk mye skyldfølelse og «opplevde aldri at jeg gjorde ting godt nok». Mari beskrev at «pappa ikke tok initiativ med å vise interesse». Frida fortalte ikke direkte om vanskelige relasjoner til foreldrene, men mer generelt at bakgrunnen hennes var belastende. Dette utdypet hun som familietradisjoner

innen astrologi, spiritisme og okkulte praksiser. I tillegg til å gi uttrykk for et langvarig lidelsestrykk fortalte Reidun om en akutt krise etter at hun hadde måttet avslutte fosterhjemsendringen for et av barna. Signes helende erfaringer var direkte knyttet til den akutte krisen hun opplevde da moren fikk kreft og døde.

Informantene beskrev de kroniske krisene fra tidlig barndom som kroppslig belastende. Redsel (Elisabeth og Reidun), skyld (Reidun og Mari), depresjon og isolasjon (Frida, Elisabeth og Astrid) og en følelse av ikke å være god nok (Reidun, Mari, Astrid) som viste seg i en slitenhet som omfattet hele kroppen. Elisabeth sa det slik: «Det er så mye krefter som går til å henge sammen», og at det var lite krefter igjen til «livsutfoldelse, kreativitet og trygghet».

Et særtrekk ved lidelsestrykket i vårt materiale var altså at det oftest handler om langvarige belastninger som i stor grad var relatert til foreldrerelasjoner – og særlig morsrelasjonen. Kun en snakket om akutt krise uten å relatere det til vanskelige barndomsrelasjoner. For de fleste utgjorde de kroniske krisene sårbarhet og energitap i hverdagen – noe som kan beskrives som en bundet livskraft.

#### *Lidelsestrykk og «den levde kroppen»*

De langvarige lidelsestrykkene i vårt materiale kan, i lys av Kirkengens teori om den levde kroppen, forstås som at barndomsbelastninger fortsatt lever i kroppen som inkorporerte erfaringer (Kirkengen 2009: 156, 2015). Kroppens levde tid, rommene og stedene man har levd i og de relasjonene man har hatt er, ifølge Kirkengen, «innskrevet» i den levde kroppens historie. Kroppen blir dermed en integrert bærer av hele menneskets erfaringer, kognisjon og persepsjon (Kirkengen 2009: 69).

**Kroppens levde tid, rommene og stedene man har levd i og de relasjonene man har hatt, er «innskrevet» i den levde kroppens historie.**

I vårt materiale kom dette til uttrykk ved at informantene beskrev relasjonelle lidelsestrykk fra tidlig barndom som fremdeles virksomme. Det kom også fram gjennom skildringer av hvordan tidlige erfaringer ga seg kroppslige uttrykk.

#### *Mestring før den helende erfaringen*

I informantenes fortellinger fant vi at alle hadde forsøkt å hankses med lidelsestrykkene. Astrid forsøkte «å finne en annen bekreftelse» i en prestisjetung jobb. Flere gikk i samtaler med psykolog. Frida søkte mange former for spiritualitet som tarrotkort, å lese i hendene, se i kopper for å spå, kontakt med døde besteforeldre og ulike former for tallforståelse. Den

mest vanlige mestringsaktiviteten blant informantene var imidlertid bønn i kristen kontekst. Alle informantene forsøkte å lindre lidelsestrykket ved å anvende bønn; individuell bønn, forbønn og/eller bønn gjennom lovsang. Disse ulike mestringsaktivitetene ble opplevd å være til hjelp, bidro til å lindre lidelsestrykket, men transformerte ikke lidelsen. Ifølge Frida kunne astrologien gi hjelp til å forstå en selv, men den ga lite hjelp til å løse vanskelige livssituasjoner. Elisabeth mente at psykologsamtaler hjalp delvis, men at de ikke hadde den samme «skapende kraft som Gud har». Bønn før de helende erfaringene var med på å gi håp, men ble heller ikke beskrevet som en gjennomgripende endring av den kroniske krisen. Som Elisabeth sa: «.. det har vært mye følelse av ikke-mestring. For når rota er av forkastelse hjelper det ikke så godt at noen sier at det er fint eller godt.»

Pargaments teori om religiøs mestring beskriver hvordan mennesker bruker ressurser fra religiøs tro og praksis, som for eksempel bønn, til å mestre livet. Religiøs mestring er, ifølge Pargament «å søke etter det som er viktig når man har det vanskelig ved hjelp av det som er hellig»<sup>7</sup> (Torbjørnsen 2014: 131). Mennesket er i denne teorien sett som velgende, villende og handlende subjekt, en aktør som tar i bruk religiøse ressurser. Pargaments teori er videre pragmatisk og vurderer kvaliteten på mestringen ut fra resultatet. Dette åpner for å se at mestring ikke alltid fungerer hensiktsmessig. Teorien skiller også mellom positiv og negativ religiøs mestring relatert til ulik religiøs orientering. Mens positiv religiøs mestring består i å søke styrke, kjærlighet, omsorg og hjelp fra Gud, er negativ religiøs mestring å forvente eller lure på om Gud straffer, har forlatt en eller forårsaket det vonde (Pargament 1997: 288–291).

Når våre informanter forteller om religiøs mestring før de helende erfaringene, ser det ut som dette i stor grad dreier seg om positiv religiøs mestring. Med unntak av Fridas bruk av spiritisme ser den religiøse mestringen også ut til å ha hatt en delvis positiv funksjon ved at den har holdt dem oppe. Mestringsstrategiene har imidlertid ikke ført til transformasjon av lidelsestrykket på en gjennomgripende måte. Om mestringen før den helende erfaringen likevel har gitt bidrag til forandringen som skjedde, er et åpent spørsmål.

