

KOŚCIÓŁ JAKO CIAŁO CHRYSTUSA – WSPARCIE DLA RODZIN W KRYZYSIE

NAPISAŁA: L. ANN HAMEL

Dr L. Ann Hamel jest psychologiem w zespole Międzynarodowej Służby Wsparcia Pracowników przy Generalnej Konferencji Kościoła Adventystów Dnia Siódmego i mieszka w Berrien Springs, w stanie Michigan, USA.

WERSSET BIBLIJNY:

“Wy zaś jesteście ciałem Chrystusowym, a z osobna członkami.” 1 Kor 12,27

PYTANIE

Jakie są przywileje i odpowiedzialności, które są związane z byciem częścią kościoła i częścią ciała Chrystusa?

Prawie w każdy poniedziałek spotykam się na lunch z bliską przyjaciółką z pracy – prawie każdy poniedziałek, kiedy akurat jesteśmy razem w mieście. Beverly jest pielęgniarką psychiatryczną, a ja jestem psychologiem i pracujemy razem w przychodni podstawowej opieki medycznej jako terapeutki. Obie postrzegamy swoją pracę jako służbę. Używamy naszych zdolności, aby pomagać ludziom, jednak za swój cel uważamy przyprowadzanie cierpiących ludzi przed oblicze Jezusa, największego źródła uzdrowienia.

Ani Beverly, ani ja, nie pracujemy w przychodni na pełny etat. Beverly i jej mąż Dawid prowadzą seminaria na terenie całego kraju, podczas których prowadzą całe grupy ludzi do uzdrawiającej obecności Jezusa. Ja osiemdziesiąt procent swojego czasu przeznaczam na pracę w Generalnej Konferencji, gdzie zajmuję się opieką nad zdrowiem psychicznym i interwencją kryzysową dla misjonarzy.

Zaczęłam pracować w centrum medycznym po ukończeniu studiów magisterskich w zakresie społecznego poradnictwa zdrowia psychicznego w 1994 roku. Cztery lata wcześniej wróciłam do Stanów Zjednoczonych ze służby misyjnej w Afryce. Mój mąż i ja otrzymaliśmy powołanie do służby misjonarskiej na ostatnim roku studiów. W weekend, w którym ukończyłam studia, pakowaliśmy się do Afryki. Opuściliśmy Stany w naszą drugą rocznicę ślubu i spędziliśmy

następne trzy lata w Bużumbura, stolicy małego, środkowoafrykańskiego kraju Burundi. Nasz pierwszy syn urodził się w tamtym czasie. Następnie poproszono nas, abyśmy przenieśli się do sąsiedniej Rwandy, aby pomóc w budowie i rozwoju Uniwersytetu Adwentystycznego w Afryce Środkowej. W ciągu następnych ośmiu lat mogliśmy nie tylko otworzyć drzwi uniwersytetu jego pierwszym studentom, ale także zobaczyć, jak kończą studia i pełnią role w kościele w całej Afryce. W tym samym czasie Bóg pobłogosławił nam jeszcze dwoma synami.

Moje zainteresowanie psychologią wynika z mojego osobistego doświadczenia jako misjonarza. W 1990 roku mój mąż, nasi trzej synowie i ja wracaliśmy do naszego domu w Rwandzie, kiedy mieliśmy czołowe zderzenie z ciężarówką. Cztery dni później obudziłam się na łóżku szpitalnym w Belgii, nie wiedząc, gdzie jestem ani jak się tam dostałam. Dowiedziałem się, że mój mąż zginął od razu i został już pochowany w Ruandzie. Dowiedziałem się również, że moi sześć- i ośmioletni synowie byli jedynymi członkami rodziny na pogrzebie ojca. Mój trzyletni syn, Andrew, był cztery piętra wyżej ode mnie na oddziale pediatrii. Miał złamaną czaszkę, zmiażdżoną nogę i brakowało mu dwóch palców u nóg. Nadal był nieprzytomny. Po spędzeniu dwóch tygodni w szpitalu w Belgii, Andrew i ja zostaliśmy przeniesieni do szpitala w Stanach Zjednoczonych, gdzie pozostaliśmy przez kolejne dwa tygodnie.

