



**Mittuniversitetet**

MID SWEDEN UNIVERSITY

# **Ignatiansk retreat som kriminalvård**

En kvalitativ studie om fångars personliga utveckling

---

**Reine Christiansson**

Mittuniversitetet Östersund  
Institutionen för samhällsvetenskap  
Magisteruppsats Human Resources 15hp Psykologi  
Handledare: Ingrid Zackrisson  
Examinator: Richard Ahlström  
Datum: 2012-01

## Abstract

The purpose of the thesis has been to investigate if inmates can develop positive changes and inner resources during a 30 day Ignatian monastery retreat, in a Swedish high-security prison. The participants, 23 – 55 year old convicted men, with sentences from four years to life. The study had a qualitative approach with semistructured interviews with participants and staff, observations and document analysis. For further in depth information an autoethnographic approach was used to investigate experiences and process of change in the retreat.

The results showed development of spiritual fitness, emotional competence and positive spiritual development. The participants also showed that the resources paved the way for posttraumatic growth.

The conclusions in the study are that the participants received a positive attitude about the future and a re-evaluation about values and what is important in life. The experience of the retreat resulted in important lifestyle changes and resources for continuous personal development for the future.

**Keywords:** Emotional competence, spiritual fitness, posttraumatic growth, spirituality, process of change, retreat, prison

## Sammanfattning

Syftet med undersökningen har varit att undersöka om positiva förändringar och inre resurser utvecklas för intagna under en 30 dagars Ignatiansk klosterretreat på en av Sveriges högsäkerhetsanstalter. Deltagarna var dömda män i åldrarna 23 – 55 år med straff på fyra år till livstid.

Studien har tillämpat en kvalitativ ansats med semistrukturerade intervjuer av deltagare och personal, observationer och dokumentanalyser. För ytterligare djuplodande kunskaper och information har studien också använt sig av ett autoetnografiskt perspektiv för att undersöka upplevelser och förändringsprocesser från retreaten.

Resultaten påvisade att deltagarna utvecklat och förstärkt inre resurser, som emotionell kompetens, inre styrka och en positiv andlig utveckling. Resurserna har vidare legat till grund för den positiva posttraumatiska personlighetsutveckling deltagarna uppvisade.

Slutsatserna i studien är att deltagarna erhåller en ökad positiv framtidstro och ökad reflektion över värderingar och vad som är viktigt i deras liv. Upplevelsen av retreaten resulterade i viktiga livsstilsförändringar och resurser för fortsatt främjande av personlighetsutveckling för framtiden.

**Sökord:** Emotionell kompetens, inre styrka, positiv posttraumatisk personlighetsutveckling, andlighet, förändringsprocess, retreat, fängelse.

Kriminalvårdens behandlingsverksamhet består till största del av, idag och tidigare, påverkansprogram vilket är och har varit problembaserade och inriktade på att förändra negativa beteenden eller problem som missbruk alternativt kriminalitet. Få förändringsarbeten med intagna ämnar avvika från denna strukturella ideologi. Kriminalvården och Sveriges Kristna Råd (SKR) har dock från 2001 utvecklat en retreatverksamhet för intagna på en av landets anstalter, vilket 2007 blev en del av institutionens påverkansprogram, något som kan ses som ett paradigmskifte i kriminalvårdens strävan att främja intagnas utveckling och förändring. Verksamheten har som mål att intagna på helt frivillig basis skall ägna sig åt personlig utveckling med fokus på de stora existentiella frågorna. Inget av retreatverksamhetens innehåll har ambitioner eller inslag av att primärt inrikta sig på missbruk eller kriminalitet. Förändringsverksamheten på retreaterna skulle istället kunna hänföras till vad vi kan kalla för en ”styrkeorienterad” ideologi, där positiva sidor av individerna premieras i förändringsarbetet (Fredrickson, 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Utifrån ett arbetspsykologiskt perspektiv, och intagnas personliga utveckling, förbättrar retreatverksamheten också kriminalvårdens arbetsplatsförhållanden. Enligt Armstrong och Griffin (2004) spelar relationer och attityder till intagna en avgörande roll för om personalen upplever stress eller inte. De beskriver att den personal som uppfattar sin arbetssituation som väktare vs. vaktade, inte heller upplever någon positiv relation i arbetet, vilket visar sig som förhöjd receptivitet för stress och ökade ohälsotal. Vid retreatverksamhetens start uttryckte dåvarande Kriminalvårdstyrelsens chefrådgivare i dagstidningen Nerikes Allehanda (5 februari, 2001), ”- Jag kan inte tänka mig ett bättre sätt att investera pengar. Det är ett fantastiskt projekt som har genererat en bättre arbetsmiljö för personalen, mindre motsättningar bland intagna och en fantastisk möjlighet för många att ändra sina liv.” Vinsterna med verksamheten ur ett samhällsperspektiv blir stora och omfattande, personalen får bättre arbetsmiljö och samhället tjänar på att färre individer kan antas återfalla i brott. Chefsrådgivaren uttrycker ändå själva kärnan av arbetet i sitt uttalande, att intagna får en fantastisk möjlighet att förändra sina liv. Då det genom retreat går att göra positiva personlighetsförändringar hos individer gör det sig intressant att undersöka hur detta sätt att arbeta kan fungera för frihetsberövade personer i ett fängelse.

## BAKGRUND

### Retreater

Ordet retreat är ett låneord från engelskan och betyder; reträtt, tillflyktsort eller att dra sig tillbaka (Gustava, 1998). Betydelsen retreat har fått som låneord i Sverige enligt Svenska akademins ordlista (1986) är; möte i avskildhet för meditation, och den svenska översättningen reträtt betyder; tillflyktsort, samling för meditation och bön i avskildhet. Samtliga definitioner av retreat betyder att en person drar sig tillbaka från det vardagliga livet, för att ägna sig åt olika självstärkande eller utvecklande aktiviteter. Mases och Sköndahl (2010) beskriver att retreat handlar om att finna en inre ro och att finna sig tillrätta i den livssituation han befinner sig i. Retreatverksamheter har gemensamt, att människor välkomnas till en stimulerande och återhämtande miljö. Appliceringsområdena för retreatare är otaliga, nedan exemplifieras några olika retreatverksamheter och användningsområden där valet fallit på att indela dem i hälsoretreater och andliga retreatare.

### *Hälsoretreater*

Retreater är idag en stor resurs inom omsorgen, vid patientvård och rehabilitering eller för patienter och anhöriga under olika former av kriser och trauman. Högaktuella patientgrupper med anhöriga är cancerpatienter (Arnaert, Gabos, Ballena, & Rutledge, 2010) och hjärt- och

kärlpatienter (Kennedy, Abbott, & Rosenberg, 2002). Retreatert utformade för cancersjuka (Arneart, et al., 2010) innehåller exempelvis gruppssessioner, för både patienter och anhöriga, där de kan få dela med sig av såväl sjukdomshistorier som berättelser om sin bakgrund, något som kan skapa en känslomässig öppenhet och socialt stöd. De beskriver en lättnad över att kunna dela med sig av sina bördor till andra människor som har förståelse för deras situation. Andra aktiviteter kan vara föreläsningar eller seminariediskussioner vilket erbjuder nyttiga kunskaper och olika copingstrategier. Viktiga inslag i många hälsoretreatter är yoga, meditation och olika typer av andnings- och avslappningsövningar, vilket minskar såväl patienters som anhörigas upplevelse av stress, depression och ångest. Kennedy, et al. (2002) beskriver en s.k. livsstilretreat för hjärtpatienter där de ämnar lära sig att leva ett hälsosamt liv. Patienterna får lära sig om motion, kost, stresshanteringstekniker, kommunikationsfärdigheter och andliga principer. De som svarade bra på retreatprogrammet påvisade positiva förändringar av självkänsla, mål i livet, välbefinnande, andlighet och intresse för personlig utveckling. Ökad andlighet påvisade samband med ökat välbefinnande, mening med livet, minskad ilska och ökad problemhanteringsförmåga. Samtliga faktorer har påvisats motverka hjärt- och kärlsjukdomar. Kennedy, Rosati, Spann, King, Neelon och Rosati (2003) presenterar också i sin studie hur aktiviteter som yoga, fettsnål kost, motion, meditation, föreläsningar och andlighet skapade förutsättningar för stora livsstilsförändringar. För önskad effekt av retreaten påvisade resultaten att det krävdes en minst tio dagar lång retreat. Retreaten hade då positiva samband med ökat välbefinnande, ökad känsla av mening i livet och minskade tendenser att bli arg.

Hälsoretreatter är historiskt sett nyare än andliga retreatter. Många av de verktyg hälsoretreatter använder sig av är också hämtade från just andliga retreatter, av vilka många är flera tusen år gamla metoder att nå sitt inre. Den vetenskapliga forskning som bedrivits runt hälsoretreatter har således kommit att stärka validiteten för också de andliga retreatternas hälsobringande och själsliga effekter.

### *Andliga retreatter*

De andliga retreatterna ämnar gå på djupet av människan. En fokusering har legat på livsstilsförändringar och att leva i samförstånd och kärlek med andra människor. De ”ickereligiösa” andliga retreatterna bygger oftast på buddistiska meditationstraditioner (Dwivedi, 2006) där andningsteknik, kroppsskanning och tankekontroll är viktiga inslag. Mindfulness (Åsberg, Sköld, Wahlberg, & Nygren, 2006), vilket är en blandning av olika meditationstekniker utvecklades och ställdes till förfogande i forskningssammanhang av dess grundare Kabat-sin. De har applicerats till olika områden inom hälso- och sjukvården där positiva resultat påvisades i relation till bland annat stressrelaterade sjukdomar, cancer, HIV och smärtsjukdomar (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, et al., 2004). Mindfulness betyder översatt till svenska, medveten närvaro och metoden ämnar uppnå ett tillstånd av att kunna distansera sig från händelser och sig själv, att inte behöva bli påverkad i en graverande utsträckning, det handlar om att uppnå ett medvetandetilstånd, ett icke-dömmande och accepterande förhållningssätt. Vipassana är ett annat meditationsprogram som används i retreatter. Vipassana betyder ”konsten att leva” och bygger på en 2500 år gammal indisk livsfilosofi som syftar till självreflektion och förändring (Ronel & Elisha, 2011), genom i första hand meditation. Meditation i en salutogen anda, ger kanske störst effekt i form av att människor kan få ett mer nyanserat känsloliv, något som verkar kunna öka förmågan att lösa problem, hantera sig själv och omgivningen och främjande av inlärning (Chesney, Darbes, Hoerster, Taylor, Chambers, & Anderson, 2005; Dwivedi, 2006; Fredricksson & Branigan, 2005).

Retreatter har också en lång tradition inom den Romersk katolska kyrkan (Tyers, 2010). Vilken utformning en retreat antar från en kristen modell, beror till stor del på vilka

traditioner den bygger på och vilka helgon som hedras. En *Franciskan- retreat* har betoning på känslor, som tacksamhet, glädje och försoning. Den bygger på helgonet Franciskus av Assisis värderingar och sätt att leva. Där används teman vilket påverkar bönen och meditationen under retreatens tio dagar. Många andra retreatare ämnar främja livsstilsförändringar, medan den här är mer som en hjälp på den nya vägen, en vägledare och källa till styrka då förändringar redan gjorts. Den kräver att man redan fattat vissa existentiella beslut som man redan lever i.

*Ignatianska retreatare* bygger på Jesuiternas grundares, Ignatius av Loyola (1491 – 1556), andliga övningar. Retreaterna varar i 30 dagar och de andliga övningarna syftar till att på olika sätt rannsaka sitt samvete (Heidling, 2005), i sträng tystnad. Syftet är att människor själva skall kunna nå fram till avgörande beslut i deras liv. Den ämnar gå in på djupet av individen så att han får brottas med de stora existentiella frågorna och att på varje sätt rusta själen för att frigöra sig från alla oordnade böjelser<sup>1</sup>. Det är först när personen genom en god självkänedom och att uthärda och hantera olika kriser, som han eller hon kan finna verklig andlighet och Gud. Under de andliga övningarna skall individen meditera eller be, högt eller tyst, under minst en timme åt gången. Ignatius hade själv, med början från en sjukhussäng där han låg dödligt sårad från strid, påbörjat sin rannsakan och förändring. Han levde innan ett liv med inslag av våld, ära, pengar och sexuella utsvävningar, vilket gjorde att de andliga övningarna till sin essens ämnade överkomma begär och olika påfrestningar. Ignatius egen andliga utveckling varade i många år, han var flera gånger drabbad av livshotande sjukdom och var fängslad och ställd inför rätta inte mindre än tre gånger, av inkquisitionen. De Ignatianska retreaterna utgår från fyra teman under en fyra veckors period: 1.) Begrundan och kontemplation över synderna (i det egna och Jesu liv). 2.) Vår herre Kristi liv till och med palmsöndagen. (reflektion över också det egna livet). 3.) Vår herre Kristi lidande (och det egna lidandet). 4.) Uppståndelsen och himmelfärden, liksom tre sätt att be (reflektera över det egna nya livet, den nya vägen). Häri ligger meditation och reflektion över sitt eget liv, med Jesu liv som en god förebild.