**Mestringsstrategiene har imidlertid ikke ført til transformasjon av lidelsestrykket på en gjennomgripende måte.**



## De helende erfaringene – vendepunktopplevelser

På et tidspunkt skjedde det noe i informantenes liv som vi forstår som et vendepunkt. Alle beskrev dette som et før og et etter – selv om også noen av informantene refererte til flere vendepunktopplevelser. Opplevelsene kjentes helende – både der og da og i ettertid.

Selve opplevelsene kan betegnes som opplevde sensoriske erfaringer, nærmere bestemt syn og hørselspersepsjoner, taktile opplevelser og en opplevelse av kraft som eksplisitt er beskrevet som en kristen omvendelse. De opplevelsene vi har valgt å trekke fram, er det mest framtrædende i den enkeltes fortelling.

### *Elisabeth – Som et spedbarn holdt i Guds farshånd*

Elisabeth, som ble adskilt fra foreldrene som spedbarn, opplevde det hun kaller «noe av det mest legende» hun har erfart. Dette skjedde ved at hun fikk et syn av seg selv som baby.

«Og når de ba for meg, da, så fikk jeg et sånt bilde. Det var bare et indre bilde og det var nydelig, og det var at jeg ser på en måte Guds farshånd, og så holder han meg som en baby ... skikkelig trygt pakka inn. Og så ser jeg ikke ham, men jeg ser mitt ansikt ... det største smilet du kan få ... Og i smilet mitt så så jeg ikke bare at jeg var trygg, men jeg var sånn kjempebegeistra og forventningsfull ... Og det er noe av det mest legende jeg har erfart, det mest dype, legende og livsforvandlerende i forhold til den dype, dype forkastelsen som jeg som lite barn har tatt inn, .... jeg aner jo Guds ansikt når jeg kunne være så trygg og god ... Så det var egentlig et før og etter på det ...» (Elisabeth)

Elisabeth så seg selv omsluttet av en Guds farshånd, trygt pakket inn. Bildet var tatt fra Guds perspektiv, og Elisabeth var begeistret og forventningsfull. Visjonen opplevdes som et vendepunkt, «et før og etter på det». Når Elisabeth ble spurt om hvordan hun kjente det i kroppen, sa hun at hun gråt en takknemlighetsgråt, en berørt gråt.

«Nesten som en sånn liten unge som har lett etter mamma og pappa lenge, og som sitter på fanget og griner en skvett, ikke fordi at han er så redd lenger, men fordi det har vært ganske tøft fram til nå, men nå er jeg her. Kanskje nesten sånn gråt fordi jeg har kommet hjem på en måte. Så det er egentlig forløperen til at jeg våga å ta nye steg og gjøre nye ting.»

Elisabeth beskrev opplevelsen som å komme hjem, og som en forløper til å våge å gjøre nye ting.<sup>8</sup>

*Signe – Jesus på sykerommet*

Signe beskrev to syn. Det første synet opplevde hun å få da hun ba sammen med familien for moren:

«Jeg så mamma på sykehuset ... hun var egentlig blitt dårligere ... så så jeg at i synet var jeg på sykehusrommet med henne ... Men jeg sto langt borte fra senga, da. Så så jeg to engler på hver sin side av sengen til mamma, med hendene på henne. Akkurat som de ba, de også. Og så ser jeg at Jesus kommer inn på rommet. Og han går bort til mamma, og akkurat da jeg ser at Jesus kommer inn, da er det litt sånn 'yeah'-glede! Og så ser jeg at han går bort til mamma og bort til senga, og tar med seg mamma ut igjen. Men kroppen ligger der, men han tar med seg mamma og ut i korridoren. Når de åpner døren er det kun lys, det er ingen ting annet der ... Da husker jeg at jeg tenkte: Hvorfor viser du meg dette? Det gir ikke mening i forhold til det vi driver og ber om. Det var veldig rart. Veldig spesielt, fordi det første som slo meg var: Okey, jeg skjønner, men jeg vil ikke forstå. Jeg tør ikke tenke tanken, kan du si.»

(Signe)

Signe opplevde å få et budskap hun ikke ønsket. Etter synet innså hun likevel at de måtte forholde seg annerledes til moren, «slippe taket litt». Synet ble et vendepunkt når det gjaldt å forholde seg til morens sykdom.

Det neste synet Signe fortalte om, kom noen dager etter begravelsen. Hun sa «... det så ut som himmelen var åpen over oss», og hun så moren sin smilende sammen med Jesus. Signe fortalte også at søsteren fikk samme syn. For Signe ble dette et nytt vendepunkt i sorgprosessen. At begge så samme syn, var overraskende og bekreftende for det hun opplevde som et Guds nærvær i sorgen.

*Astrid – en stemme som fortalte om jobbmulighet*

Astrid, som ga avkall på en jobbkarriere på grunn av omsorgen for nærstående, hørte en stemme.

«... Jeg gikk ut og pleide å be og jeg syntes det var godt ... Plutselig så føler jeg at jeg hører Gud – og det er ikke noe som jeg vanligvis gjør: 'Nå er den jobben som du ønska deg for 20 år siden ledig'. Jeg lurte på om det var noe galt ... det første jeg gjorde da jeg kom hjem, var å så slå opp PC-en ... så var det lagt ut annonse den dagen på den stillingen som jeg hadde ønska meg ... den var faktisk ledig. Og de er jo aldri

ledige, de er ledige hvert tiende år, for de som sitter i sånne stillinger de har dem jo. Og da fikk jeg veldig sånn ahh, hva er det som skjer i livet mitt nå, for det var jo veldig overveldende.»

