

**Primește sprijin
de la strămoșii tăi
pentru a fi
cine ești**

Cuprins

Prefață: Permite-le strămoșilor să-ți dea curajul de a fi cine ești.....	5
Capitolul 1: Obține sprijin de la bunicii tăi.....	28
Capitolul 2: Scrisori de la și către părinții tăi.....	41
Capitolul 3: Pregătindu-te pentru a scrie	52
Capitolul 4: Cum să îți scrii scrisori.....	57
Capitolul 5: Cum să îi scrii o scrisoare rudei tale.....	63
Capitolul 6: Cum să profiți la maximum de aceasta.....	75
Capitolul 7: Dacă ruda te împovărează.....	84
Capitolul 8: Exerciții alternative	91
Capitolul 9: Iertarea.....	96
Capitolul 10: Întâlnește-ți sentimentele cu multă curiozitate.....	101
Epilog: Munca păcii se răspândește	117
Mulțumiri.....	118
Literatură pentru inspirație.....	119
Anexe	

Capitolul 1: Obține sprijin de la bunicii tăi

Părinții tăi sunt cei mai importanți. În primul rând, și cel mai important, trebuie să le obții sprijinul și recunoașterea. Cu toate acestea, reacțiile tale emoționale vor fi probabil cele mai puternice în relație cu aceștia, iar dacă ești copleșit de emoții, poate fi dificil să înveți o metodă nouă. Deci, ia în considerare să începi cu bunicii tăi.

Importanța bunicilor

Poate că ai avut o relație emoțională caldă cu părinții părinților tăi, poate că a fost, sau este, o relație la distanță, sau poate nu i-ai cunoscut niciodată. Indiferent de relația pe care o ai sau ai avut-o cu ei, aceștia probabil joacă un rol mai important decât ai crede în viața ta. Le porți genele, și aceștia trăiesc prin părinții tăi, care la rândul lor și-au lăsat amprenta asupra ta. Prin urmare, bunicii sunt o parte importantă în felul tău de a deveni cine ești.

Chiar dacă nu reușesc să îți ofere întregul sprijin sau dacă au murit înainte să îți poată da tot ce aveau, încă mai este vreme. Acesta este unul dintre cele mai semnificative beneficii ale terapiei ancestrale.

Contactul pe care l-am avut cu bunicii mei

atunci când erau în viață nu a fost deosebit de profund. De fapt, atașamentul meu emoțional față de ei a fost atât superficial încât nu am vărsat nicio lacrimă la cele patru înmormântări, deși în mod normal plâng ușor. Dacă și tu simți la fel despre unul sau mai mulți dintre bunicii tăi, acest lucru nu te va împiedica să obții ceva pozitiv de la aceștia acum.

Scrisoare de la bunica mea

Am început prin a-mi scrie din partea bunicilor în care mă regăseam cel mai mult. Bunica mea era introvertită și sensibilă. Aceasta iubea liniștea, pacea și activitățile discrete. Bunicul meu, pe de altă parte, a fost extrem de deschis și incredibil de popular, și îi plăcea să invite acasă la cafea fiecare persoană pe care o întâlnea. Majoritatea oamenilor l-au văzut pe bunicul meu drept persoana aceea fericită și ospitalieră, care din păcate s-a măritat cu o soție tristă și plictisitoare.

Când bunica mea a îmbătrânit, s-a îmbolnăvit de artrită, și într-un final, nu mai putea să își întoarcă nici capul. Ea nu a fost niciodată genul înnebunită după copii, și nici nu avea energia necesară pentru a ne da atenție nouă, nepoților ei. Dar noi două ne-am observat una pe alta de la distanță.

Când mi-am propus să scriu o scrisoare din partea ei, habar nu-aveam ce o să iasă din ea. Dar în 15 minute, am creat o scrisoare care cred că mă va face fericită tot restul vieții. Iată cum sună:

“Dragă Ilse,

Mă bucur să văd că îți pasă de animale la fel de mult ca și mie. Una peste alta, semeni cu mine. Ești la fel de sensibilă și fragilă, ești ușor copleșită și simți nevoia să te retragi. Sunt fericită să văd că ai – și că profiți – de șansele și oportunitățile pe care eu nu le-am avut.