Powrót do Stanów Zjednoczonych nie był łatwy. Miałam wykształcenie wyższe, ale nigdy nie pracowałam na pełny etat. Nie miałam pojęcia, gdzie będę mieszkać ani jak poradzę sobie z życiem w Stanach Zjednoczonych jako wdowa i samotna matka trzech dorastających i aktywnych chłopców. Wyzwania, które mnie czekały, wydawały się przytłaczające.

Psychologowie, którzy specjalizują się w leczeniu traumy, rozumieją, jak ważny jest system wsparcia danej osoby dla skutecznego powrotu do zdrowia po traumie. Misjonarze są szczególnie narażeni na skutki traumy, ponieważ opuszczają swoje systemy wsparcia społecznego, a zbudowanie nowego systemu wsparcia wymaga czasu i wysiłku. Wiele osób nie ma obecnie silnych systemów wsparcia, nawet w swoich ojczyznach. Tak było z pewnością w moim przypadku.

DYSKUSJA W GRUPIE

Czy był taki czas w twoim życiu, kiedy potrzebowałeś wsparcia? Jakiego rodzaju wsparcia potrzebowałeś? Kto zaspokoił te potrzeby? Co okazało się pomocne? Jeśli osobiście nie znalazłeś się w sytuacji, w której potrzebowałeś wsparcia, czy znasz kogoś, kto przeżył kryzys i potrzebował wsparcia, aby stawić czoła temu kryzysowi?

Troska, która najbardziej zajmowała moje myśli i modlitwy w ciągu miesiąca spędzonego w szpitalu, dotyczyła tego, gdzie będę mieszkać po wyjściu ze szpitala. Nie było oczywistej odpowiedzi na to pytanie. W czasie naszego powrotu do Stanów Zjednoczonych moja mama była na początkowym etapie choroby Alzheimera, a mój ojciec miał poważny problem z piciem. Moi teściowie sami służyli jako misjonarze i wkrótce po naszym wyjściu ze szpitala mieli wrócić do miejsca swojej misji. Po wyjściu ze szpitala wiedziałem, że miną jeszcze tygodnie, zanim fizycznie będę w stanie zadbać o siebie i swoich synów. Tak jak Bóg zapewnił wdowie z Sarepty oliwę, bezpieczne miejsce dla Marcina Lutera oraz wieczernik dla Jezusa i jego uczniów, aby mogli uczestniczyć w wieczerzy paschalnej, tak też zapewnił moim synom i mnie miejsce do życia i kogoś, kto się o nas zatroszczył, dopóki sama nie mogłam tego zrobić. Jeszcze w szpitalu zadzwoniła do mnie przyjaciółka i zaproponowała, żebyśmy zamieszkali z nią i jej rodziną.

Spędzenie pierwszych dwóch miesięcy w domu mojej przyjaciółki po wyjściu ze szpitala było dla nas idealnym rozwiązaniem. Moja przyjaciółka była nauczycielką w jednopokojowej szkole kościelnej. Moi synowie mogli jeździć z nią do szkoły każdego ranka i wracać z nią każdego popołudnia. Codziennie jedliśmy razem posiłki. Brat mojego męża i jego żona mieszkali w

po bliziu, więc zabierali nas na weekendy. Bóg zapewnił nam bezpieczne miejsce do rozpoczęcia uzdrowienia. Kiedy doszłam do siebie na tyle, że mogłam zadbać o siebie i swoich synów, zaczęłam się modlić o to, gdzie powinnam założyć dom dla moich chłopców i dla siebie.

Andrews University został nazwany na cześć pierwszego misjonarza Adwentystów Dnia Siódmego. Światowy Instytut Misji Adwentystów Dnia Siódmego znajdował się na kampusie Uniwersytetu Andrews przez wiele lat. To tam wraz z mężem uczęszczaliśmy do instytutu misyjnego (nasze seminarium przygotowawcze przed misją). Członkowie Pioneer Memorial Church na kampusie Uniwersytetu Andrews modlili się za naszą rodzinę, gdy usłyszeli wiadomość o tym, co się stało. Po tygodniach proszenia Boga o znak i szukania Jego przewodnictwa, zadzwoniłam do dyrektora tamtejszej szkoły podstawowej i porozmawiałam z nią o mojej trosce związanej z adaptacją synów do tego, czego doświadczyli. Moje serce zostało poruszone, gdy ta kobieta, której nigdy nie spotkałam, powiedziała mi, że modliła się za mnie i moich chłopców, odkąd po raz pierwszy usłyszała o naszym wypadku.

