

ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪು ಮತ್ತು ಚಿಟ್ಟೆಯ ಕಥೆ:

ಕರೋನಾ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ನಾನು



ANA M GOMEZ  
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020  
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪುಗಳು ತಮಗೆ ಮತ್ತು  
ತಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ  
ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ  
ವಸ್ತು ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತವೆ  
ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ತಮಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ  
ತಮ್ಮ "ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಶಕ್ತಿ"ಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಪದರ  
ಪದರಗಳಾಗಿ ಮುಚ್ಚುತ್ತಾ ಮುಚ್ಚುತ್ತಾ ಅವುಗಳನ್ನು  
ಮುತ್ತುಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ!





ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ  
ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವ  
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಬಳಿಹುಳ ಏನು  
ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೆ?  
ಅದು ಒಂದು ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು  
ಅದರೊಳಗೇ ತನ್ನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆದು  
ಪಾತರಗಿತ್ತಿ / ಚಿಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.  
ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಬಳಿಹುಳ  
ತನ್ನ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ!





ಕರೋನಾ ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ  
ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ  
ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ  
ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಏನಾದರಾಗಲಿ,  
ನಾವು ಕಷ್ಟೆಚಿಪ್ಪು ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಿ  
ಅದನ್ನು ಮುತ್ತು ಮಾಡಿದಂತೆ, ಅಥವಾ  
ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಕಂಬಳಿಹುಳು  
ಮಾಡಿದಂತೆ ನಾವೂ ನಮ್ಮದೇ  
ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅತ್ಯಂತ "ಅಸಹ್ಯ" ವಿಷಯಗಳನ್ನು  
ಎದುರಿಸುವಾಗ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳು  
ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ  
ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಇಡೀ  
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಆಗಬಹುದು.



ನಮಗೆ ಒಂಟಿಯಾದಂತೆ, ಹೆದರಿಕೆ, ಕೋಪ, ತಳಮಳ ಅಥವಾ ನಿರಾಶೆ ಆಗಬಹುದು. ಗೆಲೆಯರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಬೇಸರವಾಗಬಹುದು. ನಮಗೆ ಏನೇನೋ ಗಲಿಬಿಲಿ ಅನಿಸಬಹುದು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಉದ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾಗಬಹುದು.

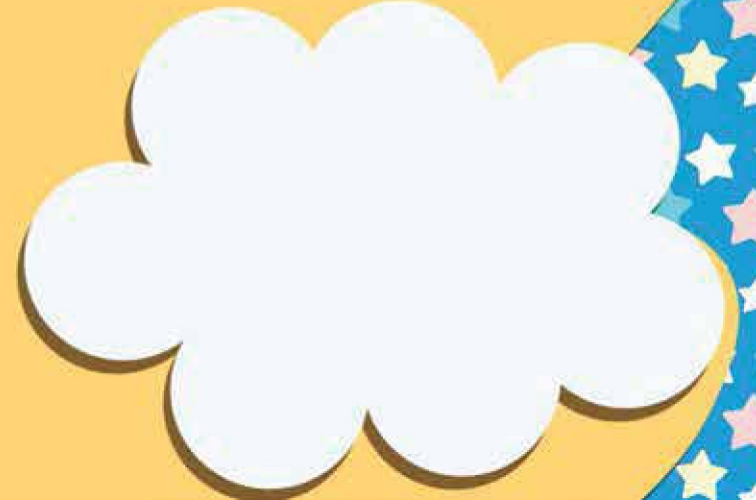
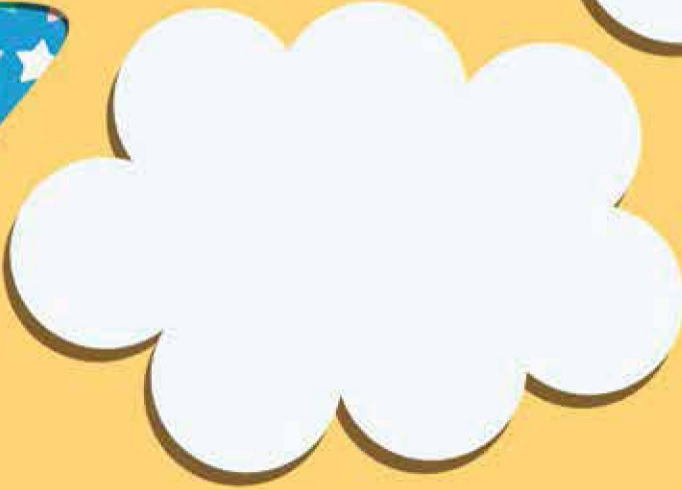
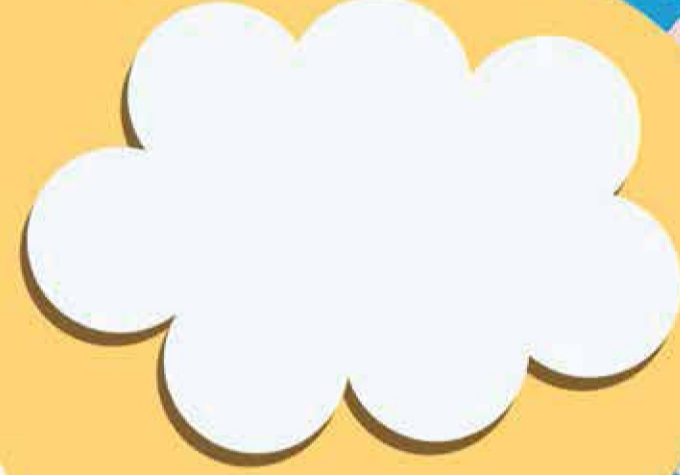


ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಹೊರಬಂದು  
ಅವುಗಳ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ.  
ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು  
ನೀವು ಈಗ ಬರೆಯಬಹುದೇ?





ನೀವು ಹೊಂದಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ  
ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸೋಣ  
ಅಥವಾ ಬರೆಯೋಣ.



ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆ  
ಮತ್ತು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸೋಣ.  
ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಹತ್ತಿಯಂತಿದೆಯೋ ಅಥವಾ  
ಬಂಡೆಯಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆಯೋ: ಅದು  
ಹಗುರಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಭಾರವಾಗಿದೆಯೋ?  
ದೇಹವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ  
ಎಂಬುದನ್ನು ಆಲಿಸೋಣ.



ನಮಗೆ ಕಿಟ್ಟದೆನಿಸಿದಾಗ  
ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೋ  
ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದು!!!  
ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಅದನ್ನು  
ನಮ್ಮದೇ ಮುತ್ತುಗಳನ್ನಾಗಿ  
ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು  
ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು  
ನೋಡೋಣ!!!



ಶಕ್ತಿ #1: ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು  
ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.  
ಕಠೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು  
ದೂರವಿಡುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾವು  
ಮಾಡಬಹುದು.





ಶಕ್ತಿ #2: ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು  
ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿ ಅದು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ  
ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ, ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ

ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಾಗಿದ್ದರೆ... ಅವನ್ನು ತಣಿಸಬಹುದು

ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಬಹುದು.





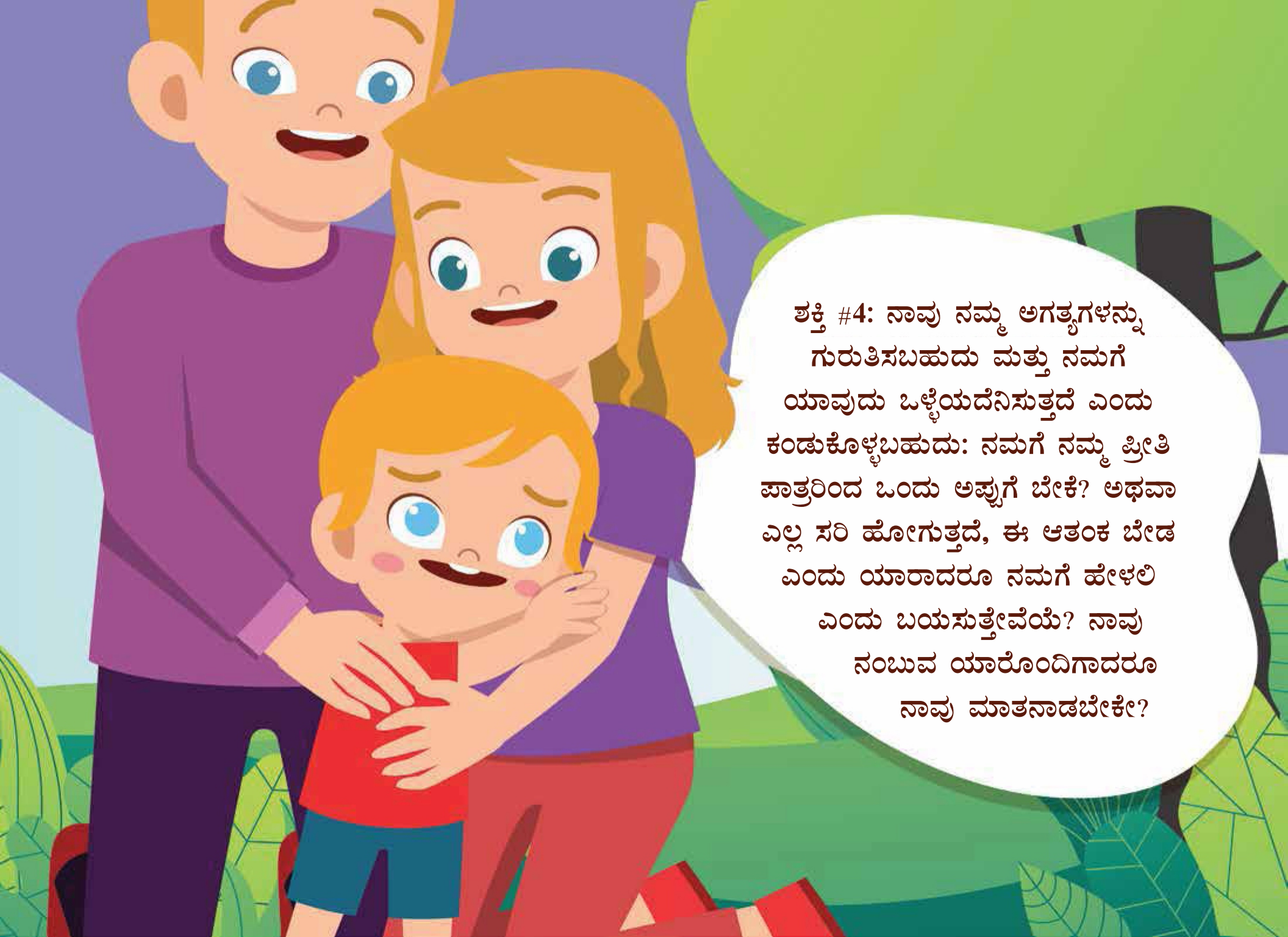
ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ  
ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ  
ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿಡಿ,  
ಭಾವನೆಗಳು ಸಂದೇಶವಾಹಕರು  
ಮತ್ತು ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು  
ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಲಿಸಿದರೆ  
ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು  
ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡಿದರೆ  
ನಮಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ  
ಒಳಿತೇ ಆಗುತ್ತದೆ!



ಶಕ್ತಿ #3: ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು  
ದಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಬಹುದು ಮತ್ತು  
ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನೂ  
ಹೊಂದಿರಬಹುದು.







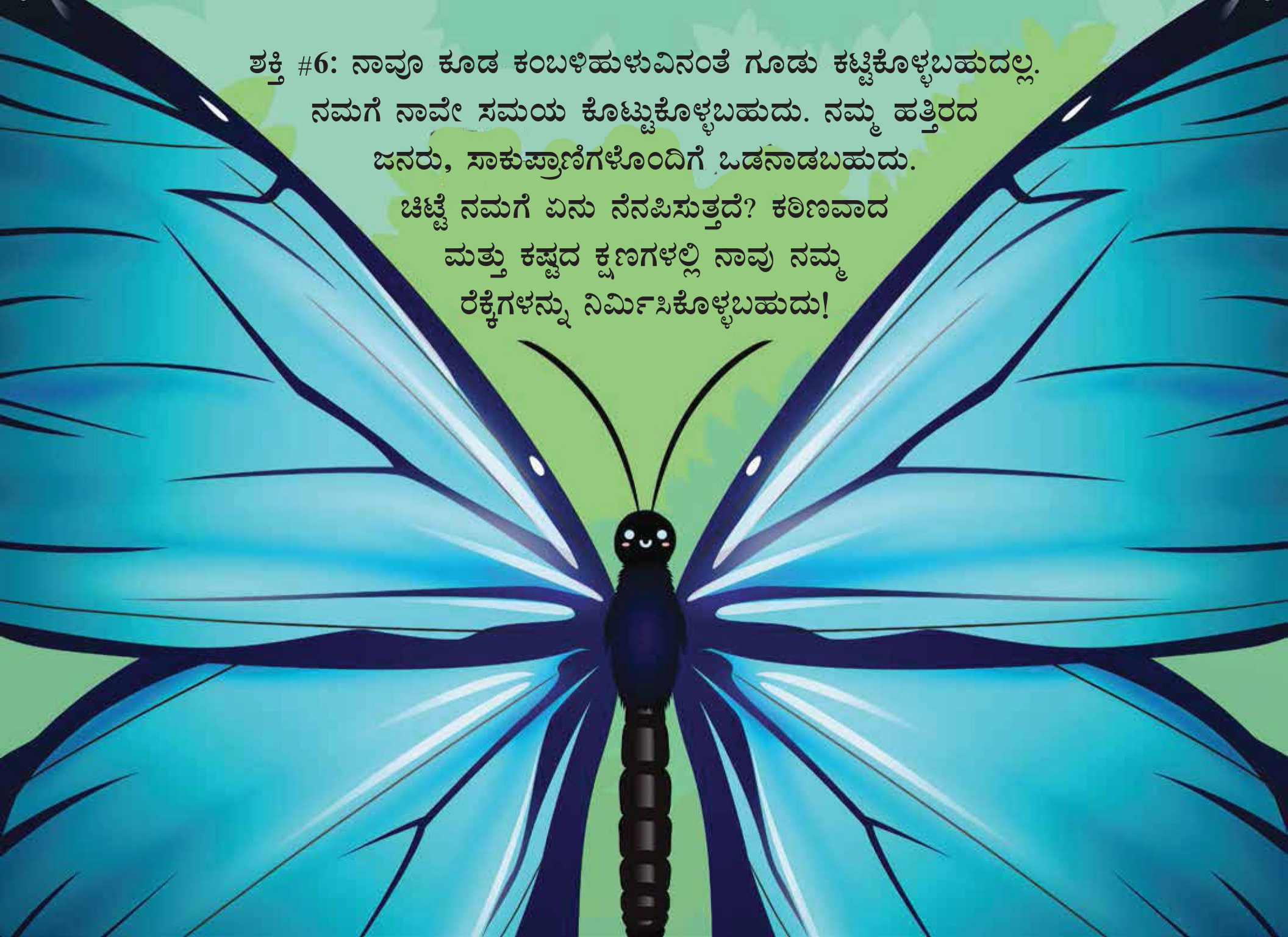
ಶಕ್ತಿ #4: ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು  
ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮಗೆ  
ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು  
ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು: ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ  
ಪಾತ್ರರಿಂದ ಒಂದು ಅಪ್ಪಿಗೆ ಬೇಕೆ? ಅಥವಾ  
ಎಲ್ಲ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಈ ಆತಂಕ ಬೇಡ  
ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ನಮಗೆ ಹೇಳಲಿ  
ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆಯೆ? ನಾವು  
ನಂಬುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ  
ನಾವು ಮಾತನಾಡಬೇಕೇ?

ಶಕ್ತಿ #5: ಉಸಿರಾಟದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬಳಸಬಹುದು.

ಉಸಿರಾಟ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು  
ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.




ಶಕ್ತಿ #6: ನಾವೂ ಕೂಡ ಕಂಬಳಿಹುಳುವಿನಂತೆ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲ.  
ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ  
ಜನರು, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಡಬಹುದು.  
ಚಿಟ್ಟೆ ನಮಗೆ ಏನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ? ಕಠಿಣವಾದ  
ಮತ್ತು ಕಷ್ಟದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ  
ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು!

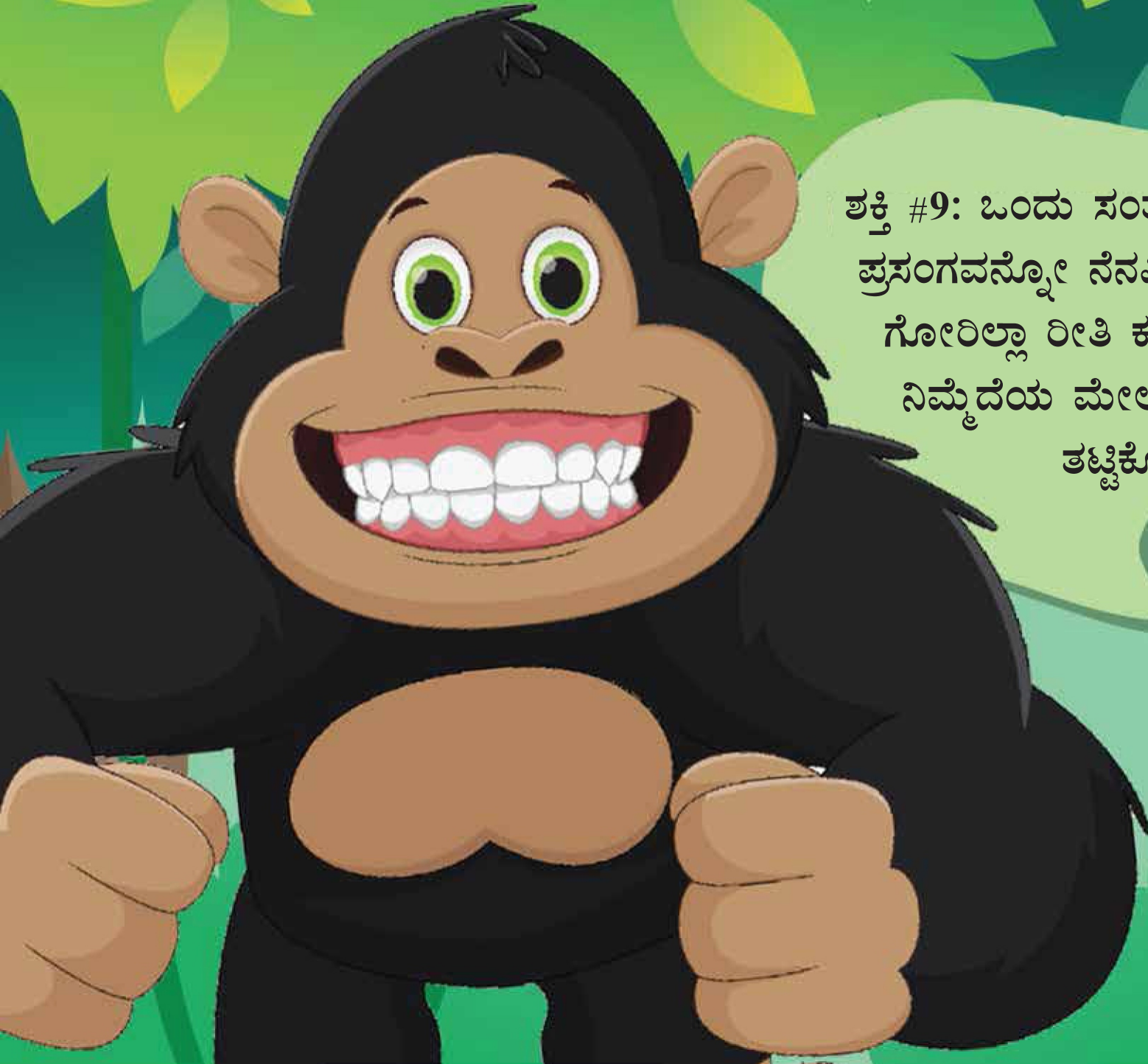


ಶಕ್ತಿ #7: ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಹಾಯಕರ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ನಾವು ಅವಕಾಶವೊಂದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ನಿಮ್ಮ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾರು ಇರಬೇಕು ಎಂದು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. ಅಥವಾ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ ಅಥವಾ ಇಂಥವರು ನಿಮ್ಮ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೋ ಅಂತಹವು.




A stylized illustration of a person's hands holding a butterfly. The person is wearing a red long-sleeved shirt and a dark blue shawl with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings. The background is a dark blue night sky with white stars.

ಶಕ್ತಿ #8: ನೀವೀಗ ಪಾತರಗಿತ್ತಿಯಂತೆ / ಚಿಟ್ಟೆಯಂತೆ  
ನಿಮ್ಮೆರೆಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು  
ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಿಟ್ಟೆ ರೆಕ್ಕೆಯಾಡಿಸುವಂತೆ ಅಡಿಸಿ ಕುಣಿಯಿರಿ.



ಶಕ್ತಿ #9: ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಕ್ಷಣವೋ  
ಪ್ರಸಂಗವನ್ನೋ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೀವು  
ಗೋರಿಲ್ಲಾ ರೀತಿ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ.  
ನಿಮ್ಮದೆಯ ಮೇಲೆ ಋಷಿಯಿಂದ  
ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶಕ್ತಿ #10: ನಿಮಗೆ ಸಂತಸ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವೆನಿಸುವ  
ಸ್ಥಳವೊಂದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸ್ಥಳವನ್ನು  
ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆ?  
ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅದರತ್ತ ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ  
ನಾವು ಹೆಜ್ಜೆ ಸದ್ದು ಮಾಡೋಣ.



ಶಕ್ತಿ #11: ಹಾಡೋಣ.  
ರಾಗವೆತ್ತೋಣ. ಕುಣಿಯೋಣ.  
ನಲಿಯೋಣ. ಹಾರಿ ಹಾರಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸೋಣ.



ಶಕ್ತಿ #12: ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳ ಸಂವೇದನೆಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯೋಣ.



ನಾವೀಗ ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ  
ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಜನರ ಹೃದಯಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಉದ್ದನೆಯ  
ವಿಶೇಷವಾದ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.





ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ  
ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮತ್ತು  
ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ  
ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ.  
ನಾವು ಪರಸ್ಪರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು / ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲು  
ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ  
ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಲು ಈಗ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ,  
ನಾವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಭಾವನೆಯ  
ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಬಹುದು ಮತ್ತು  
ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೆ  
ಬಹಳ ಹತ್ತಿರವಾಗಬಹುದು.

ನೆನಪಿರಲಿ, ನಮ್ಮೊಳಗೇ ನಮ್ಮದೇ ಆದ  
ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಗಳವೆ!

ನಾವು ಒಂಟಿಯಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಳಗಿರುವ  
ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು.  
ನಮ್ಮದೇ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು  
ಒಳಗೊಳಗೇ ಮುತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.



ನಾವೀಗ ಒಂದು ಮುತ್ತಿನ ಮತ್ತು ರೆಕ್ಕೆ ಮೂಡಿದ ಚಿಟ್ಟೆಯ ಹಾಡೊಂದನ್ನು ಹಾಡೋಣ.  
ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಗೆಲೆಯರನ್ನು ಈ ಹಾಡು ಹಾಡಲು ಅವರು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೋ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ  
ದನಿಗೂಡಿಸಲು ಕರೆಯೋಣ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಸರವಾದಾಗ, ಭಯವಾದಾಗ ನಾವೆಲ್ಲಾ  
ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಹಾಡಬಹುದು. ನೆನಪಿರಲಿ ನೀವು ಒಂಟಿಯಲ್ಲ.  
ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದೇವೆ.





**ANA M. GOMEZ**  
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATEINSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



**Alliance**

**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)**  
**[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)**  
**[anag@anagomez.org](mailto:anag@anagomez.org)**

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಾಗ ಇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

**This book uses strategies from other authors such as:**  
**Butterfly Hug (Lucina Artigas)**  
**Team of Helpers (Ricky Greenwald)**

ಅನುವಾದ: ವಾಸುದೇವ ಶರ್ಮಾ ಎನ್.ವಿ. ಮತ್ತು ಡಾ. ಷಣ್ಮುಖಾನಂದ