Astrid ble først overrasket og lurte på om noe var galt, men da det viste seg at jobben var ledig, tolket hun det som Guds stemme. Etter hvert kom hun likevel fram til at jobben ikke var viktig, men at opplevelsen av å ha blitt sett og verdsatt av Gud gjorde at sorgen over tapte muligheter fikk rom:

«Og jeg gråt og gråt og gråt ... og bare øste ut all den sorgen. Samtidig som jeg følte meg helt innhylla i nærværet av Gud, kjærlighet ... det var en så tydelig gjenopprettelse for meg.»

Også for Astrid ble stemmen, budskapet og den kroppslige og emosjonelle reaksjonen et vendepunkt og en gjenopprettelse på bakgrunn av en langvarig sorg.

#### *Mari – syn og fornemmelse av kommende barn*

Mari, som hadde vanskelig for å se seg selv som mor, fortalte følgende:

«Og så på sommer-Oase da jeg var 18, så var det kveldsmøte og det var lovsangbolck. Og sånn helt ut av det blå så kjenner jeg at ei jente holder meg i hånda, og jeg kan ikke – jeg vet ikke om jeg hadde øynene åpne eller øynene igjen – men det jeg så var at jeg holdt ei jente i hånda og at hun kikket på meg, og at det var en menneskikkelse ved siden av ho igjen ... Jeg skjønnte at det var min datter ... og da husker jeg at jeg gikk i en treukers tid i glede og begeistring; jeg skal bli mamma!»

I tillegg til at Mari gjennom denne erfaringen fikk tro på at hun ville bli mamma, førte det til at hun kunne redusere de høye kravene hun hadde til seg selv. Selv om hun måtte jobbe videre med sin selvforståelse hos psykolog, opplevde hun at Gud ga en korrigerende erfaring som åpnet nye muligheter.

#### *Reidun – en varm arm*

Reidun var fortvilet over at de måtte forandre på samværsordningen for et av fosterbarna:

«Og så var jeg på en gudstjeneste ... (og) kunne komme fram for forbønn ... Og da kjente jeg at jeg må bare gjøre det. Da gikk jeg fram og ... ho kom bort til meg og bare la armene rundt meg. Så ba ho – det

husker jeg ikke – det var ikke det viktige, men det var den armen. Den var så varm. Jeg kunne bare lene meg inn til ho, og kjente meg plutselig mye mer hel. Da var det det at – ja, ho tok i det som var problemet, det var ikke min skyld ... – jeg var elsket fordi om, god nok.»

Reidun opplevde at den varme armen gjorde henne mer hel. Den varme armen ble beskrevet som en kraft og som godhet og ga en følelse som strømmet gjennom hele henne, «helt fysisk ... Jeg kjente det gjennom hele kroppen».

#### *Frida – en omvendelsesopplevelse*

For Frida ble den helende erfaringen et møte med en kraft som hun opplevde som Den Hellige Ånd. Det skjedde på en gudstjeneste i en lavkirkelig sammenheng:

«Jeg følte at han berørte meg på en sann måte. Hvor jeg ble litt sånn blottet, men på en god måte. Ikke på en sånn måte at jeg kjente på skam eller ... ubehageligheter, men på en god måte ble jeg godtatt likevel .... Selv om jeg hadde alt jeg hadde, ble jeg godtatt. En form for verdig opplevelse.»

Frida opplevde denne kraften som forvandlende. Hun beskrev det som en berøring som virket «*nedbrytende* på det onde». Samtidig traff pastorens ord rett inn i livet hennes, og hun lurte en stund på om svigermoren hadde «*fortalt pastoren hva jeg slet med*». Hun ble overveldet og gråt.

#### **Helende kroppslige erfaringer og møte med en høyere makt**

Det som skiller de helende erfaringene fra tidligere mestringsprosesser, er at alle fortalte om en opplevd sensorisk erfaring av det de forsto som en utenforstående kraft, enten som Gud, Den Hellige Ånd eller Jesus. Erfaringene kom uventet, men ikke nødvendigvis ubedt. Forut for opplevelsen deltok alle i det som i vid forstand kan forstås som bønn. De var altså i utgangspunktet i en aktivitet som de selv hadde igangsatt. Midt i dette kom den helende opplevelsen og brakte inn noe de ikke selv kunne styre. Selv om de opplevde seg rettet mot Gud i bønn, og slik sett kunne forvente noe fra Gud, kom opplevelsene overraskende til dem.

Slik disse erfaringene er beskrevet av informantene, kan de vanskelig forstås kun ut fra Pargaments teori om religiøs mestring der mennesket er sett som aktør for egen mestring. De likner mer på det Geels (2014) definerer som religiøse eller mystiske opplevelser.<sup>9</sup>

«Opplevelse i en religiøs eller en profan kontekst som den opplevende umiddelbart eller senere tolker som et møte med en høyere eller en ytterste virkelighet. Dette møtet skjer på umiddelbar måte som ifølge subjektet ikke er rasjonell, og som medfører en dyp følelse av enhet og et inntrykk av at denne opplevelsen ligger på et annet plan enn det vanlige, hverdagslige. Denne opplevelsen får vidtgående konsekvenser i individets liv.»