Toată lumea se aștepta ca eu să stau și să mă comport ca o gazdă atunci când bunicul tău aducea oaspeți acasă și îmi deranja liniștea. Și nu am îndrăznit să spun nu. În schimb, am devenit amărâtă și bolnavă, de aceea mama ta, și astfel și tu, ați avut de suferit din cauza asta.

Sunt tare bucuroasă cu tu știi să spui *nu* și că ai grijă de tine. Sunt mulțumită că îți folosești latura sensibilă într-un mod creativ. Continuă să ai grijă de tine, Ilse. Ai depășit multe provocări, și de asemenea, vei trece cu bine peste bătrânețe. Cele mai bune gânduri și urări din partea mea.

Dragoste de la bunica ta, Ellen”

M-a surprins cât de emoționată și fericită am devenit odată cu cuvintele ei liniștitoare despre a face față îmbătrânirii. Ea a trăit 85 de ani, și înspre final, a reușit să trăiască o viață mai liniștită, așa cum și-a dorit.

De asemenea, m-a mișcat un sentiment de solidaritate față de ea. Suntem făcute din aceeași țesătură, ea și cu mine, iar ea a mers pe drumul acesta înaintea mea.

Scrisoare de la bunicul meu

Bunicul meu a murit când aveam 11 ani. Îmi amintesc că îi plăcea mai ales să mă țină în

poală. Nu mi-a plăcut asta și încercam mereu să mă eliberez, fără să fiu nepoliticoasă. Era un om liniștit, care trecea să îl ajute pe tatăl meu cu văruiatul pereților la fermă. Îmi amintesc că mergea cu o găleată de var și o bidinea. Când mi-am propus să îl las să îmi scrie o scrisoare, scrisoarea mi-a curs ușor și fără efort printre degete.

“Dulcea mea Ilse,

Nu am înțeles copiii. Mi-ai plăcut atât de mult. Erăi atât de mică, delicată, drăguță și inteligentă. Mi-a plăcut să stau cu tine pe genunchi – și nu voiam să îți mai dau drumul. Acum observ că aveai nevoie de altceva de la mine. Mi-aș dori acum să fii știut cum să sprijin copii.

Mă bucur să văd că te descurci bine până la urmă. Sunt mândru că ești nepoata mea. Îți doresc tot binele.

Dragoste de la bunicul tău, Christian”

Dupa ce am scris scrisoarea și am citit-o de câteva ori, m-am simțit puțin mai bogată. Ca și când aș fi primit binecuvântarea lui de a-mi trăi viața cât pot de bine.

O realizare eliberatoare a neputinței

Îmi place că bunicul meu scrie despre ceea ce și-ar fi dori. Niciunul dintre noi nu reușește să transmită numai lucrurile bune.

Când bunicul meu trăia, ei nu aveau cunoștințele pe care le avem noi azi despre ce aduce beneficii copiilor. Și peste 30 de ani, vom ști și mai multe. Și probabil vom descoperi că unele dintre lucrurile pe care le facem azi, fac

mai mult rău decât bine. Dar fiecare dintre noi acționează pe bază cunoștințelor pe care le avem acum și pe ceea ce credem că este mai bine.

Cu o privire retroseptivă, văd multe lucruri pe care mi-aș dori acum să le fi putut face mai bine. Spre exemplu, sunt situații cu copiii mei când nu m-am comportat constructiv, sau pur și simplu am fost depășită de situație. Folosind cuvântul “dorință” mă ajută să exprim sentimentul de neputință, indiferent de faptul că acțiunile care au trecut nu pot fi anulate. Și recunoașterea neputinței poate fi în sine un lucru eliberator, atât pentru cel care simte, cât și pentru cel căruia îi recunoști.

Poate că este ceva ce rudele tale și-ar fi dorit să fi putut face sau să știe. Fiecare din ei probabil au sau au avut propriile lupte, cărora încearcă sau au încercat să le facă față cu mijloacele de care dispun.

Dacă îi lași să îți scrie o scrisoare, le dai șansa de a remedia lucrurile pe care le-au făcut și au lăsat urme, precum și lucrurile pe care nu le-au transmis niciodată și care au lăsat descendenții cu sentimentul interior că le lipsește ceva.

