How do we meet people who don´t feel comfortable in our settings? How do we meet each other in our brokenness?

RELATIONAL COMPETENCE IN OUR CHURCHES. 7. OKTOBER 2023.

© MARIE FARSTAD, MF383@KIRKEN.NO

The story of the Emmaus road – a story of trauma and survival

- We read it togetger
- Jesus asks 2 questions
- Jesus listens
- Jesus comes with them to their place for the night – they urged Him: «Stay with us, because it is almost evening and the day is now nearly over».
- Jesus waits to tell them who He is – He reveals it through his actions – sitting down with them, praying and breaking the bread
- Jesus vanished, then came back to them all and said «Peace be with you».

The peace Jesus gives:

- Like in the eye of the storm
- It doesn´t lift us out of life´s dark sides – in the midst of turmoil, anguish, anxiety or loneliness – He stands before us and shows us His hands and His feet marked by the wounds of the cross
- Jesus was 100% human and 100% God
- When 100% human He knows what it is to be you and me
- No feelings or life experiences are beyond His experience or compassion
- No human is more human than Jesus
- To be more and more human is to be more and more like God himself, who became human for us

What is our common human ground?

- 4 fellow human conditions, independant of everything else that separates us:
- Our dependence
- Our vulnerability
- Our fragility
- Our mortality

Our tendency to hide our vulnerability and fargility

- Makes an obstacle for others feeling comfortable with their lives
- Do we expect others to be open about their brokenness at the same time as we hide ours?
- How do we talk about brokenness, vulnerability and fragility?
- How do we talk about suffering?
- Which language do we use?
- Is our language including or excluding?
- How do we include ourselves in the brokenness of humankind?

WHY DO WE HIDE?
WHY ARE WE SCARED?

- Shame
- Rejection
- Head vs belly
- Former experiences eats into the present
- We think others are all alright – they seem to be, because of hiding the pain from others
- Faith and reality
- Scared of failure
- Scared of being cast out
- Scared of being put down

What is trauma?

- An incident that demands more uf us than we have in terms of coping
- Or
- An ongoing severe injury by actions marked by TOO MUCH
- Or
- An ongoing severe injury by actions marked by TOO LITTLE
- Different kinds of trauma.
- Relational trauma
- Developmental trauma
- Trauma of abandonment
- Attachement trauma

Traumatic responses:

Normal reactions to abnormal events

Trauma affects the whole person

- Body
- Language
- Identity
- Relationality

Is this concerning only a few of us?

- Presentation of the ACE-study by Dr Feletti and his colleges
- 10 different ACE´s – adversive childhood experience:

1. Sexual abuse
2. Verbal, Emotional and psychological abuse
3. Physical abuse
4. Severe psycholgical disease in parents
5. Parents with addiction to alcohol or drugs
6. Seeing one of the parents being abused by the other
7. Having parents in prison
8. Being abandoned by a parent
9. Emotional neglect
10. Physical neglect

- Almost 7 out of 10 have one ACE
- Almost 13% have 4 or more ACE´s

- Collective trauma – like 9/11 or 22/7
- Family trauma
- Personal trauma
- Trauma affects us all – either directly or indirectly

- We need trauma competence in our settings

What is trauma competent care?

- Creating spaces of safety:
- Physical and emoitional safety

- In addition:
- Predictability
- Availability
- Honesty
- Openness

Når vi berører
et menneske
berører vi
en hel biografi.

When we touch a person,
we touch a whole biograpy.

Hvordan kan vi hjelpe?

- Mot til å høre – ikke skygge unna
- Ro til å høre den andre ut
- Høre med ørene og lytte med hele vår livserfaring
- Gi rom
- Tåle
- Tro på
- Praktisere likeverd

- Inkludere i fellesskapet like selvfølgelig som med andre

Hva kan være til hjelp?

- Avskamming og avtabuisering – at fellesskapene rommer ulike livserfaringer og ulike livssmerter – og utvikler et språk for livet like mye som et språk for troen
- Livsnært språk + rom hvor det språket kan utvikles
- Respekt – respekt – respekt – respekt – respekt
- Ressursfokus OG å ta menneskers smerte på alvor
- Beskyttelse av menneskets grenser, integritet og subjektivitet

Including vs excluding language

Finnes det en konstruktiv skamsorg?

