

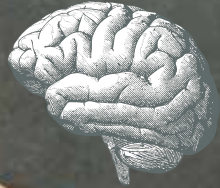
M. BARIŞ MUSLU

O AN

BİRİKİMLER VE STRES DEĞİL 'ANLAR' HASTA EDER



Cumhuriyetimiz
100 Yaşında



NeuroFormat
2023 güncel
uygulama kitabıyla
travmaları
beyninden temizle
ve mucizeyi yaşa

100 BİN ADET

DOĐAN KİTAP TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Beynine Format At
Sağlığına Format At
Yıka Beynini
Neuro Aşk
Gecikmeli Teslimiyet
Anne Beni İyileştir

O AN

Yazan: M. Barış Muslu
Editör: Handan Akdemir

Yayın hakları: © 2023 Dođan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Nisan 2023 / 978-625-6417-51-9
Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomođlu
Kapak fotoğrafı: Muhsin Akgün
Sayfa uygulama: Taylan Polat
Baskı: Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.
Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3/1
Baha İş Merkezi. A Blok Kat: 2
34310 Haramidere-İstanbul
Tel. (212) 412 17 00
Sertifika no: 44452

Dođan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16
www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

O An

M. Barış Muslu

Giriş.....	7
Travma çözmek aslında hiç de kolay değil!	15
MKB: Parçala-tetikle-temizle	24
Keramet duyguda.....	36
Şemsiye çalışması	48
Anlık çatışma travmaları	56
Aynalama fenomeni.....	58
Travma temizlik araçları göz noktaları ve NeuroFormat vuruşları	64
MKB özet	69
Örnek travma temizliği çalışması	71
Affetmek adaleti bozar!	81
Travmaları onları yaşarken çözmek	85
Özgürlük prosedürü	86
Kronik hastalıklar ve Büyük Resim	89
Panik atak ve fobiler	100
Ciddi hastalıklar ve domino etkisi.....	109
O sırada tesadüfen mahalleden geçen birileri.....	117
Kendini koruma zamanı.....	123
Neye baktığına dikkat et	125
Herkesi sevmek zorunda değilsin	130
Kuralları baştan koy.....	134
Olumlu olmanın dozunu kaçırma	136
Kadere inanmak zorlukları hafifletir	141
Kendini sevmek istiyorsan iyilik yap	144
Şükret	147
En güçlü koruma kalkanimiz	148

Ne kadar sürdürülebilir?.....	152
Ya sevdiğin hayatı yaşa ya da yaşadığın hayatı sev	155
Şaka mı bu!	157
Bilimi de sorgula.....	161
Sonsöz	172
Araçlar	179
Beynimizin yazılımı	181
Travmayı bulamıyorsak	184
Temel travmalar	194
Hastalıklar ve Travmalar.....	209

Giriş

Merhabalar sevgili okurlarım.

Kitabıma hoş geldiniz.

Bu satırları sizinle yeniden buluşmanın mutluluğu içinde yazıyorum.

Elinizde tuttuğunuz kitap benim 7. kitabım. Ve inanın ilk kitabımın ilk satırlarını yazarken olduğu kadar heyecanlıyım.

Yıl 2023. Türkiye'mizin 100. yaşını kutluyoruz. Kıvançlıyız. Benim için bir başka kıvanç kaynağı ise bugüne dek kitaplarıma gösterdiğiniz büyük ilgi.

Kitaplarımın toplam baskı adedi 1 milyonu aşmış durumda. Yayıncıların başının belası korsan kopyaları saymıyorum bile.

Sadece kitaplarımla değil sürekli yaptığım canlı yayınlar sayesinde de evlerinize –yüz binlercenizin evine– misafir oldum. Sağ olun, beni baş tacı ettiniz, en sıcak duygularla ağırladınız. Birlikte, sağlığımızı bozan, bizi hasta eden, yaşam gücümüzü ve sevincimizi elimizden alan travmaları konuştuk. Ezberleri bozan iyileşmele-re tanık olduk.

Öyle ki NeuroFormat ile adeta dünyanın en büyük “iyileşme laboratuvarını” sosyal medya üzerinden kurmuş olduk. Yatalak insanların yürüdüğüne, görmeyen gözlerin açıldığına, ümitsiz denilen kanserlerin geçtiğine, otizmlili çocukların normalleştiğine, bir gecede düzelen kamburlara ve daha sayamayacağım kadar çok, dışarıdan bakan birinin “mucize” diyeceği iyileşmeye, yüz binlerce kişinin şahitliğinde tanık olduk.

Bu iyileşme laboratuvarında yaşadığımız iyileşme örneklerinin çarpıcı olanlarına zaman zaman kitaplarımda da yer verdim. Kişileri anonimleştirerek hikâyelerini paylaştım.