Când scrisoarea nu se scrie singură

Când am decis să scriu de la bunicul din partea mamei, m-am blocat. Nu aveam deloc inspirație. Dar știam că este important, așa că nu am vrut să mă dau bătută așa ușor. De aceea am decis să încep prin a scrie o scrisoare de la mine pentru el. Am încercat să fiu în întregime onestă, fără să mă cenzurez. Iată scrisoarea mea:

“Dragă Bunicule,

Îmi este greu să îți scriu. Ai fost foarte important și te-am admirat de la distanță. Dar nu m-am simțit vreodată văzută sau auzită de tine. Ai fost mai mult interesat de verii mei și de sora mea, care era mai vorbăreată decât mine. Nu am știut niciodată ce credeai despre mine.

Mama a spus odată că ai crezut că îmi pare prea rău de divorțul lor. Și când eu te-am sunat și ți-am spus că am primit o preoție permanentă, ai fost foarte surprins. Nu te așteptai ca cineva să mă angajeze.

Dar eu am fost cea care a mers pe urmele tale cel mai mult. Țin prelegeri, așa cum ai făcut tu, scriu cărți, ca tine, și sunt implicată în comunitate, așa cum ai fost și tu. Creez ceva nou, ca tine.

Îți mulțumesc că ai rămas în stare bună și că ai continuat să te plimbi cu tricicleta până când te-ai stins din viață, la vârsta de 99 de ani. Lucrurile acestea îmi dau speranță că aș putea face ceva similar. Sper că ești într-un loc mai bun acum.

Dragoste de la nepoata ta, Ilse”

M-am simțit bine să îi spun asta. Și atunci am simțit inspirația de a scrie o scrisoare în celălalt mod:

“Dragă Ilse,

Îmi pare rău că nu mi-am făcut timp să te cunosc. Nu mi-a păsat de copii până nu am putut purta o conversație sensibilă cu ei. Și când ai devenit adolescentă, păreai tristă și timidă. Adesea stăteai tăcută și ne urmăreai pe ceilalți, iar asta nu mi-a plăcut.

Am fost surprins când ai ales să studiezi teologia și să te implici în viața bisericească, în care eram implicat de atâția ani. Îți amintești că ți-am dat seria de lucrări *Bibelen I kulturhistorisk lys* (Biblia dintr-o perspectivă cultural-istorică)? Mi-a plăcut foarte mult să îți spun de pastorii pe care i-am iubit, și am sperat că vei dori să ajungi ca unul dintre aceștia. Dar era ceva introvertit la tine și asta m-a îngrijorat.

Acum văd că faci lucrurile bine în felul tău. Îți folosești talentele într-un fel diferit față de cum am făcut eu, și trebuie să recunosc că îți merge de minune. Acum sunt încântat să văd cum te lupți, te desvolți și îi ajuți pe alții.

Îți trimit cele mai bune gânduri și urări. Dragoste de la bunicul tău, Christian Ulrik”

Profită de șansa de a vorbi

Când am scris ambele scrisori, am avut senzația plăcută de a vorbi lucruri cu bunicul meu. Când îl voi întâlni în Rai, îl voi trata fără rezerve din partea mea. Rezervarea s-a estompat odată cu scrisorile. Și chiar dacă nu speri să îți întâlnești rudele decedate din nou, o rezervare care a dispărut o să aibă în sine un efect de echilibrare asupra psihicului tău. O să poți să te gândești la ruda ta fără să tresari pe dinăuntru, sau să îți deranjezi pacea interioară.

În viața reală, nu este întotdeauna posibil să discuți lucrurile pe de-a întregul. Este nevoie ca ambele părți să îndrăznească să își recunoască greșelile și să se adapteze atât la întristarea și furia personală, cât și la a celeilalte persoane.

Dacă nu putem sta să ne ascultăm unul pe altul legat de sentimentele noastre, atunci indiferent ce zice una dintre părți, poate fi ușor perceput ca fiind dureros de către cealaltă persoană. Această discuție se poate termina prin a arunca cu noroi unul în altul, sau una dintre părți să bată în retragere.

Când utilizezi instrumentele terapiei ancestrale, trebuie doar să te adaptezi propriilor emoții. În scrisori, poți spune tot ce simți – și poți primi răspunsul pe care ți-l dorești cel mai mult.

