

TIDSSKRIFT FOR PRAKTISK TEOLOGI

NORDIC JOURNAL OF PRACTICAL THEOLOGY

ÅRGANG 41 NR. 2 (2024) S. 5–22

DOI 10.48626/TPT.V41I2.5575

Fagfelleurdert artikkel

Sjelesorg i møte med klimafølelser

Betydningen av emosjonell granularitet og eksistensiell resonans

GRY STÅLSETT

psykolog, førsteamanuensis ved MF vitenskapelig høyskole

grystalsett@gmail.com

ABSTRACT

The climate crisis represents an existential threat, necessitating adaptations in pastoral care to address its complex emotional landscape. This article explores the integration of two key concepts – emotional granularity and existential resonance – into the field of pastoral care, enriching established grief models such as Kübler-Ross's stages of grief and Stroebe and Schut's dual-process model. Drawing from Lisa Feldman Barrett's theory of emotional granularity, which enhances psychological flexibility by differentiating emotional states, and Hartmut Rosa's resonance theory, which emphasizes meaningful connection to the world, the article offers innovative frameworks for addressing climate-related emotions like eco-anxiety, ecological grief, and active hope. These approaches aim to expand pastoral care's capacity to foster emotional awareness and reconnect individuals with their environment and spirituality. By integrating these theories, pastoral care can provide tools for navigating the emotional and existential challenges of the climate crisis, promoting emotional resilience and deeper existential engagement.

NØKKEORD

Klimafølelser. Emosjonell granularitet. Resonans. Klimaangst. Sjelesorg. Økologisk sorg. Sorgmodeller. Emosjonsregulering

Innledning

Klimaendringene utgjør en eksistensiell trussel som utfordrer tradisjonelle tilnærminger innen sjelesorg. I denne artikkelen stiller jeg spørsmålet: Kan integrering av konseptene *emosjonell granularitet* og *eksistensiell resonans* bidra til å videreutvikle sjelesorgfaget og forbedre vår evne til å håndtere de komplekse følelsene som klimakrisen utløser? Disse begrepene innføres for å supplere og videreutvikle etablerte sorgteorier, som Kübler-Ross' fem sorgstadier (1969) og Stroebe og Schuts to-komponentmodell om sorg (1999). Selv om disse teoriene har bidratt til forståelsen av menneskelige reaksjoner på tap, må de tilpasses for å kunne bidra til å adressere de spesifikke følelsene som klimakrisen utløser.

Begrepet *emosjonell granularitet* er hentet fra Lisa Feldman Barretts arbeid om emosjoners konstruksjon (2017), som belyser hvordan differensiering av følelser kan gi større psykologisk fleksibilitet. Dette begrepet vil bli satt i dialog med teologen Panu Pihkalas (2022) taksonomi for klimafølelser, som gir et rammeverk for å forstå mangfoldet av emosjonelle reaksjoner knyttet til klimaendringer, inkludert angst, sorg, håp og sinne. Et annet nøkkelbegrep, *resonans*, er hentet fra Hartmut Rosas teori (2019), som handler om dyp og meningsfull forbindelse til verden rundt oss. Rosa peker på hvordan moderne samfunnsstrukturer har svekket vår opplevelse av tilknytning til naturen, men også hvordan denne tilknytningen kan gjenopprettes gjennom bevisst handling og refleksjon, noe som er relevant i sjelesørgerisk praksis i møte med klimakrisen.

Jeg vil argumentere for at begrepene granularitet og resonans i samspill kan åpne nye perspektiver på klimafølelser som felt. I den avsluttende delen av artikkelen vil jeg diskutere hvordan disse perspektivene kan integreres i sjelesorgens praksis, med mål om å fremme både emosjonell bevissthet og dypere forbindelse til verden, og dermed gi mennesker bedre verktøy til å møte de emosjonelle og åndelige utfordringene som klimakrisen skaper.

Emosjonelle krisetegn i vår tid

Det er dokumentert høy grad av klimaangst (Steentjes, et al, 2017; Ballew et al, 2018; Sanson, Van Hoorn, & Burke, 2019). Klimaendringer representerer ikke bare en vitenskapelig eller økologisk utfordring, men har også gitt opphav til dype emosjonelle og eksistensielle kriser. Disse krisene manifesterer seg i en rekke følelsesmessige responser som angst, sorg, apati og fortvilelse. Disse følelsene utløses i takt med økende bevissthet om de katastrofale konsekvensene klimaendringene medfører, både for naturen og for menneskelige samfunn. Det dreier seg om pre-traumatisk stress. Begreper som solastalgia og økologisk sorg har blitt sentrale

i å forstå disse følelsene, som strekker seg utover individets personlige tap til å omfatte kollektive og fremtidige tap.

Solastalgia er et begrep skapt av den australske filosofen Glenn Albrecht, som beskriver en spesiell type sorg, savn og hjemlengsel som mange mennesker føler når deres naturlige omgivelser endres eller forringes på grunn av klimaendringer (Albrecht, 2020). Dette fenomenet er særlig relevant for samfunn som lever tett på naturen, som urbefolkninger eller landbrukssamfunn, der klimaendringer har direkte innvirkning på den fysiske og mentale helsen. Solastalgia skiller seg fra tradisjonell nostalgi ved at det ikke er knyttet til fjerne, fysiske steder, men snarere til følelsen av at ens hjem blir ødelagt eller endret mens man fortsatt er til stede. For eksempel kan en bonde oppleve solastalgia når tørke ødelegger avlingene eller når skogsområder rundt en by blir ødelagt av branner eller utbygging.

Et annet sentralt begrep er *økologisk sorg* (*ecological grief*), som refererer til den dype emosjonelle reaksjonen på tap av økologisk stabilitet, biodiversitet, arter eller naturlige landskap (Cunsolo & Ellis, 2018; Cunsolo et al., 2020). Økologisk sorg skiller seg fra tradisjonell sorg ved at den ofte knyttes til tap som ennå ikke har skjedd, men som fryktes vil inntreffe i fremtiden. Det kan også være en kollektiv sorg, noe som gjør den enda mer kompleks og vanskelig å håndtere, ettersom den omfatter tap som gjelder hele menneskeheten og fremtidige generasjoner.

Klimafølelser blant unge har vært særlig gjenstand for oppmerksomhet i nyere forskning. En global undersøkelse blant 10 000 unge mellom 16 og 25 år viser at 59% er «svært» eller «ekstremt» bekymret for klimaendringer, mens 43% uttrykte at de ikke stoler på myndighetenes evne til å håndtere klimakrisen (Hickman et al., 2021). For mange unge er klimakrisen ikke bare en abstrakt trussel, men en konkret virkelighet som påvirker deres beslutninger om fremtiden, inkludert om de ønsker å få barn (Schneider-Mayerson, & Leong, 2020). Denne eksistensielle bekymringen for fremtidens levedyktighet gir grobunn for en dyp følelse av svik fra voksne og myndigheter som ikke tar tilstrekkelige grep for å sikre en trygg fremtid.