Modlitwy tej kobiety były ważnym czynnikiem, który wpłynął na moją decyzję o przeprowadzce na Uniwersytet Andrews. Byłam głęboko wzruszona, że modliła się za nas nieznajoma oddalona o setki kilometrów. Udałam się w długą podróż do Berrien Springs, ponieważ wierzyłam, że znajdę tam kochającą wspólnotę chrześcijańską, której moi synowie i ja moglibyśmy stać się częścią. Kiedy przyjechaliśmy do Berrien Springs, moje serce było przepełnione, kiedy weszłam do mieszkania i znalazłam każde z naszych łóżek, naczynia i jedzenie w szafkach, nawet książki biblijne na półkach, a także świeże jedzenie w lodówce. Przyjechaliśmy z Afryki z walizkami, które spakował dla nas ktoś inny. Przeprowadziłam się do Berrien Springs, nie mając z czym założyć domu. Nasze mieszkanie urządzili członkowie zboru Pioneer Memorial i Szkoły Edukacji na Andrews University. Bóg przez tych kochających i hojnych ludzi zapewnił nam wszystko, czego potrzebowaliśmy. Na łóżkach moich synów były nawet pluszowe zwierzęta, a w szafie dla każdego z nich zimowe płaszcze.

DYSKUSJA W GRUPIE

W jaki sposób twój kościół zaspokaja potrzeby różnych członków twojego kościoła? Biorąc pod uwagę okres w swoim życiu, w którym potrzebowałeś wsparcia, jaką rolę odegrał kościół w zapewnianiu tego wsparcia?

Kiedy Beverly i ja jedliśmy lunch, powiedziałem jej, że mój najstarszy syn wyjeżdża w tym tygodniu, aby wrócić do Rwandy i odwiedzić grób ojca. Wydział Afryki Środkowo-Wschodniej budował szkołę medyczną w Rwandzie i planował nazwać główny budynek akademicki imieniem mojego zmarłego męża. Paweł czuł, że wciąż ma nieprzepracowaną żalobę, którą musi się zająć, zanim będzie mógł swobodnie uczestniczyć w obchodach nadania budynkowi imienia swojego ojca. Podzieliłam się z Beverly, że zamieściłam wpis na Facebooku o jego wyjeździe i poprosiłam o modlitwę w jego imieniu. Paul miał osiem lat, kiedy jego ojciec zginął w Ruandzie. Nie było go z nami w samochodzie w czasie wypadku, ale znajdował się w samochodzie znajomego tuż przed nami. Paul ma żywe wspomnienia z powrotu na miejsce wypadku i znalezienia martwego ojca za kierownicą samochodu. Pamięta, jak szukał w samochodzie i wokół samochodu palców u nóg swojego młodszego brata. Pamięta mały afrykański szpital, do którego nas przetransportowano. Pamięta krzyki, krew i poskręcany metal naszego rodzinnego samochodu.

W 3. wydaniu diagnostyczno-statystycznego podręcznika zaburzeń psychicznych, podręcznika używanego przez specjalistów zdrowia psychicznego do diagnozowania problemów ze zdrowiem psychicznym, trauma została zdefiniowana jako zdarzenie wykraczające poza zakres zwykłego ludzkiego doświadczenia. Tragiczny wypadek samochodowy pasuje do tej definicji. Na szczęście większość z nas nigdy nie będzie miała poważnego wypadku samochodowego, więc w

tym sensie wykracza to poza zakres zwykłego ludzkiego doświadczenia. Jednak według Światowej Organizacji Zdrowia wypadki samochodowe powodują każdego roku blisko 1,3 miliona zgonów na całym świecie. Oznacza to, że co 25 sekund ktoś na świecie umiera w wyniku wypadku samochodowego.

