DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

# Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

**https://rantey.org**

Yedek ve Duyuru Kanallarımız
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

• Telegram: https://t.me/birkitapbir

• WhatsApp Kanalımız : https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

# İçindekiler


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 kalkanımız ailemiz ..... 148


Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

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

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

# 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 iyileşmelere 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, otizmli 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.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

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 hissin 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 uğraşıyoruz.

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.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Yakın zamanda Instagram üzerinden bir toplu demo çalışması ve depremzede 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 ülkece 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 değineceğim 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



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

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-



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

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 kitaplarımın, nasıl derler, külliyatımın 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 inmemişti ve ben bu satırları yazarken baskı adedi 400 binlere yaklaşmış durumda.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İtiraf edeyim, *Beynine Format At*'ı yazarken her okuyanın hem işin 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.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Son iki kitabımda bu hikâyelerin en çarpıcı olanlarını anonimleştirerek paylaştım. Hepsi 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.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

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...



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

# 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, kalemşorları rotayı özellikle travmaya çevirdiyse bunun nedeni biraz da benim diyebilirim. Ya da NeuroFormat'ın inanılmaz başarısı. Çok sayıda insan birçok sıkıntıyı, hastalığı travmaları çözerek 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 çırpan kelebek Japonya'da bir kasırgaya neden olabilir.

İşte travma dediğimiz aslında o kanat çırpan kelebektir. Hastalık dediğimiz, fobiler, bağımlılıklar, psikolojik blokajlar, sorunlar dediğimiz ise kasırga. Kelebek beynimizde kanat çırpar, 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 bulamıyorsak yıkımdan, enkazdan ilerlediğimiz de olur. Enkazdan ilerler,



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

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 yakınını kaybetmek, sevdiğin birinin ciddi hastalık haberini almak, babanı toprağa verdiğin 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 tiksinmek, 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



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

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 temizlemiyor olabilirler mi? Kullandıkları sistem travmaları çok sığ, üstünkörü bir şekilde ele alıyor olabilir mi? Bu fark nereden doğuyor? NeuroFormat'ta kimselerin 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-



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

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 kadarki 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 çözülmediği sürece, en azından tamamına yakını çözülmediği sürece aslında travmayı çözmüş de olmayız.

Travma içi su dolu balon gibi bir şey olsaydı işimiz ne kolay olurdu. Bir iğne alıp balonu patlatırdık 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-



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

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 analojisinden gideceğiz.

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





Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bu gördüğünüz ağaç travma. Onu saran sarmaşık ise duygular. Bir travmayı temizlemek için yapmamız gereken önce ağacı bulmak sonra bütün dallarına gitmek, hepsini tek tek kontrol etmek ve o sarmaşıkları birer birer temizlemek.

Travmanın verisi yani bilgisi ağacın kendisini oluşturuyor. Diyelim ki 1998 yılında olan bir kaza bu. Araba kazası. Bu kazada kolunuz kırıldı. Alçıya alındı. Bu bilgiler travmanın kuru verisi.

Sarmaşık ise duygular. O çarpmanın etkisiyle yaşadığınız ölüm korkusu, kırık kolun acısı, panik, anlık bir çaresizlik...

Yani ağacımızda hem bilgi var hem de duygu. Ve bu ikisi birbirine yapışık. Sarmaşığı yani duyguyu veriden ayırdığımızda artık o bilginin beyinde bir önemi kalmayacak. Nesnel bir bilgiye dönüşecek. Zaten format dediğimiz şey de bu. Elbette veriyi unutmuyoruz, olayı hafızamızdan silmiyoruz ama travmayı travma yapan duyguları temizliyoruz. Böylece beynin o duygulara verdiği tepki sonucu gelişen rahatsızlıkları, hastalıkları da ortadan kaldırmış oluyoruz.

Veriyi unutturmuyoruz, duyguyu veriden ayırıyor, temizliyoruz.

Hep söylediğim bir şeydir: Bir olay sırasında teslim olmak, sakin kalabilmeyi başarmak, tevekkül ederek kabule geçmek büyük fark yaratıyor. Çünkü asıl mesele beynimizde tehdit alarmı yükselince başlıyor. Ağaç analojisiyle bakarsak sakin kalmak ağacın ağaç olarak kalmasını sağlıyor, etrafını duygu sarmaşıklarının kaplamasını önlüyor. Aslında travma olayın kendisiyle değil ona yapışık duygularla hayatımızın rotasını değiştiriyor. Duygular delice yükseldiği ve beyinde sıkışıp kaldığı için travma yaşıyoruz.

Yani travmayı travma yapan şey duygu ve bizim NeuroFormat ile yaptığımız şey de duyguyu veriden ayırmak. Bir tür travma ameliyatı yapmak.

Merkezimizde çalışan psikolog arkadaşlarıma NeuroFormat uygulama prensipleri konusunda eğitim verirken çok kullandığım bir ifadedir bu: "Siz aslında burada bir tür travma ameliyatı yapıyorsunuz" derim.

Sanıldığı kadar kolay olmayan bu temizlik işi bu yüzden önemli. Çünkü sarmaşığı bir ucundan tutup çekmek mümkün değil. Ço-



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

rap söküğü gibi gelmiyor duygular. Dalları tek tek ziyaret etmek ve tüm duyguları temizlemek gerekiyor. Dalı sarmaşıktan, bilgiyi duygudan ayırmak gerekiyor.

Bunu yaptığımızda beynimizde kalan görüntü şöyle oluyor.



Ağacı yok etmiyoruz. Zaten durmasında bir sorun da yok. Onu saran duygu sarmaşığını temizliyoruz. Ağacın dallarına gidip, tek tek duyguları tetikleyip sıyırıyoruz.

Tekrar hatırlatmak isterim, ağaç bir benzetme. Ağaç aslında beynimizdeki bağlantıları simgeliyor. Tabii ki duygular beynimizde, hafızanın o bölümündeki o nöronların çevresinde değil. Duygular beynin başka bir bölümünden oluşuyorlar. Burada anlatmak istediğim travma anında bu bilgiye çok yoğun bir duygu kümesinin eşlik ettiği. Her bilginin beyinde yoğun bir duygu karşılığının olması. Yani ağaç bir metafor, bir benzetme.

Analiz burada önem kazanıyor. Travmayı oluşturan senaryoyu çözümlemek bu yüzden önemli. Ağaç duygudan temizlendiğinde beyindeki tehdit algısı kalkıyor. Travma travma olmaktan çıkıyor.

Peki bunu nasıl yapıyoruz? En özet haliyle yaptığımız şu:



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

**İlk işimiz o ağacı bulmak.**

**Hangi dalları olduğunu tespit etmek.**

**Sonrasında ise tek tek dallarına uzanmak.**

**Duyguları dallardan ayırarak yeniden canlandırmak ve temizlemek.**

Arada bir takipçilerimden duyduğum bir cümle var:

"Barış Bey, ben travmamı bulamıyorum."

Bu cümleyi kuran takipçilerime hep şunu söylemek istiyorum: "Belki de buldunuz ama gerçek anlamda analiz etmeyi, gerçek anlamda temizlemeyi başaramadınız!"

İtiraf edeyim NeuroFormat'ın travma çözmedeki başarısı da kimi zaman bu kolaylık duygusunu yaratabiliyor. Dediğim gibi şanslı amatörler, denk gelmeler sonu oluşan iyileşmeler bir sihirli değnek efekti yaratabiliyor. Oysa bu kitapta altını çize çize tekrar etmek istediğim bir şey var:

Travma kimi zaman yekpare olmayan, senaryosunda birkaç zirve noktası bulunan bir kayıt. O zirve noktalarına, travmanın çok sert önemli anlarına ise travmacıklar diyoruz. Ağaç benzetmesine dönersek ağacın birçok dalı, her bir dalın da birçok farklı parçası var. Bunlar travmacıklar. Ve her dala, her parçaya ayrı ayrı ulaşmak gerekiyor. Bütün dallardaki duygu sarmaşıklarını da temizlemeliyiz.

Standart bir duruş var, bir yoga duruşu var ve o yoga duruşunda durulduğu zaman herkes iyileşiyor gibi bir şey değil durum. Anlat, ağla, hemen geçiyor da değil...

Konu o kadar basit değil, keşke öyle olsa. Her bir travma kendine göre eşsiz bir senaryo içeriyor. Her bir travma ancak onu yaşayanın bilebileceği travmacıklardan oluşuyor. Bu yüzden tekniği bilmek yetmiyor, onu nasıl kullanacağını da bilmek gerekiyor. Travmayı bulduktan sonra travmanın senaryosuna göre analiz edilip çalışılması gerekiyor.

Anlayacağınız, olabilecek sonsuz ihtimal var ve çözüm önce sistemi doğru anlamaktan, sonra travmayı bulmaktan, sonra doğ-



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ru analiz etmekten, sonra da titiz bir temizlik çalışması yapmaktan geçiyor.

Sizi uyarayım, ilerleyen bölümlerde travmayı parçalama ve her bir parçasını temizleme kısımları adeta matematiksel bir formül üzerinden ilerleyecek. Yılmayın, okumaya, anlamaya sonra da uygulamaya gayret edin. Ödülü büyük olacak...

Ayrıca umuyorum ki anlattığım bu bilgiler, birçok farklı sistemi kullanmaya çalışan uzmanların da travmanın felsefesini, doğasını, mekanizmasını daha iyi anlamalarını, kendi sistemlerini bu bilgilerle revize etmelerini sağlayacak. Öğrendikleri şeyler daha fazla sonuç almalarına önayak olacak.

Çünkü bu kitapta sadece NeuroFormat'ı değil travmanın gerçek mekanizmasını konuşacağız.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

# MKB: Parçala-tetikle-temizle

Hayatınızın en kötü anı neydi? Hiç düşündünüz mü? Peki o ana dair neler hatırlıyorsunuz? Bu sorunun cevabı üzerine düşünmek bize travmanın doğası hakkında çok şey söyler. Bunu bir pratik olarak yapmanızı öneririm. Yani o anı düşünmenizi, ufak tefek notlar almanızı. Anlatacaklarımı kavramak açısından değerli bir çıkış noktası sağlayabilir.

Hayatınızın o "kötü an"ı gerçek bir travmaysa, büyük bir travmaysa ne yazık ki olumlu olmaya çalışmak ya da "kişisel gelişim" işe yaramaz. Çünkü şiddetli kötü anlar, travmalar beynimizin kimyasını bozar. Beynimizi etkiler. Çözüm de yine beyindedir.

Malum "kimyasallar"ı kullanarak belki o adına travma dediğimiz kelebeğin bir tür uyuşukluk içinde daha düşük şiddette kanat çırpmasını sağlayabilirsiniz ama gerçekte tek organik yol da beyinde o travmaları çözüp beynin kimyasını eski haline döndürmektir. Konumuz bunu nasıl yapacağımız.

Önceki bölümde travmayı bir ağaca benzettim. Ağacın dalları ve sarmaşık yani travmanın nesnel bilgisi ve onun etrafını saran duygu yumağının birbirine yapışık olduğunu söyledim. Şimdi önce bizi dallara götüren analizi yani travmayı travmacıklara bölmeyi, ardından da duyguları bilgiden ayırarak temizlemeyi öğreneceğiz.

Bu temizlik işleminin formülüne MKB diyorum.

Oldukça teknik, dikkatle okumanız gereken bir bölüm burası. Travmayı çevreleyen pek çok unsurun üzerinden geçeceğiz. Travma senaryosunun kendisini parçalara bölmeyi, yaşanan duyguları sınıflandırmayı, temizlik adımlarını detaylandırmayı öğreneceğiz. Bu konuları öğrendiğinizde NeuroFormat sisteminin en önemli sacayaklarından birini de kavramış olacaksınız.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Somut bir örnekten gidelim. Olası bir travma senaryosu yaratalım ki analizi nasıl yapacağımızı öğrenelim. Yani travmayı nasıl parçalayabileceğimizi.

Diyelim ki bir arkadaşınız babasını kaybetti. İki yıl süren bir hastalık sonucunda vefat etti babası. Kanserdi ve sonlara doğru da epey zorlu zamanlar oldu. Acılı bir durum, dilerim kimsenin başına gelmesin.

Babayı kaybettikten bir süre sonra arkadaşınız bir rahatsızlık yaşadı ve bu rahatsızlığın baba kaybı travmasıyla ilgili olabileceği sonucuna vardı. Bu kayıp travması üzerinde çalışmaya karar verdi.

Elimizde böylesi bir hikâye varsa yapmamız gereken ilk şey iki yıla yayılan bu süreci ciddi bir analizden geçirmek. Bu zorlu süreci AN'lara indirgemek. Çünkü arkadaşımız aslında bu iki yıllık sürecin birikimi sonucu hastalanmadı. Onu hasta eden, travmalarda bizi hasta eden bu iki yıllık sürecin içindeki belli AN'lar.

**Bizi birikimler değil AN'lar hasta ediyor.**

Beynimiz travma yanıtı olarak bedende birtakım değişiklikler yapmaya AN'larda karar veriyor. Tren bir AN'da raydan çıkıyor.

Bilim dünyasının, sağlık sisteminin, psikoloji dalının yaptığı en büyük hata nedir biliyor musunuz? Hastalıkların daha çok birikimlerle, stresle ortaya çıktığını zannetmek.

Dünyanın en üzücü ve yanlış analizi bu bence... Doktorlar da özellikle son yıllarda adres olarak hep stresi gösteriyorlar; birçok hastalığın temelinde stres olduğunu söylüyorlar. Hatta şeker hastalığı, kalp krizi, kanser gibi en sevimsiz hastalıkların gelişmesinde de en büyük faktörün stres olduğu konusunda adeta fikir birliği etmiş durumdalar.

Hastalıkların nedenini genelleme yaparak strese bağlamak aslında ne demek biliyor musunuz?

"Ya işte... Endişeler, kötü düşünceler bir şekilde vücudu yıpra-



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

tıyor. Rahat olmaya çalışın işte canım, kendinizi hayatta pek sıkmayın. Gerçi biz de stresin nasıl olup da bu hastalıkları yarattığını pek anlamıyoruz ama, aslında ne yalan söyleyelim, pek de ilgilenmiyoruz ama..."

İşte bu demek...

Tıp gerçekten de hastalıkların sebebini strese bağlayarak süreçten pek bir şey anlamadığı ve detaylarla da ilgilenmediği mesajını veriyor. Aslında bir anlamda topu taca atıyor.

Çünkü stres demek birikim demek ve çözümsüzlük demek.

Oysa ben size başka bir şey söylüyorum. Bizi AN'lar hasta ediyor diyerek hem gerçek sebebi söylüyorum hem de gerçekten etkili bir çözüm umudu olabileceğinden bahsediyorum.

Şöyle düşünün: Elinizde bir bardak var. Ve iki sene boyunca bardağa birer birer damlalar geliyor, her yaşanan olay bardağa bir damla ekliyor. En sonunda da bardak taşıyor ve hasta oluyorsunuz. Sebebi strese bağlamak biraz buna benziyor.

Ama gerçekte durum hiç de öyle değil. Aslında olan şu: Belki de ilk olayda, arkadaşınızın babasının kanser olduğunu öğrendiği anda su öyle sert, öyle tazyikli geliyor ki bardağın kendisini bile paramparça ediyor. Doldurmayı bırak bardağı kırıyor.

İyi düşünün, sizce düşük dozda birikimler, damlalar bizim beynimizin alt edemeyeceği bir durum olabilir mi? Öyle olsa her günün stresini, dertlerini nasıl atlatacaktık?

Düşük dozda stres bizim beynimizi bozacak, ona kısa devre yaptıracak kadar yoğun bir sorun değil. Yani damlalar değil sorunumuz.

İnsan iki senelik bir sürenin birikimiyle hastalanmıyor. Belli bir anda beyinde bir tür kısa devre, bir tür sert durum yaşandığı için hastalanıyor.

İki senelik stres değil, iki sene içindeki çok sert, çok dar bir an bizi hasta ediyor.

Demin de anlattığım gibi eldeki bardağın suyun tazyikiyle kırıldığı an bu. Ve bunu tamir etmek için de sadece iki senelik sürecin ne olduğunu değil trenin hangi anda raydan çıktığını, bardağın hangi anda gelen suyla çatırdadığını bulman gerekiyor.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Yani bizi birikimler değil AN'lar hasta ediyor.

İşte ilk hedefimiz bu anları bulmak. Sonra da onları anlatacağım MKB sistemiyle temizlemek. Diğer bir deyişle travmayı oluşturan travmacıkları tek tek tespit ederek temizlemek.

Peki bu travmacıkları nasıl bulacağız?

Yanıt tabii ki yine AN'larda. Duyguların zirve yaptığı anlar pusulamız olacak. O anları bulacağız.

Travmaları analiz edip temizlemeden önce bir de ara bilgi paylaşmak istiyorum. NeuroFormat sisteminde biz travmaları üç gruba ayırıyoruz. Deprem anı, eşimizin bizi yıllar boyunca küçümsemesi ya da tuhaf irkiltici bir böcek görmek... Her biri bir travma türünü temsil ediyor ve bunları şöyle sınıflandırıyoruz.

- **Birinci tür** keskin, şoke edici olaylar. Kaza, deprem, ölüm, şiddet gibi zirve halinde yaşanan bir olay. Aman Allahım dediğimiz, çaresiz hissettiğimiz, kontrolü kaybettiğimizi düşündüğümüz anlar bunlar. Bu travmaların başı ve sonu belli oluyor. Kısa süren sarsıcı deneyimler halinde yaşanıyorlar.
- **İkinci tür** travmalar bir zirve anından ziyade uzun zamana bazen yıllara yayılan türde travmalar. Mesela bir yakınının, annenin, babanın, eşinin, dostunun sana kendini hep suçlu, değersiz hissettirmesi, hep küçümsemesi gibi.
- **Üçüncü tür** ise biraz daha değişik. Bu durumlar aslında travma değilmiş gibi gözükse de beynin anlık olarak bir çatışma yaşadığı basit şeyler. Birisini düşerken görmek, kötü bir koku duymak, iğrenç bir sahne görmek, kimi zaman birinin yüzündeki tuhaf bir ben bile böylesi anlık çatışma travmalarına neden olabiliyor.

Bizim için en tehlikeli, bizi hasta etme potansiyeli en yüksek olan da birinci grup. Yani bizde bir şok hali yaratan, çaresiz hissettiren durumlar, travmalar. Ayrıca sistemin bütün unsurlarını anlamak için en kapsamlı malzeme de burada. Ardından ikinci ve üçüncü grup üzerine de konuşacağız.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Mesela bir deprem anı birinci grup için yani şoke edici, çaresiz hissettiren travmalar için çok net bir örnek. Ama konu çok güncel, hepimizin hâlâ acısını derinden hissettiği, deyim yerindeyse daha dumanı üstünde tüten bir konu olduğu için deprem örneğinden değil yine baba kaybından ilerleyelim.

Şöyle bir soru sorayım: Sizce iki yıla yayılan bu süreçte duygu yoğunluğunun zirve yaptığı daha doğrusu duygularda zirveyi gördüğümüz an nereler olabilir? Mesela babayı toprağa verdiğimiz an mı? Bence değil. Pek çok başka aday an bulacağımızı düşünüyorum. Neden mi?

Birinci gruptaki travmalarda duygunun zirve yaptığı anları ikiye ayırıyoruz:

1. Eyvah Anı
2. Derin Üzüntü/Öfke Anı

**Eyvah Anı** şu anlama geliyor: anlık, beklenmedik, kontrolü kaybettiğimizi hissettiğimiz bir şey yaşıyoruz. Neyin kontrolü? Olayın ve hatta hayatın kontrolünü kaybediyor gibi hissediyoruz. Panik haldeyiz ve mücadele etmek istiyoruz. Başımıza gelen şeye karşı bir çare bulmak istiyoruz.

Eyvah Anı'nı ifadelere indirgersek: beklenmedik şok... kontrol kaybı... panik ve mücadele etme isteği diyebiliriz.

Ve bizi en çok hasta eden anlar da bunlar oluyor: yani duyguların zirvede olduğu Eyvah Anları.

**Derin Üzüntü/Öfke Anı** ise zaten kelimelerin ifade ettiği gibi büyük bir üzüntü veya öfke yaşadığımız zamanları anlatıyor. Acı içindeyiz. Veya çok ama çok öfkeliyiz. Mesela yukarıdaki baba kaybında babayı toprağa verme anı Derin Üzüntü için iyi bir örnek.

Baba kaybı senaryosunda Eyvah An'ları var elbette. Ama babayı toprağa verme anında panik, mücadele, kontrolü kaybetme korkusu yok. Acı çekiyoruz ama şok yok çünkü aslında sürecin sonuna gelmişiz. Bu yüzden travmatik etki açısından bu örnek özelinde



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

cenaze belki de duygularımızın diğer anlara göre en az yükseldiği an bile olabilir.

Eyvah Anı ve Derin Üzüntü/Öfke sınıflandırması, yapılacak çalışmanın da türünü belirliyor. Eyvah Anında mücadele, Derin Üzüntü/Öfke anında hesaplaşma, yüzleşme yöntemlerini kullanıyoruz.

Şimdi bir fikir jimnastiği yapalım ve örnek olarak verdiğim baba kaybı travmasını AN'larına, travmacıklara indirgemeye çalışalım... Hangi olası anlarda duyguların zirve yapmış olabileceğini bulalım.

**Olası Eyvah Anları:** Babanın akciğer kanseri olduğu teşhisi ve çok vakti kalmadığının öğrenildiği an. / Kanserin beynine metastaz yaptığını öğrenme anı. / Bir kriz sonrası hastaneye yetiştirmek zorunda kalınan an. / Yoğun bakıma götürülürken doktorun "çıkamayabilir" demesi.

**Olası Derin Üzüntü Anları:** Artık kendi kendine yürüyemediğini, tuvalete bile yalnız gidemediğini görme anı. / Ölmek istemiyorum diye hıçkırarak ağladığına şahit olma anı. / Yüzünü örttüklerini görme anı. / Eşyalarını bir hastane poşetinde teslim alma anı. / Toprağa verilişi.

Eyvah Anları ile Derin Üzüntü/Öfke Anları arasındaki en büyük fark, Eyvah Anlarında çok beklenmedik ve yepyeni, kanıksanmış olmayan bir durumun ortaya çıkması. Zaten bu yüzden kontrolü kaybediyoruz. Bu yüzden panikle mücadele etmek istiyoruz.

Gördüğünüz gibi baba kaybı tek başına bir travma gibi görünse de aslında iki yıl öncesinden başlayan bu süreçte duyguların zirve yaptığı pek çok AN bulabiliriz.

Belki bir saniye belki bir-iki dakika süren, duyguların zirve yaptığı bu anlar beynimizin de raydan çıktığı, kendisi raydan çıkarken bedeni de raydan çıkardığı yerler.

Demek ki travmaları çözerken hatırlamamız gereken ilk şey, AN'ları çalışacağız. Duyguların zirve yaptığı, tavan yaptığı anların peşine düşeceğiz. O anları temizlerken de sınıflandırma yaparak çalışma yöntemini belirleyeceğiz, önem sırasına göre ilerleyeceğiz.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Peki anlarda neyi çalışacağız?

Bildiğiniz gibi travma bizi tehdit eden, kontrolümüz dışında gelişen olaylar karşısında kendimizi çaresiz hissettiğimiz anlarda yaşadığımız durum.

Tehdit karşısında biz tüm canlıların üç temel refleksi var:

Savaş, kaç ya da don. Ama burada bize gerekli olan ilk ikisi: Savaş ya da kaç refleksi.

Bu refleks ya da böylesi bir durumda bize savaş ya da kaç diyen komut, hücrelerimize milyonlarca yıl önce yazılmış bir kod. Ve çok da faydalı çünkü bizi hayatta tutan mekanizma bu aslında.

Aslan karşısındaki ceylan gibi bizim de travma anında savaş-kaç düğmemize basılıyor. Gözbebeklerimiz büyüyor, kalbimiz deli gibi çarpmaya başlıyor, belki ellerimiz terliyor, nefesimiz sığlaşıyor.

Çünkü savaş-kaç anı tehlike var demek ve beyin de bu ikisinden birini yapmak için bedeni mücadeleye hazırlıyor. Kanı gerekli olan organlara pompalıyor, bu kritik anda ihtiyacımız olan enerjiyi korumak için o anda gerekli olmayan fonksiyonları durduruyor, bizi mücadeleye hazır tutuyor.

Yani bir tehdit karşısındaki ilk yanıtımız mücadele! Bu mücadele sırasında ana kumanda merkezindeki beynimizin panikle, deli gibi düğmelere bastığını, bedenin sağına soluna komutlar yolladığını, şunu artır, bunu durdur, buraya takviye güç gönder dediğini hayal edebilirsiniz.

Travmaya ilk yanıtı mücadele ile veriyoruz.

Travma karşısında ikinci bir yanıt daha var, o da hesaplaşma isteği. Çünkü yaşadığımız acıya, kayba, olan bitene öfke duyuyoruz, derin bir acı duyuyoruz. Belki öç almak istiyoruz. Muhasebe yapıyoruz.

Demek analizin bu noktasında bir travmanın iki temel parçasının **Mücadele** ve **Muhasebe** olduğunu söyleyebiliriz.

Mücadele tüm canlılarda olan bir süreç. Mesela hayvanlarla çalışma yapılabilse onlarda da önemli olan mücadele olurdu.

Muhasebe ise insanlara özgü. İnsan olmamızın bir sonucu. Aslında bir anlamda olayı kişiselleştirmek demek, kişisel algılamak



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

demek. Muhasebenin altında yatan ise adaleti sağlama isteği.

Ben travmaları bazen de bir şeftaliye benzetiyorum. Gözünüzde canlandırmaya çalışın. Yaşadığımız o tehdit anındaki mücadele isteği, çabası bu şeftalinin çekirdeğini oluşturuyor. Yani ana olayı. Sonrasında yaşadığımız öfke, suçluluk, kızgınlık gibi duygular ise muhasebe yaptığımız yer ve burası da şeftalinin etli kısmı.

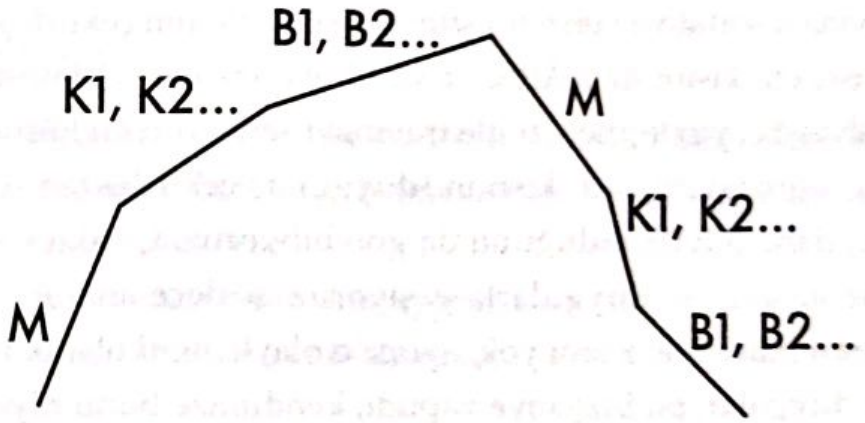
Şimdi yavaş yavaş travmaları çözmenin analitik formülüne geliyoruz.

Verdiğim baba kaybı örneğinden gidersek iki yıla yayılan bu süreçte tahmin edilebileceği üzere hem Eyvah Anları (Mücadele) hem de Derin Üzüntü/Öfke (Muhasebe) anları var. Bu yüzden bu kaybın tetiklediği bir sorunu çözmenin yolu duygunun zirve yaptığı tüm bu anları önce bulmaktan sonra da en etkili biçimde temizlemekten geçiyor.

Peki temizlik derken tam olarak ne demek istiyoruz?

Anlatayım.

Aşağıda gördüğünüz şema hayat kurtarıcı bir formül içeriyor. Dikkatle inceleyerek öğrenmenizi tavsiye ederim.




İlk önce yükselip sonra düşen bu grafik aslında MKB kontrol listesi. Bir travmayı gerçek anlamda temizlemek için atmanız gereken adımları gösteriyor.

Şimdi MKB nedir ve bu grafiği nasıl uygulayacağız onu açayım:

Ne dedik: Bir travmanın iki temel parçası var.

MÜCADELE / MUHASEBE



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bu formülde **M** mücadeleyi temsil ediyor. Mesela bir kaza anı travması üzerine çalışıyorsak arabanın üzerimize geldiği an, o sırada hissedilen çaresizlik, ne yapacağını bilememe, ölüm korkusu, şimdi beni ezip geçecek korkusu mücadele anının duyguları.

Muhasebe ise travmanın insancıl tarafı. Yani hesaplaşma isteği. Çünkü yaşadığımız kötü şeyler için hesap sormak da istiyoruz. Travmayı bize yaşatan bir insansa ondan hesap sormak istiyoruz. Mesela bize çarpan kişiden. Ve öfke duyuyoruz.

Hesap sorma isteğinin, öfkenin iki muhatabı olabilir. Karşı taraf: **K** ya da kendimiz, yani ben **B**. Muhasebe yaptığımız bu adıma Yüzleşme diyoruz.

Böylece adım adım üzerinden geçmemiz gereken travma parçaları ortaya çıkıyor:

**M**ücadele
**K**arşı tarafa öfke, kızma
**B**en, kendimize kızma, öfkelenme

Yani bir travmayı üçe bölmüş oluyoruz.

Travmayı şeftaliye benzetmiştim. İşte o şeftalinin çekirdeği mücadele ise, etli kısmı da KARŞI'ya ve BEN'e kızma, yani hesaplaşma, muhasebe, yüzleşme. Özetle travmayı saran duygu kümesi.

Kimi durumlarda etli kısmın (duygular) çekirdekten (olayın kendisi) daha büyük olduğunu da görebiliyoruz. Çünkü sonuçta hepimiz insanız ve duygularla yaşıyoruz. Sadece ana olay yani travmanın mücadele kısmı yok, ayrıca o olayla ilgili olarak hissettiğimiz duygular, bu bize niye yapıldı, kendimize bunu niye yaptık diye düşünmek de travmanın parçası...

MKB sıralamasında önce K sonra B gelmesinin yani önce karşıya sonra kendimize kızmamızın da bir anlamı var. Bu genelde canımızı acıtan bir durum karşısında hepimizin farkında bile olmadan yaptığı bir şeydir. Çok doğaldır ki önce kendimizden başka bir suçlu ararız. Sonrasında suçluluk duygusu yahut öfke kendimize dönebilir.

Bu yüzden de MKB sıralamasında böyle ilerliyoruz.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Karşımızda kızacağımız birden fazla kişi de olabilir. Bu durumda K1, K2 diyerek ilerliyoruz. Kendimizi suçladığımız konuda bu duyguyu hissetmemize neden olan birden çok kişi varsa bunları da B1, B2 şeklinde çalışıyoruz.

MKB sistemi önce bu üç adımda M, K, B şeklinde duyguları iyice yükseltmek sonra aynı sırada M, K, B şeklinde bu duyguları düşürmek anlamına geliyor.

Grafiğin zirve noktasından aşağı inerken yaptığımız ise tamamen teslim olmak, tamamen serbest bırakmak. Burada da 3 artı 1 sistematiğini kullanıyoruz. Bunu da anlatacağım.

Adım adım özetleyelim:

YÜKSELTME

- M ile travmanın üzerine gidiyoruz. Duyguları yükseltiyoruz.
- M'den çıkıp K'yı çalışıyoruz. Karşıya kızıyoruz. Mesela "Bunu bana nasıl yaparsın? Lanet olsun" diyoruz.
- Sonra kendimize, B'ye dönüyoruz. Kendimize kızıyoruz. Çünkü bizim de suçlarımız olabilir.

DÜŞÜRME

- Başımıza gelen her ne ise ona teslim oluyoruz. Kazaya, depreme, birini kaybetmeye yani yaşadığımız mücadeleye teslim oluyoruz.
- Sonra karşı tarafı affediyoruz...
- Sonra kendimizi affediyoruz...

MKB grafiğinde zirveden aşağı inerken yani tüm sürece teslim olup serbest bırakırken kullanacağımız yönteme **3 artı 1 yöntemi** diyorum.

Yükselttiğimiz her adım için (M-K-B) serbest bırakma, affetme aşamasında bu adımları uyguluyoruz.

1. **Direnci kırmak / İkna olmak:** Travmanın sana yaşattığı acıya, kötü sonuçlara özetle travmaya teslim olmak için



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ikna olman gerekiyor. "Niye ikna olmaya ihtiyaç olsun ki? Zaten istediğimiz bu değil mi?" diye sorduğunuzu duyar gibiyim. Şaşıracaksınız belki ama bazen ikna olmak sanıldığından çok daha zor olabiliyor. Kimi durumda bir hastalığın, bir rahatsızlığın ikincil kazançlarından, bize sağladığı avantajlardan vazgeçmek hiç de kolay olmayabiliyor. Bazen kayıp çocuğumuzun yasından, başımıza gelmiş bir felaketin hikâyesinden vazgeçmek kimliğimizi kaybetmek gibi hissettirebiliyor. İleride göreceğimiz gibi affetmek de söylendiği kadar kolay bir şey değil. Veya bir bağımlılık söz konusu olduğunda, biz bırakmak istesek de bunu gerçekten başarmak kolay olmayabiliyor. Biz aklımızla karar vermiş olsak da beynimiz veya vücudumuz çok ciddi bir dirençle bizi engellemeye çalışabiliyor.

2. **Niyeti ifade etmek:** Bütün bu çalışmayı yaparken niyetimizi ortaya koyuyoruz. Her çalışmada niyetimiz değişecek; mücadelede niyetimiz daha çok teslim olmak. Muhasebede ise niyet affetmek. Hem mücadele hem de muhasebe için geçerli ortak niyetimiz ise kabul etmek.
3. **İsyancıları dışlamak:** Hepimiz iyileşmek, affetmek istediğimizi düşünürüz ama bedenimizin de o sırada "ben buradayım" diyen bölümleri vardır. Ben bunlara isyancılar diyorum. Mesela böyle bir çalışma yaparken, travmadaki duyguları anlatırken bedene de kulak vermek gerekiyor. Kalbimdeki bu yanma, boğazımdaki bu sıcak his, kafamdaki karıncalanma hali gibi tasvirlerle isyancıları fark etmek, onları tarif etmek, robot resimlerini çizip dışlamak gerekiyor. Dışlamak derken kastettiğimse onları da serbest bırakmak. Hadi artık gidebilirsiniz demek. Burada yaptığımız, en basit haliyle niyetimiz her neyse, buna uymayan, biat etmeyen isyancıların detaylı tasvirini verip bunları dışladığımızı söylemek. Çalışmalarda hep tekrarladığımız "serbest bırakıyorum" ifadesinin anlamı da o isyancılara artık gidebilirsiniz demek.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

**Artı 1** ise son adım; tam anlamıyla rahatlama, gevşeme adımı. Burada akan suya sırtüstü yattığınızı hayal ederek derin nefesler alabilir, tüm bedeninizdeki kasılmaları bir meditasyonda olduğu gibi birer birer gevşetebilirsiniz. Çünkü böyle bir çalışmanın ardından kendimizi büyük bir muharebeden çıkmış gibi hissedebiliyoruz.

Buraya kadar MKB'nin analitik formülünü öğrendik. Şimdi travmaya ulaşmak için kullanacağımız yani yükselteceğimiz duygulara bakarak formülün üzerinden geçelim.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

# Keramet duyguda

Duygularla var olan canlılarız. Duygularımız olmasa nasıl bir hayat yaşardık hayal edemiyorum. Ve duygular sandığımızdan daha önemli çünkü bir anlamda travmayı travma yapan da duygusu.

Duygu ne demek biliyor musunuz, bir duygu aslında beyinde bir konunun ne kadar önemli ve öncelikli olduğunu işaret eden şey, bunun sinyalini veren şey. Beynimizde duygularımızı değiştirirsek beynimizdeki önceliği de değiştirmiş oluyoruz. Yaşadığımız olayların çok öncelikli olması kaydını kaldırıp onları çok önemsiz hale getirebiliyoruz. Ya da onları baştan yaşarken daha az duygu hissederek bu süreçten etkilenmeden korunabiliyoruz. Yani beyni değiştirmenin anahtarı duyguda.

İster beyni yönetmek için olsun ister tamir etmek, tüm keramet duyguda.

MKB sistemiyle bir travmayı analitik olarak nasıl çözümleyeceğimizi basitçe gördük. Şimdi bir travmanın içine girip MKB'yi uygulamayı öğrenelim.

Bundan önce yapmamız gereken son bir şey var: Hazırlık.

Bir travmanın gerçek anlamda içine girebilmek için o atmosferi adeta yeniden yaşamamız, canlandırmamız gerekiyor. Bir anlamda geçmişe yolculuk ediyoruz. Zaman yolculuğuna çıkıyoruz, zaman ve mekân yolculuğuna.

Bu anlamda hazırlık dediğim şey beyni yeniden ve tamamen travmanın göbeğine sokma işlemi. Simülasyon yani yeniden canlandırma ne kadar iyi yapılırsa çalışma da o kadar başarılı geçecek.

Peki bunu nasıl yapıyoruz?



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Öncelikle gözlerimizi kapatıyoruz. Kendi bedenimizin içindeyiz. O tarihteyiz.

Hazırlık aşamasının üç önemli ayağı var:

1. **Kendi bedenini hissediyorsun.**
2. **Çevrenin farkına varıyorsun.**
3. **Son olarak da çevrendeki uyarıcıların farkına varıyorsun.**

Önce kendi bedenini hissediyorsun. Hangi beden? O eski bedenin. Yani geçmişteki, travmanın olduğu yaştaki o beden: Belki 8 yaşındasın, o küçük beden, o kollar, o bacaklar...

Şimdi, bu travmanın iki üç saniye öncesine gidiyoruz. Çok öncesine değil. Biraz sonra zil çalacak, başına bir şey gelmek üzere. Ama daha gelmemiş. Yani henüz o kötü şey olmamış ama birkaç saniye sonra olaylar başlayacak.

Mesela 99 depremini çalıştığımızı düşünelim. Deprem gece 03.02.00'da olduysa, 03.01.58'e gidiyoruz. İki saniye öncesine. Oradayız, yataktayız. Kendi bedenimizdeyiz ama o yaştaki bedenimizde. Yıl 1999.

Kollarımızı hissediyoruz, bacaklarımızı hissediyoruz. Yatıyorsak yatağın temasını, oturuyorsak oturduğumuz yeri ve kıyafetlerimizi hissediyoruz.

O boydayız, o kilodayız, kollarımız, bacaklarımız 1999 yılındaki kollarımız, bacaklarımız. Şu andaki belki kilo almış kollarımız bacaklarımız değil.

Kendi gözlerimizden dışarıya bakıyoruz. Bir uçaksak uçağı görmüyoruz, kokpitteyiz gibi.

Sağa sola bakıyoruz. Sağımızda solumuzda ne var, arkamızda ne var, kimler var, neler var. Yapabilecek gibi hissediyorsak elimizle gösterebiliriz de. Şurada kütüphane var. Şurada pencere var gibi...

Bunları göstermek orada olduğumuzu hissetmeyi güçlendiriyor. Işık nereden geliyor, pencere nerede, ortam ısısı nasıl, belli bir koku var mı, duyduğumuz bir ses var mı... Tüm bu uyaranların farkına varmak o ana geri dönmeyi kolaylaştırıyor.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Çünkü duyguyu tetiklemek için o anı yeniden yaşamaya ihtiyacımız var: Gerçek anlamda tetikleyerek o duygunun içine girmemiz, gerçekten o andaki gibi hissetmemiz gerekiyor. Travma temizliğindeki en önemli kurallardan biri de bu:

**Tetikleyebildiğini temizliyorsun.**
**Tetikleyemediğini temizleyemiyorsun.**

İnsanlar travma temizlemeyi basit sanıyorlar ama bu iki cümlenin ortaya koyduğu gerçeğin önemini ne kadar anlatsam az.

Eğer travmaya kaçak bir şekilde giriyorsanız, birtakım zihin oyunları yapıyorsanız, travma içindeki duyguya yeniden girmeye çalışmadan kestirmeden gitmeye uğraşıyorsanız size kötü bir haberim var: Aslında gerçek anlamda travma temizliği yapmış olmuyorsunuz.

Temizledim sanıyorsunuz ama temizlemiş olmuyorsunuz.

Bunu test etmenin de gayet kolay bir yolu var: travma anına yeniden gittiğimizde duygu hissediyorsak, bedenimiz yeniden alarm veriyorsa, kötü hissediyorsak hatta ağlıyorsak bilmeliyiz ki travma durduğu yerde duruyor. Hangi teknikle, hangi uzmanla çalışmış olursak olalım yeniden bir duygu çıkıyorsa, bedenimiz alarm veriyorsa, birazcık tetiklemek ağlamamıza neden oluyorsa o travma olduğu yerde duruyor demektir.

Sadece travmanın mücadele anı da değil, o mücadele isteğini tetiklediğimizde ben bunu hak etmedim diye birilerine kızıyorsak ya da kendimizi suçluyorsak, yine travma temizlenmiş değildir.

Çünkü o ağacı dolaşarak o sarmaşıkları o dallardan birer birer temizlemek gerekiyor. Ağacın tüm dallarına gidip bir yerine hiç gitmiyorsan, o dalda sarmaşıklar durmaya devam ediyor ama biz farkında olmuyoruz.

Çok iyi bir simülasyon yaptığımızda yani travma anını gerçekten yeniden yaşadığımızda, ağacın bütün dallarına giderek her bir



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

sarmaşığı temizlediğimizde ise bir anlamda travma ameliyatı yapmış oluyoruz.

Simsiyah bir duyguyu tüm detayları tek tek temizleyerek en açık beyaz rengine yaklaştırmaya çalışıyoruz. Belki tertemiz, bembeyaz olmayabilir ama belli bir tondan itibaren artık travmayla başlayan rahatsızlıklar da beklentisiz olarak çözülebiliyor.

Şimdi hazırlığa devam edelim:

Zil çaldı ve olay başladı. Yani mücadele. O anı en gerçek haliyle hissedebilmek ve duygularımıza erişmek için kullanacağımız iki araç var: Daha doğrusu iki ses.

1. İç ses: Yani travmayı yaşayan kişinin içinden geçenler, düşünceleri.
2. Dış ses: Yani dışa feryat ederek söylediklerimiz.

İç ses çünkü bedenimiz orada, beynimiz orada... Düşüncelerin de o andaki haline dönmesi gerekiyor ki gerçek anlamda o anın içine girebilelim.

O anda ne düşünüyorsun? Zihninde neler canlanıyor?

Aslında bir travmayı iyi tetiklemenin yolu, özellikle tam da mücadele anında, kişinin ne düşündüğünün, beyninden o anda neler geçtiğinin tam olarak hatırlatılması. Zaten travmanın tam anlamıyla tetiklenebilmesi için kişinin aklına gelenleri, tüm düşündüklerini yeniden düşünmesi gerekiyor. Ancak bu yolla ağacın o önemli dallarındaki duygulara erişebiliyoruz.

Bu çalışma travmadan travmaya çok fazla değişkenlik gösteriyor. Çünkü travma kişiye özel ve tüm senaryolarda herkesin düşünebilecekleri de birbirinden farklı. Ve travma temizlemenin en önemli anahtarı da, buradaki akla gelen düşünceleri mümkün olduğunca eksiksiz olarak kişiye yeniden hatırlatıp oradaki duyguları deşarj etmek.

Bir başka deyişle kişi travma anında ne düşündüyse, aklına ne geldiyse yeniden düşünmeli, yeniden mücadele etmek istemeli, yeniden paniklemeli, yeniden kontrolü kaybetmeli, yeniden çaresiz hissetmeli, yeniden ağlamalı.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ve her yeni gelen düşünceyle ağlarken de kitabın ilerleyen bölümlerinde bahsedeceğim araçları kullanarak duyguları deşarj etmeli, bahsettiğimiz dallardaki sarmaşıkları birer birer temizlemeli.

Zaten travma temizliğinin en önemli bölümlerinden biri de tam burası. Yani o andaki düşüncelerini kişiye geri vermek.

Tekrar edeyim: Burada yapılmaya çalışılan şey, kişinin bedenini travma anına götürdükten sonra bir de beyninin kontrolünü ele alıp zihnini de oraya götürmeye çalışmak.

Hatta küçük bir itirafta bulunayım. Travma temizlemeye çalışan çoğu kişi burada sadece hikâye anlatılacağını zannediyor. Önceki kitaplarımda zaman zaman ben de burayı daha çok hikâyelendirmek olarak anlatmıştım. Oysa hikâyelendirme denince meselenin travmanın hikâyesini anlatmak olduğunun düşünülmesini engellemek adına artık seminerlerimde hikâye tekniği kelimesini bile yasakladım. Ve bu tekniğin ismini Mücadele Tekniği koydum. Çünkü mesele hikâye anlatmaktan ziyade mücadeleyi yeniden yaşamaktı ve hikâye tekniği ifadesi yanlış bir izlenim verebiliyordu.

İç ve dış seslere dönersek.

Bir deprem anında çok basitçe:

*Ne yapacağım? Ne yapacağım? Allahım ölecek miyim?* vs vs vs..

O sırada içten geçen düşünceler böyle cümleler olabilir. Veya bir kişinin deprem anında söyleyebileceği pek çok şey olabilir. Bu travmayı yaşayan kişi sayısının katlarınca olasılık var.

Dış ses ise bir yardım çığlığını seslendiriyor olabilir:

*İmdat! Yardım edin! Sesimi duyan yok mu?*

Veya travma bir deprem değil mesela bir kaza anıysa, bir sevdiğimize araba çarptıysa:

*Gözlerini aç! N'olur gözlerini aç!..* gibi cümleler kuruyor olabiliriz.

Zihnimizden geçen düşüncelerin hızını göz önüne alırsak düşüncelerimizin dışa feryattan açık ara daha yoğun olacağını tahmin etmek zor değil. Belki yüzde 90 düşünceler yüzde 10 seslenişler gibi bir oran olabilir.

İç ve dış sesleri yeniden canlandırmak, beynimize o ana ger-



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

çekten geri döndüğümüzü hissettirmenin bir yolu. Travma anında zihnimizden geçen bütün düşünceleri, ettiğimiz tüm feryatları duymak önemli. Mesele, dediğim gibi, yaşanan travmayı hikâyenlendirmek değil, o anda olup biten her şeyi beynimize aynen yaşatmak. Ve ilginçtir kişi en çok da iç sesine geri döndüğünde inanılmaz bir katarsis yani çözülme gerçekleşiyor. En güçlü iyileşmeler o sırada zihinden geçen düşüncelere ses verince oluyor. Kişi travmayı yeniden canlandırırken kendi iç sesini, travma anındaki düşüncelerini duyduğu zaman, asıl o zaman travma çekirdeği bir anlamda çatlıyor.

Bir başka önemli nokta ise kullandığımız dil. Bir travmayı yeniden yaşarken içimizden geçen düşünceleri, dışa feryatları dile getirirken bu ifadelerin kendi ifadelerimiz, kendi cümlelerimiz olması çok önemli. Yani en rahat, en doğal halimizle dile dökmemiz gerekiyor. Mesela sorunu, durumu kelimelerle hafifletme, "toplum tarafından kabul edilebilir" ifadeler kullanma çabası, yapmak istediğimizin tam da tersi. Can havliyle ifade etmemiz gerekiyor. Can havliyle kuracağımız cümleler kurmamız gerekiyor. Bu cümleleri travmanın akışında söyleyeceğimiz biçimde söylüyoruz, sonradan olayı anlatır gibi değil.

Devam edelim:

M'de yani Mücadelede duyguları iyice iyice yükselttik. İç ve varsa dış sesle içimizden geçenleri en doğal günlük dilimizi kullanarak ifade ettik.

Şimdi olduğumuz yerden K'ya geçiyoruz. Yani karşıya öfke, suçlama, hesaplaşma adımına. Burada da öfkeyi çıkarmak, duyguyu yükseltmek için elimizden dilimizden geleni yapıyoruz.

Mesela bir deprem travması çalışıyorsak belki K'yı bulmakta zorlanabiliriz. Kime kızacağız? Suçlu kim? Yine de birilerine kızıyor olmamız mümkün. *Nereden de taşındık bu eve, ben istemedim sen istedin* (eşimize) diyebiliriz.

Kritik detay burada direkt suçladığımız kişiye seslenmek.

Çünkü bir insanın karşıya olan öfkesini yükseltebilmesi için direkt öfke duyduğu kişiye seslenmesi gerekiyor. Karşıya kızgınlık,



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

konuşarak ortaya çıkıyor. O yüzden kime kızıyorsak onunla konuşuyoruz. Öfkeyi, tabiri caizse resmen kusuyoruz.

Son adımda B'deyiz. Kendimize kızma, suçlama, öfke çalışması.

B'de kişi kendine kızıyorsa bu öfkenin altında muhakkak birinin mağdur olduğunu düşünmesi yatıyor. Yani her öfkede zarar gören birisi, bir mağdur vardır. Kendime olan öfkede de zarar gören insanlar var. Bu ben de olabilirim bir başkası da olabilir.

Kendime kızıyorum. Kendime kızmamda iki ihtimal var: ya başkasını mağdur ettim ya da kendimi.

Mağdur başkasıysa buradaki duygu **suçluluk**. Mağdur bensem bunun adı **özeleştiri**.

Yani B'deki hesaplaşma kısmını **S** ve **Ö** şeklinde iki adımda yapmamız da gerekebiliyor. Kendimizi Suçlama ve Özeleştiri şeklinde.

Burada da akış sıralaması önce suçlama sonra özeleştiri şeklinde olmalı. Yani ikisi de varsa işe önce suçlulukla başlayacağız.

MKB formülümüzü bu yeni bilgiyle şöyle de güncelleyebiliriz.

**MKSÖ** / Yani **M**ücadele. Karşıya öfke. **S**uçluluk. **Ö**zeleştiri.

B'deki kuralımız da mağdur kimse onunla konuşmamız, ona seslenmemiz.

Hatırlatayım: Her travmanın senaryosu, duyguları, yarattığı acı ya da hasar biricik. Bu yüzden bu aşamalarda kullanılacak cümleler de herkesin kendine özgü olacaktır.

B'nin iki adımından biri olan Özeleştiri'de bir ek yöntem de kendini karşına alıp, sanki başkasıymış gibi, mesela daha küçük haline konuşur gibi konuşmaktır. *Ben senin için şunu şunu yapamadım. Üzgünüm* gibi cümleler kurmaktır.

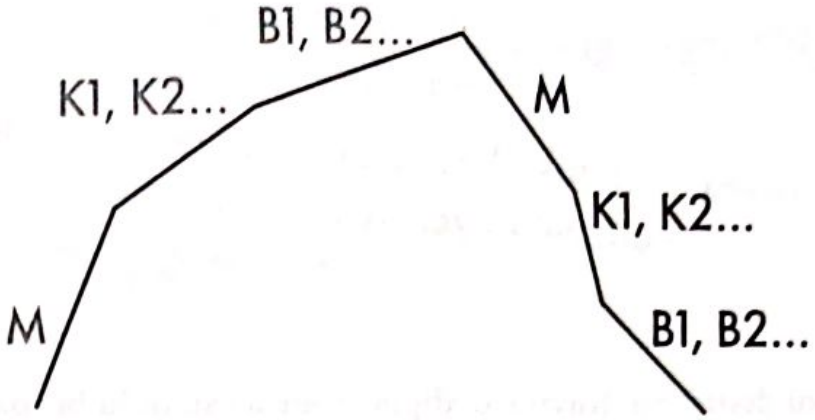
Yeniden grafiğimize dönelim. MKB sisteminde travma temizliğinde SOL yarıyı tamamladık. Mücadeleyi (M), karşıya öfkeyi (K), suçluluğu (S), özeleştiriyi (Ö) yükselttik.

Şimdi SAĞ tarafa yani 3 artı 1 adını verdiğim rahatlatma adımına geçiyoruz.

Burada görevimiz tek tek, adım adım yükselttiğimiz her şeyi düşürmek, sakinleştirmek.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org




Burada aklınıza şöyle bir sorunun gelebileceğini tahmin ediyorum: Neden birini önce yükseltip sonra düşürerek ilerlemiyoruz? M'yi yükseltip düşürsek, sonra K'yı yükseltip düşürsek olmaz mı? Yanıtlayayım.

Travma temizliğinde duyguyu yükseltmek ciddi bir emek ve efor istiyor. Kolay değil, gerçek bir çalışmada o anı gerçekten yaşıyoruz. Ve bunu yaparken de beynimize epey bir yükleme yapmış oluyoruz. Duyguların içine deli gibi girmişken bir yükseltip bir düşürmek insanda sanki bir rollercoaster'a binmiş gibi bir etki yaratabilir. Bir yükseltip bir düşürme, bir yükseltip bir düşürme şeklinde bir çalışma yapmak hem kafamızı karıştırır hem de bunu yaşamak çok zordur. Ambale olmamıza neden olabilir. Bu yüzden adım adım yükseltiyor yine adım adım düşürüyoruz.

Tekrar etmekte fayda var, tüm bu çalışmanın en kritik unsuru: Tetiklemek! Tetikleyebildiğini temizliyorsun. Tetikleyemediğini temizleyemiyorsun. Zaten bütün keramet duyguda ve tetiklemekte. Belki de NeuroFormat'ın en büyük sırlarından biri de bu.

Ve biliyor musunuz benim için yeni bir sır değil bu. Daha ilk kitabımı yazarken de bunun farkındaydım. Sistem oturdukça, NeuroFormat modellemesinde bunu daha çok telaffuz etmeye başladım, o kadar.

Travma kavramının son zamanlarda pek popüler olmasıyla "anlat çözülsün" gibi bir mantık yerleşmiş gibi görünüyor ama inanın çözüm hikâye anlatmakta değil! Mesele tam anlamıyla travma anındaki düşüncelerini kişiye geri verip duyguları yeniden yaşatmakta.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

## Çözüm

**travma anındaki düşüncelerini kişiye geri verip o duyguları yeniden yaşatmakta.**

Hani dedim ya; travma dediğimiz şey içi su dolu bir balon ve ben bu balonu patlatayım iş çözülsün gibi bir şey yok diye. Çünkü travma çözmek ilk gelen duygunun boşalmasıyla olan şey değil. Ağladığımız için, içimizdekini döktüğümüz için çözülmüyor travma. Anların içine hapsolmuş travma parçalarını, travmacıkları önce tetikleyip sonra sakinleştirdiğimiz için çözülüyor. Ağlamanın da bir faydası var elbette. Böylece duygu boşalıyor. Ama gerçek ve sistemli travma temizliği olmadan yapacağı tek şey siyah olanı birazcık daha açık siyaha çevirmek olabilir.

Peki iyileşme aslında ne zaman oluyor?

Cevap: Teslim olduğumuzda!

Duyguları tetiklemenin amacı beynimizi o travmanın içine geri çekmek. Travmayı beyinden temizlemek ise teslim olduğumuz zaman gerçekleşiyor. Yani MKB grafiğinin SOL tarafı bizi zaman makinesiyle travmaya geri götürüyor, SAĞ tarafı travmayı temizliyor.

*Gecikmeli Teslimiyet* kitabımın ismini bulurken çok düşünmüştüm. NeuroFormat'ın özeti diyebileceğim bir isim olmuştu. Aslında bu yöntemle yaptığımız önceden yaşanmış bir şeye sonradan, *gecikmeli* olarak teslim olmak.

Çünkü beynimizin zaman kavramı yok. Bugün teslim olduysan dün de olmuş oluyorsun. Bugün o tehdit karşısında sakin kalmayı başardıysan dün de sakin kalmış oluyorsun. Bugün o acıyı, öfkeyi, çaresizliği kabul ettiysen dün de etmiş oluyorsun.

Teslim olduğumuz için, beynimiz artık mücadeleyi bıraktığı için iyileşiyoruz. Teslim olarak aslında beynimize savaşın bittiğini söylüyoruz. Artık mücadele etmesine gerek olmadığını söylüyoruz. Duyguyu yükseltmemizin amacı da bu zaten. Duyguyu aynı şiddete



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

çıkarıp beynimize travma anını yeniden yaşatıyoruz ki ilk gerçekleştiğinde yapamadığımızı sonradan yapabilelim. Gecikmeli de olsa teslim olalım. Travmayla beraber bedende değişiklikler başlatan beyne tehlikenin geçtiğini anlatmanın tek yolu bu. Tehlike geçti demenin tek yolu hikâyeyi NeuroFormat ile bu defa teslim olarak baştan yazmak.

Biz NeuroFormat ile aslında geçmişi değiştiriyoruz. Yeniden yazıyoruz.

Hayatındaki kötü bir ana geri dönerek o acıyı yeniden yaşamak hiç de keyifli değil, ben de farkındayım. Belki bunu yaparken, travmayı yeniden yaşarken aşırı yükseliyoruz, o anı bütün acısıyla, korkusuyla ortaya çıkarmak için aşırı duygular yaşıyoruz ama inanın bana bu gerekli. Olayı baştan yaşamalı ama bu kez daha sakin karşılamalıyız. Ancak böyle bir yöntemle beynimizde o andan beri yanıp sönen alarm düğmesini kapatabiliyoruz.

Tamam, kayıtsız şartsız teslim oluyorum dediğimiz yerde beynimiz de huzura eriyor, artık savaşmama gerek yok, demek ki tehlike geçti diyor. Başlattığı süreci geri alıyor, komutları iptal ediyor, hastalıklar, rahatsızlıklar geçiyor.

Hatırlarsanız travmayı bir şeftaliye benzetmiştim. Çekirdek ana olayı, etli kısım ise bu olayın etrafını saran duygularımızı anlatıyordu.

Evet ana travma çok önemli ama bu etrafını saran duyguların daha az önemli olduğunu göstermiyor. Hatta kimi durumlarda çekirdek minicik, etli kısım bir karpuz kadar gelişmiş olabiliyor.

Yani formül üzerinden gidersek bazen M bazen KB büyük olabiliyor.

Bazı travmalarda olay sadece M'den ibaret olabiliyor. Mesela deprem anı. Kişi deprem anını çalışırken K ve B'yi yani kızacak, suçlayacak birilerini bulamayabiliyor da.

Tersi de mümkün. Diyelim ki bir yakınınız aniden vefat etti. Doğal sebeplerden pat diye ölüverdi. Burada da derin bir üzüntü var ama bir mücadele yok. İlle bir mücadele anı, M bulmalıyım diye düşünmeniz gerekmiyor.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Yani:

**Eyvah anlarında hep bir mücadele var.**
**Derin Üzüntülerde/Öfkelerde yok.**

Mesela Derin Üzüntülerde genelde K ve B olabiliyor. Bir kayıp vakasında, kimi durumlarda ölen yakınımıza da kızabiliyoruz: *Beni neden sensiz bıraktın? Nasıl yapayalnız bıraktın?* diyoruz.

Veya öfke kendimize dönüyor, mutlaka kendimizi suçluyoruz: *Neden onu koruyamadım, neden onunla daha çok vakit geçirmeye çalışmadım?*

Tekrar edeyim: MKB aslında bizim travmayı çalışırken kullanacağımız kontrol listemiz.

Burada belirlediğimiz her anda diğerlerinden bağımsız bir çalışma yapmaktan bahsediyorum. Her travmacık ayrı bir çalışma demek. Ve her anda biz bu kontrol listesi olan MKB'yi sorguluyoruz. Bu şu anlama geliyor: Bir travmayı çözmek için önce travmanın birbirinden bağımsız olarak değerlendirdiğimiz önemli anlarını yani travmacıklarını buluyoruz, sonra da bulduğumuz her ana bağımsız olarak MKB kontrol listesini uyguluyoruz. O anlar için duyguları topyekûn yükseltiyor sonra da aynı sırayla deşarj ediyoruz.

Yıllar öncesinden çok enteresan, aklımda yer etmiş bir hikâye hatırlıyorum. Travmayı gerçek anlamda analiz edebilmenin yani MKB kontrol listesini uygulamanın ne kadar önemli olduğunu gösterir nitelikte bir vaka bu bence.

Yine bir canlı yayın yapıyorum ve Ankara'dan takipçim bir kadın katılıyor yayına.

"Hocam, bende güneş lekesi var ve bir türlü geçmiyor" diyor. "Aslında sizden öğrendiğim kadarıyla çalışma da yaptım, yarı yarıya geçti ama hepsi geçmedi."



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Güneş lekesinin ve birçok cilt sorununun bize çağrıştırdığı travma ayrılık travması. Kimi zaman da sebebi saldırı travması olabiliyor.

Bu hanımefendi bebeğini 4-5 aylıkken kaybetmiş. Üzerinde çalıştığı travma da bu.

"Peki çocukla yüzleşme yaptınız mı?" diyorum.

"Ama ne alaka?" diyor. "Çocuk doğmadı ki. Karnımdayken öldü."

Kendi bakış açısından böyle söylemesi çok doğal. Ama durum öyle değil. Travmaları çözmek o kadar da kolay değil derken kastettiğim tam da bu.

Bir anne dört aylık fetüsü yaşatamadığında deneyimlediği travma sadece kayıp travması değildir. Çocuk doğmamış bile olsa sorumluluk, suçluluk gibi duyguların da temizlenmesi gerekir.

Bu yüzden MKB'yi titizlikle uygulamamız gerekir diyorum.

Burada bu hanımefendinin gerçek anlamda etkili bir çalışma yapabilmesi için izlenecek yol şuydu: önce bu kaybın travmasının süresini anlamak, sonra önemli Eyvah Anlarını ve Derin Üzüntü/Öfke anlarını bulmak, sonra her anı MKB kontrol listesinden geçirip teker teker çalışmak.

MKB kontrol listesini uyguladığında Suçluluk yani S adımını da çalışması gerektiğini zaten sistem çok kritik bir anda ona hatırlatacaktı.

Hatta bu çalışmayı çok önemli anlar için birkaç kez tekrarlaması da gerekecekti.

Yani MKB kontrol listemiz aslında doğru uygulandığında hiçbir eksik parçanın kalmasına izin vermiyor. Yapmanız gereken tek şey bu formülü tüm travmalar ve travmacıklar için uygulamak.

MKB sisteminin analiz kısmını ve her aşamada neler yapmanız gerektiğini artık epeyce kavradığınızı tahmin ediyorum. İlerleyen bölümlerde örnek bir travma senaryosu üzerinden adım adım beraber temizlik yapacağız. Teknik görünen çalışma canlı bir vakayla zihninize iyice yerleşecek. Ama öncesinde konuşmamız gereken birkaç şey daha var.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

# Şemsiye çalışması

Hatırlarsanız travmaları üçe ayırmıştık.

1. **Başı sonu belli, kısa vadeli, keskin travmalar.**
2. **Uzun soluklu, yıllara yayılan travmalar.**
3. **Anlık çatışma travmaları.**

Travmaları uzaklarda aramamıza gerek yok. En büyük travmalar genellikle çok yakınımızdan geliyor... Aslında biliyor musunuz, bunun nedeni de şu: biz insanlar bu dünyada bir anlamda beklentilerimiz kadar travma yaşıyoruz. Dış kapının mandalı dediğimiz kişilerden fazla bir beklentimiz olmadığı için onların bizim üzerimizde travma yaratma ihtimali de daha az. En çok beklentimiz en yakınımızdakinden olduğu için, en yakınlarımızın bize travma yaşatma ihtimali de daha yüksek. Zaten bu yüzden bir ruhu en derinden üzen de bir yabancı değil çok şey beklediği yakınları oluyor.

Bu bölümde konumuz bu işte. Özellikle de yakınlarımızın yarattığı, uzun soluklu, yıllar boyu devam eden travmalar. Ve bu tür travmalarda uygulanacak analiz ve temizlik yöntemi.

Bu ikinci tür travmalar aslında biraz da sosyal varlıklar olmamızın bir sonucu. Çünkü kesintisiz olarak birbirimizle etkileşim halindeyiz ve bu etkileşimler sırasında kimin kimde ne yaralar açtığını bilmek her zaman mümkün olmuyor. Kendi üzerimizde ciddi anlamda çalışmadığımız sürece bir cümlenin, bir tavrın bizde açtığı yarayı, hatta travmayı bulamayabiliyoruz. Bir ömrü değersizlik duygusuyla geçirmek zorunda kalıyoruz.

Böylesi uzun soluklu travmalara, en hafifinden olsa bile maruz kalmayan pek yoktur diye düşünüyorum. Sonuçta kimse bir ada



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

değil ya da bir adada tek başına yaşamıyor. Hepimizin hayatında bizi değersiz hissettiren, suçlu hissettiren, önemsiz hissettiren birileri var.

Bu tür travmalarda kaçınılmaz olarak ilk sırayı ebeveynlerimiz alıyor. Bu da çok anlaşılır çünkü dünyayı ilk önce onların üzerinden öğreniyoruz. Sevgilerine, onaylarına ihtiyaç duyduğumuz ilk kişiler onlar. Zamanla bir sevgilimiz, eşimiz oluyor. Bir iş ortamında çalışıyoruz, patronumuz, müdürümüz oluyor. Onay beklentimiz, kendimizi gördüğümüz aynalarımız zaman içinde değişebiliyor.

Bu travmalarda da hep olduğu gibi yine travmayı çözeceğimiz ipin ucunu duygudan buluyoruz.

Ben bu tür travmalarda yaptığımız çalışmaya **Şemsiye Çalışması** diyorum. Neden şemsiye, çünkü birikimsel bir travmayı şemsiyenin tepesindeki bir noktadan tetikleyerek ilerliyoruz.

Bizde böylesi bir travma yaratan kişi ister babamız olsun ister annemiz, ister ilkokul öğretmeniz olsun ister patronumuz, ister sevgilimiz olsun ister eşimiz, kullanacağımız yöntem aynı: Yüzleşme tekniği.

MKB sistemiyle söylersek KB adımları.

Yöntem şöyle uygulanıyor:

Diyelim ki K yani karşıyı affetme çalışması yapmayı düşünüyoruz. Üzerinde çalışacağımız kişiyle ilgili sembolik, çok spesifik, bizi çok öfkelendirdiği, üzdüğü ya da yaraladığı bir ana gidiyoruz. Karşıya kızmak için en zalim, en yaralayıcı anı buluyoruz.

O andan başlıyoruz, duyguyu iyice yükselttikten sonra ilerleyen dakikalarda bizi üzen bütün konulara doğru geçiyoruz.

Şemsiye Çalışmasında B yaparken ise genellikle B'nin Suçluluk bölümünü kullanıyoruz. Bunun sebebi ise Özeleştiride kişi zaten kendisiyle konuşuyor, karşısında başka biri olmuyor.

Suçluluk çalışması yaptığımız zaman da suçluluk hissettiğimiz kişinin en âciz, en zavallı, bizi en üzen anına gidiyoruz. En güçsüz,



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

çaresiz kaldığı andan çalışmaya başlıyoruz. Mesela bir olayda onu koruyamamakla ilgili, onu yeterince el üstünde tutamamakla, onu üzmekle ilgili kendimize kızıyoruz.

Elbette iki adımda da nihai amacımız öfkeyi çıkardıktan sonra huzurun, affetmenin, kabulün kalması.

Yani K-karşıya öfkede de, S-suçlulukta da aynı şeyi yapıyoruz. Özel bir AN'ı atlama tahtası gibi kullanıp genellemelere geçiyor, bütün anları kapsıyoruz.

Buradaki püf noktası şu: Nötr bir an, karşıdaki kişiye kızmak, suçluluğu söylemek için insanı duyguya sokmuyor. Bu yüzden özel, duygunun yüksek olduğu bir an arıyoruz.

Aslında benim Instagram canlı yayınlarında toplu demolarımda yaptığım çalışmaların önemli bir bölümünü de Şemsiye Çalışması oluşturuyor. Çünkü yüz binlerce kişinin katıldığı bu yayınlarda konunun özel bir temadan ziyade toplu olarak uygulanabilir bir şey olması gerekiyor.



Bu görseldeki şemsiyenin tepesini atlama tahtası olarak kullandığımız AN olarak düşünebilirsiniz. Mesela çalışma yapacağımız kişi baba olsun. Bu örnekten gidersek babanızın size kötü davrandığı, belki vurduğu, herkesin içinde sizi rezil ettiği, çok ama çok kırdığı o an...

Tepedeki anı tüm unsurlarıyla tabiri caizse iyice deştikten, yükselttikten sonra aşağıya doğru kayıyoruz. İçimizde ne var ne yok döküyoruz: *Ben bunu hak etmedim, beni çok kırmıştın, zaten sevgini hissettirmedin...*



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

MKB çalışması üzerinden ifade edersek burada yaptığımız K çalışması. Yani karşıya öfke. Karşıya öfke duyduğumuz pek çok durum beraberinde S'yi yani suçluluk duygusunu temizlemeyi de getiriyor. Demek ki zamana yayılmış travmalarda K ve S çalışmasıyla temizlik yapmak gerekiyor.

S'de bir çalışma yapıyorsak bu kez babanın en âciz anını seçiyoruz. Şemsiyenin tepesindeki an bu. İnsan belli bir süre sonra kaçınılmaz olarak ölümler yaşıyor, sıralı ölümse, ebeveynini kaybetmek zorunda kalıyor. Biz de böyle bir an buluyoruz. Babanın hastalandığı, yoğun bakımda olduğu veya vefat ettiği an gibi.

Yine yapacağımız şey aynı. Bu anı atlama tahtası olarak kullanarak suçluluk duygumuz üzerinde çalışıyoruz. Onu böyle âciz, düşkün görmenin bizi nasıl üzdüğünü söylüyoruz. Veya onu kaybetmenin nasıl büyük bir acı verdiğini. *Sana iyi evlat olamadım. Affet beni. İsyan ettiğim günler oldu. Saygısızlık ettim sana. Beni affet babacığım gibi* cümleler kuruyoruz.

Açıkçası on binlerce insanı Instagram'da aynı anda ağlatıp duygularını deşarj etmeyi başarmış biri olarak şunu söyleyebilirim ki bunu başarmak aslında bir sanat. Çünkü tüm bu cümleleri kurarken doğal olmaya ve birçok konuyu kaplamaya çalışmamız gerekiyor.

Her bir kelimenin, her bir detayın çok önemli olduğu bir çalışma bu. Ve iki gün boyunca seminerlerde anlatmaya çalıştığımız, uygulamaya çalıştığımız konulardan biri de bu. Burada basit biçimde anlatmaya çalıştığım şeyin epeyce detayı var. Çünkü kelime seçimleri duyguya girmek açısından çok önemli. Evet asıl amaç duyguyu çekmek ve duyguyu özellikle de ağlayarak deşarj etmek, ama şu ana kadar yüzlerce anne-babaya suçluluk toplu demosu yapmış biri olarak biliyorum ki çalışmanın etkisini biraz da en etkili kelimeleri seçmek, yüksek bir empatik enerji ve doğru vurgular sağlıyor.

Yani tüm bu kelimelerin, cümlelerin en sahici duygularınızı ifade eden cümleler, KENDİ cümlelerimiz olması önemli. Vicdanlı ve içten cümleler olması önemli.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Devam edelim:

Hem K'da hem S'de genel mantığı uyguluyor, önce yükseltip sonra affediyoruz.

K çalışması yapıyorsak karşıdaki kişiyi affediyoruz.

S çalışması yapıyorsak finalde kendimizi affediyoruz.

Şemsiye Çalışmasında K ve S'nin ayrı ayrı çalışmalar olarak uygulanması da önemli. Çünkü kişinin zalim olduğu andan hemen sonra suçluluk çalışması yapması iyi olmaz.

Bazı durumlarda iyi yapılmış tek çalışmada bile bariz iyileşmeler görüldüğü oluyor. Ama size tavsiyem bu çalışmaları ihtiyacınız olduğu sürece defalarca yapmanız.

Bir K çalışması yaptığımızda bu temizlik çalışmasının ödülü biriken öfkelerle, kırgınlıklarla vedalaşmak, belki hayatımızın katili gibi görmeye başladığımız kişiyle barışmak oluyor.

Ve bilin bakalım bunun nasıl bir faydası var?

Böylesi bir çalışmayla sadece öfke duyduğumuz, kırgınlık duyduğumuz o kişiyle barış imzalamış olmuyoruz, tek faydası bu değil. Hayatımızı sabote eden, yolumuzu tıkayan, istediğimiz hayatı yaşamamıza engel olan blokajları da çözmüş oluyoruz.

Çünkü babanın sana değer vermemesi ve bununla ilgili öfken, seni sevmediği, seni takdir etmediği için hissettiğin kırgınlık, aslında sendeki değersizliğin de kaynağı. Bu çalışmayı yapmak değersizlik, başarısızlık, özgüvensizlik sorunlarını çözmeye de yarıyor.

Özgüven ve değersizlik konularının en iyi çözüldüğü çalışmalar, K, S ve Ö çalışmaları oluyor.

Bu çalışmaların sonunda sadece öfkeyi, suçluluğu temizlemiş olmuyoruz, söz konusu kişiyle bu çalışma yoluyla barıştığımız zaman artık beyinde alarm veren düğme de kapanıyor. Raydan çıkmış tren raya geri dönüyor.

Size çok enteresan bir şey söyleyeyim mi? Aslında öfke ile korkunun, suçluluk ile derin üzüntünün birbirinden çok da büyük bir farkı yok. Duygular ve bu duyguların beyinde yarattığı kimyasal etki birbirinden çok da farklı değil. Çünkü bu kimyasallar belli oranda birbirlerini kapsıyorlar. Bu yüzden öfke korkuya dönebili-



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

yor, derin üzüntü suçluluğa, utanca dönüşebiliyor. Sağlam bir temizlik ise beyinde takılı kalmış bir kapı zili gibi ötüp duran alarmı kapatabiliyor. Birden çok duyguyu dönüştürebiliyor.

## Geçmişteki önemli herkesle çalışma yapın

Seminerlerimde söylediğim bir şey vardır: Hani sen genç bir kızken mahalledeki o hoşlandığın çocuk var ya, hani senin yerine öteki kızı, o süslü ama pek de akıllı olmayan kızı tercih eden çocuk, onu da affetmelisin. Onunla da yüzleşmelisin derim.

Normalde hiç aklınıza bile gelmeyecek insanlarla çalışma yapmak, özellikle belli bir zaman boyunca hayatınızda belli bir yere sahip herkesle çalışma yapmak o kadar önemli ki. Burada kastettiğim tüm yaşam öykümüze bir Şemsiye Çalışması yapmak aslında.

Hayatınız boyunca sizi üzen, kıran, değersiz hissettiren, utanç duymanıza neden olan herkesle ama herkesle böyle bir çalışma yaptığınızı düşünsenize. Yepyeni bir sen yaratmanın yolu bu bence. Yaşam hikâyemizi gereksiz yere, boş yere oluşmuş kodlardan, utançlardan, kırgınlıklardan temizlemek demek bu ve bizi hafifleteceğinden, yüklerden kurtaracağından emin olabilirsiniz. Hayatınıza, yaşam öykünüze bir de bu açıdan bakın. Yakın zamanda ya da geçmişte tanıdığınız, önemi olan bütün insanlarla hem K-karşıya kızma hem de S-suçluluk çalışması yapın.

Sizin yerinize o süslü ama pek de akıllı olmayan kızı tercih eden o çocuk, hiç farkında bile olmadan erkeklere ömür boyu içten içe öfke duymanıza neden olmuş olabilir. O öfkeyi şimdi hiçbir suçu olmayan kocanızdan çıkarıyor olabilirsiniz. O süslü kıza duyduğunuz nefret, ömür boyu dişiliğini saklayan birine dönüşmenize, cinsiyetsiz bir görünüm sergilemenize neden olmuş olabilir. Hatta bütün bakımlı kadınlara önyargıyla yaklaşmanıza neden olmuş bile olabilir.

Ya da yıllar önce ticarette sizi dolandıran ortağınız, size yanlış yapan bir akrabanız o günden sonra cesaretinizi kaybetmenize, kimseye güven duymamanıza neden olmuş olabilir.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

## Suçluluk duygusuyla vedalaşmak

Burada bizde blokajlar yaratan tek şey öfke, kızgınlık, hınç duymak da değil.

Bize yapılanın bizde yarattığı suçluluk duygusu da var. Ve suçluluk duygusu aslında hayatı doğru düzgün yaşamamızın önündeki en önemli engel olabilir.

Ben suçluluk duygusuna özel bir önem veriyorum. Neden derseniz, travmaların pek çok boyutunda karşımıza çıkan, en çok hissedilen yaygın bir duygu suçluluk.

Bir yakınımız, sevdiğimiz zarar gördüğünde –olaya bir dahlimiz olmasa da– derin üzüntüye suçluluk duygusu da eşlik ediyor. Zarar gören, hastaneye kaldırılan, yaşlanan, âciz duruma düşen, vefat eden tüm yakınlarımız için çalışma yaptığımızda, suçluluk duygusu üzerinde de çalışmakta fayda var.

İlginçtir "hayatta kalanın suçluluğu" diye bir kavram var. Ölen yakınımızı tüm hayatı boyunca el üstünde tutmuş olsak da kayıp yaşamak geride kalanda bir suçluluk duygusu yaratıyor.

Suçluluk duygusunun daha genel anlamıyla ilgili olarak da iki tespitim var.

Aslında empatik, sevgi dolu, masum ve naif insanlarda daha yoğun bir duygu bu. Suçluluk duyabilmek biraz da iyi insan işi.

Suçluluk duyma potansiyeli gelişmiş kişileri ülke yöneticileri, başkanlar, başbakanlar olarak nadir görürüz. Düşünsenize, çocukların, bir sürü vatandaşının ölme riskini göze alıp savaş kararı verebilen bir liderde suçluluk duygusu olabilir mi? Çok empatik, başkasının derdiyle dertlenen, diğerkâm biri yeri geldiğinde insan canını feda edecek kararlar alabilir mi?

Buradan şu anlam çıkmasın: lider olmak istiyorsanız bu duygulardan vazgeçin gibi bir şey söylemeye çalışmıyorum. Ben her koşulda vicdanı güçlü, iyi insanlardan yanayım. Ama kaba bir lider tanımında empati ve suçluluk duygusuna yatkınlığın pek olmadığını da görebiliyorum.

Tecrübelerimden bildiğim, suçluluk duygusunun kaynaklık ettiği bir başka davranış biçimi daha var: abartılı hayırseverlik. Evet,

dayanışmaya, hayırseverliğe de sonuna kadar varım. Hatta iyilik yapmanın kişinin kendini sevmesine büyük katkısı olduğunu da düşünüyorum. Bunu da anlatacağım. Benim burada kastettiğim kendi hayatından vazgeçmiş bir şekilde tüm enerjisini, kaynaklarını, her şeyini hayırseverliğe adama durumu. Böyle birilerini gördüğümde de bu halin altında güçlü bir suçluluk duygusu olduğunu fark edebiliyorum...

*Beş adımda özgüven sahibi olun, On adımda kendinizi değerli hissedin* tarzı kitaplar vardır hani, bunun yöntemini öğrettiğini iddia eden sözde uzmanlar. Arada bir kitapçı raflarında rastlıyorum. Hâlâ bunlara kananlar var demek ki diye düşünüp elimde olmadan gülümsüyorum. Beş adımda, on adımda kimsenin kimseye özgüven veremeyeceğini, değersizlik hissini gideremeyeceğini biliyorum çünkü. Ama daha iyisini verebilecek bir şey var. Ne olduğunu biliyorsunuz.

Sizin de böyle sorunlarınız varsa, özdeğer sorunu yaşıyorsanız, kendinizi değersiz, önemsiz hissediyorsanız size önereceğim formül NeuroFormat Şemsiye Çalışması.

Yaşam öykünüz üzerinde çalışmayı alışkanlık edinin. Sizi kıran, üzen, reddeden, küçük gören, eleştiren, terk eden kim varsa onun için Şemsiye Çalışması yapın. İstediğiniz özgüvene, değerli hissetme haline, utançtan ve suçluluk duygusundan uzak bir hayata böyle ulaşabilirsiniz. On adımda olacak diye söz veremem ama olacağını garanti ederim.

# Anlık çatışma travmaları

Travma türlerini anlatırken bahsettiğim üçüncü tür travmalara anlık çatışma travmaları diyorduk. Aslına bakarsanız bu tür travmalar hayli de ilginçler.

İsminden de anlaşılacağı üzere beynimizin anlık çatışma olarak algıladığı durumlar bunlar. Mesela karşınızdaki kişinin yüzünde bir ben görüyorsunuz. Dikkatinizi çeken, tuhaf bir ben. Ve yüzünüzde aynı yerde ben çıkıyor! İnanılmaz bir durum.

Ani ve tatsız bir görüntü, pis bir şeye bakmak, çok kötü bir koku duymak, baktığımız kişinin yüzündeki sivilceden iğrenmek... Hepsi bu türdeki travmalara örnek.

Bizde "gülme komşuna gelir başına" diye bir deyim vardır hani. Ama durumun bu travma türünde gülmekle pek ilgisi yok. Fena halde iğrenmekle, rahatsız olmakla ise çok ilgisi var. Beynimizin bunu nasıl yaptığını, oradaki beni kendi bedenine nasıl "kopyaladığını" birazdan anlatacağım ama canlı yayına katılan bir izleyici hikâyesi hatırlıyorum. Önce onu paylaşayım.

Gerçek bir NeuroFormat gönüllüsü, takipçisi olan izleyicimiz hanımefendi oğlunun travmasını bulup sorununu geçirmiş ve yayına da bu müjdeyi vermek için bağlanmıştı.

Hikâye şöyle: Bir buçuk yaşına kadar gayet normal bir çocuk olan oğlu bir anda tuhaf davranmaya başlıyor. Hırçınlık, ağlamalar, huzursuzluk. Yaşıtlarıyla güzel güzel oynayan, konuşan çocuk birden kendini kapatıyor. Göz teması kurmayı kesiyor. Adeta insanların gözüne bakmaktan korkuyor. Eskisi gibi arkadaşlarıyla oynamıyor.

Sokağa çıktıklarında da hep bir tehlike varmış gibi kafasını kaldırmadan kirpiklerinin altından bakıyor. Hatta doktora götürüyorlar ve çocukluk otizmi teşhisi koyuyor.

Annesi oğlunun sorununu çözmeye çok kararlı, olabilecek tüm travmaları tarıyor ve sonunda kaynağı buluyor.

İnanılmaz ama bir makyaj travması bu. Bir gün annenin erkek kardeşi kız arkadaşını tanıştırma maksadıyla eve getiriyor. Bu genç kız biraz abartılı makyaj yapmış. Zaten iri olan gözlerini çok ağır makyajla daha da kocaman bir hale getirmiş. Çocuğu kucağına alıp "Canım benim" diyerek sevmeye çalışıyor ve o anda olanlar oluyor.

Bu koca gözler çocukta anlık çatışma travması türünden bir travmaya neden oluyor.

Anne çocuğa uykuda çalışma yaparak "koca göz" travmasını temizleyince de çocuğun sorunları geçiveriyor.

Birinin bir yerden düşüşüne şahit olmak, otobüste sandalet giymiş birinin mantarlı ayak tırnaklarını görmek, siğiller, tuhaf böcekler... Anlık çatışma dediğimiz şey her şey olabiliyor. Ama ortak noktaları bizde daha hafif anlamda da olsa bir tür Eyvah Anı yaratması ya da bir tür saldırı duygusu uyandırması.

Nedeni çözülemeyen birtakım fobilerde de kaynağın anlık çatışma travması olabileceğini biliyorum. Böyle birini tanımayan inanmaz ama palyaço fobisi olan, balon fobisi olan insanlar vardır. Muhtemel ki bu görüntüler de onların beyninde anlık bir çatışma travmasını tetikleyerek fobiye dönüşmüştür.

İyi haber şu ki bu türdeki travmalar genelde kolay çözülüyor. Basit bir Mücadele Çalışması travmayı temizlemek için işe yarıyor. Kimi zaman kaynak travmanın farkına varmak bile yeterli olabiliyor. Çünkü anlık çatışma travması karmaşık duygularla örülmüş, çetrefil bir düğüm değil, uzun bir süreye yayılmış da değil. Şanslıysanız tespit etmek, farkına varmak bile beyinde takılıp kalmış düğmeyi kapatabiliyor.

Anlık çatışma travmaları beynimiz tarafından en çok da iğrenme kaynaklı saldırı travması olarak algılanıyor. Yoğunluklu olarak ciltte kendisini gösteriyor. İğrendiğimiz şeyin benzeri bizde çıkıveriyor.

Peki ama bu nasıl oluyor? Yüzdeki bir ben bulaşıcı bir şey değil ki, nasıl hop diye bakan kişide çıksın? İşin en enteresan kısmı da bu zaten. Beynimiz hakkında bambaşka bilgiler öğreneceğimiz kısmı. Şimdi bunu konuşalım. Aynalama fenomenini...

# Aynalama fenomeni

Beynimiz öyle enteresan öyle enteresan ki bazen şöyle demek istiyorum: Aman baktığınız, dinlediğiniz şeye bile dikkat edin! Çünkü gördüğümüz, duyduğumuz bir şey bile bazen bizi hasta edebiliyor.

Beynimizin özelliklerini en detaylı haliyle kitabın sonunda bulacaksınız. Ama şimdilik özetle şunları söyleyeyim: Biz beyin dediğimizde yekpare bir bütünden söz ettiğimizi düşünürüz oysa beynimiz milyonlarca yıl önceki programları en yenileriyle birlikte çalıştıran bir bilgisayar gibidir. Beynimizin ilkel yanı yani bilinçaltımız dünyada gördüğü her şeyi fiziksel okur. Soyut kavramlardan anlamaz. Zaman kavramı yoktur ve hayal ile gerçek arasındaki farkı da bilmez.

Zaten travmaların hastalık başlatması da beynimizin bu daha ilkel yanının ürünüdür. Yüksek bir alarm hissettiğimizde beynimiz durumu bir ölüm kalım meselesi gibi görür ve bedenimizde birtakım değişiklikler yapmaya karar verir. Tehdit anındaki tüm bilgileri kaydeder, ortamdaki pek çok şeyi tehdit klasörüne koyabilir.

Aynalama ise işlerin iyice değişik bir noktaya çıktığı yer: Duygu tavan yaptığında, çok güçlü bir duygu hissettiğimizde beynimiz o konu sana mı ait, başkasına mı ait, bu ikisinin arasındaki ayrımı da yapamayabiliyor. Mesela bir başkasının sorununu, çok yoğun bir duyguyla, empatiyle dinlediğimizde, vücudumuz onda olanı kendi problemi, kendi çatışması olarak görebiliyor. Ondaki sorunun bizde olduğunu zannedebiliyor. Hatta şöyle de denebilir: diyelim ki birinin bacağında çok kötü görünen bir yara var, beynimiz *ya o benim bacağım olsaydı* diye düşündüğü ve bu fikri aşırı derecede rahatsız edici bulduğu için o senin bacağındaki bir tehdit

haline gelebiliyor, vücut orada bir reaksiyon verebiliyor ve yaşadığın bu basit travmayla senin de bacağında bir yara çıkabiliyor.

Aynalamada görmenin özellikle etkili olduğunu söyleyebiliriz. İrkiltici bir görüntü beynimizde kendi bedeninde olan bir şeymiş gibi çatışma yaratabiliyor.

Çok ama çok enteresan bir noktaya geldik. NeuroFormat bilgimizi test edeceğimiz bir noktaya. Şimdi şöyle bir soru soralım: beynimizin böylesine bir gücü varsa, deyim yerindeyse "abartılı empati" yapma, aynısını bizim bedenimizde de yaratma gücü varsa, karşımızdaki kişinin sorunu karaciğer kanseriyse bizde de karaciğer kanseri mi oluyor?

Kopya çekmek, kestirme yoldan bu sorunun yanıtını vermek isterseniz kitabın sonundaki Hastalıklar ve Travmalar listesine bakabilirsiniz.

Yanıt ise hayır. Birinin karaciğer kanseri olduğunu bilmek, buna üzülmek, acı duymak böylesi bir sonuç yaratmıyor. Aynalamanın mantığındaki kritik bilgi şu: bunun gerçekleşmesi için baktığımız, üzüldüğümüz şeyin bizde de o hastalığı yaratan travmayı, çatışmayı yaratması gerekiyor.

Tekrar edelim:

**Aynalamanın gerçekleşmesi için gördüğümüz şeyin bizde de aynı çatışmayı yaratması gerekiyor.**

Yani bize itici gelen, rahatsız edici bulduğumuz, bir başkasının yüzünde gördüğümüz ben bizde de benlere neden olan "saldırı" travmasını yarattığı için aynı yerde, yüzümüzde ben çıkıyor. Biz de o bene bakmakla bir saldırı travması yaşayabiliyoruz.

Bu konuyu hiç bilmeyen birileri yine "yok artık!" diyerek büyük bir şaşkınlık yaşayabilir ama Instagram'da yaptığım, böyle örnek-

lerle dolu bir sürü canlı yayın var. O yayınlara bakarak bu tuhaf aynalama hikâyelerini ve nasıl çözüldüklerini siz de izleyebilirsiniz.

Bu yüzden çok aşırı üzülmek, yüksek empati kurmak aynı hastalık bizde de olacak anlamına gelmiyor. Kilit nokta yaşanan yüksek duyguların aynı soruna neden olan aynı çatışmayı yaratması.

Ama elbette üzülmenin, aşırı empatiye girmenin de yaratabileceği sorunlar var. Hep söylediğim bir şeydir: "Hassas ve iyi kalpliler hastalanır önce. Gamsızlara pek bir şey olmaz" derim. Buna gönülden inanıyorum. Duyguları güçlü yaşama potansiyeline sahipsek bu bizi hem travmalara hem de aynalama sonucu oluşan durumlara daha açık hale getiriyor. Ama böyle olduğu için ille de gördüğümüz şeyi yaşamıyoruz. Yakınımızın karaciğer kanseri bizi çok üzdüyse karaciğer kanseri olmuyoruz. Ama yoğun duygularla empati yaptığımızda bunun bizde başka sorunlara neden olma ihtimali de var: mesela kayıp travmasını tetikleyebiliyor. Bunun sonucunda da egzamayı, böbrek sorunlarını, meme sorunlarını, yumurtalık sorunlarını yaratabiliyor. Yani aynalama fenomeni tüm durumlar, tüm hastalıklar için bire bir aynısını gerçekleştirmek üzere çalışmıyor.

Bir aynalama hikâyesi hatırlıyorum. Çok ama çok sevdiği anneannesini kaybeden bir takipçimizin hikâyesi bu. Anneanne vefat ediyor ve bu hanımefendi cenaze yıkanırken ilk defa anneannenin bembeyaz saçlarını görüyor. Çünkü normalde hep başı örtülü olduğu için anneannenin saçını hiç açık görmemiş. "Saçları ne kadar da beyazmış" diye düşünüyor. Çok geçmeden kendi saçları da hızla beyazlıyor.

Beyaz saç gören herkesin saçları beyazlamıyor elbette. Ama bu hikâyede de aynalama adeta travmaya tam denk düşüyor. Saç beyazlamasının travması zaten kayıp, ayrılık travması. Özellikle de büyüklerin kaybında ve özellikle de travma sırasında ölen kişinin saçlarıyla ilgili bir konu gündeme gelirse. Bu hikâyede ise aynalama ve çatışmada tam örtüşme oluyor.

Tekrar altını çizeyim: aynalama olabilmesi için onu görüyor, onu biliyor olmamın benim bedenimde de **aynı çatışmayı** yaratıyor olması lazım.

Bir şey görüyorum, o gördüğüm şey bir duyguyla, çok yoğun bir duyguyla beraber benim bedenimin aynı bölgesinde o çatışma-

yı tetikliyor. Birinin yüzünde iğrenç bir yara görüyorum, onu görmek benim bedenimin aynı bölgesinde pislik, saldırı travmasını tetikliyor, sonuç benzer bir yaranın bende çıkması olabiliyor.

Yani beyin o yarayı gördüğü için o yarayı çıkarmıyor, o yara bendeymiş gibi algıladığı, aynı bölgeye saldırı hissettiği için, o deride yaptığı değişiklikle o yarayı çıkarıyor.

Ya da otobüste mantarlı bir ayak gören kişinin benzer şekilde yaşadığı saldırı, pislik travmasıyla vücudundaki mantarı o bölgede aktifleşiyor.

Aynalama travmalarında en güçlü tetikleyici görmek. Ama görmenin dışında da tetiklenme yolları var. Kimi durumlarda sarsıcı tasvirlerle anlatımını duymak da benzer bir etki yaratabiliyor. Birisi bize çok kötü görünen bir yarayı, çok gerçekçi, çok irkiltici detaylarıyla tasvir ettiğinde de beyinde benzer bir çatışma tetiklenme ihtimali var.

## Son üç yılın kâbusu

Aynalama fenomenine sık rastladığımız bir başka yer de neresi biliyor musunuz? Üst solunum yolu enfeksiyonları. Ve bu da çok enteresan bir durum. Yanımızdaki birinin hasta olması, sürekli hapşırıp tıksırması da beynimizde aynalama mekanizmasını başlatabiliyor.

Üst solunum yolu enfeksiyonlarında baktığımız yer koku travması, burundan tehlikeli bir şeyin girdiğini düşünme travması. Ve grip olmuş, burnu akan, hapşırıp duran birinin yanındaysak beynimiz bizde de aynı semptomları başlatabiliyor.

Bir arkadaşımın anlattığı, pandeminin başlarına dair bir anekdot hatırlıyorum. Arkadaşım, yaşını başını almış, gayet entelektüel bir beyefendi ile telefonda konuşuyor ve o beyefendi, o sırada hapşıran arkadaşıma yarı şaka yarı ciddi diyor ki "Aman korona filan mı oldun, bak telefondan da geçiyormuş."

Peki bu mümkün olabilir mi? Fiziksel olarak yanıt elbette hayır. Ama kitaplarımda anlattığım pek çok şey bize konu biyoloji olduğunda fiziğin net sınırlarının çok ama çok ötesinde bir yerde

olduğumuzu gösteriyor zaten. Fizik biliminde ilerlemiş olabiliriz, çağ atlamış olabiliriz ama biyolojide keşfedilmemiş kıtalarla dolu bir gezegenin üzerinde yaşıyor gibiyiz.

Hatta çığır açıcı sonuçları olacak bir önerim var: Mesela şöyle bir deney yapılsa hiç fena olmaz. Nezle veya grip olmuş, sürekli hapşıran, öksüren, tıksıran birini telefonun başına koyalım. Bu kişi tanıdığı, sohbet edebileceği kişileri arasın. Yüzlerce kişiyi karşısında hapşırıp tıksıran biriyle telefonda konuşma deneyine tabi tutalım. Bakalım neler olacak. Telefonun diğer ucundaki kişilerin kaçta kaçı uzun, hapşırıklarla, öksürüklerle kesintiye uğrayan bir telefon sohbeti sonucunda nezle, grip semptomlarını göstermeye başlayacak, kaçı hasta olacak. Şaka değil. Gerçekten de böylesi bir deneyin sıra dışı sonuçlar ortaya koyacağına eminim. Sonuçları en çok merak edecek kişinin ben olduğumdan da emin olabilirsiniz.

Elbette sonuçlara dair birtakım tahminlerim de var.

Beynimiz hakkında bildiklerimiz bilmediklerimizin yanında buzdağının görünen kısmı kadar. Benim NeuroFormat sistemiyle öğrendiklerim bu deneyin, telefonla nezle grip geçirme deneyinin tahmin edilemeyecek sonuçlar verebileceğini gösteriyor. Zaten ilerleyen bölümlerde anlatacağım Nosebo kavramı bunun sadece mümkün değil olası da olduğunu ortaya koyuyor.

Sadece üst solunum yolları değil pek çok salgında bir diğer tetikleyici unsur da elbette korku: Her an bir virüse maruz kalabileceğimiz korkusu, beyinde mevcut travmaları tetikliyor. Olay kendini gerçekleştiren kehanete dönüşüyor. Bir hastalığın, virüsün bulaşıcılığı konusundaki bilgi bombardımanı da aynalama oranını artırıyor.

## Depremden bize kalan...

En çok aynalanabilen bir diğer şey ise kapalılık ve nefessiz kalma travması. Kitabımın başında, yaşadığımız deprem felaketinde günlerce ekranlara, telefonlarımıza bakarak hepimizin yüksek empatiye girdiğini söylemiştim. Öyle ki enkazın, betonun kokusunu duyacak gibiydik.

Bir de deprem bölgesinde olanları hayal edebiliyor musunuz?

Günlerce yakınını canlı çıkarmak için enkazın yanında bekleyen, adeta oracığa kamp kuran depremzedeleri? Bir sevdiği, yakını enkazda olan kişinin onunla yüksek empati yapması, onun nefessiz kalışını aynalaması çok mümkün.

Bu yüzden bu yıkımın yaralarını sararken kolektif olarak hepimizi, elbette en çok da bizzat orada olanları bekleyen olası sonuçlardan biri de maalesef, çok üzülerek söylüyorum ki panik atak olacak. Çünkü nefessiz kalmayı aynalamanın, buna yüksek empati yapmanın böyle bir sonucu olabiliyor.

Çok sevdiğimiz birinin nefessiz kalması, ona empati yapmak, ben nefessiz kalsam nasıl olur demek beynimizde nefessiz kalma travmasını tetikleyebiliyor.

Beynimizin aynalama yaptığı bir başka alan da kemikler, uzuvlar. Bir organını, kolunu, bacağını kullanamayan birini görmek, yüksek duyguya girildiyse beyinde o organı kendisininki sanmak gibi bir sonuç yaratabiliyor. Başkasının vücut bölümünün yetersizliği sendeki yetersizliğin travmasını tetikleyebileceği için gördüğün o görsel sende de ağrıları, güçsüzlükleri, belli kas sorunlarını tetikleyebiliyor.

İlginç bir bilgi olarak şunu da paylaşayım:

Bir şeyden sürekli bahsetmek, sürekli ondan bahsedildiğine şahit olmak, bunu duymak bile beyindeki belli düğmelere basarak travma tetikleme yaratıyor. Alerjilerde bunu çok görürüz. Sürekli polenden bahsederseniz polen alerjisi olan birinin semptomlarını tetikleyebilirsiniz.

Yani beynimiz öyle enteresan ki, gerçek ve hayal neredeyse aynı etkiyi yaratıyor, bir şeyi düşünmek ona maruz kalmak gibi bir etkiyi tetikleyebiliyor.

Buraya kadar üç tür travmayı kapsamlı biçimde anlattık. MKB sistemiyle travmayı nasıl parçalarına ayıracağımızı, her adım için hangi noktaların kritik olduğunu öğrendik. Şemsiye Çalışmasıyla ilişkilerimizi öfkeden, suçluluktan temizlemeyi kavradık.

Aslında bir anlamda travmanın *teknik analizi* üzerine yoğunlaştık. Şimdi sırada travmayı çözerken kullanacağımız araçlar var. Onları öğrenelim...

# Travma temizlik araçları göz noktaları ve NeuroFormat vuruşları

Şunu en baştan söyleyeyim: Elinizde tuttuğunuz kitapta sistemin ve uygulanacak tekniğin geldiği son noktayı okuyorsunuz. Yani kullandığımız araçlarda da daha hızlı, daha etkin hale geldiğimiz yerdeyiz. Deyim yerindeyse tekniği en basit, en konsantre haline getirmiş bulunuyorum.

NeuroFormat ile ilk defa bu kitapla tanışıyorsanız "Nedir bu göz noktası, vuruşlar nedir?" diye düşünüyor olabilirsiniz. Panik yok, şimdi öğreneceksiniz.

Göz taraması yaparken amacımız travmayı çözebilmek adına duyguyu en yoğun hissettiğimiz noktaları bulabilmekti. Bunu da çalışmanın odağını artırmak için yapıyorduk.

Şimdi ne demek istediğimi uygulamalı olarak anlatayım.

En son ne zaman arabaya bindiğinizi düşünmenizi istiyorum. Diyelim ki iki gün önceydi. Peki arabadayken kaç tane trafik ışığı geçtiniz? Hatırlamaya, zihninizden saymaya çalışın.

Bahse girerim bunu yapmaya çalışırken yani hatırlayıp saymaya çalışırken gözlerinizi belli bir noktaya odakladınız. İstemsizce, farkında olmadan yaptınız bunu ve gözleriniz boşlukta belli bir yöne doğru kaydı. Belki sağa üste, belki sola yana...

Hafızamıza ulaşmaya çalışırken gözlerimizi belli yerlere odaklarız.

Başka bir deney yapalım. Şu anda kendinize bir çimdik atın. Elbette çok sert, vücudunuzu morartacak bir çimdik olmasın bu. Bunu yaparken acıya en çok odaklandığınız yerde gözünüzü rastgele hareket ettirin. O acıya daha çok odaklandığınız yerde durun. Bir nokta bulduğunuza eminim.

Aslında göz hareketleriyle yapmaya çalıştığımız şey odak noktasını bulmak. Travma çalışırken de belli bir duyguyu yükselttikten sonra gözlerimizi rastgele hareket ettiriyoruz ve nereye bakarken daha çok odaklandığımızı buluyoruz. Ben bu noktalara "duygu kapısı" diyorum. Duygulara erişimi sağladığımız kapılar bu noktalar.

Demek ki çalışma yaparken odaklanacağımız yer burası. İster çimdiğin acısını hayal edelim ister babamızla yaşadığımız sert bir tartışmayı, gözlerimizi rastgele sağa sola hareket ettirdiğimizde duyguyu en yoğun hissettiğimiz, konuya odaklandığımızı hissettiğimiz yer, bizim göz noktamız yani duygu kapımız oluyor.

Gözleri hareket ettirmekle ilgili sert kurallar falan yok. Hızlı yapmayın yeter. Zaten çalışma yaparken gözlerimiz çoğunlukla kapalı olduğundan görmekle ilgili bir durum da yok. Yani ne göreceğim, gerçek anlamda bakıyor mu olacağım diye düşünmeyin. Bir şey görmek gibi bir niyetimiz yok. Burada olay belli bir yere gözün daha çok odaklanmasıyla ilgili. Beynimizdeki o duyguya ulaşmak, o konsantrasyona ulaşmakla ilgili. Amaç, o göz pozisyonunda duyguya daha çok ulaşmak. Temizlik çalışmasını da odaklandığımız yerlerde yapacağız.

Mesela bu göz taramasını babamıza olan öfkemizi temizlemek için kullandığımızı düşünelim. İlk çalışmada babamıza kızdık, odaklandıktan sonra gözümüzü taradık, gözümüz en çok sol üst köşeyi buldu ve orada kızdık, ağladık. Önceki bölümlerde anlattığım Şemsiye Çalışmasıyla temizlik yaptık ve sonunda babamızı affettik.

Peki babamıza olan öfkemiz bu noktada yaptığımız çalışmayla tamamen gitti mi? Hayır. Çünkü yıllara yayılan bir öfke bu ve bir göz noktasına ulaşarak babayla ilgili beynimizde *bir* noktaya ulaşmış olduk. Belki bir başka çalışmada yeni bir göz noktası bulacağız ve yepyeni bir duyguyu çekerek orada çalışacağız. Üçüncü çalışmada başka bir duyguya ulaşacağız, başka bir göz noktasına odaklanacağız.

Yepyeni, önceki benzetmeleri, analojileri iptal eden bir kavramdan, teknikten bahsetmiyorum burada. Başta anlattığım ağaç ana-

lojisi hâlâ geçerli. Travma hâlâ bir ağaç. Duygular hâlâ sarmaşık. Biz bu göz taraması dediğim şeyi yaparak beyinde travmanın, o ağacın farklı dallarına ulaşıyoruz sadece. Göz noktalarını da tekniğin bir aracı olarak kullanıyoruz

Sadece öfkede değil, yaptığımız bağımlılık çalışmalarında, ağrıya kızma, ağrıyı affetme çalışmasında da bu yöntemi kullanabiliyoruz.

Demek ki bir temizlik çalışması yaparken ilk işimiz duyguyu en yoğun hissettiğimiz göz noktasını bulmak. Burayı bir duygu kapısı gibi kullanmak...

## Vuruş noktaları

Şimdi gelelim NeuroFormat vuruşlarına. NeuroFormat vuruşları bir duyguya girdikten sonra duyguyu deşarj etmek, vücudumuzu rahatlatmak, gevşetmek için kullandığımız bir araç. Ama yine altını çizeyim, bir yere vurduğumuz için iyileşiyor da değiliz. Göz noktalarıyla nasıl kapı açıyorsak vuruş noktalarıyla deşarjı sağlayan minik delikler açıyor gibiyiz. Bu yöntemlere temizliği kolaylaştıran araçlar olarak başvuruyoruz.

Peki bu vuruşlar nereden geliyor?

İlginçtir, bu noktalar aslında akupunktur noktaları ve vuruşların işe yaradığı bilgisi de bir anlamda tesadüf eseri bulunmuş.

Amerikalı bir psikoterapist bir danışanıyla üç yıl boyunca su fobisi üzerine çalışıyor. Konuşarak geçen üç yıl. Ama bir çözüme ulaşamıyor. Kadının su fobisi bir türlü geçmiyor. Bir gün kadının midesi bulanıyor ve "Midem çok kötü, devam etmeyelim" diyor. Psikoterapist kendi mesleğini sürdürürken bir yandan da akupunktur dersleri alan biri ve ona akupunktur vuruşları yapmayı öneriyor. Rahatlaması için midenin akupunktur noktası olan gözünün altına vuruşlar yapıyor.

Çok geçmeden kadın şaşkınlıkla "Mideme çok iyi geldi ve benim su korkum da geçti" diyor. Adeta bir mucize yaşanıyor.

Ve bu psikoterapist bu mucizevi iyileşme hikâyesinden yola çıkarak bunu bir teknik haline getiriyor. Farklı sorunlar için farklı

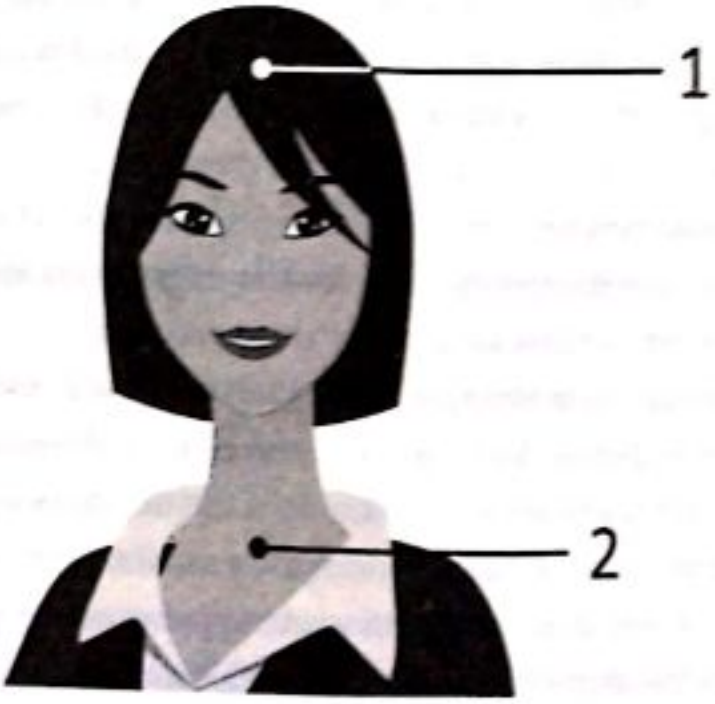
akupunktur bölgelerine vurmayı içerecek şekilde tekniği modelliyor. Sözgelimi panik atakta on kere göz üstüne, yirmi defa koltuk altına gibi her rahatsızlık için noktasal-sayısal reçeteler oluşturuyor.

Sonra aynı tekniği bir başkası sahipleniyor, tekniğe bir isim veriyor ve yöntem yaygın bir yöntem haline geliyor.

Yani bu vuruşların ilk kullanıldığı yer NeuroFormat değil. Ama yöntemi tesadüfen bulan ilk psikoterapistin ismini de, sonra bu yönteme bir ad veren kişiyi de zikretmek isteniyorum. Amacım gizem yaratmak değil, sizi zaman kaybından kurtarmak. Çünkü uzun yıllardır bu vuruşları kullanıyorum ve onları araştırıp oradan yeniden başlamanın sizi olsa olsa geri götüreceğine adım gibi eminim. Bizim kullandığımız yöntem, vuruşların ilk halinden çok daha etkili ve çok daha güçlü.

Zaten söylediğim gibi keramet göz noktasında ya da vuruş yapmakta değil. Bunlar fayda sağlayacak yan araçlar. Esas keramet artık bildiğiniz gibi duyguda. Travmayı bulmakta, doğru ana gitmekte, duyguyu güçlü bir şekilde tetiklemekte.

Peki NeuroFormat vuruşlarını nasıl yapıyoruz?
Odaklanacağımız yerler şunlar:



1. Kafanın tam yukarısı

Kafanızın tam üstünde "bıngıldak" dediğimiz nokta.

2. Köprücükkemiği başlangıç noktası

Şekilde görüldüğü gibi köprücükkemiğinin üstü. (Sağdaki ya da soldaki köprücükkemiğinden birini seçmelisiniz, iki köprücükkemiğinin arasını değil.)

Eskiden kaşın iç noktası ve göz altı da vuruş listemizde yer alıyordu ama uzun zamandır sadece iki noktayla da sonuca ulaştığımızı gördüğüm için sadece bunları kullanıyorum.

Çalışma yaparken parmaklarınızla bu iki noktaya vuruyorsunuz.

Vuruşları saymamıza gerek yok ama temizlik boyunca yapmayı sürdürmek fayda sağlıyor.

MKB sistemi üzerinden söylersek vuruşları hem duyguyu *yükseltirken* hem de *sakinleştirirken* yapıyoruz. Birine kızarken de yapıyoruz bu vuruşları, onu affetmeye geçtiğimizde de.

Vuruşları yaparken çok hızlı vurmanıza gerek yok. Yavaşça vurmanız, nörolojik deşarjın sağlanması için yeterli. Birden fazla parmak kullanarak geniş bölgeyi kapsamak da işimize yarayabilir, böylece doğru noktaya vurduğunuzdan emin olursunuz. Baş üstü ve köprücük noktalarına tüm parmaklarınızın içiyle bir bütün olarak da vurabilirsiniz. Vücudun sağına ya da soluna vurulmasının önemi yok. Ancak bazı seminer öğrencilerim etkiyi artırdığını düşündüğü için hem kafaya hem köprücükkemiğine beraber vurabiliyor.

İkisine beraber vurabilirsiniz, çalışma sırasında yorulursanız bir taneye indirgeyebilirsiniz, sonlara doğru bırakabilirsiniz. Ama ben genelde sonuna kadar vurmaktan yanayım.

Vurduğumuz akupunktur noktaları aslında önemli nörolojik merkezler demek. Ve bu merkezlerin elektrik direnci vücudumuzdaki diğer noktalara göre 40 kat daha düşük. Bu noktalara parmak uçlarıyla baskı uygulandığı zaman, yaratılan ortalama 70 mikro voltluk enerji, düşük direncin yardımıyla beyne her şeyin yolunda olduğu mesajını elektriksel olarak veriyor.

# MKB özet

Temizlikte kullanacağımız araçlarımız Göz Noktaları ve NeuroFormat Vuruşlarını öğrendik. Şimdi gerçek bir örnekle beraber çözüm yapmadan önce MKB'de dikkat edeceğimiz konuların üstünden hızlıca tekrar geçelim ki okuyacağımız örneği kavramakla ilgili zihnimizde hiçbir soru işareti kalmasın.

Bir travmayı temizlemek için:

İlk önce travma anını buluyoruz.

Hazırlık yapıyoruz.

Hazırlığın adımlarını hatırlayalım:

- Gözlerimizi kapatıp travma başlamadan 2-3 saniye öncesine gidiyoruz.
- Kendi bedenimize giriyoruz, kendi bedenimizde o yaşta, o boyda, o kilodayız. Üzerimizde olayın olduğu andaki kıyafetler var.
- Ortamda sağda, solda, karşıda neler var detaylıca görüyoruz.
- Havayı, ışığı hissediyoruz, o günün havasını içimize çekiyoruz.
- Mekânı, zamanı, etraftaki insanları detaylandırmaya çalışıyoruz.
- Birazdan alarm çalacak ve olay başlayacak...

M yani mücadeleyle başlıyoruz.

M'yi yükselttiğimizde, duyguya girerken ya da iyice girdiğimizde önce göz taraması yapıyoruz, göz noktamızı buluyoruz.

Tarama yaparken yani göz noktamızı bulurken asla duygudan

kopmuyoruz. Eğer duygudan kopuyorsak tarama yapmıyoruz. Göz noktası bulmayı beceremiyorsanız, zorlanıyorsanız bunu yapmadan da geçebilirsiniz.

Tarama bittikten sonra yani gözümüzde bir yere odaklandıktan sonra vuruşlara başlıyoruz.

Seminerlerimde bile bazen yaşadığım bir şey var: insanlar vuruşlara erken başlamak isteyebiliyorlar. Oysa doğrusu, vuruşlara belli bir göz noktasında sabitledikten sonra başlamak. Eğer göz taramasını yapamıyorsanız da vuruşa duyguya iyice girdikten sonra başlamak gerekiyor.

Mücadeleyi iyice yaşadıktan, bütün dallara ulaştıktan, travma AN'ını tüm iç sesimizle ve dışa feryatlarla yaşadıktan sonra K ve B'ye geçiyoruz. Yani karşıya kızma ve kendimize kızma.

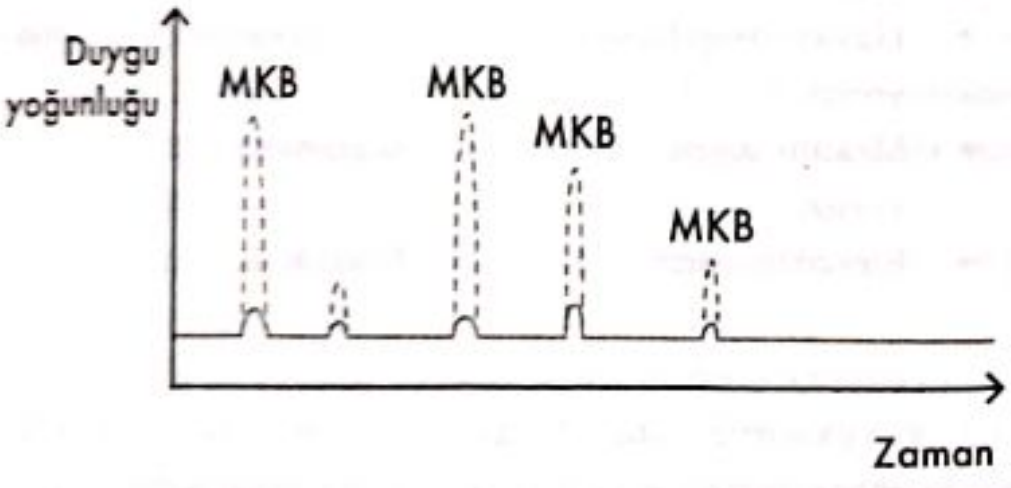
MKB kontrol listemizin önce yükseltme sonra düşürme olarak tüm adımlarını uyguluyoruz.

MKB çalışması değil Şemsiye Çalışması yapıyorsak sadece K ve B (S-Ö) ile devam ediyoruz.

Oransal olarak çalışmanın yüzde 80'inde yükseltme yüzde 20'sinde düşürme yaptığımızı düşünebilirsiniz.

Mümkünse vuruşları hem yükseltirken hem de düşürürken kullanıyoruz. Bir travmadaki tüm önemli anları aşağıdaki grafikteki gibi bulup temizliyoruz.

**Tüm önemli anları temizle**




Şimdi örnek bir travma temizliği çalışmasını birlikte yapalım.

# Örnek travma temizliği çalışması

Kahramanımızın ismi Mehmet olsun. Küçük bir Anadolu kentinde büyümüş. Ve bu genç adamın 13-14 yaşlarında yaşadığı bir olay var. Anne ve babasının bir kavgasına şahit olmuş. Şimdi beraberce bu kavga anını, yani Mehmet'in travmasını adım adım analiz edelim, temizleyelim.

"Küçük bir Anadolu kentinde büyümüş" dedim. Bu detayı vermemin nedeni şu: Sadece yaşam alışkanlıklarımızı, âdetlerimizi değil travmalarımızın türünü, şiddetini, etkisini de içine doğduğumuz coğrafya belirleyebiliyor.

Aynı Mehmet John adıyla Kaliforniya'da doğsa ve bire bir aynı olayı yaşasa maruz kalacağı travma, o travmanın duygu yükü, sebep olacağı sorunlar farklı olur.

Danimarka'da doğmuş, ismi Casper olan başka bir genç de yine aynı olayı farklı hisseder, farklı etkilenir, farklı duygular yaşayabilir.

Bu yüzden çalışmanın herkesin kültürüne, herkesin değerlerine göre analiz edilmesi, yapılması gerekiyor. Çünkü herkesin suçluluk duygusu, öfkesi kendi kültürüne, kendi beklentilerine göre değişiyor. Yani yaşanan bir travmanın sonuçları evrensel değil. Bir travmanın evrensel yönleri olabilir ama nüanslar, kişinin inançlarına, değerlerine göre değişir. Bu yüzden Mehmet'in anne-babası arasında yaşanan kavgayı Anadolu'da yetişmiş bir ailenin kavgası olarak farz edelim.

Mehmet tek çocuk. Annesi de babası da kendi halinde iyi insanlar.

Mehmet'in annesi ev hanımı. Hayatı yemek, temizlik gibi bir ev hanımının bildik meşguliyetleriyle geçiyor. Babası memur. Kendi

halinde sessiz sakin biri.

Mehmet'in annesinin bir alışkanlığı var. Arada bir gizli gizli sigara içiyor ve babası buna çok sinirleniyor. Kendisi sigara içmiyor ve bir kadının sigara içmesi ona çok ters. Ona öğretilen şey bir kadının sigara içmemesi gerektiği. Ve karısını uyarıyor.

"Bak Ayşe" diyor, "Bir daha sigara içtiğini görürsem çok fena yaparım seni. Mahvederim, bilesin."

Bir Anadolu aile babası olarak bu yetkiyi kendinde hissediyor. Bir erkeğin karısına neyi yapıp neyi yapmaması gerektiğini söyleme yetkisi olduğu düşünülerek büyütülmüş.

Bir gün Mehmet odasında sakin sakin otururken salonda seslerin yükseldiğini, annesinin çığlık atmaya başladığını duyuyor. Hayatında duymadığı türden sesler bunlar ve panikle koşarak salona geliyor.

Babası annesine vuruyor, hatta kadını ciddi ciddi hırpalıyor, tokat atıyor. Çünkü ne kadar uyarsa da gene sigara içerken yakalamış Ayşe'yi.

Babası kötü bir adam değil aslında ama yapıyor bunu.

Burada yanlış anlaşılmasın, şiddeti asla tasvip etmiyorum ama bu Anadolu kentindeki kültüre göre eşini sigara içerken yakalayan birinin eşine şiddet göstermesi o kadar da olağanüstü bir durum değil. Söylemek istediğim bu.

Mehmet araya giriyor, babasına yapma etme diyor, mâni olmaya çalışıyor, önüne geçemeyince de o anın şiddetiyle küfrediyor babasına.

Şimdi Mehmet'in travmasını analiz edelim.

Mehmet'ın travması babanın anneyi dövmesi sahnesi, buna şahitlik etmek. Ama travma artık sizin de çok iyi bildiğiniz gibi sadece bu aile içi şiddet sahnesinden ibaret değil. Birkaç dakika süren bu sahneye eşlik eden yoğun bir duygular yumağı da var. Hani o ağacın dallarını saran duygu sarmaşıkları ya da şeftalinin etli kısmı dediğimiz yer.

*Peki bu duygular ne olabilir?*

*Mehmet babaya kızıyor çünkü annesini dövdü.*

Anneye kızıyor çünkü babanın uyarılarına rağmen sigara içmekte ısrar etti.

Kendine kızıyor çünkü hem anneyi kurtaramadı hem de babasına küfretti. Atasına saygısızlık etti.

Kendine kızmasının bir başka nedeni daha var. Yatılı fen lisesi sınavını kazanmıştı, gidebilirdi ama gitmedi. Gitmiş olsaydı böyle şeyleri yaşamak zorunda kalmayacaktı. *Kendime yazık ettim* diye düşünüyor. *Neden en güzel zamanlarımda burada tıkılıp kaldım ki? Bu yaşadıklarımdan dolayı bir eziğe dönüştüm, yanlış karar verdim. Gitsem bunlara maruz kalmayacaktım.*

Peki Mehmet'in travmasını nasıl temizleyeceğiz?

Yapmamız gereken ilk şey travmanın ne kadar sürdüğünü bulmak. Başını sonunu belirlemek.

Diyelim ki üç dakika süren bir kavga sahnesiydi bu. Baba kapıyı çarpıp çıktı ve olay sona erdi. Anne hırpalandı, tokat yedi, ağladı ama hastaneye götürmeyi gerektirecek kadar sert bir durum da gerçekleşmedi. Eğer olmuş olsaydı o aşamalar da travma potansiyelleri barındırabilirdi. Mesela Mehmet annesi için ambulans çağırmak, onu ambulansa bindirmek, acile götürmek durumunda kalsaydı travma anlarımıza yenileri eklenecekti.

Travma Mehmet'in sesleri duymasıyla başlıyor, babanın kapıyı çarpıp çıkmasıyla bitiyor. Demek ki bulacağımız anlar bu süreyle sınırlı. Yani burada tek bir travma anı, travmacık olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü tema ve mekân değişmedi.

Travma anlarını birbirinden ayırırken soracağımız önemli soru bu işte: Mekân ve tema değişti mi?

Burada ne mekân değişti ne de tema. Travma bu kavgayı ayırmak üzerine kuruluydu. Sonrasında anneyi hastaneye götürmek gerekseydi, hatta küfretti diye babası bir de Mehmet'e vurmaya, ona saldırmaya çalışsaydı bunlar da farklı birer travmacık haline dönüşürdü.

Çünkü Mehmet o zaman bir de kendini kurtarma derdine düşerdi. Travma anı tamamen değişir, onu da çok farklı biçimde çalışmak gerekirdi.

Yani çalışmaları hakkıyla yapabilmek kadar bu anları bulmak ve birbirinden ayırmak da inanılmaz önemli. Çünkü kitabın başından beri söylediğim gibi belli bir anı pas geçip oraya yeterince odaklanmadığımızda, yaptığımız tek şey travmanın etrafından dolanmak olabiliyor.

Travmayı çözmeye başlayacağımız alan M yani mücadele. Diğer bir deyişle Eyvah Anı. Peki K ve B. Evet, bu travma örneğinde onlar da var. Onları da çalışmamız gerekiyor.

Mehmet olduğumuzu düşünerek travma temizliğine başlıyoruz.

Ön hazırlık yapıyoruz. Yani Mehmet'in sakin sakin odasında takıldığı ana gidiyoruz. Mehmet 13-14 yaşlarındaki o bedende, o kiloda, etrafındaki detayları gözlemliyoruz. Koku, ışık, mevsim... Üzerinde ders çalıştığı masa, giymiş olduğu kıyafetler... Gerçekten o güne gitmiş gibi detayları fark ediyoruz. Henüz hayat normal akışında devam ediyor. Birkaç saniye sonra alarm çalacak, olaylar başlayacak.

Sesleri duydu. Olaylar başlıyor...

Şahit olduğu manzara karşısında beyninde dönen anneyi koruma ve babayı durdurma isteği, iç ses ve dış sesi hatırlayarak yükseltilecek.

*Aman Allahım, babamı durdurmam lazım, annemi dövüyor, öldürecek kadını... Bir şey yapmam lazım.*

İç ses hikâyeyi beyne geri verecek. Olup biteni yeniden yaşıyoruz.

Ve duygunun en yüksek hissedildiği noktada göz taraması yapıyoruz. Yani duygu kapısına gidiyoruz. Göz noktası belki de babanın anneye vurduğunu gördüğü an olabilir. Burası Eyvah Anı. Yani mücadeledeyiz.

Dışa feryat varsa Mehmet belki babasına seslenecek: *Baba n'olur dur, yapma!*

Annesi bir an kendinden geçer gibi olduysa belki ona seslenecek: *Anne n'olur gözünü aç!*

Veya komşulara, *yardım edin* diye bağıracak.

Hem iç sesi hem dış sesi M'de yükseltiyoruz.

Duyguları tetikleyebildiğimiz kadar tetikliyoruz. O paniği, çaresizliği, ne yapacağını bilememe halini güçlü bir şekilde yeniden yaşıyoruz.

M'yi iyice yükselttik ve o anı sonuna kadar detaylarıyla yaşayarak tamamen bitirdik.

Şimdi K'ya geçelim.

Karşıya kızma, karşıyı suçlama. Burada K var mı? Elbette var.

Çünkü babayı suçluyor. Çünkü baba anneyi dövdü. K1. *Baba bunu neden yaptın? Neden? Neden?..*

Hatırlatayım, K'da kimi suçluyorsak direkt ona sesleniyoruz.

Anneye suçlama var mı? Olabilir, bu da K2.

Çünkü Mehmet'e göre, Mehmet'in değerlerine göre uyarılara rağmen sigara içen anne bir anlamda babayı provoke etti. Sözünü dinlemedi ve sigara içti. Durduk yerde kavga çıktı. Bu yaşında adamdan dayak yedi. Anne sigara içmemeliydi. *Sen de niye sigara içtin ki? İçmesen ölür müydün?*

Yine doğrudan anneye sesleniyoruz.

Mehmet Kaliforniya'da yaşasaydı belki anneyi suçlama olmayacaktı. Bir kadının sigara içmesi böyle bir muameleye zemin hazırlama olarak değerlendirilmeyecekti. Ama burada, Mehmet'in evinde oluyor. Çünkü kültür farklı. Çünkü senaryoyu böyle kurguladık.

K1 ve K2'deki duyguları iyice iyice yükselttik, bu kızgınlıkları sonuna kadar tükettik.

Şimdi Mehmet'in travmasındaki B'ye bakalım.

B kendimizi suçlama. Bunu da S ve Ö şeklinde Suçlama ve Özeleştiri yapmak olarak anlatmıştım.

Burada da yine mağdur kimse ona sesleniyoruz.

Kendini neden suçluyor olabilir? Çünkü anneyi koruyamadı. Babanın ona vurmasını engelleyemedi. Anneye sesleniyor: *Anne ben seni koruyamadım, dayak yemene mâni olmalıydım, çok üzülüyorum.*

Başka ne için suçluyor olabilir? Çünkü küfretti. Babasına yani atasına saygısızlık etti. Babaya sesleniyor: *Baba sana küfretmemeliy-*

*dim. Atasına küfreden çocuklar taş olur. Bize böyle öğretmediler, çok pişmanım. Suçluyum. Sana saygısızlık ettim çok üzgünüm.*

Demek ki S1 ve S2 olarak kendisi üzerinde iki suçlama çalışması yapabilir.

Hem babaya karşı suçluluk hem de anneye karşı suçluluk için.

Ö var mı? O da var. Özeleştiri. Çünkü mağdur biraz da kendisi. Yatılı okula gitse bütün bunları yaşamak zorunda kalmayacaktı.

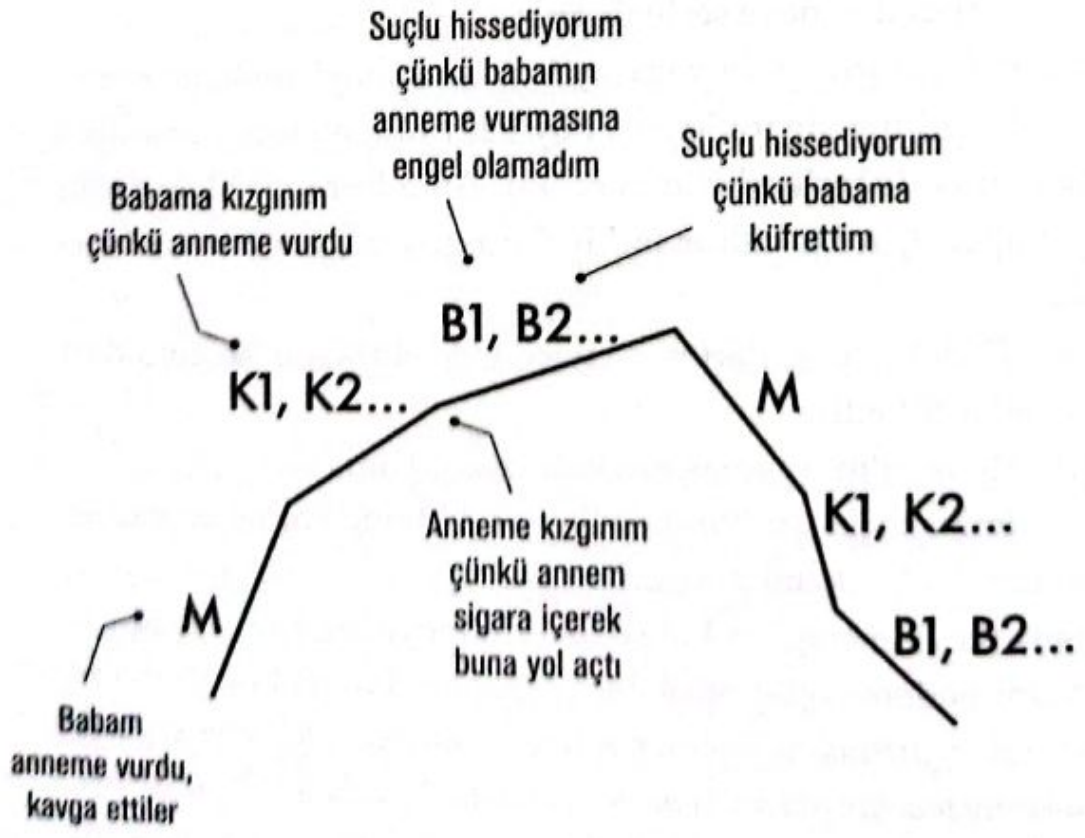
Şimdiyse kendisiyle konuşuyor.

*Salaklık bende. Ne diye kaldım ki? Burada böyle ezik ezik kalakaldım. Yatılı okula gitseydim çok daha güzel bir hayatım olabilirdi.*

Travmanın mücadele kısmındaki tüm duyguları iyice iyice yükselttik ve tükettik.

B'de hem S/suçlama hem de Ö/özeleştiri adımlarını yaptık, yükselttik ve tükettik.

Şimdi MKB grafiğimizin tepesindeyiz. Yaşadıklarımıza bir de grafik üstünden bakalım.



## Affetmeye geçmek

Artık grafiğin tepesinden aşağı inme vakti geldi. Şu ana kadar yaptığımız bu yükseltme işi çalışmanın yüzde seksenini oluşturdu. Şimdi ortaya çıkardığımız bu duyguları rahatlatma zamanı. Sakinleştirme aşamasına geçebiliriz. Yani affetme, serbest bırakma aşamasına.

Artık MKB grafiğimizin SAĞ tarafındayız. Amacımız ortaya çıkan duyguları rahatlatmak.

3 artı 1'i hatırlayalım.

1. **İkna et, direnci kır.**
2. **Niyetini belirt.**
3. **İsyancıları dışla.**

**Artı 1 gevşe.**

3 artı 1'i sırasıyla M'de, K1'de, K2'de, S1'de, S2'de ve Ö'de kullanacağız.

Hepsi için ayrı ayrı 3 artı 1'ler yapacağız.

Birisini bitirip diğerine, birisini bitirip diğerine geçeceğiz.

Genelde M'lerde çok direnç olmadığı için ikna etmek de çok zor değildir. Direncin zorluk çıkardığı nokta sadece yakınlarımızın zarar görüyor olması noktasıdır.

Tekniği öğretirken, böylesi bir mücadelede kişinin yakınları zarar görmüşse zarar görenlerden rıza alınmasını öneririm.

Burada Mehmet'in yapacağı şey bütün travmaya, babayı durduramamaya, anneyi koruyamamaya teslim olması ve bunu yaparken de olası direnci kırmak için annesinden rıza alması.

Elbette bu rızayı hayalimizde alıyoruz.

M'deki isyancılar ise hâlâ hissettiği korku ve mücadele etme isteği gibi şeyler olacaktır. Ve bunu vücudunda hissettiği bölgeleri söyleyerek serbest bırakacak.

Gevşetme bölümünde ise hep yaptığımız klasik gevşetme prosedürünü uygulayacak.

K ve B (SÖ) adımlarına geldik. Tüm yüzleşmelerde, hem K'da hem de B'de (SÖ) direnç her zaman fazladır.

K'da yaptığımız şey, niyetimiz karşıdakini affetmek, kabul etmek. O kişiyi olduğu gibi kabul etmek, hatalarına rağmen kabul etmek.

S'de yaptığımız şey, niyetimiz yine affetmek. Bu sefer kendimizi, tüm yanlışlarımıza, hatalarımıza rağmen kabul etmek. Sevmeye niyet etmek.

Affetmenin "affetmek" sözcüğünü söylemek kadar kolay olmadığını bilmenizi isterim. Aslında affetmek bir anlamda adaleti bozuyor. Bunun nedenlerini de bir sonraki konuda konuşacağız.

Birkaç kritik son notun üzerinden geçelim:

Ben genelde bir önceki adımda artı 1 yani gevşeme yöntemini uyguladıysam bir sonrakinde yeniden yapmamayı tercih ediyorum. Mesela M için 3 artı 1'de yapıyorum ve en sonda Ö için yaptığım 3 artı 1'de yapıyorum.

Hem her seferinde gevşemek gerekmiyor hem de bir tür zaman kaybı gibi geliyor.

Ama bu sadece artı 1 için geçerli.

Yoksa Mehmet hem babasıyla (K1) konuşarak 3 yapacak, hem annesiyle (K2) konuşarak 3 yapacak, suçluluğa geçtiğinde de S1'de de S2'de de 3'ü uygulayacak.

Suçluluk çalışması yaparken muhakkak suçluluk duyduğu kişiden rıza alacak (hayalinde). Böylece hem affetmek hem de affedilmek için izin almış olacak. Direnci kıracak.

Ö'yü artı 1 ile bitirmek yani çalışmadan gevşemeyle çıkmak ise kapanış sağlayacak.

Direnci kırarken etkili olabilecek ifadeler: *herkesin hata yapabileceği, kimsenin mükemmel olmadığı gibi* cümleler.

Yine niyet de *kendini sevmek, kendini kabul etmek* gibi sözlerle ortaya konulmalıdır.

Özetlemek gerekirse Mehmet'in travmasında 3 artı 1 prosedürünü şöyle uygulayacağız.

M / **3 artı 1**
K1 / 3
K2 / 3
S1 / 3
S2 / 3
Ö / **3 artı 1.**

## Beynimizin çelişkileri

Mehmet'in hikâyesi üzerinden adım adım bir travma temizliği çalışması yaptık. Biliyor musunuz bence NeuroFormat'ı tüm diğer sistemlerden farklı kılan en önemli yanı da çok sağlam bir analize dayanması. MKB veya daha geniş haliyle MKSÖ bu yüzden önemli. Çünkü bize tüm kontrol adımlarını veriyor. Tüm bu adımların üzerinden tek tek ilerlediğimizde unutulmuş hiçbir dal kalmıyor. Her bir adımı tek tek temizlediğimizde gerçek anlamda bir temizlik işlemi yapmış oluyoruz.

Kontrol listesi bize hiç tahmin edemeyeceğimiz travma parçalarının asıl kilit noktaları olabileceğini de gösteriyor.

Mehmet'in yaşadığı bu olayda sizce en şiddetli duyguları hissettiği yer neresi diye sorsam pek çoğunuzun aklına anneye tokat atılması anı gelebilir. Ama biz Mehmet değiliz, onun yaşadığı hayatı yaşamıyoruz. Bundan emin olma şansımız yok.

Onun hikâyesinde aslında bu travmayı bu kadar önemli kılan babanın anneye vurması değil Mehmet'in anneyi koruyamadığı gerçeği de olabilir pekâlâ. Belki de en yüksek duygu burada çıkacak, Mehmet'in sonrasında yaşadığı pek çok blokaj buradan çözülecek. *Annem sadece sigara içti diye dayak yedi ve BEN bunu önleyemedim. Önüne geçemedim. Ben zaten ne işe yararım ki?* Bütün hayatını mahveden travma parçası belki de bu olacak.

Veya babasına küfretmesi. İnançlarımız, kültürel kodlarımız bir anlamda bizi biz yapan şeyler. *Bu küfürle atama saygısızlık ettim, artık ben iflah olmam* demiş de olabilir. Hayatta başarıyı, saygınlığı, bereketi, adam yerine konmayı zaten en baştan hak etmediğine bu travma parçasıyla karar vermiş de olabilir.

Birçoğunuz Mehmet'in babasına küfretmesiyle ilgili çok da suçluluk duymayacağını düşünüyor olabilirsiniz. Sonuçta onun amacı annesini korumaktı. O da bir kurban. Aslında annesi için bu durumu yaşamak zorunda kaldığını, o küfrü de istemeden bile olsa bu yüzden ettiğini biliyor olabilir. Ama sizi temin ederim ki bir şeylerin mantığını bilmek demek onunla ilgili mantıksız suçluluk duygusunu çözmek anlamına gelmiyor.

Beynimiz birbiriyle çok çelişkili duygularla doludur. Bizim burada yapmaya çalıştığımız şey, bütün bu duyguları, birbirleriyle çelişkili de olsalar temizlemeye gayret etmek.

Tekrar edeyim:

**Beynimiz birbiriyle çok çelişkili duygularla doludur.**

Ve sebepleri gerekçelendirmek duyguları yaşamamızı önlemez. Mehmet'in küfrettiği için kendini gerekçelendirmesi suçluluk duymasını engellemez.

Gördüğünüz gibi bir travmayı çözmek "anlat, ağla açılırsın" olayı değil, hikâye anlatmak demek değil. Beynin alarm düğmesine basılan her ana gitmek, onu önce yükseltip sonra sakinleştirerek nötr hale getirmek demek.

Bunu yapabildiğimizde ise bir anlamda yaşam kodlarımızı, kimliğimizi oluşturan yazılımı değiştirmiş oluyoruz. Yeni bir ben inşa etmenin yolunu açıyoruz.

# Affetmek adaleti bozar!

Buraya kadar epey yol aldık. Şimdi travma konusuna bambaşka bir açıdan bakacağımız bir yerdeyiz. Travmanın nasıl oluştuğundan, neye yol açtığından ziyade onu temizlerken karşımıza çıkan ve eminim pek çoğunuzun aklına bile gelmeyen bir engelden söz edeceğim.

Başlık sizi yanıltmasın. "Affetmeyin" anlamında kullandığım bir başlık değil bu elbette. Yoksa kendimle fena halde çelişiyor olurdum. Travma temizliğinin yöntemlerinden biri affetmek zaten. Hem de her şeyi. Burada meselemiz başka. Onu anlatacağım.

Biliyor musunuz, aslında affetmek çok da basit ve kolay bir şey değil. Teslim olmak kelimesini kolaylıkla söyleyebiliyoruz, affediyorum demekte hiçbir zorluk yok ama acaba bunu gerçekten başarabilir miyiz?

Bu çok da kolay değil. Çünkü affetmek aslında beynimizdeki adalet terazisini bozuyor.

Mesela hayatınızdaki öfkeli olduğunuz birini düşünün. Bu kişi size bir kötülük yapmış olsun. Hatta bu yaptığı kötülüğün büyüklüğünü iki elinizi yanlara açarak gösterin. Mesela kollarınızı dümdüz tam açacak kadar büyük bir kötülük bu. İşte bana yapılan kötülük bu kadar diyerek gösterin.

Peki siz bu kötülüğe karşı ne yaptınız? Ne kadarlık bir yanıt verdiniz?

Mesela sitem mi ettiniz? Küstünüz mü? Laf mı soktunuz?

Yani bu tam açılmış iki kol mesafesinin karşısında ne var?

Diyelim ki iki karışlık bir tepki, bir cevap.

Ve bu iki uzunluk mesafe olarak birbirinden epey farklı.

Aslında böyle bir durumda olan şu: onun sana yaptığı kötülüğe karşı, sen de yapamadığın kadar, cevap veremediğin kadar öfke doluyorsun. Ki beynin rahatlasın, bu terazi en azından öfkeyle eşitlesin. Bu öfke senin için ayrıca gelecekte ödeşmek, intikam almak, ondan özür diletmek adına da motivasyon sağlıyor.

**Aslında biz, bize yapılanlar ile bizim cevabımız arasındaki fark kadar öfke duyuyoruz.**

Ama bu öfkenin bize iyi gelmediğinin de farkındayız. O öfke bir yandan adaleti sağlasa da diğer yandan sürekli beynimizde alarm veriyor, vücudumuzu sürekli uyarıyor.

Bu öfkenin aslında yaşadığımız kötü olayları sürekli tetiklediğinin, sağlığımızı, psikolojimizi sürekli bozduğunun farkına varıyoruz ve affetmeye karar veriyoruz.

Ama affetmenin önünde büyük bir engel var. Bu öfkeyi bıraktığımız zaman beynimizde kurulmuş denge bozulacak ve terazi eski adaletsiz haline dönecek. Hatta ödeşme, intikam alma, özür diletme motivasyonumuz da kalmayacak.

İşte bu yüzden kolay değil affetmek. Çünkü biz her an beynimizdeki adalet terazisinin dengesini korumaya çalışıyoruz. Bu yüzden öfkeye tutunuyoruz.

Ama kendi iyiliğimiz için ikna olmalı, bunu istemeliyiz.

Hatta inancımıza göre Allah'a, ilahi adalete havale etmeliyiz.

Öfkeden kalan boşluğa mesela ilahi adaletin muhakkak tecelli edeceğine dair inancımızı koyarak teraziyi dengelemeliyiz.

Elbette birini affetmek derken kastettiğim şu da değil: ille de dost olmalısın, kanka olmalısın, can ciğer kuzu sarması olmalısın demek istemiyorum. Ben nötr ol demek istiyorum. Ve bunu kendi iyiliğin için yaptığını hatırla.

Birine öfkeli kalmaya devam etmek ne demek biliyor musunuz? Ona seni yönetme yetkisini kendi elinle vermek demek. Birine öfkeli kalmak ona senin beynine müdahale etme şansı vermek, hayatının iplerini ona teslim etmek demek. Ve beyninde bir alarmın kesintisiz çalmasına izin vermek demek.

İşin ilginç yönü beynimizde bir alarmın yanıp sönmesi sadece o konuda değil her konuda tehlike alarmlarının çalması anlamına geliyor. Öfke aslında bütün travmaları tetikleyen ana duygu. Birine öfkeli kalmak ise beyinde sürekli düşük yoğunluklu bir travma halini korumak demek.

Tam da bu yüzden, hakkımızdan feragat etmek gibi gelse de kendi iyiliğimiz için affetmeli, öfkeden vazgeçmeliyiz. Affetmeye ikna olmalıyız. Bunun en çok kendi faydamıza olduğunu bilmeliyiz.

## Güvenlik tehdidi ve direnci fark etmek

Affetmenin çok da kolay olmamasının altında yatan bir neden daha var: Affetmek adaleti bozduğu kadar güvenliği de tehdit ediyor. Güvenliği tehdit derken kastettiğim şu: uzun yıllar boyunca kendisini öfkesiyle korumuş, bu yolla üzülmeyi engellemiş biri için affetmek yeniden başa dönmek, yeniden kendini kırılmaya açık hale getirmek anlamına gelebilir. Kişi bundan korkabilir. Hatta bu korkusunun çoğu zaman farkında bile olmayabilir. O yüzden ilişki devam ederken affetmek için kişinin bu korkusunun da farkına varması, kendini koruyabileceğine ikna olması, çok üzülmeyeceğine ikna olması gerekir. Yani bildik ve güvenli alanında kalma isteğinin de affetmenin önündeki engel olduğunu bilmesi gerekir.

Son engel ise direnci fark etmek. 3 artı 1'in ilk basamağında hep direnci kırmaktan söz ediyoruz ya. Direnci kırabilmek için ilk aşama o direncin ne veya neler olduğunu anlamaktır. Affetmenin önündeki iki engel olarak adaleti bozma ve güvende kalma isteğini vermiştim. Eğer affetmenin önündeki engellerinizin bunlar olduğunu anlamasaydınız, sizi temin ederim ki yine affedemezdiniz. İşte direnci fark etmek de budur.

Çünkü dirençle ilgili şöyle bir kural var: hiç farkında olmadığımız basit bir direnç bile karşısında ondan çok daha güçlü bir motivasyon kaynağı olsa da beynimizi engelleyebilir.

Çünkü fark etmediğiniz, görünmez bir direnç, görünür bir motivasyondan daha güçlüdür.

O yüzden bu direnci kırmanın yolu da o direncin farkına varmaktır.

Mesela bağımlılıklarda, mesela sigara bırakma çalışması yapan birinin asıl korkusu kilo almaksa ya da en yakın arkadaşı olarak sigarayı görüyor ve sigarayı kaybetmekten korkuyorsa, bunların farkına varıp, bunlara rağmen sigarayı bırakma niyetinde olmalıdır. Bunun yolu da direnci fark etmekten geçer.

# Travmaları onları yaşarken çözmek

Bu dünyada beyinle ilgili en yaygın, yanlış ve zararlı inanış, yaşanan kötü bir olayın üzerinden zaman geçip artık aklımıza gelmediğinde ya da o olayı tamamen unuttuğumuzda psikolojimizde ya da sağlığımızda olumsuz bir etki kalmayacağını zannetmektir.

Oysa durum tam tersi. Travma kaydı beyinde ne kadar uzun süre kalırsa hastalık yaratma oranı da o kadar yükselir. Bu yüzden bir travma yaşandığında ne kadar erken davranırsak, ne kadar erken temizlersek o kadar iyi.

Travmalarımızı daha onları yaşarken beynimizden temizlemek de mümkün. Bir tür acil durum yöntemi bu. Elbette her travma bizi kesinlikle hasta edecek diye bir kural yok ama bazılarının bize "yol, su ve elektrik" olarak dönmemesi için onları bir şekilde, bir an önce çözmemiz gerekiyor.

Bunu çok basit bir biçimde yapabiliriz. Bastırmak yerine sorunun üzerine giderek, konuyu sürüncemede bırakmadan, daha sonra hiçbir korkuya yer vermeyecek şekilde çözebiliriz.

Hepinize bu tekniği öğrenmenizi, gerek duydukça uygulamanızı tavsiye ediyorum.

Kötü bir olay yaşadığın zaman kimseye fark ettirmeden **köprücükkemiğinin** ve yapabiliyorsanız **başınızın üstüne** birkaç parmağınızı vurarak aşağıdakine benzer cümleler kurun:

"Her şey zaten güzel olacak... Ben ve sevdiklerim tamamen güvende... Ben bu yüzden kalbimdeki, karnımdaki, boğazımdaki bu sıcak soğuk duyguları birer birer serbest bırakıyorum... Ve şu an yaşadığım durumu kabul ediyorum... Bu duruma tamamen, tüm kalbimle teslim oluyorum... Çünkü ben tüm gerekenleri zaten yaptım. Yaradan'a güveniyorum ve yaşayacaklarıma..."

# Özgürlük prosedürü

Bizi travma temizliğine yönelten genelde bir sorun oluyor.

Herkesin çeşitli rahatsızlıkları var, fizyolojik sorunları, psikolojik sorunları var.

Bunları çözmenin yolu ise travmaları çözmek. Artık bunu nasıl yapacağınızı da biliyorsunuz. Travmalarınızı bulmalı ve bu travmaları ciddi bir analizden geçirerek MKB sistemiyle temizlemelisiniz.

Travmanızı bulamıyorsanız ne yapmanız gerektiğiyle ilgili detaylı bilgiyi de ilerleyen bölümlerde bulacaksınız. Ayrıca ciddi hastalıklarınız varsa, ciddi hastalıklara çalışma bölümünü de detaylıca okuyun.

Ama travma temizlemenin yaratacağı mucizeleri yaşamak için ille de bir hastalık beklemek zorunda da değiliz. İlle bir sorunu çözmenin peşinden koşmak zorunda değiliz.

Bu bölümün ismi Özgürlük Prosedürü ve size naçizane tavsiyelerim var:

Bir sorununuz olsun ya da olmasın daha mutlu, daha sağlıklı bir hayat için bir temizlik dönemine girmenizi öneriyorum. Yani bir bütün olarak tüm yaşamınıza temizlik amacıyla bakın.

Bu çalışmaya iki farklı şekilde yaklaşacaksınız.

Birincisi travma bazında yaklaşmak.

Travma derken yanlış bir anlama olmasın, ben hayatınızdaki belirli anlardan bahsediyorum. İlle kaza, afet olmak zorunda değil.

Burada bakmanız gereken yer yaşadığınız Eyvah Anları ve Derin Üzüntü/Öfke anları.

Önünüze bir defter alın ya da bilgisayarınızda bir doküman açın.

Hatırladığınız her seneyi, Eyvah Anlarınızı ve Derin Üzüntü/Öfke anlarınızı yaş yaş, yıl yıl yazın.

Yıl yıl dökmeye çalışırken, o zaman hangi evde oturuyordum, o sene köye gittik mi, yazlığa gittiğimizde bir sorun yaşadım mı, okulda mıydım yuvada mıydım gibi düşünerek, o yıl boyunca neler olduğunu, ne gibi ortamlarda Eyvah Anı, Derin Üzüntü/Öfke anı yaşamış olabileceğinizi birer birer hatırlamaya çalışın. Ve bunları yazın.

Bunları yıl yıl yazdıktan sonra isterseniz büyük resmi görmek için bu travmaların yan tarafına hayatınızdaki rahatsızların başladığı yılları da yazabilirsiniz.

Bu tablo sandığınızdan çok daha önemli bir iş yapacak. Mesela hangi rahatsızlığın hangi travmadan olabileceğini gözünüzün önüne serecek. Belki aklınıza bile gelmeyen travmaların birtakım sorunlarınızın sebebi olduğunu görmenize, onları çözmenize vesile olacak.

Ama burada anlattığım rahatsızlıkları çözmek aslında ekstra bir fayda.

Burada bütün travmaları, bütün Eyvah ve Derin Üzüntü/Öfke anlarını beklentisiz bir şekilde çözmekten bahsediyorum. Beklentisiz ve topyekûn bir temizlik çalışması yapmanızı öneriyorum.

Yapabiliyorsanız bu anlara puan da verin. Mesela o anları 10 üzerinden puanlayın. Dikkatinizi çekeyim, şu an sizde hissettirdiğini değil o an hissettiğinizi puanlayacaksınız.

En yüksek puanlı andan en düşüğe doğru bir sıralama yapın ve her birini MKB sistemini uygulayarak detaylıca çözün.

Bu listeyi bir de kişi bazlı yapabilirsiniz. Hayatınızda belli bir süre önemli olmuş, sizi bir biçimde etkilemiş tüm insanlar için de K ve S çalışmaları, Şemsiye Çalışması yapın.

Bu temizlik çalışması sonrasında ne mi olacak?

Hiç beklemediğiniz şekilde özgüveniniz yerine gelecek, kendinizi gerçek anlamda sevmeye başlayacaksınız, hatta belki karakteriniz değişecek, daha mutlu olacaksınız, daha korkusuz, daha endişesiz bir hayat süreceksiniz.

Hatta bu temizlik çalışması sayesinde siz farkında bile olmadan bazı rahatsızlıklarınızın da kendiliğinden çözüldüğüne şahit olacaksınız.

Hem travma bazlı hem kişi bazlı çalışma yaparsanız hayatınızda mucizeleri başlatacağınızı garanti edebilirim.

# Kronik hastalıklar ve Büyük Resim

"Kronik hastalıklar" terimindeki "kronik" kelimesi bende bir başkaldırı duygusu uyandırıyor. Bir tür çaresizliğe teslim olmak gibi. Yani kronik işte, ne yapsan da fayda yok... Doğrusu ben bu kelimeyi "takılmış" tabiriyle değiştirmek isterdim. Çünkü aslında durum tam da bu. Neden öyle olduğu ise bu bölümün konusu.

Kronik bir rahatsızlığı olmak ne kadar zordur hepimiz biliriz. Yüksek tansiyondan damar sertliğine, kalp yetmezliğine, eklem ve kemik hastalıklarına, romatizmal hastalıklara pek çok kronik diye tanımlanan hastalık var ve ömrünün yarısını bu hastalıklardan biriyle geçiren milyonlarca insan. Belli bir yaşın üstündeki herkesin bir ya da iki kronik hastalığı vardır. Ve kronik hastalıklar karşısında sağlık sisteminin bakışı da doğal olarak artık iyileştirme çabasına girmek değil semptomları hizada tutmak üzerinedir.

Hizada tutmak dedim çünkü kronik hastalıklar daha baştan artık bir tedavisi yok kapsamında düşünülür. Sağlık sisteminin kronik hastalıklardaki yanıtı da doğal olarak semptomları hafifletecek tedaviler vermek olur.

Ama benim çok daha iyi bir önerim var: İster kronik ister akut tüm hastalıkları geçirmek!

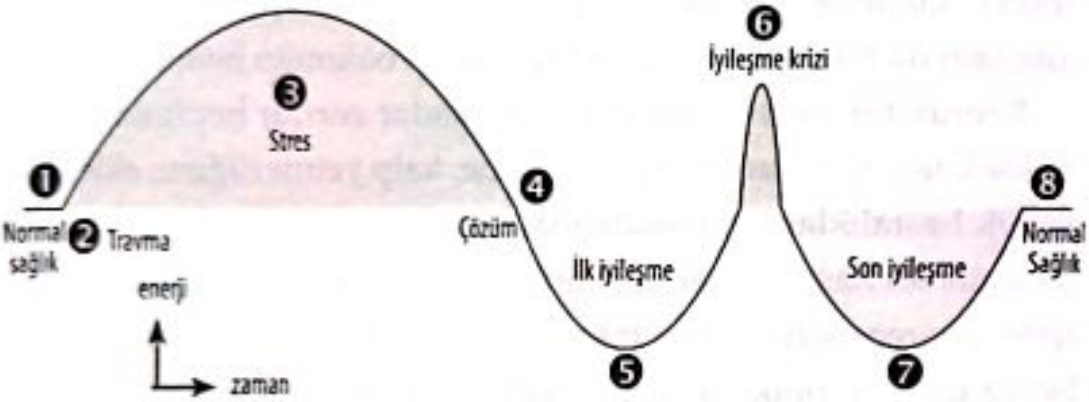
Bunu yapmak için tek yol da hastalığı yaratan ilk adrese, beyne gidip oradan müdahale etmek.

Kullanacağımız yöntemi de artık biliyorsunuz: NeuroFormat ile beyindeki hastalık yaratan komutu geri çevirmek. Yani travmayı temizlemek.

Travma temizliğini hangi yöntemlerle, hangi araçlarla yaptığımızı öğrendik. Aslında yaptığımız, travmanın beyinde yarattığını geri almaktı. Böylece kişisel tarihimizi adeta baştan yazıyorduk.

Şimdi gelin olaya biraz daha yukarıdan bakalım. Büyük resimden. Travmanın nasıl hastalık yarattığını konuşalım. Ki doğanın bu büyük sırrına hâkim olmak, bu kitapta sayısını bilmediğim kadar çok kez geçen "travma" kavramını, bu kez hastalık yaratma mekanizması üzerinden anlamanıza imkân sağlasın.

Aşağıdaki grafiği dikkatlice inceleyin. Bu grafik bir anlamda doğanın, sağlığın en büyük sırrı. Hem sadece insana özgü de değil. Tüm canlı organizmalarda sistemin böyle çalıştığını söyleyebiliriz. Ayrıca sadece şimdi değil yaşamın başladığı andan beri sistem bu şekilde işlemiş.




Bedenimizde yaşadığımız tüm rahatsızlıkları bu grafik üzerinden çözümlemek mümkün. Elbette her organın tepkisi, süreci nasıl yönettiği travmaya, organın durumuna, kişiye göre değişebilir ama genel yapı aynı.

Bu gördüğünüz, dikey eksende enerjinin yükselmesi ve yatay eksende de zamanın geçtiğini gösteren basit bir grafik. Ama biz aslında bu grafikle travmanın bize nasıl hastalık olarak döndüğünü anlatıyoruz. Bunu anladığınız zaman bütün hastalıkları da anlıyor olacaksınız.

Diyelim ki gayet sıradan bir gün yaşıyorsunuz. Hayat normal hatta monoton akışında devam ediyor. Yetiştireceğiniz işi, yarın o toplantıda ne giyeceğinizi, akşama hangi yemeği yapacağınızı düşünüyorsunuz. Ve birden telefon çalıyor. Arayan anneniz, babanız, kardeşiniz, eşiniz... Ve size hiç de beklemediğiniz bir anda çok üzüleceğiniz bir haber veriyor.

Hastalık, kayıp, kaza... Önemli bir gelişmenin haberini veriyor. Ve tam o anda bu grafiğin 1 noktasından 2'ye yani normal sağlıktan travmaya geçtiğimiz yerindeyiz.

Burası aslında sempatik sinir sisteminin, savaş-kaç sinir sisteminin tetiklendiği yer.

Kalbinizin daha hızlı çarpması, daha hızlı kan pompalaması bu yüzden. Savaş-kaç anında ne olup bittiğini birçok kaynaktan da okuyabilirsiniz.

Grafiğin STRES yazan bölümü travma. Beynimizin raydan çıktığı, kendi çıkarken bedeni de çıkardığı yer.

Ne demiştik, ilkel beynimiz olan biteni soyut anlamıyor fiziksel anlıyor. Bu yüzden de operasyonel bir kafayla travma anındaki şoke edici durumu fiziksel anlıyor. *Peki ben bu duruma karşı bedende neler yapmalıyım, bunu atlatmak için neler yapmalıyım* diye bakıyor.

Mevcut sağlık sistemi sempatik sinir sisteminin tetiklendiği anda, yani savaş-kaç modunda sadece belli fiziksel tepkilerin verildiğini varsayar. Oysa bu anda tehlikenin çeşidine ve ilkel beyin tarafından algılanmasına göre vücutta kimsenin fark etmediği, çok daha farklı ve çok daha fazla değişiklik yapılmaktadır. Zaten hastalığın başladığı an tam da bu andır. Mesela ilkel beynimiz hayat-memat meselesi bir durumda akciğerde, sosyal bir konuda dışderi yani epidermiste, sindiremediği bir haberde mide ya da bağırsaklarda, terk edilme travmasında böbreklerde bir değişim hareketi başlatabilir.

Yani ilkel beynimizin nerede bir hareket başlatacağını travmanın türü belirler. Bu konuda kitabın sonundaki Temel Travmalar ile Hastalıklar ve Travmalar bölümü her zaman size rehber olacaktır.

İlkel beynin başlattığı hareket ise gerekli gördüğü organda değişiklik yapmak oluyor.

Mesela:

- Bir organı daha yüksek kapasiteyle çalıştırabiliyor.
- Kapasiteyi daha da artırmak için ekstra hücre üretebiliyor.
- Hücre azaltabiliyor. Belirli bir kanaldan daha fazla sıvı geçmesini istiyorsa, kanalın iç duvarını inceltmek için hücre azaltabiliyor.

Tekrar söyleyeyim, ilkel beynimiz travma anında durumu soyut değil fiziksel bir sorun gibi okuyor. Teyakkuza geçiyor ve bedende değişiklik yapıyor. Bu bizim ilkel beynimizin tehlikeye verdiği yanıt. Mücadele etmek için aldığı önlem.

Beynimiz bu tepkileri verirken, bizim vücudumuzda çok sert şekilde hissedeceğimiz, farkına vardığımız şeyler olmuyor. Yani olan bitenin çok da farkında olmuyoruz. Değişiklikler bizde bir hissiyat yaratmıyor. O yüzden aslında sağlığımızın bozulmaya başladığı bu dönemde neyin başladığının farkında olmuyoruz.

Bu grafiğin stres dönemini SOĞUK, iyileşme dönemini SICAK olarak tanımlıyoruz.

Şimdi en çarpıcı gerçeği öğrenmeye hazır olun:

Bizim hastalık dediğimiz şey de bir anlamda iyileşmek demek!

Çünkü biz asıl semptomları bir olay yaşanırken değil, ilkel beynimiz bedende yaptığı değişiklikleri geri alırken yaşıyoruz. Burada semptomların çok belirgin olmasının sebebi ise vücudun bu dönemde ödemi, çeşitli küçük ajanları (bakteri, mantar, virüs) kullanması. Beynimiz olayı normale çevirirken, eski haline getirmeye çalışırken hasta oluyoruz.

Çünkü kötü olayı atlattığımızda, SICAK döneme yani iyileşmeye geçtiğimizde beynimiz bu ajanlar yardımıyla da:

- İyileşme döneminde yapılanları geri alıyor.
- Bir organı daha yüksek kapasiteyle çalıştırdıysa, kapasiteyi azaltıyor.
- Kapasiteyi daha da artırmak için ekstra hücre ürettiyse, o hücrelerden kurtuluyor.
- Stres döneminde hücre azalttıysa, o hücreleri yerine koymak istiyor. İyileşme döneminde özellikle de ilk dönemde üretilen fazla hücrelerden kurtulmak için bakterileri kullanıyor.
- Eğer belirli bir organda iltihap ya da enflamasyon bulunuyorsa bilin ki o organ beyin tarafından normale döndürülmeye çalışılıyor.

Yani travma yaşandı, beyin birtakım değişiklikler yaptı, travmanın en yoğun hissedildiği dönem geçti, şimdi sistemi eski haline çevirmeye, yaptığı değişiklikleri geri almaya çalışıyor.

Sıcak dönemin tam ortasında bir yerde, yapılanlar geri alınırken, İyileşme Krizi adını verdiğimiz bir durum da yaşanıyor. Adeta soğuk döneme kısa bir ziyaret bu. Orada yaşananın tekrarını beynimiz yeniden yaşıyor.

Burada da amaç:

- Organizmanın normale dönüp dönemeyeceğinin test edilmesi.
- Beyinde ve vücutta bulunan sıvıların çok hızlı bir şekilde basınçla dışarı atılması.

## Soğuk dönemde neler oluyor?

Soğuk dönem dediğimiz yerde yukarıda da söylediğim gibi aslında vücudumuzda pek bir şey hissetmiyoruz. Hücre artışı ya da azalması bizim çok da farkında olabileceğimiz şeyler değil. Fonksiyon biraz düşerken, artarken ya da azalırken de çok bir fark hissetmiyoruz. Bariz bir hastalık durumu da yaşamıyoruz. Her şey biz farkında değilken oluyor. Bedende bir şeyler oluyor ama biz bunun ancak iyileşme dönemi başladığında farkına varıyoruz.

Bu dönemin bedenimizde bariz bir etkisini henüz göremesek de psikolojimizde görüyoruz. Kötü bir olay yaşadığımızda gözümüze uyku girmemesi, stres içinde olmamız, bazen yemek yemeyi bile unutmamız bu yüzden.

Beynimiz kendisi bedende birtakım değişiklikler yaparken bizim de ekstra enerji ve dikkatle sorunla mücadele edebilmemizi sağlamaya çalışıyor. Çünkü ilkel beynimize göre bir savaşın ortasındayız. Bu aşamada bizi hasta etmek de istemiyor. Hayatımız tehlikedeyken, bir de hastalıkla uğraşmamızı istemez, amacı bizi öldürmek değil ne de olsa. Beynimizin biraz değişik bir kafası olabilir ama o kadar da aptal değil.

## İyileşme döneminde neler oluyor?

Biz hastalığı İYİLEŞMEDE yaşıyoruz. Yani beynin yaptığı değişikliği geri alma sürecinde.

Bu yüzden hastalık aslında iyileşmedir diyorum. Bizim hissettiğimiz şey, normale dönüşteki süreç. O normale dönüşün en önemli özelliği ise vücutta iyileşen bölümlerde yani normale dönen bölümlerde bakteri ve ödem olması. Vücutta belli bir yerde lokal ödem varsa, vücuttaki o bölge, o doku aslında iyileşiyor demek. Bir yerin kabarması, şişmesi, kızarması... Cilt kızarıklığından tutun da bir yerde, bir organda şişme, ödem, enflamasyon varsa zaten o bölge geri dönüş yani iyileşme sürecinde demektir.

Aslında birçok enflamasyon hastalığı da bütün enfeksiyon hastalıkları da vücudumuzun normalleşme çabası. Ağrı çekiyoruz, çünkü vücudumuzda bir yerde enfeksiyon, enflamasyon varsa, ödem varsa o bölge sıkıştığı için, sinirlere baskı yapıldığı için ağrıyor. Belli bir yerde ağrı varsa, şişme varsa, enfeksiyon varsa o bölgenin iyileşmeye çalıştığını düşünebilirsiniz.

Nezle, grip olan, hapşırıp aksıran kişiye "Şifayı kapmışsın" deriz. NeuroFormat sistemi açısından ne kadar da mantıklı. Yani olayın savaş kısmını geçirdin, şimdi ateşler içinde yanıp hapşırıp öksürüyorsan, artık iyileşiyorsun.

Peki ama madem beynimizin bozduğunu yapma gücü var, bizi iyileştirme gücü var, ne oluyor da tamamen iyileşemiyoruz? Niye kanser oluyoruz da grip gibi geçmiyor? Mesela kronik hastalıklar neden geçmiyor?

Bunun yanıtı da yine beynimizde, travma mekanizmasının gizemlerinde. Çünkü beynimiz ve dolayısıyla vücudumuz benim Yeniçeri Yürüyüşü dediğim bir yürüyüş yapıyor. Hani iki öne, üç arkaya bir Yeniçeri Yürüyüşü vardır ya. İşte bunu yapıyor.

İlerleme devam ederken beyin takılı kalmış travmayı çözmek umuduyla yeniden tetikleyerek süreci başa alıyor. Ya da biz birtakım olaylar yaşıyoruz ve geçmiş, önemli travmalarımız tetikleniyor, beynimiz aynı şeyi bir daha başlatıp bir daha olayı alevlendiriyor.

Kronik hastalık dediğimiz şey tam da böyle oluyor işte. Çünkü Yeniçeriler o grafikteki tam iyileşmeye iki öne üç arkaya hareketinden dolayı bir türlü ulaşamıyor. Beyin sürekli süreci başa sarıyor. Mesela sonu "it" ekiyle biten tüm hastalıklar aslında Yeniçeri Yürüyüşü'nün sonucu: gastrit, farenjit, sinüzit ayrıca sedef, egzama... Bunlar da takılıp kalmış hastalıklar.

Stres dönemine SOĞUK, iyileşme dönemine SICAK dememizin de anlamı var.

Stres döneminin karakteri soğuk. Vücutta üşüme, titreme, hızlı kalp ritmi bu dönemin ortak özellikleri.

İyileşme, sıcak dönem ise adı üstünde sıcak. Terleme, ateş, normalden daha çok enerjiye ihtiyaç duyma... Ağrılarımız da artıyor çünkü iyileşmenin sıvı ortamında olması, yaşadığımız iyileşme döneminin gerçekten ağrılı geçme ihtimalini ortaya çıkarıyor. Bir yerde ateş varsa bu orada iyileşmenin de yoğun olduğu anlamına geliyor.

Yani tüm mantığı şöyle de okuyabiliriz:

STRES = KULUÇKA dönemi
HASTALIK = İYİLEŞME dönemi

Kronik kelimesini "takılmış" kelimesiyle değiştirelim demiştim. Gerçekten de birçok hastalık aslında bu bahsettiğimiz sürecin sıcak denilen iyileşme döneminde takılması demek. Yani sonsuza kadar bir iyileşme sürecindeyiz ama bir türlü de iyileşemiyoruz.

Arabanı tamire verdin ama araba nedense tamirden gelmiyor. Çünkü obsesif kompulsif bir usta var ve tam vereceğim derken yeni bir ses duyuyor ve yeniden bir yerleri çekiçlemeye başlıyor. Bir türlü arabana kavuşamıyorsun. Bugün biter yarın biter diye bekliyorsun ama usta arabayı adeta baştan yaratıyor. Tıpkı böyle bir durum...

Peki biz böyle bir hastalığa travma temizliğiyle ne yapıyoruz? Genelde sıcak dönemdeyken, kronikleşme olmadan, üzerinden çok zaman geçmeden müdahale ettiğimizde yani travma üzerinde çalıştığımızda Yeniçeriler bir anda Usain Bold kesiliyor, depara kalkıyorlar ve hastalık da geçiyor. Hızlı bir şekilde normal sağlığa dönülüyor.

## İyileşme krizi

İyileşme krizi de iyi anlamamız gereken konulardan biri. Sıcak dönemin tam ortasında, çok kısa bir süre, geceden gündüze geçmek gibi, sıcaktan soğuğa geçtiğimiz bir yer burası. Tam anlamıyla soğuk döneme yeniden dönüyor değiliz ama beynimiz bir tür test yapıyor.

Burada vücut tam tersi mekanizmayı tetikliyor ve bir anda ödemi hızlıca dışarı atmak istiyor. Bu iyileşme midedeyse kusma olabilir, bağırsaklardaysa ishal olabilir, alt cildteki iyileşme krizi sivilcenin baş vermesi, iltihabı dışarı çıkarması olabilir.

Mesela beynin iyileşme krizi migrendir. Yani migren beyindeki ödemin hızla dışarıya atılmaya çalışılmasıdır. Kasların iyileşme krizi spazmdır, seğirmelerdir, titremelerdir, bazı durumlarda epilepsidir. Epilepsi krizi geçiren insanların ağızlarından sıvı çıkması da bu mekanizmanın bir göstergesidir.

Kalp kasının iyileşme krizi kalp krizidir. Ama bu sadece kalp *kasının* iyileşme krizidir. İyileşme krizi eşittir kalp krizi demek istemiyorum.

Travmalar önemli, travmayı temizlemek hayat kurtarıcı derken ne demek istediğimi sanırım daha iyi anlamışsınızdır. Hastalık beyinde başlıyor, beden raydan çıkıyor. Ama hem oluşma mekanizması hem temizlik mekanizması çok sofistike, ciddiyetle eğilmeyi gerektiriyor.

Bu sürecin fiziksel göstergeleriyle nasıl başladığını, hangi aşamada neler yaşadığımızı bilmek ise travma-hastalık güzergâhında hangi kilometrede olduğumuzu bilmeye yarıyor.

Anlıyoruz ki:

**Vücudumuzda hiçbir semptom yoksa soğuk dönemde, kuluçka dönemindeyiz.**
**Vücudumuzda semptom varsa iyileşme dönemindeyiz.**

Peki hastalıklar sadece iyileşme döneminde mi takılıyor? Yanıt hayır. Bazı hastalıklar travmanın soğuk dönemde takılmasıyla ilgili olabiliyor hatta bu travmaların hiç sıcak döneme çıkma şansları da olmuyor.

Mesela kanserler beynin uzun süre boyunca soğuk dönemde travmada takılmasıyla oluyor. Böyle durumlarda hastalık fark edilene kadar çok ciddi büyüklükte bir kitle gelişmiş olabiliyor. Bildiğiniz gibi kanser demek aslında vücudun bir tehlikeye karşı frensiz bir şekilde genetiği bozuk hücre üretmesi demek. Neye karşı? Travmanın yarattığı tehlikeye karşı. Beyinden tetiklenen tehlikeye karşı. Peki niye uzun süre devam ediyor ve kitleler artık pek çok şey için geç olana kadar fark edilmeden büyüyor, çünkü soğuk dönemde takılıp kalmış oluyor.

Her kanser sadece soğuk dönemde mi yaşanır? Bunun da yanıtı hayır. Özellikle ilginizi çeken bir konuysa bununla ilgili daha detaylı bilgiyi ikinci kur seminerlerimden öğrenebilirsiniz. *Sağlığına Format At* kitabımda da bu konuyla ilgili bazı bilgiler vermiştim.

Oldukça kapsamlı, uzun bir konu ama en basit haliyle birçok kanser soğuk dönemde hiç çözüme ulaşmayan bazı travmalar sonucu oluşuyor diyebiliriz. O organda öyle bir hücre artışı oluyor, beyin sürekli tehlike hissederek öyle çok kapasite artırıyor ki kanser oluyoruz. Ne zamana kadar, taa ki biz onu fark edene ve bir yöntemle travmamızı çözmeye karar verene kadar.

Soğuk dönem hastalıklarına MS'i, vitiligoyu, şeker hastalığını, insülin direncini, hipertiroidiyi de ekleyebiliriz.

Pek çok hastalık ve birçok kanser türü sıcak döneme ait olabiliyor.

Bir hastalığın sıcak dönemdeki ismi başka soğuk dönemdeki ismi de başka olabiliyor.

Mesela yukarıda bahsettiğim hipertirodinin iyileşme dönemi hipotiroidi ve haşimatodur.

Özellikle "it"le biten pek çok hastalık da sıcak dönem hastalıklarıdır.

Mesela Parkinson, yıllar boyunca geçmeyen hıçkırık veya hapşırma, travma sürecinin iyileşme krizinde takılmasıdır.

Anlayacağınız bir hastalık ister soğuk dönemde ister sıcak dönemde ister iyileşme krizinde takılsın biz ona kronik hastalık diyoruz. Yani takılıp kalan kronik oluyor.

## Etkili mi değil mi fiziksel semptomlara bak

Instagram'da yaptığım toplu demo çalışmalarımız sonrasında hep sorarım: "Nasılsınız? Neler yaşadınız?" derim.

Takipçilerimin kimi çok yorgun hissediyorum der, kimi kustum, midemde bir şey kalmadı der, kimi ben ishal oldum der. Bu sonuçların her biri benim için anlamlıdır. Çünkü bunların çalışma etkili olduğu için yaşandığını bilirim.

Kitabımın başında sormuştum hani. Bilinen, çok kullanılan travma temizlik yöntemleri var, niye hiçbirinde fiziksel bir sonuç alınmıyor diye.

Aynı mantık burada da işliyor. Bir sürü başka sistem var, herkesin kullandığı sistemler, eğer bunlarla çalışma yaptıktan sonra fiziksel bir şey yaşamıyorsanız, size semptomların daha da alevlendiği, coştuğu bir süreç yaşatmıyorlarsa bilin ki pek de etkili olmadıkları içindir.

Zaten iyi travma çalışılan bir sistemde sen istesen de istemesen de iyileşme dönemi ve iyileşme krizi yaşarsın. Yani şöyle söyleyeyim: 100 kişiden 50'si yaşar. Çünkü o travmayı çalışmak, travmayı tetiklemek, normale döndürmek anlamına geldiği için vücut iyileşmeye girmek isteyecektir. Beyinden tetiklenip bedende karşılık bulan bir travmayı, bir kaydı değiştiriyorsan bunun bedende bir karşılığı olacaktır.

Kronik hastalıklara dönersek, peki normal, konvansiyonel tıp bunlara karşı ne yapıyor? Aslında tek yaptıkları kişiyi rahatlatmaya çalışmak, rahatsızlık veren semptomları hizaya çekmek, hafifletmek, bir anlamda baskılamak. Onlar buna müdahale ediyorlar. Müdahale etmeleri yanlış mı? Elbette değil. Çözemiyorsan, bu semptomlar kişinin yaşam kalitesini düşürüyorsa en azından semptomları hafifletmeye çalışmak da iyi bir şey. Ama daha radikal bir çözüm daha iyi olmaz mı? Mesela kaynağa gidip meseleyi kökten çözmek. Bütün olayı başlatan travmayı temizlemek, kasırgayı yaratan kelebeği sakinleştirmek.

Kesinlikle daha iyi ve kökten çözüm olur. Beyinde başlayanı beyinde bitir. Bizim yaptığımız da bu işte...

# Panik atak ve fobiler

Sarsıcı bir deprem travması yaşadık. Hâlâ yaraları sarmaya çalışıyoruz. En büyük dileğim bir daha asla böylesine büyük yıkımlar yaşamamamız.

Kitabımın bu bölümüne çok önem veriyorum. Bu bölümü yazmamın nedeni de birazdan anlatacağım bilgileri mümkün olduğu kadar çok insana ulaştırmak.

Hatırlarsanız depremle yaşadığımızın bir yanıyla kolektif bir travma olduğundan söz etmiştim. Ve bu tür travmaların ardından bıraktığı kolektif hasarlar da var.

Panik atak terimi hayatımızda son yirmi küsur yılda ağırlıklı olarak kullanılır oldu. Bunun önemli nedenlerinden biri ne biliyor musunuz? Marmara Depremi. Evet. Marmara Depremi ardından bir de panik atak salgını başlattı diyebiliriz. Televizyon röportajlarımda, canlı yayınlarda bunu sık sık dile getiririm.

Şimdi yaşadığımız bu büyük depremin ardından henüz çok zaman geçmemiş olmasına rağmen pek çok panik atak vakası duyuyorum. Bir sürü yerde haberleri çıkmaya başladı bile. Ki bu da çok anlaşılabilir bir şey.

Bana sorarsanız panik atak şu ana kadar birçok uzman tarafından çok da anlaşılmadan, gerçek sebebi bilinmeden çözülmeye çalışılmış bir rahatsızlık. Burada size panik atak konusunda yıllardır yaptığım analiz sonucu vardığım senaryoları anlatacağım. Muhtemel ki dünyada ilk kez böyle bir analiz yapılıyor.

Ben panik atağa bir tür fobi olarak bakıyorum. Ama burada, panik atakta çok ama çok farklı bir durum da var: Fobi duyulan yani korkulan şey dışarıda değil bizzat vücudun içinde gerçekleşiyor. Bir anlamda korktuğun şeyden kaçamıyorsun çünkü vücudunun içinde olup bitiyor.

Aslında panik atak dediğimiz üç farklı fobinin birbiriyle beraber bulunması ve panik atak ismiyle etiketlendirilmesi. Peki nedir bu üç farklı fobi? Şunlar:

1. Nefessiz, kapalı kalma fobisi – En yaygın grup bu ve sebebi de deprem, boğulma, boğaza bir şey takılması, nefessiz kalma, bir yerde kapalı kalma travmaları oluyor.
2. Kalp krizi geçirme fobisi – Travması kalp krizi geçirme ya da birinin kalp krizi geçirdiğine şahit olma.
3. Bayılma, çıldırma fobisi – Travma belli bir süre boyunca yaşanan bir tür kendini kaybetme, çıldırıyor gibi olma haliyle tetikleniyor. Zaman zaman uyuşturucu kullanımı nedeniyle kötü bir an yaşama sonucu da gerçekleşebiliyor. Bazı durumlarda narkoz almak ve epidural buna neden olabiliyor.

Eğer sizde sadece nefessiz kalma korkusu varsa siz birinci gruptansınız ve travmanız da birinci grupta bahsettiğim travmalardan.

Eğer sizde sadece kalp krizi geçirme korkusu varsa ikinci gruptansınız.

Eğer sizde sadece çıldırma, bayılma korkusu varsa, üçüncü gruba giriyorsunuz.

Ve panik atağınızdan kurtulmak için yapmanız gereken de bu gruptaki kaynak travma ya da travmalarınızı çözmek.

Eğer sizde bu fobilerin üçü de bir arada varsa, muhtemelen yaşadığınız senaryo tam da şimdi açıklayacağım gibi bir durumdur:

Diyelim ki ilk gruptaki gibi bir travmanız var ve bu belli bir süre sonra belki metroda, belki kalabalıkta kendiliğinden tetiklendi ve hayatınızın ilk panik atağını geçirdiniz. Ve bu ilk panik atakta kalbiniz öyle şiddetli çarpmaya başladı ki kalp krizi geçirmek üzere olduğunuzu düşündünüz. Yani öyle şiddetli bir panik ataktı ki bir anda kendinizi yukarıda bahsettiğim ikinci grupta da buldunuz. Kalp krizi geçirme korkusu aynı zamanda kendini kaybetme, bayılma, kendini kontrol edememe korkusunu da yarattı ve birden üçüncü gruba da dahil oldunuz.

Artık sizde bu üç tür fobi de var: Yani nefessiz kalma korkusu, kalp krizi geçirme korkusu, kendini kaybetme korkusu.

Ve panik atağınızı çözmek için yapacağınız şey de hem panik atağı yaratan ana travmayı çözmek hem de ilk kez panik atak geçirme travmasını çalışmaktır.

Maalesef yaşadığımız son depremin de büyük bir panik atak "salgını" yaratacağını düşünüyorum. Özellikle de birinci gruptaki panik ataklıların sayısı çok artacak. Bunların bazıları panik atak geçirdikleri zaman hem kalp krizi geçirme hem de bayılma, çıldırma korkusu da listeye eklenecek.

Ayrıca geçmişte panik atak sorunu olan pek çok kişide de bu sorunun tetiklenmesi mümkün. Depreme bizzat maruz kalmasanız da sadece televizyon izleyerek, empati yaparak panik atak travmanız tetiklendiyse, muhtemel geçmişte birinci türde bir travma yaşamış olabilirsiniz (kapalılık, nefessiz kalma).

Yeri gelmişken deprem travmasının olası diğer sonuçları ise klostrofobi, sıkışma veya kıpırdayamama sonucu gelişen kas hastalıkları, mesela MS, mesela epilepsi, Parkinson veya düşme korkusundan dolayı vertigo olabilir diye düşünüyorum.

Peki bizi bekleyen bir panik atak dalgası söz konusuysa, şimdiden pek çoğumuz panik atak semptomları geliştirdiysek ne yapabiliriz? Bu sorunları nasıl çözebiliriz? Deprem travması sonucu panik atak geliştirmiş bir yakınımız, sevdiğimiz varsa onu nasıl yönlendirebiliriz?

Söylediğim gibi ben panik atağa fobi olarak bakıyorum. Böyle baktığımıza göre panik atağı çözebilmek için de kişideki farklı gruptaki fobileri çözmemiz gerekiyor.

Peki fobileri nasıl çözeceğiz?

## Fobi çalışması

Fobileri temizlerken üç planımız var. Ve bu plan tüm fobilerde geçerli. Önce A planını düşünüyoruz, onunla çözemezsek B'yi, gerekirse de C'yi uygulamaya çalışıyoruz. Bu planlar sırasıyla şöyle:

A. Tetikleyerek çalışma yöntemi
B. Travmayı çalışma
C. Hayal gücüyle tetikleyerek çalışma

**A** yani **Tetikleyerek Çalışma** yöntemi aslında benim televizyonlarda çok sık yaptığım, kedi köpek korkularını geçirme çalışması şeklinde uygulanabiliyor. Yöntem, kişiyi korktuğu şeyle yüzleştire yüzleştire duyguyu iyice yükseltmek ve temizlemek. Kedi köpek korkusu, yükseklik korkusu, kapalı kalma korkusu, su korkusu, asansör korkusu böyle tetiklenerek temizlenebilecek korkular veya fobiler.

Televizyonlarda özellikle kedi-köpek fobisi üzerine yaptığım, iyileşmelerin canlı canlı yaşandığı bu tür çalışmaların videolarını YouTube'da da bulabilirsiniz.

Aslında tüm fobiler için ayrı ayrı bölümler açıp bir kitap bile yazılabilir ama en basit haliyle anlatmak istiyorum: Bu videoları izlerseniz göreceğiniz gibi benim yaptığım temelde kişiyi yavaş yavaş korkusuyla yüzleştirmek. Ve korktuğu süre boyunca kişinin korkma sebeplerini, korkusu gerçekleşirse olabilecek tüm olasılıkları belli bir süre tekrar edip, bunların farkına varmasını sağlamak ve hep anlattığım rahatlatma prosedürü 3 artı 1 ile kişiyi sakinleştirmek.

Püf noktası, tetiklenen fobilerde uzun süre boyunca tetiklemede kalmıyoruz. Kişi zaten tetiklenmiş olduğu için belli bir süre devam edip daha uzun zamanı 3 artı 1'de geçiriyoruz.

Gelin kısaca köpek fobisini ele alalım: Bu fobide kişiyi önce oturtuyoruz. Oturtmakta amaç kişinin korkusunu iyice tetiklemek, çünkü kaçamayacağını düşünüyor. Gözlerini kapatıyoruz çünkü köpeğin nerede olduğunu bilemesin, kontrol edemesin istiyoruz. Çalışma sırasında kişiyi oturtmuş olduğumuz için köpeği ona yaklaştırıyoruz. Gerçekten tetiklenebilmesi için kişinin gerçekten orada bir köpek olduğunu hissetmesi, gerçekten buna inanması gerekiyor.

Bu çalışmayı yapmanın ideal yolu gerçekten köpekse köpek, kediyse kediyle yapmak. Ama bu mümkün olmadığında bir tiyatro

yaratmak da mümkün. Yani köpeğin seslerini duymasını, hareketlerini hissetmesini sağlayacak şekilde bir kurgu yaratmak. Tiyatro dedim çünkü bazen bulunamayan hayvanlarda gözler kapatılarak temizlik böyle bir tiyatro kurarak da gerçekleştirilebiliyor.

Yukarıda bahsettiğim gibi her aşamada kişiye köpeğin nesinden korktuğu, her an ne olacağından korktuğu söylenerek tetikleniyor. Mesela dişleri, kulakları, pençesi gibi... her an gelip ısırabileceği, her an kolunu kapabileceği gibi olasılıklar söylenerek 3 artı 1'in boşluklarını dolduruyoruz.

Çalışma sonunda *zaten bu korkuya ihtiyacım olmadığı için* diyerek köpeğin yapabileceği tüm olası şeylere teslim oluyoruz, tüm bedenimizdeki fark ettiğimiz korkuları da serbest bırakıyoruz

Burada verdiğim köpek örneği aslında tüm diğer korkular için bir model oluşturabilir. Elbette her korkunun lojistiği, kurgusu farklıdır. Deprem korkusunda başka, köpek korkusunda başka, su korkusunda başka dışsal unsurlar ve bedensel hisler vardır.

Tüm fobilere burada değinmem zor ama merkezimizde uzman psikolog ekibimizle bu çalışmaları uygulamalı olarak gösteriyoruz.

Küçük bir de sır vereyim: özellikle hayvan fobilerinde bu kadar hızlı sonuç almamızın nedeni de yine kişiyi oturtmak ve gözlerini kapatmak. Bunları yapmanın çalışmanın hızını katbekat artırdığını söyleyebilirim. Ayrıca pek çok televizyon yayınında canlı canlı bunu gerçekleştirmiş biri olarak fobi geçirme hızımın bir dünya rekoru olduğunu da düşünüyorum.

Daha fazla ilerlemeden önce bir de itirafta bulunayım. Kedi köpek korkusu türündeki fobi çalışmaları, aslında benim için deyim yerindeyse aşırı basit, pek fazla öğretici yanı olmayan, bana heyecan vermeyen çalışmalar. Nasıl desem, fazla bir analiz gerektirmeyen, bir anlamda operasyonel çalışmalar bunlar. Biraz teori ve pratikle herkes tekniği öğrenebilir, uygulayabilir.

Zaman zaman televizyonlarda böyle yayınlara çıkmamın, milyonlarca kişi izlerken kedi köpek fobisini geçirmemin nedeni çok kısa bir sürede çok net bir sonuç ortaya koyabilmemizdi.

Bir hastalığının iyileştiğini, psikolojik bir sorununun geçtiğini söyleyen bir danışan olduğunda temelde kişinin beyanına gü-

venmek zorundayız. Bunu ölçme biçme şansımız az. Evet, bazı durumlarda fiziksel sonuç bakan herkesin görebileceği barizlikte olabiliyor. Düzelen kamburlar, akşamdan sabaha geçen cilt lekeleri buna örnek. Ama iyileşme dediğimiz şey çok kapsamlı, bazen muğlak bir kavram.

NeuroFormat sisteminin henüz bu kadar bilinmediği yıllarda kedi-köpek fobisi geçirme gibi hızlı ve canlı canlı gerçekleşen çalışmaları televizyonlarda, çıktığım programlarda yapmamın nedeni de buydu işte. Bariz bir etkiyi canlı olarak göstermek.

Sonuçta kedi görünce on metre uzağa kaçan kişi on dakika sonra kediyi kucağına alıyordu. Ama NeuroFormat sistemi içindeki ağırlığına baktığımızda bu çalışmalar pastanın üzerindeki krema gibi. Yani sistemin en az ağırlıktaki parçası.

Bu itiraf bölümünden sonra yeniden fobiler konusuna dönelim.

Fobiler için yapabileceğimiz ikinci çalışma, **B - Travmayı Çalışma.**

Peki bunu nasıl yapıyoruz? Zaten yanıt maddenin içinde saklı. Ortada bir travma varsa yapacağımız çalışma da klasik travma çalışması. Yani MKB. Fobinin sebebi olduğunu düşündüğümüz travmanın kendisine çalışıyoruz. Depremse deprem, boğulma tehlikesiyle boğulma. Bu çalışmada özellikle M yani Mücadele kısmının en yüksek ağırlığa sahip olduğunun siz de farkındasınızdır. Çünkü kaynak travmanın kendisi zaten bir Eyvah Anı. Yani ihtiyacımız olan titizlikle yapılmış bir M çalışması.

Depremde, boğulma riskinde K ve B'yi bulmak her zaman çok kolay değil. Kime kızacağız? Kimi suçlayacağız? Boğulma tehlikesi atlatmaya sebep birinin yüzme bilmediğimizi bile bile, zalimce bizi denize itmesiyse tamam. Onu suçlarız. Ama bu ihtimal daha az. Depremdeyse S çalışmasını gerektirebilecek durum şu olabilir: mesela tek başımıza değilizdir ve sevdiklerimiz zarar görmüştür, bunun için S çalışması yapabiliriz.

Ama olay bizzat bizim ya da bir başkasının suçu sonucu oluşmadıysa, temizlik iyi bir M yani mücadele çalışması yapmakla başarılabiliyor.

Şimdi gelelim C'ye. Yani **Hayal Gücüyle Tetikleme Çalışmasına.**

Burada yaptığımız ise A'nın yani Tetikleyerek Çalışma'nın gerçeğini bulamadığımız durumlarda onu hayal ederek çalışmak. Daha fazla detaya girmiyorum, A'da yaptığımız her şey burada da geçerli. Mesela suda değilsin ama sudasın ve boğuluyormuş gibi hayal ederek çalışma yapıyoruz.

## Panik atağı çözmek

Artık biliyoruz ki panik atak sorunuyla gelen birinde çözüme ulaşacağımız yol önce varsa travmayı çalışmak, sonra fobiden ilerlemek. Yani kişi panik atak geldiğinde neden korkuyorsa oradan, fobiden gitmek. Nefessiz kalma korkusu, kalp krizi geçirme korkusu, bayılıp kendinden geçme korkusu... Dediğim gibi panik atakta bazen biri bazen üçü birden yaşanabiliyor. İlk atak sonraki fobileri de tetiklemiş olabiliyor.

Uzun yıllardır hem merkezimizde hem canlı yayınlarımda hem de seminerlerdeki geri bildirimlerde gördüğüm kadarıyla panik atakta yüzde 70 ila 80 kaynak travma nefessiz kalma, nefes alamama oluyor.

Ayrıca yukarıda anlattığım gibi kalp krizi geçirme, yanımızda birinin kalp krizi geçirmiş olması ya da aşırı panikleyip bizzat bizim o hissi, kalp krizi geçiriyorum hissini yaşamamız da travma yaratabiliyor.

Panik atakla birlikte sadece bayılma, kendinden geçme korkusu varsa narkoz deneyimlerine, epidural olup olmadığına, bir uyuşturucu kullanıp kullanmadığına, böyle bir deneyim sonucu kötü bir tribe girerek halüsinasyonlar yaşayıp yaşamadığına bakmak gerekiyor.

İster depremle tetiklenmiş olsun ister eski bir travmanın mirası, sizin de panik atak sorununuz varsa çözmek için çaba gösterin derim. Panik atak biraz da ölmeden hep ölecek gibi yaşamak demek. Böyle yaşamaya devam etmek kendinize büyük haksızlık olur.

Panik atağı çözmek için travmayı bulabiliyorsak bu travmayı çalışıyoruz. Ya da fobileri çözmek için kullandığımız A-Tetikleyerek Çözmek yöntemini kullanabiliyoruz. Aslında pa-

nik ataktaki nefessizlik, kalp krizi geçirme ve bayılma korkularını tetikleyerek tıpkı bir kedi fobisi gibi çalışmak da çok önemli sonuçlar almamızı sağlayabiliyor. Hatta bazen travmayı bulmadan A planından temizlemek bile mümkün olabiliyor.

## Fiziksel tetiklemek

Konumuz ister genel manada travma temizliği olsun ister fobiler, hatırlatmak istediğim çok önemli bir gerçek var.

Hani denir ya beden kayıt tutar diye. Travmalar sadece zihinsel olarak, beynimizde yaşanmıyor, fiziksel olarak da yaşanıyor. Eğer bir travmada fiziksel unsurlar varsa travmayı temizlemek için onları da tetiklemek gerekiyor.

Çünkü travma sırasında sadece beynimiz birtakım operasyonlar başlatmıyor, bedenimiz de kayıt tutuyor. Bedende de bir kayıt varsa bu kaydı yeniden tetiklemeden travmayı tam anlamıyla çözmek mümkün olmuyor. Dünyada bu konuda çalışan tüm uzmanların da muhakkak anlaması gereken bir konu bu bence.

Hep ne diyorduk:

Tetikleyebildiğini temizliyorsun. Tetikleyemediğini temizleyemiyorsun.

Bu yüzden sadece zihinsel olarak yaşanmamış, içinde fiziksel durumlar da olan bir travmayı tetiklerken bu fiziksel durumları da tetiklememiz gerekiyor. Bazen çoğu kişi travmasını buluyor ama fiziksel olarak tetiklemediği için çözemiyor.

**Bir travmada fiziksellik varsa onun da tetiklenmesi gerekiyor.**

Bu şu anlama geliyor: travma çalışmasında MKB yaparken de fiziksel tetikleme gerekebiliyor. Kişi travmada nefessiz kaldıysa

belli ölçüde, çok zorlamadan nefessiz bırakarak ona benzer bir his vermek, deprem sırasında yaşadığı sarsıntıyı mesela küçük de olsa sallayarak yaşatmak, ayaktayken düşmekten korkuysa, o sallanmayı hissettirmek gibi yüzlerce örnek verebiliriz.

Kapanışı fobiden yapayım. Uzun yıllardır, belki sekiz-dokuz senedir kendim bir çalışma yapmadım ama kendim çalışma yaptığım dönemlerden bir uçağa binme korkusu, uçak fobisi hatırlıyorum.

Hepinizin ismini bildiği, tanıdığı bir hanımefendi uçak korkusu sorunuyla bana gelmişti.

Bu korkusu öyle yüksekti ki buradan Avrupa'ya, mesela Berlin'e ödül almaya gitmesi gerekiyordu ama uçağa binmekten çok ama çok korktuğu için arabayla gidiyordu.

45 dakikalık bir çalışmayla travmasını çözmüştük. Travmalarından biri araba kazasıydı diğeri ise uçakta türbülans deneyimi. Sağ olsun, televizyondan bana teşekkür de etmişti.

Bu hanımefendi hepinizin tanıdığı, sevdiği oyuncu Perihan Savaş'tı. Çalışmadan üç gün sonra beni Dalaman Havalimanı'ndan teşekkür etmek için aramıştı. Çünkü artık uçağa binebiliyordu.

Benim için kıymetli anılardan biridir bu da.

# Ciddi hastalıklar ve domino etkisi

Zaman zaman kitaplarımda kullandığım bir cümle vardır: Kanser kelimesi yasaklansın!

Biliyor musunuz, hâlâ arkasındayım bu sözümün... Neden derseniz, anlatayım.

Evet, NeuroFormat sisteminde inanılmaz kanser iyileşmelerine de tanık olduk. Kanseri, şeker hastalığı, Parkinson, MS benzeri birçok ciddi rahatsızlığı geçen, doktorlarını bile şaşırtan kişilerin hikâyelerini bizzat yayınlarımda paylaştım, paylaşıyorum.

Ama konu bu değil. Konu, böylesi ciddi hastalıklarda maruz kaldığımız travma paketleri. Daha doğrusu en hassas olduğumuz zamanlarda bizim için ikincil travmalar yaratan durumlar. Biraz bundan bahsetmek istiyorum.

Ciddi hastalıklar söz konusu olduğunda hep gözlemlediğim bir şey var: Domino Etkisi. Burada kastettiğim şu: kişi hasta olduğunu öğrendikten sonra ne yazık ki bir tür kısırdöngüye giriyor. Bir parmak hareketiyle yıkılan ilk domino taşından sonra onu diğer taşlar, travmalar izliyor. Bu bölümde Domino Etkisi'nin önüne geçmek için yapılabileceklerden bahsedeceğim.

Kimsenin başına gelmesini istemem ama kanser teşhisi almanın ne kadar sarsıcı olabileceğini tahmin etmek hiç zor değil. Zaten şöyle bir tezim var: bence kanserde metastaz denilen şey de bazen teşhis travmasının, hastalık travmasının neden olduğu ikincil kanserler.

Diğer bir ihtimal de şu: metastazda bazen, ana travmadan tetiklenen organlarda hücre artışı farklı zamanlarda olabiliyor. Yani tek bir travmayla bazı organlarda gecikmeli biçimde hücre artışını görmek organdan organa sıçradığı yanılsamasını yaratabiliyor.

Her çağın ölüme eş görünen hastalıkları vardır. Bir zamanlar verem böyle bir hastalıktı. Verem demek ölüm demekti. 80'lerde bir AIDS furyası başladı. AIDS eşittir ölüm oldu. Sonra kalp krizi bir dönem bu boşluğu doldurdu. Son yirmi beş-otuz yılın bizde ölüm korkusunu tetikleyen hastalığı ise kanser. Bu kelimenin sadece kendisi bile en güçlü Nosebo'lardan biri. Nosebo'yu da aşağıda anlatacağım.

Ve böylesi bir teşhis almanın kendisi aslında travma. Yani teşhisin kendisi bizi hasta etme gücüne sahip bir tetikleyici. Midesi ağrıdığı için doktora giden, gastrit teşhisi beklerken "sen mide kanserisin" cümlesini duyan birinin duygularını hayal edebiliyor musunuz? Tamam, her kanser olan ölecek diye bir kural yok elbette ama kanserin ölüm korkusunu tetiklemede en güçlü kelimelerden biri olduğunu düşünüyorum. Bence yasaklansın demem bu yüzden işte.

Elbette ki kişinin durumunu bilmesi gerek, tedaviye hazırlanmak için hastalığını bilecek ama genel olarak sağlık çalışanlarının bir faydası olmayacak bilgileri hastayla paylaşmasına da karşıyım ben. Çünkü teşhisin kendisi ve tüm olasılıkları öğrenmek de bir travmaya dönüşebiliyor. Teşhisin kendisi lanet olabiliyor.

Bu konuya *Anne Beni İyileştir* kitabımda da epeyce değinmiştim. Bebeği bir sorunla doğan yahut doğduktan çok kısa bir süre sonra sağlık sorunu yaşamaya başlayan annelerin pek çoğunun hamilelikleri sırasında doktorun şu cümlesine maruz kaldıklarını görmüştük: "Bebeği kaybedebilirsiniz..." Sözcüklerin gücünü görebiliyor musunuz?

Sonra bu cümlenin yarattığı travmayı çözen annenin bebeği iyileşiyordu.

## Travma yaratan mekânlar, ortamlar

Sadece ciddi bir hastalık teşhisi almak değil belli ortamlar, belli durumlar da bizi travmatize etme gücüne sahip. Mesela hastaneler. Mesela cenazeler. Bir nedenle hastanede yatıyorsak, bir operasyon geçireceksek, çok sevdiğimiz bir yakınımız önemli bir sağlık sorunu için hastaneye yattıysa veyahut sevdiğimiz birini

kaybettiğimiz bir cenazedeysek travmalara bir anlamda daha açık oluyoruz.

Kendimiz ciddi bir teşhis aldığımızda ise durum daha da çetrefilleşiyor. Bu yüzden kanser gibi bir teşhis alınmışsa sadece ana travmayı bulmak değil düşen domino taşlarını da bulup temizlemek gerekiyor. Yani süreç boyunca duyguların yükseldiği anları, bize kendimizi başarısız, değersiz, güçsüz hissettiren eşikleri. Ölüm korkumuzun, yalnız kalma korkumuzun tetiklendiği yerleri.

Kanser örneğinden gidersek teşhisi almak, kemoterapiyle saçlarını kaybetmek, belli uzuvları artık kullanamamak, hiçbir şeyi midende tutamamak, ölüm korkusu... her biri çalışılması gereken bir travmaya dönüşebiliyor.

Bir de işin moral boyutu var. Biraz da onu anlatmak istiyorum.

## Plasebo ve Nosebo

Plasebo ve Nosebo kavramlarını duymuş olabilirsiniz. İnancın, telkinin, ön bilginin gücüyle alakalı kavramlar bunlar.

*Plasebo* pozitif etki beklentisiyle bir şeyden pozitif etkilenmek anlamına geliyor.

Mesela başınız ağrıyor ve konusuna çok hâkim, işinin ehli görünen hekim elinde bir ilaçla gelerek diyor ki "Şu ilacı yutun, ağrınız yirmi dakikaya geçmiş olacak."

Size ilaç diye verdiği şey belki de nane şekeri ama gerçekten de yuttuktan kısa bir süre sonra başınızın ağrısı geçiveriyor.

*Nosebo* ise bunun tam tersi. Yani negatif etkiye inanmak.

Bir restorandasınız. Güzel bir yemek yemişsiniz. Keyfiniz yerinde. Sıra tatlı ve kahveye gelmişken restoran müdürü çekine çekine yanınıza yaklaşıyor.

"Kusura bakmayın, söylemek zorundayım, maalesef bir talihsizlik olmuş, size verdiğimiz et bozukmuş, lütfen kusurumuza bakmayın. Dilerseniz beraber bir hastaneye gidelim. Midenizde bir sorun hissediyor musunuz? Ne olur özürlerimizi kabul edin. Sizi dilediğiniz bir gün bu tatsızlığı telafi etmek adına müessesemizin ikramı olarak ağırlamak isteriz" diyor.

Sizce ne hissedersiniz? Böyle bir açıklamayla karşılaşan çoğu kişinin yaşadığı şey bir anda başlayan mide bulantısı, karında bir hareketlenme olabilir. Nosebo da böyle çalışır işte.

Şimdi buradan özellikle sağlık kurumlarındaki Nosebo etkisine geçmek istiyorum. Dediğim gibi sağlık kurumları da travmaların tetiklendiği yerler olabiliyor ve bence sağlık sisteminin de artık ciddi anlamda değişmesi gerekiyor.

İnsan moralle iyileşiyorsa moralin negatife dönmesiyle hastalığının, semptomlarının daha beter hale gelmesine niye şaşıralım ki?

Mesela bir hastaya, bir kanser hastasına tüm olasılıkları, olabilecek her şeyi anlatmanın nasıl bir yararı olduğunu bir türlü anlamıyorum. Aslında bunun nedenini anlıyorum da kabul etmekte zorlanıyorum.

Çünkü beynin travma yanıtını o kadar iyi biliyorum ki kendi içimde bir pazarlık yaptığımda bilmek başa bela diye düşünmeden edemiyorum. Bilmesin daha iyi noktasına geliyorum.

Her fırsatta travma kaynaklı hastalıkların önlenmesinde sağlıkçılara çok büyük iş düştüğünden bahsederim. Ve buna yüzde yüz inanıyorum.

Elbette sağlıkçılar başımızın tacı. Onlara muhtacız.

Tanıdığım, sevdiğim pek çok doktor arkadaşım var. Hatta abim de doktor ve nasıl bir hayat sürdüğünü yakinen biliyorum. Onun yoğun ve stres dolu yaşamına baktıkça sık sık kendimi *Allahtan mühendis olmuşum, doktor olmamışım* diye düşünürken buluyorum. Öyle zor şartlarda çalışıyorlar, öyle sert şeyler yaşıyorlar ki insanın hayatta kalmasının tek yolu duygularını bir anlamda dondurmak bile olabilir.

Bir tesisatçının, bir kasabın hayatındaki tehdit unsuru ile bir doktorunkini karşılaştırır mısınız? Doktor demek sana emanet canlar var demek. Özellikle de cerrahlar yaşam kararı veriyorlar, çok ciddi bir stres altındalar.

Normal, empatik bir insanın da o güçlü stresi kaldırma imkânı kalmıyor. Her ameliyat ettiğine, her iyileştirmeye çalıştığına, mesela acil servise gelen her insana, yoğun bakımdaki her insana yakını gibi bakan bir doktorun yaşayabileceği duygusal karmaşayı düşü-

nebiliyor musunuz? Bu insanın tepkisi de doğal olarak duygudan kopmak oluyor. Yoksa yaptığı işi sürdürmesi imkânsız olur. Böyle bir varoluş mümkün değil. Bir de işin sağlık çalışanlarına şiddet yönü var ki kendini bilmezlerin sağlık çalışanlarına yaptığı saldırıları, hayat kurtaranların hayatlarına kasteden davranışlarını gördükçe ben de hepiniz gibi büyük bir öfkeye kapılıyorum.

Ama benim söylemek istediğim farklı. Ben burada olaya travma potansiyeli açısından bakıyorum: Bir sağlık sorunuyla hastanede olan kişi zaten her şeyden travma geliştirebilecek pozisyonda olan kişi demek. Buna dikkat etmenin, hayat kurtarıcı olacağına inanıyorum.

Sağlıkçıların tüm bilgileri, olası tüm senaryoları hastayla paylaşma davranışının altında da kaçınılmaz olarak kendilerini koruma içgüdüsü var, bunu da anlıyorum.

Tüm kötü olasılıkları baştan söylüyorlar ki beklenti de ona göre olsun. İşler kötüye giderse bu olasılığı paylaşmış olmak bir tür güven hissettiriyor. Hem şikâyet edilmenin, davalar açılmasının hem de şiddete maruz kalmanın önüne geçmek istiyorlar. Tüm kötü olasılıklara rağmen hastalık sürecinin iyi sonuçlanması ise hekimi daha güçlü gösteriyor. Bunları da anlıyorum. Ama yine de bu olasılıkları öğrenmek hastanın kendisine, yakınlarına travma olarak dönüyor.

Bu yüzden kitabımı okuyan, eğer varsa, tüm sağlıkçı okurlarıma şunu söylemek istiyorum: zaruri değilse her bilgiyi hastanızla paylaşmayın. Söyleyeceğiniz her sözün zaten hassas durumdaki kişide yeni bir travma yaratma potansiyeli çok yüksek olabilir.

Aynı şey kolektif durumlar mesela salgınlar için de geçerli. Bir hastalık hakkında ne kadar büyük bir korku dağı başlatırsan, o hastalığa yakalandığını haber verdiğin kişilerde o kadar büyük semptomlar, o kadar büyük sıkıntılara sebep olursun. Yani bir konuyla ilgili ne kadar çok kötü bilgi yayarsan, insanlara ne kadar çok korkutucu bilgi verirsen, bu korkutucu bilgileri vermenin amacı sadece bilsinler, önlem alsınlar olsa bile, bir yandan iyilik ama en az onun kadar da kötülük yapıyorsundur.

Önlem alınsın diye yapılıyorsa bunun da iki yönü var. Pozitif yön, korkarlarsa bu insanların check-up'larını yaptırmalarını,

kontrollerini ihmal etmemelerini sağlar. Elbette iyi bir şey. Sağlığımızı korumak elbette iyi.

Ama öte yandan bir de negatif yön var. Mesela salgındaki durumu hatırlayalım. Böylesine korkutulan biri, o hastalık başına geldiğinde korkuyla öylesine etkilenmiş oluyor ki, normal seyredecek hastalığı çok kötü seyrediyor, belki başına daha kötü şeyler de geliyor.

Enteresan bir tespit daha paylaşayım. NeuroFormat sistemine göre beynimizin nasıl çalıştığına, hastanede olmanın bile beyinde neleri tetiklediğine dair aydınlatıcı olacaktır.

Hastaneye kaldırıldığı andan sonra durumu daha da kötüleşen birilerini duydunuz mu hiç? Eminim duymuşsunuzdur. Peki sizce bunun nedeni ne olabilir?

Evdeyken şiddeti nispeten daha düşük görünen bir hastalığı olan kişi nasıl olur da hastaneye kaldırılınca daha da kötüleşir?

Yanıt Ödem Sendromu.

## Ödem sendromu

Ödem, bildiğiniz gibi vücudun gereğinden çok su tutması durumuna deniyor. Ve bu durum birçok sağlık sorununun daha tehlikeli hale gelmesine neden olabiliyor.

Eğer ekstra ödem beyindeyse, beyinden atılması gereken su daha fazla olduğu için iyileşme krizleri daha da şiddetleniyor. İyileşme krizlerinde asıl amacın iyileşme döneminde beyinde bulunan ödemi atmak olduğunu kitaplarımda hep söylerim. Buradaki ödem fazla olunca iyileşme krizinin şiddeti de katlanıyor.

Ödem vücuttaki tüm şişlikleri, iltihapları daha da şiddetlendiriyor. Mesela bronşit, zatürreeye çevirebiliyor. Kanserlerde kistleri ve tümörleri büyüttüğü biliniyor.

Peki insan vücudu neden ödem yapar? Bunun yanıtını beynimizin çeşitli durumlara verdiği tepkide buluyoruz. Su tutmak aslında beynin tehlikeye karşı verdiği bir yanıt: ve burada söz konusu olan tehlike bir anlamda yerinden yurdundan olmak, sudan çıkmış balığa dönmek.

Hastaneye yatan birinde de sudan uzak kalma travması tetikleniyor. Aslında insanlar sevilmedikleri ve dışlandıkları için, kendilerini yalnız hissettikleri için, korktukları için, güvenli alanın dışında oldukları için ödemleri artıyor, ödem artınca krizlerin boyutları da artıyor ve bunlar öldürücü olabiliyor. Bu yüzden "hastaneye yatana kadar iyiydi, ne oldu da öyle kötüleşti" diye düşünüyoruz. Kötüleşiyor çünkü beyin yalnızlığa, korkuya ödemle tepki veriyor.

Uzun otobüs yolculuklarında ayaklarınızın şiştiğini hepiniz fark etmişsinizdir. Bunun tek nedeni ayakların uzun süre aşağıda kalması değildir. Öyle olsa bilgisayar karşısında sekiz saat masa başı mesai yapan herkes eve şişmiş ayaklarla dönerdi. Sebebi bu değil, sebebi bir anlamda yine beynin travmaya yanıtı. Beyin için bildik bir yerden başka yere gitmek de bir anlamda ayrılık travması demektir. Zaten ödemin travmalarına baktığımızda karşımıza ayrılık ve kayıp travmaları çıkar. Bir yerden bir yere taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek... Tüm bunları beynimizin en ilkel katmanı gittiğim yerde su bulamayabilirim öyleyse suyu tutmalıyım şeklinde okur.

Beynimizin özelliklerinden bahsederken her şeyi nasıl da fiziksel gördüğünü zaten söyledim. Hayatımızda olan bitenin sosyal bir durum olmasının, alt tarafı bir seyahate çıkıyor olmamızın bir önemi yok. Önemli olan beynimizin durumu nasıl "okuduğu".

Burada anlattığım ödem sendromu tüm bedendeki ödemle ilgili. Bir de lokal ödemler var, bunlar da o bölgenin iyileşmekte olduğunu gösteriyor. Yanan parmağımızın su toplamasından ya da kırılan parmağımızın şişmesinden de bunu canlı canlı görüyoruz. Daha önce söylediğim gibi her tür iyileşme zaten ödemle oluyor. Ve bu bütün organ dokuları için geçerli.

Genel ödeme dönersek, işte hastaneler de ödem sendromunun en sık yaşandığı yerlerdir. Yalnız, çaresiz, bir ortamda tek başına kaldığını düşünen insanın beyninin travma yanıtıdır bu.

## Domino etkisini kırmak

Konumuza geri dönersek: Peki domino etkisini nasıl engelleriz? Yapabileceğimiz bir şey var mı?

Elbette var. Ciddi bir hastalık teşhisi almış herkesin bu domino etkisini kırmak adına yapabileceği pek çok şey, pek çok temizlik adımı var.

Burada bir anlamda teşhisin kendisine de MKB yöntemiyle hem analiz hem de temizlik yapmamız gerekiyor.

Ciddi bir hastalık teşhisi alan kişide şu travmalar gelişebiliyor:

- Rahatsızlığın ortaya çıkması ve teşhis edilmesiyle yaşanan travmalar.
- Kişinin beynindeki hastalık imajı ve olabilecek en kötü senaryolar nedeniyle yaşadığı travma.
- Bir başkasının değil de kendisinin bu duruma maruz kalmasıyla ilgili hissettiği öfke.
- Belirtilerin ortaya çıkardığı işe yaramazlık, yetersizlik hissi.
- Hastalıktan dolayı yalnız kalma korkusu.

Sadece hastalıklara sebep olan travmaları değil hastalıkların kendisini de ciddi bir analizden geçirmenin, hastalık döneminin ve tedavide yaşanan travmaları çalışmanın önemini sanırım anlamışsınızdır.

# O sırada tesadüfen mahalleden geçen birileri

Beynimizin öyle kolay kolay akıl sır erdiremediğimiz pek çok özelliği var. Kitabın sonundaki Araçlar bölümünde bunları zaten okuyacaksınız. Ama travma anı dediğimiz, işlerin resmen raydan çıktığı yer oluyor.

Çünkü büyük tehdit anlarında beynimiz bizi o tehdide karşı korumak adına hızla kararlar almaya çalışırken bazen sapla samanı birbirine karıştırıyor. Kötü olay yaşanırken oradan geçeni de suçlu ilan edebiliyor. "Tehlikeyi yaratan" ile o an "tesadüfen o mahalleden geçen" arasında ayrım yapamıyor. Kurunun yanında yaşı da yakabiliyor.

Bunu yapmasının bir nedeni de var elbette. Gelecek tehlikeler için kayıt tutmak istiyor. Bütün tehlike unsurlarını kaydetmek istiyor. Ama biraz küt baktığından yangını söndürmek için gelen itfaiyeciyi de tehdit olarak kaydedebiliyor.

Şimdi gelin "o sırada tesadüfen mahalleden geçen birileri" derken ne demek istiyorum onu konuşalım.

Hepimizin başına gelmiştir, çok sarsıcı olaylar yaşadığımızda o büyük olayın anısını çok net, adeta yavaş çekimdeki bir film gibi hatırlarız. Hatta böylesi anları anlatırken şöyle deriz: "Tam o anda hayatım bir film şeridi gibi gözümün önünden geçti." Ve bunun böyle olmasının bir nedeni vardır.

Yüksek travma anları beynimiz için en yüksek seviyede alarm durumu demektir. Önemli travma anları sırasında beynin çalışma hızı ve kapasitesi artar. Çünkü beynimiz bizi ne pahasına olursa olsun hayatta tutmak misyonuyla maksimum seviyede koruma sağlamak ister. Bir kaza anını yaşarken birkaç saniyede olup bit-

miş bir şeyi yavaş çekimde saniye saniye, kare kare yaşamış gibi hissederiz. O tek an bir ömür sürmüş gibi gelir. Beynimizin burada yapmaya çalıştığı şey kısacık bir zaman dilimi içinde mümkün olduğu kadar bilgi toplamaktır. Bu da bizde zamanın yavaşladığı duygusunu uyandırır.

Beynimizin mümkün olduğu kadar çok bilgi toplama isteğinin altında bir de şu vardır: Aynı olay daha sonra tekrarlanırsa, kendini savunmaya alabilmek için çevredeki bütün duyusal bilgileri, kokuları, sesleri, hatta besinleri hatırlamak, bir anlamda fişlemek ister. Ve travma anının tüm bilgisini travma paketinin içine kaydeder. Bu durumun daha teknik açıklaması ise şudur: beynimizde aynı anda tetiklenen nöronlar beraber bağlanırlar. Yani travma anı ile fondaki unsurların tümü aynı nöronlarla birbirine bağlanırlar.

Çok mutlu zamanlarımızda, mesela aşkı doruklarında yaşarken hep dinlediğimiz bir şarkı vardır, ne zaman duysak iyi hissederiz. O şarkı beynimizde aşkın yarattığı mutluluk hissiyle paketlenmiştir.

Tam tersi de söz konusu. Çok ama çok acı bir haberi, mesela bir yakınımızın ölüm haberini bardaktan boşanırcasına yağmur yağan bir günde aldığımızı düşünelim. O zaman şiddetli yağmurun bizde kötü hisler yaratması, üzüntüye sebep olması da anlaşılabilir bir durum.

Bu iki durum da koşullanma fenomeninin örnekleri olarak okunabilir: Taa lise yıllarımızdan bildiğimiz bir kavramdır bu. İvan Pavlov'un koşullanma deneyini hatırlarsınız. Köpek, et ve zil koşullanması. Bu deneyde köpeğin yanında zil çalınır. Köpek tepki vermez. Sonra et verilir ve köpeğin salyaları akmaya başlar. Et verilirken aynı anda zil de çalınır ve köpek artık zili duyar duymaz salya akıtmaya başlar. Ortamda et olsun ya da olmasın. Yani köpek zil sesi = et koşullanmasını öğrenmiştir. Aynı koşullanma mekanizmalarına bizim beynimiz de sahiptir.

## Alerjileri anlamak

"O sırada tesadüfen mahalleden geçen birileri" derken gitmek istediğim asıl konu ise alerjiler.

Tıp alerjileri kimi zaman genetik kimi zaman çevresel faktörlere bağlıyor. Genel kanı alerjilerin kesin bir tedavisinin olmadığı yönünde ve tedavi olarak sunulan yöntemler de çoğunlukla semptomları baskılama şeklinde oluyor. Besin alerjisinden toz ve böcek alerjisine, ilaç alerjisine pek çok alerji türü var. Günümüzde alerjilerin hiç olmadığı kadar yaygınlaşmış olması ise doğrusu bana çok şey söylüyor. Çevresel faktörlerin toksik etkisi elbette olabilir ama biz alerjileri de travma kaynaklı sorunlar olarak görüyoruz. Alerjilerdeki artış ise bana sorarsanız bu travmatik durumlara daha çok maruz kaldığımızın bir göstergesi olabilir.

*Gecikmeli Teslimiyet* kitabımda anlattığım çok çarpıcı bir hikâye vardı. Alerjilerin doğası ve NeuroFormat sistemiyle neler yapılabileceği üzerine aydınlatıcı bir vaka olarak paylaşmak istiyorum.

Canlı yayınımıza katılarak bize hikâyesini anlatan takipçimin üç yaşında bir kızı vardı ve çocuk çoklu besin alerjisinden mustaripti. Öyle ki sadece ve sadece çok sıkı bir diyet programıyla beslenebiliyordu. Farklı bir şey yediğindeyse çocuğun vücudunda döküntüler oluyor, egzama çıkıyordu. Bir dolu doktor ziyareti ve testlerin ardından çoklu besin alerjisi teşhisi almışlardı.

NeuroFormat çalışmasına merak saran, canlı yayınları izleyen anne bu sorunun kaynağında bir travma olabilir mi diye düşünmeye başlamıştı. Sonra travmayı bulmuştu.

Kızı doğduğunda kordon sarkması nedeniyle birkaç dakika nefessiz kalmış ve tam 21 gün kuvözde tutulması gerekmişti.

Bu annemiz kuvözde kalma travmasına çalışmıştı. Ve çok geçmeden kızının çoklu besin alerjisi de alerji nedeniyle vücutta gelişen kabarmalar, egzamalar da geçmişti.

Yayınımıza katıldığında "Bir hafta geçti, iki hafta geçti, üç ay geçti... yine çıktı mı çıkacak mı diye bekleyip durduk. Hiçbir şey olmadı. Kızım artık her istediğini yiyor ve kesinlikle vücudunda hiçbir şey olmuyor; ne egzama, ne kızarıklık ne kaşıntı" demişti.

NeuroFormat'ı bilmeyene mucize gibi gelen, bizim içinse travmayı bulma ve temizleme işleminin başarılı biçimde gerçekleştiği güzel iyileşme hikâyelerinden biriydi bu da.

Net olarak, onlarca annenin hikâyesinden biliyorum ki çoklu besin alerjilerinde travma, çoğu durumda, çocuğun kuvözde geçirdiği zaman oluyor. Doğum sırasındaki ve sonrasındaki komplikasyonlarda, elbette çocuğu yaşatmak için uygulanan bir prosedür bu, gerekli olduğuna, minicik canları kurtardığına şüphe yok. Ama bir bebeğin doğumdan hemen sonra anneyi görmediği, annenin kokusunu alamadığı, bizzat anne tarafından beslenmediği bir zaman dilimi olarak ciddi bir travma potansiyelini de içinde taşıyor.

Çoklu besin alerjisini bebeğin vücuduna giren ilk besinlere bir tepki olarak düşünebiliriz. Bunun böyle olmasının altında yatan neden ise o süreci travma olarak algılaması. Bu travma esnasında beyninin gelen ilk besini de tehdit olarak görmesi. Tıpkı yukarıda anlattığım "mahalleden geçen" ifadesinde olduğu gibi. Bebeğin beyni için yalnızlık, temassızlık, doğduğu bu yeni dünyada yalnız hissetmek ve verilen gıda yani ilk mama travma paketinde eşleşmiş oluyor. Mama mahalleden geçen oluyor. Yalnız, kimsesiz bırakılmışlık travması paketinin içine ağza giren ilk besin de konmuş oluyor.

## Doğumun kendisi bile bebek için travma

Hep söylüyorum ya, hastaneler, sağlık kurumları travma yaratma potansiyeli çok yüksek yerler. Sadece bebek için değil, biz yetişkinler için de öyledir. Bana kalsa bir tür koruyucu hekimlik meselesi olarak bu konuyu ciddiyetle ele alırdım. Bu yerlerin mimarisinden renklerine, ses düzeyinden hijyen durumuna her şey beynin travma mekanizması, travma anlarında buluttan nem kapan halleri göz önüne alınarak yapılsa, belki de pek çok hastalık, rahatsızlık baştan önlenecek.

Bebek için kuvözde geçen sürenin travmatik olmasının nedeni de çok bariz bence. Doğumun kendisinin bile bebek için bir anlamda travma olduğunu iddia edebiliriz. Anne karnında, ılık güvenli bir yuvadasınız ve bir noktada dışarıya itiliyorsunuz. Sıkışık bir kanaldan geçiyorsunuz. Bu sırada pek aşina olmadığınız sesler duyuyorsunuz: mesela annenin sancı geldikçe attığı çığlıkları.

Sonra doğum gerçekleşiyor. Beslenme, nefes alma gibi bir derdiniz yokken, hiç olmamışken keskin ışıkların altında buluyorsunuz kendinizi. Ciğerleriniz ilk kez nefes almayı deniyor. Ağzınıza bir şeyler veriliyor. Büyük bir eşik bebek için doğum.

Bir de sezaryen var. Ki bence sezaryen doğum bebek açısından bu eşikten geçişin "şok efekti"ni katbekat artıran bir şey. Düşünsenize, normal doğumda bebeğin kasılmalarla itilişi en azından bir tür hazırlık yaratıyor. Bebek bir şeylerin değiştiğini, yeni bir şeylerin olmak üzere olduğunu bir şekilde hissediyor. Oysa sezaryen doğumda bebek çok ani bir şekilde, hiç öngörmediğin anda dünyayla tanışıyor. Bu yüzden sezaryen kararı değerlendirilirken de dikkatli olunması gerektiğini hatırlatmak isterim.

Doğum sonrasında da her şey anne-bebek yakınlığını, temasını maksimum düzeyde tutacak biçimde organize edilse, bebek yoğun bakım birimleri, kuvözler bebeğin anne temasını hissedeceği biçimde organize edilse, çocukluk hastalıklarının pek çoğunun önüne geçebiliriz belki de.

## Alerjik semptom travmanın ne olduğunu işaret ediyor

Alerji-travma ilişkisine dönersek temel kuralımız şu: Neye alerjimiz olduğu travma sırasında orada neyin olduğunu gösteriyor. Alerjide vücutta ne olduğu ise yaşadığımız travmanın ne olduğunu söylüyor.

Mesela güneşe alerjimiz varsa travmamızın güneşli bir ortamda yaşanmış olma ihtimalini düşünebiliriz. Soğuğa alerji varsa soğukta yaşanmış bir travmanın peşine düşebiliriz. Bu bir besin alerjisi ise travma anında aynı zamanda o besin de ortamda vardır.

Vücutta ne olduğu ise travmayı söylüyor dedik, mesela süt ya da laktoz alerjisi üzerinden gidelim. Eğer bu alerji vücutta benek benek döküntüler yapıyorsa süt içerken yaşanmış bir *ayrılık* travması işaret ediliyor olabilir. Yani süt ve ayrılık travması bir anlamda birlikte bağlanmış, aynı travma paketinde paketlenmiş, kombinlenmiş durumda. Süt içmek hazımsızlığa veya gaza neden

oluyorsa o zaman bakacağımız yer süt ile *öfkeyi* veya *bir olayı sindirememeyi* işaret eden bir durum oluyor.

Alerji travma sırasında mahalleden geçeni işaret ediyorsa, küçük bir dedektiflik çalışmasıyla mahalleyi bulmak, orada ne olup bittiğini anlamak konusunda da pusulamız olabiliyor.

İyi haber şu ki yine imdadımıza NeuroFormat yetişiyor. Altta yatan neden bir travmaysa bunu da NeuroFormat ile bulup temizlemek ve alerjiyi bitirmek mümkün.

Bu arada bir bilgi notu: Travmaları analiz etmenin, temizlemenin yöntemini çok kapsamlı biçimde anlattım. *Anne Beni İyileştir*'de birtakım alternatif yan yolların da detaylarını vermiştim.

Yukarıda verdiğim çoklu besin alerjisi örneğinde anne kendi çocuğunun travmasına çalışmıştı. Bunu da çocuğu uykudayken yapmıştı. NeuroFormat sistemiyle kendinizden başka biri üzerinde çalışma yapmanız da mümkün. Çocuğunuzun bir travma sonucu hasta olduğunu düşünüyorsanız ona uykusunda çalışma yapabiliyorsunuz. Çocuk ya da yetişkin vekâleten bir başkası üzerine de çalışabiliyorsunuz. Vekâleten yapılan çalışmada uyguladığımız yöntemin aslında bir insanın kendi kendine temizlik yapmasından çok farkı yok. Tek farkı kendinizi o çalışma yaptığınız kişi gibi hissedebilmek, onun bedeninde, onun bakışından travmayı canlandırıp temizlemek.

Bu yüzden vekâleten çalışma yaparken de hem NeuroFormat'ı çok çok iyi bilmek hem de duyguları en güçlü şekilde yükseltebilmek gerekiyor.

# Kendini koruma zamanı

2020 yılını hatırlıyor musunuz? Geçsin geçsin diye çok beklemiştik. 2021 yılı geldi, o da 2020'yi aratmadı. 2022'de dünyaya bir savaş musallat oldu. Bu kitabı yazdığım şu günlerde ise depremin yaralarını sarmak için çabalıyoruz, önümüzde uzun bir yol var ve bir yandan da Üçüncü Dünya Savaşı'nın telaffuz edilmeye başlandığını duyuyoruz.

Söylemeliyim ki hem dünya hem ülke olarak çok zor günlerden geçiyoruz. Bu bölümün ismini Kendini Koruma Zamanı koymamın en büyük sebebi de bu işte... Sizinle bu bölümde özellikle böyle zorlu zamanlarda hatta tüm hayatınız boyunca dikkat etmenizi tavsiye edeceğim bakış açılarını paylaşacağım.

NeuroFormat tekniğini hayatınızda kırılma noktası yaratan tüm travmaları temizlerken kullanmak konusunda artık epey donanımlı hale geldiğinizi düşünüyorum. Bundan sonra yapmanız gereken kitabın başında da söylediğim gibi bol bol balık tutmak. Yani travma temizliğinde pratik yapmak.

Daha çok ilişkisel travmalarda kullandığımız Şemsiye Çalışması ise yaşam öykünüze yepyeni bir gözle bakmak, adeta hayatınızı baştan yazmak anlamına gelecek eşsiz bir araç.

Travmaları temizlemek çok çok önemli. Buraya kadar geldiğinize göre artık bu konuda zihninizde hiçbir şüphe kalmadığını düşünüyorum. Ama önemli bir başka konu da travmalara ne kadar açık olduğumuz.

Ani ve kontrolümüz dışında gelişen bir travmanın önüne geçemeyiz ama ilişkilerimizde, kendimize bakışımızda travmalara daha az açık olmak için de yapılabilecek birkaç şey var.

Bu zorlu zamanlarda travma yaşama ihtimallerini en aza indir-

memizi sağlayacak bakış açısı değişimleri, davranışsal yöntemler, kimi durumlarda ise beynimizi hack'lememize yani kandırmamıza imkân sağlayarak bizi daha güçlü kılacak ipuçları.

Şimdi onları okuyalım.

# Neye baktığına dikkat et

Nereye bakıyorsunuz? Televizyon, sosyal medya... Hangi programlar, hangi görüntüler en çok ilginizi çekiyor? Baktığımız yer aslında bizim hakkımızda tahminimizden daha çok şey anlatıyor.

Size bir şey söyleyeyim mi: Biz insanlar beyinlerimizi kendi çıkarlarımıza göre besleyen varlıklarız. Kendinizle ilgili çarpıcı bir gerçeği öğreneceğiniz yer burası.

Hep olumsuz şeyler mi izliyorsunuz? Ekonomik kriz, cinayet vakaları, insanların nasıl da dolandırıcı varlıklar oldukları, dünyanın gitgide daha korkunç bir yer olacağı kehanetinde bulunan komplo haberleri...

Diyebilirim ki demek ki hayattan umudunuz çok yok. Ve bence kendinizi geç kalmış hissediyorsunuz. Hayata geç kalmış hissediyorsunuz.

Ya da sürekli olumlu içeriklerle mi beslenmek istiyorsunuz? İnsanların özünde iyi, hayatın aslında güzel olduğunu anlatan, pek çok gelişmenin daha iyi bir yaşam kurma yolunda atılan adımlar olduğunu ilan eden haberler mi ilginizi çekiyor? Demek ki hayattan, kendinizden umudunuz var...

Bu testi çok önemsiyorum. Baktığımız yer bizim hayat hakkındaki fikrimizi özetliyor aslında.

Hep negatife bakıyorsak bunun daha derin bir anlamı da var. İşte kendimizi yakalamamız, kendimize suçüstü yapmamız gereken yer burası.

Çünkü hiç durmadan bizi hayatın, dünyanın ne kadar kötü, ne kadar acımasız bir yer olduğuna ikna eden şeyleri izlemek, bir anlamda benim suçum değil demenin de bir yolu. Hayatım yeterince iyi değilse bu benim suçum değil. Zaten dünya çok kötü bir yer.

Negatife bakmak, ondan beslenmek bir tür kaçış yeri aslında. Kendimizi haklı çıkarma, teselli etme yolumuz. Sorumluluğu üzerimizden atma, dünya öyle kötü ki benim elimden ne gelir deme yolumuz. Dünya korkunç bir yerse, hiçbir şeye el atmamak için bundan iyi bahane olur mu?

Ama unuttuğumuz bir şey var, burada kalmakta ısrar edersek böyle bir hayatın iyiye gitmesi ihtimali de üzgünüm ama, pek yok.

Baktığımız yerde hep negatif şeyler varsa yapmamız gereken yine kendi üzerimizde çalışmak.

En basit ve etkilisi Şemsiye Çalışmasıyla başarısız, değersiz, önemsiz hissettiğimiz tüm travmaları temizlemek.

Olduğum halimle iyiyim, geç kalmadım, hatalar yapmış olabilirim ama kendimi affedebilirim dediğimiz yer dönüşümün başladığı yer. Bunu yaptığımızda, sorumluluğu üzerimizden atmak için artık dünyanın ne kadar korkunç bir yer olduğunu anlatan haberlere ihtiyaç duymayız.

Bir enformasyon bombardımanı çağında yaşıyoruz. Medya, sosyal medya bizi her an tonlarca bilgiye, habere maruz bırakıyor.

Medyada, televizyonda haberlerin hangi kriterlere göre seçildiğini hiç düşündünüz mü? Burada kastım politik bir taraf olma durumu değil. Haberler en temelde dikkat çekme, şok etkisi yaratma potansiyellerine göre seçilir.

Hani meşhur bir söz vardır, bir köpek adamı ısırdıysa bu haber değildir, adam köpeği ısırırsa bu haberdir denir. Yani servis edilen haberlerin seçimindeki "dikkat çekme potansiyeli" kriterinin hep işlediğini aklımızdan çıkarmayalım. Güzel bir öğleden sonra güneşli havada hayatın tadını çıkaran insanlar haber değeri taşımaz. Ama cinayet, afet, kriz beklentisi, kaç yıl sonra buzulların eriyip bütün kıtaları sular altında bırakacağı, haber değeri taşır çünkü bir alarm içerir.

Elbette bu tespitimi genel bir tespit olarak okumalısınız. Yoksa son ayların kaçınılmaz biçimde hepimizi üzüntüye boğan, ayrıca korkuya sürükleyen deprem gündemi değil burada kastettiğim. Bu haberlere kilitlenmemenin hiçbirimizin elinde olmadığı zamanlardan geçtik.

Ama yine enteresan bir tespitimi paylaşmadan da edemeyeceğim. Bu dönemde haber içeriklerini tüketme şeklimizin bile "beynimizi besleme" açısından özel bir anlamı var. Her ne kadar genel anlamda negatife bakmak bir tür sorumluluktan kaçış yöntemi olsa da, yaşadığımız deprem felaketinde beynimizin farklı bir mekanizması da iş başındaydı. Bir tür kefaret mekanizması.

Elbette yurttaşlarımızın başına geleni görmek, durumun vahametine hâkim olmak istedik. Ama günler günler boyunca ekranlarda enkaz görüntülerine bakmanın altında yatan ve kolay fark edilmeyen bir psikolojik mekanizma da vardı.

"Hayatta kalanın suçluluğu" demiştim hatırlarsanız. Bu felaketi yaşayanın biz değil onlar olduğu için, hiç suçumuz olmasa da suçluluk da hissettik. Orada yaşamını yitiren, enkazda ailesini, malını mülkünü yitirenler vardı ama bu felaket bizim başımıza gelmemişti. Biraz da kefaret öder gibi izlemeye devam ettik. Yaşamadık ama izlemeye dayanmak durumunda hissettik.

Duygudaşlık ve empatiye itirazım yok ama bu kefaret yönteminin bir süre sonra beyinde tuhaf bir etkisi oluyor. Sadece izlemekle görevimizi yaptık, o geride kalanın suçluluğundan kurtulduk gibi bir atmosfer oluşuyor. Elbette beynimiz açısından. Biz bir anlamda onların acısının karşısına hissettiğimiz, rasyonel olmasa da anlaşılır suçluluğu koyuyoruz. Oysa o suçluluk işimize de yarayabilirdi. Mesela bir süre baktıktan sonra izlememenin yarattığı boşluğu, yardım götürme çabasının alabileceğini düşünüyorum. Çünkü izlemesek de acıya ortağız. Ama izlemek bizde izlerken acı çektiğimiz için bir dengeleme yaratıyor. O dengeyi yardımlara yöneltmek çok daha iyi olurdu diye düşünüyorum.

Ne de olsa bizim izleyerek suçluluk duygusundan kurtulmamızın afetzedelere bir faydası yok. Zamanımızı empati yaparak harcamak yerine bir süre sonra artık tüm gayretimizi yardımlara harcamamız gerekir diye düşünüyorum.

Baktığımız içerikler, dikkatimizi çeken içerikler bizim hakkımızda çok şey söylüyor dedim.

Kendimizi sakınmamız gereken bir alan da komplo teorileri. Çünkü bizde en yüksek alarm durumunu yaratan bir başka haber

türü de bunlar. Dünyanın, bizim asla akıl sır erdiremeyeceğimiz belli güçler tarafından felaketlere sürüklenmekte olduğunu bilmek de tıpkı sürekli negatif haberlere bakmak gibi bir tür sorumluluktan kaçınma, ben zaten neyi değiştirebilirim ki kötümserliği yaratıyor.

İtiraf edeyim uzunca bir dönem ben de komplo teorilerine ilgi duydum. Hatta bu konuda iddialıyım bile diyebilirim.

Maalesef dünya bütün insanların el ele "Hayat bayram olsa" şarkısını söylemek istediği, sadece iyiliklerle dolu bir ütopya değil. Ve komplo teorilerinin bazıları da gerçek.

2002'den 2010'lara yani kitaplarımı yazmaya başlayana dek komplo teorileri üzerine epey okudum, araştırdım. Bu ilgide de yine analizci kafamın etkisi olabilir. Her zaman bu işin içyüzü nedir diye bakarım. Şüphe duyarım. Bu niye böyle? Dünyayı kim yönetiyor? Türkiye'yi kim yönetiyor? Kim dünyayı nereye götürmeye çalışıyor? Çok okudum, çok araştırdım. Hâlâ da belli oranda ilgimi çeken spesifik konularda araştırırım. Ama 2010 yılında bir şekilde bir zihin netliğine ulaştım. Çünkü komplo teorilerini incelediğiniz zaman bulduğunuz şey genelde hep negatifti. Yani araştır, oku, öğren, hiç de güzel olmayan bir sonuca ulaşıyordunuz.

Hiçbir komplo teorisinin altından şöyle bir gerçek çıkmıyordu: Bütün bu zaman boyunca gizli gizli böyle yapmışlar çünkü aslında bütün insanların hastalıklarını iyileştirecek bir ilaç üzerinde çalışıyorlarmış veee bize sürpriz yapmak istemişler! Hepsinin altında ülkeleri birbirine kırdırma, ekonomileri çökertme, hatta insanların büyük bir kısmını öldürüp sadece seçkin elitlere ferah bir dünya kurma gibi projeler çıkıyordu.

Bir noktada araştırmayı, okumayı bıraktım çünkü gördüm ki tüm bunları bilmenin, araştırmanın insanda yaratacağı en temel duygu çaresizlikti. Zaten her şey belli. Gücü olan birtakım adamlar çok korkunç planlar yapıyorlar ve elimizden bir şey gelmesi de imkânsız. Vardığımız yer burası oluyordu.

Özetle söyleyeceğim şu: böyle haberleri okumak, gerçekleri araştırmak sizde sürekli bir alarm durumu yaratıyorsa, çaresiz hissettiriyorsa, kendi sınırlı ömrünüzde değişmek, daha iyi hissetmek, yaşamak için bir şeyler yapmanızı engelliyorsa okumayın.

Önlem almanızı sağlayacak bir bilgi veriliyorsa bakın, araştırın, kafanıza yatarsa uygulayın.

Her türlü bilime ilime saygım var, her şeyi inceleyip araştırmaya saygı duyarım ama her uzman bir değil ve hepsi de iyi niyetli olmayabilir. İşte bu yüzden ister astrolog olsun ister nümerolog, ister büyük düzeni çözdüğünü iddia eden uzmanlar, onlara da çok prim verip negatif haberlerin kurbanı olmayın.

Sadece negatiflere değil sürekli haberlere bakmamızın altına yatan bir başka neden daha var. Onu da anlatayım. Bu farkındalık da işimize yarayabilir.

FOMO kavramını duydunuz mu? İngilizcesi "Fear of Missing Out" olan bu terim "gündemin dışında kalma korkusu" olarak çevrilir. Bir anlamda olan biteni kaçırma korkusu demektir.

Durmadan haberlere bakma, telefonumuzdan sosyal medyayı takip etme motivasyonumuzun altında biraz da bu vardır. Yani FOMO. Dışarıda kalmaktan korkarız. Herkesin bildiği ve konuştuğunu bilmemekten, bir tehdidi ya da fırsatı kaçırmaktan korkarız.

Gündemi takip etme dürtüsü bir bağımlılığa da dönüşebilir. Ama dediğim gibi haberlerin çoğu aslında beynimiz için yüksek uyaranlar demektir ve bizde daimi bir travma alarmı da yaratabilirler.

Sözün özü gündeminize neyi alacağınızı siz belirleyin. Sürekli haberleri takip ederek beyninizde daimi travma alarmı yaratmayın.

Dünyanın en zenginden en fakirine herkes için satın alamayacağı tek şey zaman. Ve kendi beynimizin gündemini kendimizin belirlemesi en büyük özgürlük. Tabii ki kendinizi korumak adına bazı önemli gündemleri takip edebilirsiniz ama bunu abartmayın, zamanınızı güzel bir yaşam kurmak üzerine harcayın, odaklanmak istediğiniz gündemi kendiniz seçin.

# Herkesi sevmek zorunda değilsin

"Hassas ve iyi kalpliler hastalanır en önce, hiçbir şey olmaz gamsıza."

Arada bir sosyal medyamda paylaşmayı sevdiğim bir cümledir bu.

Bu kitabı okuduğunuza göre, muhtemelen siz de iyi kalpli bir insansınız. Ve bir ihtimal gamsız ya da umursamaz biri tarafından canı yakılmış birisiniz.

Bir psikiyatristin bir sözünü hatırlıyorum: "Bize gelenler gerçek hastalar değil ki, gerçek hastaların hasta ettikleri daha çok geliyor" demişti.

Benim cümlem ve bu psikiyatristin sözü, ikisi de benzer yerlere çıkıyor aslında.

İyi kalpliler inciniyor, ama kendisi arıza olana bir şey olmuyor, hep başkalarını hasta ediyor.

İlişkisel travmalara karşı kendimizi korumanın yollarından biri de ne biliyor musunuz? Hep hatırlamamız gereken tek bir cümle: Herkesi sevmek zorunda değilsiniz, herkes de sizi sevmek zorunda değil.

Ayrıca sevmiyorlarsa da bu sizin suçunuz değil.

Gerçekten kimseyi sevmek ya da kimseye kendimizi sevdirmek zorunda değiliz. Bir zorunluluk varsa bence o ancak saygı olabilir. Herkes herkese saygı duymak zorundadır çünkü. Saygı gördüğümüz kadar saygı göstermek zorundayız.

Peki en önce iyilerin hastalanması, hep iyi kalplilerin incinmesi adaletsizlik değil mi? Bence kesinlikle öyle. Kesinlikle hiç adaletli değil bu durum. Ama bunun önüne geçmek için yapabileceklerimiz de var. Bir kere hayatı, kendimizi, öteki dediğimiz insanı iyi tanımalıyız.

Önce şunu kabul edelim: Hayat aslında hiç kolay değil. Etrafımızdaki herkes iyi de değil. Ve oldukça agresif, rekabetçi, hiyerarşik bir toplumda yaşıyoruz. Üzülerek söylüyorum ki Türk toplumu olarak sert bir yapımız var. Belki biraz Ortadoğu kültürünün etkisi bu ama böyle. Pek de lafını esirgeyen bir toplum değiliz, hatta fazla dobrayız. Yani duygularımızı, tepkilerimizi sert yansıtabiliyoruz. Tepkimizi az da olsa hafifletmeden pat diye ortaya koyabiliyoruz.

Bu sertliğin içinde ise olan yine iyilere oluyor. Gamsız, teflon tava gibi olanlara hiçbir şey olmuyor. Onlar ne travma yaşıyorlar ne de hastalanıyorlar. Aslında bir anlamda insanlara müdanaları yok. Başkaları umurlarında değil. İnsanlara kendilerini sevdirmek zorunda hissetmiyorlar.

Buradan enteresan bir noktaya geliyoruz. Böyle insanların ortak özelliği nedir biliyor musunuz? Kaybetme korkularının olmaması. Bu yüzden de bir ilişkinin doğasını da o ilişkinin nasıl devam ettiğini de onlar, yani kaybetme korkusu olmayanlar belirliyor.

Karşı tarafa da –yani daha iyi kalpli olan tarafa– kaybetmeyi göze alanın belirlediği dinamikler içinde yaşamaya devam etmekten başka seçenek kalmıyor.

Bana sorarsanız bu dünyanın en büyük haksızlığı, daha çok sevdiği için kaybetmeyi göze alamayan bir ruhun, umurunda dahi olmayan tarafından ezilip, üzülmesi hatta hasta edilmesi.

Anne çocuk ilişkisinde bile bunun yansımasını görürüz. Hiçbir anne çocuğunu kaybetmeyi göze alamaz. Bu da çocuğunun bütün nazlarını çekmek, zaman zaman tüm kaprislerine boyun eğmek anlamına gelir. Çünkü genel olarak, annelik içgüdüsüyle anne çocuğunu kaybetmekten korkar.

Diğer tüm ilişkileri de denklemin iki tarafına yani kaybetmeyi göze alan ve almayana indirgeyebilir, istisnaları olsa da travma yaratan ile travmaya maruz kalanı da bu yolla bulabiliriz. Kaybetmeyi göze alan, kaybetmek umurunda olmayan travmayı da yaratan taraftır.

Aynı şey iş yaşamında bile vardır. Çalışan-patron ilişkisinde de vardır. Genelde işi kaybetme korkusu yaşayanın çalışan olduğunu

düşünürüz ama tersi bir durumda, bir çalışan çok önemli bir noktadaysa, o işin sürmesi için kritik bilgilere sahipse, kaybetmeyi göze alan da o olabilir. Tabiri caizse eli yüksek olan o olabilir. Tahmin etmesi zor gelir ama patron da çalışanın kölesi olabilir. Bu çalışan o kadar kalifiye biridir ki ya giderse korkusunu patron duyabilir.

Peki bu kural, ilişkinin doğasını kaybetmeyi göze alan belirler kuralı, ne işimize yarar?

Şu işimize yarar: Bu kuralı bilmek bizi manipüle edilebilme riskinden korur. Her şeyi kişiselleştirerek kendimizi travmalara açık kılma riskini azaltır.

İyi olmak ile ezik görünmek arasındaki sınır budur.

Kim kaybetmeyi göze alır? Elbette alternatifi olan. Eldekinin yerine her an başkasını koyabilecek durumda olan. Demek ki ilişkisel travmaların önüne geçmek için bu kuralı da bilmeliyiz; kimseyi hayatımızın can damarı haline getirmemek, kimsenin sevgisini varoluş nedenimiz olarak görmemek için ilişkilerin dinamiklerini, güç dengelerini de çözmeliyiz.

Burada elbette ailenizi, yakınlarınızı sevmeyin demiyorum, ama bu kuralı da olayın mantığını anlamak adına hatırlamanızı öneririm.

Kendini ve ilişkilerin doğasını iyi kavramış biri, bana sorarsanız, ilişkisel travma yaşama ihtimalini de en aza indirgemiş kişidir.

Yoksa yukarıdaki psikiyatrist cümlesindeki gibi maalesef derdine derman arayan hastanın kendisi değil hasta ettikleri olur. Oysa kendini güçlendirmiş biri travma yaşama olasılığını "öteki"nin insafına bırakmaz. Karşıdakinin arızalarını kişisel alarak kendi değerini onun tavrı üzerinden belirlemez. Aslında onun böylesine kaba, hoyrat, pervasız biçimde davranması ben bunları hak ettiğim için değil, o beni kaybetmeyi göze almış olduğu için yaşanıyor diyerek tüm ilişkiye daha mesafeli ve nesnel bir noktadan bakabilmeyi becerir.

Nasıl ki bir travmayı çözmenin yolu analizden geçiyorsa bir ilişkide de ilişkinin güç dinamiklerini analiz etmek olayı daha az kişiselleştirir. Travma potansiyellerinin önüne geçer.

İlişkisel travmalarda kendinizi korumak adına hatırlamanız

gereken bir başka şey de şudur: Bir insan size kötü davranıyorsa, bilin ki bu insan herkese de öyle davranıyordur. Bir insan size bir şey yaptıysa, muhtemelen herkese de aynısını ya da benzerini yapar, yapacaktır.

Karşınızdaki kişinin gerçek ruhunu anlamak istiyorsanız, hiç çıkarı olmadığı insanlara nasıl davrandığına bakabilirsiniz. "Garson testi" diye bir şey vardır. Bir insanın garsonlara, hizmet aldığı herhangi bir kişiye tavrı aslında onun en çıplak tavrıdır. Özellikle saygısız ve kötü davranıyorsa da burada bir sorun var demektir.

Garsonu aşağılayan, gerekirse seni de aşağılar. Ve bunu anladığında artık olayı kişiselleştirmezsin, travma yaşamazsın.

Bunu bilmek belki ilişkiyi kurtaramaz ama en azından sizi kurtarır. Yani "Sorun sende değil ondadır". Bazen bu sözü hatırlamak, özellikle de empatisi yüksek, iyi kalpli insanlar için hayat kurtarıcı olabilir.

Özellikle kariyer alanında, meslek hayatımızda bizde travma yaratan durumların altında yatan dinamik ise rekabet duygusudur. Bizi rakip görenler bizi yaralar. Ama bu kendine rakip görme meselesinin de enteresan bir yönü vardır.

Kimse kendisini kendisinden on seviye yüksektekiyle kıyaslamaz. Kendimizi dünyanın en zenginiyle, en güzeliyle, en cesur girişimcisiyle kıyaslamayız. Bir zamanlar aynı seviyede olduğumuzu düşündüğümüz bir arkadaşımız birden yükselişe geçip ilerlediyse onunla kıyaslarız. O yaptı ben niye yapamadım diye ona içerleriz. Rekabetin doğasında böyle bir şey vardır. Bizim için de potansiyel olarak mümkün olan bir şeyi, bizimle aşağı yukarı benzer yeteneğe, kapasiteye sahip kişi başardığında, kendimizi onunla kıyaslamak bizi başarısız hissettirir. Başarısız hissetmek bizi yaralar ve başarısız hisseden başarmış olanı yaralamak için kötülük yapabilir. Altını oyabilir.

Ve bu bilgi şu işimize yarar: Bizi yaralama potansiyeli en yüksek kişiler bize yakın seviyede bizimle rekabet içinde olan kişilerdir. Onları anlamayı becerirsek kendimizi korumayı da öğrenebiliriz.

# Kuralları baştan koy

Hani dedim ya: Travmaları çok uzaklarda aramamıza gerek yok. İnsan beklentisi kadar hayal kırıklığı yaşıyor ve bir ruhu en derinden üzen de bir yabancı değil, çok şey beklediği yakınları olabiliyor diye.

Beklenti kelimesi üzerine biraz düşünelim...

İlişkilerde bir sorun olduğunu gösteren alarm cümlesi "Sen böyle değildin, değiştin"dir.

Oysa bu cümlenin, değiştiği söylenen açısından tercümesi şu da olabilir: "Bugüne kadar dayandım, ses etmedim, ne istediğimi hiç söyleyemedim, artık yeter."

Biliyor musunuz, bir ilişkide sınırlarımızı, kurallarımızı baştan koymak, belirlemek o ilişkinin sağlıklı yürümesini sağlamak, geleceğini garanti altına almak, insanların birbirlerinde travma yaratmalarını önlemek açısından çok önemli bence.

Çünkü ilginçtir insan dediğimiz varlık kurulu düzene alışır, bir şeyin adaletsiz olup olmamasından çok kabul edilmiş olup olmamasına göre hesap sorar.

Bir köle efendisine "Bu yaptığın adil değil!" diyerek hesap sormaz. Zaten o düzenin, o sistemin içine doğmuştur. Ama sonradan köle olmuş biri bu soruyu sorabilir. Hatta gerektiği yerde efendinin canına bile okuyabilir.

Aslında hepimiz için belli bir süre sonra oturan denge, adil olmasa bile kabul edilebilir hale gelir, alıştığımız düzenin adil olup olmadığını artık sorgulamayı düşünmeyiz.

Bu yüzden hayattaki bütün sınırlarını, şartlarını en baştan, daha sistem oturmadan, kabul edilmiş düzen haline gelmeden belirlemek önemlidir. Ne derler bilirsiniz, nasıl başlarsa öyle gider.

Ve "sen değiştin" diyen açısından baktığımızda da asıl kızdığı mevcut düzenin anormal olması değil, değişmesidir. Çünkü kabul edilmiş olan sınırlar haline gelmiştir. Adil olsun olmasın, yanlış olsun olmasın düzen budur. Yanlış şeyler de sonsuza kadar devam edebilir.

Bir düzenin, davranış biçiminin doğru olup olmamasından, ahlaki olup olmamasından, adil olup olmamasından bağımsız olarak insanlar yerleşik düzeni hakları olarak görür. Verilmiş haklar verilmiş, alınmış haklar alınmış olarak kalır.

Bir kadının yıllar yıllar sonra acı dolu bir sesle "Saçımı süpürge ettim, yaranamadım" demesi bu yüzdendir.

Bir erkeğin öfkeyle "Yemedim yedirdim, içmedim içirdim" diyerek hesap sorması bu yüzdendir.

İster aşk/evlilik ilişkisi olsun, ister iş ortaklığı, kuralları baştan koymak, sınırları baştan belirlemek travma yaşamamızın da yaşatmamızın da önüne geçer.

# Olumlu olmanın dozunu kaçırma

Umut dünyanın en pozitif şeyi. Hayatta olumlu olmaktan, umut etmekten, iyi şeyleri umut etmekten güzel bir şey var mı?

Umut bize hep olumlu şeyleri çağrıştırır. İnsanlar çocuklarına Umut ismini koymayı sever. Reklamlar, film endüstrisi senaryolarını umut hikâyeleri üzerine kurgular. Yani umutsuzluk değil umuttur hikâye hep. Umutsuzluk üzerine çok izlenecek bir senaryo yazmak hiç de kolay değildir ama umut senaryosu satar.

Peki ama olumlu olmanın dozu derken neyi kastediyoruz? Umutlu olmanın, olumlu olmanın ne gibi bir zararı olabilir ki?

Hitit Duası olduğu söylenen bir metin vardır. Kaynağı şaibeli olsa da ben bu sözleri çok severim.

*Tanrım bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret.*
*Değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sükûnet*
*İkisi arasındaki farkı anlayabilmem için akıl ver.*

Olumlu olmanın, umut etmenin dozu derken kastettiğim son satırda gizli biraz. Akılda.

Herkes birbirine olumlu ol, olumlu ol diye telkin eder. Evet, olumlu olmak hastalıklarda, zorlu zamanlarda gücümüzü korumanın bir yöntemidir. Moralimiz iyiyse hastalıkları daha kolay atlatırız. Zorluklarla daha kolay baş ederiz. Olumlu bir insan, olumlu bir hayat yaşar. Bu kesin. Umut eden insan da umut ederek güzel yerlere gelebilir. Ama bunu yaparken de dozu kaçırmamak gerekir. Çünkü olumlu olmanın işe yaramayacağı, bilakis bizi çok daha sert şeyler yaşamaya hazırlayacağı yerler de vardır. Umut bazen bize travma da yaşatabilir.

Çünkü dünyaya olumlu bakmak, umutlu bakmak ile gerçeklikle bağını koparmak arasında fark vardır. Hayatımızda gerçek bir sorun varken sadece umuda sarılmak gerçeklik ile aramızda bir makas açar. Bu makas ise o gerçekliğin sonuçları ortaya çıktığında birinci kattan düşecekken onuncu kattan yere çakılmamıza neden olabilir.

Gerçekle her yüzleşme, bir düşüş demektir. Ama beklentimiz ile gerçeklik arasındaki mesafe açıldıysa bu düşüş felaket olabilir.

Hayatımız normal akışı içinde giderken olumlu olmakta zaten bir sıkıntı yok. Normal zamanlarda olumlu olabiliriz. Ama ciddi bir tehlike varken pozitifte kalmalıyım takıntısı, aşırı olumlu olma çabası bizi gerçeklikten kopartabilir, sert bir düşüşe davetiye çıkarabilir.

Ben bu durumu biraz da araba sürmeye benzetiyorum. Dört şeritli otobanda, güzel güzel giderken beşinci viteste ilerleyebilirsiniz. Bunda bir sorun yok. Ama engebeli bir araziye girdiğimizde yapmamız gereken şey vites küçültmektir.

Hayat iyi gidiyorken, istediğin hızla, istediğin vitesle gidebilirsin ama engebeli arazi başladığında vitesi değiştirmelisin. Çünkü aşırı olumlu olmak engebeli araziye uygun değildir. Aşırı olumlu olmak bizde her şeyin hep iyi gideceği duygusunu yaratır. Oysa engebeli arazi dikkat ve temkinli olmayı talep eder.

Olumlu bakış ile engebeli arazinin gerçekliği arasındaki mesafe çok açılmışsa bir çarpma, bir yüzleşme üzerimizde keskin bir travma yaratabilir.

İlle de en kötümser hale girin, her şeyin kötü olacağını düşünün demiyorum. Ama zorlu zamanlarda hep olumlu olmaya çalışmak değil olanı kabul etmek gerekir.

Gerçekle savaşamayız. Gerçekle savaşmak daha büyük hayal kırıklıkları yaşamanın önünü açar. Bu da düşüş etkisini sertleştirir. Biz her şeyin iyi olacağı duygusuyla dünyaya toz pembe gözlüklerle bakarken kötü bir şey olduğunda psikolojimiz tamamen dağılır. Toparlaması güç olur.

Hayata çok olumlu, hep pozitif bakmış birinin gerçeklerle tanıştığı gün travma demektir. Ve bu tanışma insanı hasta edebilir. Ha-

yatını mahvedebilir. Çünkü gerçeklikle aramızdaki makası inanç sistemlerimiz doldurur. Adalete olan inancımız, başımıza kötü bir şey gelmeyeceğine olan inancımız, Tanrı tarafından korunduğumuza duyduğumuz inancımız. Bu inancın sarsılması benlik krizidir. Yüzleşmenin sertliği toparlanma mecalini de elimizden alır.

Engebeli araziye girdiğinde vitesi değiştirmeyen, bunun sonucu olarak da uçurumdan aşağı yuvarlanan kişinin yaşadığı şoku hayal edebilirsiniz. Hayatta kaldıysa tam tersine gitmekten yani her şeyi olumsuz görmekten başka bir şey gelmez elinden artık.

Zorlu zamanlarda, engebeli arazide tutunacağımız şey mantıkdışı bir iyimserlik değil teslimiyet ve tevekküldür. Bu iki kavram engebeli arazideki emniyet sistemidir. Gerçekçilikten kopmadan her şeyin sonunda iyi olacağına inancı korumaktır. Her koşulda iyimser olmak ile tevekkül etmek, teslim olmak arasında önemli bir fark vardır. Bu farkı akışa güvenmek oluşturur. Kabulde olduğumuzda, teslimiyet ve tevekkül hissettiğimizde akışa güvenmiş oluruz. Olanı biteni kişisel algılamayız. Bu bana yapıldı diyerek benlik krizine girmeyiz.

Tıpkı anne babalarımızın, ninelerimizin, dedelerimizin hep söylediği gibi "her şerde bir hayır vardır" demeyi öğrenmek bizi güçlü kılar. Zorlu zamanlarda teslim olup akışa güvenmek, gerçeği kabul ederek, elinden geleni yaparak ilerlemektir. Daha sahici umut, dozu akılla ayarlanmış olumlu bakış budur.

Nietzsche'nin "Beni öldürmeyen şey güçlendirir" sözünü severim ama ben bu sözü şöyle değiştirerek kullanıyorum: "Seni öldürmeyen şey tevekkül edip teslimiyette kalırsan seni güçlendirir. Yapabileceğinden daha fazlasını yapmaya çalışırsan, aşırı kontrol etmeye uğraşırsan hastalanırsın."

Güçlendiysen sonraki engebeli arazide daha kolay ilerlersin. Önünde ucu görünmeyen, nerede bittiği belli olmayan bir tünel açıldıysa o tünele de aynı güçle girersin.

Tünelin ucundaki aydınlığı görüyorken, her şey aydınlıkken, her şey belirliyken, kendini olana teslim etmek kolaydır. Önemli olan tünel karanlıksa kendini hâlâ teslim edebilmek, akışta kalabilmektir.

Ben gerçek yaşam bilgeliğinin bu olduğunu düşünüyorum.

Tevekkül ve teslim olma kavramlarını da doğru anlamalıyız. Teslim olmak derken kastettiğim kendini bırakmak, hayat zaten ne getirecekse getirecek, benim elimden hiçbir şey gelmez ki, gelsin ve aksın üzerimden demek değildir. Engebeli arazide de direksiyonu tutmaya devam ederiz çünkü. Aynaları kontrole, gaz ve freni kullanmaya devam ederiz. Yani mücadele sürer. Teslim ol demek mücadeleyi bırak demek değildir. Nerede mücadele etmeye devam etmelisin nerede artık yapabileceğin bir şey yok ve bırakmalısın, bilgelik aslında bu ikisi arasındaki farkı bilmektir. Daha fazlasını yapamayacağın nokta artık teslimiyete geçme noktasıdır.

Yani umut iyi, güzel, hoş ama akılsız umudun hayatımızı mahvedebileceğini de unutmayalım.

Gerçekçi olmayan umudun o kadar da iyi bir şey olmadığı bir yer de ilişkilerdir. *NeuroAşk* kitabımda bundan bahsetmiştim. Diyelim ki birisini seviyoruz, âşığız ona. Ama karşılıklı bir aşk değil bu. Bu kişi bizim onu sevdiğimiz kadar sevmiyor bizi, bize bizim ona verdiğimiz kadar değer vermiyor.

Emin olun böylesi bir ilişkide aşk acısının en büyük zehri de yine umuttur.

Gerçeklikten kopuk bir halde yaşamaya devam edersek bu aşk girdap olur, bütün bir ömrü bekleyerek, umut ederek geçiririz. Ve bazen o girdaptan çıkmanın en kolay yolu da olanı kabul etmek, umudu kesmektir. Yeniden başlayabilmenin yolu budur.

Bununla barıştığımızda, artık umut etmeyi kestiğimizde ya ilişkinin dinamikleri değişir ve daha sağlıklı, alma verme dengesi daha doğru bir düzen kurulur ya da o ilişki biter.

Yenilgiyi kabul etmek bazen kazandığımız yer olabilir.

"O aslında beni seviyor ama farkında değil, değişecek biliyorum" demek bir ömrü umutla uyuşmuş bir biçimde geçirmek demektir.

Hani çok mizahı yapılan bir cümle vardır. Erkeklerin bir kadını sürekli stepnede tutup, normalde arayıp sormayıp gecenin bir vakti yazdıkları "Uyudun mu?" mesajı.

O mesajı benimle ilgileniyor diye okumak, aslında beni seviyor ama kendini açamıyor diye okumak bir senenizi daha bu bir yere gitmeyecek ilişkiye kaptırmak anlamına gelebilir.

Bunun en basit örneklerinden biri de iş ve kariyer seçimleridir. Bir insan aslında yeteneği olmayan bir konuda, sırf o işi seviyor diye hayatını harcayabilir. Evet insanın yaptığı işi sevmesi çok önemli ama günümüzün kapitalist hayat şartlarında sadece bir işi severek yapmak yetmez. Yani yetenekli olmadığın bir konuda, asla para kazanılmayacak bir konudan umuda sarılmaya devam etmek yılların harcanmasına sebep olabilir. Kişi neye yöneleceğini belirlerken sadece sevip sevmediğini değil o konuda yeteneği olup olmadığını, kazanacağı paranın maddi ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamayacağını da hesap etmelidir. Yetenekleri konusunda aşırı olumlu olmak ve umut etmek böyle bir durumda insana zarar verebilir.

Özellikle de değişmeyecek fiziksel bazı özelliklerin ön planda olduğu durumlarda, sınırlarını ve hayatı tanımak, bir insanın hayatını kurtarır. Elbette istisnalar olabilir ama 1.55 boyunda bir NBA yıldızı olamayacağı gibi manken standardında olmayan birinin de süper model olması çok mümkün değildir.

Amacım kimseyi umutlarından mahrum bırakmak değil, ama umut ederken de akıllı olmak zorundayız. İstatistik diye bir bilim olduğunu da her zaman hatırlamalıyız.

İster hayatın zorlu zamanları, engebeli dönemleri olsun, ister ilişkiler ister iş, ben hepimize tüm yaşam yolculuğunda gerekenin *akıllı bir umut, aklı başında bir iyimserlik* olduğunu düşünüyorum.

# Kadere inanmak zorlukları hafifletir

Biraz önce tevekkül ve teslimiyetten bahsettik. Yine benzer bir konudan ilerleyelim.

Son yıllarda kader kelimesi hep "kadere razı olmama" anlamında, olumsuz bağlamda önümüze geliyor. Başına kötü şeyler gelen veya hayal ettiği hayatı yaşayamayan birine "bu kader değil, hayatın senin kontrolünde, dibe indiğin gibi çıkacaksın" deriz. Böyle durumlarda hayatımızın kendi elimizde olması, her şeyi kontrol edebileceğimizi hissetmek insana çok ilham verici gelebilir.

Ama özellikle de kötü zamanlarda ve travmalar söz konusuysa net olarak bildiğim bir şey var: Kadere inanmak insanın üzerindeki sorumluluğu azaltıyor.

Bunu elbette dini inanç açısından söylemiyorum. Yaşadıklarımızın ne kadarı kader, ne kadarı bizim seçimimiz, bunlar benim konularım değil. Bakış açımız elbette yine travmalar.

Benim gördüğüm, söz konusu travmalar olduğunda, kadere inanmanın insanlar üzerindeki sorumluluğu, pişmanlıkları, kederi, öfkeyi, suçluluğu azalttığı. Bu yüzden en zorlu zamanlarda kadere inancımız bizi travmalardan da koruyabilir.

Çok sert bir örnek düşünelim. Allah kimsenin başına vermesin. Arabayla giderken kaza yapan birini düşünün. Bu kazada yanında oturan eşini, belki kardeşini, annesini kaybediyor. Sertliği biraz azaltmak adına diyelim ki bu kazada bu kişinin hiçbir suçu da yok. Kurallara sonuna dek uymuş ve hızı da gayet normalmiş. Tüm suç karşıdaki dikkatsiz ve alkollü sürücüdeymiş.

Bir suçu olmasa da arabayı süren kişi için bu durum her koşulda korkunç bir suçluluk duygusu yaratır. Sonuçta en sevdiği kişinin ölümüne neden olmuş gibi hisseder. Ve böylesi zorlu bir

deneyimde kader inancı tek kurtarıcımız olabilir. Bu yazgıydı ve elimden gelen bir şey yoktu diyebilirsek hayata devam edecek gücü toparlayabiliriz. Aksi her kim için olursa olsun büyük yıkımdır. İnsanın beynini yakacak bir çözümsüzlüktür. Oysa kader inancı bu olayda her şeyin bizim kontrolümüzde olmadığını düşünerek yaşama devam etmemizi sağlar.

Travma temizliğinde teslim olmanın, tevekkül etmenin gücünden hep bahsediyorum. Kastettiğim biraz da bu. Kontrolümüz dışında yaşanmış olaylara, elimizden geleni yaptıktan sonra artık teslim olmak beynimizdeki savaş halini de sona erdiriyor. Bu açıdan akışa güvenmek, kaderin bir bildiği vardır demek çatışmayı dolayısıyla beyindeki savaşı bitiriyor.

Ve bir travma anında da gerçekten akışa teslim olmak, tevekkül edebilmek, güvenmeyi ve kadere inancı gerektiriyor. Zorlu zamanlarda her şeyin bizim kontrolümüzde olduğu, yaptığımız her hareketle bütün sonucu değiştirebilme ihtimali olduğuna inanmak, bize zarar verebilir, beyin yakıcı olabilir.

Tevekkül diyorum ama gerçek anlamda bunu başarmanın çok da kolay olmadığını biliyorum. Bir insanın çok sevdiği birinin hayatı tehlikedeyken, kadere ve akışa gerçek anlamda teslim olabilmek hiç de kolay değil.

Ama beynimiz yalancı bir tevekkül ile gerçek bir tevekkül arasındaki farkı çok iyi biliyor. Kendini yalancı bir tevekküle zorlayan kişi maalesef ilkel beynimizi kandıramıyor. Yalandan tevekküle beynimiz ikna olmuyor.

Kitabın başından beri bahsettiğim hastalık süreçlerine de ilkel beynimiz böyle başlıyor.

Bizden büyük bir güce inanmanın, güvenmenin hastalıklarda da, hayatın zorlu zamanlarında da kurtarıcı olduğunu düşünüyorum. Buna ister akış deyin, ister kader deyin, ister yaratıcı deyin, inanmak inanmamaya göre bizi daha güçlü kılıyor.

Bu kitabı okuyan sizlerden bazılarınız inançlı bazılarınız inançsız olabilir. Hangisi daha şanslı derseniz inançlı olmak, başka bir alternatife inanmak insana kötü anlarda büyük bir güven hissi verebiliyor. Aslında biliyor musunuz, zaten dünyada ölümün bu ka-

dar kötü ve korkulur olmasının sebebi de bu. Ötesine inanmayan biri için tam anlamıyla yok oluş, sevdiklerinden sonsuza kadar ayrılış demek ölüm.

Bir insan gerçekten hayatın ölümle sonlanmayacağına inansa, hatta bir yol olsa da bizzat sevdikleriyle arada bir konuşabilse, âlemler arası seyahat edip onları görüp dönebilse ölümün bir travma olması durumu da ortadan kalkardı.

Bu satırları okuyan birçok farklı inançtan okurum olduğunu biliyorum. Zaten amacım dinle ya da öte dünyayla ilgili yorum yapmak değil. Travmaya bakışımıza kader inancı üzerinden yeni bir pencere açmak.

Dünyada kötü olayların olmasını engelleyemeyiz ama onların travmaya dönüşmemesi için akışı kabullenmeye çalışabiliriz. Akışı kabullenmek için de kadere güvenmemiz gerekiyor.

Zaten inançlı insanların hastalıkları daha kolay alt etmesi, acıların üstesinden daha kolay gelmesi de bu yüzdendir.

Tavsiyem, çok zorlu zamanlarda elinizden bir şey geliyorsa yapın, çaba gösterin. Elinizden geleni yaptıysanız da bundan sonrası kader demeye çalışın. Bu sizi travmalara karşı da korur.

# Kendini sevmek istiyorsan iyilik yap

Bir insanın mutlu, sağlıklı, başarılı bir hayat sürmesinin en kestirme yolu nedir biliyor musunuz? İyilik yapmak. Çünkü iyilik yaptığımızda asıl büyük iyiliği kendimize yapmış oluruz.

Neden böyle düşündüğümü anlatayım.

İyi bir hayat yaşamak için ihtiyacımız olan şey en başta kendimizle barışık olmak. Kendiyle barışık biri dünyanın en mutlu ve ilginçtir ki güzel ya da yakışıklı olmasından bağımsız olarak en karizmatik insanıdır.

Bir insanın kendini sevmesi, kendini beğenmesi kendiyle barışık olması demektir. Özgüven de kendiyle barışık olmak demektir. İçinde kendinle ilgili bir çelişki taşımamak demektir.

İster fiziksel özelliklerden bahsedelim ister eğitimden, sosyal çevreden, gelir durumundan veya kökenlerden, kendiyle barışık kişi kendini sever.

Instagram'da yaptığım toplu demo çalışmalarımda sık sık suçluluk, değersizlik çalışması yaparım. Çünkü kendimizi sevmeden, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmeden bir şeyleri çözmenin zor olduğunu biliyorum. Önceki bölümlerde Şemsiye Çalışması'nı anlatırken de yaşam öykünüze bir de bu açıdan bakmanızı, hayatınızda sizi üzen, kıran, değersiz hissettiren herkesle K ve S çalışması yapmanızı önermiştim. NeuroFormat'la bunu yaparak kendimizden yeni bir ben yaratabiliriz demiştim.

Evet, NeuroFormat kendimizle barışmanın da yöntemi. Aslında travma dediğimiz bir anlamda beynimizde bir çelişki olması demek. "Ben başarılıyım" cümlesini zorlanmadan kurabiliriz ama beynimizde yanıp sönen bir düğme durumun "tam da öyle olmadığını" hatırlatır bize. Bu bir başarısızlık travmasıdır.

Değerliyim deriz. Belki buna yüzde 70 inanırız da. Çünkü yüzde otuzluk alanda bir değersizlik travması yatar.

Bol bol K, S ve Ö çalışması yapmalıyız dememin nedeni biraz da bu. Tüm hayat hikâyemiz üzerinde temizlik çalışması yapmayı âdet edinmeliyiz. Hatta sadece başarısızlıklarımız, yetersizliklerimiz için değil fiziksel özelliklerimiz için de bu çalışmaları yapabiliriz.

Diyelim boyumuzun çok kısa olduğunu düşünüyoruz. Boyumuzla dalga geçenlere öfkeliyiz. Bu konuda yaptığımız çalışma, öfkeyi çıkarmak, boyumuzla ilgili beynimizde yanıp sönen alarm düğmesinin kapanmasına neden olur ve kısa boylu olmakla barışırız. Artık boyumuzun kısa olduğunu düşünmeyiz bile.

Ya da burnumuzun şekli veya kilomuz. KSÖ çalışmalarıyla uzuvlarımız, bedenimiz hakkındaki negatif geri bildirimlerin duygusunu temizlediğimizde artık o burun bizim için çirkin olmaktan çıkar. Onunla barışırız. Onu severiz. Kilolu olsak da kendimizden hoşnut oluruz. Bununla barışırız.

Şu ana kadar NeuroFormat çalışmalarından bahsettik. Ama kendimizi sevmenin, kendimizle barışmanın kestirme yolunu da biliyorsunuz artık: Beynimizi hack'lemenin, kandırmanın yolu iyilik yapmaktır. Çünkü iyilik yapmak kendi beynimizde değersizlik duygusunu telafi eden bir eylemdir.

Herkes belli oranda kendini suçlu hisseder, bu hepimizde var. Kişi kendini değersiz, suçlu hissettiği müddetçe bir şekilde kendi kendine çelme atacak davranışlar sergiler, kendini sabote eder ya da istediklerini elde etmek konusunda daha çok zorlanır. Çünkü zaten hak ettiğine ikna olmuş değildir. İyilik yapmaksa kendimizle ilgili bu ön kabulü değiştirir. Ne kadar çok iyilik yaparsak o kadar değerli hissederiz, iyi bir insan olduğumuzu hissederiz. Kendimizi sabote etme ihtimalimiz azalır. Kendimize parayı da başarıyı da güzel bir ilişkiyi de hak görme ihtimalimiz artar.

İster maddi olsun ister manevi, yapılan iyilikler kişinin kendisini daha çok sevmesine yol açar. İyilik, yerleşik suçluluk duygumuzu hafifletir. Artık kendimize güzel şeyleri daha kolay hak görürüz.

Kendini kötü, suçlu, değersiz hisseden kişinin kimseden bir şey talep edecek gücü de olmaz. Ama kendini sevmeye başladığında o zaman bu benim hakkım, bu benim sınırım diyerek hesap da sorabilirsin talep de edebilirsin.

Kendini sevmeyen, kendini suçlu hisseden bir insan kendini koruyamaz da savunamaz da. O böyle hissettikçe dışarıya verdiği izlenim "ezik" biri izlenimi olur, onu ezik bulan da hakkını, sınırını hiç zorlanmadan ihlal eder. Ezik hissetmek ezik hissettirecek insanları yanında bulmaya dönüşür.

Hayat hep bir denge oyunu derim.

Önceki bölümlerde aşırı suçluluk duygusunun abartılı hayırseverliğe dönüşebileceğinden bahsetmiştim. Bu da bir diğer uç işte. O zaman da kişi kendinden vazgeçmiş bir vaziyette iyilik yapma müptelası olur.

Benim önerdiğim bu da değil elbette.

Kendinden geçerek yapılan hayırseverlik de bence hayırseverlik değil bir tür çilecilik yöntemi.

Daha sağlıklı bir dozda iyilik öneriyorum. Maddi manevi varlıklarımızı, para veremiyorsak zamanımızı, emeğimizi iyilik yapma niyetiyle paylaşalım diyorum.

Kendiyle barışmanın, kendini sevmenin en kestirme yolu bu işte. Beynimizi çaktırmadan hack'lemenin yolu.

Demek ki kendimizi daha çok sevmek için yapabileceğimiz şey belli:

Yaşam öykümüzün üzerinden geçerek, hayatımızda kırılma noktası yaratan, bize suçluluk, değersizlik hissettiren tüm ilişkileri çalışacağız. Bunları hissetmemize neden olan kişiler üzerinde Şemsiye Çalışması yapacağız. Böylece travmalarımızı temizleyeceğiz.

Travma temizliğine ek olarak ise bol bol iyilik yapacağız. Beynimize sen iyi şeyleri hak ediyorsun duygusunu yaşatacağız.

# Şükret

Travma temizliğini en basit haliyle anlatırsak yapılan çalışma sonucunda beynimize "her şey yolunda" mesajını vermek olarak özetleyebiliriz. Kelebek metaforunu hatırlarsanız, kanat çırpan kelebeği buluyor ve onu sakinleştiriyorduk.

Tıpkı iyilik yaparak kendimizi daha değerli hissetmek gibi beynimize her şey yolunda demenin de kestirme bir yolu var: Şükretmek.

Şükrederek yine beynimizi bir anlamda hack'lemiş oluyoruz.

Şükrettiğimiz zaman aslında kendimize, beynimize her şeyin iyi olduğunu, yolunda olduğunu, güvende olduğunu kodlarız. Ben güvendeyim demiş oluruz.

İnsan en dipteyken bunu yapmak çok da kolay değil, kabul ediyorum. Ama hayatımızda şükredecek şeyleri bulmaya odaklanmanın yine bize faydası var. Bunu hep hatırlayalım.

Bir yakınımızın yanında hastanede refakatçi kalmak aslında hayatımızda şükredecek binlerce şey olduğunu yeniden hatırlamanın güzel bir yoludur. Hastane odasında sırf eşlik etmek için geçirilen birkaç saat bile en değerli şeye, sağlığa, zaten sahip olduğumuzu hatırlamanın bir yoludur. Özgür olduğumuzu, istediğimiz an yürümenin, konuşmanın, yemek yemenin hatta tuvalete gidebilmenin nasıl bir lüks olduğunu hatırlamanın yoludur.

Şükredelim ve bu yolla beynimize her şey yolunda, mücadele etmene gerek yok, güvendesin diyelim...

# En güçlü koruma kalkanımız ailemiz

Hayatta sağlıklı ve mutlu olmak için en önemli varlığımız ne, biliyor musunuz: Ailemiz.

Sağlıklı kalmak için pek çok şey yaparız. Yediklerimiz, içtiklerimiz, aldığımız besin takviyeleri veya sporla, meditasyonla ya da yogayla sağlığı garanti altına almaya çalışırız ama inanın hepsi bir yere kadar. Hiçbiri sağlıklı olmak için iyi bir ailenin yerini tutamaz.

En büyük şansımız, travmalara karşı en güçlü koruma kalkanımız ailemizdir.

İtiraf edeyim, ben uzunca bir süre bütün anne babaları kendi anne babam, bütün aileleri kendiminki gibi sandım. Anne baba dediğin zaten her zaman çok iyidir, her zaman çocuklarını korur, onlar için elinden gelen her şeyi yapar diye düşündüm. Benimkiler öyle olduğuna göre hepsi de öyledir herhalde gibi bir moddaydım. Elbette naif biri değilim, zorlu aile hikâyeleri, bizzat ailesinin açtığı yaralarla yaşayanlar olduğunu biliyordum. Ama bu farkındalığa en net ve keskin biçimde ulaşmam da yine NeuroFormat sayesinde oldu.

48 yaşındayım. Şükürler olsun ki çok yakın birinin kaybını, acısını yaşamadım. Büyük kayıplar yaşamış, şiddetli travmalar geçirmiş bir ailem yok. Allah ömür versin anne babam hayatta. Başımızda. Ama herkesin ailesinde durum benimki gibi değildi.

Daha seminerlere yeni başlamışken, şimdikilere kıyasla çok küçük gruplara eğitim veriyor, toplu çalışma yapıyordum, bu işe ilk başladığım zamanlardaki merkezimizin küçük salonunda. Bütün ailelerin benimki gibi olmadığının farkındalığına da en net biçimde bu seminerlerden birinde ulaştım.

Toplu anne baba çalışması yaptığımız bir seminerdi. Herkes inanılmaz duyguya girdi, salonda, ben de dahil neredeyse gözyaşı

dökmeyen kalmadı. Bir de böyle bir yanım vardır. Benim hikâyem olmasa da spontan bir şekilde o duygunun içine girebilirim. Belki pratik yapmanın, sisteme çok hâkim olmanın getirisidir.

İlginç bir görüntü oluşmuştu. Bir seminerdeydik ama gözyaşları sel olmuştu. Dışarıdan bakan bir için hayli şaşırtıcı bir manzaraydı anlayacağınız.

Dedim ya, ben şanslılardanım. Sert olayların yaşanmadığı, çocuklarını her koşulda destekleyen bir ailede büyüdüm. Anne-baba çalışmasını da MKB sisteminden bildiğiniz B üzerine yoğunlaşarak yapmıştım. Çünkü insan dünyayı kendiyle görüyor. Ben de anne-baba çalışması yaparken en gerekli şeyin kayıp ve suçluluk çalışması olması gerektiğini düşünmüştüm. Çünkü kimi vefat etmiş, kimi artık yaşlanarak hastalıklar yaşamaya başlamış anne babamıza karşı duyduğumuz en temel duygular budur. Bir suçumuz olmasa da onların hayatlarının ellerinden kayıp gittiğini düşünmek, eskiden sarsılmaz dağımız gibi gördüğümüz anne-babamızın artık âciz, yaşlı olduğunu düşünmek bizde suçluluk duygusu uyandırır. Benim kendi aileme bir kızgınlığım yoktu. Onların beni kırdığı bir travma yoktu. Ama anlaşılan herkeste durum bendeki gibi değildi.

Seminere katılan hanımefendilerden biri "Barış Bey, anne babamıza kızgınlığı da çalışalım" dedi. Bu cümle benim için güzel bir farkındalık noktasıydı. Orada aslında insanların anne babalarına ne büyük kızgınlıkları olduğunu en net biçimde görmüş oldum. Tamam dedim ve denedik. Ondan sonraki çalışmalarda da hem K'yı hem B'yi çalışmalarımıza ekledik.

Varmak istediğim yer şu: Ailemiz aslında bizim fabrika ayarlarımız. Hem en güçlü kalkanımız hem de, o kadar şanslı değilsek, en büyük yaralarımız.

Çünkü iyi, destekleyici bir aileye sahip olmak aynı zamanda travmaları da hafif atlatmak demek. İyi bir ailemiz varsa bir anlamda travma anında bizim için airbag oluyorlar.

Tersi durumda ise açtıkları yaralarla bizi hayat boyu hem travmalara daha az dirençli hem de travma yaşama potansiyeli daha yüksek kişiler haline getirebiliyorlar.

Ailemiz travmalara karşı kalkan dedim ya, hatırlarsanız bir travmayı travma yapan en önemli etkenlerden biri yalnızlıktı. Yani başımıza gelen bir olay karşısında kendimizi yalnız, desteksiz hissettiğimizde bu olayın bizde travma yaratma gücü daha yüksek oluyor. Oysa kendini yalnız hissetmeyen biri hayattaki travmaları daha güçlü karşılıyor.

Sadece aile de değil. Destekleyici bir ailemiz olmasa bile bazen içine doğduğumuz ailenin yerini arkadaşlarımız, dostlarımız, dert ortaklarımız yani seçtiğimiz ailemiz alıyor. Ve bence bu da çok önemli. Çünkü en azından onlarla paylaşıyoruz. Onlar bizim organik psikologlarımız oluyor.

Evet, hep söylüyorum, travmaları sadece anlatmak yetmez. Onları titizlikle çalışmak gerekiyor. Ama anlatmanın, paylaşmanın da şöyle bir faydası var: Derdini anlatmak en azından tek başımıza savaşmadığımız duygusu yaratıyor. İnsan sadece anlaşılmakla bile iyi hissediyor. İnsan insanın zehrini alır derler ya, yeri geliyor ailemiz, onlar olmazsa dostlarımız, arkadaşlarımız bize erken bir terapi yapmış oluyor.

Travmaya beyindeki duygu sıkışması demiştik. Anlatmak temizlemek anlamına gelmese de paylaşmak en azından daha gerçek çözümler bulmak için bize güç verebiliyor.

Bu yüzden iyi, destekleyici bir aileye sahip olmanın dünyadaki en büyük şans olduğunu düşünüyorum.

Bir de ailenin lütuf değil maalesef bir tür lanet olduğu durumlar var. Ayın karanlık yüzü gibi ailenin de karanlık tarafı var.

Cinayet, şiddet, taciz gibi çok kötü olayların yaşandığı aileler var. Burada bir fail var ve yaptıklarıyla sadece bir kişiyi değil ailedeki bütün üyeleri travmatize edebiliyor. Nesiller boyu taşınacak yaralar açabiliyor.

Ciddi hastalıklar, kayıplar, ruhsal bozukluklar, bir aile bireyindeki kişilik bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluklar, psikoz gibi vakalar ise ortada bir fail olmasa da tüm ailenin içine düşmüş bir ateş olabiliyor. Yaşanan durum sanki salgın gibi ötekilere de sirayet ediyor.

Mesela bakım gerektiren ciddi, terminal bir hastalıksa sadece hasta ölmüyor, kalan, ona bakım veren ölmese de artık hasta yaşıyor. Hasta ve sürekli bakım gerektiren bir çocuğun anne babası da

ortaya çıkan ya da çıkmayan semptomlarla bir şekilde hasta olmuş oluyor. Bir kardeş vefat edince öteki kardeşler de artık bir anlamda hasta diyebiliriz.

Özellikle de beklenmeyen, erken, ani kayıpların kalanların hayatında sert bir kırılma yaratması da kaçınılmaz. Çünkü hepimizin, her insanın hayata dair bir inancı var, bir beklentisi var. İçimize sinmeyen, sıralı olmayan ölüm bizde travma yaratıyor. Hayata inancımızı yıkıyor, geleceğe umudumuzu yerle bir edebiliyor.

Travmaları çalışmanın, onları temizlemenin önemini ne kadar anlatsam az. Zaman her şeyin ilacı cümlesine sığınıp unutmayı seçtiğimizde aslında kendimize iyilik yapmış olmuyoruz. Hiç hatırlamasak bile o karanlık oda orada duruyor. Sadece anahtarını kaybettik. Ve o orada durdukça da biz farkında bile olmadan başka travmaları tetiklemeye, bizi travmalara karşı dirençsiz kılmaya devam ediyor. Beynimizi uyarmaya, vücudumuzda değişiklikler yapmaya devam ediyor. Karakterimizi değiştiriyor, sağlımızı bozuyor.

Yapmamız gereken unutmak değil temizlemek.

Özellikle ailenizde zor durumda olan, hasta olan, vefat eden herkesle Şemsiye Çalışması yapın. Olayın sert anlarına MKB uygulayın, Şemsiye Çalışması'nın S çalışmasını yaptığınızdan emin olun.

Dinlediğim onca hikâyeden, NeuroFormat iyileşme laboratuvarından çıkardığım bir de tespitim var: Ölümlü varlıklarız, hepimiz bir gün öleceğiz ama ilginçtir kayıplar ne kadar geç olursa bizi travmatize etme güçleri de daha hafif oluyor. Aile büyüklerinin kaybında kendisi bir aile kurmuş, çoluk çocuğa karışmış kişiler, aile yanında yaşamayan devam eden, onlara belki bakım verenlere göre daha az travma yaşıyorlar.

Kendi ailemizi kurduysak, çoluk çocuğa karıştıysak büyüklerin kaybını yaşarken belli oranda daha az travmatize oluyoruz. Oysa onlarla yaşıyorsak bu kayıp bizim için bir yıkım olabiliyor.

Çünkü çocuğu olanın, bayrağı devredecek olanın, dirençli kalma motivasyonu daha farklı. Daha sağlam. Ve sadece iyi bir aileye doğmak değil, doğru bir aile kurmak da travmalara karşı kalkanımız olabiliyor.

# Ne kadar sürdürülebilir?

Önceki bölümün sonunda doğru bir aile kurmanın da bizim için travma kalkanı olabileceğini söyledim. Bu da sonuna dek inandığım bir gerçek.

Peki bunu nasıl başarabiliriz? Doğru eşle olmak kısmet mi yoksa bu konuda yapabileceğimiz şeyler de var mı?

Var elbette. Ve aslında sadece evlilik için değil tüm yaşam akitlerimiz için de aynı şeyi yapabiliriz, uygulayabiliriz. Yapmamız gereken bir şeyin ne kadar sürdürülebilir olduğu konusunda kendimizle dürüstçe yüzleşmek.

Daha başında bir ilişkinin, işin, kariyerin ne kadar sürdürülebilir olduğuna bakmak bizi travmalara açık olmaktan koruyacak bir başka yöntem.

*NeuroAşk* kitabımda bu konuyu derinlemesine ele almıştım.

Biliyor musunuz, insanlar çoğu zaman sevgi ile karasevdayı birbirine karıştırıyorlar. İkisi aynı şey değil. Aile kurarken bakacağımız yer sevgi, saygı... Şahsen ben karasevdayla kurulmuş, uzun yıllardır güzel bir biçimde süren bir evlilik duymadım hiç. Çünkü karasevdada iş başında olan başka şeyler. Bir büyülenme hali, hatta bir tür illüzyon. Aşk da biraz böyle, boşlukları hayal gücümüzle doldurduğumuz bir şey aslında. Karşımızdaki kişiyi hayalimizdeki resme oturtup boşlukları iyimserlikle doldurduğumuz bir büyülenme hali.

Bir evlilik kurarken aramamız gereken çocuklarımıza baba, çocuklarımıza anne olacak kişidir. Sadece cinsellik partneri değildir. Cinselliği tetikleyen kimya, aşkın kimyası geçici bir şey. O geçtiğinde sağlam bir sevgi ve saygı yoksa aşkla beraber evlilik de bitiyor.

Bazı kadınlar vardır. Adeta arıza erkek mıknatısıdırlar. Bir erkeğin görünüşüne, biraz delikanlı hallerine, kabadayılığına, sağa sola posta koyma cesaretine hayran olur, onunla evlenirler. Adamın cool duruşu, sakinliği, hiç konuşmaması adeta büyük bir gizem yaratır, bu gizemin yarattığı boşluğu kadın kendi hayaliyle doldurur. Karşısındaki adamdan kafasında bir şövalye yaratır. Ama şövalyeler masallarda olur ve dünya evine girdikten çok kısa bir süre sonra kadın çok sert bir farkındalığın kıyısına düşer: hiç konuşmayan bir adamla yaşamak hiç de kolay değildir. Onlar ermiş muradına cümlesinden sonraki yer aslında olayın gerçek anlamda yeni başladığı yerdir. Ayrıca o sağa sola posta koyan, biraz sert diye sevdiği adam, şövalye yeri gelir aynı höt zötü pamuk prensese de yapmaya başlar. Aslında adam böyle biridir. Kimseyi kandırmış filan da değildir.

Masallar bizi güzel hayal dünyalarına davet edebilir ama bir ilişkiye başlarken on yıl sonra da bu kişiyle birlikte olmak ister miyim, yirmi yıl sonra da onunla paylaşacak bir şeyler bulabilir miyim diye sormak hayat kurtarır. Yani ilişkinin kimyasına, çekimine değil sürdürülebilir olup olmadığına bakmak. Bizi birbirimize çeken hormonlar sakinleştiğinde yerine sohbeti, paylaşımı koyamadığımızda, çöpü kimin dışarı çıkaracağı gibi gayet gündelik görevleri bile paylaşamadığımızda masal, gerçekliğin sert duvarına toslar.

Aynı şey işimiz, başladığımız projeler için de geçerli. Diyelim ki bir şirkette işe girdiniz. Acayip bir maaş öneriliyor ama bir de koşul var, 15 sene çalışma sözü vereceksiniz. Sözleşme de yapılacak. Ve 15 seneden önce ayrılırsanız çok yüklü bir tazminat ödeyeceksiniz. Aslında çok da bayılmadığınız, hatta belki nefret edeceğiniz bir iş, ama para için kabul etmek istiyorsun.

İşte burası kendimize o soruyu sormamız gereken yer: Sürdürülebilir mi diye sormamız gereken yer. Yoksa o maaş için o imzayı atmak hayatınızdaki en büyük hatalardan biri olabilir.

Veya bir projeye başladınız. Belgeselcisiniz, bilim konusuna meraklısınız, beynin gizemlerini öğrenmeyi seviyorsunuz. Bir TV kanalıyla anlaştınız. Uzun yıllar boyunca yayınlanacak bir beyin

belgeseli serisi çekeceksiniz. Beş bölüm, on bölüm tamam. Ama sizce yıllar boyunca anlatacak bir şeyler bulabilecek misiniz? Yıllar boyunca insanların ilgisini çekecek biçimde yepyeni bilgiler vererek programı doldurabilecek misiniz?

Bir karar verirken, bu ister evlilik ister kariyer ister bir proje olsun, bir akde imza atarken bakmamız gereken ilk yer bu işte: Sürdürülebilir olup olmadığı.

Ben bunu ne kadar süre yapabilirim, ne kadar sürdürebilirim diye kendimize sormak travma yaşama riskimizi de azaltır.

# Ya sevdiğin hayatı yaşa ya da yaşadığın hayatı sev

Mutluluk üzerine en çok düşündüğümüz, konuştuğumuz, yazıp çizdiğimiz konulardan biri. Binlerce yıl öncesinin filozoflarını okuduğunuzda da insanın en temel konularından birinin mutluluğun doğasını anlamak, nasıl daha mutlu, hoşnut yaşanır sorusuna yanıt vermeye çalışmak olduğunu görürsünüz. Ama biliyor musunuz mutluluk sadece felsefi bir mesele değil. Ya da tam tersinden söylersek mutsuzluk sadece felsefi, psikolojik bir durum değil.

Yine beynimize başvuracağız anlayacağınız.

NeuroFormat felsefesi açısından bakarsak mutsuzluk aslında bir alarm. Beynimizin bize verdiği bir alarm. Ve bu alarmla beynimizin bize söylemek istediği şu: Burada bir tehlike var.

Bir insan mutlu değilse, yaşadığı hayatı sevmiyorsa ya da seveceği hayatı yaşamıyorsa bu onu ağır hasta etmeyebilir. Ama bu halin beynimizde yarattığı durum, yetersizlik, değersizlik, suçluluk, başarısızlık duyguları bizi pekâlâ hasta edebilir.

Mutsuzluk aslında beynimizde bir çelişki olduğunun göstergesi. Bir şeyi yaparken, belli bir hayat düzeninde yaşarken mutlu değilsek çelişkideyiz demektir. Çünkü beynimiz istemediğimiz bir şeyi yaptığımızı bilir ve bunu tehlikeli bulur. Bu yüzden mutsuzluk beynimizin bir anlamda bize durumdan hoşnutsuzluğunu gösterme biçimidir.

Zorla okula gönderilen ve okulda hiç de mutlu olmayan bir çocuk bu duyguyu çok yoğun hissediyorsa mesela huzursuz bacak sendromu olabilir, romatizma olabilir.

Zorla istemediği bir yerde uzun süre boyunca oturmak zorunda kalan birinin ayak tabanında yaralar çıkabilir.

Tüm bunlar beynimizin istemediğimiz bir işi yaparken hissettiği çelişki ile bedende başlattığı programların sonucudur. Gönülsüz ve mutsuz bir şekilde bir iş yapıyorsak beynimiz bu çelişkiyi telafi etmek adına o işi yaparken kullandığımız ya da kullanamadığımız organda, uzuvda kapasite değişimleri başlatabilir. Bir tür yetersizlik travması gibi okuyup bari burayı güçlendirelim moduna girerek organı bozabilir.

Ve bunu önlemenin de iki yolu vardır: Ya istemediğimiz, bir türlü içimize sindiremediğimiz şeyi yapmayacağız ya da istediğimiz hayatı kurmak için çaba göstereceğiz.

Hatırladığım ilginç bir travma hikâyesi var. Varis sorununu çözmek isteyen bir bey vardı. Epey düşündükten sonra travmasını bulmuş ve üzerinde çalışarak varisi çözmüştü.

Travma neydi biliyor musunuz? Küçükken babasının yanında çırak gibi yardım ediyor. Ama baba sürekli çocuğun eline bir şeyler vererek eve gönderiyor. Yani çocuk aslında yapılan işi öğrenmek, gerçek anlamda bir işe yaramak isterken getir götür işine kilitleniyor.

Bu yaptığı şeyden öyle hoşnutsuz, getir-götürcü olmaya öyle kızgın ki bacaklarında varis çıkıyor.

Bu travmasını bulup çözdüğündeyse işler yoluna giriyor.

Bir işi, bir ilişkiyi, bir hayat düzenini mutsuz ola ola sürdürüyorsak bu durumun uzun vadede bedenimizde birtakım sorunlara neden olacağını hatırlayalım.

Sevmediğimiz, mutsuz hissettiğimiz bir düzeni sürdürmek sadece sağlığımızı bozmuyor, bizi olası başka travmalara da daha açık hale getiriyor. Yani travma direncimizi zayıflatıyor. Psikolojik direncimizi zayıflatıyor.

Kendimize bu haksızlığı yapmayalım:

Ya sevdiğimiz hayatı yaşayalım ya da yaşadığımız hayatı sevecek nedenler bulalım.

# Şaka mı bu!

Bazen hiç ama hiç tahmin edemeyeceğimiz şeyler bile birer travma kaynağı olabiliyor.

Bir travmayı travma yapan unsurlardan birinin Eyvah Anı olduğundan bahsetmiştim hatırlarsanız. Ama bu Eyvah Anları ille de gerçek olaylar olmak zorunda değil. Bazen eşek şakaları da çok güzel Eyvah Anlarına neden olabiliyor.

İlginçtir, tamamen şakasına yapılan şeyler bizde kayıp travmalarına, sert korku travmalarına neden olabiliyor. Mesela otizm gibi durumlar sert korku travmalarıyla tetiklenebiliyor. Kekemelikle sonuçlanabiliyor.

Bir düşünün. İstiklal Caddesi'nde salına salına yürüyorsunuz. Keyfiniz yerinde, gezintiye çıkmışsınız. Birden arkadan biri hızla gelip pat diye kafanıza vuruyor. Beklenmedik bir anda gelen darbe bir şok etkisi yaratıyor sizde. Resmen saldırıya uğradınız. Sonra anlaşılıyor ki meğer bu kişi arkadaşınızmış. "Naber abi! Nasıl şaşırttım seni" diyor. Bayağı bir şaşırttı, evet. Bu çocuğun da hep böyle sulu, münasebetsiz şakaları vardır. Önemli bir şey değil de... Ama beynimiz için durum tam da öyle değil. Beynimiz, "A canım önemli diilmiş, Ali'ymiş vuran. Şaka yaptı gene" diye algılamıyor ki durumu. Beynimiz için durum: hiç beklemediğimiz anda saldırıya uğradık! Sonra şaka olduğu ortaya çıktı ama o an tüm gerçekliğiyle yaşandı.

Eşek şakalarının mağduru pek çok danışan hikâyesi de biliyorum.

Bir vaka incelemesi olarak üzerine çok düşündüğüm, hatta ekipteki arkadaşlarıma keşke bu programların takibini yapabilsek dediğim şaka programları var. Takibini yapsak derken kastettiğim

şu: keşke bu "şaka"lanan kişileri bulup bir baksak. Sağlıkları, keyifleri yerinde mi? Ne durumdalar? O sözde şakalar kimilerinde bir travmaya, bu travmalar istenmeyen sonuçlara neden olmuş olabilir mi?

Neredeyse hiç televizyon izlemem. Televizyonda öne çıkan, herkesin üzerinde konuştuğu, gündem olmuş meseleleri de YouTube'a düşen en çarpıcı kesitlerinden bilirim. Böyle çok spesifik bir program hatırlıyorum. Bu programda çok ünlü ve değerli bir sanatçımız yine kendisi gibi ünlü isimleri şakalıyordu! Sonra bir noktada ekip ortaya çıkıyor "şaka yaptık!" diyor, olay kahkahalarla tatlıya bağlanıyordu.

Dikkatimi çekti. Merak ettim. Elbette hangi ünlüye ne şaka yapılmışa değil bir travma potansiyeli olarak şakalara baktım. Beni ilgilendiren işin bu yönü ne de olsa.

Bölümlerden birinde ünlü bir şarkıcı kardeşinin bir kazaya karıştığı haberiyle apar topar evden çıkarılıyor, kurgulanmış tuhaf bir kaza senaryosuna götürülüyordu. Sonra işin şaka olduğu anlaşılınca da elbette derin bir oh çekiyordu.

Bir diğerinde bir kadın şarkıcı şakalanmıştı. Bir yurtdışı gezisinde o ülkenin ünlü bir müzesini ziyaret ediyordu. Elbette bu ziyareti bilen, önceden hazırlık yapan ekip ona incelikle düşünülmüş bir şaka hazırlamıştı. Müzede antik, belli ki paha biçilemez bir tarihi eser vardı. Vazo gibi bir şey. Ve şakalanan ünlümüz, kurgunun da marifetiyle farkında bile olmadan o esere çarpıp kırıveriyordu. Elbette şaka ekibi işini yapmış, o eserin yerine birebir aynı görünen çakmasını koymuştu. Yani maddi bir değeri olmayan ama antik eserin aynısı gibi görünen bir seramik. Birden müzeye polisler, ekipler akın ediyordu. Ne de olsa sakar bir ziyaretçi ülkenin en kıymetli eserlerinden birini kırmıştı.

Bir başka ünlüye yapılan şakadaysa kadının gözlerinin önünde birisi camdan fırlayarak ağır yaralanıyordu. Yani ağır yaralanmış gibi gösteriliyordu.

Ben bu kadarını hatırlıyorum. Elbette izlemeye devam etmedim. Göreceğimi görmüştüm ne de olsa.

Bir dönem de moda olan bir doğum günü konsepti vardı:

Adam kaçırma. Doğum gününüz. Yolda giderken pat diye biri kafanıza bir çuval geçiriyor, sizi kargatulumba bir arabaya bindiriyor, başınıza bir bela geldiğini hissettirecek biçimde kötü ya da ketum davranıyor. Bir araba yolculuğu yapıyorsunuz. N'apıyorsunuz, nereye götürülüyorum gibi sorularınıza bir yanıt alamıyorsunuz. Sonra bir mekâna geldiğinizi anlıyorsunuz. Kafanızdaki çuval çıkarılıyor veee "Mutluu yıllarr!" Tüm sevdikleriniz orada, alkışlar, balonlar, şarkılar... Parti yerine ulaştığınızda herkes çok mutlu.

Size yapılan bu detaylıca kurgulanmış, hiçbir masraftan kaçınılmadan organize edilmiş sürprizin neşesi içinde doğum günü mekânında herkes keyifli. Ama beyniniz öyle mi emin değilim! Allah bilir siz o arabaya tıkılırken bedene hangi komutları gönderdi, neler başlattı.

Sadece bu tür "şok efekti" üzerine kurulu "özel" organizasyonlar yapan şirketler bile var.

Yanlış anlamayın, kimse şaka yapmasın demiyorum. Ama beynimizin çalışma mekanizmasını bilince böylesi sert korku "şaka"larının vebalinin de büyük olabileceğini hatırlamak gerekiyor.

Tamam her şakalanan hasta olacak diye bir kural da yok ama bence yine de çok dikkatli olmak gerekiyor.

Mesela o anlattığım şaka programında "kardeşin kaza yaptı" cümlesini duyan şarkıcı beyefendi o andan sonra neler yaşadı merak ediyorum. Bazen bir cümle bazen bir kelime beynimizi raydan çıkarabiliyor çünkü.

## Kelimelerin gücü

Size başka bir anekdot anlatayım. Burada yaşanan sorunun sebebi bir şaka değildi ama tek bir kelimenin nelere kadir olduğunu görmeniz açısından önemli.

Bir iyileşme hikâyesi hatırlıyorum. 20 senedir hareket edememe sorunu yaşayan bir kadın. Tam 20 senedir katatonik. Arada bir de ataklar yaşıyor. Bu ataklar bir süre sonra öyle şiddetleniyor ki dışarı bile çıkamaz oluyor, artık adeta eve hapsoluyor. Kimsenin

adını koyamadığı, teşhis bulamadığı bir sorun. Ve bu hanımefendi yıllar sonra travmasını yine NeuroFormat ile çözüyor.

Bakın travma neydi...

Gecenin bir yarısı telefon geliyor: Arayan annesi.

Anne diyor ki "Ablan öldü!"

Büyük bir Eyvah Anı. Şok!

Sonra anlaşılıyor ki "ablan öldü" derken annesinin kastettiği "ablan artık bizim için öldü".

Olay şu çıkıyor: Abla meğerse evlilik mevlilik beklemeden nişanlısıyla kaçmış.

Belki on beş-belki otuz saniye süren bir travma bu. Devamında öğreniyor ki abla nişanlısıyla kaçmış, kimselere haber etmeden evlenmişler, hem de gayet mutlu. Ama bu cümleyle travma yaşayan hanımefendi tam 20 senedir katatonik.

Katatoni kaslarda ileri derece katılığa bağlı olarak mum gibi, heykel gibi kalakalma haline deniyor. Şizofreni hastalarında sıkça görülen bir durum bu ayrıca.

Bu travmayı bulmak, o ana çalışmak ise 20 senelik katatoniyi bitiriyor.

NeuroFormat açısından bir başka güzel haber bu. Ama bir kelimeyle heba olan 20 yıla da yazık.

Bu konuyu neden anlattığıma gelince. Şaka yapmanın bile beynimizde nelere yol açabileceğini görüyorsunuz. Çalışma yaparken, travma bulurken sadece net olarak emin olduğumuz travmalara değil Eyvah Anlarına da dikkat etmeliyiz. Buna şakalar da dahil.

Hastalıkların gerçek sebebinin travmalar olduğunu bilmek sadece iyileşmelere vesile olmaz. Çok daha iyi bir insan olmayı, sözlerine, davranışlarına dikkat etmeyi de gerektirir. Kişinin yaptıklarının karşıdakindeki etkisini bilmesi belki de bu dünyadaki en önemli sorumluluktur.

Bu bilgiyi cebimize koyup birbirimize karşı davranışlarımızda da dikkatli olalım, telafisi zor travmalara yol açmayalım.

# Bilimi de sorgula

Bu bölümün başlığı "itiraf ve serzeniş" de olabilirdi. Ama bu bir roman ya da hikâye değil. Sizin bu kitabı alma nedeniniz de duygusal bir hikâye okumak değil travmalarınızı çözmek. Ama bu bölümde itiraf da serzeniş de olacak.

Son dört beş yıl benim için enteresan biçimde öğretici oldu. Hatta şu dört beş yılda dünyaya bakışımda bir kırılma yaşadım bile diyebiliriz. Bu kırılmanın nedeni biraz da NeuroFormat sisteminin geldiği yer, binlerce kişinin hikâyesiyle bize çok şey öğreten NeuroFormat iyileşme laboratuvarı.

Özellikle önceki kitabım, *Anne Beni İyileştir*, artık olayların bambaşka yerlere gittiğini gördüğümüz yer oldu. Kendi hamilelik travmasına çalışıp çocuğunun hastalığını iyileştiren annelerin hikâyeleri bize gösterdi ki dünya aslında sandığımız gibi bir yer değil. Bildiklerimiz bilinebileceklerin sınırı değil.

Bir annenin hamilelik sırasında yaşadığı travmanın çocuğuna etki etmesi anlaşılır gelebilir. Sonuçta aynı bedeni paylaşıyorlar. Emziren bir annenin yaşadığı travmanın bebeğinde bir etki yaratması beklenebilir. Sonuçta süt veriyor, durum sütünü, süt çocuğu etkilemiş olabilir. Peki şunu nasıl açıklayacağız:

Anne 50, çocuk 20 yaşında. Anne İstanbul'da, oğlu diyelim ki İzmir'de üniversite okuyor... Anne oğluna hamileyken babayla tartışıyor, koca tartışmanın hararetiyle "Ayrılalım o zaman" cümlesini etmiş bulunuyor. Bir şekilde uzlaşmayı, barışmayı başarıyorlar, evlilik devam ediyor. Çocuk doğuyor, büyüyor, şehir dışına okumaya gidiyor. Ama oğullarında neredeyse kronikleşmiş bir egzama sorunu var. Ne yapılsa fayda etmiyor.

Sonra bir gün anne NeuroFormat ile tanışıyor. Hamilelik travmasını çalışıyor ve çocuk iyileşiyor.

Bilimin bildiklerinin sınırına geldiğimiz yer burası. Bende kırılma yaratan yer de aynı yer aslında.

Buna "kırılma" diyorum çünkü bambaşka bir kafadan geliyorum.

Bildiğiniz gibi ben bir mühendisim. Ama okuduğum dalın ismi tek başına dünyaya bakışımı, daha doğrusu son yıllara kadar gayet güçlü bir şekilde koruduğum bakışımı anlatmak için yeterli değil.

Lise 1. sınıfın sonundan üniversiteden mezun olana kadar Amerika'da okudum. 1986 yılında Tarsus Amerikan Koleji'ne başlamış. 1991 yılında ise lise ve üniversiteyi orada okumak için uzun bir süreliğine Amerika'ya gitmiştim.

80'li yıllar demek Türkiye'nin inanılmaz biçimde Amerikancı olduğu yıllar demekti. Amerika'dan gelen her şey iyi, geri kalan her şey kötü ya da yeterince iyi olamaz gibi bir algı oluşmuştu.

Çocukluğumuz, ergenliğimiz dünyanın ne olduğuna dair bilgiyi bir sünger gibi çektiğimiz yıllar. Yetişmem açısından en önemli yıllarda Amerika'daydım anlayacağınız. Dönüşte de Koç Üniversitesi'nde master yaptım. Bir anlamda Amerikan ekolü burada da devam etti.

Ve bize öğretilen, hem orada hem de o yıllarda gayet Amerikancı olan güzel ülkemde öğretilen şuydu: Batı çok iyi, Doğu, Ortadoğu, kalan her yer kötü. Batı çok iyi biz çok kötüyüz. Bizden pek de bir şey olmaz.

Batı'dan gelen her bilginin, "bilim"in iyi olduğuna dair inancım son yıllarda epeyce sarsıldı. Bunda genel anlamda şüpheci ve kendi analizimi yapmadan hiçbir şeye ikna olmayan biri olmamın da etkisi var.

Aslında NeuroFormat sistemini geliştirmemi bile biraz da şüpheciliğime borçluyum.

Şüpheci biriyim ve her olasılığı acaba olabilir mi diye bakmaya değer bulurum.

Eğer bazı şeyleri bakmaya değer bulmasaydım; bu salaklık, bu çok saçma filan deyip geçseydim zaten bu anlattıklarım, binlerce, yüz binlerce insanı farklı bir noktaya götüren sistem ortaya çıkmazdı. O yüzden her zaman karşıma çıkan ne olursa olsun, en azından

o mesele üzerine kafa patlatmış insana saygımdan dinlerim, hem sağına hem soluna, hem kuzeyine hem güneyine bakarım.

"Ateş olmayan yerden duman çıkmaz" sözü de güzel bir sözdür. Birileri bir şey anlatıyorsa illaki altında bir şey de vardır. Ben görüşleri de karşıt görüşleri de dinlemeye çalışırım.

Önce gayet Batıcı, sonra "acaba"cı olduğum yılların sonunda vardığım nokta aslında gerçeğin hep ortalarda bir yerde olduğu bilgisi oldu. Yani tez veya antitez. İkisinin de haklı yanları olabiliyordu ama gerçek iki ucun ortalarında bir yerdeydi. İki taraf da ona biraz yaklaşmış ama ulaşamamıştı.

Anne çalıştı çocuk iyileşti vakaları bu yüzden benim için de bir kırılmaydı.

Çünkü bu kırılmaya kadar şöyle bakıyordum: Batı bilimi o kadar çok insan, o kadar çok akademik kurum, üniversiteler tarafından teyit edilmiş ki, yanlış olamaz. Yani bu kadar bilim insanı yalan söyleyecek değildi ya.

## Kulaktan kulağa oyunu

Sonra anladım ki gerçekten de yalan söylemiyorlar. Ama bilim dediğimiz şey de bir anlamda kulaktan kulağa oynamaya benziyor.

Statik, matematik, fizik... Tamam, bunun gibi birçok dalda yanılma şansı yok. Yoksa uçaklar uçamaz, gemiler yüzemezdi... 2+2 = 4. Buna eyvallah. Ama mesele biyolojiye, sağlığa, canlı yaşamına gelince işler karışıyordu. Çünkü burası kesin bilim dediğimiz şeyin işlemediği yerdi.

Bilim dediğimizde bütün dallar tek bir bilimmiş gibi davrandığımız, iPhone'u yapan, uzaya roket fırlatan teknolojinin eşittir bütün bilim olduğunu düşündüğümüz için kafamız karışıyordu.

Çünkü yaşamın olduğu yerde işler karışıyordu. Çünkü biz robot değiliz ve yaşam, yaşamayan şeye göre çok daha belirsiz ve karmaşık.

En yakın örneğe, pandemi zamanlarına bakarak bile bilimin kafasının konu sağlık ve tıp olunca epeyce karışık olduğunu siz de kabul edersiniz.

Tartışma programlarında günlerce kaç maske takmak gerektiği, maskeyi kaç dakika sonra atıp yenisine geçmek gerektiği, kurye poşetlerini, marketten aldıklarımızı nasıl sterilize edeceğimiz, sokakta giydiğimiz giysileri kaç saat balkonda asılı tutarsak virüslerin bulaşmasını önleyeceğimiz konuşuldu. Kellifelli bilim insanları poşetlerden virüs bulaşma ihtimalini masaya yatırdı. Alttan ısıtmalı evlerde halıdaki virüsün burnumuza zıplayıp zıplayamayacağı konuşuldu. Aşılar konusuna girmek bile istemiyorum çünkü oradaki karmaşa, teoriler, olanlar ve olabilecekler bu kitabın konusu değil.

Şu kadarını söyleyeyim: özellikle sağlık söz konusu olduğunda üst üste binen, dallanıp budaklanan teoriler dağının altında bazen sadece bir hipotez yatıyor! Evet bir hipotez yani varsayım. Ve bunu unutarak üstüne koyduğumuz her şeyi bilim sanıyoruz.

## Virüs dediğimiz...

Biliyor musunuz, aslında dünyada henüz canlı bir virüs gören tek bir insan bile yok. Bakteriler mikroskopla görülebilir ama virüsler görülemez. Sokaktaki insan içinse hepsi mikroptur. Sokaktaki çoğu kişi bu ayrımı da bilmez.

Biz yaşama fonksiyonu olan en küçük birime bakteri diyoruz. Bakteriler tek hücrelidir ve içinde yaşam vardır. Peki ama virüs?

Size çok çarpıcı bir şey söyleyeyim mi? Virüs dediğimiz şey aslında hiçbir zaman canlı olarak görüntülenmiş bir şey değildir. Hatta şöyle diyeyim, virüsler elektronmikroskopları icat edilene kadar sadece bir hipotezden ibaretti.

Televizyonlarda gösterilen fıstık yeşili, sivri diken diken uçları olan virüs görüntüsünü siz de hatırlarsınız. Gayet de canlı, hareketli bir şeydi. Bunun bir bilgisayar animasyonu olduğunu söylesem ne dersiniz? Çünkü bir virüsün varlığını görüntülemek hele de böyle renkli ve hareketli bir şey olarak görüntülemek mümkün değildir. Bir virüsü görüntülemek dediğimiz aslında virüs "bulaştırılan" bir canlı dokunun tonlarca işlemden geçmesi, incecik dilimlere ayrılması, metalik ve kimyasal solüsyonlara yatırılması ve

üzerine fırlatılan elektronlarla siyah beyaz bir şeklin ortaya çıkması gibi bir şeydir.

Dilerseniz siz kendiniz de virüs nasıl görüntülenir diye bakın, araştırın. Ne demek istediğimi daha iyi anlayacaksınız.

Aynı şey bir virüsün DNA'sı için de geçerli. Bu DNA şifresinin 50 bin harflik bir kod olduğunu düşünün. DNA dizilimlerinde C, A, T ve G ismi verilen dört farklı nükleotid bulunuyor.

Biliyorsunuz, bir insanda bir hastalığın olup olmadığına bakmak için test yapıldığında belli gen dizilimlerinin bu kişide olup olmadığına bakılıyor.

Bir başka deyişle birçok virüsün temel DNA dizilimleri veritabanında mevcut ve bunlar aranıyor. Bunların bilindiği varsayılıyor.

Peki sizce virüslere ait olduğu düşünülen temel DNA dizilimi nasıl bir araya getiriliyor? Hiç duydunuz mu nasıl olduğunu?

Anlatması da anlaşılması da çok zor bir konu, dilerseniz kendiniz de araştırın ama en basit haliyle yine de özetlemeye çalışayım.

Bir virüste temel virüs dizilimleri hiçbir zaman başından sonuna kadar elde edilmiş değil. Bir başka deyişle o virüs dizilimi aslında doğada yok. Neden mi? Çünkü o dizilimleri yaparken kullanılan, mesela elli bin tane rakamın ardı ardına bir araya geldiği, herhangi bir virüse ait olduğu iddia edilen DNA dizilimi, aslında sonradan oluşturulmuş bir dizilim.

Yeni gelmişken birçok tıp uzmanının bu detayları bilmediğini de hatırlatayım. Bu kadar detaya inmeye kimsenin gerek duymadığını.

Zaten kulaktan kulağa oyununun bence sorunlu olduğu yer de burası.

Bir virüs gen dizilimini ortaya çıkarmak için bilimin yaptığı şey, içinde çeşitli uzunluklardaki milyonlarca DNA parçasının olduğu çorba gibi bir karışımı incelemek.

Aslında birbirlerine bağlı olmayan ve birçok kaynağı olan bu küçük parçaları bilgisayar yazılımıyla teorik olarak sanki lego parçalarını bir araya getirip olmayan bir şekil çıkarmak gibi birleştiriyorlar.

En basit haliyle özetlemek gerekirse milyonlarca lego tam an-

lamıyla doğada olmayan şekiller oluşturmak için bir araya getiriliyor. Takdir edersiniz ki milyonlarca farklı lego parçasından sonsuz sayıda farklı şekil yapılabilir. Yani böylesine değişik bir süreç virüsün DNA'sını bulmak.

Virüsün DNA'sı örneğinde olduğu gibi bilimde pek çok alan da en baştaki bir hipotezin üzerine kurulu bir sistematikle ilerliyor.

Biz sıradan insanlar ise okuduğumuz, duyduğumuz her şeye bakınca sanıyoruz ki ölümsüzlüğe ulaşmak için çok az kaldı, son düzlükteyiz.

Daha ilgincini de söyleyeyim: malum pandemi zamanlarında PCR testini çok sık duyduk değil mi? Hatta yanlış negatif çıkanlar, negatif pozitif çıkanlar... Bir de bunları konuşuyorduk.

PCR testinin mucidi Kary Bank Mullis. Amerikalı bir kimyager. Ve uzun hali Polymerase Chain Reaction olan PCR testi buluşuyla 1993 yılında Nobel Kimya Ödülü'ne layık görülmüş. Adli tıpta veya soyağacı oluşturma gibi konularda, babalık davalarında çok elverişli bir kullanımı olan bu testin hastalık teşhisinde kullanılmaması gerektiğini bizzat Mullis'in kendisi birçok kez söylemiş.

Mullis'in bu sözünü özellikle HIV virüsü için söylediği de iddia edilmekte ama sorun virüste değil PCR testinin kullanımında zaten. Testin döngü sayısını 45 aldığınızda başka bir sonucun, 60 aldığınızda başka bir sonucun ortaya çıkmasında.

Yorum yapmak istemiyorum ama Mullis 7 Ağustos 2019'da 75 yaşında kalp krizi olduğu söylenen bir durum sonucu vefat ediyor.

Mucidi bile PCR testinin hastalık teşhisinde uygun olmadığını söylerken malum dönemde dünya sağlığını yönlendiren sistem PCR'ı tüm dünyaya nasıl kabul ettirdi, yorumu size bırakıyorum.

Tekrar edeyim: fizikte birçok şeyi çözmüş olmamız biyolojide, yaşam ve sağlık konusunda da her şeyi çözdüğümüz anlamına gelmiyor.

Yaşam çok karmaşık ve tek başına mekanik bakış onu anlamamıza yetmiyor. Zaten en küçük konuda, diyetten ne kadar su içmek gerektiğine, ideal kilodan kanserin nedenlerine bunca farklı görüşün olması da bu yüzden. Tek bir disiplin tek başına bütün yaşamsallığı açıklayamıyor.

Bölüm başında itiraf dememin nedeni de bu. Ben de 44 yaşıma kadar biraz böyle baktım. Bilim ne diyorsa o doğrusudur diye baktım. Ama en büyük öğretmenim NeuroFormat'ın kendisi ve iyileşme hikâyeleri oldu ve bakışım değişti.

Burada anlatmaya çalıştığım şey her zaman şüpheci, her zaman sorgulayan insanlar olmamız, yeri geldiğinde bilimi de sorgulamamız gerektiği.

Zaten bilimin özü de her zaman kendisinin de sorgulanması gerektiğidir. Bilim de sorgulana sorgulana daha iyisi bulunarak gelişir.

İnsanoğlu olarak biz, bilim dünyası, henüz bir hücrede hayat bile başlatamamışken, cansız parçaları birleştirip bir hücrede bir bakteri bile oluşturamamışken, bu kadar kibirli olmamalıyız.

Sadece bu da değil. İnsanoğlu ilk hayatın nasıl başladığı konusunda bile henüz fikir birliğine varmış değil.

Başardıklarımız her şeyi bildiğimiz anlamına gelmiyor.

Size de tavsiyem her söyleneni akıl ve mantık çerçevesinde sorgulamanız.

## Küçük bir serzeniş

Şimdi biraz da serzeniş kısmına geleyim.

İtiraf etmek gerekirse ben aslında sağlık sistemine biraz kırgınım.

Instagram'da yüz binlerce kişinin katıldığı toplu demo çalışmaları, canlı yayınlar yapıyorum ve hepsinde istisnasız yorum kısmından çocuğu için yardım isteyen birileri oluyor. SMA'lı bebeği için kampanya yapan, bağış toplamaya çalışan anne-babalara siz de her yerde denk geliyorsunuzdur.

Bana sorarsanız insan sağlığından, mutluluğundan daha önemli bir şey yok. Ama milyon dolarlık ilaçlara ulaşmak için bu anne babaların çabasını görmek de bir baba olarak üzüyor beni. Bir yerde fena halde yanlış bir şeyler var demeden edemiyorum.

Elbette ilaç sektörü de sağlık sektörü de temelde kâr amacı güden sektörler. Hayırseverlik için kurulmuş değiller. Ama tüm sistemin bu kadar para odaklı olmasını da çok doğru bulmuyorum.

Eleştirdiğim pek çok şey var.

Bunların başında benim bir mühendis olarak NeuroFormat sistemiyle eriştiğim sonuçların tıbbın radarına bir türlü girmemesi geliyor. Yani trilyon dolarlık bir sağlık sektörü var ama iş Barış Muslu'ya düştü anlaşılan demeden edemiyorum.

Birileri bir şey yaparak kanseri geçirse, kamburu geçirse, otizmi geçirse veya birisi bir kadına bir çalışma yapıp çocuğundaki hastalığı geçirse ben tüm önyargılarıma rağmen burada ne oluyor yahu diyerek bakarım. Nedir bu? Büyü mü? Tılsım mı? Bir ilaç filan mı veriyorlar, öyleyse bu ilaç nedir diye sorgularım.

Ama enteresan biçimde sağlık sektörü de kendi ezberleri içinde kalmak konusunda ısrar ediyor. Yukarıda anlattığım Batı temelli "bilim" çizgisinin dışındaki bir şeye bakmak istemiyor.

Sistemin kendisinde eleştirecek çok ama çok şey var. Bu konu apayrı bir kitabın konusu olacak kadar kapsamlı ama işin bir başka yönüne geçeyim.

Mesele sağlık ve travmalar olduğunda sağlık çalışanlarına ne kadar büyük bir iş düştüğünü anlattım, her fırsatta da anlatıyorum. Çünkü hep söylediğim gibi doktorun teşhisini duymak için bir hastane ortamında olmak, kendinizle ilgili kötü bir teşhis almak bile başlı başına travma ve böylesi ortamlar bir de ikincil travmalara neden oluyor.

Babası hastanede yatarken ona refakat eden, babama bir şey mi olacak endişesi yaşayan biri hastane tuvaletinde gördüğü pis bir görüntü nedeniyle diyabet olabilir. Bunun örneği birçok vakayla karşılaştım.

Peki bir insan pis bir tuvalet görünce hemen diyabet mi oluyor?

Elbette hayır. Ama babasını kaybetme tehlikesini hisseden, bu yoğun duygularla hastanede bulunan birinde böyle bir görüntü diyabeti tetikleyebiliyor. Çünkü o sırada bir anlamda travma yaşıyor.

Aynı şey doktorların, sağlık çalışanlarının cümleleri, ifadeleri için de geçerli.

"Yaşama şansı yok", "kaybedebiliriz"... İkincil travma bazen de bu cümlelerle oluyor.

Daha önce de bahsettim. Doktorların bu davranışının altında biraz da kendilerine karşı oluşabilecek riskin önünü alma ihtiyacı yatıyor. Haksız da değiller. Doktorlara yapılan saldırılar, şiddet malum.

Ama yine de söz konusu kolektif olarak insan sağlığı olduğunda bir kez daha düşünmeliyiz. Sağlık çalışanlarının travma mekanizmalarını bilmesi şart.

Özellikle annenin elinden gelecek bir şey yoksa hamilelik sırasında anneye verilen ekstra bilgilere de karşıyım ben. Eğer mesele suni doğumla çocuğu aldırmak veya aldırmamak, doğal doğum mu olsun sezaryen mi gibi net bir karar içermiyorsa annenin tüm olası negatif senaryolar konusunda bilgilendirilmesinin çok anlamsız aynı zamanda çok tehlikeli olduğunu düşünüyorum.

Çünkü anneyi bilgilendirerek yaptığın tek şey hamile kadını ekstra strese sokmak ve dolayısıyla onda yarattığın travmayla çocuğu hasta etmek oluyor.

Bunun örneklerini öyle çok gördüm ki: çocuklarda erken yaşta gelişen birçok rahatsızlığın altından anneye bir doktorun, bir sağlık çalışanının söylediği gereksiz bilgilerin, olası kötü senaryoların olduğu ortaya çıktı. Zaten hep söylediğim bir şey vardır. İlle de bilgi vermek gerekiyorsa babaya verin, aklıselim ve sakin bir yakınına verin, hamile kadına bilgi vermeyin derim. Çünkü anneye söylenen her negatif söz bebek için potansiyel bir hastalıktır.

Sözlerimizle yaratabileceğimiz travmalar sadece hamile kadınlarla, anne adaylarıyla da sınırlı değil. Kötü bir teşhis alan yetişkinler için de durum böyle. Çünkü teşhisin kendisi de aynı zamanda bir travma olabiliyor.

Bir insana kanser teşhisi koymuşsunuz, onu zorlu bir sürecin beklediği ortada. Bir de şuraya atlayabilir, buraya metastaz yapabilir gibi bilgiler bu hastanın ne işine yarayacak? Atlamasın diye mesela nasıl bir önlem alacak? Organların arasına set mi çekecek?

Bazen bilmemek en büyük mutluluk.

*Gecikmeli Teslimiyet* kitabımdan hatırladığım çok spesifik başka bir hikâye vardı. Bilmemenin bazen nasıl lütuf ve kurtarıcı olduğunu ortaya koyuyordu.

Bir takipçimiz canlı yayında eniştesinin iyileşme hikâyesini anlatmıştı. Öyle çarpıcı bir örnek ki paylaşmadan edemeyeceğim.

Bu hanımefendi eniştesini çok seviyor ve hasta olduğunda çok üzülüyor. Tetkiklerin sonuçlarını almak için ablasıyla gidiyorlar. Pandemi zamanları olduğu için enişteyi pek insan içine sokmak istemiyorlar. "Sen girme doktorun yanına, biz öğrenip çıkalım, kalabalığa karışma" diyorlar.

Doktor teşhisi 4. evre mide kanseri olarak açıklıyor. Ayrıca kanser başka organlara da sıçramış yani metastaz yapmış. Eniştenin kemoterapi alması gerekiyor. Ayrıca midede helikobakter de var.

Bu hanımefendi ve ablası bir oyun kuruyorlar. Enişteye bu teşhisi söylemiyorlar. Sende helikobakter varmış, bak yazıyor şurada diyerek tahlil kâğıtlarından sadece o bölümü şöyle bir gösteriyorlar. Bayağı sert bir tedavi verdi doktor diyerek 4. evre kanser bilgisini de, metastazı da ondan saklıyorlar.

Enişte kemoterapiye başlıyor. Kemoterapi odasında yanında yatan ve "Sen ne kanserisin?" diyen diğer hastalara da, "Ben kanser değilim ki, helikobakter var bende, o yüzden verildi bu tedavi" diyor, çünkü öyle biliyor.

Kısa keseyim. Son doktor kontrollerinde, PET çekimlerinde ne kanser çıkıyor ne metastaz. Öyle ki doktorlar emin olmak için hastanede tekrar tekrar çekimler yapıyorlar. 4. evre kanserin nasıl olup da iyileştiğine akıl sır erdiremiyorlar.

Elbette burada iyileşmeyi sağlayan sadece bilmemek değildi. Enişteyi merkezimize de getirmişler ve birkaç seans NeuroFormat çalışması yapılmıştı. Ama bu hikâyeyi anlatmamın asıl nedeni eniştenin Nosebo etkisinden çok güzel korunmuş olması.

Sağlık sistemine kırgınım derken en çok da bunu kastediyorum işte: bilgi korku pandemisine neden oluyor. Ve insana korkudan daha çok zarar veren başka bir şey yok.

Yapılabilecek bir şey varsa yapalım, önlem alalım, tedavi görelim ama korku kısırdöngüsüne girmeyelim. Korkmak önlem almak açısından iyi bir şey. Gerekeni yapmak açısından faydalı, çok önemli. Ama önlem aldıktan, gereken her şeyi yaptıktan sonra korkmanın zararı büyük.

