

Mili ve Korona Virüsü

Estie Bar- Sadeh

EMDR association Israel

st@Elkol.com

Türkçe'ye çeviren ve uyarlayanlar

Ümran Korkmazlar

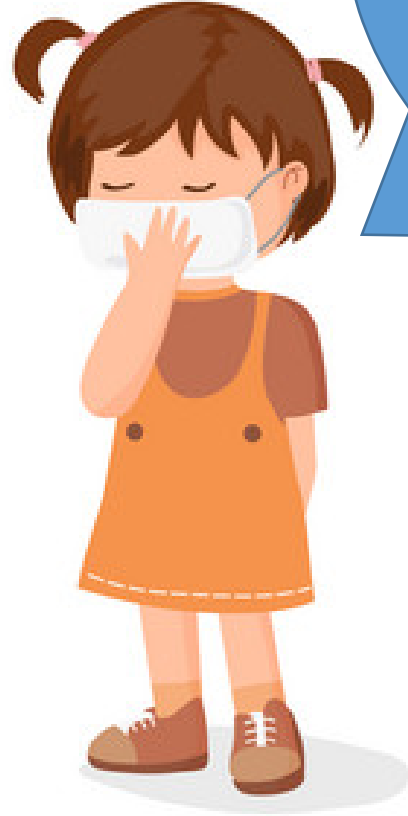
Emrah Devrim

Mart 2020 23

İstanbul



Benim adım Mili. Ben genellikle kendimi iyi hisseden bir kıyım. Evimi seviyorum ve ailem eğlencelidir. Her gün okula gitmeyi ve arkadaşlarımla oynamayı seviyorum. Büyükannem ve büyükbabamı ziyaret etmeyi seviyorum. Bir gün, her şey yolunda giderken bir şeyler oldu.



Artık okula gidemedim. En iyi arkadaşımı ziyaret etmeme izin verilmedi çünkü evinde çok fazla insan vardı. Ama en üzücü olan, artık büyükanne ve büyükbabamı görememek. Bunun onları da üzdüğünü biliyorum. Annem ve babam her şeyin Korona Virüsü yüzünden olduğunu söyledi. Bütün gün haberleri dinliyorlar ve her gün .daha fazla endişeli görünüyorlar

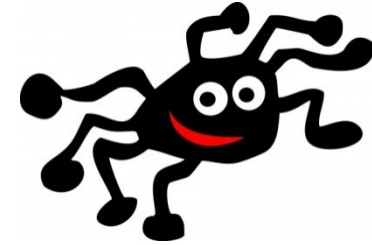
em bu
rumda
rkmanın
ormal olduğunu
ylüyor. Tüm
cukların
rkutucu
işünceleri
rdır. Korkunca
cudumuz
in hale e