Gemensamt för de flesta typer av retreatverksamhet och metoder de baseras på, är att bygga upp inre resurser som; självkänedom, självinsikt, kontroll över känslor och tankar, lugn och ro, och en positiv sinnesstämning. Med salutogena arbetsmetoder menas att förändring bör skapa positiva resurser och inre styrkor. Positiv psykologi är en del i denna nya anammade ansats (Dwivedi, 2006; Fredrickson, 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), vilket innebär att försöka skapa eller utveckla positiva personlighetsegenskaper som hopp, självkänedom, optimism, andlighet, empati eller känslomässig kontakt, vilket leder till positiva utgångar som hjälpsamt beteende, samarbete och positiva relationer (Goleman, 1995; Rumble, Van Lange, Craig, & Parks, 2010). Inom den positiva psykologin har det samlats en mängd teorier som utgår från en styrkeorienterad och salutogen ideologi, i samma anda som retreatverksamheternas grundläggande filosofi.

### Styrkeorienterade förklaringsmodeller

Meningen med att dra sig undan det vardagliga livet för en retreat, syftar till att utveckla och undersöka egenskaper hos individen som är självstärkande. Retreatare ämnar t.ex. öka välbefinnandet, öka känslan av mening, minska stress, hjälpa människor att få ett mer nyanserat känsloliv, främja utveckling och livsstilsförändringar. Retreatare har stora likheter med det som inom psykologin benämns positiv psykologi, varför det här presenteras några teorier som visar på just denna ansats. Teorierna är i många hänseenden lika men var och en ger sin förklaring och perspektiv på olika teoretiska aspekter. Positiv posttraumatisk

<sup>1</sup> Ignatius ord för alla de begär eller krafter vilket kan få människan att ändra sitt sanna jag och avvika från den utstakade vägen, sanningens, disciplinens och kärlekens väg. Att tjäna Jesus m.a.o.

personlighetsutveckling (PTG) beskriver utveckling utifrån kriser o trauman eller existentiella omvärderingar, Känslan av sammanhang (KASAM) beskriver hälsans betydelsen av att finna mening i livet, Spiritual fitness (SF) beskriver hur människor kan uppnå en inre själslig styrka och Känslans intelligens (EQ) belyser hur viktiga känslor är i människors liv. Teorierna kommer att beskrivas med början av den mest övergripande och omfattande till de mer specifika, från förändring till resurser som skapar förändring.

#### *Positiv Posttraumatisk personlighetsutveckling (PTG- Posttraumatic growth)*

Enligt Tedeschi och McNally (2011) består den teoretiska konkretiseringen av positiv posttraumatisk personlighetsutveckling av tre olika förändringsprocesser, varav två inte alls behöver vara relaterat till något trauma som namnet antyder. Det kan vara att individen arbetar sig igenom ett trauma, kris eller stresstillstånd vilket leder till en positiv personlighetsutveckling, att existentiella omvärderingar och beslut genomförs eller att en psykologisk motståndskraft mot kommande påfrestningar och upplevelser utvecklas. Svårigheter enligt förstnämnda processen är t.ex. allvarlig skada, skilsmässa eller fångenskap, det spelar inte så stor roll vad det är utan det är det psykofysiologiska tillståndet som sådant som är avgörande. Cullberg (2006) beskriver det som att personens inlärda reaktionssätt och tidigare erfarenheter inte är tillräckligt för att kontrollera den livssituation de hamnat i. Denna kontrollförlust utlöser i sin tur olika former av stress-, och sinnestillstånd. PTG handlar då om att individen utvecklar styrkor eller resurser för att hantera den upplevda svårigheten, något som är personlighetsutvecklande. Den andra PTG processen handlar om en positiv personlighetsutveckling genom vissa existentiella omvärderingar i livet, något som kan liknas vid stora livsstilsförändringar. Den tredje processen handlar om att skapa en viss motståndskraft mot ytterligare påfrestningar, något som kan uppnås genom olika inre resurser och att finna en meningsfullhet i tillvaron. PTG modellen betonar den subjektiva upplevelsen av positiva psykologiska förändringar (Botond, 2009; Tedeschi & McNally, 2011; Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998 ). Kännetecken för PTG är; a) Känsla av personlig styrka, b) Upptäckt av nya möjligheter, c) Ökad närhet i intima relationer, d) Ökad uppskattning av livet, e) Positiva andliga förändringar. Vad som är viktigt i denna personlighetsutveckling är att det är personen själv som skapar mening i tillvaron och kommer fram till en lyckad coping.

Tedeschi och McNally (2011) har undersökt rapporter av krigsfångar från Vietnamkriget i vilket individer inte drabbats av PTSD (Posttraumatiskt stress syndrom), utan istället redovisar positiva personlighetsförändringar som stärkt självförtroende och där de betonar lärdomar som att uppskatta vad som verkligen är viktigt i livet. De verkar ha gjort en existentiell inventering av deras liv, något som gjort dem starkare och mer medvetna om värderingar och sig själv. PTG är förändringar av människors mentala och känslomässiga repertoar, vilket förändrat deras insikter och värderingar om livet i en sådan utsträckning att det inte går att hänföra till endast ytterligare en copingstrategi (Tedeschi, et al. 1998).

#### *Känsla av sammanhang (KASAM)*

Känsla av sammanhang (KASAM) utvecklades av Aron Antonovsky (Antonovsky, 1987; Hanson, 2007) och består av tre underliggande dimensioner om hur människor upplever sig själv och omgivningen; a) Begriplighet, innebär att erhålla kunskaper om varför saker och ting är som de är och vad som kommer att hända i framtiden. Här ligger individens tolkningsförmåga eller förståelse över såväl sin egen som andras eller omgivningens historia, nutid, och bedömning av framtiden. b) Hanterbarhet, inbegriper hur väl människor lyckas använda sig av sina kunskaper och resurser, vilken styrka individen förfogar över och bedömningen över hur viktigt det är att förfoga över resurserna eller att använda sig av dem. c) Meningsfullhet, kanske den viktigaste komponenten är en positivt motiverande sådan, i ljuset av visioner och målsättningar. Det är en drivande kraft som ger energi.

Känsla av sammanhang handlar om hur man bedömer sin situation, att se på livssituationer som en möjlighet till utveckling. Det salutogena arbetet betonar utvecklingen av resurser hos individen och KASAM som teoretisk modell utvecklades genom att Antonovsky undersökte fångar från koncentrationslägren under andra världskriget, vilka psykologiskt sett klarat sig relativt väl från de traumatiska erfarenheterna. Han undersökte vilka egenskaper och styrkor människorna hade som gjorde dem motståndskraftiga mot påfrestningar och trauman, hur de hade hanterat sin livssituation så bra. Strävar människor efter att uppnå meningsfullhet i tillvaron, hantera omgivning och sig själv och att göra arbetet eller livssituationen begriplig så skyddar det mot stress och ohälsa kom han fram till. Känsla av sammanhang visar sig även skapa motivation och livsglädje, nästan oavsett vilken situation eller påfrestning människor är utsatta för.

#### *Inre styrka (SF- Spiritual fitness)*

Pargament och Sweeney (2011) presenterar en modell vilket är en komponent i den amerikanska arméns Comprehensive soldier fitness (CSF) program. Modellen beskriver människors strävan efter självinsikt och meningsskapande, handlingskraft och självrannsakan, och upplevelsen av samhörighet med andra människor. Spiritual fitness (SF) kan språkligt förleda oss att tro att det handlar om andlig träning medan en svensk översättning istället lämpligen kan sammanfatta konceptets mening och översättas till "Inre styrka" (egen översättning). Vad som uttrycks är, att inre styrka först och främst handlar om en mänsklig och inte en andlig aspekt. Det handlar om att upptäcka vad som är av värde i ens liv och vilka resurser som finns till buds i denna strävan. Definitionen "spirituality" förklaras som den väg människor tar för att upptäcka sitt verkliga och riktiga jag. Inre styrka är då de upptäckter och resurser individen skaffar sig i sökandet efter sitt inre själv. Detta självförverkligande kan uppnås med hjälp av olika verktyg som; religion, musik, studier, konst, kärleksfulla relationer eller arbete.

Modellen beskriver fem underdimensioner vilket ligger till grund för individens meningsskapande och färdriktning i livet, användande av resurser och samhörighet med andra människor. a). *Självmedvetenheten*, där självkänedom, identitet, meningsskapande och personlig autencitet kommer till uttryck. b). *Känsla av utveckling*, där individen kan se och acceptera sina egna tillkortakommanden och ta ett eget ansvar för den egna utvecklingen. Ta kontrollen över sitt eget liv. c). *Självkontroll* handlar om förmågan att kontrollera och förstå sina tankar, känslor och beteenden samt att se konsekvenserna av beteenden. d). *Självmotivation* skapas genom förväntningar på personens målsättningar. Det är en inre motivation som skapar styrka, energi och hopp inför svårigheter. e). *Social medvetenhet* beskriver relationers betydelse för upplevelsen av stöd, välmående och egen utveckling. Det är också viktigt med en social medvetenhet för att skapa empati, respekt och tillit, grunden för att kunna skapa sunda relationer.

En stark inre styrka kommer att främja utveckling av sociala nätverk, fungera förebyggande mot posttraumatiskt stressyndrom i händelse av kriser eller trauma och gynna utveckling av ett positivt inre själv. Många menar också (Antonovsky, 1987; Ebetner, 1983; Tedeschi & McNalli, 2011) att andlighet kan komma att utvecklas utifrån händelser av meningsskapande och att finna sig själv som en del i ett sammanhang,

#### *Emotionell Intelligens (EQ)*

Emotionell intelligens handlar om i hur stor utsträckning en individ är i kontakt med sina känslor och i vilken grad dessa kan komma att påverka och vara till nytta i olika aspekter av dennes liv. Emotionell intelligens handlar inte om att bara jaga efter positiva känslor, det handlar lika mycket om att ta till vara på de negativa, de kan vara minst lika motiverande som en positiv känsla. Salovey (i Goleman, 1995) beskriver EQ som: a) att ha kontakt med sina



känslor, - självkänedom och att bättre kunna styra sitt liv. b) att kunna hantera sina känslor, - gör det lättare att göra sig av med eller utnyttja negativa känslor konstruktivt och att motstå impulser. c) att motivera sig själv, handlar om att framkalla känslor som främjar måluppfyllelse. d) att uppfatta känslor hos andra, empati. Att känna empati bygger på förmågan till självakttagelse och självkänedom. Att någon har en väl utvecklad empati, innebär att denne uppfattar signaler från andra som visar på vad de behöver eller vill. Empatin ligger också till grund för att kunna älska en annan människa och en stor del av mänskliga beteenden bygger på reciprocitet i mellanmänskliga interaktioner. Rumble, Van Lange och Parks (2010) skriver att beteenden styrs av omedvetna regler som opererar med växelverkan, och sociala normer. I mellanmänsklig kommunikation uppstår ibland störningar som hindrar positiva budskap eller generositet mellan människor. Risker för kommunikationsstörningar och negativa relationer ökar således med minskad empati medan hjälpsamt beteende, samarbete och positiva tolkningar av andra människor och sunda relationer har ett positivt samband med empati.

Med bakgrund av retreat och den positiva psykologin framkommer en intressant arbetsmetod som hjälpmedel till förändring och utveckling, för människor som lever under stressfyllda levnadsförhållanden eller lider av trauman.

### Problemformulering och syfte

Det finns sparsamt med information om retreatverksamhet inom kriminalvården i världen, än mindre i Sverige. Vad jag ändå hittat är att man på ett Israeliskt fängelse har genomfört tio dagars Vipassana kurser (Frid, 2008 i Ronel & Elisha, 2011; Nordström, 2007). Resultaten påvisade positiva förändringar i de intagnas självbild, beteenden, medvetenhet om den egna förändringen, inre styrka och ett nytt sätt att tänka. Det främjade förändringar som förbättrade familjerelationer, ökat ansvar för viktiga aspekter av deras liv och ökad självmedvetenhet. En målsättning med retreatverksamhet inom kriminalvården i Sverige är bland annat att främja en positiv inre förändringsprocess. En av kriminalvårdens förhoppningar och en nytta med verksamheten ligger i att försöka förändra negativa tankemönster som ofta är orsak till misskötsamhet inom verkställigheten samt återfall efter avtjänat straff. Statistik om retreatverksamhet inom kriminalvården i Sverige finns inte, enligt Kriminalvårdens huvudkontor, varför det också saknas uppgifter om det i studien. Tidigare forskning om retreat inom kriminalvården är som sagt sparsam medan forskning inom de psykologiska teorierna den bygger på är omfattande. Positiv psykologi (Fredrickson, 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) och salutogena arbetsmetoder i förändringsarbete (Antonovsky, 1987; Botond, 2009; Hanson, 2007; Pargament & Sweeney, 2011; Tedeschi & McNalli, 2011) av kriminella har skapat ett nytt forskningsområde vilket man benämner som positiv kriminologi (Ronel & Elisha, 2011).