- Motstand kan også knytte seg til følelser av selvbebreidelse og negative tanker om selvet, sammen med skam – disse må bearbeides slik at traumet blir legitimert – da kan sorgen få plass på en konstruktiv måte

- Bearbeide «konserverende» følelser (selvbebreidelse, skam og negativ selvevaluering)
- Legitimere traumet
- Identifisere tapene
- Erkjenne innholdet i tapene, det subjektive perspektiv
- Akseptere at det tapte ble tapt, «eie» tapet
- Språkgi tapet, fortelle fortellingen

- Gråte tårene
- Være sint, adressere sinnet
- Rope ut urettferdigheten
- Finne frem til selvverdet og ressursene og genuin trøst

En måte å sørge over det tapte kan være å arbeide med følgende (Sanderson, 2013):

- Hva gikk tapt i fortiden?
- Hva er enda tap i nåtid?
- Hvordan har jeg tidligere håndtert tapene, gjennom unngåelse av de vanskelige følelsene – eller har jeg prøvd å få kontakt med følelsene?
- Og har jeg søkt nærhet til andre eller har jeg unngått nærhet til andre?
- Hvordan ønsker jeg å leve med tapene i fremtiden?
- Hva trenger jeg for at det skal bli mulig?

Symboler og ritualer

- Symbolske språk på tapene – f ex «tapt barndom», «tapt favn» m.m.
- Finn symboler som representerer håpet, motsatsen
- Ritualer – lystenning, klagemur etc
- Kaste steiner i havet
- Omfavne trær
- Sørgebåndet
- Spesielle samlinger eller gudstjenester eller sorggrupper rettet spesifikt mot denne type sorgarbeid
- Kunstterapeutiske og kroppsterapeutiske innfallsvinkler
- M.m.

Håpet

- Det finnes ingen fasit på hvordan vi må eller skal sørge knyttet til traumer, tap og dyp skam, det eneste vi vet er at det må sørges før eller senere…
- Fra fortvilelse til rensende sorg
- Fra fremmedgjorthet til tilknytning
- Fra håpløshet til håp
- Livslang skamreduksjon er avhengig både av sorgarbeid og håp
- Før håpet kan få livskraft må sorgen sørges
- I sorgen trenger vi trøst – hvor finner du trøst?
- Fra å overleve til å leve

Antonovsky om erfaring av sammenheng:

- Comprehensibility–at ting er forståelig
- Manageability–at ting er håndterlig
- Meaningfulness–at livet kjennes meningsfylt

Anna Luise Kirkengen:

Erfaringer som nærer

vs

Erfaringer som tærer

Nourishing vs corrosive

Posttraumatisk vekst – 5 faktorer knyttet til positiv endring:

1. Gjenvinne kontakt med den personlige styrken og mestringsevnen
2. Å verdsette livet
3. Å relatere til andre – øke nærhet, intimitet og kjærlighet i relasjonen til andre
4. Nye muligheter – nye roller og nye mennesker
5. Nye verdier, ny mening, ny livsfilosofi, fornyet spiritualitet eller åndelighet

- Handler om å åpne seg for endring
- Skjer ikke automatisk, men krever en vilje til å møte verden på ny

We need to start with a different question – what makes us all feel comfortable?

- Respect for our subjectivity
- Respect for our life experience
- Respect for our faith
- Respect for our bodies
- Respect for our borders
- Respect for who we are – our individuity
- To be seen with love
- To be seen with interest
- To be affirmed and valuated as an

- WE ALL NEED, AND MUST GIVE EACH OTHER:

- Dignity
- Respect
- Love
- Equality
- Mutuality
- Humility

- ***Never forget:***

EVERY INDIVIDUAL
HAS BOTH
RESOURCES
AND
BURDENS / INJURIES / TRAUMA

REMEMBER:

- Keeping the doors open – physical doors in church and home, the doors of your heart, the doors of social groups etc
- Don´t defend God
- Make no assumptions
- ASK
- GROW ELEPHANT EARS

JESUS

- Asked
- Asked again
- Listened
- Walked with them
- Stayed with them

"Stå stilla i smärtan
rotad i det som är ljus i dig.
Låt svärdet gå genom dig.
Kanske det inte alls är ett svärd.
Kanske det är en stämgaffel.
Du blir en ton.
du blir den musik
du alltid längtat efter att få höra.
Du visste inte att du var en sång".

Ylva Eggehorn