O scrisoare de la cineva care nu seamănă cu tine

M-am gândit să o sar pe bunica din partea tatălui. Am crezut că o scrisoare de la ea probabil că nu îmi va spune nimic, din moment ce nu credeam că suntem la fel. Era plină de energie, incredibil de activă și adesea zgomotoasă. Dar am decis să îi dau o șansă scrisorii:

“Dragă Ilse,

Nu voiam să fiu eu însumi și să simt toate lucrurile de care îmi era rușine. Am vrut să fiu alături de cineva care avea un nivel ridicat de energie și care mă putea face să râd. Sora ta putea. Ea semăna cu mine și aveam chimie bună. Tu ai fost mai precaută și mai reținută, ceea ce pur și simplu a făcut să nu rezonăm cu mine.

Când te văd acum, sunt totuși mândră că sunt bunica ta. M-ai surprins. Imaginează-ți că micuța Ilse își poate răspândi cărțile în întreaga lume. Dacă cineva îmi spunea că una dintre

nepoatele mele va face asta, aș fi fost sigură că este sora ta. Probabil că erai ultima la care m-aș fi gândit.

Dar se pare că ai avut ceva în tine ce am trecut cu vederea. Acum apreciez surpriza pozitivă și îți urmăresc viața cu mândrie.

Dragoste de la bunica ta, Agnes”

Reacția mea la scrisoarea bunicii a fost o surpriză pentru mine. Pur și simplu, m-a afectat la un nivel mai profund decât mă așteptam. A fost o ușurare când mi-a spus că mă privește cu pozitivitate acum. Și faptul că ea este mândră de mine mă face fericită. În locul unui sentiment morocănos de a fi trecută cu vederea, acum mă simt recunoscătoare că aceasta mă poate vedea în sfârșit și că îmi vrea binele. Chiar dacă, la început, nu am avut simțit să le scriu bunicii și bunicului meu, mă bucur că am făcut-o. Amândoi eram extrem de activi din punct de vedere fizic, și acum că le-am scris, acest lucru se simte contagios. Poate că am și eu unele dintre acele gene undeva.

Ce se întâmplă dacă nu ai nicio amintire bună?

Dacă nu îți vine în minte nici cea mai mică amintire bună legată de bunicii tăi, și dacă nu ți s-a spus nimic pozitiv despre aceștia, ai putea să crezi că nu ai nimic de câștigat dacă scrii o scrisoare de la ei. Dar chiar și dacă simți numai emoții negative, efectul scrisorii s-ar putea să te surprindă. O scrisoare poate fi, până la urmă, doar o serie de propoziții, care să înceapă cu

“Îmi pare rău...”

Poate că următoarele exemple de scuze de la bunici te vor inspira:

- Ar trebui să știi că regret profund că nu am arătat mai mult interes față de nepoții mei și implicit, și pentru tine. Nu știu cum să îți explic dar, pentru mine, copiii doar erau acolo. Nu m-am gândit să îți vorbesc. Iartă-mă.

Bunicul

- Știu că nu ți-a plăcut să vorbești despre mama ta. Mi-aș fi dorit să îmi fi păstrat curiozitatea sub control. Mi-ai spus că mama ta nu s-a deschis niciodată și că asta te îngrijorează. Dar în loc să fiu grijulie, te-am luat cu fulgi cu tot la întrebări, pentru a reuși să obțin răspunsuri. Micuța mea Jane, ar fi trebuit să îl întreb pe fiul meu, adică tatăl tău, și pe tine să nu te bag în asta. Sper că mă poți ierta.

Bunica

- Fratele tău a fost mai sensibil și mi-a fost mai ușor să îl iubesc pe el, decât pe tine. Privind retrospectiv, simt că a fost foarte greșit. Nu a fost în niciun caz în regulă din partea mea să te tratez diferit.

Bunica

Chiar dacă nu ai așteptări pozitive, îți recomand să încerci instrumentele terapiei ancestrale în relație cu toți bunicii tăi. Cu cât relația este mai fragilă sau neexploatăată cu aceștia, cu atât mai important este să corectezi. Și s-ar putea să apară ceva la care nu te aștepti.

Iată câteva exemple de sprijin și recunoaștere din partea bunicii: