

# DET SPIRITUELLE MENNESKE

Bøn, meditation, ritualer og kirkegang har ikke monopol som adgangsveje for det spirituelle menneske. Den åndelige søgen kan rette sig mange steder hen – også i de situationer, hvor psykologen inddrages.

■ ”Spiritualitet kan være en del af løsningen og en del af problemet.”

Det er blevet et mantra, som professor Kenneth Pargament fra Bowling Green State University, Ohio, igen og igen indprenter sine studerende i deres jagt på en karriere inden for religionspsykologi.

Dette mantra ophæver den skyttegravskrig, der ofte udspiller sig blandt psykologer med interesse for tro og spiritualitet. En krig i to poler, hvor skytset består af argumenter og empiri enten *for* eller *imod* tro, religion og spiritualitet. Krigen udløstes af Freuds religionsfjendelighed og udspiller sig stadig i den tvetydige forskning, der både fremlægger positive og negative psykologiske effekter af religion. Den religionspsykologiske forskning bør derfor flyttes væk fra mod-sætningen ’rigtigt/forkert’ og i stedet undersøge troens og spiritualitetens karakter hos det lidende menneske. Fokus skal være på, hvordan spiritualitet kan integreres i terapi.

Men her opstår så spørgsmålene: Hvad er spiritualitetsintegreret psykoterapi? Hvordan virker det? Og hvordan kan vi evaluere det?

## To psykologiske ressourcer

Mange undersøgelser har afdækket, at den religiøse meningskonstruktion har særlig betydning for mennesker i krise (Glock & Stark, 1965; Pargament et al., 2000; Park, 2005; Silberman, 2005). I Danmark viser der sig også øget interesse for religion og spiritualitet, blandt andet ved påpegningen af, at det spiller en øget rolle i mødet med sygdom og krise (Auskjer et al., 2008). En mindre svensk undersøgelse viser, at spiritualitet udgør en ressource som coping-metode for mennesker i krise (Ahmadi, 2006).

For at kunne integrere klienters tro og spiritualitet på en psykologfaglig måde i terapi bør vi trække på to psykologiske ressourcer. Den første ressource er *teori*. Det er nødvendigt med en systematisk tænkning i tilgangen til spiritualitet. Klare definitioner, forståelse for spiritualitetens dynamik og viden om, hvornår spiritualitet er kilde til problemet eller kilde til løsningen er essentielt, når spiritualitet skal integreres i psykoterapi.

Den anden psykologiske ressource er *forskning*. Spiritualitetsintegreret psykoterapi er nyt land for psykologien og de

fleste psykologer, og man kan ikke basere den på psykologens terapeutiske instinkter, værdier eller verdensbillede. I stedet er det god psykologisk disciplin at undersøge og evaluere nogle af de eksisterende ideer om spiritualitetsintegreret psykoterapi. Det er netop, hvad Pargament gør i sin spiritualitetsintegrerede psykoterapi.

## Søgen og ’sacred’

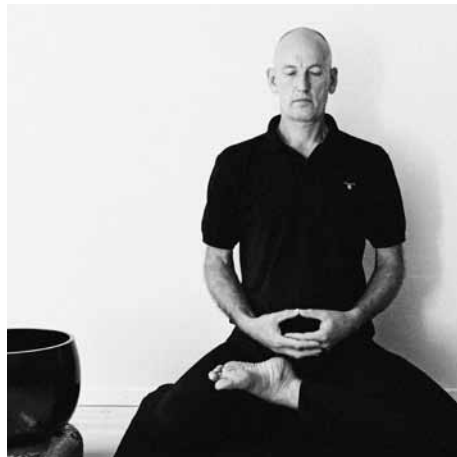
I Pargaments tilgang til spiritualitetsintegreret psykoterapi er *spiritualiteten* fundamentet for intervention. Han definerer spiritualitet som ”a search for the sacred”. Der er to hovedbegreber: ”Search” eller på dansk *søgen*, og ”sacred” som det danske *hellige* desværre ikke er nogen helt god oversættelse af.