Retreatverksamheten i Sverige bygger på den Ignatianska retreatformen och är nu en del av Kriminalvårdens påverkansprogram. Under åren har retreaterna visat goda resultat, dock utan vetenskapliga eller statistiska dokumentationer (Carlsson, 2010). Retreaterna är till för intagna som har längre strafftid än fyra år och de måste först gå en ”kortretreat” under sju dagar innan de kan söka sig till en 30 dagars retreat.

Många av Kriminalvårdens arbetsuppgifter ämnar förändra människorna som avtjänar tid på anstalt och intentionerna är att de skall komma ut som bättre människor. Kriminalvården har dock haft fokus på intagnas negativa beteenden och problemområden relaterat till dem. Retreaterna är istället en styrkeorienterad verksamhet vilket ämnar utveckla intagnas positiva egenskaper och resurser.

Syftet med studien var att under en 30 dagars Ignatiansk klosterretreat undersöka om positiva personlighetsförändringar gick att uppnå för individer som lever under traumatiska eller högt stressande livssituationer. Studien avsåg att genomföras utifrån teorier om positiv

posttraumatisk personlighetsutveckling och psykologiska, emotionella och andliga modeller rörande människors förändringar och inre resurser.

## METOD

### Val av metod

Det metodologiska ställningstagandet ämnar skapa en djupare förståelse över vilka positiva personliga egenskaper som utvecklas och förändras hos individer som genomför en 30 dagars retreat. Då forskning om retreatar inom kriminalvården enligt egen granskning verkar saknas gör det sig lämpligt att anta en kvalitativ metod. Då vi omöjligtvis kan veta alla frågor eller intresseområden i förväg krävs hög flexibilitet i designen varför den också är explorativ till sin utformning (Kvale & Brinkman, 2009) och utgår från ett fenomenologiskt (Bryman, 1997) och autoetnografiskt (Chang, 2008; McIlveen, Beccaria, du Preez, & Patton, 2010) perspektiv. Ett fenomenologiskt ställningstagande görs när vi accepterar att det är individen, genom tankeverksamhet som skapar innebörden av den verklighet han eller hon lever i. Meningen med ett fenomenologiskt ställningstagande är att legitimera hänsynstagande till individers synpunkter och tolkningar och beakta hur beteenden kan bero på dem. Under en retreat är det i huvudsak individens tankeverksamhet, inre utforskande och identitetsskapande som utforskas och utvecklas, varför då forskaren får en betoning på meningsskapande och undersökande av människors upplevelser, tolkningar och drivkrafter (Bryman, 1997).

Att jag själv har genomfört en Ignatiansk "klosterretreat" några år före studien, gav mig möjligheten att få delta som klostervärd under en långretreat. Kunskaper och erfarenheter av en långretreat är ett krav för att få delta som klostervärd eftersom det måste finnas en förståelse för deltagarnas upplevelser och för att kunna finnas till som stöd vid behov. Med bakgrund av egna erfarenheter och att jag erhöll en aktiv roll i retreaten, gjorde det sig lämpligt med ett autoetnografiskt metodval (McIlveen, et al, 2010) där också min upplevelse som tidigare deltagare, nuvarande undersökningsledare och klostervärd analyseras. I största möjliga utsträckning försöker forskare frigöra sig från subjektivitet och påverkan i undersökningar. Att här då använda sig av en metod vilket premierar en subjektiv upplevelse från forskaren, ligger i den djuplodande förståelsen vi försöker komma åt i deltagarnas mentala arbete och livsvärld. Att beskriva de psykologiska aspekter som frihetsberövade personer känner under tystnad och självreflektion, kan antagligen bäst göras av en person som själv är medlem av den sociala värld deltagarna lever i och som har erfarenhet av retreatens upplevelse. Den forskning som är svåråtkomlig för professionella eller för vilket det finns en klar avsaknad av kunskap om i litteraturen, legitimerar och eftersöker ett autoetnografiskt perspektiv.

### Deltagare

Deltagarna i retreaten var sju män i åldrarna 23-55 år med fängelsestraff på fyra år till livstid. På grund av tidsbrist i samband med intervjuer medverkade endast fem av deltagarna i undersökningen och det var även de fem som blev föremål för observation. Övriga informanter i retreaten och materialet var jag som klostervärd, två vårdare och en retreatledare, två kvinnor och två män i åldrarna 37-55 år.

### Datainsamling

Datainsamling har skett med hjälp av halvstrukturerade intervjuer, deltagande observation och dokumentanalyser i form av testamenten från intagna. Val av datainsamlingsmetoder gjordes dels utifrån tillgänglighet och dels utifrån studiens explorativa ansats. Att samköra de olika källorna utgör något som kallas för triangulering, där de olika delarna hjälper till att belysa de

övriga. Triangulering kommer att skapa en tydligare empiri och ökad validitet (Bryman, 1997; Kvale & Brinkman, 2009).

### *Intervjuer*

Intervjuer med deltagarna delades upp i två omgångar där den inledande intervjun var under de två första dagar och den senare efter retreatens slut. I den inledande intervjun ställdes frågor som; Varför har du sökt dig till klostret? Vilka förväntningar har du? Vilka svårigheter förväntas du stöta på under retreaten? Den andra intervjun i slutet av retreaten var mer omfattande, där uppföljningsfrågor kom att ta större plats. Intervjun började med en allmän öppen fråga (Miller & Rollnik, 2002); Om de kunde ge en beskrivning av deras upplevelse av retreaten? Följdfrågor (Kvale & Brinkmann, 2009) utformades olika beroende på vilka svar som lämnades i utgångsfrågan, information utifrån observationer och vilken information de lämnat under den inledande intervjun. Nästa frågeställning kom att vara mer specifik som; Vilken var din starkaste upplevelse under retreaten? Skulle du kunna beskriva din upplevelse av tystnaden? Samtliga intervjuer varade i 15-60 minuter och spelades in med en av kriminalvården lånad Mp3 spelare.

Intervjuer med personal genomfördes även de individuellt och kom att vara i 40-60 minuter var. Retreatledaren intervjuades vid tre tillfällen, före retreaten, efter en vecka och efter retreatens slut. Personalen fick mer specifika frågor vilket inte var lika utforskande till sin natur, då det var deras bedömning av deltagarna jag ville åt och inte deras upplevelse av retreaten. Frågor ställdes som; Vilken är den största förändringen hos deltagarna tycker du? Vilka svårigheter märker du att de har? Vilka styrkor eller resurser kan du märka eller höra att de skaffar sig? Vilka skillnader kan man märka före och efter en retreat?

En tanke var att placera varje intervjutillfälle i en så trygg och avslappnad miljö som möjligt, så en större välvilja att svara på frågor kunde främjas. På grund av deltagarnas tidigare, oftast negativa, erfarenheter med förhör var det av särskild vikt att inga associationer till dessa upplevelser kunde göras vilket skulle riskera att skapa en försvarsställning gentemot mig och intervjusamtalet. De inledande intervjuerna utfördes i deltagarnas bostadsrum vilket jag bedömde var den då tryggaste miljön att vara i. Vidare skapade också denna första intervju en större trygghet inför det andra intervjutillfället, då de var mer förberedda och visste vad det handlade om. De senare intervjuerna kom att vara förlagda i det samtalsrum där deltagarna och retreatledaren haft sina dagliga vägledande samtal under retreaten. Det antogs då vara en miljö som kändes trygg och vilket lätt kunde associeras till öppenhet för samtal. En av deltagarna valde dock att genomföra även den andra intervjun i bostadsrummet. Samtalsrummet var även plats för tre av intervjuerna med personalen. Den fjärde intervjun med personalen blev förlagd på dennes kontor vilket jag bedömde var den mest naturliga platsen för respondenten att låta sig intervjuas vid det tillfället.

### *Deltagande observation*

Deltagande observation, legitimerar och tar hänsyn till den egna rollen i undersökningen samt interaktionen mellan forskaren och deltagarna och den objektiva observationen av deltagarna själva. Under retreaten har jag varit en del av deltagarnas vardag och i viss utsträckning medverkat i samma övningar som de. Morgon-, kvällsbön och mässa har varit gemensamt och avslappningsövningarna vägledades av mig som klostervärd.

Att jag själv genomgått en liknande retreat, bidrar säkerligen till ökad förståelse för den situation och upplevelse deltagarna hade, samtidigt som det självfallet kan finnas risker för att låsa sig vid fasta föreställningar på grund av det. Eget deltagande har sannolikt påverkat tolkningen av observationerna, mot ökad förståelse. Observationerna har sammanfattats i dagboksform och för att inte riskera att tappa fokus, upprättades vissa förhållningskriterier i förväg, där jag tittade efter saker som; kroppshållning, blick, interaktionen mellan deltagarna,

om de gick för sig själv eller om de sökte sig till någon annan. Deltagande observation är av stor betydelse eftersom alla går i tystnad där beteendeförändringar och eventuella brott mot tystnaden kan bli väldigt informativ. Det handlar till största del om uttalade ledtrådar till skillnad från intervjuer där det är den uttalade tolkningen och upplevelsen från deltagaren man vill åt.

### *Dokumentanalys*

Dokumenterna var i form av nuvarande och tidigare deltagares testamenten och är en form av sammanfattande upplevelser som alla deltagare skriver i slutet av en klosterretreat. Här beskriver de något slags betyg över vad de har upplevt, vilka erfarenheter eller insikter de kommer att ta med sig därifrån, vilken behållning de således haft av retreaten.

Testamenten kan också diskuteras i termer av reliabilitet och validitet (Kvale & Brinkman, 2009). När vi behandlar dokumentens reliabilitet handlar det först om testamentens autenticitet, vilket i den kvalitativa forskningen avhandlar om det är de samma dokumenten och informationen nu som tidigare, som i framtiden, vilket vi får anse den vara då samtliga dokument var originaldokument som vanligtvis ligger framme i en pärm på avdelningen. Dokumentens trovärdighet får också anses vara hög, i den meningen att det är de personer som verkligen har gått retreaten som har skrivit ner sina egna upplevelser av vistelsen. Validiteten av innehållet i testamenten är mer öppen för diskussion och innebär att uppskatta giltighet, sanning, riktighet och styrkan i ett yttrande, att informationen i testamenten verkligen är vad den säger att den är. Innehållet skall i en mening representera något från en människas upplevelse och erfarenhet. Frågan vi ställer oss är, om så är fallet? Således bör inte testamenten tolkas för sig själva utan borde ingå i någon valideringsprocess, som i en trianguleringsmetod (Bryman, 1997).

### *Autoetnografisk datainsamling*

Information från min egen upplevelse av en 30 dagars klosterretreat baseras på minnen och anteckningar gjorda under retreatens gång. Under hela retreaten använde jag mig av skrivande som ett medel att bearbeta mina upplevelser, varför det finns mycket autentisk information att utgå från. För att inte riskera glorifiering eller tendenser till annan påverkan från materialet i denna studie, har anteckningar använts som utgångspunkt och som ett kontrollerande medel mot erhållna minnen (Chang, 2008), vilket också handlar om att inte blanda ihop mina upplevelser och resultat från min 30 dagars retreat och efterföljande kortare retreat jag genomfört. Mitt val av att endast använda mig av upplevelser och information från min 30 dagars retreat är för att inta samma utgångspunkt i förändringsprocessen som deltagarna i förevarande studie. I den autoetnografiska berättelsen, har samma frågeställningar använts som utgångspunkt som för deltagarna i studien; Varför jag sökte mig dit? Hur var min upplevelse av retreaten, samtalen, meditationen, tystnaden och riterna? Har jag tänkt igenom relationer? och Vad känner jag att retreaten har gett mig. Vidare har mitt eget testamente räknats in.

### *Databearbetning*

Material från intervjuer, observationer och dokument har triangulerats i syfte att komplettera och validera informationen. Trianguleringsmetoden handlar om att använda sig av flera olika informationskällor, metoder eller teoretiska perspektiv för att studera samma frågeställning (Bryman, 1997). Mäter vi verkligen det vi tror oss ha upptäckt?

Databearbetning och analys har utgått från den andra intervjun av deltagarna, som genomfördes i slutet av fjärde veckan när retreaten var avslutad. Utgångspunkten har således varit deltagarnas egen upplevelse och utsago av retreaten och den förändring de beskriver sig

upplevt. Informationen har sedan kompletterats eller styrkts via testamenten, observationer, personalens utsagor och min egen upplevelse av en Ignatiansk retreat.

Den initiala databearbetningen utgick från relevanta teorier där materialet genomsöktes utifrån teman och egenskaper. Tematiseringen följde ett induktivt letande efter egenskaper och mönster i materialet, för att i ett senare skede eftersökas för ytterligare nu okända egenskaper eller mönster av egenskaper vilket hör till personliga positiva resurser och förändringar. Att jag initialt valde att utgå från i förväg bestämda teorier och teman i analys och tolkning beror på den förkunskap jag har gällande retreatformen och den personlighetsutveckling som är möjlig att erhålla. Det var även en lämplig metod att skapa struktur i ett så omfattande material. Resultatet från databearbetningen sammanställdes och diskuterades utifrån positiva personlighetsförändringar, där jag valde att använda mig av teorin om positiv posttraumatisk personlighetsutveckling som referenspunkt och stöd i såväl sammanställning som analys. De teman som först eftersöktes var kognitiva, emotionella samt andliga vilket delvis utgick från i förväg valda teorier. Vid den senare induktiva sökningen i materialet utökades och förändrades dessa något, exempelvis genom att tillägga underdimensionen känslomässig receptivitet till den emotionella kompetensen och ytterligare underdimensioner för en positiv andlig utveckling. Vid analys av testamenten valde jag att leta efter teman som emotionella, kognitiva, andliga, beteendemässiga eller övriga förändringar som deltagarna beskrivit sig ha upplevt.