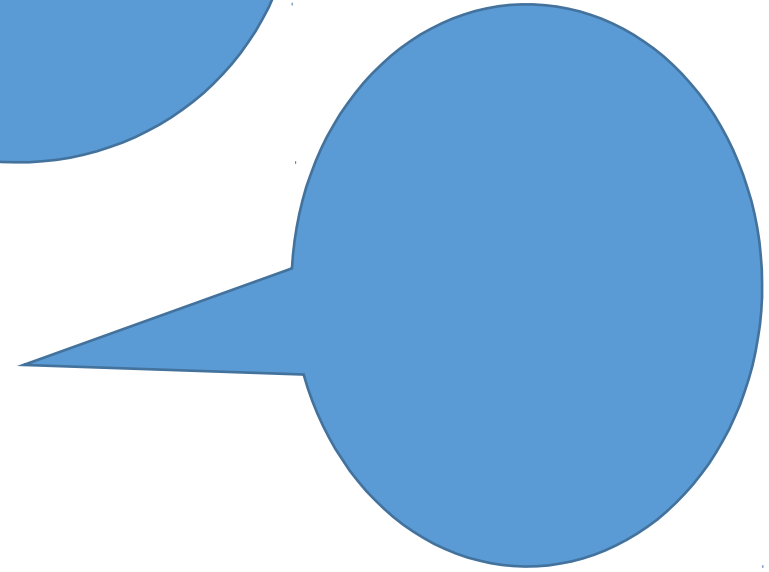
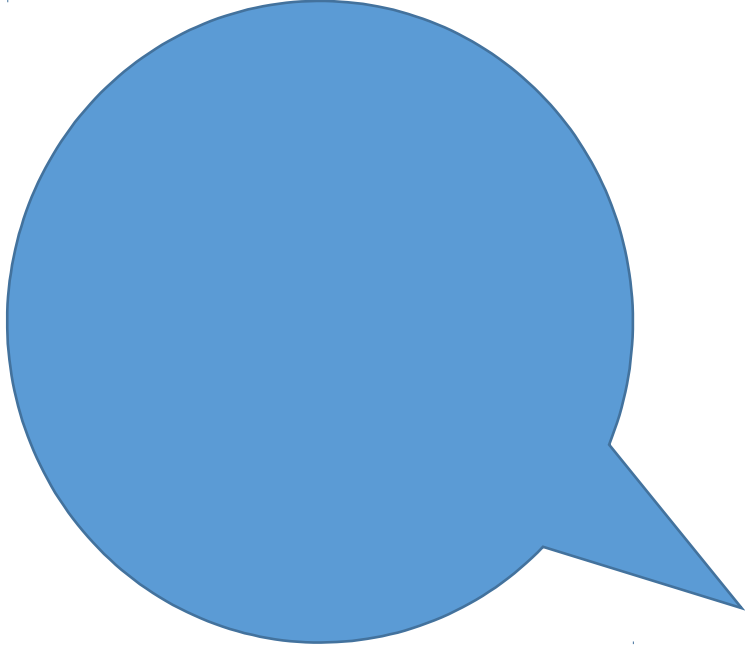
korona'nın birb
kunduğumuzda veya
ağzımızı kapatmadan
hapşırduğumuzda bulaşan bir
virus olduğunu söylüyor.
Ellerimizi yıkamanın ve
dokunduğumuz her şeyi çok
temiz tutmanın ne kadar
önemli olduğunu bana söyledi.
Anne ve babamız dışındaki
yetişkinler ve dostlarımızla bile
artık sarılmamalıyız. Ellerimi
düzgün yıkamayı öğrendim.
Ebeveynimin her şeyi özel
sabunla temizlediğini
görüyorum. Dün arkadaşım
Moni 'nin dedesinin hasta
olduğunu öğrendim. Moni çok
üzgün. Bazen ben de üzgün
olurum



Anlamaya çalışıyorum. Bu Korana Virüs nedir? Belki seni öldürmeye gelen büyük bir canavar gibidir. Belki bizi gizlice ısırın ve zehirleyen bir sivrisinek. O kadar küçük ki .göremiyoruz bile



Senin de benimkiler gibi korkutucu
?düşüncelerin var mı



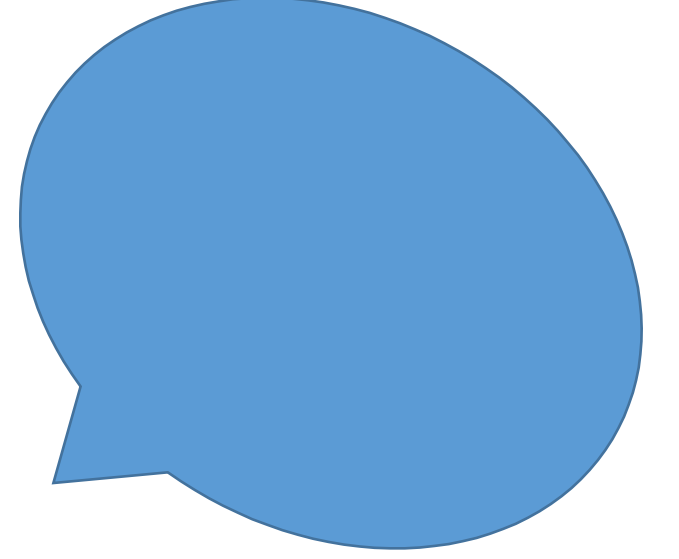
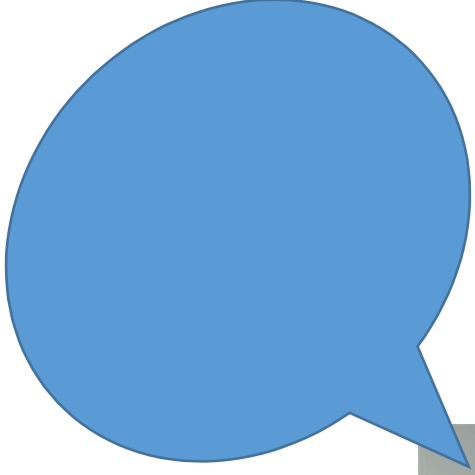
Bazen sen de çok üzölür müsün? Başka ne
? hissedersin