I denne sammenhengen blir det stadig viktigere å forstå og adressere klima-relaterte følelser fra både psykologiske og teologiske perspektiver. Klimaangst og økologisk sorg er eksempler på emosjonelle tilstander som beskriver dype følelsesmessige reaksjoner på tapet av økosystemer og frykten for fremtidige miljøendringer. Teologen og forskeren Panu Pihkala viser hvordan økologisk sorg kan variere fra akutt sorg over spesifikke hendelser, som naturkatastrofer, til kronisk sorg som følge av langsom miljøforringelse (Pihkala, 2024). Mange mennesker, spesielt de med en sterk tilknytning til naturen, kjenner en dyp følelse av tap over tapte landskap, utdødde arter og ødelagte økosystemer. Økosorg kan på noen måter sammenlignes med tradisjonell sorg, men har større grad av eksistensiell

angst for fremtiden i seg, og den er mer kollektiv og knyttet til en felles global kontekst. Denne sorgen viser at klimarelaterte følelser ikke bare er reaktive, men også kan være *vedvarende* og dypt eksistensielle da det ikke er kun fortidssorg, men også nåtids- og fremtidsorientert sorg. Det kan handle om sorg over de framtidss forventningene en mister, og en ventessorg over økte og flere tapsopplevelser. Pihkala trekker frem hvordan begrepet «ambiguous loss» (tvetydig tap) kan være nyttig for å forstå følelsene i økosorg. Økologiske tap er ofte diffuse og komplekse, som tapet av fremtidig økologisk balanse eller intakt natur. Slike tap er ikke alltid klart avgrenset i tid og rom, noe som kan skape forvirring og følelser av maktesløshet (Pihkala, 2020).

Klimaangst er en stadig mer utbredt tilstand, spesielt blant unge. Flere studier har påvist at en betydelig andel unge mellom 16 og 25 år opplever intens angst knyttet til klimakrisen, noe som kan føre til fysiske og psykiske symptomer som hjertebank, uro, søvnvansker og manglende konsentrasjon. For noen blir klimaangsten så overveldende at de unngår å tenke på klimakrisen i det hele tatt, en forsvarsmekanisme som kan beskrives som en form for «klimafornektelse» (Searles, 1972; Stoknes, 2015; Karevoll, Stoknes & Stålsett, 2020). *Apati* og *emosjonell lammelse* kan sees som forsvarsmekanismer mot den overveldende følelsen av maktesløshet i møte med den globale klimakrisen.

Et annet emosjonelt krisetegn er økende grad av *håpløshet* og *fortvilelse*. Det er følelsesmessige tilstander som, selv om de ofte er sammenvevd, ikke nødvendigvis innebærer det samme. Håpløshet kan beskrives som en tilstand av dysfori, preget av tapet av forventningen om at motgang vil ta slutt, eller at bedre dager vil komme. Selv om håpløshet og fortvilelse ofte overlapper, er fortvilelse en mer akutt emosjonell respons, preget av intense følelser som sorg, desperasjon og angst.

Fortvilelse kan utløse sterke følelsesmessige reaksjoner, inkludert gråt og en følelse av overveldelse. Psykologisk innebærer håpløshet en svekket tro på en bedre fremtid (Snyder, 2002), ofte ledsaget av nedstemthet, pessimisme og følelse av maktesløshet. Denne emosjonelle tilstanden kan føre til lav selvtillit og redusert tro på egen evne til å påvirke sitt liv (Bailey, 2015). Håpløshet leder til passivitet, noe som kan forsterke risikoen for depresjon, særlig når situasjonen vurderes som uforanderlig (Snyder, 2002), og kan innebære økt risiko for å gå over i dyp depresjon og suicidalitet. Disse følelsene krever en tilnærming som kombinerer aksept og handling. Ojala (2012) foreslår at det å kultivere «aktivt håp» – *håp som er knyttet til handling og endring* – kan være en effektiv måte å motvirke følelser av håpløshet.

Til sist er det verdt å nevne *eksistensiell angst*, som ofte oppstår som en følge av klimakrisen. Når etablerte meningsstrukturer, som framtidss forventninger og menneskets rolle i universet, blir utfordret, opplever mange en dypere form for

angst og tap av mening. Følelser er sammenvevd med eksistensielle temaer og tro (Stålsett, 2022).

Metaemosjoner, altså hvordan individer forholder seg til sine egne følelser, har blitt et stadig mer relevant tema i klimakonteksten (Bakke, 2022). Metaemosjoner handler om «følelser for følelser», våre innebygde bevisste eller ubevisste holdninger til våre følelser (Miceli & Castelfranchi, 2019). Vårt forhold til følelser mer generelt kan være påvirket av oppdragelseskultur, oppveksterfaringer og samtiden (Gottman, Katz, & Hooven, 1996).

En av de mest fremtredende funnene fra klimapsykologisk forskning er at spesifikke følelser – som skyld, sinne og håp – spiller en avgjørende rolle i både klimahandling og emosjonell bearbeiding, særlig kollektiv skyld, kan motivere til handling i forbindelse med miljøspørsmål som global oppvarming (Ojala, 2012; 2024). Skyld og skam er tradisjonelt assosiert som «inhiberende» følelser, i motsetning til mer aktiverende som for eksempel sinne (McCullough, 1999). I en klimakontekst kan «nok» skyld og skamfølelse faktisk bli en del av en drivkraft til handling. Når skyldfølelsen oppleves på en moderat måte, kan den i denne konteksten fungere som en sterk motivator for å endre atferd eller engasjere seg i miljøtiltak (e.g. Ferguson & Branscombe, 2010). Overveldende skyld kan derimot føre til emosjonell utmattelse, noe som understreker behovet for å navigere klimafølelser med sensitivitet og bevissthet.

I møte med de emosjonelle krisetegnene klimaendringene utløser, trenger vi en utvidet kompetanse på følelser som inkluderer disse kontekstualiserte klimafølelsene, hvordan vi skal håndtere dem individuelt, kollektivt og i sjelesørgeriske praksiser. Det innebærer også en tettere integrering av kunnskap fra den mer generelle følelsesforskning (se McCullough, 1999; Monsen & Solbakken, 2013; Barrett et al., 2016; Stålsett, 2022), med den mer spesifikke framvoksende forskningen på klimafølelser.

