



## Acı anıları unutmak mümkün mü?

TRAVMALARIMIZ var. Hepimizin. Büyük küçük. Etkilerini çok iyi bildiğimiz ya da bilmediğimiz. Toplumsal, ailevi, kişisel travmalarımız var... Hayata karşı nasıl bir tavır aldığımız, nelerden hoşlanıp hoşlanmadığımız, karakterimiz deyip üzerimize yapıştırdığımız şeylerin bir kısmı da bu travmaların sonuçları... Peki ya olmasalardı? Travmalardan kurtulmanın bir yolu olsaydı?

Çevremdeki birkaç arkadaşımın E-MDR terapisi gördüklerini öğrendikten sonra bununla ilgili epey meraklandım. Küçük bir Google araştırması sonucu E-MDR yöntemini Türkiye'ye getiren ve E-MDR derneği kuran kişinin Profesör Emre Konuk olduğu bilgisine ulaştım ve Davranış Bilimleri Enstitüsü'ne giderek kendisinden bana bunu anlatmasını rica ettim. E-MDR diğer terapi yöntemlerine göre nispeten yeni bir uygulama... Türkiye'de 250'si denek üyesi yaklaşık 600 E-MDR terapisti var... Bunlar bir felaket anında hemen organize olup olay yerine gidiyorlar. **Yalova depremde de, Güngören'deki bombalama olayında** da oradalarmış. Uyguladıkları yöntem sayesinde ulaşabildikleri felaketzedelerin hayatlarına devam etmelerini kolaylaştırmışlar. Bir nevi psikolojik AKUT.

E-MDR sadece deprem ya da terör gibi büyük travmalarda değil, basit günlük travmalarda da çalışıyor. Bir örnekle anlatmak gerekirse; 5 yıl önce bir köpek tarafından ısırıldınız. Aradan yıllar geçtikten sonra kaldırımda yürürken karşından köpek geldiğini görünce yürüdüğünüz yolu hemen değiştiriyorsunuz. Bunun anlamı, 5 sene önce yaşadıklarınızın bugün hâlâ hayatınıza yön vermesidir. Bu tecrübe sindirilememiş bir yemeğin mideye kalması gibi beynin işleyemediği bir bilgiye benzer. E-MDR denen bir terapi yaklaşımı işte küçük ya da büyük travmaların oluşturduğu barikatları ortadan kaldırmaya, beyindeki işlenememiş bilgileri nötr hale getirmeye yarar.

Emre Konuk, E-MDR'yi "Kişisel tarihi yeniden yazmak" diye tanımlıyor. Geçmişten bugüne gelen işlenmemiş anıyı çağırıp onu nötr hale getirmeyi, bilgisayarda bir dosyayla oynayıp başka bir şeye dönüştürmeye benzetiyor. Diğer terapi yöntemlerinin aksine E-MDR senelerce süren değil genel olarak 4-5 seansta çözüme ulaşan bir yöntemmiş. Kronik depresyon gibi senelerce devam eden ve çözülemeyen vakalarda da başarı şansının yüksek olduğunu belirtti Emre Konuk.

Bunları ve buraya yazmadığım daha birçok şeyi dinleyince bu tedavi yönteminin bizim ülkemizde ne kadar çok işe yarayabileceğini düşündüm. Çocukluk çağında yaşanan cinsel istismarlar, depresyonlar, terörle büyüyen çocuklar gibi zor hayatlardan geçenler için travmalarını hayat boyu yüklenmeden, bir yerde bırakıp da yollarına devam etmelerini mümkün kılabacak bir yol gibi gözüktü gözüme... Yakında kendi üzerimde deneyip yaşadıklarımı yazmak gibi bir planım var... O zamana kadar aklınızda bulunsun! Belki faydası olacak birini tanıyor sunuzdur!

**Not:** Yöntemin mucidi **Francine Shapiro**'nun "Acı Anıları Silmek" kitabı meraklananlar için faydalı bir kaynak. Kuraldışı Yayınları.

## 14 yaşındaki B.E. 66 gündür komada

14 yaşındaki B.E.'nin kafasından gaz bombası fişegiyle vurulduğu ve komaya girdiğinden beri 66 gün geçti. B.E. hâlâ uyuyor. Onu bu hale getiren failer hakkında hiçbir işlem yapılmadı... Ailesi bekliyor. Geleceğe dair umutlarının, verdikleri emeğin, gözünün nuru oğlunun uyanacağı ve buna sebep olanların da hak ettikleri cezayı alacağı günü. Değil ceza almak bu konuyla ilgili bir soruşturma bile yok.

B.E.'nin ailesi bekliyor. Ne durumda olduklarını anlamak için anne olmak falan gerekmiyor; insan olmak yeter. Bir gün evinden ekmeğe almaya çıkan bir çocuğun kafasından gaz fişegiyle vurulduğunu ve 66 gündür onun gözlerini açmasını beklemenin ne demek olduğunu anlamak için nefes almak yeter... B.E.'yi ve ailesini unutmayacağız!..