Bu iyileşme laboratuvarı, kitaplarımın yazım ritmine de beni de şaşırtacak biçimde ivme kazandırdı. Eskiden iki kitabımın arasına birkaç yıl koymayı tercih ediyordum. Kitap yazamayacak kadar yoğun oluyordum ve doğrusu bu zamanı ayırmakta zorlanıyordum. Ama NeuroFormat iyileşme laboratuvarında sistemin kendini güncelleme hızı kitaplarımın hızını da etkiledi. Çünkü geldiğimiz noktada canlı canlı şahit olduğumuz iyileşmelerle teyit olan bilgiler tüm bunları sizinle vakit kaybetmeden paylaşmak konusunda beni yüreklendirdi.

Yakın zamanda evimizi taşıdık ve eşim on üç yıl önce, ilk kitabım *Yıka Beynini'* nin ismini belirlerken üzerinde karalamalar yaptığımız yazı tahtasını buldu. Çok eski bir dostla buluşmak gibiydi o yazı tahtasını bulmak. İkimizi de duygulandırmıştı. Şimdi geldiğimiz yerden bakınca şükran duyuyorum. NeuroFormat'la hayatlarınıza dokunduğum, iyileşmenize vesile olduğum, sevinç gözyaşlarınıza şahitlik ettiğim için şükran doluyum. Ve bu hissini benim için paha biçilmez değerde olduğunu bilmenizi isterim.

Tek başıma çıktığım bu yolculukta belli bir süre doktorlardan oluşan bir ekiple çalıştıktan sonra 2015 yılında kurduğumuz yeni yapıda artık uzman psikologlarla çalışmaya başladık. Uzman psikologlarımızın sayısı bir-iki derken şu anda 35'e ulaşmış durumda. Merkezimizde ve teknolojinin sağladığı imkân sayesinde online görüntülü çalışmalarla her gün onlarca danışanımızın derdine derman olmaya uğraşyoruz.

Ben kitabımın son revizyonlarını yapıp bu girizgâh bölümünü kaleme alırken ülke olarak gelmiş geçmiş en büyük felaketlerden birinin yaralarını sarmaya çalışıyoruz. Büyük bir yıkım yaşadık, on binlerce canımızı kaybettik, on şehrimiz adeta yerle bir oldu. Hepimiz bir anlamda yastayız. Kayıplarımızın yasını tutuyoruz. Ama ben bu toprakların bir insanı olarak yeniden ayağa kalkma gücümüze hep inandım ve inanmaya da devam ediyorum.

Bir deprem coğrafyasında yaşadığımız gerçeğini değiştiremeyiz. Ama gerçek bilimi rehberimiz yaparsak bizi öldürmeyen binalar inşa edebiliriz. Büyük yıkımları, büyük acıları "coğrafyanın kaderi" klişesinden çıkartabiliriz.

Yakın zamanda Instagram üzerinden bir toplu demo çalışması ve depremde vatandaşlarımız için bir bağış toplama gecesi yaptık. Orada ulaştığımız toplam bağış rakamı ülkeme, yurttaşlarıma inancımı tazeledi. Dayanışmayla her şeyi başarabilecek güçte bir ülkeyiz biz. Yeter ki para hırsıyla, “adam sen de”, “bir şey olmaz” bakışıyla yapılan binalar başka canlarımıza mal olmasın.

Ekibimizle beraber, bu afetin en sıcak günleri geride kaldığında, toplumumuza destek olmak üzere neler yapabileceğimizi de konuşuyoruz. NeuroFormat sistemini ihtiyacı olan insanlara ulaştırmak, belki daha fazla öğretmek, paylaşmak için kendi aramızda planlamalar yapıyoruz. Bu konuda neler yapacağımız konusunda sizleri haberdar edeceğimden emin olabilirsiniz.

“Ateş düştüğü yeri yakar” deriz hep. Gerçekten de öyledir. Evet, ateş en çok düştüğü yeri yakar. Ama haberleşmenin, görsel medyanın böylesine yoğun olduğu bir çağda ateş sadece düştüğü yeri yakmıyor artık, hepimizi yakıyor. Depremde bir yakınımızı kaybetmiş olalım ya da olmayalım, hepimiz depremden sonraki günler boyunca adeta enkazın, betonun kokusunu duyacak kadar empati yaptık, kendimizi yıkılan şehirlerde hissettik. Bir anlamda ülke travmatize olduk.

Böylesi büyük yıkımlarda kaçınılmaz bir durumdur bu. Yani kolektif travma. Savaş, deprem, sel... Büyük toplumsal olaylar kolektif travmayı da beraberinde getirir.