Niestety, trauma jest wszechobecna w świecie, w którym żyjemy, i była przez całą historię. Ryzyko narażenia na traumę jest częścią ludzkiej kondycji od czasu zamordowania Abła przez Kaina. Badania wykazały, że wśród osób, które doświadczyły traumatycznego wydarzenia, 20% kobiet i 8% mężczyzn rozwinie PTSD, a 30% z nich będzie miało objawy utrzymujące się przez całe życie.

To znaczy, że tylko 6% kobiet i 2,4% mężczyzn, rozwiną tak problemy na całe życie. Chociaż istoty ludzkie są niesamowicie odporne, a ogromna większość ludzi jest w stanie odzyskać zdrowie emocjonalne i psychiczne po doświadczeniu traumatycznych wydarzeń, nie wszyscy są w stanie to zrobić.

Dzieci są najbardziej narażone na skutki traumy. Badania dokumentują wpływ traumy z dzieciństwa na późniejsze funkcjonowanie w życiu.

Silna, częsta lub długotrwała aktywacja systemu reakcji dziecka na stres, szczególnie pod nieobecność wspierającej osoby dorosłej, może zakłócać zdrowy rozwój mózgu i zwiększać ryzyko wystąpienia problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym w późniejszym życiu. Zwiększa również ryzyko problemów akademickich i behawioralnych u dzieci w wieku szkolnym, a także problemów zawodowych, prawnych, finansowych, relacyjnych i ryzyko nadużywania substancji odurzających u dorosłych.

Aż do badań dr Vincenta Felitti, dziedzina zdrowia psychicznego nie miała pojęcia o skali traumy dziecięcej, o jej wszechobecności w naszym społeczeństwie ani o jej wpływie na rozwój mózgu.

W latach 1995–1997 największe w historii badanie dotyczące wykorzystywania i zaniedbywania dzieci oraz wpływu na zdrowie i samopoczucie w późniejszym życiu, przeprowadzono w Stanach Zjednoczonych. Ponad 17 000 osób wypełniło ankiety dotyczące ich doświadczeń z dzieciństwa, ich obecnego stanu zdrowia i zachowania związanego ze stylem życia.

Naukowcy byli zaskoczeni, że tylko 1 na 3 respondentów nie miał żadnych negatywnych doświadczeń z dzieciństwa, tylko jedna trzecia dorastała w zdrowych rodzinach bez nadużyć i zaniedbań.

- 2 na 3 miało co najmniej 1 niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa
- 2 na 5 miało przynajmniej 2
- 2 na 9 miało przynajmniej 3
- 1 na 8 miało przynajmniej 4

Oprócz wpływu traumy na wczesny rozwój mózgu, Światowa Organizacja Zdrowia zidentyfikowała zakłócenia społeczne jako największy czynnik ryzyka dla zdrowia psychicznego u osób w każdym wieku. Mieszkaliśmy w zwartej wspólnotce misyjnej na kampusie Uniwersytetu Adwentystów w Afryce Środkowej, w górach północno-zachodniej Ruandy. Moi synowie znali miłość i przyjaźń ludu Ruandy, a także miłość i wsparcie innych misjonarzy, którzy tam z nami służyli. To dało im bardzo silne poczucie tożsamości i przynależności. Nie tylko stracili ojca i przeżyli fizyczną i emocjonalną traumę tragicznego wypadku samochodowego, ale stracili dom i społeczność, którą kochali i do której należeli.

Dla żadnego z moich synów ta podróż nie była łatwa. Większość powracających misjonarzy ma trudności ze znalezieniem swojego miejsca po powrocie do ojczyzny. Dzieci misjonarzy rozwijają tożsamość zwaną trzecią kulturą, która nie należy w pełni ani do kultury ojczystej ich rodziców, ani do kultury kraju przyjmującego. Osoby, które nie są w stanie znaleźć grupy rówieśniczej, która mogłaby zrozumieć ich doświadczenia życiowe, często odczuwają poczucie społecznej alienacji. W podobny sposób osoby, które doświadczyły przemocy w dzieciństwie, często czują, że nikt ich nie rozumie, a także doświadczają poczucia społecznej i emocjonalnej alienacji. Kiedy trauma dodamy do przejścia międzykulturowego, wyzwania są zintensyfikowane.