Det hellige eller *the sacred* er det centrale i spiritualiteten. Mange menneskers *sacred* kan være en højere magt eller guddommelige væsner, men *sacred* forstås bredere end det. Pargament har defineret *the sacred* som: ”Begreber om Gud, det guddommelige eller en transcendent virkelighed såvel som andre aspekter af livet, der kan få guddommelig karakter og signifikant betydning i kraft af deres tilknytning til eller repræsentation af guddommelighed” (Pargament & Mahoney, 2002). Ifølge Pargament har *sacred* en kerne, som kan bestå af Gud, guddommelige væsner eller en transcendent virkelighed. Men *the sacred* er bredere end disse spirituelle abstraktioner. Det består også af andre dele af livet, som er associeret med eller repræsenterer den *sacred* kerne.

En sådan repræsentation eller association betegner Pargament som ”sanctification”, eller med et næsten ukendt dansk ord: *helliggørelse*, som bedst beskrives som evnen til at se ”det mere”. *Sanctification* forekommer, når vi tillægger et hvilket som helst aspekt af livet spirituel betydning og mening. Dette sker, når vi fx oplever vores barns fødsel, meningen med familielivet, naturens storhed, glæden og tilfredsheden ved en bestemt beskæftigelse eller en afgørende meningsfyldt relation til et andet menneske.

Det andet hovedbegreb i definitionen af spiritualitet er *søgen* efter *the sacred*. Bag dette begreb ligger en grundantagelse om, at mennesket *stræber* og er orienteret mod *noget* (Emmons, 2005). Med denne antagelse er *the sacred* en motiverende kraft, hvor mennesket søger og stræber efter at have

>



- > noget der er signifikant betydningsfuldt i sit liv – noget der er ”helligt”. *Søgen* og *sacred* er de centrale begreber i det terapeutiske arbejde med spiritualitetsintegreret psykoterapi, samt i forståelsen af - og i analyse af troens og spiritualitetens rolle i menneskers liv. Det er vigtigt at forstå, hvordan menneskets søgen efter *the sacred* er dynamisk og i konstant udvikling. I dette perspektiv er spiritualitet ikke en tidsbegrænset og statisk størrelse. Mennesket søgen efter *the sacred* fortsætter derimod gennem hele livet og udfolder sig inden for et stort område af både sociale, kulturelle, psykologiske og situationsbestemte faktorer. Denne søgen påvirker og påvirkes af alle disse faktorer.

### Den spirituelle vandring

Når et menneske har fundet noget *sacred*, da påbegyndes en spirituel vandring, hvor forholdet til *the sacred* fastholdes og plejes. Denne proces betegnes *conservation*. Både udefra- og indefrakommende forandringer kan krænke, true, ødelægge eller vise begrænsninger af *the sacred*. Så bliver mennesket nødt til på bedste vis at beskytte det, som er fundet *sacred*.

Nogle gange lykkes dette for den enkelte, men andre gange kan det medføre spirituelle kampe. Hvis disse er korte, vil mennesket efterfølgende vende tilbage til *conservation*-processen. Andre gange kan disse kampe naturligvis føre til en spirituel afbrydelse.

En midlertidig spirituel afbrydelse vil være efterfulgt af en genopdagelse af *the sacred*. Der kan også forekomme en fundamental forandring i *the sacreds* karakter. Det vil fx være en konvertering fra en religion til en anden, eller når karrieremanden går fra at anse arbejdet for ”helligt” til i stedet at anse familielivet for ”helligt”. Det sidste forekommer ofte ved livstruende sygdom i den nærmeste familie.

Det kan være den trussel mod eller tab af det ”hellige” arbejdsliv, som leder til en spirituel kamp, der igen fører til en forandring i, hvad mennesket anser for ”helligt”. Når der er sket en spirituel forandring, da vender mennesket tilbage til *conservations*-processen igen, hvor det nu er det ”helliggjorte” familieliv, som beskyttes og plejes.