(Geels 2014: 218)

Informantene fortalte nettopp om møter med det de tolket som en høyere makt. Møtet var på et annet plan enn det hverdagslige. Erfaringene skapte en sterk følelse av at Gud kom dem i møte, og at Gud var aktør for opplevelsen. Erfaringene fikk vidtgående konsekvenser i informantenes liv, noe som i vår sammenheng beskrives som helende prosesser. Det opplevde møtet med en høyere makt som lå på et annet plan enn det hverdagslige, berørte likevel informantenes dagligliv da det traff sentrum for smertetrykket i den levde kroppen. Berøringen opplevdes fysisk, som å være «omsluttet» eller «omfavnet av et nærvær». I tillegg skapte møtet for mange kroppslig emosjonelle reaksjoner som forløsende gråt. Det kan se ut som at det å bli møtt med noe som ble erfart og sanset som guddommelig kjærlighet, enten midt i en sorg eller en sterk opplevelse av skam eller avvisning, bidro til å frigjøre livskraft.

## Helende erfaringer – forandringer i den levde kroppen

Vi vil nå analysere mer inngående hva de helende prosessene gikk ut på, og hva slags forandringer de skapte. I hovedtrekk kan vi si at informantene beskrev et endret syn på seg selv, Gud og andre gjennom de helende erfaringene. De helende erfaringene endret dermed måter å forstå og være i verden på, og det endret opplevelsen av å være kropp.

### Forandring av forholdet til seg selv

For Elisabeth bidro den helende erfaringen til at hun fikk «tatt en kjempejafs sett i forhold til å forstå at man er elska». Som følge av dette fikk hun en opplevelse av at hun kunne feile uten å miste sin identitet. Tidligere var mye energi gått med til å henge sammen fordi hun var redd for avvisning. Reidun fortalte at det «festet seg veldig; jeg er god nok». Hun beskrev det som «før og etter», og at endringen i selvbildet skjedde brått. «Jeg var så full av skam og skyld, og jeg sier ikke at det er borte. Men der og da ble det en så forvandlende prosess. Det

skjedde ganske brått.» Astrid fortalte også at erfaringen ga henne en opplevelse av å være elsket og verdsatt, uansett. For Mari ble det en forandring i hennes krav til deg selv.

## Forandring av relasjoner til andre

Det å få et endret syn på seg selv påvirket ifølge våre informanter også hvordan de forholdt seg til andre. Astrid sa at hun fikk «et avslappet forhold til livet

**Det å få et endret syn på seg selv påvirket ifølge våre informanter også hvordan de forholdt seg til andre.**

når du får en slags ny verdi. Og det påvirker måten jeg ser andre på og ... når jeg møter andre som har vanskeligheter, så har jeg veldig mye håp om at ting er mulig». Erfaringen aktiverte blant annet større håp, for dem selv og andre. For Elisabeth handlet det også om å kunne orke å være «tettere på mennesker». Dessuten fikk hun et mer forsonet

forhold til mor. Hun så at morens kjærlighet alltid hadde vært der for henne, som et «koldtbord» hun ikke hadde klart å forsyne seg fra. Elisabeth begynte, i likhet med Reidun og Astrid, etter hvert å studere. Signe fikk fred for «hvor mamma gikk». Frida gikk inn i mange nye fellesskap; hun ble søndagsskoleleder, begynte i bibelstudiegruppe, deltok på retreatter og ble med i et helingsprogram. Familien reiste etter hvert ut som misjonærer. Mari fikk blant annet et mer avklart forhold til sin egen far (noe som var knyttet til en visjon av far).

## Forandring av gudsrelasjon

Selv om de fleste fortalte om en gudsrelasjon som kunne oppleves god og trygg før erfaringene, forandret relasjonen seg likevel. Signe fortalte at relasjonen til Gud «gikk fra å bety noe i livet mitt til kanskje å bli livet mitt». Dette kan forstås som en beskrivelse av at Gud ble en større del av hennes liv i hverdagen. Astrid fikk utvidet sitt gudsbilde og opplevde at «Han (Gud) er så mye åpnere og så mye mer annerledes enn alle menigheter klarer å ... da blir han mer i en boks». Frida fortalte om et «radikalt skifte» som «bare kom». Hun «kjente på Den Hellige Ånd som noe jeg hadde, som ble en ressurs i møte med de gamle vanene».

Elisabeths gudsrelasjon forandret seg fra en forestilling om at mennesket er passivt mens Gud gjør, til en opplevelse av å bli sett og utfordret på en god måte der hun opplevde at Gud sa «vil du bli med hit, tør du å se, vil du prøve?». Hun fortalte også at hun tidligere trodde Gud var forpliktet til å forholde seg til henne på grunn av Jesus, men nå hadde hun fått en erkjennelse av at han er «oppriktig glad i meg».

De helende erfaringene rommet imidlertid ikke alltid det budskapet som var ønsket, som eksempelvis for Signe ble et budskap om at moren skulle dø. Det helende lå dermed i å bli sett av Gud *gjennom* det smertefulle, og i det å ikke være alene.

### **Helende erfaringer i den levde kroppen**

De helende erfaringene i gudsrelasjonen, relasjonen til andre og til seg selv kan alle forstås som helende prosesser som erfares i den levde kroppen. Elisabeth snakket konkret om hvordan erfaringen hadde gitt «enormt mye mer kapasitet», og «jeg reiser meg opp og lever», «og inntar nye land». Reidun sa: «Jeg kjente nok at jeg hadde et møte med Jesus, og det ga meg kraft til å gå videre». Frida uttrykte at «det er noe betydningsfullt i både kropp, sjel og ånd». Relasjonenes endrede karakter ble altså beskrevet som noe man kunne kjenne i den levde kroppen.