Ülkemiz ne yazık ki son üç-dört senede belki de tarihinin en zorlu zamanlarından geçti. Geçiyor. 99 depremi de hepimizin üzerinde bir travma yaratmıştı. Böylesi kolektif travmaların sonrasında gelişebilecek hastalıklara, sorunlara ilerleyen bölümlerde değişeceğim ama konumuza dönersek, bu kitabı biraz da bunun için kaleme aldım: Bir tür can simidi olsun diye.

Çünkü NeuroFormat sistemi ister eski ister yeni ve akut travmalar olsun hepsinde kullanabileceğiniz bir can simidi. Ve bu yüzden de travma temizliğini gerçek anlamda öğrenmek ve ciddiyetle, dikkatle yapmak gerekiyor.

Benimle ve NeuroFormat sistemiyle ilk defa bu kitapla tanışacak okurlarım için çok kısa bir özet geçeyim: Ben NeuroFormat

sistemini kendi küçük rahatsızlığımı çözmek umuduyla yaptığım çalışmalar sonucunda geliştirdim. Bugün yüz binlerce kişiye şifa olan bu sistemin temel tezi şu: Beynimiz travma anlarında, bir anlamda daha ilkel tarafıyla, bir karar veriyor ve bu kararla bedenimizde birtakım değişiklikler yapmaya girişiyor. Bizi hasta eden de beynin bu kararı sonucunda başlayan değişimler oluyor. Adına ister kanser deyin ister egzama, ister panik atak deyin ister MS, yaşadığımız hastalıkların neredeyse hepsi beynin travma anında verdiği bir kararla başlıyor. NeuroFormat sistemi ise bu travmanın kaydını beyinde bulma ve temizleme mantığına dayanıyor.

Sistemi hiç bilmeyenler bizim fiziksel rahatsızlıkları, organ bazlı hastalıkları düşünce gücüyle çözdüğümüzü falan zannediyorlar, halbuki yaptığımız, bizzat beyne, beynin tehlike anında bozduğu düzene müdahale etmek. Beynimize tehlikenin geçtiğini hatırlatarak, eski sağlıklı norma dönmek.

Önceki 6 kitabım NeuroFormat sistemi çerçevesinde farklı konulara, yöntemin nasıl çalıştığını ve felsefesini anlatan farklı açılara odaklanıyordu.

Çığır açıcı kitaplar yazdığımı düşünüyorum, her biri bence kendi tezleriyle ezberleri bozdu. Hatta bazı konularda, erken öten horoz oldum bile diyebilirim. Öte yandan bu kitaplarımı yazarken, itiraf etmek gerekirse ben de sistemin nereye doğru gitmekte olduğunu tam öngöremediğimi söyleyebilirim. Deyim yerindeyse ben de yolda öğreniyordum.

Yanlış anlaşılmasın, elbette ki kitaplarımı çok ciddi bir bilgi birikimiyle ve iflah olmaz mühendis analizciliğiyle yazdım, kastettiğim bu değil, ama bilgi birikimi demek de bütün dünyayı çözdün anlamına gelmiyor. Evrenin nasıl çalıştığı, beynimizin nasıl çalıştığı öylesine karmaşık bir konu ki kimsenin ben kavradım, öğrendim diyebileceğini sanmıyorum. Bu yolda benim için en büyük öğretici ise yine NeuroFormat sisteminin adeta kendini güncelleyen yapısı oldu.

NeuroFormat sisteminin üç önemli adımı var:

Birincisi travmayı bulmak.

Bu ilk adım. Bunu yaparken bazen hafızamıza başvurarak ya-

şadığımız sert kırılma anlarını tespit etmeye çalışıyoruz, bazense sorundan yola çıkarak kaynağa ulaşıyoruz: Yani hangi travmanın hangi hastalığa neden olduğu bilgisini pusula gibi kullanıyoruz, hastalığın rehberliğinde aramamız gereken travmayı buluyoruz. Bu konuda çok işinize yarayacak güncellenmiş Hastalıklar ve Travmalar listemizi de kitabın sonunda bulacaksınız.

İkinci adım ise travmayı analiz etmek. Yani travmayı travma yapan parçaları bulmak. Bu aşamada travmayı adeta atomlarına ayırıyoruz.

Meselenin en kritik yeri ise üçüncü adım yani temizlik. NeuroFormat'a özel bir yöntem ve belli araçları kullanarak travmayı, beyindeki travma kaydını temizliyoruz.