Klimafølelser som religionspsykologisk og sjelesørgerisk felt

Religionspsykologiske teorier og forskning er verd å lytte til for sjelesorgen (Engedal, 2015). En sentral del av den religionspsykologiske forskningen handler også om følelsenes rolle i religiøse sammenhenger, både på individ- og gruppenivå. Følelser som kjærlighet, skyld, frykt og håp er ofte tett sammenvevd med religiøse erfaringer og praksiser. Ifølge Emmons (2005) fungerer religion som en arena for både å uttrykke og regulere følelser, og mange religiøse tradisjoner bruker emosjonelle symboler for å hjelpe individet til å finne mening i vanskelige livssituasjoner. I krisetider, som ved tap eller eksistensielle kriser, kan religion gi emosjonell

støtte og struktur, samtidig som den kan forsterke emosjonelle konflikter dersom troen oppleves som truet (Emmons, 2005).

Viftrup et al. (2021) belyser i deres forskning at emosjoner i religiøse sammenhenger ofte også handler om søken etter det hellige. Denne «søken etter det hellige» kan innebære at troende personer søker mening i det som skjer i livet deres, spesielt i møte med kriser. De religiøse ritualene og symbolene som er knyttet til det hellige, bidrar til å gi struktur og mening til følelsene. For eksempel kan skyldfølelse i mange kristne sammenhenger bli bearbeidet gjennom syndsbejelse og tilgivelse, noe som reduserer emosjonelt stress og kan gi fred og forsoning (se Viftrup et al., 2021).

I tillegg har studier vist at følelser relatert til kjærlighet og tilgivelse kan styrke sosiale bånd i religiøse fellesskap, mens følelser som frykt og skyld kan forsterke troens betydning for individet ved å understreke det religiøse systemets moralske rammer (Fuller, 2007). Dette samsvarer med forskning som peker på at religiøse følelser ofte er knyttet til rituelle praksiser, som bekrefter eller opprettholder den troendes identitet innenfor en religiøs kontekst (Emmons, 2005).

I religionspsykologisk forskning blir klimafølelser stadig viktigere, ikke bare på grunn av deres psykologiske innvirkning, men også fordi de reiser dypere spørsmål om menneskets forhold til naturen, skaperverket og de etiske forpliktelsene vi har i møte med en krise av globalt omfang. Spesielt følelser som angst, sorg, skam og sinne har blitt gjenstand for økt oppmerksomhet, fordi de utløser både individuell refleksjon og kollektiv handling

Religiøse normer har ofte klare føringer for hvilke følelser som anses som akseptable. Følelser som sinne og tristhet kan være tabu i enkelte religiøse sammenhenger, mens følelser knyttet til håp, tillit og takknemlighet gjerne løftes frem som idealer (Tsai, Koopmann-Holm, Miyazaki & Ochs, 2013). Dette kan skape utfordringer i møte med klimafølelser, der for eksempel sinne over urettferdighet eller sorg over tap av skaperverket kan bli sett på som upassende. Denne diskrepansen mellom idealfølelser og faktiske følelser kan hemme bearbeidelsen av klimafølelser og føre til undertrykkelse, noe som kan forsterke opplevelser av håpløshet eller isolasjon. Det er også forsket på framtidvisjonens innvirkning på følelsesregulering her og nå. Det kan handle om hvorvidt vi setter følelser på vent blant annet relatert til «dommedag», eschatologisk tro og katastrofeforestillinger (e.g. Ringnes et al. 2019). Troskultur, følelser, og gudsbilde kan veve seg sammen og også aktiveres i eksistensielle kriser, og være til en byrde eller en ressurs (Austad & Stålsett, 2007; Stålsett, 2006).

Det sjelesørgeriske feltet er mangfoldig og mangefasettert, både i tilnærminger, om det er prester eller diakoner, kateketer, ungdomsarbeidere eller andre som utøver sjelesorgen, og om det er i farta eller over tid i et fast sjelesørgerisk

rom (Sandsmark et al. 2022; Dokka et al. 2022; Danbolt et al. 2022). Uavhengig av tradisjon, form eller kontekst må tradisjonelle sjelesørgeriske tilnæringer tilpasses klimakrisens eksistensielle utfordringer (La Mothe, 2022; Pihkal, 2022; 2024). Sjelesorgens teori og praksis er historisk situert, er i bevegelse og vil måtte variere i tilnæringer og formes etter vekslende sosiale, kulturelle og eksistensielle kontekster, som gir rammer for vårt liv (se Engedal, 2008; Grung, Danbolt, & Stifoss-Hanssen, 2016; Grevbo, 2018; Stifoss-Hanssen, Grung, Austad & Danbolt, 2019).

Teologen La Mothe understreker betydningen av å skape et trygt rom hvor mennesker kan uttrykke sine klimarelaterte følelser uten frykt for fordømmelse. Han fremhever viktigheten av å kombinere emosjonell kompetanse og miljøbevissthet med spirituell veiledning og teologisk refleksjon. La Mothe introduserer begrepet *radikal omsorg* som en dyp, betingelsesløs omsorg som favner hele skaperverket, ikke bare mennesker. Denne tilnærmingen utfordrer tradisjonelle antropocentriske syn, der mennesket settes over naturen, og fremmer i stedet en gjensidig relasjon mellom mennesker og miljøet (La Mothe, 2022).

Deal og Bukowski (2021) tar dette et skritt videre ved å kombinere økopsykologi og spirituelle praksiser gjennom *ecotherapy*, en terapiform som fokuserer på å gjenopprette forbindelsen mellom mennesker og naturen. I sin artikkel «Bridging Spirituality/Religiousness and Ecotherapy» foreslår de fire psykospirituelle temaer som er spesielt relevante for å forstå og behandle klimafølelser: *naturforbindelse*, *økologisk identitet*, *økologisk sorg* og *økologisk håp*. Disse temaene kan bidra til å utvide rammeverk for hvordan sjelesorg kan tilnærme seg klimafølelser på en helhetlig måte. Det utvikles nye ritualer for å markere forholdet til skaperverket, klimasorg og protest (Grau, 2023). Ritualer kan bidra til å anerkjenne og forløse følelser av alvor, bekymring, angst, sorg og tristhet knyttet til klimakrisens alvor og lengsel og håp (jfr. Stålsett & Danbolt, 2018).

Behov for utvikling av sjelesorgfeltet

De tradisjonelle modellene for sorg, som Kübler-Ross' fem stadier av sorg og toprosessmodellen utviklet av Stroebe og Schut, har lenge vært sentrale verktøy i sjelesørgerisk praksis. Disse modellene har vært effektive for å forstå reaksjoner på personlig tap, som død og livskriser, ved å gi en struktur for emosjonell bearbeiding over tid. Klimakrisen gir opphav til følelser som klimaangst, klimasorg og klimaskam, som ofte kan være sammensatte, på varierte og spesifikke måter, og mer vedvarende enn det de tradisjonelle modellene for sorg kan fange opp.