Man kan også si at både kognisjon, emosjon og atferd ble endret gjennom den helende erfaringen. Informantene tenkte annerledes om livet sitt, så det med nye øyne, de følte annerledes for deres nærmeste og gjorde nye valg.

Som vi ser, fikk erfaringene vidtgående konsekvenser i informantenes liv – slik Geels skriver om religiøse erfaringer (Geels 2014). Erfaringene etterlot seg noen spor (Geels 2014: 219), samtidig som de åpnet for nye muligheter og stadig nye helende prosesser. I lys av Kirkengen kan vi si at nye erfaringer eller nye spor ble «innskrevet» i kroppen – noe som synes å føre til frigjørende livskraft og kreativitet i videre arbeid med egen livsforståelse og livskvalitet. Dette ble av informantene erfart som et helere liv, som Elisabeth uttrykte det: «... å bli hel er ikke gjort i en sving, og jeg tør ikke si at jeg er blitt hel heller, men det at jeg er på vei til å bli mer hel, det er det ingen tvil om.»

**Nye erfaringer eller nye spor ble «innskrevet» i kroppen – noe som synes å føre til frigjørende livskraft og kreativitet i videre arbeid med egen livsforståelse og livskvalitet.**

### **Oppsummering av funn**

Et overordnet kjennetegn ved materialet er at informantene beskriver de helende erfaringene som *vendepunktopplevelser som frigjør livskraft*. Disse erfaringene kan videre beskrives som følger:

#### Kroppslig erfart kraft:

Erfaringene oppleves kroppslig som en kraft som berører lidelsesfeltet på en varm og kjærlighetsfull måte. De beskrives som opplevde sensoriske persepsjoner<sup>10</sup>, og opplevelsene blir umiddelbart etterfulgt av emosjonelle reaksjoner.

#### Tilført kraft:

Erfaringene oppleves som en tilført kraft der tyngdepunktet i aktørstatus endres fra en selv til Gud, der Gud oppleves (med)handlende.

#### Frigjort kraft:

Erfaringene fører til en frigjøring av bundet livskraft, noe som får kognitive, emosjonelle og atferdsmessige følger i relasjon til en selv, til andre og til Gud.

Begrepet kraft står sentralt i vendepunktopplevelsene: kroppslig erfart kraft, tilført kraft og frigjort kraft. Kraften oppleves som et kjærlighetsfullt gudsnærvær i det som er vanskelig.

## Diskusjon

Spørsmålet vi har stilt i artikkelen er: *Hva kjennetegner menneskers helende erfaringer, og hvordan bidrar disse til helingsprosesser i menneskers liv?* I denne studien ønsket vi å undersøke empirisk *hvilke helende erfaringer* mennesker kan oppleve. Fordelen med at vi gikk åpent ut, var at vi fikk tilgang til forskjellige erfaringer. Ulempen var at vi ikke fikk gått i dybden på samme måte som vi kunne gjort ved en avgrensning. En avgrensning kunne for eksempel ha vært fenomenet varme hender, slik Henriksen og Pabst har gjort. Studien kunne

**Vi ønsket også å undersøke hva slags lidelser mennesker har som utgangspunkt for helende erfaringer. Vi var åpne for at det kunne være både fysiske, psykiske, sosiale og eksistensielle utfordringer.**

også ha vært avgrenset til indre bilder eller visjoner (Geels & Wikström 2006). Vi ønsket likevel å gå bredt ut fordi det er gjort lite forskning på feltet og vi er i startfasen av prosjektet. Over tid ønsker vi å få kartlagt en rekke ulike erfaringer og praksiser.

Et annet forhold som gjorde materialet vårt bredt, var at vi også ønsket å undersøke *hva slags lidelser* mennesker har som utgangspunkt for helende erfaringer. Vi var åpne for at det kunne være både fysiske, psykiske, sosiale og eksistensielle

utfordringer. Å gå åpent ut i feltet med bare seks informanter, kan gjøre det problematisk å få «tykke» beskrivelser. Likevel fant vi noen kjennetegn som



gikk igjen på tvers av historiene (se oppsummeringen). Samtidig er vi åpne for at videre studier vil finne nye trekk ved helende erfaringer, og at våre funn ikke kan generaliseres.<sup>11</sup>

Vi ble overrasket over at alle i vårt materiale beskrev vendepunkt-opplevelser. Vi hadde heller ikke forventet at alle fortalte om at erfaringene kom gjennom opplevde persepsjoner som visjoner, audisjoner, kinestetiske og taktile opplevelser. Videre var det interessant at alle erfaringene var knyttet til en opplevelse av en ekstraordinær kraft. Alle informantene fortalte om opplevelser av å bli berørt av en «kraft». Det var også tankevekkende at mange hadde hatt langvarige lidelsestrykk,<sup>12</sup> og at noen sekunders erfaringer kunne ha stort forvandlingspotensial. I vårt materiale var alle erfaringene relatert til en eller annen form for bønn, men erfaringene skilte seg likevel ut fra de vanlige bønneerfaringene. Det var ikke mulig for informantene eller andre å ha kontroll over at slike opplevelser skulle skje.

