

Mili ve Korona Virüsü

Estie Bar- Sadeh

EMDR association Israel
st@Elkol.com

Türkçe'ye çeviren ve uyarlayanlar

Ümran Korkmazlar

Emrah Devrim

23 Mart 2020
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 değişti.



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.

Annem bu durumda korkmanın normal olduğunu söylüyor. Tüm çocukların korkutucu düşünceleri vardır. Korkunca vücudumuz gergin hale gelir



Babam Korona'nın birbirimize dokunduğumuzda veya ağızımızı kapatmadan hapşırdığımızda 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 hissediyorum.



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?



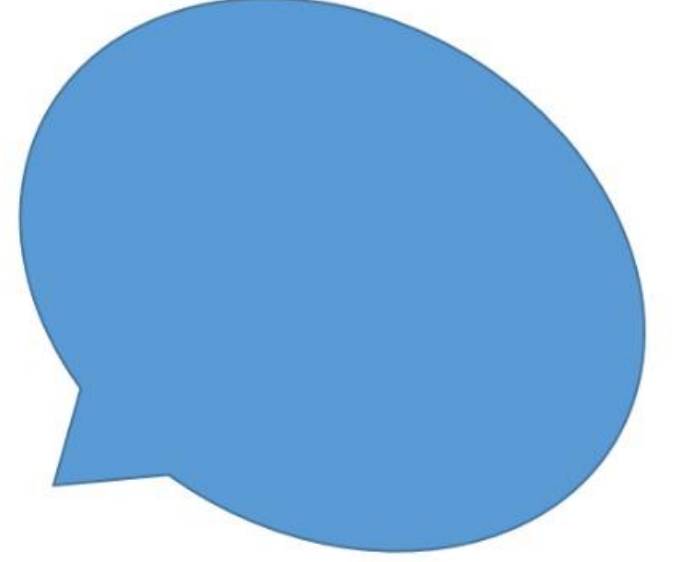
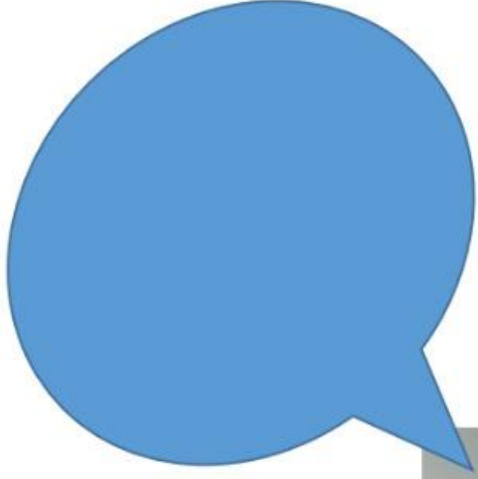
Bazen sen de çok üzölür müsün? Başka ne hissedersin?





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.



Korkutucu 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
kurtulacağımızı
söylüyor



Babam bana
birlikte güçlü
olduğumuzu
söylüyor



Babam bana her
şeyin iyi olacağını
söylüyor



Evdekiler televizyonda haberleri seyrederken sessiz olmamı söylediğinde, kafa karıştırıcı sözler duyduklarını 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?

Rahatlarırken 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.