### Etiska överväganden.

Tillstånd för studiens genomförande under kriminalvårdens regi, ansöktes genom förfrågan till ansvarig kriminalvårdsinspektör och retreatledare på den anstalt där verksamheten bedrivs. Informerat samtycke lämnades på plats från samtliga deltagare vid retreatens start. De informerades om att studiematerialet hade för avsikt att baseras på observationer och intervjuer och frågan ställdes om någon var villig att medverka. Jag gick dock inte in i detalj runt syftet i arbetet vid informationen, för att undvika påverkan på svaren i intervjun eller i den förväntade förändringsprocessen. Enligt min presentation, handlade studien om intagnas upplevelser av en 30 dagars klosterretreat för långtidsdömda. Förfrågan om och tillstånd att använda mig av deras testamenten gjordes efter de var färdigställda i slutet av retreaten, för att ingen påverkan av innehållet skulle kunna ske. Tillstånd av tidigare retreatdeltagares testamenten ligger i medgivandet till att de ligger framme på klosteravdelningen för alla att läsa. Under hela studien har jag beaktat de forskningsetiska principerna om informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekrav (Vetenskapsrådet, 1990).

Innan samtliga intervjuer, informerades respondenten återigen om att det var på helt frivillig basis och att om någon fråga kändes obekvämt behövde de inte svara. Respondenten delgavs också att inga uppgifter kommer att kunna knytas till dem som person men samtliga uttryckte att anonymitetsaspekten inte var ett problem. Även om anonymitet inte var något de lade vikt vid under förfrågan, så informerades de ändå om att också all bandinspelning omedelbart efter intervjuens transkribering skulle komma att raderas. Oavsett deltagarnas inställning, så hade jag en föreställning om att tilliten för mig som intervjuledare skulle komma att öka om denna aspekt fanns med i mitt övervägande, då det vanligtvis föreligger en ganska grundläggande misstro mot det mesta som sker inom kriminalvården, även om man inte säger det rakt ut.

Då jag som undersökningsledare också befinner mig i rollen av klostervärd bör en diskussion om beroendeställning göras. Övervägandet ligger i, om det finns någon faktor som kan tvinga eller styra deltagarna att ge medgivande till sitt deltagande mot sin vilja. Formellt föreligger det inte någon beroendeställning mellan mig som klostervärd / undersökningsledare och deltagarna. Deltagarnas beteende eller medverkan i retreaten påverkar inte på något vis klostervårdens åtaganden. Klostervärden sköter endast praktiska görandena som städning,

matlagning, förberedelser och hjälp till retreatledaren. Om deltagarna är i behov av stöd och hjälp är det retreatledaren som i första hand står för denna, om inte är det av deltagarens egen fria vilja att söka upp klostervärden i detta ärende. Informellt och således omedvetet, kan givetvis en deltagare vara vänligt inställd till klostervärden och således mig som i samma person är undersökningsledare.

## RESULTAT

Deltagarna i retreaten gick frivilligt med på att avskärma sig från det vanliga anstaltslivet och i total isolering från omvärlden ägna sig åt olika självgranskande aktiviteter under tystnad. Deltagarnas och min egen autoetnografiska beskrivning av retreatupplevelsen beskriver hur positiva resurser skapades och vilka förändringar som genomfördes. Resultaten från materialet har tematiserats som tre förändrings dimensioner; emotionell kompetens, inre styrka och positiv andlig utveckling. Resurser och förändringsdimensioner sammanfattas och analyseras sedan som positiv posttraumatisk personlighetsutveckling. Först kommer jag att beskriva hur själva retreatverksamheten är utformad och vad den ämnar uppnå.

### Kriminalvårdens Ignatianska retreat

Intagna söker sig till kriminalvårdens Ignatianska retreat, för att i tystnad få möjlighet att möta sig själva. Deltagarna tillåts endast att prata under högläsning av gemensam bön, morgon och kväll, samt under 30 minuters samtal med retreatledaren. Deltagarna går i denna tystnad under sex dagar i veckan, med undantag av söndagen då alla tillåts prata. Miljön är helt avskalad från all yttre påverkan; ingen TV, radio, tidningar, telefon eller annan möjlig påverkan från den omgivande världen. Det är på detta sätt som deltagarna kommer in på djupet av sig själv och erhåller insikter om den egna personen, vilket inte är möjligt i närhet av vänner, bekanta eller andra bekymmer som skingrar tankarna och koncentrationen på sig själv. Retreatens 30 dagar är uppdelade i fyra veckoteman där budskapen också illustreras med att deltagarna genomgår riter som symboliserar kärnbudskapen. Det gör att deltagarna blir delaktiga på en annan nivå, istället för att endast läsa får de uppleva och känna. a) Första veckan börjar med den egna personlighetens potential. Här utreder de vad som hindrar goda relationer, vilka begär som finns och vilka synder de har begått. Det följs upp med förlåtande, försonande och upprättande kraft. Det sammanfattas efter veckans slut i en förlåtelse rit där de skriver upp alla sina synder på en lapp som sedan bränns under tiden de får förlåtelse av prästen. b) Andra veckan reflekterar de över moral, värderingar och olika val i livet, med Jesu liv som god förebild. c) Tredje veckan lever de sig in i lidande och död, Jesus och relaterat till det egna livet. Det upplevs genom riter av korsfästelsen, begravningen och sista måltiden. d) Fjärde veckan handlar om uppståndelsens segrande möjlighet och förnyat hopp, då de reflekterar över egna styrkor och framtida möjligheter, hur livet kan förändras till det bättre och vilka val som måste göras.

Den kristna tron användes som ett verktyg för att ge en sammanhängande verklighetsbild i en människas liv. Det är inte explicit någon religiös omvändelse utan det är tystnaden, bibeltexter, riter och symboler, meditation och avslappning som gav deltagarna möjlighet att på ett inre och djupare plan utforska sig själv. De andliga övningarna innebar att deltagarna fick en bibeltext eller annan text relaterat till veckans tema att meditera över, att sätta sig in i berättelsens alla karaktärer och händelser och sedan relatera detta till den egna personen. Det är på detta sätt deltagarna utforskat sig själv.

### Emotionell kompetens

I materialet visade sig emotionell kompetens vara en samling känslomässiga resurser vilket har tematiserats som fyra huvudsakliga emotionella resursdimensioner: *Känslomässig receptivitet, känslomässig kontakt, empati och känslokontroll*. Ett viktigt verktyg deltagarna uttryckte i arbetet med den emotionella kompetensen var tystnaden. Följande är ett citat från en deltagare om hur han upplevde tystnaden, ”*Den var nästan nödvändig skulle jag säga. För att man inte skall hålla på och ockupera sig med en massa olika saker.*” Både deltagare och personal betonar en lugn och avstressande miljö som nödvändig utgångspunkt i den inre arbetsprocessen, vilket framkommit i intervjuer samt observationer i relation till deltagarnas känslomässiga arbete. Andra viktiga inslag i arbetet med de emotionella resurserna har varit riter och symbolhandlingar, bibeltexter, meditation och avslappning.

#### *Känslomässig receptivitet*

Känslomässig receptivitet betyder att individen gjort sig känslomässigt tillgänglig, att våga släppa fram känslorna och tillåta att de finns. Många gånger gör sig människor känslomässigt otillgängliga genom att på olika sätt fly från känslor eller trycka undan dem, som efter traumatiska barndomsupplevelser eller allvarlig sjukdom. Från såväl testamenten som intervjuer framkom det att flera av deltagarna som varit drabbade av svåra barndomsupplevelser hade för vana att trycka undan känslor eller så var de känslomässigt otillgängliga. I ett testamente uttryckte en deltagare ”*Här har jag åter blivit påmind om saker/känslor jag har skjutit åt sidan i mitt liv men framöver behöver ta hand om och möta, för min inre förändring.*” Retreaten har gjort det möjligt för deltagarna att öppna upp och göra dem mottagliga för sina egna och andras känslor. En av respondenterna uttryckte i intervjun på frågan om något av det här kommer att vara av nytta för honom inför framtiden.

*Jag vet att jag inte kommer att vara så bedövad och avstängd, alltså i framtiden. Jag har alltid, jag har nästan inte haft några känslor, jag har stängt av, fryst in och lagt dem på en hylla. Det har alltid gjort att jag har känt mig som en tvåa när jag kommit ut från kåken innan. Hur kan man skapa en schysst relation till en tjej när man är helt avstängd. [...] Men i meditationen, ja, och rätt vad det var så sitter jag och får en tår i ögat liksom.*

Vad som framkommer är att retreatmiljön och gemenskapen har skapat möjligheter för också de människor, som annars aktivt förtränger sina känslor, att våga ta del av dem. Prevalensen av individer som har en känslomässig distansering kan dessutom antas vara högre inom kriminalvården än bland människor i övrigt, med bakgrund av den många gånger påfrestande miljön de lever i samt många gånger svåra uppväxtförhållanden. Retreaten har dock visat sig erbjuda en miljö vilket främjar känslomässig receptivitet även bland högst utsatta människor.

#### *Känslomässig kontakt*

Känslomässig kontakt beskriver deltagarna som att de har lärt sig känna mer, de kan reflektera över var det känns och vilka känslor som är vilka. En respondent uttrycker att ”*Jag förstår mer och känner mer om man skall säga så, jag känner ett lugn nu. Det känns bra för första gången.*” och på frågan om vad som har påverkats mest under retreaten svarade en annan:

*Jag tycker att jag har kommit i bättre kontakt med mina känslor och att veta vilka känslor som är vilka. Jag känner mig i mer kontroll över dem och kan placera dem i olika fack, jag behöver inte ta åt mig av allting. Det häftigaste är med mig att jag nu vet vilka känslor som är vilka.*

Riterna som genomfördes under retreaten visade sig påverka dem särskilt mycket, på ett känslomässigt plan. När en av deltagarna beskriver vilken hans starkaste upplevelse under retreaten var kommer begravningsriten och korsfästelsen upp:

*En av de starkaste var begravningen. När han korsfästes. [...] Jag tycker ju begravningar är jobbiga också så det ligger väl i botten också. Men det mesta är nog för tron. Det berör mig. Riter hör ihop med tron, mer kunskap och genom meditation och att känna på. Vart så nära självet. Vara med på ett annat plan nu.*

Deltagarna har tillåtit sig att känna mer och lyft upp känslorna till ytan för bearbetning, något de beskrivit som att få ett rikare och mer nyanserat känsloliv. Samtliga respondenter, utom en, uttrycker att de fått en ökad kontakt med sina känslor och några av dem en ökad förmåga att differentiera mellan känslorna. De uttrycker att de på ett tidigt stadium kan upptäcka och känna igen känslorna för första gången. Samtidigt påvisade deltagarna en ökad optimism och hoppfullhet inför framtiden samt ökad livsglädje. Sammantaget tyder resultaten på att känslomässig kontakt kommer att kunna vara en resurs vid bland annat framtida påfrestningar, personlig autonomi, psykisk hälsa och en positiv livssyn.

### *Empati*

Ett huvudtema under retreaten handlar om att känslomässigt och mentalt öva sig i perspektivtagande och medvetandegörande av tidigare erfarenheter, vilket har resulterat i en antagen ökad empatisk förmåga, utifrån en påvisad ökad känslomässig inlevelseförmåga. En ökad känslomässig inlevelseförmåga påvisar flera av deltagarna medan vi endast skulle kunna avgöra en ökad empati genom nya verkliga händelser och situationer. På grund av att empati, teoretiskt sett har samband med övriga inre resurser som påvisats i resultaten drar jag slutsatsen att det även här handlar om empati. De viktigaste verktygen har visat sig vara tystnaden, meditation över texter och andras liv, riter och den stressreducerande icke-dömande och lugnande miljön.