**Alle erfaringene var relatert til en eller annen form for bønn, men erfaringene skilte seg likevel ut fra de vanlige bønneerfaringene.**

Til forskjell fra Geels forskning, som er opptatt av de mystiske religiøse erfaringene, har vi som nevnt lagt større vekt på de helende kroppslige erfaringene. Vi mener det er behov for å undersøke hvordan heling kan berøre hele den «levde kroppen». I tillegg ser vi et behov for å utvikle fagspråk og teorier som kan beskrive og forstå fenomenet i større grad. For *kort å antyde* hva funnene kan bety for sjelesørgerisk praksis, har vi strukturert siste del av diskusjonen rundt de tre empiriske kjennetegnene i lys av de teoretiske begrepene vi har valgt.

### **Kroppslig erfart kraft**

Vendepunktoplevelsene understreker det *kroppslige*. Informantenes beskrivelser tydeliggjør hvordan kroppen er bærer av både lidelse og helende erfaringer. Dette stemmer overens med begrepet «den levde kroppen», som viser til hvordan erfaringer «innskriveres» og lagres i kroppen. Kirkengen argumenterer for at opplevelse av støtte, anerkjennelse og tilhørighet kan bidra til å styrke helsetilstanden (Getz et al. 2011: 683). Hun skriver i liten grad om at en slik støtte kan erfares gjennom en transendent relasjon. *Sjelesørgeriske praksiser har imidlertid mulighet til å anerkjenne og legge til rette for menneskers helende erfaringer gjennom en transendent relasjon.*

Videre innebærer Kirkengens bruk av begrepet en kritikk av legevitenenskapens manglende teoretiske forutsetninger for å forstå «hvordan erfaringer knyttet til selvbildet, relasjoner og verdier 'innskriveres' i kroppen» (Getz et al. 2011: 683). Begrepet «den levde kroppen» bryter ned det tradisjonelle skillet mellom kropp og sinn (Getz et al. 2011: 685). Mange vil

imidlertid hevde at det ikke bare er legevitenskapen som mangler teoretiske forutsetninger for å forstå hvordan kropp og sinn er sammenvevd. Flere har påpekt at slike skiller også finnes innen noen teologiske tradisjoner og kristne praksiser (Henriksen 2016: 3).<sup>13</sup> Vårt bidrag i denne sammenhengen er at vi gjennom å bruke begrepet «den levde kroppen» i dialog med materialet har forsøkt å finne et språk som beskriver helende erfaringer der kropp og sinn er sammenvevd.<sup>14</sup> *Beskrivelsen av de helende erfaringene har vi sammenfattet i de nevnte funnene hvor begrepet kraft står sentralt: kroppslig erfart kraft, tilført kraft og frigjort kraft.* Begrepet kraft er i alle disse tre leddene relatert til den levde kroppen.

### **Tilført kraft**

I vendepunktoplevelsene erfarer informantene å få *tilført kraft*. Opplevelsene markerer et «før og etter». I vårt materiale fungerer opplevelsene som korriierende erfaringer. Informantene opplever at den «tilførte kraften» berører de mest smertefulle erfaringene. Kraften oppleves som en formidling av at Gud både kjenner dem og har omsorg for deres liv. Erfaringene *overskrider det informantene opplever som muligheter for egen mestring*.

Pargament vektlegger menneskets aktørstatus i sin teoretiske tilnærming til «religiøs mestring». Dette både underbygges og overskrides i vårt materiale. Det underbygges ved at informantene anvender religiøs tro og praksis som mestringsaktiviteter i møte med det vanskelige. Det overskrides ved at informantene opplever at Gud griper inn og handler. I en sjelesørgerisk praksis er det dermed viktig både å støtte mennesket som handlende og å være åpen for det som kan erfares som Guds inngripen.

På mange måter er dette selvsagt. Samtidig fortalte informantene om en blyghet når det gjaldt å dele historiene sine fordi de var redde for å ikke bli trodd. De fleste informantene hadde bare delt historiene med noen få. Dermed blir et annet bidrag i vårt prosjekt å løfte fram et fenomen som mange erfarer i det stille (Henriksen 2014, Henriksen & Pabst 2013).

### **Frigjort kraft**

Det tredje punktet understreker hvordan de helende erfaringene *frigjør bundet livskraft*, noe som får følger for både selvforståelse og handlingsvalg. Vendepunktoplevelsen startet nye mestringsprosesser, i den enkeltes forhold både til seg selv, til andre og til Gud. Informantene beskrev at de fikk mer energi og glede. I de nye mestringsprosessene tok de blant annet i bruk flere ressurser fra kristen tro og praksis enn tidligere. De fortalte om et nytt eller fornyet forhold til å lese i Bibelen, gå på møter og oppsøke kristne seminarer og fellesskap. De hadde enten en ny eller forsterket opplevelse av å «ikke være

alene». Erfaringen av at Gud var med dem i hverdagen bidro til en opplevd sterkere samarbeidsrelasjon med en kjærlighetsfull Gud. Informantene ble tydeligere aktører i eget liv.

## Avslutning

Et overordnet kjennetegn ved vårt materiale er at informantene beskriver helende erfaringer i form av vendepunktopplevelser som bidrar til frigjøring av livskraft. Begrepet kraft står sentralt i vendepunktopplevelsene: kroppslig erfart kraft, tilført kraft og frigjort kraft. Kraften oppleves som et kjærlighetsfullt gudsnærvær i det som er vanskelig.

Artikkelen har lagt vekt på en empirinær analyse av intervjuene. Antallet informanter er imidlertid begrenset, og det kan hende det vil tre fram et annet bilde av helingserfaringer etter hvert. Det er fremdeles et stort behov for empirisk forskning på feltet. I prosjektet vil vi arbeide videre med temaet både gjennom intervjuer og observasjoner av relevante praksiser.