Son birkaç kitabımda yoğun olarak işin analiz kısmında ilerledik; hastalık-travma ilişkisini, sistemin felsefesini, teorisini, inanılmaz iyileşmeleri anlamak konusunda kilometrelerce yol aldık. Yeni şeyler öğrendik, eski bildiklerimizin üzerine koyduk.

Uygulama kısmından ise son kitaplarımda çoğunlukla genel olarak bahsetmeyi tercih ettim; bazen bunu zaten anlatmıştım diyerek kısaca özetledim, bazen de kimi yöntemleri artık gereksiz bularak bahsetmemeyi seçtim. Bazı durumlardaysa tekniğin kendisinin açtığı yeni yollar, iyileşmedeki yeni olasılıklar öyle şaşırtıcıydı ki bu alternatif yolları, patikaları paylaşmak bana daha çok heyecan verdi.

Geriye dönüp baktığımda tüm kitaplarımda, nasıl derler, küliyatımın güçlü bilimsel temellere dayanan çok sağlam tezleri olduğunu görüyorum. Ama işin müdahale yani travmayı temizleme kısmında epeydir çok fazla yazmadığımı fark ettim. Ve dediğim gibi işin teorisi ve inanılmaz iyileşme hikâyelerini sizinle zaman kaybetmeden paylaşmak beni öyle heyecanlandırıyordu ki pratik uygulama kısmını biraz ihmal etmiş de olabilirim.

Yoğun olarak pratik uygulamadan söz ettiğim kitabım *Beynine Format At'*ın üzerinden tam on yıl geçmiş. Türünün en iyi örneklerinden biri olduğunu düşündüğüm bu kitabım uzun süre bestseller listelerinden inmemiştii ve ben bu satırları yazarken baskı adedi 400 binlere yaklaşmış durumda.

İtiraf edeyim, *Beynine Format At'*ı yazarken her okuyanın hem için mantığını hem de uygulamaları çok iyi kavrayıp sistemi kendi kendine uygulayabileceğini düşünmüştüm. Yani bu kitabı okuyan herkes NeuroFormat tekniğini öğrenir ve kendi kendine de gayet güzel uygular modundaydım. Biraz mühendis kafası diyelim. Öyle sistematik anlattım ki herkes anlar diye düşündüm. Durumun tam da öyle olmadığını ise zamanla fark ettim.

NeuroFormat uygulamaları konusunda yazmamamın bir nedeni de şuydu: Bu uygulamaları çok çok iyi yapabilmek için, canlı pratiklerle çalışmanın önemini, canlı olarak görmenin faydalarını da anlamıştım. Ayrıca pratik uygulamada bir kitabın sınırları içine sığmayacak pek çok nüans da vardı.

Beni seminerler vermeye yönlendiren biraz da bu oldu. Çünkü gerçekten ama gerçekten insanların NeuroFormat'ı öğrenmesini ve faydalanmasını istiyordum. Seminerler böyle çıktı.

Bu seminerlerde canlı olarak anlattığım her şeyi, burada bu kitapta size vereceğim gibi bir iddiada bulunamam. Bu hiç gerçekçi olmaz. Ama uygulamalar konusunda okurlarıma haksızlık etmek de istemedim. Elinizde tuttuğunuz kitap biraz da bu yüzden yazıldı.

Bu kitabımda diğer kitaplarımda olmayan, ilk kez okuyacağınız pek çok şey bulacaksınız. NeuroFormat uygulama felsefesinin detaylarını ve güncellenmiş uygulama mantığını okuyacaksınız.

Yine söyleyeyim: Bütün her şeyi bir kitapta anlatmak ne yazık ki mümkün değil. Ama herkesin seminerlere katılma imkânı olmadığını da biliyorum. Bu yüzden bu kitapla sizi NeuroFormat uygulaması konusunda donanımlı hale getirmek için elimden geleni yapacağım. 2023 yılında NeuroFormat'ın geldiği noktayı en önemli ve uygulanabilir yönleriyle anlatmaya çalışacağım.

Bildiğiniz gibi son dört beş senedir sosyal medyayı, özellikle Instagram'ı yoğun olarak kullanıyorum. Sık sık iyileşme hikâyelerini canlı yayına alıyorum, belli aralıklarla da toplu demo çalışmaları yapıyoruz.

Instagram'daki toplu demo çalışmaları sonrasında bize ulaşan, canlı yayınlarımıza katılarak yaşadıkları ezber bozan iyileşmeleri anlatmak isteyen pek çok okurum, takipçim oldu.

Son iki kitabımda bu hikâyelerin en çarpıcı olanlarını anonimleştirerek paylaştım. Hepsini birbirinden ilginç, fenomen olarak tanımlanabilecek, sistem hakkında hiç bilgisi olmayanın “yok artık!” diyeceği türden iyileşmelerdi bunlar.

