



TEKRARLAYAN GECE ÖKSÜRÜĞÜ

Kathryn Brunkenhoefer (A. B. D.)

27 Haziran 2019

“GNM’le çocuğuma daha önce hiç olmadığı kadar yardımcı olabildim”

7 yaşındaki kızım (sağ elini kullanıyor), yılda birkaç kez kuru öksürük olurdu. Her seferinde bir hafta sürerdi ve her zaman geceleri çok kötü olurdu. Bu, en acımasız gece öksürüğüydü. Onun için öksürmek, beş gece boyunca öksürmek demektir. Hiçbir şey işe yaramıyordu. Öksürük sakinleştiriciler, öksürük damlaları, bolca ballı çaylar ve okaliptüs yağlı hava nemlendirici kullanırdık fakat zavallı çocuk uzanır ve öksürürdü.

Geçtiğimiz mart ayında kızım yine kuru bir öksürük yaşadı. Bundan 18 ay öncesinde ben GNM’i tanıdım ve bu kez kızım belirtileri ortadan kaldırmak için çatışmaları çözme konusuna oldukça aşinaydı. Bu sefer evde bakımını üstlendiğim sokak köpeğinin çatışma konusu olduğunu fark ettik. Öksürüğün “ürkme-korkma” anlamına geldiğini biliyordum ve kızım köpeğin onu ısıracağından korkuyordu.

Köpek gençti ve diş çıkarıyordu. Bu yüzden sürekli ısıırıyordu ve genç dişler oldukça keskindi. Kızım bu yüzden bu köpeği sevmiyordu ve her zaman kafesinde durmasında ısrar ediyordu. Köpeği sürekli kafesinde tutmam mümkün olmadığı için kızıma bir çiğneme oyuncağını nasıl kullanacağını göstermişim. Böylece köpek onunla oynamak istediğinde bu oyuncağı hafifçe dişlemesi için ona verecek ve böylece kendisine zararı olmayacaktı. Köpek böyle ilgilenme durumunda kalmak kızımı daha da fazla korkuttu. Dişleri büyük görünüyordu ve gürültülü şekilde, kırışmış burnuyla oyuncağı çekiştirmesi kızım için tehdit ediciydi. Ne yazık ki ben de anlayışlı değildim. Kızımla köpeği ayrı ayrı tutabilmek çok zordu ve köpek her hareket ettiğinde bağırması beni strese sokuyordu. Hem zavallı köpek de soğuktan ve yağmurdan korunacağı bir yuva bulmaktan dolayı tamir fazına girmişti ve kanlı dışkılıyordu (hazmedilemez lokma çatışmasının iyileşme fazı). Kızım sürekli olarak köpeğe git diye bağırıyordu ve ben de bunun köpeğin zaten kötü olan durumunu daha da kötüleştirdiğinden endişeleniyordum. Köpek neredeyse iki haftadır her dışkılamasında önemli miktarda kanama göstermiş durumdaydı. Sonunda kızımı bu kadar duyarsız olduğu için azarladım ve bütün cesaretini toplayıp çiğneme oyuncağını kullanmasını istedim. Kızım sonuçta aşırı derecede hastalandı. Yüksek ateş ve halüsinasyonlarla uykusu da bozuldu. **Köpeklerle başladığını biliyordum** ve sosyal medyadan yeni bir yuva bulması için araştırmalara giriştim. Topluluğumdaki hayvan kurtarma gruplarımin desteğiyle ve doğru veteriner desteği için yeterli bir bağışla hemen o gün tatlı köpeğim yeni evindeydi.

Kızım ateşinden ve ishalinden kurtuldu (muhtemelen o da “hazmedilemez lokma” olarak durumu yaşamış olmalıydı) fakat tabi ki öksürük yeniden ortaya çıktı ve ihtiyacı olan dinlenmesine engel olmaya devam etti. İki gün daha öksürdü ama onun iyileşmek için zamana ihtiyacı olduğunu düşünerek çatışmanın üzerinde konuşmadık. Üçüncü gün çok ihtiyacı olan şekerlemeyi yapmak üzere uzandı fakat öksürdü de öksürdü. Odasına gittim ve öksürüğünün köpekten korkusundan kaynaklandığı bağlantısını kurmasını söyledim. Artık köpek yoktu ve evi güvenliydi. Yanındaki odada uzandım ve öksürüklerini dinledim. Beş dakika sonra, kızımı azarlayarak nasıl korkuttuğumu hatırladım. Bu yüzden yeniden odasına gittim ve ona sesimi yükseltmiş olmaktan ve yavru köpeklerle iyi geçinmesinde ısrar etmekten dolayı ne kadar üzgün olduğumu anlattım. Benim için ne kadar değerli olduğunu, hiçbir köpeğin onun kadar önemli olmadığını, onu her tür

zarardan korumak ve güvenli bir ev sağlayanın benim için ne kadar önemli olduğunu anlattım. Tekrar yan odaya gittim ve dinledim. Öksürük devam etti. Öfkeyle sordum kendime: “Bu öksürük yolu nedir ya??” Öksürdüğü zaman ne yapıyor olduğunu düşündüm. Bütün gelen “yatağındayken oluyor”du. Ta ki bir şeyi hatırlayınca kadar...