Często opowiadam innym, jak ci wspaniali ludzie w małym miasteczku Berrien Springs byli używani przez naszego niebiańskiego Ojca, aby okazać moim synom i mnie Jego miłość. Kiedy Beverly i ja jedliśmy lunch, powiedziałem jej, że jedna z kobiet, która pomagała umeblować nasze mieszkanie, przedstawiła mi się po raz pierwszy po przeczytaniu mojego wpisu na Facebooku z prośbą o modlitwę w imieniu Pawła. Była jedną z kobiet, które przyniosły rzeczy i pomogły urządzić nasze mieszkanie. Zadeklarowała, że będzie się modlić za Pawła. Beverly wydawała się zdziwiona i wypytywała mnie. Powiedziałem, że nigdy nie poznałam nikogo, kto wtedy pomógł mojej ciotce urządzić mieszkanie. - Żadnego z nich? - zapytała Beverly. - Nie, żadnego z nich. Beverly była więcej niż zdziwiona. Przyjechaliśmy do Berrien Springs pod koniec października, mniej więcej tydzień po dziewiątych urodzinach Pawła. Powiedziałam się, że na Boże Narodzenie ktoś kupił nowe swetry dla każdego z moich synów z prosząc moją ciotkę, aby zachować anonimowość darczyńcy. Byłam wdzięczna za swetry. Były piękne. Miło było mieć coś ciepłego i nowego dla moich synów. Tamte pierwsze święta Bożego Narodzenia były najgorsze w naszym życiu. Czuliśmy się tacy samotni. Beverly tylko na mnie spojrzała. Łzy zaczęły spływać mi po policzkach. Nigdy nie rozważałem żadnej odpowiedzi na tę historię poza wdzięcznością.

Badania pokazują, że najważniejszym czynnikiem w procesie wychodzenia z traumatycznego doświadczenia jest wsparcie społeczne. Beverly zwróciła uwagę, że otrzymałam wsparcie materialne, a nie społeczne. Łzy nadal płynęły. Powiedziałam, że zawsze byłam wdzięczna za to, że mieszkam w Berrien Springs. Czułam się otoczona kochającymi i troskliwymi ludźmi. Ale przyznałam, że moi synowie i ja spędziliśmy większość sabatów samotnie. Nigdy nie opuszczaliśmy nabożeństw, ani szkoły sobotniej. Nigdy. Ale w każdy szabat wracaliśmy do naszego małego mieszkania, jedliśmy samotnie, a większość popołudnia spędzaliśmy sami. Sabat był najtrudniejszym dniem tygodnia. Wydawało się, że moja depresja pogłębiała się w sabat. Często drzemałem, ponieważ nie mogłem znieść samotności. Moi mali chłopcy byli aniołami. Nie spali, ale pozwolili mi spać. Starali się być dla mnie troskliwi i kochający. Moje łzy płynęły, gdy Beverly i ja rozmawialiśmy. Nadal trudno jest pomyśleć o trzech aktywnych małych chłopcach w małym mieszkaniu w głębi zimy w Michigan z poważnie przygnębią matką, która tylko w minimalnym stopniu się nimi zajmowała. Jak się czuli? Jakie emocje przeżywali? To byli dobrzy chłopcy. Kolorowali, rysowali lub bawili się klockami Lego. Ale oni też się smucili. Stracili ojca, dom, przyjaciół i znajome życie w Ruandzie. W pewnym sensie stracili też matkę. Ale wszyscy starali się być silni. Szczególnie Paweł. Był najstarszy i nie było go w samochodzie w chwili wypadku. Na swój dziecinny i ograniczony sposób próbował nieść emocjonalny ciężar naszej rodziny - być silnym dla nas wszystkich.

- Kwestionariusz ACE dotyczy różnego rodzaju niekorzystnych doświadczeń z dzieciństwa.
- Pierwsze trzy dotyczą wykorzystywania fizycznego, emocjonalnego i seksualnego, następne dotyczą zaniedbania fizycznego i emocjonalnego.
- Ostatnich pięć pytań dotyczy różnych typów dysfunkcji rodziny.

Ta skala obejmuje czynniki stresogenne występujące powszechnie wśród Amerykanów z wyższym wykształceniem, głównie białych, należących do klasy średniej, którzy są zatrudnieni i mają dobre ubezpieczenie zdrowotne.