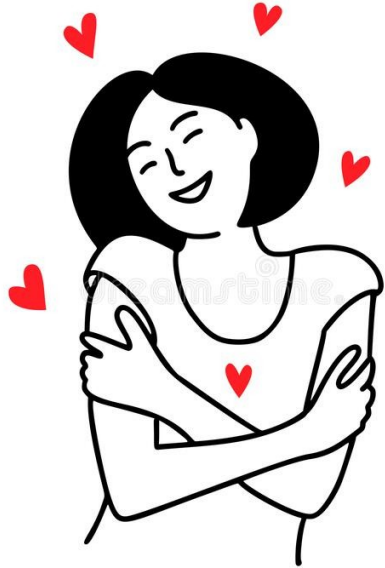
Babam bana kimsenin
Moni'nin dedesini ziyaret
edemeyeceğini söyledi.
Doktorların onu karantina adı
verilen özel bir yere
götürdüklerini anlattı. Doktor
ve hemşireler iyileşene kadar
onunla ilgilenecekler. Babam
bana bunun yaşlı insanlar
için daha tehlikeli bir hastalık
olduğunu söyledi. Bu beni
endişelendiriyor çünkü
dedesi yaşlı

? Sevdiğin biri için sen de endişeleniyor musun



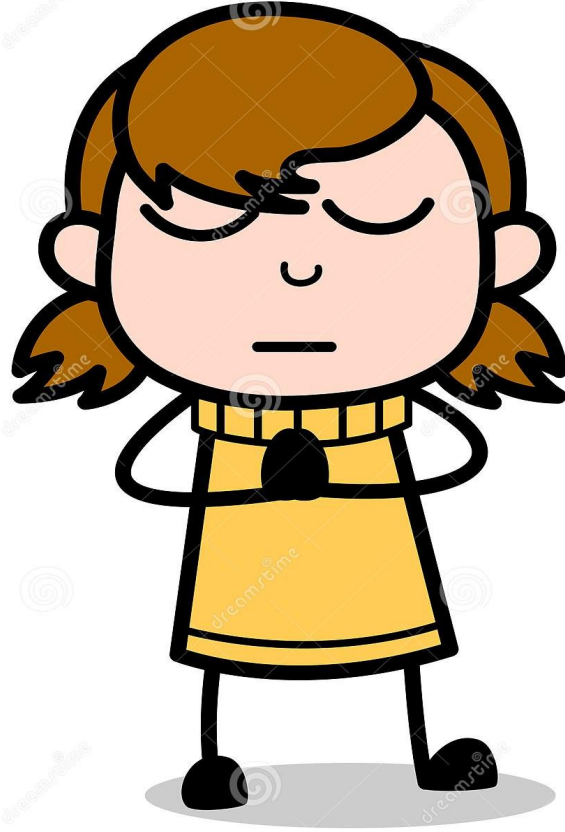


Bazen üzgün olduğumda ve beynim kötü düşüncelerle dolduğunda, annem “hoş, eğlenceli şeyler düşünelim, yapalım” diyor. Dün birlikte parkı, dondurmayı ve bisiklete binmeyi düşündük. Bunlar benim sevdiğim. Biliyor musun kalbim aniden sevgi ile .doldu



...kötü düşünceleri aklımdan
çıkaramadığım başka bir zaman
annem şöyle demişti:

“Rahatlamamıza yardımcı
olacak özel bir şey yapacağız.
Buna kelebek kucaklaması (tıp-
tıp) denir. Bir bu omuza, bir
diğer omuza dokunarak yapılır.”
Birlikte sakin ve güvenli bir yer
hayal ettik. Hayal ederken önce
bir omzuma, sonra diğerine –
yavaş yavaş, kanat çırpın bir
kelebek gibi dokundum.