Kabul etmek zor ancak bir keresinde kızım dört yaşındayken, birlikte uyuyorduk. Bu kuru öksürükle uyandı ve bir türlü durduramadık. Kalktım ve ona bir bardak su, öksürük damlası vs. verdim fakat hala öksürüyordu ve tekrar uyuyamadık. O sırada büyük stres altındaydım ve kendimi kaybedip “öksürmeyi bırak! Öksüreceğın zaman onu yutmaya çalış ve öksürmeyi bırak!!!” diye bağırdım. Gece yarısıydı ve birkaç hafta önce kızım kız kardeşime bunu anlatmamış olsaydı muhtemelen hatırlamayacaktım. Kızım “annem öksürdüğüm için bana delicesine bağırdı” diye anlattı. Utanmış şekilde ona karşı çıktım ve delirmediğimi ancak o gece çok yorgun olduğumu söyledim. Ama itiraz etti “Hayır bana bağırdın. Öksürüğümü durdurmamı söyledin”. Süklüm püklüm özür diledim. Doğruydı, çok bencilce davranmıştım.

Hızlı geöen bu üç yıldan sonra yatağında uzanıp uyumaya çalışıyordu. Üçüncü kez yanına gittim. Bu kez ona o gece öksürdüğü için ona bağırdığımı hatırlayıp hatırlamadığını sordum. Hatırladı. Onu öksürmekten korktuğumu düşündüğümü söyledim. Öyle bağırmıştım ki, bir daha öksürürse başının derde gireceğinden korkmuştu. Dolayısıyla öksürme ihtiyacının kendisi ürkütücü olmuştu çünkü bu anneyi çılıına çevirebilirdi. O geceki davranışından çok pişman olduğumu itiraf ettim. Kızıma öksürmenin güvenli olduğunu, bütün gün ve gece öksürebileceğini, onu hep seveceğimi, onu öpmeye, kucaklamaya ihtiyacım olduğunu çünkü onun benim tek kızım olduğunu ve ona bakmaktan mutlu olduğumu anlattım. Ne kadar yorgun ve huysuz olursam olayım, ona öksürdüğü için asla bağırmayacağıma söz verdim. Uykulu bir gülümsemeyle “tamam anne” dedi ve uyudu. Tekrar yan odaya gittim. Hiç öksürmedi ve bütün gece uyudu. Dişil ürkme-korkma çatışması** bronşiyal kaslarla bağıntılıdır ve saplanıp kalma veya “hareket edememe” gibi ilave yönleri de vardır. Kelime anlamıyla kızıma hareket etmemesini (“Öksürme!”) söylediğim için, bu onun belirli çatışması olmuş ve onu ürküten şeyler de onun yolları olmuştu: parktaki kız, film afişi. Bunu bilerek, öksürdüğü zaman sadece “ürkme yollarını” bulmak değil, tepki vermesinin de (öksürme) güvenli olduğunu hatırlatmak önemliydi.

Çatışmaları ve onunla ilişkili yolları bulmaya çalışmak çoğu zaman bunaltıcı olabilir. Özellikle çocuklarıma yardım etmeye çalışırken ve çatışmaların kaynağı sıklıkla benim onlara karşı davranışlarıma döndüğü zamanlar. Fakat bu da benim daha iyi bir insan ve anne olmamı sağlıyor. Ne kadar minnettar olduğumu anlatacak sözcük bulamıyorum. Tüm dünyam en güzel şekilde tamamen farklı şimdi.

Not: Köpek sevimli bir emekli çiftin yanında devamlı yuvalandı ve bağırsaklarındaki belirtilerden tamamen iyileşti.

GNM Açıklaması: Kuru bronşiyal öksürük sağ temporal lobdaki bronşiyal kaslar rôlesinden kontrol edilir ve Epileptoid Kriz sırasında ortaya çıkar (bkz. öksürük nöbetleri). Sağ el kullanan kadın için ilişkili çatışma eril bir alanda eril bir korku çatışmasıdır (dişil ürkme-korkma çatışmasına eş değer). Bu durum kızın DHS anında (korkutan köpek), sol temporal lobdaki bir çatışmada halihazırda aktif olduğunu anlatır. Kathryn, kızının “mırıldanma halinde olduğunda “mmmm” tarzı sesler çıkardığını ve bunu durdurmadığını” belirttiği şekilde ses tikleri olduğunu teyit etmiştir. Ses tikleri (bir dizilim) sol temporal lobdaki, sağ el kullanan kadınlar için larenjiyal mukoza ve larenjiyal kasları kapsar. Bunlar çok muhtemeldir ki, kızın dört yaşındayken yaşadığı ürkme çatışmalarıdır. Ürkütücü köpekle tetiklenen alanda korku çatışması, kızın ikinci çatışmasıdır. Uzayan öksürükler, öksürmenin kendisinden sebeptir (annesi tarafından azarlanmayla bağlantılı olarak kapsamı genişlemiştir)

Kathryn’in “GNM noktalarını” nasıl birleştirdiği ve GNM bilgisini özenli bir anne olarak nasıl uyguladığı gerçekten etkileyicidir! Teşekkür ederiz!

Çeviren: Nermin Uyar

Kaynak: www.LearningGNM.com