Hur receptiva deltagarna blir på omgivningen kom bland annat i uttryck under den gemensamma högläsningen vid bönestunderna. De första dagarna under retreaten läste alla i otakt men efter några dagars tystnad stämde alla in med varandra. Samma fenomen upprepades varje måndag morgon, efter söndagen under vilket de tilläts prata med varandra. En slutsats utifrån dessa händelser är att lyhördheten på omgivningen minskar i händelse av verbala uttryck. Tystnaden har också hjälpt deltagarna att tänka på ett annorlunda sätt vilket främjat den empatiska förmågan. Under intervjun uttryckte en av respondenterna att *"Delvis tänker man på sin situation själv och på hur våra familjer har det där ute, dom lider fruktansvärt. Man vet att, i ett parförhållande är man ju den andres trygghet. Allt rubbas ju."* Empati verkar då ha en förmåga att utvecklas också i takt med en ökad självkännetdom och ökad känslomässig kontakt. Retreatledaren nämner även hon vilket förändring som är mest utmärkande till en början, något vi kan härleda till möjligheter för ökad empatisk förmåga, *"Jag tycker nog att självcentreringen utvecklas. De får tänka på andra. Får en medvetenhet om andra."*

Ignatius beskriver hur individen skall leva sig in i Jesu liv och att känna hans lidande för mänskligheten. Efter riterna där deltagarna med ögonbindel fick uppleva Jesu vandring och korsfästelse, beskrev en det som att *"Det väckte mycket tankar och känslor i mig det där, när man var med om det. Jag har inte förstått hur mycket Jesus har lidit innan."* Det här kom från en deltagare vilket upplevt en traumatisk uppväxt och som uttryckte sig haft låg känslomässig receptivitet i början av retreaten. Sammanfattningsvis påvisar resultaten att empatisk förmåga, genom en ökad känslomässig inlevelseförmåga, har starka tendenser att öka under retreaten vilket det uttryckligen gjort för många av dem.



### *Känslokontroll*

Det handlar om i vilken utsträckning de känner sig i kontroll över sina känslor. Resultatet beskriver hur deltagarna hanterar irritationer annorlunda, ökad impuls kontroll, tålmod, positiva känslor inför sig själv, familj och framtiden och ett minskat lidande. Flera av deltagarna uttryckte att förlåtelse var ett sätt att hantera negativa känslor, att känna att de var förlåtna reducerade således de negativa känslomässiga upplevelserna. En av deltagarna hade lidit av skuld och skam över sin traumatiska barndom under många år men beskriver hur han genom meditation och tro kan komma att kontrollera de negativa känslor som detta orsakat:

*Jag bearbetar genom att prata med Gud och skriva ner det. Jag meditera över det, och lär mig släppa det, jag känner att han förlåter mig för det jag har gjort och det som dom (föräldrarna) har gjort, för att jag skall kunna gå på min nya väg som jag har fått till mig. Jag kan ju inte göra så mycket åt det som varit. Varför har jag gått och lagt sån energi på det där hatet mot min far exempelvis och ilska mot min mamma, varför har hon svikit mig?*

Bearbetning av hat och ilska under meditation, sker under ett tillstånd av lugn och klarsynthet. Genom att vara i kontroll över känslorna tänker han på ett annat sätt. Under meditation kommer han således lättare åt tankar om förlåtelse, i och med en ökad kontroll över de annars negativa känslorna som skuld och skam tidigare framkallat. De kommer således inte kunna stjäla den energi de tidigare gjort. En annan respondent beskriver hur han lärt sig kontrollera irritation och tristess vilket bekräftas genom observationer under retreatens gång. Han var till en början ute och sprang minst två gånger om dagen i promenadgården, medan han under sista veckan endast var ute och sprang vid ett enda tillfälle. Vid slutet av retreaten kunde han sitta kvar efter bönestunder i över tio minuter efter den var slut och han kunde också slappna av under meditation och avslappning. Till en början var han hela tiden tvungen att röra på någon hand, fot, sittställning, o.s.v. Under intervjun beskrev han det som att ”Nu kan jag sitta ner och smälta vad som sagts, koppla av. I början kunde jag inte slappna av, nej, nej, nej, jag ville bara gå därifrån. Nu kan jag sitta där och tänka.” Att han nu kan skjuta upp impulsen att resa sig upp och gå verkar komma från ökade insikter över sin känslorepertoar. Han säger vidare under intervjun att han ”känner lugnet i mig själv. Jag känner mig själv bättre. Man känner sig starkare på de planen.”

En av deltagarna vilket i början var orolig över sina nyligen påbörjade studier, uttryckte under den avslutande intervjun, på frågan om hans målsättningar förändrats i och med retreaten:

*Jag i mig själv har blivit starkare. Studierna lägger jag på ett plan om att bara klara dem, det räcker för mig. Några högre grejer behöver jag inte. För mig är inte det höga betyget så viktigt längre. Det är ett mål på vägen för att få det jobb jag vill ha.*

Den begynnande prestationsångesten, hanterade han genom att omvärdera sina mål. Målsättningen och den primära fokuseringen var inte längre de höga betygen utan det jobb han utbildade sig till.

Många av deltagarna bär på mycket negativa känslor som hat, ilska, oro och stress. Att komma till positiv, lugn, tyst, avslappnande och trygg miljö där andra människor finns som ett stöd i eventuella svårigheter ger deltagarna goda grunder att utgå från i den känslomässiga bearbetningen och utvecklingen. Vi kan utträna under samtliga känslomässiga resursdimensioner att goda resultat uppnåtts för deltagarna. Det är resurser de kommer att ha nytta av under framtida svårigheter och positiva personlighetsutveckling. Det kommer också att minska personligt lidande med skam och skuld och att ge dem ökad livsglädje i framtiden.

### Inre styrka

Undersökningsmaterialet påvisade en ökad inre styrka vilket har tematiserats i fem underliggande dimensioner; *social medvetenhet, känsla av utveckling, självmotivation, självkontroll och självmedvetenhet*. Genom intervjuer och observation framkom det vidare olika former av verktyg som deltagarna använde sig av i arbetet med sig själva; meditation över texter, djupmeditation, riter, tystnaden, samtal, bibeln/tron, avslappning och att skriva ner tankar och upplevelser.

#### *Självmedvetenhet*

Övningarna handlar om att deltagarna skall komma in på djupet av vem de är. Flera beskriver i intervjuer och i retreatledarens samtal att de fått en självmedvetenhet som kommer till uttryck i form av fördjupad självkänedom, starkare identitet, ökad personlig autenticitet och ökade tendenser till reflektion över värderingar och moraliska rättesnören att leva efter. Den deltagare som mest tydligt beskriver vem han är genom ökad självmedvetenhet beskriver det som följande:

*Bara den där insikten jag fick när vi fick den där texten "vem jag är". Jag fick ju insikten att jag var tre olika personligheter. En när jag varit med min familj och med min dotter. En när jag är kriminell och missbrukar och har mördat en annan människa och bara gjort en massa ont och en som har gjort allt det här båda de andra två har gjort men som mediterar, ber och tackar för sin dag, varje dag och kväll. Han lever och äter sunt och friskt och tar vara på sig själv och försöker njuta av dagarna och han tar en dag i taget.*

Han har gjort en sorti över sin identitet, vem han är nu och vilka värderingar och moral som styr den person han nu känner och ämnar leva som. Han uttrycker insikter om en tydlig självkänedom vilket vi även genom testamenten kan se hos andra deltagare, *"Jag har fått möjlighet att komma närmare mitt eget jag, en chans och möjlighet att fråga mig själv. Vad har jag gjort? Hur vill jag att mitt liv skall se ut?"* Här uttrycks ett närmande mot ett mer autentiskt jag. I flera fall uttrycks självkänedom med tankar om hur man ämnar leva sitt liv i framtiden. Retreatledaren uttrycker hur en starkt självmedvetenhet och sammantaget inre styrka kan komma till uttryck i en positiv riktning, *"De utvecklar en styrka som gör dem mer självgående och inte så beroende av andra. Man kan se på kroppsspråket, de blir mer raka i ryggen, positiv utstrålning, ögonen glittrar.."* Observationer påvisade tydliga och liknande förändringar på flera av deltagarna då de efter ca 23 dagar i stort sett slutat titta i marken när de promenerade, en hade anlagt "stilig" frisy och gick rak i ryggen medan en annan var mindre nedstämd och istället entusiastisk över saker, t.ex. en bok han läst.

I denna nyvunna självmedvetenhet finns det dock viss ambivalens inför de nya livsvalen vilket uttrycks av en deltagare genom att han beskriver sina nya målsättningar i livet, fritt från droger och gamla vänner och att i nästa andetag säga att han skulle gå tillbaka till sin tjej bara hon ville ha honom tillbaka, en tjej som bor bland hans gamla vänner. Även om nu deltagarna har kommit till viss självmedvetenhet och erhållit viss motivation och styrka att förändra vissa delar av sitt liv, visar det här på att det är en process och att alla beslut inte är hugget i sten än, på grund av ökad självmedvetenhet eller inre styrka.

#### *Självkontroll*

Det som framkommit rörande självkontroll är deltagarnas förmåga att kontrollera sina tankar, känslor och beteenden. De har också påvisat förändringar om förståelse över var känslor, tankar och beteenden kommer från, vilket delvis också presenterats under den emotionella kontrollen. En av deltagarna som under inledande intervju beskrev sig som beroende av TV

och spel, svarade på frågan om vad han hade fått ut av retreaten, ”*Bara och se att jag kan ge ju styrka. Det ger självförtroende, och bara vara utan TV och spel och inte lida av det.*” Beskrivningen visar inte endast på ökad kontroll över känslor och tankar, utan också på ökat självförtroende och motivation att handskas med ytterligare utmaningar i framtiden. Enligt observation sökte sig också samma deltagare efter en veckas tid mer och mer till ensamhet och tystnad, bort från distraktioner. Det här var ett tecken på att han har börjat reflektera runt sig själv och tänka inåt. Under första veckan hade han svårigheter med att vara tyst, varför han senare tillfrågades över hur han hanterat tystnaden:

*Bra! Jag försöker ju och dra mig undan. Går jag ut i rastgården så är det svårt alltså. Därför försöker jag och inte gå ut när andra är där eller så går jag in på mitt rum. Det skulle grabbarna på avdelningen aldrig tro om de hörde.*

Det är tydligt att han fått en klart ökad självkontroll på flera olika plan. Den deltagare som hade svårast med att finna sig till ro och som berättade under den inledande intervjun att han har kraftiga behov av att röra på sig, berättar sedan på frågan, om hur han uppfattade kvällsbönen och efterföljande kontemplation, ”*Absolut bästa tiden. Då planar jag ut. Tar det lugnt. Nu kan jag sitta ner och smälta vad som sagts, koppla av. Nu kan jag sitta där och tänka.*” Under avslappning de tio första dagarna rörde sig benen oavbrutet för denna deltagare, för att senare vara helt stilla. Sammantaget påvisar materialet positiva förändringar för deltagarna gällande ökad självkontroll och ökad förståelse.

#### *Självmotivation*

Motivationen deltagarna gav uttryck för visade sig vara en inre motivation från realistiska förväntningar på målsättningar vilket härstammar från de själva. I flera fall karakteriseras motivationen av att vilja hjälpa andra, att de själva upplever förändrade värderingar och moral och en vilja att göra gott istället för ont. De uttrycker också en ökad beslutsamhet i sina val och ställningstagande, vilket hänförs till såväl en fördjupad tro som en stärkt inre styrka. Under en intervju beskriver en deltagare sin förstärkta motivation det som att ”*Jag vet klart och tydligt vad jag vill men det har ändå funnits lite osäkerhet. Den känslan finns ju inte längre. Ökad beslutsamhet. Jag har ju med min tro och min Gud med i mina mål.*” Den inre motivationen har ökat då han upplever ett stöd i besluten genom sin tro. Han upplever en ökad trygghet vilket motiverar honom i hans strävan att uppnå sina mål. Enligt undersökningsmaterialet ökar också en persons känsla av utveckling i takt med förstärkt motivation och måluppfyllelse. Tidigare testamente ger stöd för slutsatserna, ”*Dessa 30 dagar har gett mig en chans att stanna upp och reflektera över mig själv och mina tankar. Känner mig stärkt att ta nya tag och uppnå mina mål med ny energi.*” Med ökad motivation att uppnå mål med ger således en förstärkt hoppfullhet och positivare framtidstro. Deltagarna verkar stärkta i sin upplevelse av att framtida målsättningar är utmaningar istället för oöverstigliga hinder. Att möta krav och motstånd som utmaningar istället för att tolka dem som stressorer och potentiella kriser ökar deras chanser att utvecklas och växa som människor.

#### *Känsla av utveckling*

Känsla av utveckling verkar bland annat vara en direkt följd av en inre motivation och ökad energi att ta sig an uppgifter. Vad som framkommit är att deltagarna har tagit någon form av beslut vilket gör att de känner sig i kontroll över den nya färdvägen i sitt liv. För att skapa en god känsla av utveckling och ansvarstagande handlade det också om att erkänna sina tillkortakommanden, att erkänna sina fel och brister och söka någon sorts förlåtelse på vägen. För flertalet deltagare verkade det vara viktigt med att bli förlåten, för att komma vidare och

att styra sitt liv mot förändring. Det sammanfattas under en intervju med en deltagare, där han beskriver förlåtelse-riten:

*Jag är ju inte färdig med det, absolut inte, men jag är på god väg. Det kändes som om någon tog flera ton från mina axlar och tog bort den. Och så klappade jag mig på ryggen och sa, - nu är det nya tag som gäller. Du har gjort ett val i ditt liv.*

Retreatledaren bekräftar även hon samband mellan erkännanden av tillkortakommanden och känsla av utveckling i följande uttalande:

*I och med att retreaten handlar om att förmå sig att inrikta sig på ett positivt liv så krävs det också självvranssakan. Både övningar och sista dagen under första veckan handlar om det. För att kunna se framåt krävs det att de gör sig av med "ryggsäcken", eller åtminstone lättar på bagaget.*

I ett testamente ser vi ytterligare stöd för det, från en tidigare deltagare, "Detta var det bästa som jag kunde göra, för jag tror att om jag skall kunna växa som människa så måste jag kunna förlåta mig själv. Den här tiden har fått mig att växa som människa." Vilket en av vårdarna bekräftar, då hon menar att de i en större utsträckning vågar ta tag i sina saker under retreaten och att de gör det tror hon beror på en ökad tilltro till sig själva och att de känner sig stärkta.