Beni tanıyanlar iyi bilir, tüm dünyaya bir analizci gözlüğünden bakarım. Elbette bu iyileşmelere de böyle baktım. Ve bilimsel bir fenomen olarak tanımlanabilecek bu iyileşmeler, “yok artık!” dedirten bu iyileşmeler, sistemin nasıl başarılı çalıştığının teyidi olsa da istatistiksel olarak baktığımda benim için bir anlamda piyangodaki şanslı rakamlar gibiydiler. Yani iyileşme yaşayanların bir kısmı aslında şanslı amatörlerdi de diyebiliriz.

Gözlemlediğim kadarıyla anlatılan iyileşmelerde ilk sırayı seminerlere katılıp sistemi öğrenerek kendi üzerinde çalışanlar alıyordu. İkinci gruba amatör şanslılar diyorum. Piyangoda şanslı rakamı tutturanlar anlayacağınız. Üçüncü grup ise Instagram’da yaptığım toplu demo çalışmalarında duyguya çok çok iyi girebilenlerdi. Yani yine bir anlamda şanslı ve doğru yerde doğru zamanda olanlar.

Çünkü her travma aslında kişiye özel ve biricik bir senaryo içeriyor. Sadece Instagram’da yaptığımız toplu demo çalışmalarındaki uygulamanın herkesi birden iyileştirmesi, herkesin sorununa tam onikiden cevap vermesi mümkün değil.

En etkili yol sistemi tüm yönleriyle kendiniz öğrenip kendinize çalışma yapmanız ya da bir bilenle, bir profesyonelle sizin üzerinizde beraber çalışmanız olabilir.

Bu kitabı piyangoda şanslı rakamı beklemeyin diye yazıyorum. Size balık vermek değil balık tutmayı öğretmek istiyorum. Balık tutmayı öğrendiğinizde yapmanız gereken ise kendi kendinize bol bol balığa çıkmak, pratik yapmak yani travmaları avlamak.

Hayatta sağlıktan daha önemli bir şey var mı? Bence yok. Ve bu kitapta anlattığım bilgileri dikkatle okuyup uygularsanız sizin için hayat kurtarıcı olacaklarına gönülden inanıyorum. Beyni yönetebilirsek sadece psikolojimizi yoluna koymuş olmuyoruz, sağlık sorunlarımızı da çözüyoruz zaten.

Travma sırasında beyinde neler oluyor, bu nasıl gerçekleşiyor bu konuyu da anlatacağım. Ama özetle şunu söyleyeyim: Size bu kitapta NeuroFormat yöntemiyle beyindeki tıkanıklıkları çözmeyi öğreteceğim. Bu tıkanıklıklar bize travma anlarının hediyesi. Ve bunları çözdüğümüzde sağlığı da psikolojiyi de cepte sayabiliriz.

NeuroFormat sistemini hiç bilmeyen, ilk kez burada okuyan okurlarım da yıllardır seminerlerime katılan, sistemi epeyce öğrenmiş olanlar da bu kitaptan çok şey öğrenecekler. En güncel versiyonuyla NeuroFormat sisteminin geldiği yeri ve pratik yöntemleri kavrayacaklar.

Kitabımın ismini *O An* koydum. Çünkü hayatımızın adeta raydan çıktığı yer aslında tek bir AN oluyor. Ve bu kitapla sadece o AN'ı bulmanın değil temizlemenin yani treni yeniden raya sokmanın da yolunu öğreneceksiniz.

Umarım kitabım daha mutlu, daha sağlıklı, daha doyumlu bir hayat yaşamanıza vesile olur.

İyi okumalar...

Travma çözmek aslında hiç de kolay değil!

Travma kelimesini ben icat etmedim ama ülkemizde bu alandaki en güçlü veritabanına sahip kişiyim desem yeridir. Bu konuda mütevazı olmaya niyetim yok. Son birkaç yıldır ülkemizde “travma” kelimesi bir anlamda TT olduysa, gündem olduysa, tüm kişisel gelişim yazarları, kalemşörları rotayı özellikle travmaya çevirdiyse bunun nedeni biraz da benim diyebilirim. Ya da NeuroFormat’ın inanılmaz başarısı. Çok sayıda insan birçok sıkıntıyı, hastalığı travmaları çözümlenerek bitirebileceğini sonunda anladı. Öyle ki NeuroFormat sisteminin tabiri caizse “çakma”larının çıktığını bile duyuyorum. Demek ki yaptığımız işle öyle şeyler başarıyoruz ki bundan faydalanmaya çalışan insanlar olmuş.

Travmayı anlatırken sık sık başvurduğum bir metafor vardır: Kelebek Etkisi.

Kelebek Etkisi denilen fenomen bir kelebeğin kanat çırpmasının binlerce kilometre uzaktaki bir başka kıtada kasırgaya neden olabileceğini söyleyen felsefeyi anlatır. Bense travmaların mekanizmasını anlatmak için bu metaforu çok kullanırım. Afrika’da kanat çırpma kelebek Japonya’da bir kasırgaya neden olabilir.

İşte travma dediğimiz aslında o kanat çırpma kelebektir. Hastalık dediğimiz, fobiler, bağımlılıklar, psikolojik blokajlar, sorunlar dediğimiz ise kasırga. Kelebek beynimizde kanat çırpma, bir şey onu çok ama çok korkutmuştur, kasırga bedenimizde çıkar, hasta oluruz.

NeuroFormat’la yaptığımız şey ise en basit haliyle gidip o kelebeği sakinleştirmektir. Bir anlamda durumu kökten çözmektir. Kanat çırpma yoksa kasırga da olmaz çünkü.

Belli durumlarda, mesela kelebeğin yerini bir türlü bulamıyorsa kazıyarak, enkazdan ilerlediğimiz de olur. Enkazdan ilerler,

kelebeğin yerini bulmaya çalışırız. Bunun da detaylarını öğreneceksiniz.

Kelebek neden ve nasıl kanat çırpmaya başlıyor, bu bedenimizde hangi kasırgalara neden oluyor? Bu sorular ise bizi beyin-travma ilişkisine götürüyor. İlerleyen bölümlerde bunu da okuyacaksınız.

Şimdilik şunu bilmeniz yeterli: Temel manada travma demek kontrolü kaybediyoruz alarmı demektir. En sert travmalara eşlik eden duygular ise çaresizlik, şok, kendini yalnız hissetme gibi duygulardır. Travmanın da farklı türleri var ve her biri temizlik yöntemine farklı bir açıdan yaklaşmayı gerektiriyor.

Deprem, kaza, işini kaybetmek, bir yakını kaybetmek, sevdiğin birinin ciddi hastalık haberini almak, babanı toprağa verdiği anda yaşadığın derin keder, toplum içinde rezil olmak, eşinin bir anda çıkıp “Ayrılalım” demesi, annenin sürekli “Zaten sen neyi becerebildin ki?” diyerek seni ezmesi, şahit olduğun aile içi şiddet, bu şiddete bizzat maruz kalmak, evini yurdunu terk etmek, göç etmek, karşında oturan adamın yüzündeki beni çok itici bulup tiksilmek, pat diye önüne düşen tuhaf böcek, hiç beklemediğin anda bir arkadaşının arkadan yaklaşıp ensene bir tokat indirmesi, tahtaya kalkıp utançtan yerin dibine geçtiğin sözlü sınavı... En sertinden en basit ya da tuhaf olanına çeşit çeşit travma ve bunların bizde tetiklediği psikolojik sorunlar, hastalıklar, fobiler, bağımlılıklar var.

NeuroFormat sistemi ise bu travmaların her birinin beyinde tetiklediği süreçleri bilmek, her bir travmayı kendi özgün senaryosu içinde analiz etmek, temizlik işlemiyle o travmanın beyinde açtığı alarmı kapatmak anlamına geliyor.

Bunu nasıl yapacağımızı anlatmadan önce burada biraz daha NeuroFormat’ın kendisinden ve bildik tüm sistemlerden neden farklı olduğundan bahsetmek istiyorum.

Dünyada kullanılan ilk travma çözme yöntemi NeuroFormat değil. Travma çözmek için çalışan, bunu vaat eden birçok yöntem var. Şimdilerdeyse travma çözmek çok “moda” adeta. Bu yöntemlerin hangileri olduğunu, işe yarayıp yaramadıklarını kendiniz de gayet kolaylıkla araştırıp bulabilirsiniz.

Hatta bu yöntemlerden biri de uzmanlarının uzun yıllardır

dünyanın pek çok yerinde, pek çok ülkede milyonlarca insan üzerinde kullandığı bir yöntemdir. Bu yöntemde amaç ve beklenti ise kişinin psikolojik sorunlarında fayda sağlamaktır.

Şimdi şaşırtıcı bir gerçeği paylaşmak istiyorum. Böylesine yaygın, böylesine bildik bir yöntem. Milyonlarca kişi üzerinde de denenmiş. Ama tek bir fiziksel sonuç elde edilmiş değil! İyileşen tek bir fiziksel hastalık kaydedilmiş değil.

NeuroFormat çalışması yapan binlerce kişi, yayınlarda da canlı canlı şahit olduğumuz üzere bize fiziksel sonuçlarla geliyorlar. Ayağındaki varis için çalışıp kamburunu geçiren, utanç duygusuna çalışıp kekemelikten kurtulan insanlar var. Psikolojik bir sorununa çalışıp fiziksel bir sonuçla karşımıza çıkan binlerce kişi var.

Onlar da travma çalışıyor biz de. Biz kimi zaman, mesela toplu demolarda, amaçsız, şu geçsin demeden çalışma yapıyoruz, bir niyet koymadan çalışıyoruz, fiziksel rahatsızlıklar, kronik rahatsızlıklar geçiyor. Toplu demo sonrası "Barış Bey inanamayacaksınız. Ne oldu anlatmak istiyorum!" diyerek yayına bağlanmak isteyen heyecanlı takipçilerim oluyor.

Onlar da çalışıyorlar ama geçen bir fiziksel rahatsızlıktan hiç bahsedilmiyor. Organ bazlı hastalıkların geçtiğine dair bir sonuç not edilmiş değil.

Biz de beklentisiz çalışıyoruz, onlar da beklentisiz çalışıyor.

Bizde organ bazlı, fiziksel, geçmez denilen hastalıklar geçiyor, onlardaysa hiç böyle bir şey yok.

Acaba o bahsedilen sistemler çalıştıkları travmaları tam da temizlemeleri gereken derinlikte temizliyor olabilirler mi? Kullandıkları sistem travmaları çok sığ, üstünkörü bir şekilde ele alıyor olabilir mi? Bu fark nereden doğuyor? NeuroFormat'ta kim-selerin anlayamayacağı bir büyü mü var yoksa?

Hayır büyü falan yok. Nasıl olduğunu anlayacaksınız. Ama önce travmanın ne olduğu üzerine konuşalım. Ki onu nasıl çözeceğimizi daha iyi anlayalım.

Öncelikle şunu söyleyeyim: piyangoda şanslı rakamı çektiği, amatör şansıyla tam yerinde ve zamanında orada olduğu için iyileşme yaşayan pek çok kişi olabilir ama bir travmayı gerçek an-

lamda çözmek aslında çok da kolay bir şey değildir.

Bunun birinci nedeni travmanın tamamen öznel bir şey olmasıdır. Yani her bir travmanın öznel bir senaryosu, kişide uyandırdığı öznel duygular ve bu duyguları yaratan öznel bir yaşam öyküsü vardır.

İkinci neden ise travma dediğimiz şeyin yani olayın hem bilgi hem de duygu olarak kaydedilmesidir. Oldukça girift, kişiye özel, aynı durumu yaşayan iki ayrı kişide ayrı sonuçlar doğurabilecek bir şeydir travma. Çünkü her bir kişinin yaşam öyküsü, o güne kadar ki dünya deneyimi farklıdır. Dolayısıyla kayıt da farklıdır. Travma, bilgi ve duygu olarak kaydedilen kompleks bir kod gibidir.

**Travma dediğimiz şey
hem BİLGİ hem de DUYGU olarak kaydedilir.**

Tam da bu yüzden bazı kolaycı “çakmalar”ın önerdiği üzere başınıza gelen olayı yani travmayı anlatmak, o sırada ağlamak tek başına yetmez. Evet bunlar travmayı yormak, çözüm için doğru adresi bulmak adına faydalı adımlar olabilir ama tek başlarına yeterli değildirler. Asıl mesele duyguya, beyindeki duygu düğümüne ulaşmaktır. O duygu düğümünün tamamı çözülmeyeceği sürece, en azından tamamına yakını çözülmeyeceği sürece aslında travmayı çözmüş de olmayız.

Travma içi su dolu balon gibi bir şey olsaydı işimiz ne kolay olurdu. Bir iğne alıp balonu patlattırdık ve bütün dertler sıkıntılar akıp giderdi. Ama öyle değil. Çok daha karmaşık, çok daha kompleks bir şey travma.

Ben de yolda öğrenmeye devam ediyorum dedim ya; örneğin *Yıka Beynini*, *Beynine Format At* kitaplarım çıktığı günler için çığır açıcı nitelikte olsa da şimdi geldiğimiz yerden görüyorum ki işin dibi, dibin de dibi var. Travma dediğimiz şey yerine göre bir gay-

ya kuyusu ve indikçe yeni katmanları keşfediyorsun. Bu yüzden travmayı travma yapan unsurları çok iyi anlamak gerekiyor.

Ne dedik; travma bir bilgi ve duygu kaydı ve bu iki kayıt beynimizde birbirine yapışık halde duruyor. Sadece bilgi değil (*şu şu tarihte araba kazası geçirdim, hastanede yattım, kolum kırıldı*) aynı zamanda bir dolu duyguyu içeriyor (*korktum, çaresiz hissettim, kendimi suçladım, eşimi suçladım, çocuklarımı annesiz bırakmaktan korktum vs vs*).

NeuroFormat'ın farkı ve başarısı ise öncelikle travmayı ciddi bir analizden geçirmekte yani üzerinde çalışılacak tüm senaryoları ortaya çıkarmakta, ikinci adımdaysa bilgiyi duygudan ayırmakta yatıyor. Duyguyu ayırıp temizlediğimizde olayın anısı, yani bilgisi elbette hafızamızda kalmaya devam ediyor, hafıza silme işlemi filan yapmıyoruz ama olay artık bizim için tehdit oluşturmuyor.

Travma ve onu saran duyguları anlatmak için farklı benzetmeler kullanırım. Travmayı bazen bir ağaca bazen bir şeftaliye benzetirim.

Bu bölümde ağaç analogjisinden gideceğiz.

Gözünüzün önüne bir ağaç getirin. Ve bu ağacı yoğun biçimde sarmış bir sarmaşık hayal edin.





Bu kitapta sizinle NeuroFormat uygulamalarının 2023 yılında geldiği noktayı paylaşıyorum. Zira uygulama eski kitaplarımdan çok değişti ve daha gelişti.

Beni tanırırsınız, tevazuyu severim ama iddialı bir şey söyleyeceğim: NeuroFormat'ın bugün geldiğimiz noktada tüm dünyada travma çözmek konusundaki en etkili, en hızlı, kapsam derinliği en geniş yöntem olduğunu söyleyebilirim.

Sizi temin ederim, bu kitapta anlattığım analiz şeklini ve yöntemini gerçek anlamda kavramayı başarılırsanız, tüm travmalarınızı çok daha derin ve eksiksiz biçimde çözebileceksiniz. Böylece pek çok sağlık sorununu geride bırakacaksınız.

Sadece travmalarını temizlemek isteyenler için değil, dünyadaki travma üzerine çalışan bütün uzmanlar için de çok etkili bir yol haritası veriyorum bu kitapta. Naçizane, travma felsefesi üzerine bilimsel literatüre geçmesi gerektiğini düşündüğüm bir sistem oluşturduğunu söylemek isterim.

Ve itiraf edeyim bu kitabı yazmayı düşünmüyordum... Zira tekniği uygulamalı olarak görmeden bir kitapta anlatmanın çok da kolay olmadığını düşündüm hep. Evet, hâlâ hiçbir kitap uygulamalı seminerlerimin yerini tutamaz. Ama bu kitapla gerçekten yeni sistemi olabildiğince paylaşmaya çalıştım.

Beni "tamam, pes ediyorum, yazacağım" noktasına getiren şey, yaşadığımız yıkıcı depresyon oldu. Sadece depresyonu bizzat yaşayanlar değil ülkece bir travma geçirdik. Ve tam da şimdi NeuroFormat yöntemine ihtiyaç duyan yüz binlerce kişi olduğunu biliyorum. Aslında bu ihtiyaç beni yazmaya, kendi kuralımı bozmaya itti diyebilirim.

Umarım kitabım hepimize, hepimize şifa olur...

M. Barış Muslu 1975'te doğdu. Tarsus Amerikan Koleji'nde lise eğitimini sürdürürken gittiği ABD'de iki senede liseyi, üç senede Michigan Tech Üniversitesi'ni bitirdi. 20 yaşında genç bir mühendis olarak Türkiye'ye döndü. Koç Üniversitesi'nde işletme mastırını tamamladı. 2001 yılında kendi şirketini kurarak Türkiye'de yüz binlerce insanın kullandığı teknoloji servislerinin yaratıcısı oldu. 1994 yılından başlayarak beynin işleyişi, ruhsal ve bedensel sağlık üzerindeki etkisi üzerine araştırmalar yapan Muslu, birçok metodun beraber çok daha etkili bir şekilde kullanımını sağlayan NeuroFormat Sistemi'ni geliştirdi. Çok satan listelerinden aylarca inmeyen *Yıka Beynini*, *Beynine Format At*, *Sağlığına Format At*, *NeuroAşk*, *Gecikmeli Teslimiyet* ve *Anne Beni İyileştir* kitaplarının yazarıdır. Uzman psikologlardan oluşan NeuroFormat ekibini yönetmeye ve seminerler vermeye devam etmektedir.

Genişletilmiş 'Hastalıklar ve Travmalar Listesi'yle

Neuro
FORMAT

www.neuroformat.com

