

# 'GEÇMİŐTEKİ BEN'E MEKTUP

Geçmişte yaşadığımız zorlu zamanların etkileri bazen çok uzun sürebilir.

Bu alıştırmmanın amacı çözümsüz kaldığını hissettiğiniz geçmiş bir deneyiminizi ana hatlarıyla yazıp, o dönemdeki kendinize bir mektup yazmaktır.

Çözömlenmemiş hissettiren ve hayatınızı kısmen de olsa etkilemeye devam eden geçmiş bir deneyimi yazın:.

Bu deneyim şimdiki hayatınızı nasıl etkiliyor?

Şimdi mektup yazma zamanı... Geçmiş benliğinize "sen" diye hitap edin, mümkün olduğunca dürüst olun ve yazım veya dilbilgisi konusunda endişelenmeyin.

Geçmişinize karşı affedici ve şefkatli olun.

İyileşmeyi ve kapanışı desteklemek için önemli olduğunu düşündüğünüz başka bir şey varsa belirtin.

Sevgili Geçmiş Ben,



Bu mektubu yazarken hangi dűűnceler zihninizde oldu?

Bu mektubu yazarken hangi duyguları yoğun olarak hissettiniz?

Bu mektubu yazarken hangi beden duyularını oldu? (Midede ağrı, kaslarda rahatlık)

## ÖRNEKLER

Sevgili Geçmiş Ben,

Henüz 13 yaşındayken okulda yanlış bir gruba denk geldin ve başkalarına zorbalık yapmaya başladın. 20 yıl sonra bile, zorbalık ettiğin çocukların ne kadar korkmuş ve çaresiz görüldüğünü hala hatırlıyorum! Dostum, bunun için hissettiğim suçluluk ve utanç hala çok acıtıyor!! O zamanlarda da bunu hissettiğini biliyorum ama arkadaşlarına uyum sağlamak için sessiz kaldın.

Değerlere sadık kalmanın çılgınca bir cesaret gerektirdiğini zor yoldan öğrendim, özellikle de başkaları size baskı yaptığında. Ayrıca popülerliğin anlamsız olduğunu da öğrendim! Sonunda kendimi herkesin beni sevmesini sağlamaya çalışmayı bırakacak kadar kabullenmem çok zaman aldı. Keşke 13 yaşında da bu cesarete sahip olabilseydin ama olduğum kişiyle gurur duyuyorum.

Geçmiş ben, diğer çocuklara yaptığın her şey için seni affediyorum. O zamanlar yaptıkların yanlıştı ve şimdi de hatırlamak çok kötü hissettiren bir durum. Ama o zamanlar ne kadar yalnız hissettiğini ve bu şekilde hissetmemek için neredeyse her şeyi yapmaya hazır olduğunu da biliyorum. Bu konuda taşıdığım suçluluk duygusundan kurtulmak istiyorum.

Sana ve yaptığım şeyden zarar görenlere huzur diliyorum.

## Örnek 2

Sevgili Geçmiş Ben,

Onlarca yıl sonra, henüz 20 yaşındayken annen öldüğünde hissettiğin acımasız acıyı hala hatırlıyorum. Şimdi anlamsız görünen bir tartışma yüzünden aylardır onunla konuşmamıştın. Her şeyi yoluna koymak için dünyanın tüm zamanına sahip olduğunu düşünüyordun. Daha yeni evden ayrılmıştın ve hayatın ne kadar belirsiz olabileceği hakkında hiçbir fikrin yoktu. O zaman hissettiğin yoğun acıyı ve suçluluğu düşündüğümde içim acıyor.

Bir daha asla arkadaşlarımla ve sevdiklerimin varlığını hafife almadım!! Her gün, hayatın ne kadar kırılgan olduğunu hatırlatıyorum. Annemin ölümü, sevdiklerime karşı daha fazla zaman ayırmam için bana motivasyon sağlıyor - her sohbeti, birlikte geçirilen her anı değerlendirmek gerekli...

Geçmiş ben, yaşadıkların için sana tüm sevgimi ve şefkatimi gönderiyorum. Annenle yaşadığın tartışma için kendini suçlamayı bırak - sen elinden gelenin en iyisini yapıyordun!

İkinizin de birbirinizi sevmekten asla vazgeçmediğinizi içten içe biliyorsun. Annen senin mutlu ve özgür olmanı istiyor. Kendini hırpalamayı bırakman ona borcun! Başkalarıyla sevgi paylaşarak ve dolu dolu bir hayat yaşayarak onun anısını onurlandırabiliriz.