Seminar

**Diapozitiv 1:**

Biserica informată despre traumă

*de Joanna Daniel și Samantha Fessal*

**INTRODUCERE**

Pe parcursul călătoriei noastre în viață, cu toții vom experimenta un fel de traumă. Aceasta ne poate afecta bunăstarea. Uneori, trauma se simte ca fiind copleșitoare din punct de vedere emoțional. Alteori, trauma este dureroasă din punct de vedere fizic. Uneori trauma este debilitantă din punct de vedere mental. Iar trauma poate interfera cu plenitudinea spirituală. Victimele traumei se simt singure și neajutorate. Ce spune Dumnezeu despre acest lucru?

**Diapozitiv 2:**

Isaia 43:2

„Dacă vei trece prin ape, Eu voi fi cu tine și râurile nu te vor îneca; dacă vei trece prin foc, nu te va arde și flacăra nu te va aprinde."

Este reconfortant faptul să știm că Dumnezeu este cu noi în orice situație. Dar Dumnezeu are nevoie, de asemenea, ca biserica Sa să fie brațele și picioarele Sale, într-un mod practic. Astăzi vom descoperi modalități prin care putem ajuta procesul de vindecare al fraților și surorilor noastre traumatizați de abuzuri.

**Diapozitiv 3:**

Ce este trauma?

Trauma rezultă în urma unui eveniment, a unei serii de evenimente sau a unui set de circumstanțe care sunt resimțite de un individ ca fiind dăunătoare sau amenințătoare pentru viață. Deși sunt unice pentru fiecare individ în parte, în general, experiențele traumatice pot provoca efecte adverse de durată, limitând capacitatea de a funcționa cu succes sau de a atinge bunăstarea mentală, fizică, socială, emoțională sau spirituală. *(Sursa: https://www.gov.uk/)*

Trauma aduce durere emoțională. Poemul scris de Christine Rigden oferă câteva exemple excelente despre cum să ai grijă de cineva care suferă emoțional.

**Diapozitiv 4:**

Atingerea

Îți simt durerea.

Și tânjesc să o ating

și să o fac să se topească.

Da, știu că nu pot vedea cu adevărat

amploarea

și adâncimea

din această vale întunecată în care te afli.

Nu pot să știu cu adevărat

cât de ascuțită este durerea

în sufletul tău -

**Diapozitiv 5:**

pentru că tu ești pe această cale ,

nu eu.

Dar am cunoscut și alte văi,

și inima mea

încă mai poartă cicatrici de cuțit.

Dar chiar și așa,

Aș merge pe drumul tău

Ca să-ți iau durerea

dacă aș putea.

Dar nu pot.

**Diapozitiv 6:**

Și totuși, poate

într-un fel sau altul

Pot fi o mână pe care să o ții

în întuneric.

Într-un fel, încercând să atenuez

acuitatea durerii.

Dar dacă nu...

ar ajuta un pic

doar ca să știi că îmi pasă. (Scrisă de Christine Rigden © 1989, [https://www.rigdenage.co.uk/poems/reaching-out/; traducere](https://www.rigdenage.co.uk/poems/reaching-out/;%20traducere) liberă)

Să ne uităm la binecunoscuta poveste a femeii samaritene de la fântână. Nu știm dacă femeia samariteană era o victimă a abuzurilor domestice, așa cum au susținut unii. Dar știm că viața ei era destul de complicată. Și este destul de evident că ea încerca să evite să se întâlnească cu alte femei atunci când a venit la fântână la vremea prânzului.

**Diapozitiv 7:**

Ioan 4:1-29

Ce părere aveți:

* De ce i-a cerut Isus să-I dea de băut?
* De ce a condus El conversația spre situația ei familială?
* Ce a făcut-o să fie un martor atât de puternic?

Am discutat despre ce este o traumă. Am citit o poezie în care am observat câteva modalități de a ajunge la cineva care suferă o durere emoțională. Ne-am uitat la exemplul lui Isus de a se ocupa de o persoană rănită. Dar cum poate o biserică să ajungă la persoanele traumatizate? Ce trebuie să știe biserica? Cu alte cuvinte, cum acționează (și cum reacționează) biserica informată cu privire la traume față de persoanele care suferă dureri emoționale? Astăzi vom afla cinci chei pentru a sluji eficient victimelor traumatizate de agresiuni.

**BISERICA INFORMATĂ CU PRIVIRE LA TRAUME**

**Diapozitiv 8**

Biserica informată despre traumă:

* Este conștientă de impactul pe care trauma îl are asupra vieții membrilor.
* Este sensibilă și plină de compasiune, făcând ca mediul să fie sigur pentru ca TOATĂ lumea să se poată închina.

În biserica informată cu privire la traumă, oamenii înțeleg cum acestea pot avea efecte negative asupra oamenilor și ei vor fi sensibili și empatici față de persoanele care se vindecă de impactul traumei. Aceasta este o biserică care se întreabă: „Ce s-a întâmplat?",mai degrabă, decât să se concentreze pe comportament. Acum să ne uităm la modalitățile prin care o biserică poate răspunde la nevoile persoanelor traumatizate. Vom numi modalitățile de a răspunde pozitiv, ***„Cele cinci chei pentru slujirea de recuperare"***.

**Diapozitiv 9**

**Cinci chei pentru lucrarea de recuperare**

Biserica informată despre traumă:

1. Va construi o echipă de conducere.
2. Va înțelege barierele pe care le pot întâmpina victimele.
3. Va asculta eficient.
4. Va păstra confidențialitatea.
5. Va oferi siguranță și sprijin.

Acum să analizăm fiecare cheie în parte.

**Diapozitiv 10:** **Cinci chei pentru lucrarea de recuperare**

**1. Construiește o echipă de conducere informată cu privire la traumă.**

Biserica informată despre traumă își propune să aibă o echipă de conducere informată despre acestea. Liderii sunt instruiți pentru a înțelege ciclul abuzului și pentru a identifica abuzul în viețile persoanelor care își împărtășesc poveștile de viață. Liderii înțeleg, de asemenea, că experiențele adverse din copilărie (EAC), pot avea un impact pe termen lung. Experiențele adverse din copilărie lasă cicatrici asupra oamenilor, atât în interior, cât și în exterior.

**Diapozitiv 11**

**Liderii bisericilor informați despre traumă:**

* Înțeleg impactul de durată al traumei cum ar fi: consecințele comportamentale, mentale și fizice.
* Recunosc faptul că traumele afectează și viața spirituală.
* Știu că EAC (experiențele adverse din copilărie) au impact asupra familiilor timp de mai multe generații.
* Identifică efectele EAC, inclusiv depresia, anxietatea, atacurile de panică, problemele de somn, stresul, schimbările de comportament și stima de sine scăzută.

Biserica devine conștientă de toate aceste lucruri și programează cursuri de formare în mod regulat și continue în acest domeniu pentru a menține conducerea și membrii bisericii la curent cu cercetările actuale și cu modul cel mai bun de a sprijini persoanele care au suferit traume.

**Diapozitiv 12**

Liderii bisericilor informați despre traumă:

* Dau tonul pentru ca ceilalți să îi urmeze.
* Au răbdare atunci când comportamentul pare indezirabil.
* Pun întrebări, cum ar fi: „De ce anume aveți nevoie?"
* Răspund în mod corespunzător la acuzațiile de abuz.

Liderii sunt informați și se așteaptă ca persoanele abuzate să nu se încadreze în normele grupului. Aceștia dau tonul în răbdare pentru ca ceilalți să îi urmeze. Deoarece pot identifica persoanele traumatizate, știu că trebuie să pună întrebări, cum ar fi: „De ce anume ai nevoie?". **Atunci când liderii răspund în mod corespunzător la acuzațiile de abuz, oamenii se simt suficient de în siguranță pentru a dezvălui abuzul, în loc să rămână tăcuți în legătură cu acesta**.

**Diapozitiv 13:**

**2. Înțelege obstacolele pe care le pot întâmpina victimele.**

Biserica ce ține cont de traumă înțelege barierele cu care se confruntă oamenii atunci când accesează serviciile. Atunci când biserica înțelege aceste probleme, ea poate ajuta la umplerea unor goluri pentru persoanele care nu au acces la ceea ce au nevoie.

**Diapozitiv 14:**

**Bariere în calea accesului la servicii:**

* Limbă
* Cultură
* Finanțe
* Teama de judecată
* Listele de așteptare
* Lipsa de acces la fonduri și servicii publice

Atunci când barierele sunt înțelese, biserica îi poate îndruma pe oameni către servicii care îi pot ajuta în situația lor. Nu este la fel de utilă trimiterea acestora la servicii generalizate, într-o abordare de tip „o mărime unică pentru toți".

**Diapozitiv 15**

**Biserica informată cu privire la traumă:**

* Se va familiariza cu resursele locale destinate să ajute persoanele traumatizate.
* Va facilita obținerea de ajutor profesional și resurse pentru ei.

**Activitate de grup**

**Diapozitiv 16**

**Întrebare pentru discuție**

Ce poate face biserica ta pentru a ajuta oamenii atunci când se confruntă cu aceste bariere în calea accesului la servicii?

* Limbă
* Cultură
* Finanțe
* Teama de judecată
* Listele de așteptare
* Lipsa de acces la fonduri și servicii publice

**Diapozitiv 17**

**3. Ascultați eficient**

Biserica informată despre traumă știe că elementul cheie pentru a permite persoanelor rănite să informeze membrii este ascultarea activă și eficientă. Aceștia vor auzi povestirile oamenilor așa cum sunt spuse, nu așa cum ar vrea ei să fie aceste istorisiri. Acest lucru nu este ușor! Care sunt unele bariere cu care se confruntă membrii atunci când ascultă?

**Diapozitiv 18**

**Bariere în calea ascultării eficiente:**

* Opinii societale despre abuz
* Valori ale ascultătorului
* Opiniile personale ale ascultătorului
* Opinia ascultătorului despre agresor
* Prelegerea sau oferirea de sfaturi
* Negarea sentimentelor unei alte persoane

Atunci când suntem conștienți de propriile bariere, trebuie să ne asigurăm că opiniile și acțiunile noastre nu dăunează oamenilor.

**Diapozitiv 19**

**Ascultarea eficientă înseamnă:**

* Acordarea de timp pentru a asculta.
* Ascultarea cu empatie.
* Ascultarea fără a judeca.

Ascultarea fără prejudecăți sau conștientizarea prejudecăților noastre este crucială pentru a asculta eficient în orice situație, dar acest lucru este valabil, mai ales, pentru a asculta persoanele care suferă de durere emoțională.

**Diapozitiv 20**

Iacov 1,19: „Știți bine lucrul acesta, preaiubiții mei frații! Orice om să fie grabnic la ascultare, încet la vorbire, zăbavnic la mânie.”

Iacov a rezumat foarte bine ascultarea eficientă:

* „Grabnic la ascultare” înseamnă să identificăm o persoană traumatizată și să-i acordăm timp pentru a o asculta cu empatie și compasiune. Înseamnă menținerea confidențialității.
* „Încet la vorbire" înseamnă să lăsăm deoparte valorile și punctele de vedere personale (și societale) care pot interfera cu capacitatea de a ne concentra asupra victimei. Înseamnă să ascultăm pentru a descoperi rănile, nevoile, temerile, așteptările persoanei.
* „Zăbavnic la mânie" înseamnă să ascultăm fără prejudecăți, să ne abținem de la judecată și de la indiferență. Înseamnă să ascultăm cum sunt lucrurile, nu cum am vrea să fie. Înseamnă răbdarea de a oferi victimei posibilitatea de a dezvălui abuzul fără teamă de represalii din partea noastră, a bisericii sau a agresorului.

**Diapozitiv 21**

Proverbe 25:11: „Un cuvânt spus la vremea potrivită este ca niște mere de aur într-un coșuleț de argint."

Acest text arată valoarea cuvintelor spuse în mod corespunzător. Trebuie să înțelegem când este potrivit să spunem ceva și când este mai bine să tăcem și să ascultăm, acordând întreaga noastră atenție unei persoane care își spune povestea.

**Diapozitivul 22:**

**Cinci chei pentru slujirea de recuperare**

**4. Păstrarea confidențialității**

**Diapozitiv 23**

**Păstrarea confidențialității înseamnă:**

* Să ascultăm cu atenție.
* Să ascultăm fără prejudecăți.
* Să ascultăm fără ca propria poveste să ne copleșească.
* Să ascultăm cu dorința de a ajuta.
* Să ascultăm fără să bârfim și fără să trădăm încrederea persoanei.

Cei care ascultă trebuie să aibă capacitatea de a asculta. A avea capacitatea de a asculta înseamnă a asculta cu confidențialitate. Înseamnă să asculți fără prejudecăți. Înseamnă să asculți fără ca propria poveste să te copleșească. Aceasta înseamnă să fii capabil să auzi povestea lor fără interferența și distragerea atenției de la propria poveste. Înseamnă să fii cu adevărat interesat, cu dorința de a ajuta. Și înseamnă să nu bârfești și să nu trădezi încrederea persoanei care ți-a împărtășit povestea.

Cei care ascultă, ar trebui să înțeleagă că persoanele traumatizate **pot să nu împărtășească sau să nu divulge informații**, deoarece au sentimentul că membrii nu au capacitatea de a asculta sau de a păstra confidențialitatea. De asemenea, este posibil ca oamenii să nu divulge pentru că simt că riscul de dezamăgire este prea mare.

**Activitate de grup**

**Diapozitiv 24**

**Întrebare pentru discuție**

În ce fel putem contribui la crearea unor spații sigure în biserica noastră pentru persoanele care au suferit abuzuri?

Sugestie: Într-un spațiu sigur există **empatie și vulnerabilitate**. **Faptul de a avea ascultători instruiți** ar putea, de asemenea, să îi facă pe oameni să se simtă suficient de siguri pentru a împărtăși. **Confidențialitatea** este o componentă cheie pentru crearea unui spațiu sigur.

**Diapozitivul 25**

**Cinci chei pentru slujirea de recuperare**

1. **Oferiți siguranță și sprijin.**

Biserica care ține cont de traumă va avea ca scop crearea unui mediu sigur în cadrul comunității sale, astfel încât oamenii să se simtă în siguranță pentru a vorbi liber și a primi ajutorul necesar. Acest lucru se poate realiza prin următoarele acțiuni:

**Diapozitiv 26**

**Biserica informată despre traumă:**

* Va face planuri pentru bunăstarea generală a tuturor membrilor.
* Va oferi modalități prin care oamenii să găsească sprijin emoțional.
* Va crea oportunități pentru a construi relații.

**Diapozitiv 27**

În biserica informată cu privire la traumă**, siguranța** va fi atunci când:

* Oamenii se simt confortabil să ceară ceea ce au nevoie.
* Ascultătorii știu cum să găsească ajutor atunci când este nevoie de el.
* Oamenii au încredere că istorisirile lor vor fi ascultate.
* Ascultătorii păstrează confidențialitatea a tot ceea ce este necesar.

**Diapozitiv 28**

Biserica informată cu privire la traumă va promova **dezvoltarea încrederii**, astfel încât:

* Să existe transparență.
* Liderii să fie corecți și demni de încredere.
* Așteptările să fie clare.
* Exprimarea sentimentelor să fie posibilă.
* Oamenii să asculte.

**Diapozitiv 29**

Biserica informată cu privire la traumă va **crea** **grupuri suport**:

* Pentru supraviețuitorii abuzului
* Pentru recuperare post-divorț
* Pentru sprijin în caz de deces

**Activitate de grup**

**Diapozitiv 30**

**Întrebare pentru discuție**

Dacă ar fi să alegeți unul dintre aceste grupuri de sprijin pentru a funcționa ca o slujbă comunitară a bisericii pentru persoanele traumatizate, care ar fi acela? De ce? Ce alte grupuri suport ar putea fi utile?