En vesentlig utfordring ligger i at klimarelaterte følelser også er knyttet til en kontinuerlig pågående prosess av økologisk forverring. Tradisjonelle sorgmodeller

fokuserer ofte på konkrete, håndgripelige tap, som tapet av en kjær person. Pihkalias begrep «lifeworld loss» refererer derimot til en mer helhetlig form for tap som omfatter endringer i hele livsverdenen – ikke bare tapet av enkeltpersoner, men også tapet av natur, kultur og økosystemer (Pihkala, 2020; 2024). Dette kan inkludere tap av miljøer som gir mening, identitet og tilhørighet. Slike tap er ofte «ikke-avsluttet» eller pågående, noe som utfordrer tradisjonelle sorgmodeller, som vanligvis forutsetter en slags «avslutning» eller ferdigstilling i sorgprosessen. Økosorg innebærer ofte tap som ikke kan reverseres. Dette krever en dynamisk prosess som ikke nødvendigvis ender med aksept, men styrker evnen til å leve med vedvarende tap, uten at sorg, melankoli og depresjon tar helt over.

Teologen Pihkala diskuterer også hvordan «disenfranchised grief», ikke anerkjent, uautorisert sorg, er spesielt utbredt i sammenheng med økosorg (Pihkala, 2020). Dette refererer til sorg som ikke anerkjennes eller valideres sosialt, noe som kan føre til isolasjon og økt risiko for komplisert sorg. Tradisjonelle sorgmodeller gir lite rom for slike former for sorg, hvor tapene er immaterielle eller vanskelige å definere, som tapet av et rent miljø, dyreliv eller fremtidig økologisk stabilitet.

Utviklingen av sorgmodeller må inkludere anerkjennelsen av disse uautoriserte tapene. Det forutsetter også en bevissthet om metaemosjoner både til følelser generelt og til klimafølelser.

Emosjonell granularitet og resonansteori

For å adressere disse nye emosjonelle utfordringene, må nyere forskning og teorier integreres i sjelesørgerisk praksis. To teorier som kan utvide sjelesorgens verktøy er Lisa Feldman Barretts teori om emosjonell granularitet og Hartmut Rosas resonansteori. Barretts teori om emosjonell granularitet gir en ny forståelse av hvordan vi kan differensiere mellom ulike emosjoner og dermed forbedre vår evne til emosjonsregulering. Høy emosjonell granularitet innebærer evnen til å skille mellom subtile variasjoner av følelser, noe som kan bidra til økt psykologisk fleksibilitet og bedre emosjonell mestring (Barrett, 2017). Dette er spesielt viktig i møte med klimakrisen, hvor mennesker ofte opplever en sammensatt blanding av følelser som angst, håpløshet og sinne. Sjelesørgere kan bruke denne teorien til å hjelpe individene med å forstå og bearbeide disse følelsene på en mer differensiert måte, noe som igjen kan fremme mer konstruktiv handling og emosjonell bearbeiding (Barrett et al., 2021).

Hartmut Rosas resonansteori handler om menneskets dype forbindelser med verden, inkludert naturen. Ifølge Rosa bryter klimakrisen ned opplevelsen av resonans, noe som forsterker følelsen av fremmedgjøring og maktesløshet. Resonans består av to bevegelser: «afficere», hvor noe utenfor individet påkaller en

reaksjon, og «emovere», hvor individet svarer på denne påkallelsen. Resonans fører til forandring i både subjektet og det ytre, men krever at subjektet er åpent for det uventede. Ukontrollerbarhet er sentralt – resonans kan ikke planlegges eller tvinges frem, og den medfører alltid en viss risiko. Rosa beskriver tre resonansakser: en horisontal, sosial akse (relasjoner mellom mennesker), en diagonal, materiell akse («å være i flyt opplevelser» i forbindelser til objekter og aktiviteter), og en vertikal, eksistensiell akse (større dimensjoner som religion, kunst og natur). Hvilke «andreparter» man opplever resonans med, avhenger av personlige faktorer som verdier og sosialt miljø, og dette kan endre seg over tid.

Behovet for å sammenstille slike teorier trer frem som nødvendig, da de adresserer ulike aspekter av klimarelaterte følelser. Emosjonell granularitet gir verktøy for å forstå og navigere et komplekst følelseslandskap, mens resonansteorien gir en dypere eksistensiell ramme for å forstå hvordan man kan gjenopprette en følelse av tilknytning og mening i møte med økologisk krise. Sjelesørgerisk praksis kan dermed utvikles til å inkludere disse teoriene for å skape en mer helhetlig tilnærming som møter de emosjonelle, psykologiske og åndelige behovene som oppstår i kjølvannet av klimakrisen.

Ved å integrere de nevnte nyere teoriene med tradisjonelle sorgmodeller kan sjelesørgerne støtte mennesker i å bearbeide og klare å leve med de vedvarende følelsene av sorg, angst og fremmedgjøring som klimakrisen fremkaller. Dette gir et bredere sett med verktøy for å fremme både emosjonell mestring og eksistensiell støtte i møte med en pågående global krise.

Klassiske sorgmodeller og nye tilnærminger

For å gi en helhetlig forståelse av hvordan sorg i møte med klimakrisen kan behandles sjelesørgerisk, er det nyttig å sammenstille flere ulike teoretiske perspektiver. Dette inkluderer både klassiske sorgmodeller og nyere bidrag som tar hensyn til sammensatte og spesifikke følelsesmessige reaksjoner. Elisabeth Kübler-Ross' klassiske modell for sorg, kjent som de fem stadiene av sorg (benektelse, sinne, forhandling, depresjon og aksept), har lenge vært brukt som en ramme for å forstå hvordan mennesker reagerer på tap. I sammenheng med klimafølelser kan denne modellen brukes til å identifisere emosjonelle reaksjoner som sinne og fornektelse, som ofte oppstår når mennesker blir konfrontert med de destruktive virkningene av klimaendringer. For eksempel kan fornektelse ses i motstanden mot å erkjenne klimakrisens alvor, mens sinne ofte kommer til uttrykk i frustrasjon over politisk passivitet eller menneskehetens rolle i økologisk skade. Men aksept er spesielt utfordrende i møte med klimakrisen, fordi det ikke handler om et avsluttet tap, men om en pågående krise. Dette gjør det vanskelig å oppnå en stabil følelse av

aksept, da miljøødeleggelsene fortsetter å utvikle seg. Panu Pihkala har påpekt hvordan denne vedvarende naturødeleggelsen skaper en type «uendelig sorg» som forhindrer fullstendig emosjonell bearbeiding. Kritikere som George Bonanno har også fremhevet at Kübler-Ross' modell er for lineær, og at sorgprosessen ofte er mer kaotisk eller syklisk enn modellen tilsier (Bonanno, 2004). Dette gjør det nødvendig å kombinere denne modellen med mer dynamiske tilnærminger som tar høyde for den vedvarende sorgen som følger med klimakrisen.

Toprosessmodellen, utviklet av Stroebe og Schut, tilbyr en mer fleksibel forståelse av sorg ved å fremheve vekslingen mellom tapsorientert sorg og gjenopprettingsorientert sorg. Dette er spesielt relevant i forbindelse med klima- og økosorg, fordi mennesker både må bearbeide sorgen over økologiske tap og samtidig tilpasse seg en ny økologisk virkelighet som stadig endrer seg. Toprosessmodellen anerkjenner at sorg ikke er lineær, men at mennesker beveger seg frem og tilbake mellom å fokusere på tapet og å tilpasse seg livet etter det tapte. I sjelesørgerisk praksis bidrar denne modellen til en nødvendig bevisstgjøring rundt behovet for pendling mellom bearbeiding av klimarelaterte tap og fremming av resiliens og tilpasningsevne.

Lisa Feldman Barretts begrep «emosjonell granularitet» handler om å utvikle et finmasket språk for følelser, og språket for følelser bidrar også til hvordan vi oppfatter og tolker følelser (Barrett; 2017). Emosjonell granularitet kan hjelpe oss til å være mer nyansert i møte med hverandre (Barrett, 2017). Begrepet som refererer til individets evne til å skille mellom og navngi ulike følelser, å kunne kontekstualisere følelsene mer presist, kan være spesielt nyttig i møte med klimarelaterte følelser. Det kan hjelpe individer i å uttrykke komplekse følelser som angst, skyld og håpløshet på en mer detaljert beskrivende måte (jfr. Barrett, 2017). Det vises til at økt emosjonell granularitet bidrar til større psykologisk fleksibilitet i emosjonsregulering (Barrett, 2017; Gross & Barrett, 2011).

Barrett hevder at evnen til å differensiere mellom ulike følelser øker menneskers kapasitet til å regulere emosjoner på en mer tilpasningsdyktig måte (Barrett, 2017). Når det gjelder klimafølelser, kan denne evnen til å differensiere bidra til at individer takler emosjonelle reaksjoner på en mer effektiv måte. For eksempel kan det å skille mellom sinne over politisk passivitet og frustrasjon over egen avmakt gi en bedre forståelse av hva som trengs for å enten handle eller bearbeide følelsene på en konstruktiv måte.

Panu Pihkala har utviklet en taksonomi som systematiserer det brede spekteret av emosjoner knyttet til klimakrisen, inkludert følelser som klimaangst, økologisk sorg, klimaskam og klimaengasjement (Pihkala, 2022). Denne oversikten belyser hvordan emosjonelle reaksjoner som angst, håpløshet, sinne og håp oppstår i møte med klimaendringer, og hvordan de ofte er sammenflettet. Pihkala

understreker at en dypere forståelse og bearbeiding av disse følelsene er avgjørende for den enkeltes liv og helse, samt kollektivt klimaengasjement.

Han peker på at taksonomien fortsatt er under utvikling og må videreutvikles gjennom forskning. Videre fremhever Pihkala viktigheten av å bidra til å balansere negative og positive følelser i praksis. Negative følelser som sorg og skam kan føre til apati og emosjonell lammelse dersom de ikke håndteres riktig, mens positive følelser som håp og engasjement kan motivere til handling og styrke resiliens (se også Ojala, 2021; 2024).

Hartmut Rosas resonansteori er en sosiologisk teori som undersøker hvordan mennesker forholder seg til verden gjennom meningsfulle og dynamiske relasjoner, noe han kaller resonans. I sitt verk *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World* (2019), beskriver Rosa resonans som en relasjon der subjektet opplever en dyp, emosjonell og gjensidig forbindelse til noe utenfor seg selv, enten det er andre mennesker, naturen, teknologi eller åndelige praksiser.

Rosa beskriver resonans som en responsiv relasjon hvor individet og omgivelsene påvirker hverandre på en meningsfull måte. I motsetning til fremmedgjøring, der individet føler seg distansert og adskilt fra verden, åpner resonans opp for en dypere forbindelse og engasjement. Han skiller mellom to typer resonans. Vertikal resonans oppstår i individets forhold til det transcendent (for eksempel Gud eller naturen), mens horisontal resonans refererer til forbindelser mellom mennesker eller med samfunnsstrukturer. Rosa hevder at moderne samfunn er preget av akselerasjon, et økende tempo og at dette reduserer vår evne til å oppleve resonans fordi vi er mer fokuserte på effektivitet og kontroll enn på meningsfulle forbindelser. Resonans er en prosess, ikke et resultat, og kan ikke tvinges frem. Den skjer som en uforutsett respons på verden når individet åpner seg for den. Denne åpenheten er avgjørende for å oppleve meningsfull kontakt og tilhørighet.

I konteksten av klima- og økosorg gir Rosas teori en dypere forståelse av hvordan klimakrisen kan føre til følelser av fremmedgjøring og tap av tilknytning til naturen. For mange mennesker representerer klimakrisen en brutt forbindelse til verden, noe som kan forsterke følelsen av meningsløshet og angst.

Sjelesørgerisk anvendelse av nye perspektiver

Pastoral omsorg i møte med klimakrisen krever nye verktøy og tilnærminger. Det er nødvendig å erkjenne at klimafølelser ikke bare er en privat affære, men en kollektiv og global virkelighet som utfordrer våre tradisjonelle forståelser av sorg, angst og håp. I denne sammenhengen blir sjelesorg et viktig rom for å reflektere over klimakrisens emosjonelle, åndelige og eksistensielle aspekter.

Ved å kombinere psykologiske innsikter om metaemosjoner, kontekstualiserte følelser og følelsesregulering med sjelesørgeriske tilnærminger, kan sjelesørgere bidra betydelig til å støtte mennesker i å navigere de sterke følelsene som klimakrisen utløser. Dette inkluderer å anerkjenne klimafølelser som en naturlig og legitim respons på en eksistensiell trussel, samt hjelpe individer til å se hvordan følelsene kan brukes som drivkraft for positiv endring, fremfor å føre til passivitet eller håpløshet.

Klimafølelser som angst, sorg, skyld og håp har både psykologiske og åndelige dimensjoner. Ved å integrere innsikter fra klimapsykologi og sjelesorg kan det skapes et rom for refleksjon, der mennesker kan bearbeide sine emosjoner, utforske sitt ansvar i møte med klimakrisen og finne mening og håp i en usikker fremtid.

Integrering av nyere teoretiske perspektiver som emosjonell granularitet og resonanstheori kan gi sjelesørgeriske tilnærminger større relevans for klimafølelser. Dette fordrer en utvidet forståelse av både individuelle og kollektive sider ved sorg og emosjonell bearbeiding, der sjelesorgen kan være en viktig støtte i å møte disse utfordringene.

Utvidelse av det emosjonelle språket i religiøs kontekst

Metaemosjoner, altså følelser om følelser, handler om hvordan vi forholder oss til komplekse emosjoner, som de som oppstår i møte med klimakrisen. Metaemosjoner påvirkes av oppvekst, foreldrestil, læreres emosjonelle tilnærminger og ikke minst religiøse normer (Gottman, Katz & Hooven, 1997; Ojala, 2021; Tsai et al., 2013). En forutsetning for å i det hele tatt være opptatt av å utvikle språket for følelser og betydningen det har for resonansopplevelser, handler om hvorvidt man har en aksepterende holdning til følelser i det hele tatt, eller om det er «noe en ikke skal ha». I sjelesorg, der mennesker med dype trosforankringer ofte søker veiledning, er sjelesørgerens bevissthet om egne og andres metaemosjoner avgjørende. Denne bevisstheten påvirker hvorvidt dialogen kan bli fruktbar eller ikke.

I møte med klimafølelser som sorg, sinne, angst og håpløshet, kan metaemosjonene til både sjelesørger og konfident enten åpne eller lukke for resonans. Her trekker jeg inn Hartmut Rosas resonansbegrep, som beskriver opplevelsen av å være i en meningsfull og gjensidig relasjon til verden. I en sjelesorgskontekst kan resonans forstås som en dyp, eksistensiell og trossmessig gjenklang mellom sjelesørger og konfident. Denne forbindelsen kan gi en opplevelse av epistemisk tillit – en følelse av trygghet i at verden kan forstås på en sammenhengende og meningsfull måte, selv når man står overfor eksistensiell angst (se Fonagy & Allison, 2014). Selv om Hartmut Rosa ikke eksplisitt knytter resonans til begrepet

epistemisk tillit eller trygghet, ser jeg en nær kobling mellom dem. En kan tenke seg at er erfaringer av resonans kan bidra til å gi en følelsen av sammenheng, dypere felleskap og åpne muligheter for navigerbarhet, selv under presset fra klimakrisens utfordringer.

I dagens verden, hvor tillit til hva som er sant eller falskt ofte utfordres, kan epistemisk tillit også forstås som en interpersonlig tillit og erfaring av resonans. Selv om resonans ikke kan tvinges frem, kan sjelesørgeren skape et miljø der resonans kan oppstå gjennom empati og forståelse. Dette kan gi en opplevelse av lindring og mening, selv om angsten som ligger i bunn, ikke nødvendigvis forsvinner helt.

Sammenfatning om emosjonell granularitet og resonans i sjelesorgen

Emosjonell granularitet, slik Lisa Feldman Barrett beskriver det, handler om evnen til å skille mellom og forstå nyansene i ulike følelser. Gjennom en dypere innsikt i hvordan emosjoner kan sameksistere og påvirke hverandre, kan sjelesørgeren støtte konfidenter i å identifisere og regulere klimarelaterte følelser. For eksempel kan samme person oppleve angst og håp samtidig, eller en kombinasjon av sorg, frustrasjon og sinne. Mens sorg kan balanseres med følelser som håp eller kjærlighet til naturen, kan mer aktiverende følelser som frustrasjon og sinne også spille en rolle i emosjonell bearbeiding.

Emosjonell granularitet gir også sjelesørgere verktøy til å forstå og navigere de ofte komplekse og motstridende følelsene som klimakrisen fremkaller, slik at konfidenten kan håndtere dem på en konstruktiv og meningsfull måte. Ved å bruke et nyansert emosjonelt språk kan sjelesørgeren bidra til å skape struktur i et følelsesmessig kaos og gi konfidenten muligheten til å utvikle klarhet.

Denne differensieringen kan fremme konfidentens emosjonelle selvregulering og selvforståelse. Når man evner å sette ord på spesifikke følelser, som for eksempel forskjellen mellom skyld og skam, fortvilelse, håpløshet og lengsel, kan det åpne opp for mer målrettede måter å bearbeide disse følelsene på.

I møte med klimakrisen kan personer med høy emosjonell granularitet bedre håndtere det brede spekteret av klimarelaterte følelser, fra sinne over politisk passivitet til håp om fremtidig forbedring.

I en sjelesørgersk kontekst kan Hartmut Rosas resonanstheori være et verdifullt verktøy for å hjelpe mennesker med å gjenopprette tilknytning til seg selv, andre, naturen og det åndelige. Ved å fremme opplevelsen av resonans kan sjelesorg motvirke fremmedgjøring og bidra til en dypere følelse av mening, selv i møte med en destabiliserende krise. Dette kan gi individer en fornyet følelse av håp og fellesskap i møte med klimakrisen. En person som føler håpløshet og kjenner seg

dypt desillusjonert på grunn av klimakrisens ødeleggelse, kan oppleve en slags åndelig gjenopprettelse eller styrking gjennom en sjelesørgerisk prosess som kombinerer refleksjon, ritualer og tilknytning til fellesskap eller naturen.

Resonans forstås her som en gjensidig utveksling der individet berøres av sine omgivelser og responderer på en meningsfull måte. I en sjelesørgerisk kontekst forutsetter dette at sjelesørgeren er åpen, lyttende og sensitiv, slik at det skapes et rom hvor resonans kan oppstå, og hvor klienten føler seg sett og hørt både emosjonelt og åndelig.

I ulike former for sjelesørgeriske praksiser, kan resonansteorien bidra til å forstå hvordan mennesker kan få muligheter til å erfare en dypere tilknytning til seg selv og det transcendent. Gjennom de to bevegelsene «*afficere*» (bli berørt) og «*emovere*» (svare på berøringen), kan resonans bli en transformativ opplevelse (se Olsman, 2022; Oppsahl, 2022).

Graff-Kallevåg og Kaufman (2023) anvender Rosas teori til å analysere hvordan syndsbekjennelse kan skape et rom som legger til rette for åndelig helbredelse. Når individet opplever at følelsene deres blir møtt med empati, kan resonans oppstå, noe som igjen fremmer både personlig og spirituell vekst.

Resonansteorien bidrar til et verdifullt rammeverk for å analysere menneskelige relasjoner, både i sekulære og religiøse kontekster, og fremmer forståelsen av hvordan dype, meningsfulle forbindelser kan bidra til å motvirke fremmedgjøring i en stadig mer akselererende verden.

Dette rammeverket er spesielt nyttig i sorgarbeid, der den sørgende ofte føler seg isolert og fremmedgjort fra omverdenen. Gjennom samtale og rituelle praksiser som fremmer åpenhet og refleksjon, kan sjelesørgeren bidra til å skape resonans som gir den sørgende en følelse av tilknytning til både seg selv og Gud (Gregersen, 2020). Resonans i sjelesorg er altså ikke bare en respons på følelser, men også en mulighet for å gjenopprette forbindelsen til det eksistensielle og transcendent (Schuerhoff, 2023).

Følelser som sinne, skyld og skam kan ofte hindre resonans ved å føre til lukethet og isolasjon, men når disse følelsene utforskes på en nyansert måte, kan de bli portaler til resonans. Metaemosjoner, sjelesørgerens følelser for klientens følelser, spiller en avgjørende rolle her. Positive metaemosjoner som empati og forståelse fra sjelesørgerens side kan fremme en resonant forbindelse, hvor klienten føler seg sett og verdsatt (Luben, 2022).

Sjelesørgeren kan, ved å hjelpe klienten med å differensiere mellom ulike former for tristhet eller skam, legge til rette for at klienten opplever en dypere emosjonell forbindelse til både seg selv og omverdenen (Barrett, 2017; Dow, 2023). Resonans handler om en gjensidig utveksling hvor individet påvirkes av omgivelsene og responderer på en meningsfull måte.

Følelser er sentrale i all sjelesørgerisk praksis, men har ofte ikke vært tilstrekkelig tematisert i utdanningen og faglitteraturen om sjelesorg (Ringnes, 2015; Tjernæs, 2018; Tjernæs, Ringnes & Stålsett, 2024). Med mer forskning og kunnskap om hvordan man kan jobbe med emosjonelle prosesser, kan sjelesørgere hjelpe mennesker med å gjenkjenne og bearbeide de mange følelsene som klimakrisen vekker – fra angst og sorg til håp og sinne.

Hartmut Rosas resonansteori kan gi verdifulle innsikter og økt bevissthet som grunnlag for å videreutvikle sjelesorgen og praktisk teologi, særlig i møte med klima- og økosorg. Flere teologer har fremhevet potensialet i Rosas teori for å styrke meningsfulle relasjoner til både seg selv, andre, åndelige fellesskap og tro – aspekter som er sentrale i sjelesørgerisk praksis. Ved å kombinere tradisjonelle sorgmodeller som Kübler-Ross' fem stadier og toprosessmodellen med nyere teoretiske tilnærminger som emosjonell granularitet, Panu Pihkalas taksonomi over klimafølelser og Rosas resonansteori, kan sjelesorgens forståelse og praksis tilpasses de eksistensielle utfordringer og desperasjon som kjennetegner vår tid.

Denne integrasjonen gjør det mulig å utvide forståelsen av sorg og klimafølelser. Ved å anvende Lisa Feldman Barretts teori om emosjonell granularitet kan sjelesørgere differensiere mellom nyanser av følelser som skyld, skam, håp, angst og sinne, og knytte disse til spesifikke kontekster. Dette gir en dypere innsikt i hvordan mennesker reagerer følelsesmessig på klimakrisen, og muliggjør en mer nyansert og helhetlig sjelesørgerisk praksis. Kombinasjonen av disse tilnærmingene kan fremme både individuell emosjonell bearbeiding og kollektiv eksistensiell støtte, og dermed styrke sjelesorgen i møte med de komplekse følelsene som oppstår i en vedvarende global klimakrise.

Referanser

- Albrecht, G.A. (2020). Negating solastalgia: An emotional revolution from the Anthropocene to the Symbiocene. *American Imago*, 77(1), 9–30.
- Austad, A., & Stålsett, G. (2007). Klinisk religionspsykologi og psykoterapi: Vitaprojektet. *Psyke & Logos*, 28(2), 17.
- Bakke, H. E. (2022). *Negative klimafølelser i klasserommet* (Master's thesis). Det utdanningsvitenskapelige vitenskapelige fakultet. Universitetet i Oslo.
- Ballew, M., Marlon, J., Maibach, E., Gustafson, A., Goldberg, M., & Leiserowitz, A. (2018). Americans are more worried about global warming and show signs of losing hope. *Yale Program on Climate Change Communication*.
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Pan Macmillan.
- Barrett, L.F., & Westlin, C. (2021). Navigating the science of emotion. In *Emotion measurement* (pp. 39–84). Woodhead Publishing.

- Barrett, L.F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J.M. (Eds.). (2016). *Handbook of emotions*. Guilford Publications.
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Cunsolo, A., & Ellis, N.R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281.
- Cunsolo, A., Harper, S.L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K.G., & Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health*, 4(7), e261–e263.
- Danbolt, L.J., Stokka, E., Sandsmark, A., & Stålsett, G. (2022). Sjelesorg med ungdom. Hva snakkes det om og hva er rammene? *Tidsskrift for praktisk teologi*, 39(1), 22–38.
- Deal, P.J., & Bukowski, M. (2021). Bridging spirituality/religiousness and ecotherapy: Four psychospiritual themes to guide conceptualization and practice. *Ecopsychology*, 13(3), 165–173.
- Dow, K. (2023). Thousands of Glittering Shards: Spirituality as Resonance in the Lives of People with Intellectual Disabilities. *Religions*, 14(7), 886.
- Emmons, R.A. (2005). Emotion and religion. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 24, 235–52.
- Engedal, L.G. (2008). Jakten på sjelesorgens identitet: Teologiske og kulturanalytiske peilinger i en brytningstid. *Dansk tidsskrift for teologi og kirke*, 35.
- Engedal, L.G. (2015). Religionspsykologisk innsikt og kunnskap verdt å lytte til for sjelesorgen? *Tidsskrift for Sjelesorg*, (4), 314–341.
- Ferguson, M.A., & Branscombe, N.R. (2010). Collective guilt mediates the effect of beliefs about global warming on willingness to engage in mitigation behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 135–142.
- Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51(3), 372.
- Fuller, R.C. (2007). Spirituality in the flesh: The role of discrete emotions in religious life. *Journal of the American Academy of Religion*, 75(1), 25–51.
- Gottman, J.M., Katz, L.F., & Hooven, C. (2013). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Routledge.
- Graff-Kallevåg, K., & Kaufman, T.S. (2023). When confessing sin feels good: The practice of confession explored through the lens of Hartmut Rosa's theory of resonance. *Dialog*, 62(3), 259–269.
- Grau, M. (2023). Ritualizing climate grief: Exploring protests, civil disobedience, and climate liturgies. *Studies in Interreligious Dialogue*, 47(1), 47–62.
- Grevbo, T.J.S. (2018). *Sjelesorg i teori og praksis: en lærebok og håndbok med mange perspektiver*. Luther forlag.
- Gregersen, N.H. (2020). Resilient selves: A theology of resonance and secularity. *Dialog*, 59(2), 93–102.

- Gross, J.J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, 3(1), 8–16.
- Grung, A.H., Danbolt, L.J., & Stifoss-Hanssen, H. (2016). Sjelesorg på plass: På sporet av dagens sjelesorgpraksis i Den norske kirke. *Tidsskrift for praktisk teologi*, 33(1), 28–43.
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R.E., Karevold, K.I., Stoknes, P.E., & Stålsett, G. (2020). Hva er klimapsykologi? *Psykologisk.no*. <https://psykologisk.no/2020/06/hva-er-klimapsykologi/>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Scribner.
- LaMothe, R. (2022). *Pastoral care in the Anthropocene age: Facing a dire future now*. Rowman & Littlefield.
- Luben, Z.J. (2022). Pastor as Poet of the Soul. *Discernment: Theology and the Practice of Ministry*, 8(2), 1.
- McCullough, L. (1999). Short-term psychodynamic therapy as a form of desensitization: Treating affect phobias. In *Session: Psychotherapy in Practice*, 4(4), 35–53.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*, 55, 42–49.
- Monsen, J.T., & Solbakken, O.A. (2013). Affektintegrasjon og nivåer av mental representasjon: Fokus for terapeutisk intervensjon i Affektbevissthetsmodellen. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 50(8).
- Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625–642.
- Ojala, M. (2021). To trust or not to trust? Young people's trust in climate change science and implications for climate change engagement. *Children's Geographies*, 19(3), 284–290.
- Olsmann, E. (2022). Resonance in a Theopoetics of Practice in Practical Theology. *International Journal of Practical Theology*, 26(2), 311–328.
- Opsahl, C.P. (2022). Liturgi for et godt liv. *Tidsskrift for praktisk teologi*, 39(2), 70–83
- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836.
- Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety and pastoral care: Theoretical considerations and practical suggestions. *Religions*, 13(192), 163–179.
- Pihkala, P. (2024). Ecological sorrow: Types of grief and loss in ecological grief. *Sustainability*, 16(2), 849.
- Ringnes, H.K., Demmrich, S., Hegstad, H., Stålsett, G., & Danbolt, L.J. (2019). End time and emotions: Emotion regulation functions of eschatological expectations among Jehovah's Witnesses in Norway. *Journal of Empirical Theology*, 32(1), 105–137.
- Ringnes, H.K. (2015). Sjelesorg og emosjonsregulering: Perspektiver og strategiske ressurser i kristen sjelesorgpraksis. *Tidsskrift for Sjelesorg*, (1), 59–77.
- Rosa, H. (2019). *Resonance: A sociology of our relationship to the world*. John Wiley & Sons.

- Sandsmark, A., Danbolt, L.J., Stokka, E., & Stålsett, G. (2022). Fellesskapsbygging som grenseaktivitet i kristent ungdomsarbeid. *Tidsskrift for praktisk teologi*, 39(1), 52–65.
- Sanson, A. V., Van Hoorn, J., & Burke, S.E. (2019). Responding to the impacts of the climate crisis on children and youth. *Child Development Perspectives*, 13(4), 201–207.
- Searles, H.F. (1972). Unconscious processes in relation to the environmental crisis. *Psychoanalytic Review*, 59(3), 361–377.
- Schneider-Mayerson, M., & Leong, K.L. (2020). Eco-reproductive concerns in the age of climate change. *Climatic Change*, 163(2), 1007–1023.
- Schuerhof, C. (2023). Pandemic funerals in Norway: Hartmut Rosa's resonance as a sensitizing concept. *Approaching Religion*, 13(1), 38–53.
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Steenstjens, K., Pidgeon, N.F., Poortinga, W., Corner, A.J., Arnold, A., Böhm, G., ... & Tvinnereim, E. (2017). *European Perceptions of Climate Change (EPCC): Topline findings of a survey conducted in four European countries in 2016*.
- Stokka, E., Stålsett, G., Sandsmark, A., & Danbolt, L.J. (2022). Sjelesorg i farta. *Tidsskrift for praktisk teologi*, 39(1), 39–51.
- Stifoss-Hanssen, H., Grung, A.H., Austad, A., & Danbolt, L.J. (2019). Sjelesorg i bevegelse: Kerygmatiske, konfidentorientert, dialogisk sjelesorg-møte mellom teoretiske posisjoner og et empirisk materiale. *Tidsskrift for Sjelesorg*, 39(1), 75–95.
- Stoknes, P.E. (2015). *What we think about when we try not to think about global warming: Toward a new psychology of climate action*. Chelsea Green Publishing.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224.
- Stålsett, G. (2006). Når tro kan være helbredende eller ødeleggende. I J.-O. Henriksen (Red.), *Tro: 13 essays om tro*. Oslo: Kom forlag.
- Stålsett, G., & Danbolt, L.J. (2018). Sjelesorg og ritualisering: Muligheter og begrensninger i samarbeid med terapi. *Kritisk forum for praktisk teologi*, 38(151), 12–31. ANIS.
- Stålsett, G., Sandsmark, A., Stokka, E., & Danbolt, L.J. (2022). Sjelesorg for ungdom fra sofa til handling. *Tidsskrift for praktisk teologi*, 39(1), 4–21.
- Stålsett, G. (2022). Eksistensielle spørsmål og følelser av depresjon: Erfaringer fra VITA-modellen. I G. Tellnes & M.B. Norheim (Red.), *Følsomhetens kraft*. Hertevik Forlag.
- Tjærnes, R.S. (2018). Affektens plass i sjelesorg. *Tidsskrift for praktisk teologi*, 35(1), 47–56.
- Tjernæs, R.S., Ringnes, H.K., & Stålsett, G. (2024). Revisiting emotions in pastoral care and counseling: A scoping review. *Pastoral Psychology* (in press).
- Tsai, J.L., Koopmann-Holm, B., Miyazaki, Y., & Ochs, C. (2013). The religious shaping of emotion: Implications of ideal affect for global religion. *Current Opinion in Psychology*, 15, 107–112.
- Viftrup, D.T., Køster, A., & Hvidt, N.C. (2021). «At holde noget helligt» – religionspsykologiske perspektiver på, hvordan fagprofessionelle kan drage omsorg for og understøtte kriseramte menneskers åndelighed og tro. *Dansk Tidsskrift for Teologi og Kirke*, 48(1), 39–59.