Skala nie obejmuje śmierci rodzica, dyskryminacji, zastraszania, ubóstwa, przemocy w społeczności, wojny, głodu ani przemieszczenia. Nie obejmuje też traumatycznych przeżyć spowodowanych klęskami żywiołowymi lub katastrofami spowodowanymi przez człowieka lub też różnego rodzaju wypadków. Wypadki samochodowe są jedną z głównych przyczyn śmierci ludzi na całym świecie. Wszystkie te rzeczy wpływają na rozwijający się mózg dziecka.

NIEKORZYSTNE DOŚWIADCZENIA Z DZIECIŃSTWA A WSPARCIE CAŁEJ SPOŁECZNOŚCI

Badania wykazały, że stawianie czoła trudnościom życiowym z pomocą i wsparciem opiekuńczego dorosłego tak naprawdę buduje odporność. Dzięki wsparciu można się rozwijać, a nie cierpieć z powodu trudnych, a nawet traumatycznych doświadczeń. Jednym z wyzwań związanych z dorastaniem w domu samotnie wychowującego rodzica jest to, że wielu takich rodziców ma trudności ze znalezieniem czasu i energii, których potrzebują, aby zapewnić wsparcie i wzmacniać dzieci. Wielu samotnym rodzicom brakuje silnego systemu wsparcia rodziny lub wspierającej społeczności, która pomogłaby im w wychowaniu dzieci. W Afryce jest takie powiedzenie, że do wychowania dziecka potrzeba wioski. Kultury, które są zorientowane na grupę i rodzinę, są bardziej skłonne do zapewnienia dziecku wsparcia i opieki, których potrzebuje, gdy rodzic umiera lub jest nieobecny w domu. Rzadko kiedy dzieci są w stanie uzyskać wsparcie i opiekę, jakiej potrzebują, od jednej osoby dorosłej.

DYSKUSJA W GRUPIE

Kiedy zastanawiasz się nad trudnymi doświadczeniami ze swojego dzieciństwa, czy był w twoim życiu ktoś, na kim mogłeś polegać, że pomoże ci uporać się z tym, co się działo? Opowiedz, kto to był i jak pomogło Ci jego wsparcie.

W odpowiedzi na moje modlitwy wierzyłam, że Bóg zapewnił nam miejsce do życia na kampusie Uniwersytetu Andrews. Nasi sąsiedzi byli w większości studentami z zagranicy, więc moi synowie czuli się wśród nich jak w domu i byli w stanie szybko zaprzyjaźnić się. Niemniej jednak wejście do społeczności zajęło dużo czasu. Miałam wiele trudności jako samotny rodzic. Miałam depresję, nie potrafiłam wyjść do innych i nawiązać przyjaźnie. Chociaż trzymałam się Boga, nie rozumiałam, co robił ani jakie miał plany dotyczące mojego życia. Sześć miesięcy po wypadku zapisałam się na pierwsze zajęcia, aby uzyskać stopień doktora z psychologii poradnictwa. Uczęszczając tylko na jedne zajęcia w tym czasie, zaczęłam skupiać się na szkole i rodzicielstwie. Przez prawie dwa lata co tydzień spotykałam się z psychologiem chrześcijańskim.

Pięć lat, które spędziłam jako samotny rodzic, było dużym wyzwaniem dla moich synów i dla mnie. Wszyscy opłakiwaliśmy śmierć mojego męża, a ich ojca oraz utratę społeczności, do której należeliśmy, tym samym próbując się przystosować do nowego życia w Stanach Zjednoczonych. Moi synowie zrobili to bez wsparcia dorosłych, poza tym, co mogłam im zapewnić jako matka w głębokiej depresji i żałobie. Stanie się częścią dużego kościoła uniwersyteckiego wiązało się zarówno z korzyściami, jak i ryzykiem. Bardzo doceniłam pastora-studenta w seminarium, który osobiście zainteresował się moim najstarszym synem i jego grupą przyjaciół. Był gotów spędzać z nimi czas i udzielać im wskazówek w ich wędrówce z Chrystusem. Ale tak jak w przypadku każdej grupy studentów, ten młody student seminarium ukończył seminarium i wyprowadził się.