Denne tilgang til spiritualitetsintegreret psykoterapi ligner til forveksling den eksistentielle terapies menneskesyn og tilgang. Men Pargament benytter bevidst ikke meningsbegrebet, men mener derimod, at begrebet *sacred* er bredere end begrebet mening, og at søgen efter noget *sacred* er en motiverende kraft i sig selv. Denne søgen kan være meningsorienteret, men den kan også have mange andre slags udtryk. Det, der kendetegner *the sacred*, er, at det repræsenterer menneskets dybeste værdier, og at det er kilde til livets mening.

Antagelserne bag modellen for søgen efter *the sacred* kan benyttes både terapeutisk og som et analyseredskab i forskningsøjemed. I det terapeutiske arbejde med en spirituali-

---

### FAKTA ■ Et projekt

Forskning viser, at religiøs tro har en særlig meningsgørende og psykologisk funktion, når mennesker oplever personlig krise. Et ph.d.-projekt på Syddansk Universitet undersøger, hvordan kristne danskere benytter og udtrykker deres tro under krise og svære livsudfordringer. Projektet undersøger også, hvordan psykologisk terapi kan integrere kristen tro. Projektet udføres af artiklens forfatter og ventes afsluttet i 2012.

---

tetsintegreret psykoterapi er det væsentligt at forstå den dynamik, som spiritualiteten har – at mennesket handler, føler og tænker på bestemte måder på grund af sit spirituelle orienteringssystem, og at dette både kan være en del af løsningen eller en del af problemet.

De fleste mennesker benytter én primær vej eller en kombination af to veje til at bevare og styrke deres spiritualitet, og det skaber et spirituelt orienteringssystem, som overordnet styrer deres søgen efter *the sacred*. Dette orienteringssystem stabiliserer menneskets søgen og spiritualitet, men det kan også være kilden til problemet.

Om et spirituelt orienteringssystem fungerer psykologisk positivt, afhænger af, om andre mål og behov, som det spirituelle menneske får dækket via sin spiritualitet, ikke er i modstrid med spiritualitetens overordnede mål. Det overordnede mål består af *the sacred*, som blev opdaget i *discovery* processen. Hvis der ikke opstår splid mellem spirituel motivation

og spirituel praksis, så fungerer det optimalt. Så er spiritualiteten velintegreret i menneskets liv. Det formår at skabe meningsfyldt sammenhæng og levere positiv hjælp ved krise og livsudfordringer. Modsat ses et fragmenteret og modstridende orienteringssystem, som skaber en negativ hjælp (Pargament, 1997).

### De fire veje

Pargament fremhæver fire primære veje for det spirituelle orienteringssystem, som tager udgangspunkt i nogle brede menneskelige forhold: Viden, adfærd, relationer og oplevelse. Det, der gør disse spirituelle veje interessante, er, at de for det spirituelle menneske er fyldt med kraft, væren og mening.

*Videns-vejen* er, når mennesker studerer for at komme tættere på livets store sandheder og leve nærmere *the sacred*. Der er mange måder at studere på for at indhente spirituel viden, men det karakteristiske for de spirituelle skrifter er, at disse

>

- > historier er mere end eventyr. De taler til fundamentale livsspørgsmål og svarer på livets mysterium med sin egen mystik. At vedligeholde *the sacred* gennem viden er en farbar og meningsfyldt vej for mange spirituelle mennesker.