## Abstract

This article presents findings from the research project Healing experiences and the lived body, which includes qualitative interviews with people living in Norway who have experienced healing by using resources from Christian faith and practices. Through the article, we aim to characterize and understand such healing experiences by focusing on how they seem to function as turning points in people's lives. Furthermore, we explore how the healing experience affects the «lived body»—understood as the integrated spiritual-mental-social-bodily experience. The findings indicate that such turning points are characterized by embodied experiences of a transcendent power, bringing new energy and releasing people's restrained vitality. Finally, we discuss implications of the findings for pastoral care and counseling.

Marianne Rodriguez Nygaard

*PhD, er førsteamanuensis ved Høyskolen Diakonova*

*E-post: mar@diakonova.no*

Anne Austad

*PhD, er førsteamanuensis ved VID vitenskapelige høyskole*

*E-post: anne.austad@vid.no*

Tormod Kleiven

*PhD, er forskningssjef ved Høyskolen Diakonova*

*E-post: tok@diakonova.no*

## Referanser

- Ammerman, N.T. (2013). *Sacred stories, spiritual ribes: finding religion in everyday life*. New York: Oxford University Press
- Austad, A. (2016). Åndelige overgrep må ikke dysses ned. Hentet fra <http://www.verdidebatt.no/araus>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. (doi: 10.1191/1478088706qp063oa)
- Büssing, A., Baumann, K., Hvidt, N.C., Koenig, H.G., Puchalski, C.M. & Swinton, J. (2014). *Spirituality and Health*, 2014. doi: 10.1155/2014/682817
- Cardeña, E., Lynn, S.J. & Krippner, S. (2014). *Varieties of anomalous experience: examining the scientific evidence*. Washington, D.C.: American Psychological Association
- Cullberg, J. (1980). *Kris och utveckling: samt katastrofpsykiatri och sena stressreaktioner*. Stockholm: Natur och Kultur Akademisk
- Døving, C.A. & Kraft, S.E. (2013). *Religion i pressen*. Oslo: Universitetsforlaget
- Geels, A. (2001). *Förvandlande ögonblick: Gudsuppenbarelses i vår tid*. Skellefteå: Norma
- Geels, A. (2014). Terror – i Guds namn? I: L. Danbolt, L.G. Engedal, K. Hestad, L. Lien & H. Stifoss-Hanssen (red.), *Religionspsykologi* (s. 273–284). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Geels, A. & Wikström, O. (2006). *Den religiösa människan: en introduktion till religionspsykologin* (Vol. 5). Stockholm: Natur och Kultur
- Getz, L., Kirkengen, A.L. & Ulvestad, E. (2011). Menneskets biologi – mettet med erfaring. *Tidsskrift for Den norske legeförening*, 7 (131), 683–687
- Henriksen, J.-O. (2014). *Tro som gjør seende: evangeliet etter Bartimeus*. Kristiansand: Portal forlag
- Henriksen, J.-O. (2016). *Jesus as healer: a gospel for the body*. Grand Rapids, Mich: Eerdmans Publishing Company
- Henriksen, J.-O. & Pabst, K. (2013). *Uventet og ubedt: paranormale erfaringer i møte med tradisjonell tro*. Oslo: Universitetsforlaget
- Jors, K., Büssing, A., Hvidt, N.C. & Baumann, K. (2015). Personal prayer in patients dealing with chronic illness: a review of the research literature. 2015. doi: 10.1155/2015/927973
- Kirkengen, A.L. (2001). *Inscribed bodies: health impact of childhood sexual abuse*. Dordrecht: Kluwer
- Kirkengen, A.L. (2009). *Hvordan krenkede barn blir syke voksne* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Kirkengen, A.L. (2015). Å lide av barndomsforgiftning. *Tidsskrift for Sjelesorg*, 3, 234–247
- Koenig, H.G., King, D.E. & Carson, V.B. (2012). *Handbook of religion and health* (2. utg.). New York: Oxford University Press
- Kruse, T. & Salamonsen, A. (2012). *Alternative veier: pasienter med eksepsjonelle sykdomsforløp*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Kvale, S. & Brinkmann, S. *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk
- Larsen, A.I. (2017). *Brukere, «læsere» og helsesenteret: hjelp-søking i to samisk-norske kommuner i Nord-Norge: en kvalitativ studie av folk, helbredere og helsepersonells forståelse og bruk av tradisjonell helbredelse og skolemedisin i*

- områder med stor andel samisk befolkning. Hentet fra [https://uit.no/om/enhet/artikkel?p\\_document\\_id=393293&p\\_dimension\\_id=88112&men=28713](https://uit.no/om/enhet/artikkel?p_document_id=393293&p_dimension_id=88112&men=28713)
- McElligott, D. (2010). Healing: the journey from concept to nursing practice. *Journal of holistic nursing: official journal of the American Holistic Nurses' Association*, 28(4), 251. doi: 10.1177/0898010110376321
- McGuire, M.B. (2008). *Lived religion: faith and practice in everyday life*. Oxford: Oxford University Press
- Merleau-Ponty, M. (1995). *Phenomenology of perception*. Florence: Taylor and Francis
- Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping: theory, research, practice*. New York: Guilford Press
- Porterfield, A. (2005). *Healing in the history of Christianity*. Oxford: Oxford University Press
- Seale, C. (1999). *The quality of qualitative research*. London: SAGE Publications
- Torbjørnsen, T. (2014). Religiøs mestring. I: L.J. Danbolt, L.G. Engedal, H. Stifoss-Hanssen, K. Hestad & L. Lien (red.), *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Wennerberg, T. (2011). *Vi er våre relasjoner: om tilknytning, traumer og dissosiasjon*. Oslo: Arneberg forlag

## Noter

- 1 Joralf Gjerstad (f. 1926) har praktisert som helbreder i Snåsa i Nord-Trøndelag siden 1960-tallet. Han hevder at «kraften», som han kaller sin evne til helbredelse, er en gave fra Gud. Gjerstad er Norges mest kjente helbreder og vekker interesse i alle samfunnslag (Døving & Kraft 2013: 54).
- 2 Porterfield referer til «Christianities» i flertall fordi forskjellige kristne tradisjoner har vært opptatt av «healing» (Porterfield 2005: 4).
- 3 «... personal experience of transcending suffering and transformation to wholeness» (McElligott 2010)
- 4 Kirkengen har begrepet «den levde kroppen» fra Merleau-Ponty (1995). I denne artikkelen viser vi til Kirkengens bruk av begrepet fordi hun setter Merleau-Pontys begrep inn i en helsefaglig ramme (Kirkengen 2009).
- 5 Fokusgruppeintervjuet var med på å forme intervjuguide og begrepsbruk i det videre prosjektet
- 6 I denne artikkelen bygger vi på Geels (2001) forståelse av kriser fordi han belyser kriser i sammenheng med religiøse erfaringer. Han viser til Cullbergs definisjon av psykiske kriser: «Ett psykisk kristilstand kan man sägas befinna sig i då man råkat in i en sådan livssituation der ens tidigare erfarenheter och inlärdade reaktionssätt inte er tillräckliga för att man skall förstå och psykiskt bemästra den aktuella situationen» (Cullberg 1980). Geels utdypet definisjonen ved å skille mellom akutte og kroniske kriser. Med *akutt krise* mener han krise som resultat av akutt stress, som for eksempel plutselige livstruende sykdommer eller tap av nær relasjoner. Med *kronisk krise* viser han til belastning over tid som for eksempel langvarige grublerier eller vanskelige relasjoner til foreldre i oppveksten (Geels 2001: 155). Vi bruker i denne sammenhengen langvarige belastninger/lidelsestrykk tilsvarende det Geels kaller kroniske kriser. I tillegg utvider vi Cullbergs definisjon til å gjelde kriser som også er knyttet til fysiske, åndelige og sosiale forhold. Vi mener at det ikke finnes «rene» psykiske kriser isolert fra «hele det erfarende mennesket som et kroppslig vesen» (Kirkengen 2009: 70).

- 7 «Coping is search for significance in times of stress» (Pargament 1997: 90) ... «in ways related to the sacred» (Pargament 1997: 32)
- 8 Det ligger naturlig å se Elisabeths historie i lys av tilknytningsteori. Både den utrygge tilknytningen til mor og den helende erfaringen som blir korrigerende og som skaper en trygg havn og en base for å utforske livet, korresponderer med denne teorien (Wennerberg 2011). Vi går imidlertid ikke inn på tilknytningsteori i denne artikkelen da vi ønsker å se på helheten av intervjuene og i det perspektivet har funnet andre teorier. For en utdypning av tilknytningsteori, se Elisabeth Mælands artikkel i dette nummeret av tidsskriftet.
- 9 Anton Geels har en vid forståelse av mystiske opplevelser der disse ikke bare forstås som ikke-sanselige bevissthetsopplevelser av enhet med det guddommelige, men også innbefatter religiøse visjoner og audisjoner med opplevde sanseerfaringer (Geels 2014). Geels definisjon er basert på omfattende empiriske studier av religiøse opplevelser.
- 10 Visjoner, audisjoner, kinestetiske og taktile
- 11 Ved en senere anledning kan det være verdifullt å se på hva de helende erfaringene ikke har hjulpet på. Det kan også være interessant å se på helingspraksiser som har bidratt til vonde erfaringer.
- 12 Geels har på den annen side ikke i like stor grad vektlagt det langvarige lidelsestrykket, men i større grad fokusert på den akutte krisen som utløser av den grenseoverskridende erfaringen. Med akutt viser Geels til at krisen har oppstått ca. to år før den religiøse opplevelsen (Geels 2001: 222).
- 13 I norsk kontekst har enkelte tatt til orde for sterkere fokusering på både teoretiske og empiriske forutsetninger for å forstå heling, helbredelse og teologi (Henriksen 2016, Henriksen & Pabst 2013). I boken *Jesus as healer: a gospel for the body* (Henriksen 2016) redegjøres det for «Jesus as healer» i Det nye testamente, i den tidlige kristne kirke og i ulike nåtidige teologiske forståelser. Forfatterne hevder at «Jesus' practice as a healer means that the Gospel for the body is at the basis of his ministry» (Henriksen 2016: 251). Med andre ord handler ikke evangeliet bare om menneskers åndelige behov, men alle sider ved menneskers liv, inkludert kroppen (Henriksen 2016: 251). I boken *Uventet og ubedt: paranormale erfaringer i møte med tradisjonell tro* presenteres blant annet menneskers erfaringer med fenomenet helbredelse gjennom varme hender og kristen «healing» (Henriksen & Pabst 2013: 28–75).
- 14 Det er dokumentert hvordan eksistensielle påkjenninger kan lede til sårbarhet for sykdom (Getz et al. 2011: . 683).