Trzy lata po naszym wypadku Bóg przyprowadził do mojego życia człowieka skoncentrowanego na Chrystusie, samotnego ojca czwórki dzieci. Dostrzegając wyzwania związane z połączeniem siedmiorga dzieci w jedną rodzinę, jako temat mojej rozprawy doktorskiej wybrałam satysfakcję małżeńską w rodzinie, która doświadczyła ponownego związku małżeńskiego. Dwa lata później, po ukończeniu wszystkich zajęć przygotowujących do doktoratu, pobraliśmy się i połączyliśmy siedmioro naszych dzieci w dziewięciosobową rodzinę. Pomimo wyznań, mój mąż i ja wierzyliśmy, że razem możemy wychowywać nasze dzieci lepiej niż którekolwiek z nas byłoby w stanie zrobić w pojedynkę. Oboje chcieliśmy być najlepszymi rodzicami dla całej siódemki naszych dzieci. Niemniej jednak prawdopodobnie żaden z nich nie czuł, że otrzymał tyle uwagi, ile chciał lub potrzebował.

Ogólnie rzecz biorąc, dzieci są elastyczne i odporne. Rodzą się z wrodzoną zdolnością radzenia sobie z nieuniknionymi wyzwaniami życia. Ich system reagowania na stres rozwija się i dojrzewa, gdy uważni dorośli zapewniają im wsparcie i opiekę w obliczu tych wyznań. Kiedy matka uspokaja swoje zestresowane niemowlę, rozwijający się mózg dziecka uczy się procesu samoregulacji. W miarę jak dzieci stają przed coraz większymi wyzwaniami związanymi z dojrzewaniem przy wsparciu opiekuńczej osoby dorosłej, ich zdolność radzenia sobie z wyzwaniami wzrasta i stają się coraz bardziej odporne. Kiedy uraz psychiczny przytłacza słabo rozwinięty system reakcji na stres u dziecka, uszkadza to rozwijający się mózg, ograniczając zdolność dziecka do radzenia sobie ze stresem.

Skutki traumy z dzieciństwa po raz pierwszy stają się widoczne w szkole. Ponad połowa osób z wynikami ACE 4 lub wyższymi zgłosiła problemy z nauką lub zachowaniem, w porównaniu z 3% osób z wynikiem 0.

Niektóre rodziny nie są wystarczająco zdrowe lub funkcjonalne, aby zapewnić odpowiednie wsparcie swoim dzieciom. Badania ACE wykazały, że wiele dzieci jest wychowywanych w dysfunkcyjnych gospodarstwach domowych, które są agresywne, zaniedbujące lub przejawiają obie te dysfunkcje. Wiele dzieci dorasta w domach rodziców samotnie wychowujących dzieci, a wiele z nich nie ma też wsparcia innych opiekunów.

Lata nastoletnie są szczególnie trudne. To czas przejścia i zmiany, nawet dla zdrowych i dobrze przystosowanych nastolatków. Wielu doświadcza wielu silnych i często zagmatwanych emocji. Jeśli występuje nieprzetworzony lub stłumiony ból z przeszłości, często pojawia się on w wieku nastoletnim. Każdy z moich synów tego doświadczył i jeden po drugim zaczął ujawniać swój ból. Chociaż byłam wówczas praktykującym psychologiem, nie udało mi się rozpoznać w ich zachowaniu śladu ich dziecięcej traumy. Zazwyczaj mówiłam sobie, że przecież Bóg przywrócił nam życie. Dał nam nową rodzinę i dom oraz nowe poczucie przynależności. Mój mąż przyjął moich synów jak swoich i kochał ich tak, jak tylko ojciec potrafił. W moim życiu miałam przekonanie, że niewłaściwe jest używanie bólu przeszłości jako usprawiedliwienia dla złych wyborów lub zachowań w teraźniejszości. Dopiero kiedy wyniki badania nad niekorzystnymi doświadczeniami z dzieciństwa (ACE) zostały opublikowane w 1998 roku, to specjaliści zaczęli rozumieć wpływ wczesnych urazów dziecięcych na rozwój mózgu. Dopiero wiele lat później informacje te zostały powszechnie zrozumiane, a specjaliści przyswoili związek między niekorzystnymi doświadczeniami z dzieciństwa, a późniejszym funkcjonowaniem w życiu. Ze względu na naturalną chęć nastolatka do eksperymentowania jest to okres, w którym wiele osób angażuje się w różne ryzykowne zachowania, łącznie z zażywaniem substancji zmieniających nastroj. Ci, którzy doświadczyli traumy i przeciwności w dzieciństwie, zaczynają używać tych substancji, aby pomóc sobie w regulacji emocji i dlatego są znacznie bardziej narażeni na uzależnienie.