Resultaten påvisar att deltagarna fått ökad beslutsamhet, vilket gjort dem i högre grad i kontroll över sina liv och således förbättrat deras känsla av utveckling. Flera källor bekräftar, att kunna få förlåtelse i händelse av att de upplevt skam och skuld, var nödvändig för att komma i kontakt med en inre förändringsprocess.

#### *Social medvetenhet*

Uppmärksamheten på och betydelsen av andra människor i omgivningen sammanfattades som social medvetenhet. Till social medvetenhet hör också förmågan att känna empati och således att vara receptiv för andras behov och önsknings, vilket jag presenterade i avsnittet med den emotionella kompetensen. Många av retreatens övningar och texter handlar om att använda sig av en god förebild, t.ex. Jesus, för att sedan reflektera runt det egna livet. En viktig del i reflektionen handlade om de relationer deltagarna haft, betydelsen av dem och hur de kan komma se ut i framtiden. Under intervjuer och gemensamma samtal avslöjade flera av deltagarna att de lidit av svåra uppväxtförhållanden med destruktiva familjerelationer. Fyra av fem deltagare uttryckte erfarenheter av destruktiva relationer i sitt liv. Positiva relationer användes som goda exempel i deras arbete medan de dåliga relationerna undersöktes utifrån vilka konsekvenser de fått, som känsla av utanförskap, missbruk och stagnation i den personliga utvecklingen, vilket en av respondenterna uttrycker under en intervju som att "Jag har ju hållit på med droger sen jag var 15 år och då stannar man ju i utvecklingen."

I en inledande övning under retreatens andra dag uttryckte flera deltagare skuld och skam över dåliga relationer med sig själv och viktiga andra. Kommentarer från tidigare testamenten ger oss indikationer på att det är vanligt förekommande information och således ingenting unikt för denna grupp, "[...]funnit alla de känslor som jag har gömt eller pressat ner. I framtiden skall jag vårda mina relationer och tänka ömt och försöka nyttja min förmåga på ett kreativt sätt." Vad som framkommer från tidigare deltagare om svåra barndomsförhållanden och känslolösa relationer bekräftas också av resultaten från intervjuer på denna retreat. På frågan om hur man har tänkt runt relationer under retreaten svarade en respondent:

*Ja, ja min förståelse för varför relationer utvecklas som de gjorde har ökat. Jag har ju både haft sunda och osunda, riktigt destruktiva relationer bakom mig med beroende och medberoende inblandat. Nu har jag tänkt igenom vinklar på det här också.*

Deltagaren jag tidigare beskrivit som hyste hat och ilska gentemot sina anhöriga för allt vad de utsatt han för, betonar vikten av att förstå varför det har hänt och vilken påverkan det har haft på hans liv. Det visade sig att en förståelse för destruktiva relationer öppnar upp för förlåtelse och verkar bli en början på en positiv personlig utveckling. Flera deltagare nämner hur viktigt det är med positiva relationer och att det är de som ger dem hopp, energi och mening inför framtiden, ”[...]sen, när jag bott där i nåt år och känner mig stark kanske jag kan flytta närmare hem, till min dotter och komma närmare henne.”

Vi kan från materialet utläsa, att en förståelse för destruktiva och traumatiska relationer verkar vara nödvändig för att individen skall kunna vara öppen för en förändring och utveckling i sitt liv. Positiva relationer verkar istället främja hopp, stöd och energi att fullfölja målsättningar. Positiva relationer är också en målsättning i sig.

Sammantaget visar sig en inre styrka som att deltagarna fått en insikt om vem de är. De har också erhållit en ökad kontroll över tankar, känslor och beteenden, vilket har gett dem en ökad motivation och kraft att vara i kontroll över sin personliga utveckling och framtid. De har också utvecklats en ökad förståelse för hur viktiga relationer är och de reflekterar i allt större utsträckning runt värderingar och sitt eget liv.

### Positiv andlig utveckling

Andlighet visade sig ha olika innebörd för respektive deltagare. Även om den Ignatianska retreatformen är baserad på en kristen katolicism förekom det inte några indikationer på någon kristen omvändelse för deltagarna i retreaten. Andligheten kom istället att delas in i en religiös andlighet och en ickereligiös andlighet.

#### *Religiös andlighet*

De två deltagare som var troende kristna även innan retreaten, rapporterade en ökad och stärkt tro på Gud och Jesus. Redan under de inledande intervjuerna uttryckte båda en önskan om att stärka sin kontakt med Gud. Under retreatens gång menade de att deras tro fungerat som en hjälp och ett stöd i den personliga utvecklingen. En av deltagarna beskrev i intervjun, på frågan om hans upplevelse av retreaten, ”Jag gick ju dit för att jag ville förstärka min tro och på det sättet har den hjälpt mig. Den har hjälpt mig finna mig själv. Utöver det har jag lärt mig meditera på ett djupare plan.” Ur respondentens uttalande kan vi tolka ökade färdigheter i meditation, att det har hjälpt till med att förstärka hans tro och varit till hjälp i hans inre sökande, efter sig själv. Den andra deltagaren upplevde Gud som ett stöd i hans frågor och beslut under retreaten:

*[...] jag fick så himla bra kontakt när jag fastade med. Då kändes det som om han satt jämte mig när jag talade med honom, Gud och Jesus. Jag fick mina svar, såna svar som jag fått kan man inte få på annat sätt, det måste vara han som finns i mig eller i närheten, som ger mig svaren inombords för jag har aldrig vetat svaren innan.*

Han upplever ett klart stöd genom sin tro och har således inte den osäkerhet kvar vilket han tidigare beskriver ha dominerat hans liv. Han upplever sig stärkt genom denna insikt. Retreatledaren uttrycker även hon sambanden med positiv andlig utveckling:

*Min önskan är ju att de skall hitta hem till sig själva eftersom jag tror att det är genom det som de kan möta Gud. Jag tror att genom att människorna kan lära sig älska sig själva och andra så blir de hela. Jag vill att de som deltar på retreaten skall bli mer som hela människor och möta Gud.*

Vidare har deltagarna i denna grupp uttryckt i sina testamenten att nya insikter erhållits genom ökad självkänedom och tro.

#### *Icke-religiös andlighet*

För två av de andra deltagarna har inte kristendomen som religion spelat en positiv roll utan andlighet har för dem yttrat sig annorlunda. De beskriver det mer som att andlighet ligger i relationer, relationer med sig själv, med andra människor och för positiva förebilder. En av respondenterna beskriver under intervju hans syn på andlighet:

*För det första måste man odla den här kontakten, du och jag. I meditation eller med människor man trivs med och när man gör det blir man en bättre människa [...] Jag har ju haft svårt att ta till mig en del av det här, bibeln är ju en manipulation, ett historiskt verk som släpar efter i tiden. Men, Jesus han hade den där känslan av du och jag, han levde i den.*

och för den andre respondenten var ”Gud en bra vän eller folk som stödjer.”

Andligheten ligger i betydelsen av att skapa kärleksfulla relationer till sig själv och andra, att leva i kärlek är således att leva i andlighet. Bibeln har använts i olika utsträckning för båda två, som ett verktyg i den andliga utvecklingen. För en av dem i form av att finna goda former av relationer genom Jesus sätt att leva och för den andra att tolka in Gud som en viktig annan i hans liv. Under retreatens gång har det noterats genom observation, att viljan att hjälpa varandra vid helgens bestyr, som städning och matlagning under söndagen, också ökat i takt med att tiden gick. Det kan tolkas som att positiva attityder till varandra ökat och således också viljan till hjälpende beteenden. Den deltagare som tolkade andlighet som goda relationer var också han som betonade gemenskapen bland deltagarna som mest positivt.

En av deltagarna ansåg sig inte genomgått någon andlig utveckling men i övrigt genomgick en betydande personlig utveckling. Han uttryckte tydligt innan retreatens start att han inte hade någon tro och den kom inte att förändras under de 30 dagarna heller. På frågan om andligheten har förändrats svarar han ”Nej. Det har ju inte funnits någon. Men jag har ju svårt att sätta ord på det. Jag förstår mer och känner mer om man skall säga så.” Han hade dock under sista veckan läst igenom bibeln i romanform, Guds bok, och var entusiastisk över att nu förstå helheten i allt. Han tog till sig det historiska budskapet och uttryckte även reflektioner runt moraliska frågor från gamla och nya testamentet.

Sammantaget påvisas det för flera av deltagarna, en positiv andlig utveckling.

Upplevelsen av andlighet skiljer sig dock, där några tolkade det som en tro på Jesus och Gud enligt kristendomen, medan andra såg andligheten som en kraft vilket genomsyrar relationer med sig själv och andra. I båda fallen hade den andliga utvecklingen samband med den personliga utvecklingen enligt respondenterna och retreatledaren, de använde sig av sin tro och andlighet för att finna sig själva. Det var inte alla som utvecklade en positiv andlig utveckling varför vi kan dra slutsatser om att det är högst individuellt om andlighet förändras eller utvecklas under en 30 dagars retreat.

#### Autoetnografisk analys

Ur det egna materialet framkommer såväl förändringar av den emotionella kompetensen som den inre styrkan. En positiv andlig utveckling har för egen del också utvecklats men vid en

genomgång av materialet visade det sig att det inte var något som uttrycktes explicit under min 30 dagars retreat, inte genom skrivna reflektioner eller från anteckningar utifrån samtal med prästen. En andlig utveckling är således något som växt fram vid senare retreat. I testamentet går det ändå att skymta hur tankar om andlighet uttrycks:

*Himmel och helvete är inga platser, det handlar om hur jag tänker, handlar och känner. Det handlar om vilka sinnestillstånd jag framkallar. Insikten om detta har retreaten erbjudit mig. Här har jag ensam och ifred fått utforska mitt inre med vägledning. Det har gett mig kunskap och perspektiv på mig själv.*

Vad som direkt kan utläsas är att en förändring mot ökad emotionell kompetens och inre styrka erhållits. De emotionella resurser som uttrycks är en ökad känslokontroll och känslomässig kontakt. Att få möjlighet till känslomässig utveckling var en anledningen till att jag sökte mig till retreaten, att komma bort från vardagen med alla påfrestningar:

*Vid denna tidpunkt var jag under mycket stress och påfrestningar samtidigt som en nära anhörig blev drabbad av en traumatisk upplevelse. Jag hade svårigheter att hantera känslor och att skilja dem åt, vilket gjorde att jag var lättirriterad och avståndstagande mot andra människor. [ ... ] Jag kom således till retreaten som en stressad och ångestladdad person vilket endast var upptagen med att hantera alla problem i livet och trycka bort alla negativa känslor jag led av. Min upplevelse efter retreaten var en oerhörd lättnad och ett lugn. Jag kunde äntligen koncentrera mig på min framtid igen, inte bara tänka på här och nu. Jag kände mig i mer kontroll över mig själv och upplevde ett klart ökat självförtroende. Det var inte farligt att släppa fram mina känslor heller så att jag kan bearbeta dem. Det kändes som att jag var i större kontroll över mitt eget liv igen, trots att alla påfrestningar och stressorer i mitt liv fortfarande fanns kvar.*

Den stress och ångest som från början var dominerande och som omöjliggjorde en känslomässig bearbetning har istället ersatts av en känslomässig receptivitet. Under retreatens gång har en positiv framtidstro utvecklats med ökad känslomässig kontroll och kontakt. Bland de viktigaste verktygen i känslobearbetningen har då varit meditation i meditationsrummet och tystnaden. Mina upplevelser av tystnaden och meditationen uttrycks i anteckningar från en övning under slutet av retreaten, där jag skulle beskriva vilka viktiga lärdomar som kommit till mig under mina 30 dagar:

*Där(meditationen) fick jag vara ifred med mina tankar och känslor och det var ingen som avbröt. Jag vågade äntligen släppa fram dem, vilket gjorde att jag upptäckte att det inte var farligt. Jag kom i mer kontroll över känslorna vilket gjort att jag känner mig rikare på något sätt, mer levande. Att jag kan och vågar hantera känslor på ett annat sätt nu gör att jag känner mig mer redo att ta itu med svårigheter, det känns inte som en belastning eller katastrof längre. Jag har fått insikter om mina fel och brister i mitt liv, och vad jag kan göra åt dem. Detta tror jag också har resulterat i en ökad uppskattning mot min familj och anhöriga. Det har också resulterat i uppbrott av några relationer då vissa människor upplevs som bromsklossar i mitt liv.*

Genom ökad emotionell kontakt och kontroll framkom också ökad motivation och energi att hantera svårigheter med. Det påvisades tendenser att kunna känna en förståelse för familjen, vilket det uttrycktes en ökad uppskattning gentemot. Den ökade emotionella kompetensen och mitt val att avsluta osunda relationer påvisades ha samband med ökad självmotivation, ökad

känsla av utveckling och en social medvetenhet. Ett viktigt verktyg i att se mina fel och brister som de är och har varit, var förlåtelsriten i vilket erfarenheter och handlingar jag ångrade och gjort fel medvetandegjordes. Synder bearbetades senare i samtal med prästen, vilket blev ett viktigt stöd i min bearbetning. Mitt inre sökande har också resulterat i en ökad självmedvetenhet.

Sammantaget har retreaten utvecklat flera emotionella och inre resurser i mitt förändringsarbete. Det ökade emotionella resurser som receptivitet, kontakt, kontroll, empati och positiva känslor inför framtiden. Resurser i form av en inre styrka ändrades till fördel för ökad självkontroll, självförtroende, självmedvetenhet, social medvetenhet och känsla av utveckling. Övningar och riter har gjort att jag är än mer medveten om mina fel och brister likväl som mina styrkor, att jag kan acceptera dem och känna att alla spelar en viktig roll i livet. Resurserna sammantaget gjorde att min beslutsamhet blev starkare och att jag erhöll en positiv energi inför framtiden.

### Positiv posttraumatisk personlighetsutveckling

Positiv posttraumatisk personlighetsutveckling har visat sig som ett samlingsnamn för förändring och utveckling genom olika resurser hos människor. Personlighetsutveckling genom förändrade resurser som deltagarna har utvecklat under retreaten, sammanfattas som emotionell kompetens, inre styrka och positiv andlig utveckling. Den positiva personlighetsutveckling studien kan påvisa är snarare en konsekvens av de olika resurserna som deltagarna arbetat med. Det här kan sättas in i en process där påverkan inom ett område påverka utgången av någon annan, det finns således en transparens hos resurserna vilket innebär att en förändrad egenskap kommer att förändra också andra. Denna slutsats kan skönjas i resultaten där samtliga deltagare erhållit en ökad emotionell kompetens och ökad inre styrka. I social medvetenhet finns exempelvis en utvecklad empatisk förmåga vilket innebär att samtidigt som empatin förändras ökar också den sociala medvetenheten, vilket visade sig i några fall vara en positiv andlig icke-religiös utveckling.

Vad som framkommit av en positiv posttraumatisk personlighetsutveckling är att det föreligger en temporal dimension i konceptet. Samtliga deltagare lever under påfrestande och många gånger stressfyllda förhållanden vilket visar sig utifrån de inledande intervjuerna där några nämner en önskan att komma bort från stress och påklistrade roller:

*Förväntningar på dessa 30 dagar är att bli av med en del av stressen. Att komma bort från alla påklistrade roller och attityder man har på avdelningarna. Det finns en förhoppning att kunna nå försoning, att bearbeta svårigheter man sitter fast i.*

Fem av sex deltagare, mig inräknat, beskriver att de har traumatiska eller svåra kriser eller upplevelser av allvarliga stresstillstånd bakom sig och flera av deltagare har sökt sig till retreaten av den anledningen, ”Mitt främsta mål är att ta itu med och bearbeta gamla hemska erfarenheter och missbruk. Jag har sökt mig hit för att finna förlåtelse, framförallt till föräldrarna.” Den deltagare som lämnade beskrivningen var också en av dem som beskriver en barndom fylld av svek och misshandel. Retreatledaren uttrycker också svårigheter och lidande som en utgångspunkt för det inre arbetet och förändringen när hon svarar på frågan om varför deltagarna söker sig till retreaten:

*Det finns de som har ångest eller andra psykiska störningar, det finns de som ”vill göra upp med sina inre demoner” som de uttrycker det. Detta kan ha mycket med skam och skuld att göra. Några uttrycker att de vill ta ”tag i sitt liv” och andra att de är ”trötta på det här”.*



Det har påvisats att det är utifrån svårigheter och lidande som många påbörjar sin personlighetsutveckling. Genom resursernas transparens påverkas andra resurser och således positiva personlighetsutvecklingar. Flera deltagare beskriver en ökad energi för och tro på framtiden:

*Det har ju hänt mycket och jag ser att det händer mycket och att det är positivt. Jag vaknar glad och somnar glad och är nöjd med min dag. Jag tänker på ett annat sätt och ser mycket ljusare på framtiden än innan.*

Vad som påvisas är en positiv och hoppfull syn på framtiden. Det finns en önskan om att vara en del av ett sammanhang, i samhället, inte utanför det. När det gäller att värdera vad som verkligen är viktigt i livet utgår vi från olika typer av beslut. Det har i materialet påvisats att deltagarna har gjort vissa existentiella omvärderingar. Beslutsamhet är något som har stärkts, vilket också uttryckts i presentationen för en inre styrka. Samtliga av deltagarna har värderat droger eller kriminalitet högt innan, vilket resulterat i fängelse. En av deltagarna uttrycker under en intervju:

*Jag går ut med inställningen. Jag vet att samhället är ett tufft motstånd (då han är med i brottsregistret och p.g.a. alla fällor) men det är inget som skall hindra mig, jag skall utföra det jag skall göra. Jag skall bli en vanlig medborgare i samhället.*

Och i ett tidigare testamente skriver en retreatdeltagare att han ”Med en ny positiv syn, ser jag fram emot att styra mitt liv emot drogfrihet. Min apati har jag tappat och återfått handlingskraften”. Tydliga yttre förändringar, vilket skulle kunna antas spegla personernas inre utveckling, har också noterats under observation hos några av deltagarna, från dag 23 och framåt; ny välvårdad frisyr, rak i ryggen, fräsch och självsäker, ”friskare” framtoning och en glöd i blicken var beskrivningar som noterades. Flera av deltagarna påvisade en ökad entusiasm över upptäckter eller saker de läst. Det har vidare framkommit att deltagarna har en ökad styrka att möta utmaningar för framtiden, en förändring mot innan då flera hade ett tydligt fokus på dåtiden och uttryckte bitterhet över oförrätter och myndigheter. I observationer under de första veckorna framkom en fokusering på det som varit medan samtal och observation påvisade förändringar mot en ökad entusiasm inför framtiden under de senare två veckorna.

Sammantaget har positiv posttraumatisk personlighetsförändring skett hos deltagarna och mig själv vilket påvisats genom att anta en utgångspunkt med traumatiska upplevelser eller stressfyllda livssituationer och stagnation i den personliga utvecklingen eller emotionell otillgänglighet. Förändringarna har sammantaget frambringat en positiv och meningsfull framtidstro och ökad energi att hantera svårigheter och framtiden med. Flera av deltagare uttrycker en förändrad syn på värderingar i sitt liv och en ökad beslutsamhet, de har gjort en existentiell omvärdering vilket förändrat attityder om vad som är viktigt i livet. Avslutningsvis presenteras ett skriftligt uttalande från en tidigare deltagare vilket sammanfattat sina positiva förändringar med en god insikt över sig själv och sin förändring:

*Jag vill verkligen sträva efter, att undvika fördöma eller dra förhastade slutsatser. Här har jag åter blivit påmind om saker och känslor jag har skjutit åt sidan i mitt liv, men som jag framöver behöver ta hand om och möta, för min inre förändring. Dessa 30 dagar har blivit en del av min framtid, om jag förvaltar den bra.*

Här beskriver han en personlighetsutveckling som är i ständig positiv utveckling, så länge som de resurser han utvecklat kommer att förvaltas väl.

## DISKUSSION

Syftet med studien har varit att undersöka om intagna på anstalt kan utveckla positiva personlighetsförändringar genom kriminalvårdens retreatverksamhet. Intagna inom kriminalvården har av egen fri vilja under 30 dagar, deltagit i en Ignatiansk klosterretreat. De har levt under strängare levnadsförhållanden än vad de annars är vana vid och där dagliga rutiner innebär; att vara i tystnad med undantag för 30 minuters samtal med prästen per dag, andliga övningar, meditation, avslappning och tre gemensamma bönestunder. De har också fått vara med om olika riter vilket sammanfattar budskapen för teman de arbetat med. Genom olika aktiviteter och andliga övningar har samtliga deltagare kommit i kontakt med sig själv på ett känslomässigt, andligt och djupare inre plan. Det inre sökande har yttrat sig som ökad emotionell kompetens som består av känslomässiga resurser; känslomässig receptivitet, känslomässig kontakt, känslomässig kontroll och empati. Det har resulterat i att negativa känslor som hat, ilska och bitterhet inte längre stjal energi och kraft från deltagarna. Det har också bidragit till en positiv bedömning av sig själv, omgivningen och framtiden. Vidare har det utvecklats en ökad inre styrka vilket består av inre resurser som; självmedvetenhet, självkontroll, självmotivation, känsla av utveckling och social medvetenhet. De upplever sig vara i kontroll över sitt liv, reflekterar över vad som är viktigt i tillvaron, moraliska ställningstaganden och ett ökat positivt ansvarstagande för sig själv och andra viktiga. Flera av deltagarna utvecklade eller förstärkte någon form av positiv andlig utveckling, vilket användes som en resurs eller verktyg i den personliga bearbetningen. Den andliga utvecklingen resulterade i att deltagarna kunde se sig själv i ett sammanhang, något som gjorde att de upplevde tillvaron och sin del i den som meningsfull. Det framkom vidare att samtliga deltagare har någon form av bakomliggande trauma, kris eller andra stressfyllda erfarenheter och levnadsförhållanden. Utifrån tidigare svårigheter och utveckling av personliga resurser påvisades en positiv personlighetsutveckling med ökad optimism inför framtiden, ökad energi att ta tag i framtida svårigheter eller mål med och en starkare vilja och beslutsamhet. Deltagarna har fått en ökad självinsikt och påvisar tendenser att ompröva värderingar och ställningstaganden i sitt liv.

Vanlig kritik för kvalitativa studier är risken för subjektivitet. En möjlig svaghet i studien kan ha varit att jag redan i förväg låst mig vid vissa förutbestämda och fasta föreställningar, då jag själv genomfört en liknande retreat. På samma gång är det också de erfarenheterna som kan ge styrka i studien, då jag har fördjupade kunskaper om och förståelse för vad deltagarna upplever. Förståelsen för deras livsvärld är större än den skulle vara för den oberoende forskaren, vilket med all sannolikhet påverkade såväl datainsamling som analys. Att leva med deltagarna kan också ha gjort att jag tenderat att ”go native”, att jag blev blind för min egen miljö och att stora delar av den värld jag levde i och ämnade undersöka valdes bort. Styrkor i studien är att insamlad information kommer från flera olika källor vilket betyder att informationen runt frågeställningarna är djuplodande och omfattande. En svaghet i studien är att det inte går att dra några egentliga orsakssamband, vi kan således bara stipulera troliga antaganden, i metodologisk mening. Ytterligare en svaghet i studien är att den endast omfattar män. Resultaten för en liknande studie för kvinnor kanske inte alls faller ut som förevarande resultat. Bristen på negativa utslag i den här studien kan bero på att alla deltagare genomförde retreaten. I tidigare retreatar har det ibland förekommit att deltagare väljer att avbryta och åka tillbaka till sin ursprungliga anstalt. Inga sådana avhopp förekom här.

De goda resultaten i studien över positiva förändringar kan antas bero på den redan från början goda motivationen till förändring som fanns hos deltagarna. Retreaten bygger på total

frivillighet vilket också kan antas vara en bidragande orsak till ökad inre motivation. I andra påverkansprogram inom kriminalvården finns det alltid något att tjäna på ett deltagande, bättre villkor för placering på anstalt, bättre frigivningsmöjligheter, m.m. Dessa belöningar antas i många fall endast främja förändring för det pris de får, inte en varaktig inre förändring. Genom deltagande i retreaten erhöles inga sådana löften eller förhoppningar, istället fick deltagarna leva under strängare förhållanden under retreatens gång och efteråt blev de återförda till avdelningarna de kom från. Vid urval av deltagare valdes också de personer ut, som ansågs vara mest motiverade. Vanligtvis klarar många människor inte av att genomföra förändringar trots att motivation finns, men på klostret erbjuds varje individ att hjälpa sig själv i en trygg, stödjande och tillåtande miljö, där de på djupet kan förändras och utveckla resurser att bygga ett nytt liv utifrån. Även om inte alla slutar med kriminalitet kan det antas att livskvaliteten ökar, att på egen hand hantera situationer och sig själv i livet lite bättre.

Retreaten handlar om, att som person och i sitt innersta göra förändringar. Ignatius (Ebnetter, 1983; Heidling, 2005) utformade sina andliga övningar så en större självkänedom och ökad själslig och känslomässig kontroll kan uppnås. Han menade att efter en 30 dagars retreat är det inte samma person som innan, det är en människa som är i kontroll över sig själv och sina begär, det är en person med ett nytt förstånd mot tidigare. Han säger också att det är först när en person har en god självkänedom och kommit på djupet av sig själv som en sann andlighet går att finna. Det här är upptäckter jag också har gjort hos mig själv men som kan vara svåra att se eller utvärdera hos människor med omedelbar verkan utifrån en långretreat. Min andliga utveckling kom allteftersom jag fick en ökad självkänedom och kontakt med mitt inre och således under senare retreat, men det hade sin början på min 30 dagars retreat. Även en av deltagarna i denna retreat uttrycker en ambivalens runt andlighet och säger samtidigt att han inte har någon medan han ändå säger sig inte kunna sätta ord på vad det är. Han gjorde också en total livsstilsförändring vilket kräver mycket personligt arbete med att komma underfund med vem han är, vilket kan resultera i att andlighet för honom kan vara något som kommer att utvecklas senare, då han nu endast är i början av sitt förändringsarbete. Andlighet är en faktor som presenterats med samband av ökat välbefinnande, mening med livet, minskad ilska och ökad problemhanteringsförmåga (Kennedy, et al, 2002). De förändringar deltagarna har gjort under retreaten har varit större eller mindre personlighets- och livsstilsförändringar. För samtliga gäller det att tolka förändringar som en utvecklingsprocess som handlar om hur de förvaltar olika inre resurser. Förändringen har inte ett slut med retreaten, deltagarna får med sig många och nya förändringar och resurser att anta utmaningar och hantera sin personliga utveckling med, för långt fram i livet.

Många människor som söker sig till retreat har behov av att förändras eller att stärka sitt inre (Biggs, Felton, & Hirsch, 1976; Kennedy, et al, 2002; Kennedy, et al, 2003; Ronel & Elisha, 2011). I studien påvisades behov av olika förändringar och samtliga med trauman i bakgrunden har utvecklats i en positiv riktning. Även om deltagarna var inställda på förändring var de olika öppna för det. Det bagage de hade, t.ex. i form av negativa barndomsupplevelser och skuld och skam, var också det som legat till grund för missbruk, dåliga relationer och våldsamt beteende, vilket är ett hinder för en positiv personlig utveckling. I medvetandegörandet av synder och under meditation utvecklade deltagarna en känslomässig receptivitet. En emotionell inkompetens (Goleman, 1995) är nära knutet till de svårigheter deltagarna var bärare av och är således vad som föregår en känslomässig receptivitet. Det är i detta begynnande skede en positiv posttraumatisk personlighetsutveckling utifrån lidande tar sin början. Allteftersom en emotionell kompetens utvecklas främjar det ytterligare personlighetsutveckling och påverkar inre resurser. Emotionell kompetens är att jämföra med Golemans (1995) emotionella intelligens. Att benämna det för kompetens istället för intelligens beror på att intelligens vanligen hänförs till något slags normvärde vilket den emotionella kompetensen inte bär egenskaper av.

Kompetens hänförs till att det är något individen arbetar med, det beskriver en uppskattning av möjligheter att hantera sig själv och omgivningen med. Det är inte något individen har som en statisk egenskap, det är något dynamiskt och utvecklande. Kompetens är såväl transparent som beroende av andra faktorer.

I den tidigare beskrivna studien av Tedeschi och McNally (2011) rapporterade vissa krigsfångar från kriget i Vietnam positiva personlighetsförändringar som resultat av fångenskap. Att intagna på anstalt också påverkas positivt under retreatverksamheten framkommer gällande inre resurser och positiva personlighetsförändringar. Det finns således en chans till positiv utvecklingen och förändringar, vilket kommer att värderas som positivt av dem själva, öka motivationen och stärka beslut om förändringar. En inre motivation till förändring stärker viljan att hålla fast vid de förändringar deltagarna gjort och påbörjat (Miller & Rollnik, 2002), vilket kommer att öka möjligheter för minskning av återfall i brott, och öka prevalensen av sundare relationer. De goda vitsord från personal inom kriminalvården, om retreatens fantastiska resultat och som bidragande faktor till låg återfallsrisk i brott, verkar enligt tolkningar av resultaten som högst sannolika även om det nu inte går att dra några säkra slutsatser om det, på grund av bristande statistik. I studien erhöll deltagarna den typ av omfattande förändringar som räknas till positiv posttraumatisk personlighetsutveckling och de resurser som rapporterades öka kan sägas främja ett tryggare och mänskligare samhälle, där människor skall kunna utvecklas och fungera tillsammans med andra människor.

Bland de viktigaste verktygen i en positiv personlighetsutveckling är att individen måste skapa en berättelse och således meningsfullhet eller överblick runt de traumatiska eller stressfulla erfarenheterna och känslorna anknutna till det (Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998; Tedeschi & McNally, 2011). Enligt studien främjade tystnaden dessa förändringar, då deltagarna ofrånkomligt processade allt i livet. Tolkningen är då att tystnaden är ett viktigt hjälpmedel i den positiva personlighetsutvecklingen, då en "livsberättelse" skapas i och med reflektioner över livet. Under retreaten arbetade deltagarna med positiva och sunda värderingar genom bibeltexter och andliga övningar, något som i en positiv mening lyfte upp existentiella frågeställningar att relatera till i bearbetningen av den egna livsberättelsen. Bearbetning av den egna livshistorien och eller svårigheter i livet verkade vara viktiga för hur öppna deltagarna var till förändringar och positiv utveckling. Det har påvisats genom materialet att hur vi tolkar och känner inför vårt förflutna påverkar också tolkning och värdering av framtiden. En stor del i det här ligger i förlåtelsen och värderingen individen gör av sig själv. Andlighet påvisade också samband med förlåtelse och en inre styrka. I människors meningsskapande och livsglädje fann flera sitt stöd och förlåtelse från Gud medan andra fann sitt stöd och tolkning av andlighet i sunda relationer och goda förebilder. Resultaten visar på hur en positiv personlighetsutveckling och en känsla av sammanhang skapar optimism inför framtiden med vilket de ämnar ta tag i med nyvunnen kraft.

Nyttan med retreatverksamheten och studien ligger först och främst i den personliga utvecklingen deltagarna gör, den potentiellt minskade återfallsrisken i brott och mindre misskötsamhet under verkställigheten. Kunskaperna studien ger kan användas i syfte att utveckla och förändra även andra behandlings eller påverkansinterventioner. Genom att arbeta styrkeorienterat och utveckla positiva styrkor på djupet av människan, där inte fokus ligger på aktuella problem eller negativa aspekter av dem själva, aktiveras inte heller försvar inför förändring. Deltagarna uttrycker under retreaten en känsla av utveckling, under vilket de erkänner och uttrycker en medvetenhet över sina tillkortakommanden och ett eget ansvar inför sin egen förändring. Det här är något som gör klosterretreaten till ett ytterst bra hjälpmedel att arbeta preventivt mot missbruk och kriminalitet, indirekt.

### Framtida forskning

Inom kriminalvården öppnar studien upp för fortsatt forskning mot salutogena förändringsprocesser i behandlings- och rehabiliterings syfte. Positiva psykologiska förändringar öppnar upp för ett nytt sätt att åstadkomma livsstilsförändringar.

På grund av de få deltagarna i studien finner det sig lämpligt att ytterligare studier genomförs gällande positiva förändringsprocesser bland intagna på anstalt. På grund av ett ensidigt manliga urval av deltagare gör det sig lämpligt att också undersöka förändringsprocesser för kvinnor. Vidare förekommer inga studier på intagnas livsstilsförändringar efter att de lämnat kriminalvården. Framtida forskning borde således undersöka resultaten för fler deltagare och vilka uttryck de antar i ett längre perspektiv. Vidare förekommer inga försök att fastställa några orsakssamband i föreliggande studie, vilket lämnas öppet för framtida forskning.

Genom kriminalvårdens klosterretreater påvisas positiva resultat för intagnas förändringsprocesser i form av positiv posttraumatisk personlighetsutveckling. Ytterligare forskning inom området skulle kunna applicera samma metoder även till andra användningsområden. Forskare och psykologer kan för exempel försöka applicera denna typ retreater eller retreatinnehåll och personlighetsutveckling till det stora och ökande antalet människor som lider av posttraumatiskt stressyndrom.

### REFERENSER

- Antonovsky, A. (1987). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Armstrong, S. G., & Griffin, L. M. (2004). Does job matter? Comparing correlates of stress among treatment and correctional staff in prisons. *Journal of criminal justice*. 32, 577-592.
- Arnaert, A., Gabos, T., Ballenas, V., & Rutledge, D. H. R. (2010). Contributions of a retreat weekend to the healing and coping of cancer patients' relatives. *Qualitative health research*. 20, 2, 197-208.
- Biggs, E. B., Felton, S. G., & Hirsch, T. B. (1976). Contract Groups and transition groups: A working formula for a weekend retreat. *Psychotherapy: Research and practice*. 13, 4, 384-386.
- Bishop, R. S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, D. N., Carmody, J., Segal, V. Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11, 3, 230-241.
- Botond, A. (2009). Positiv posttraumatisk personlighetsutveckling. Om posttraumatic growth (PTG) och dess kliniska relevans. *Psykisk hälsa*. 2, 39-43.
- Bryman, A. (1997). *Kvantitet och kvalitet I samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Carlsson, P. (2010). *Vägen in. Om andlig vård i Kriminalvården*. Sundbyberg: Sveriges Kristna Råd. [www.skr.org](http://www.skr.org).

- Chang, H. (2008). *Autoethnography as method*. Walnut Creek: Left coast press inc.
- Chesney, A. M., Darbes, A. L., Hoerster, K., Taylor, M. J., Chambers, B. D., & Anderson, E. D. (2005). Positive emotions: Exploring the other hemisphere in the behavioural medicine. *International Journal of Behavioral Medicine*. 12, 2, 50-58.
- Cullberg, J. (2006). *Kris och utveckling*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Dwivedi, N. K. (2006). An eastern perspective on change. *Clinical child psychology and Psychiatry*. 11, 2, 205-212.
- Ebneter, A. (1983). *Jesuitorden*. Uppsala: Katolska bokförlaget.
- Fredricksson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 56, 3, 218-226.
- Fredriksson, L. B., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*. 19, 3, 313-332.
- Goleman, D. (1995). *Känslans intelligens*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Gustava. (1998). *Engelsk- Svensk ordbok*. Lund: Gustava.
- Hanson, A. (2007). *Workplace health promotion. A salutogenic approach*. Hove: Authorhouse.
- Heidling, F. (2005). *Ignatius av Loyola. Andliga övningar och tio brev*. Skellefteå: Artos
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kennedy, E. J., Rosati, G. K., Spann, H. L., King, D. A. Neelon, A. F., & Rosati, A. R. (2003). Changes in spirituality and well-being in a medically based lifestyle program. Unpublished manuscript 2003. Hämtad 2011-06-17  
<http://www.jeksite.org/research/riceup.pdf>
- Kennedy, E. J., Abbott, A. R., & Rosenberg, S. B. (2002). Changes in spirituality and well-being in a retreat program for cardiac patients. *Alternative therapies in health and medicine*. 8, 4, 64-73.
- Mases, P., & Sköndahl, E. (2010). *Den inre trädgården. Öppen mot himlen*. Skellefteå: Artos
- McIlveen, P., Beccaria, G., de Preez, & Patton, W. (2010). Autoethnography in vocational psychology: Wearing your class on your sleeve. *Journal of career development*. 37, 3, 599-615.
- Miller, W. R., & Rollnik, S. (2002). *Motivational Interviewing. Preparing people for change*. Second ed. New York: Guilford.

- Nerikes Allehanda. (2001). *Kumla fångar går i kloster*. 5 februari.
- Nordström, M. (2007). *Bakom dubbla murar. En sociologisk undersökning av klosterverksamheten vid Kumla-anstalten*. Examensarbete religionssociologi. Centrum för teologi och religionsvetenskap. Lunds Universitet.
- Pargament, I. K., & Sweeney, J. P. (2011). Building spiritual fitness in the army. An innovative approach to a vital aspect of human development. *American Psychologist*. 66, 1, 58-64.
- Petri, L. (2005). *Ignatius av Loyola: En bok om att hjälpa själar*. Skellefteå: Artos
- Ronel, N., & Elisha, E. (2011). A different perspective: Introducing positive criminology. *International of Journal Offender Therapy and comparative criminology*. 55, 2, 305-325.
- Rumble, C. A., Van Lange, A. M. P., & Parks, D. C. (2010). The benefits of empathy: when empathy may sustain cooperation in social dilemmas. *European Journal of social psychology*. 40, 856-866.
- Seligman, E. P. M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*. 55, 1, 5-14.
- Svenska akademins ordlista. (1986). *Svenska akademins ordlista över svenska språket*. Stockholm: Nordstedt.
- Tyers, J. (2010). Ignatian and silent: A brief survey of the development of the practice of retreat in the church of England, 1858-2008. *Theology*. 113, 874, 267-275.
- Tedeschi, G. R., & McNally, J. R. (2011). Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans? *American Psychologist*. 66, 1, 19-24.
- Tedeschi, G. R., Park, L. C., & Calhoun, G. L. (1998). *Posttraumatic growth Positive changes in the aftermath of crisis*. Hove: Psychology Press.
- Vetenskapsrådet (1990). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.  
<http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>
- Åsberg, M., Sköld, C., Wahlberg, K., & Nygren, Å. (2006). Mindfulness- meditation-nygammal metod för att lindra stress. *Läkartidningen*, 103, 42, 18-24.