* Grupuri pentru supraviețuitorii abuzului
* Grupuri pentru recuperare post-divorț
* Grupuri pentru sprijin în caz de deces
* ……………………………….
* ………………………………..
* ……………………………….

**Activitate de grup**

**Diapozitiv 31**

**Ascultarea eficientă**

Ascultarea eficientă este crucială într-o călătorie de vindecare. Unele roluri pe care le îndeplinește un ascultător o pot îngreuna. Acest exercițiu ajută la identificarea comportamentelor greșite în timpul ascultării.

**Exercițiu colectiv.**

**Instrucțiuni:**

Prezentatorul seminarului pregătește din timp șapte foi de hârtie cu unul dintre răspunsurile rolului de ascultător enumerate mai jos. Prezentatorul cheamă șapte participanți să vină în față și le dă fiecăruia câte o bucată de hârtie cu un răspuns. Prezentatorul anunță rolurile posibile enumerate pe diapozitiv. Pe rând, fiecare participant își citește răspunsul. Publicul ghicește și identifică un rol de ascultător după fiecare răspuns. După ce toate răspunsurile sunt citite și rolurile identificate, prezentatorul întreabă ce rol este cel mai eficient pentru a asculta o persoană rănită și de ce celelalte roluri împiedică ascultarea/conversația.

**Diapozitiv 32:**

**Roluri pentru ascultător:**

1. Criticul
2. Indiferentul
3. Editorul
4. Prietenul grijuliu
5. Predicatorul
6. Managerul
7. Atotștiutorul (Știe-tot)

**Răspunsuri de rol:**

1. Ar fi trebuit să-ți suni părinții chiar atunci și să le spui ce s-a întâmplat. Este prea târziu să plângi acum. Adună-te!
2. Cred că comportamentul tău în acea situație și răspunsul tău nu au fost cele ale unei persoane mature.
3. Am fost în acel oraș. Nu, biserica era pe o altă stradă. Era pe str. Teilor, nu pe B-dul Dimitrie Cantemir.
4. Ceea ce îmi spuneți acum este o experiență prin care trec mulți oameni. Este ceva comun pentru toți cei care suferă de abuz. Ați trecut prin cea de-a doua etapă. Și pentru că este un cerc vicios, pot chiar să vă spun ce a urmat. Ați experimentat etapa a treia.
5. Biblia spune clar că nu trebuie să te căsătorești cu un necredincios. Așadar, la ce te așteptai în cazul tău?
6. Nu contează ce ați simțit atunci. Cel mai important lucru este ceea ce decideți să simțiți acum. Uitați ce s-a întâmplat și mergeți mai departe. Haideți să vorbim despre vânzările de vară.
7. Erați foarte frustrat și disperat. Este atât de descurajant faptul că nu ați avut pe nimeni care să vă sprijine și să spuneți cuiva ce s-a întâmplat.

**Răspunsuri:**

Criticul (2); Indiferentul (6); Editorul (3); Prietenul grijuliu (7); Predicatorul (5); Managerul (1); Atotștiutorul (4).

**CONCLUZIE**

Prin ascultare și susținere eficientă devenim prieteni iubitori și grijulii pentru persoanele rănite. Astăzi am văzut că **grupurile de ascultare și sprijin eficient sunt modalități excelente prin care membrii bisericii pot ajuta persoanele care suferă de traume.**

**Diapozitiv 33**

**Ellen G. White, *Patriarhi și profeți*, pg.502.4** *(*[*http://www.egw.ro/PDF/39.Patriarhi-si-profeti.pdf*](http://www.egw.ro/PDF/39.Patriarhi-si-profeti.pdf)*, ed.electronică)*

„Noi suntem cuprinși în marea familie a omenirii și ce facem pentru a le fi de folos altora și a-i ridica se înapoiază la noi sub forma binecuvântărilor."

**Diapozitiv 34**

**1 Tesaloniceni 5:11**

"De aceea, mângâiați-vă și întăriți-vă unii pe alții, cum faceți și în adevăr.

Seminarul se poate încheia cu o rugăciune în orice mod relevant pentru formatul audienței.