Im większa mobilność w jakiegokolwiek kulturze, tym większe prawdopodobieństwo, że dzieci dorastają bez wsparcia dorosłych innych niż ich rodzice. Mobilność i zakłócenia społeczne idą w

parze, jako czynnik ryzyka zidentyfikowany przez Światową Organizację Zdrowia. Wsparcie społeczne jest niezbędne dla zdrowia i dobrego samopoczucia każdego człowieka. Niezawodne i dostępne wsparcie dorosłych służy jako czynnik ochronny, ponieważ dzieci stają przed nieuniknionymi wyzwaniami związanymi z dorastaniem. Rodziny, które są nowe w społeczności, potrzebują czasu i świadomego wysiłku, aby zbudować system wsparcia, do którego będą miały dostęp w razie potrzeby. Wiele dzieci nie ma wystarczająco regularnych kontaktów z dziadkami, ciotkami, wujkami lub innymi opiekuńczymi dorosłymi, aby rozwinąć z nimi pełną zaufania i wspierającą relację. Kultury o największej mobilności to również kultury, w których najwięcej ludzi żyje samotnie. Życie w samotności było rzadkością sto lat temu, ale dziś staje się coraz bardziej powszechne w wielu bogatych krajach na całym świecie. Liczba ta wzrosła ponad dwukrotnie w Stanach Zjednoczonych w ciągu ostatnich 50 lat. Ta rzeczywistość stawia przed kościołem nowe wyzwania, aby naprawdę funkcjonował jako rodzina Boża i ciało Chrystusa oraz aby zapewniał wsparcie swoim członkom. Ta potrzeba jest najbardziej widoczna w czasach kryzysu.

DYSKUSJA W GRUPIE

Jakie wsparcie oferuje twój kościół samotnym osobom w twoim zborze, rodzinom z dziećmi, a także parom znajdującym się w okresie przejściowym lub w kryzysie? Czy w Twoim kościele dostępne są programy mentorskie i wspierające dla nastolatków i młodych ludzi w kościele? Czy osobiście interesujesz się dobrostanem dzieci w swoim zborze?

Członkowie kościoła często nazywają się bratem i siostrą. Jak możemy poważniej potraktować tę rolę? Czy jesteśmy gotowi przyjąć rolę cioci i wujka, babci i dziadka dla dzieci i nastolatków pośród nas?

ODNOŚNIKI

Mueller, E., & De Souza, E. B. (2015). *Marriage: Biblical and Theological Aspects* (E. Mueller & E. B. De Souza Eds. tom. 1). Wydawnictwo Review and Herald.

Oliver, W., & Oliver, E. (2018). *Hope for Today's Families*. Wydawnictwo Review and Herald.
Stanley, S. M., Trathen, D., McCain, S., & Bryan, B. M. (2013). *A Lasting Promise: e Christian Guide to Fighting for Your Marriage*. John Wiley & Sons.

White, E.G. (2003). *Chrześcijański Dom*, Wydawnictwo Znaki Czasu

Ortiz-Ospina, E. (2019, December 19). *The rise of living alone: how one-person households are becoming increasingly common around the world*. Our World Data. <https://ourworldindata.org/living-alone>

Stevens, J.E. (2012, October 2012). *The Adverse Childhood Experiences Study—the largest, most important public health study you never heard of began in an obesity clinic*. ACES Too High. <https://acestoohigh.com/2012/10/03/the-adverse-childhood-experiences-study-the-largest-most-important-public-health-study-you-never-heard-of-began-in-an-obesity-clinic/>

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., ... Marks, J. S. (1 maja, 1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 14, 4, 245-258.