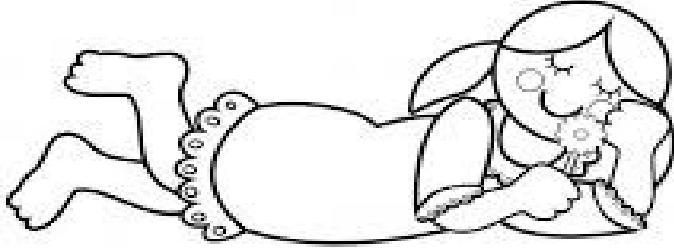


Uykuya dalmak benim için zor olduğunda, vücudumun gergin olduğunu hissediyorum. Babamla karşılıklı el ele tutuşuyoruz. Birbirimizin avuçlarına yavaşça tıptıplıyoruz. Aynı zamanda bunu gözlerimizle de izliyoruz, bir sağa, bir sola. Birbirimize güzel şeyler . söylüyoruz

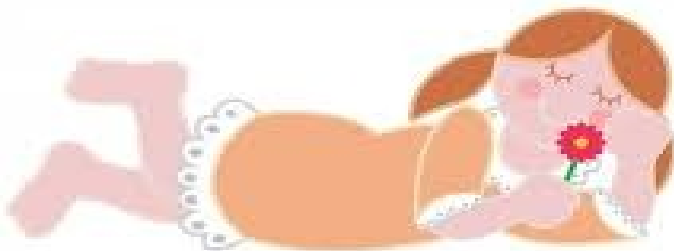
Babam bana
yakında
virüsten
kurtulacağı
mızı
söylüyor



Babam
bana
birlikte
güçlü
olduğumuz
u söylüyor



Babam bana
her şeyin iyi
olacağını
söylüyor



Evdeler televizyonda haberleri
seyrederken sessiz olmamı
söylediğinde, kafa karıştırıcı sözler
duydıklarını anlıyorum. Belki uzun
. süre evden çıkamayacağız
Kafam karışınca ne yapıyorum
biliyor musun? Salonda bir o yana,
bir bu yana atlıyorum. Bu özel
dansımı yapıyorum. Bunu tekrar
tekrar yaparken, iyi şeyler
düşünüyorum. Sabırlı olmayı
.öğreniyorum



Sen de bu rahatlatıcı dansı yapar
mısın?





Şimdilerde en zor şey anneme “Bu ne zaman bitecek?” diye sormaktır. Annem “bilmiyorum ama umarım yakında bitecek” diyor. İşte o zaman yeniden kafam karışır. Eğer annem bilmiyorsa nasıl emin olabilirim. Kafam karışınca annem bana kocaman, sıcacık bir kucak açar, sarılırız ve iki yana sallanırız. Sallanırken annem her şeyin eskisi gibi olacağını söyler. O zaman, kendimi iyi hisseder, gevşerim ve sakinleşirim. Bu beynime yerleşir, sakinleşmeyi öğrenebilirim. Şimdi sadece annemle iki yana sallanırken onun sevgisini hissediyorum

Rahatlamak için senin özel bir yöntemin var mı?
Hadi şimdi senin yöntemini deneyelim?
Rahatlarken kendine neler söylüyorsun?
Belki de “Herşey iyi olacak” diyorsun.
Ya da herşeyin eskisi gibi iyi olacağını söylüyorsun.
Ya da “ben güçlüyüm, dayanıklıyım” diyorsun.
Biraz zamana ihtiyacımız var.