*Adfærdens vej* kan ses som betydningsfulde ritualer for det spirituelle menneske, hvor det forbinder sig selv med *the sacred*. Disse ritualer ses oftest som forskrifter for en bestemt religion, men spirituelle mennesker skaber tit deres egne spirituelle praksisser og tillægger dem betydning. *Adfærdens vej*

”  
Hvad er spiritualitetsintegreret psykoterapi? Hvordan virker det? Og hvordan kan vi evaluere det?  
”

kan også være social ansvarlighed, hvor det spirituelle menneske vedligeholder *the sacred* ved at involvere sig i fx den tredje verden, politik eller frivilligt arbejde. I Danmark ser man også, hvordan børn er *sacred*, og forskellige praksisser omkring børn og familie er betydningsfulde og *sacred*. Man ser, det er pinligt ikke at overholde disse spirituelle praksisser, hvis ikke maden er økologisk eller aftenrutinen ikke bliver overholdt.

Forældres forhold til deres børn – børnene som 'projekt' – kan også ses som en form for *relationernes vej*, hvor altså relationen får sin egen *sacred* betydning. *Relationernes vej* kan både fungere som en kanal, hvor spiritualiteten udleveres, støttes og deles som fx religiøse fællesskaber eller mødregrupper samt som en bærer af *sacred* mening i sig selv, hvor fx det at tage sig af sin familie bliver en ”hellig” handling.

Endelig er *oplevelsesvejen* for de fleste spirituelle mennesker af stor vigtighed for at kunne fastholde *the sacred*. Det handler om komme nær og opleve *the sacred* på en følelsesmæssig måde. Dette gøres ofte gennem bøn, meditation, ritualer, kirkegang eller tilbedelse, men der ses også mere ultraditionelle metoder som musik, stoffer, sex eller ensomhed (Hood, 1995).

### Psykologen som medspiller

Når mennesket gennemgår en form for krise, hvor noget udefra eller indefra truer spiritualiteten, da opstår der en yderli-

gere vej, som består af de fire andre veje: *Spirituel coping-vejen*. Denne vej handler om fleksibilitet til at kunne tilpasse de andre veje til det ændrede behov for spiritualiteten. Når spiritualiteten trues, da viser det sig, om den er integreret eller fragmenteret, da menneskets evne til at cope spirituelt afhænger af dette. Det vil ofte være i denne fase, at det spirituelle menneske vælger psykologhjælp, og der kan psykologer være en ressource i menneskets søgen efter *the sacred*.

Psykologen kan kortlægge, hvor i sin spirituelle søgen klienten befinder sig, og om spiritualiteten er integreret eller fragmenteret. Psykologen kan intervenere via klientens spirituelle veje og arbejde hen mod en bedre coping. Psykologen kan også blive medvanderer sammen med klienten i genopdagelse eller en konvertering af *the sacred*.

Med en sådan spiritualitetsintegreret psykoterapi, kan psykologen blive medspiller i klientens spiritualitet, ligegyldigt om spiritualiteten er en del af problemet eller en del af løsningen!

Dorte Toudal Viftrup, cand.psych., ph.d.-studerende  
Institut for Sundhedstjenesteforskning,  
Syddansk Universitet

### LITTERATUR ■

Ahmadi, F.: (2006): *Culture, Religion and Spirituality in Coping*. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis.

Ausker, N.; la Cour, P.; Busch, C.; Nabe-Nielsen, H.; Pedersen, L.M.: Danske patienter intensiverer eksistentielle tanker og religiøst liv. *Videnskab og Praksis*.

Emmons, R.A.: (2005): Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning, and Religion. *Journal of Social Issues*. Vol. 61/4, p. 731-745.

Hood, R.W. Jr. (1995). The facilitation of religious experience. In R.W. Hood Jr. (Ed.), *Handbook of religious experience* (pp. 569-597). Birmingham, AL: Religious Education Press.

Pargament, K.: (1997): *The Psychology of Religion and Coping*. New York: The Guilford Press.

Pargament, K.: (2007): *Spiritually Integrated Psychotherapy. Understanding and addressing the sacred*. New York: The Guilford Press.

Park, C.L.: (2005): Religion as a Meaning-Making Framework in Coping with Life Stress. *Journal of Social Issues*. Vol. 61/4, p. 707-729.