Çünkü anlık, birkaç saniyelik hayatta kalma refleksiyle beyin korkuyu hafızada bıraktığı için o hafızada kalan korku bir insanı hayat boyu hasta edebiliyor. Korku bize mücadele için lazım, mücadele anında lazım. Gerçek bir tehdit karşısında korkmalıyız ki beynimiz kanı en hayati organlara göndersin, kaçalım, kurtulalım. Bir tehdit anında adrenalinin yükselmesi de bu yüzden. Organ refleksi, kalbin hızlanması, gerçek bir tehlike anında gerekli. Ama sadece o an için gerekli. O düğmeye sadece o an için basılması gerekiyor. Oysa bir salgınla, hastalıkla ilgili sürekli enformasyona, bilgiye maruz kaldığımızda beynimizde sürekli o düğmeye basılıp duruyor. Çünkü beyinde zaman diye bir kavram yok. Tetiklendiği yerde aynı tehdidi hissediyor.

Alzheimer hastalarının kanserlerinin geçtiğini biliyor muydunuz? Ne alaka değil mi? Kanser hücrelerle ilgili bir şey değil mi? Varsa vardır yoksa yoktur. Kişi kendini unuttu diye niye geçsin?

Ama öyle. Bazen hafıza devreden çıkınca beden iyileşiyor. Bu da bize iyileşme derken ilk gideceğimiz adresin beyin olduğunu söylüyor. Yöntemin NeuroFormat olduğunu söylüyor.

# Sonsöz

2023 yılında, Türkiye'mizin en zor dönemlerinden birinde, tam da büyük bir toplumsal travmanın, aynı anda tüm ülkenin hissettiği bir travmanın ardından kitabımın bu kapanış bölümünü yazıyorum.

Aslında travma dediğimiz biraz da sıcak savaş gibi. Yaşandığı dönemde yani kötü olayın etkisi henüz sürerken psikolojik ya da fizyolojik sıkıntıları henüz ortaya çıkmış olmuyor. Kendinizden de bilirsiniz; zorlu bir mücadele gerektiren, sıkıntılı zamanlarda hasta olmayız. Beynimiz de tüm tuhaf yönlerine rağmen durumun farkındadır; tehlike devam ederken, bir insanı yatırıp zor durumda bırakmayı istemez. Sonuçta biyolojik olarak da doğru karar, hayatın devam etmesidir. Sen mücadele içindeyken bir de hasta edip öldürmek istemez seni. Hatta travma devam ederken, beynimiz için bir savaş-kaç durumu varken enerjimiz yüksek olur. Çünkü beynimiz hayatın devam etmesi için bütün kaynakları seferber etmiştir.

Yani bir anlamda savaştan henüz çıkmış değiliz. Deprem bölgesinde yaşayan depremzede yurttaşlarımızın da gündemi hâlâ hayatta kalmak. Sıkıntılarını çözmeye çalışıyorlar. Barınma, geçim, beslenme, en birincil ihtiyaçlarını gidermenin derdindeler. Şimdilik gündemlerinde hayatı sürdürebilme var. Bizler de onlara destek olmak, yardım etmek için elimizden geleni yapmalıyız.

Peki bu yaşadığımız büyük yıkım kolektif bir travmaysa bu travmanın etkilerini ne zaman görmeye başlayacağız? Bu bazen yıllar da sürebilir elbette ama olayın yaşandığı dönemden itibaren beş yıl önemlidir. Demek ki 2028'lere kadar bu travmanın bizlerde neyi tetiklediğini görebiliriz. Psikolojik ya da fizyolojik etkiler yaşayabiliriz.

Beynimizin nasıl bir mekanizmayla hastalık yarattığını Büyük Resim bölümünde anlatmıştım. Yani henüz bir anlamda kuluçka dönemindeyiz. Hatırlarsanız beynimiz ne zaman ki onarıma, yaptığı değişikliği geri alma sürecine giriyor aslında biz en çok o zaman hasta oluyoruz. Bizi yatağa düşürdüğü, hasta ettiği yer bir anlamda az da olsa rahatladığımız yer oluyor. Mücadele devam ederken bunu yapmaya kalkışmıyor çünkü hem savaşıp hem yatağa düşemeyiz.

Şimdilik pek çoğumuzun aklına, bu çok sert, çok yıkıcı bir travmaydı, acaba bu travmayı nasıl çözerim sorusu gelmeyecek, çok da anlaşılabilir çünkü dediğim gibi savaş bir anlamda sürüyor ama ilerleyen zamanlarda buna çok ihtiyacımız olacak. Ben de ekibimle birlikte üzerime düşeni yapmaya gayret edeceğim. Depremi yaşamış olsun ya da olmasın herkesin bu travmanın etkilerinden korunması için neler yapacağız, bunlardan sizi haberdar edeceğim.

Demek istediğim, bir anlamda NeuroFormat'ın her zamankinden çok daha önemli olacağı zamanlardayız.

Yıkımı, yaşadığımız acıyı, yası unutmamız hiç kolay değil. Maalesef gidenler geri gelmeyecek, bence hâlâ ülkece yastayız. Yakınını kaybetmek, bütün ailesini kaybetmek, malını mülkünü, tüm varlığını kaybetmek. Bunlar hiç de kolay şeyler değil, çok farkındayım. Ama geride kalanların da –hepimiz dahil– bir noktadan sonra hayatlarına devam etmeleri için travmaları üzerinde çalışması gerekecek.

Deprem travması sonrasında yaşanabilecek rahatsızlıklardan kitabımda zaten bahsettim. Nefessiz kalma travmasıyla panik atak, düşen nesneler, insanlar görmenin yarattığı vertigo, depremde oluşan sesin tehdit olarak duyulması sonucu tinnitus yani kulak çınlaması gibi sorunların artacağını tahmin ediyorum. Bu arazların sayısının istatistiki olarak çok artacağını da söyleyebilirim. Malum, sadece deprem bölgesindeki 10 milyondan fazla insan değil hepimiz etkilendik. Televizyon başında, telefon ekranında hepimiz yüksek empati yaptık, adeta biz de depremi yaşadık. O yüzden önümüzdeki beş yılda ortaya çıkabilecek sorunlar için her birimizin deprem kaynaklı kendi travmamız üzerinde çalışması gerekecek.

Sadece deprem de değil. Kitabı okuyup buraya kadar geldiğinize göre artık bütün travmalarımızı üzerinden çok zaman geçmeden birer birer çalışmanın ne kadar önemli olduğunu da kavradığımızı düşünüyorum. Şemsiye Çalışması'yla, MKB Çalışmasıyla tüm travmalarınızın üzerinden geçerek temizlemek sağlığınız, esenliğiniz için yapacağınız en büyük yatırım olacak.

Biraz Pollyannacılık oynayalım. Yaşadığımız tüm bu yıkıma başka bir açıdan bakalım.

Biliyor musunuz hem kişisel olarak, hem bir toplum olarak değişmenin en kolay yolu, dibe vurmaktır. Çünkü kaybetme korkusu varken insan risk alamaz. Risk alarak yapacağı değişimler bir şeyleri eskisinden daha kötü hale getirebilir. Oysa bir insanın en radikal değişimleri en kolay yaptığı zaman artık kaybedeceği bir şeyin kalmadığı zamandır. Diptesindir ve artık gidilebilecek tek yol yukarı çıkmaktır. Yani bazen en dibe inmek hayatımızı daha iyiye götürmek için bir fırsat da olabilir. Travmalar bazen değişmek, daha iyiye gitmek için fırsat olabilir. Normal zamanlarda buna çok cesaret edemeyiz ama dibe düştüysek, artık kaybedecek bir şey yoksa çok keskin bir dönüşüm yaşayabiliriz.

Bu yüzden ben bu yaşadığımız acılı dönemin toplumumuz için bir değişim fırsatını da içinde barındırdığını düşünüyorum. Çok keskin, çok güçlü bir farkındalık yaşadık. Ne için neyin feda edildiğini en sert biçimde fark ettik. Para hırsının on binlerce canı birkaç saniye içinde alıp götürmesine bire bir şahit olduk. Sistemi kandırmanın, bir şey olmaz diyerek kolon kesmenin, imar düzenini aldatacak yollarla bildiğini okumanın neye mal olduğunu gördük.

Sistemi kandırmak çok sert biçimde idrakine vardığımız gibi bazen çok büyük felaketlere kapı açabilir.

Müteahhidinden denetçisine, yasa yapıcı ve uygulayıcısına "bir şey olmaz" diye bakanlar birçok insanın hakkına girdiler, birçok insanı canından ettiler.

Umarım bu dip herkese gerçek bir ders olur.

Lise ve üniversite eğitimi için Amerika'ya gittiğimde 16 yaşındaydım. Burası dünyanın en gelişmiş, en güçlü toplumu, en güçlü ülkesi diye düşünüyordum. Çünkü zihnimde bir Amerika fikri vardı, beklentilerim vardı. Kısa süre sonra inanılmaz bir hayal kırıklığı yaşadım. Amerika benim sandığım gibi bir yer değildi. Ve orada yaşayan insanlar da bir süre sonra gözüme bayağı bayağı aptal görünmeye başlamışlardı.

Niye böyle düşündüm? Çünkü adeta robot gibiydiler. Kurallarla yaşamaya öyle alışmışlar ki, inisiyatif kullanmayı beceremiyorlardı. Çünkü alışkanlıklarında böyle bir durum yoktu. Kural demek sistem demekti. Herkesin sisteme biat etmesi demekti. İnsanlar o kadar sisteme uymaya alışmışlardı ki bu onların inisiyatif kullanma, yaratıcılık ve çözüm bulma yeteneklerini bayağı köreltmişti. Zaten inisiyatif kullanmaya ihtiyaçları da yoktu. Çünkü adam hayatı boyunca doğru dürüst bir sorun yaşamadığı için, her şey sistem tarafından ona dikte edildiği o da uyguladığı için beyninin o bölümü, yani kaos anında ne yapayım, nasıl sorun çözeyim bölümü gelişmemişti.

Ve ben bunu gördüğüm zaman dedim ki, bunlar bayağı aptal.

Sonra kendi ülkem üzerine düşünmeye başladım. Hepimiz cin gibiydik, zekiydik, kısa yollar icat etmekte, bir şekilde yolunu bulup işi çözmekte üstümüze yoktu. İnisiyatif kullanmaksa o işin de ustasıydık.

O kadar çok sistemsizlik vardı ki istisnasız herkes inisiyatif kullanıyor, kuralları eğip büküyor, sistemi kendine göre esnetiyordu. Çünkü hayatta kalması için bu zekâya ihtiyacı olduğunu düşünüyordu. Hatta kafayı kullanmazsan ölebilirdin bile. Sadece trafiğin durumuna bakmak bile bunu anlamak için yeterliydi.

Biz inisiyatif kullanıyor, kuralları esnetiyorduk çünkü zekiydik onlar sorgusuz sualsiz biat ediyordu ve sıkıcı insanlardı, robot gibiydiler.

Sonra uyandım... Toplumların ayakta kalması için gereken her bireyin inisiyatif kullanması değil sistemin sağlıklı biçimde herkes için eşit biçimde sürmesiydi. Orada inisiyatifi piramidin tepesindeki uzmanlar kullanıyor, o sistemin uzun yıllar sürmesi için ge-

rekli düzenlemeleri yapıyorlardı. Geri kalan insanlar mühendisse mühendis, müzisyense müzisyen, doktorsa doktordu. Sistemin çarklarından sadece biri olduklarını biliyor ve temelde enerjilerini de sorumlu oldukları çarkı en disiplinli biçimde döndürmeye harcıyorlardı.

Bizde ise herkes kendini o çarkı döndüren sanıyor, hiç tereddüt etmeden çarka çomak sokuyor, çarkın dönüşünü kendi çıkarına göre esnetiyordu. Herkes kendini kurtarma peşinde sürekli hesap yapıyordu çünkü herkes her günü adeta bir hayatta kalma oyunu gibi yaşıyordu. Sistemi kendi oluşturuyor, birisinin yaptığını öbürü yıkıyor, öbürünün yaptığını öbürü yıkıyordu ve elde var sıfırdı. Çünkü ortada bir sistem yoktu. Bizim büyük derdimiz işte buydu.

Sisteme güvenmediğimiz için kendimizi korumak adına onu esnetiyorduk, sistem de bize gerektiği yerde "hadi gözümü kapatıyorum, sen işini hallet" diyerek rüşvet veriyordu. Sistemin sağlıklı yürümesi için oluşturulmuş kuralı aflarla kendi bozuyor, kural olmaktan çıkarıp bir tür tavsiyeye dönüştürüyordu.

Ülke olarak gerçekten çok pratik zekâlı, çok akıllı insanlara sahibiz ama sistem doğru çalışmadığı için, aslında hiç de akıllı olmayan, hiç de yaratıcı olmayan insanlar yüzünden sistem sürekli bozulduğu için ülke olarak, teknolojik olarak hep geriye gidiyoruz. Üstüne bir de canlarımızı, mallarımızı kaybediyoruz.

Bana göre bu coğrafyaya yapılan en büyük haksızlık bu.

Sistemin olmadığı yerde yaşanabileceklerin en çarpıcı, en sert kanıtı ortada. Ben bu satırları yazarken depremin üzerinden tam 40 gün geçmiş.

Ülkemizin yaşadığı gelmiş geçmiş en büyük yıkım, en derin dip.

Ve tam da şimdi buradan çıkmak, daha iyiye doğru çıkmak için bu bir fırsat olabilir. Bu yüzden Pollyannacılık dedim.

Tamam Amerikalılar gibi robot olmayalım, ama bir ortayı bulalım. Çünkü ortayı bulmazsak, binalarımız çöküyor. Çünkü insanlarımız ölüyor.

Bu dipten daha doğru bir sistem kurma motivasyonuyla çıkalım.

Umarım bu kolektif travma Cumhuriyetimizin tam da 100. yı-

lında bize yepyeni bir bakış açısıyla yeniden başlama, bu defa her şeyi doğru ve dürüst bir sistemde, birincil öncelik olarak insan hayatını koyarak yapma gücü ve motivasyonunu verir.

Umarım bu travma, sadece inşaat sektöründe de değil, her şeyde hepimizin kurallara, trafik kuralları da dahil olmak üzere, uymasına vesile olur. İlle de bir Alman gibi, bir Amerikalı gibi, robot gibi yapmak zorunda değiliz ama sağlam bir sistem, kurallara uyan bir toplum yaratamazsak her felakette "coğrafya kaderdir" cümlesini ısıtıp ısıtıp önümüze koyanları göreceğiz.

Vatanımız dünyanın en güzel coğrafyası.

Üzerindeki insanlar bana göre dünyanın en özel, en akıllı insanları.

Lütfen artık bir sistem kuralım ve bu sisteme kurnazlık yapmadan, birbirimizin iyiliği, toplumun iyiliği için mümkün olduğunca uyalım.

Bu dip lütfen bizim için çok yeni ve çok güzel günlerin başlangıcı olsun.

Dileriz öyle olsun...

Sevgilerimle

M. Barış Muslu
Mart 2023

# Araçlar

# Beynimizin yazılımı

Travmaların neden ve nasıl hastalıklara sebep olduğunu anlamak, NeuroFormat çalışmasıyla bu süreci nasıl geri çevirdiğimizi kavramak için beynimizi yakından tanımaya ihtiyacımız var.

Beynimizin müthiş gelişmiş bir süper bilgisayar olduğunu düşünmeyi severiz. Ama bu düşünce bir anlamda doğruyken bir anlamda yanlıştır. Çünkü beynimiz yekpare, homojen bir yapı değildir. Üst üste binmiş yazılımlardan oluşur. Bu yazılımlarda en altta, en ilkel hücre seviyesinin bilgisi, sürüngen beyninin bilgisi vardır, en üstte ise nezaket kurallarından sosyal tavırlara daha komplike, sosyal hayatımızı kolaylaştıran bilgiler.

İki katmandan, Bilinç ve Bilinçaltından oluşan beynimiz ilkel tarafı olan bilinçaltı travma anlarında tüm durumları fiziksel okur ve tehdidin doğasına göre bedende bazı değişiklikler yapar.

Bilinçaltımızın, yani ilkel beynimizin tek bir amacı vardır: bizi hayatta tutmak. Ve tehdit anında birtakım biyolojik programlar başlatarak bedende değişiklikler yapar, hastalık da bu değişimlerin sonucu gelişir.

Yüzlerce biyolojik program vardır ve bu programlar birbirinden farklı tehditler için, birbirinden farklı organların farklı dokularını etkileyebilirler. Her organ bu kurala dahildir ama aynı organın farklı bölümü farklı tehdide göre değişime uğrayabilir.

Ayrıca oluşabilecek programın stres dönemindeki belirtilerine bir hastalığın ismi, iyileşme dönemindekine başka bir isim, iyileşme krizindekine başka bir isim verilebilir.

Beynimizin tehdit anında verdiği pek çok komut türü var: Bir organa kapasite artır emrini verebiliyor. Hücreleri artır, su tut veya sudan kurtul diyebiliyor. Hatta iyileşme döneminde artırılmış hücrelerden kurtulmak için bakteri ve virüsleri de göreve çağırabiliyor.

Bir not olarak şunu da belirteyim: Bilinç ve bilinçaltı ayrımını özellikle yapmadığımda beyin derken aslında bilinçaltını kastediyorum. Yani daha ilkel, eski yazılımla çalışan beynimizi. Zaten benim ilgilendiğim konu, pek de gücü olmayan bilinç değil bütün vücudumuzu kontrol eden, duygularımızı yöneten, psikolojik ve fizyolojik hastalıklarımızı başlatan gücü elinde bulunduran ilkel beynimiz.

Şimdi madde madde detaylandıralım, özetleyelim:

- Beynimizin tek önceliği var: Bizi her ne pahasına olursa olsun hayatta tutmak!
- Beynimiz işgüzardır. İster sağlık sorunları olsun ister fobiler, kilo sorunları veya alerjiler, sebebi bir anlamda işgüzar bir beynimiz olması! Durumdan vazife çıkarması.
- Beynimiz bilinç ve bilinçaltı diye iki bölümden oluşuyor. Adeta üst üste binmiş yazılımlarla çalışıyor. Bu programların bazısı milyar yıl öncesine dayanıyor bazısı daha yeni.
- Beynimizin en ilkel yazılımı için temel mesele savaş ya da kaç!
- Hastalıkların temel nedeni beynin savaş moduna geçmesi ve bu savaşta güçlü hissetmek için bedende, organlarda birtakım değişiklikler yapmaya karar vermesi.
- Beynimiz biraz küt. Çünkü bilinçaltımız modern dünyada yaşarken, siz bir sunum yapmak için toplantı sırasında ayağa kalktığınızda olup biteni pek anlamıyor. Bunu aslan tarafından parçalanma yahut aç kalma tehdidi olarak okuyabiliyor.
- Bilinç ya da bilinç üstü modern dünyadaki kodları okuyabilen daha yeni yazılım.
- Bilinçaltı ise ilkel, hayatta kalmaya odaklı yönümüz. Her şeyi fiziksel görüyor. Kavramlardan anlamıyor. Bütün olayları fiziksele indirgiyor.
- Beynimizin bu değişim komutlarını verdiği ana travma deniyor.
- Beynimiz için geçmiş veya gelecek yok. Hepsi şu anda, aynı anda yaşanıyor.
- Aynı şekilde onun için hayal ile gerçek arasında da çok fark yok.

- Beynimizin önemli değişiklikler yapması hep önemli AN'larda oluyor. Beyin hep önemli AN'larda yaşıyor. Her şey yolunda giderken, biz mutluyken değişim yapmaya ihtiyacı yok.
- Yapılan değişiklik zaten mevcut yazılımdaki bir komutu devreye sokmak anlamına geliyor.
- Bu komutlar milyonlarca yıllık hayatta kalma bilgisiyle oluşmuş durumda.
- Su olmadığı zaman ödem tutmak, bir besin sindirilemediğinde enzim artırmak beynin milyonlarca yıldır bildiği kurallar.
- Travma sonucu vücutta yapılan değişiklikler kişiden kişiye, ortamdan ortama değişiyor. Bu da her travmayı onu yaşayan açısından biricik kılıyor. Mesela babasını kaybedip travma yaşayan birinde sonuç böbrek sorunları bir diğerinde göğüste kist gibi ortaya çıkabiliyor.
- Travma anında beynimiz bazen sapla samanı birbirine karıştırıyor. Kötü olay yaşanırken oradan geçen, ortamda olan bir koku, bir besin, bir ses suçlu ilan edilebiliyor. Beyin "tehlikeyi yaratan" ile o an "tesadüfen o mahalleden geçen" arasında ayrım yapamıyor. Kurunun yanında yaş da yanabiliyor.
- Beynimiz negatifi işleyemiyor. Aklımıza her ne geliyorsa o bilinçaltımız tarafından "istediğimiz" ya da "karşı karşıya kaldığımız" bir durum olarak algılanıyor.
- Beynimiz "yokluk" kavramını bilmiyor. "Sakın aklına kedi getirme" dediğim anda aklınıza kedi gelmesinin nedeni bu. Beyin için YOK yok. Negatif ya da pozitif ne düşünürsek o VAR!
- Beynimiz önceliklerini duyguya bakarak belirliyor! Duygu yüksekse burada bir durum var diyor. Neyin önemli olduğunu duygunun yüksekliğine göre belirliyor.
- Travma da yüksek duygu demek. Yüksek duygu karşısında beyin "önlem almalıyım" diyor. Bedendeki değişimler de böyle başlıyor.
- NeuroFormat'la duyguyu yükselterek temizlemek, beyinde o olayın önceliğini, alarm yaratma durumunu ortadan kaldırmak anlamına geliyor.

# Travmayı bulamıyorsak

Üzerinde çalışmak istediğimiz, temizlemek istediğimiz travmayı biliyorsak bu güzel haber. Nereden başlayacağımızı biliyoruz demektir. Ama travmamızın ne olduğunu bilmiyorsak da yapabileceğimiz şeyler var...

Bir hastalığın, rahatsızlığın geçmesini sağlamak amacıyla çalışma yapıyorsak travmamızı bulmak için yapacağımız ilk şey kendimize şu soruyu sormak:

Bu sorun ilk kez, ilk semptomlarıyla ne zaman başladı?

Yaşadığımız sorunun başlamasından "beş yıl" kadar öncesine giderek olası travmayı yüksek olasılıkla bulabiliyoruz. Genelde en çok bulunduğu yer ise hastalık başlamadan iki-üç sene öncesi oluyor.

Kesin bu beş sene içinde olmuştur gibi bir garantisi yok ama bu zaman diliminde bulma şansımız çok yüksek. Kas hastalıklarında, MS, Parkinson gibi kas motor hastalıklarında ise travmayı bulmak için onlarca yıl geriye gitmek gerekebiliyor.

İlerleyen bölümlerdeki Hastalıklar ve Travmalar ile Temel Travmalar listeleri de hastalıktan yola çıkarak olası travmayı tahmin etmek konusunda bize rehberlik edecek.

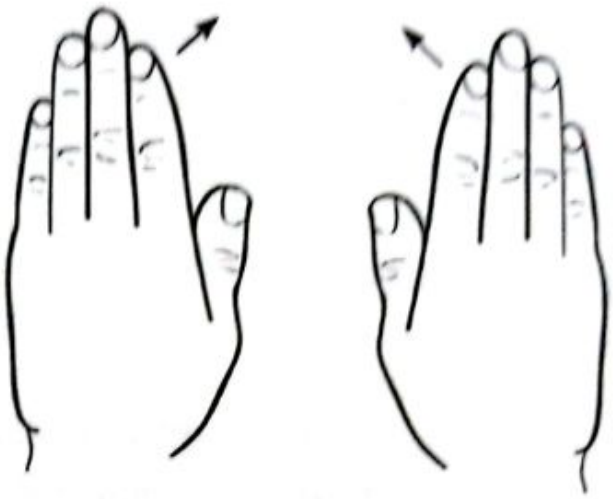
Travmayı bu yollarla bulamıyorsak uygulayabileceğimiz bir yöntem daha var: Bedenimize sormak.

Bu da alternatif olarak kullanabileceğiniz bir yöntem. Bazı okurlarımdan ve seminerlerime katılanlardan, birçok kişinin bu yöntemden faydalandığını biliyorum. Sonuç alan pek çok kişi var. Sizin de faydalanma ihtimaliniz olabilir.

Bunu yaparken kullanabileceğimiz birtakım yöntemler var:

A- İdeomotor sorgulama
B- Kas testi

## A- İdeomotor sorgulama



Bilinçaltımıza soru sormamızın en kolay yollarından biri ideomotor sorgulama tekniği. Çok basit bir şekilde tekniği açıklamaya çalışayım. Bu test travmanızı bulmanıza yardımcı olabilir.

HAZIRLIK:
İki elinizi de rahat bir şekilde bacaklarınızın üzerine koyun.

- Önce "evet" kelimesini 9-10 kez tekrarlarken, her tekrarda asıl kullandığınız elinizin (sağlaksanız sağ, solaksanız sol) işaretparmağını yukarı doğru kaldırın.
- "Hayır" kelimesini 9-10 kez tekrarlarken, her tekrarda diğer elinizin işaretparmağını yukarı doğru kaldırın.

ARTIK TEST ZAMANI:

"Benim adım ....." diyerek gerçek adınızı söyleyin.
"Benim adım ....." diye karşı cinsten bir isim söyleyin.

**Sorunuzun cevabının evet mi hayır mı olduğunu hangi parmağın otomatik hareket ettiği belirliyor.**

İki işaretparmağından biri otomatik olarak kalkabilir ya da o parmakta çok az da olsa bir kasılmanın farkına varabilirsiniz. Testin doğru olması için sonucu tamamıyla bilinçaltınızın belirlemesine izin vermelisiniz. Doğru test sırasında, parmağınızda refleks olarak hareket hissedeceksiniz.

Diyelim ki bir travmayı arıyoruz.

Burada tarihleri bir şekilde evet-hayır sorularıyla eleyerek travmaya ulaşma ihtimali olabilir.

Yıl yıl, mekân mekân giderek evet-hayır sorularını bedenimize sorabiliriz.

Diyelim ki panik atağınızın ana travmasını arıyorsunuz.

İlk soru: "Panik atağımın travması 2010 yılından önce gerçekleşti."

Evet sonucu alırsanız aynı soruyu, "Panik atağımın travması 2000 yılından sonra gerçekleşti" diye sorabilirsiniz.

Yine evet alırsanız aralığı daraltabilirsiniz:

"Panik atağımın travması 2000 ile 2005" yılları arasında gerçekleşti şeklinde sorabilirsiniz.

Hayır cevabı alırsanız demek ki bu aralıkta değil.

2006 ile 2010 arasında arayacaksınız.

2006'da gerçekleşti, 2007'de gerçekleşti... diye tek tek sorarak ilerleyebilirsiniz.

Böylece tam yılı bulabilirsiniz. Sonra aylara geçebilirsiniz. Nisanda gerçekleşti, mayısta gerçekleşti gibi.

Hatta mekânları da sorabilirsiniz. Yazlıkta gerçekleşti... İşyerinde gerçekleşti gibi.

Bu yöntem sizde işe yarıyorsa sora sora ilerleyebilirsiniz.

Bu test sadece evet-hayır yanıtını verse de akıllıca kullanarak birçok sorunun cevabını bedenden alabilirsiniz.

Elbette "ayna ayna söyle bana" kadar basit değil ama beden bilinçaltı sayesinde evet-hayırlara cevap verdiği için bunları daralta daralta enteresan biçimde travmanıza ulaşmanızı sağlayabilir.

Not: Arada sırada, en başta uyguladığımız "evet-hayır" işlemini tekrar etmeniz yararlı olacaktır.

## B- Kas testi

Eğer ideomotor sorgulama işe yaramadıysa aynı EVET-HAYIR cevaplarını kas testiyle de almaya çalışabilirsiniz. Bu test de sadece Evet-Hayır cevabı veriyor. Sadece çalışma şekli farklı.

İnanmadığımız ifadeleri söylediğimiz zaman ya da bizi strese sokan konularda bilinçaltımız ile bilincimiz arasında bir çelişki yaşanır. Eğer bu çelişkiyi bir şekilde ölçebilirsek, bilinçaltımızın neye inandığını bulabiliriz. Bunu 1960'lı yıllarda Amerikalı kayropraktör Dr. George Goodheart tarafından geliştirilen, uygulamalı kinesiyolojinin önemli bir parçası olan kas testiyle yapabiliriz.

Çelişkili olduğumuz ve olmadığımız anda herhangi bir kasımızın direncini ölçerek başlayacağız. Daha sonra test ifadesini tekrarlarken, hissettiğimiz kas direncinin güçlü ya da güçsüz olduğu, bilinçaltımızın ifadeye ne kadar inandığını belirleyecek.

Kas testini yapmanın sayısız yolu var. Çoğunlukla iki kişiyle uygulamanın daha başarılı sonuçlar verdiği kabul edilir. Ancak genelde bir konuda iki kişi ilerlemek çok zordur. Bu açıdan, tek başına uygulayacağınız basit yöntemleri de anlatacağım.

### İki kişiyle kas testi



Karşınızdakinin inançlarını kol kası üzerinden test ediyor olacaksınız.

- Test edilen kişi baskın (sağlaksa sağ) kolunu paralel olarak kaldırırken, kafası dik ama gözleri yere bakar şekilde ifadeyi hissederek tekrarlar. (Kişinin kafası dik ve gözleri yere bakarken, söylediği ifadeyi hissederek söylemesi çok önemli.)
- İnancı test edilen kişi ifadeyi söyledikten sonra, test eden kişi karşısındakine direnmesini söyleyerek kolu sabit bir güçle aşağı doğru elinin iç tarafıyla itecek.
- Bilinçaltı inanmadığı ifadelerde güçsüz, inandıklarında ise güçlü tepki veriyor olacak.

*Üç farklı test deneyelim*

- Karşınızdaki kişiden, "Benim adım..." cümlesine ilk kendi ismini, ardından da karşı cinsten birinin ismini koymasını isteyin. Tahmin ettiğiniz gibi kendi adını söylerken güçlü, karşı cinsten bir isim söylerken güçsüz tepki veriyor olacak.
- "Evet evet evet" ya da "hayır hayır hayır" diye tekrarlarken test edin. "Evet" ile "güçlü", "hayır" ile "güçsüz" tepki verecektir.
- Sevdiği ve sevmediği iki farklı insanı düşünürken testi tekrarlayın. Sevdiği kişide tepkisi güçlüyken, sevmediği kişide bilinçaltının kol kasına verdiği tepki güçsüz olacaktır.

## Kendi kendinize kas testi/parmakların direnci



Kas testini tek başına doğru olarak yapmak her ne kadar hız kazandırsa da doğru sonuçları elde etmek pratik gerektirebilir.

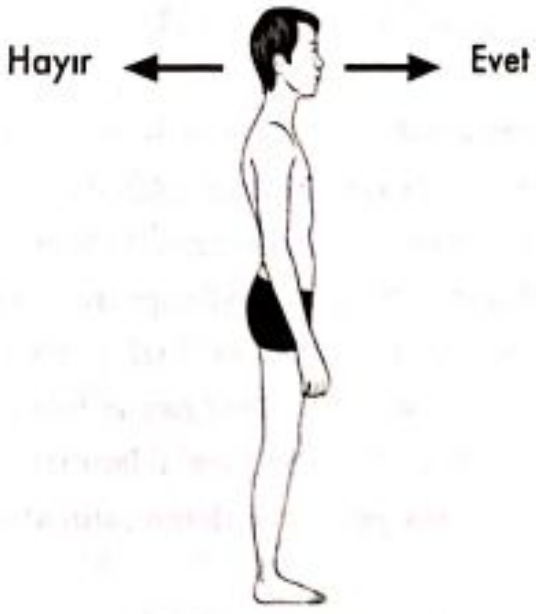
İnancımızı test ederken, teoride her kasımızı kullanabiliriz. Bu konuda siz de yaratıcı olabilirsiniz.

İlk önce, çalıştığını görmeniz açısından kısa bir test yapalım. İfadeleri söylerken, orta ağırlıkta bir cismi kaldırmayı deneyelim. Lütfen, bunu şu an kitabı bırakıp tecrübe edin. Belinizi incitmeyecek şekilde sandalyeyi iki elinizle kaldırırken, yukarıdaki üç testi tekrarlayın. İnanmadığınız, stresli olduğunuz ifadelerde sandalyeyi kaldırmakta zorlanacaksınız.

Merak etmeyin, kas testini sandalyeyle kas geliştirmeye dönüştürmeye çalışmayacağız. Daha zahmetsiz, parmaklarımızla yapılan birçok test şekli de var!

- Baskın olmayan (hep kullandığınız eliniz sağ ise sol eliniz) elinizle şekildeki gibi bir çember yapın.
- Baskın elinizin işaretparmağını, çemberin içinden geçirdikten sonra ifadeyi tekrarlarken sabit bir güçle çemberi kırmayı deneyin.
- Güçlü inançlarınızda çember kırılmayacak, güçsüz ifadelerde ise dayanamayacaktır

## Kendi kendinize kas testi/ bedenin salınışı




Bu testi yapmak için ilk önce ayağa kalkıp dik durun ve vücudunuzu serbest bırakıp, sadece "evet" dediğinizde vücudunuzun verdiği

tepkiyi izleyin. Genellikle "evet" denildiğinde vücut ileri doğru eğilir.

Daha sonra birkaç derin nefes alın ve bu defa "hayır" dedikten sonra bedeninizin geriye gidip gitmediğini kontrol edin. Eğer "evet"te öne ve "hayır"da arkaya gidiyorsa, ilk sorunuzu sorabilirsiniz. Soruyu sormadan önce gözlerinizi kapatmanız önemli.

Sürecin anlamlı olabilmesi için soracağınız sorunun bazı özelliklere sahip olması da önemli. Önemli noktaları şöyle sıralayabiliriz;

- Soruyu sormadan önce derin bir nefes alıp, sakinleşmek
- Cevabı evet ya da hayır olarak cevaplanabilir soruların sorulması
- Soruların olumlu soru cümlesi biçiminde sorulması (Örneğin; Kendimi sevmiyor muyum yerine Kendimi seviyor muyum gibi)
- Sorulan sorunun geleceğe değil, şu ana yönelik olması
- Arka arkaya soru sorulması durumunda birkaç derin nefesle dinlenilmesi.

## Bilek geliştirme aleti

Kendi kendine test için kişisel favorim, bir tenis topu ya da bilek geliştirme aletiyle testi uygulamak. Bir spor mağazasından çok uygun bir fiyata bilek geliştirme aleti satın alarak her an inançlarınızı test etmekte kullanacağınız bir yalan makinesine çevirebilirsiniz. Kullanmak istediğiniz cümleyi söylerken bilek geliştirme aletini sıkın. Güçlü inançlarınızda topu ya da aleti çok kolay şekilde sıkarken, güçsüzlerde başarılı olamayacaksınız. (İnançlarınızı test etmeye başlamadan isminizi söyleyerek uyguladığımız üç testi yapmayı unutmayın.)

Kendi kendine testi başarabilmek, hızlı yol almak adına çok önemli. Bir başkasına bağlı olduğunuz zaman hızınızın yavaşlayacağını unutmayın. Bu açıdan, eğer parmaklarınızı ağrıtmayacaksa tenis topunu ya da bilek geliştirme aletini satın almanızı şiddetle tavsiye ediyorum.

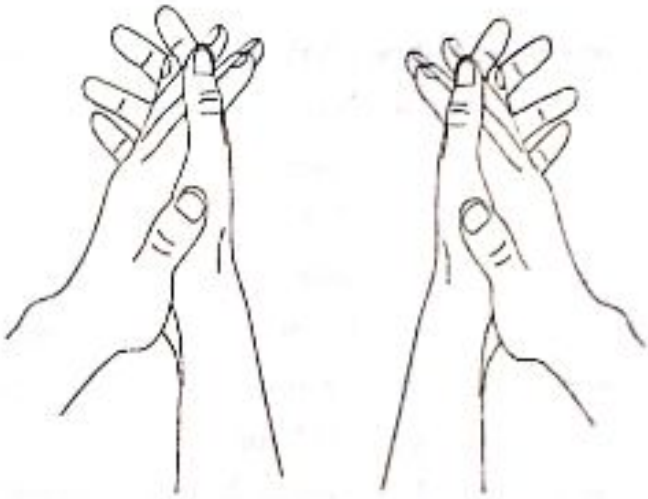
Bu yöntemlerden en başarılı uyguladığınız sistemi travmanızı bulmak için kullanabilirsiniz. Kendi bilinçaltınıza sorular sorabilirsiniz.

## Baskın el kuralı

Hem travmamızın ne olduğunu bulurken hem de tam temizliğin yapılması açısından kullanabileceğiniz başka bir araç daha var.

Sorunumuzu vücudumuzun hangi tarafında yaşadığımız, travmanın içyüzünü de ele veriyor.

Bu kuraldan yararlanabilmek için şimdi beyninizin hangi tarafının baskın olduğunu öğreneceğiz. Düşünmeden doğal bir şekilde alkışlayın. Ve aşağıdaki şekle bakın. Ellerinizin duruşu hangisine daha yakın. Bir başka deyişle, hangi eliniz diğerinin üstünde?



**Sol el baskın** **Sağ el baskın**

Eğer sağlaksanız büyük ihtimalle sağ eliniz üstte olacak, solaksanız da tersi şekilde. Ancak, özellikle kendini sağlak olarak bilen, genellikle de başkalarına bakarak ya da zorla sonradan "sağlaklaştırılan" doğal solakların sol elleri yukarıda olacaktır.

Hangi eliniz yukarıdaysa, baskın eliniz odur.

Genel kural olarak vücudunuzda baskın elinizin bulunduğu taraf baba, eş, ortakla ilgiliyken diğer taraf anne, çocuk ve yuvanızla ilgilidir.

Eğer çocuğunu tutan bir kadına dikkatle bakarsak, çocuğunu baskın olmayan koluyla tutarken, işini daha rahat kullanabildiği asıl eliyle yaptığını görürüz. Çocuk baskın olmayan taraftayken diğer elini iş yapmaya, eşiyle ilgilenmeye ayırabilir.

Bu milyonlarca yıldır benzer şekilde kendini tekrarladığı için beyin, sağlak için sol tarafı, solak için sağ tarafı çocuk ve benzeri konularla özdeşleştirmiş. Sadece çocuk değil, anne ve yuvayı da aynı tarafta kodlamış. Diğer tarafıysa baba, eş ve eş olarak görebileceği konulara ayırmıştır.

Beynimizin tüm karışık konuları basite, fiziksele indirgediğini düşünürsek, mesela işinizde yaşanacak bir sorunun "çocuk" olarak algılanabileceğini bunun da baskın olmayan tarafınızda kendini gösterebileceğini söyleyebiliriz.

## Semptomlara kızıp affetmek

Tüm bu yöntemlere rağmen hâlâ travmamıza ulaşamıyorsak, direkt travmanın kendisinden başlayarak çalışma yapamıyorsak da etrafından dolaşmak için de yöntemler var.

Seminerlerde anlattığım, özellikle ağrısı olan insanlara gösterdiğim Ağrıya Kızma çalışması bize yol gösterebilir. Çok ama çok detaylı bir çalışma olduğu için burada uzun uzun anlatamıyorum ama birçok insan bu yöntem ve bakış açısıyla ağrılarından tamamen ya da büyük oranda kurtulabiliyor.

Sadece ağrılarla ilgili değil birçok hastalık semptomunda da aynı sistem geçerli olabiliyor.

Aslında biz bir hastalığa ne kadar kızıp ondan ne kadar korkarsak, kurtulmaya çalışırsak bir anlamda onu daha da şiddetlendiriyoruz. Burada yaptığımız çalışma ise bu süreci geri almaya çalışmak. Ağrı ya da o semptoma olan kızgınlığımızı mümkün olduğunca en yüksek seviyeye getirip klasik bir Şemsiye-K çalışması yapıyoruz. Aslında o semptomun bizde yıllar boyunca yarattığı öfkeye, hayal kırıklığına öfke çalışması yapıyoruz. Bunu yaptığımızda travmayı benzettiğim şeftalinin etli kısmı temizleniyor, sadece çekirdek kalıyor, sadece çekirdek kalmış olsa bile birçok konudaki ağrılar, sıkıntılar kısmen ya da tamamen geçebiliyor.

Kimi durumlardaysa travmanın kendisinden ziyade onu saran duyguların yoğunluğu onu tutuyor. Ve bu duyguları temizleyin-

ce, çekirdek çok güçlü değilse dayanamıyor ve travma kendiliğinden çökmüş, temizlenmiş oluyor.

Bunu yapmak için klasik bir Şemsiye-K çalışması uyguluyoruz. Ağrıya, semptoma öfkemizi kusuyoruz. Hayatımızı nasıl da zorlaştırdığını anlatıyoruz.

Duygumuzu yani öfkemizi iyice köpürterek yükseltiyoruz, sonra 3 artı 1 prosedürüyle bu duyguyu da sakinleştirip affediyoruz.

Kızacağımız şeyin ille de bir ağrı olması da gerekmez. K yerine herhangi bir vücut bölümünü de koyabiliriz. Sivilceden egzamaya, mide ağrısına her şeye Şemsiye-K çalışmasıyla kızarak da çalışabiliriz.

# Temel travmalar

## Elde Edememe, Kurtulamama Travması

Elde edememek ve kurtulamamak günlük hayatta pek çok biçimde karşımıza çıkan bir travma.

Beynimiz elde etmeyi ve kurtulamamayı daha çok bir BESİN olarak görüyor.

Elde edememe travmalarını bir gıdayı elde edememe olarak okuyor. Kurtulamamayı ise bir atıktan kurtulamama.

Çünkü en ilkel atalarımız için elde etmek eşittir besin, yiyecek yani ağza alınan şey.

Bu yüzden de elde edememe travması en başta ağız bölgesini etkiliyor. Beynin kapasite artırma komutu buraya gidiyor. Ağız, dişler gibi... Tiroitten ağızdaki aftlara, paratiroit bezlerine, damak sorunlarına pek çok sorunun altında bu travma yatıyor.

Bazen de bu canınızın çektiği besin yerine daha soyut bir kavram olabiliyor. Mesela bir insan, bir yiyecek, para, kariyer veya bir ödül.

Kurtulamama travmasını da yine besin gibi algılıyor beynimiz. Bedende değişimi bazı durumlarda yine sindirimin ilk durağı olan ağızda, bazı durumlarda ise sindirimin uç noktalarında, bağırsakta, anüste yapıyor.

Kurtulamadığımız şey ne olabilir diye düşünürsek bu da pek çok şey olabilir. Bazen bir insandır. Mesela gelip evimize yerleşmiş bir misafir. Bazen bir türlü bitiremediğimiz, artık illallah dediğimiz bir durum, bir ödev. Bazen de bir sözdür. İçimizden söylemek istediğimiz ama bir türlü dile getiremediğimiz, orada sanki ağzımızın içinde takılıp kalmış gibi duran bir söz.

İşte bu yüzden de söyleyemediğimiz sözler de ağız bölgesini etkiler. Beynimiz bu sözü bir türlü çıkaramadığı, sanki takılmış bir atık gibi görür.

## Kayıp Travması

Kayıp travması en çok rastladığımız travmalardan biri çünkü malum ölüm diye bir şey var dünyada. O yüzden üzerinde en çok çalışılması gereken, ne yazık ki herkesin çalışması gereken bir travma türü. Ama kayıp dediğimiz illaki ölüm olmak zorunda da değil. Çünkü bir insanı kaybetmekten korkmanın kendisi de bir travma sebebi olabilir. Veya sevdiğiniz birinin hastaneye kaldırılması, sonu ölümle bitmese de kayıp travması yaratabilir. Yani bu travmada illa bir kişinin ölmesine gerek yok. Kayıp travmaları boşanmaktan aldatılmaya, hastaneye düşmekten ayrılığa, taşınmaktan birini uzun süre görememeye ya da sevdiğiniz birini uzun süre göremeyeceğinizi bilmeye dek uzanabilir. Şaşırtıcı ama bazı eşek şakaları bile beyinde kayıp travması başlamasına neden olabilir. Burada önemli olan, kişinin belli bir süre boyunca sevdiği o kişiye ulaşamayacağını hissetmesi. Bazı durumlarda kayıp travmasını bir hayvanını kaybetmek hatta bir eşyanı kaybetmek bile tetikleyebilir. Öyle çok sevdiğin bir eşya, nesnedir ki bu onu adeta canlı gibi hissediyorsundur ve kaybetmek sanki gerçek bir yakını kaybetmiş gibi hissettirebilir.

Mesela yedi yaşında bir kız çocuğunun çok sevdiği, özenle beslediği bir kuşu olsun. Adeta annesi gibi besliyordur. İşte bu kuşu kaybetmek, kuşun ölmesi o kız çocuğunda, çocuğunu kaybetme travmasına benzer bir travmayı tetikleyebilir. Evet, henüz anne olacak yaşta değil, annelik içgüdülerine sahip değil ama beyinde çocuğunu kaybetme travması tetiklenebilir.

Kayıp travması birçok organın kapasitesini değiştirebilir. En çok etkilenen bölgelerden biri de cilttir. Yani deri. Deri, üstderi (epidermis) sorunları genelde kayıp travmalarıyla ilgilidir.

Bunun yanında testis ve kadınlardaki yumurtalık sorunlarında, polikistik over'lerden âdet düzensizliklerine ve göğüs kanserlerine kadar pek çok hastalığın altında da kayıp ya da kayıp korkusuyla ilgili travmalar yatabilir. Böbrek rahatsızlıklarının önemli kısmı da kayıpla ilgilidir. Yine cilt sorunları arasında sayabileceğimiz saç dökülmesi ve saç beyazlaması da kayıp travmasıyla tetiklenebilir.

Eski klasik Yeşilçam filmlerinde büyük bir üzüntü yaşayan,

sevdiğini kaybeden, büyük aşkından ayrılan kahramanın bir gecede saçları bembeyaz olurdu. Pek çoğumuzu gülümseten bu sahnelerin bir gerçekliği vardır. Büyük ayrılık travmaları gerçekten de bir gecede saçlarınızı bembeyaz yapabilir.

Saçların öbek öbek dökülmesine neden olan saçkıran da ciltle ilgili ve kayıp travmasıyla tetiklenen bir durumdur.

## Kaybolma Travması

Adından da anlaşılabileceği üzere bu travma kaybolmayla ilgili. Bu kaybolma ister on dakikalık olsun ister saatlik, günlük fark etmez, travma yaratabilir. Bir AVM'de, havaalanında, Belgrad Ormanı'nda piknikte bir anda kaybolup bir saat boyunca birlikte geldiğiniz insanları bulamamak da aynı travmayı yaratabilir. Yolunu bulamayıp kaybolduğunu hissetmek, paniğe kapılmak da kaybolma travması yaratabilir. Ve kaybolma fiziki anlamda da gerçekleşse mecazi olarak da, bir travma yaratabilir.

Bazen de bu gerçek hayatta yönünü kaybetme şeklinde gelişir. Yeni bir ortama, işe girersin ve ne yapacağını, nasıl davranacağını bilemezsin, kendini kaybolmuş hissedersin. Veya "Ben hayatta kayboldum" diye hissediyor da olabilirsin. O yüzden gerçek anlamda kaybolmak, birinin kaybolması kadar kaybolmuş hissetmek de bu travmayı yaratır.

## Büyük Stres Travması

Yine adından anlamakta zorlanmadığımız bir travma. İster üniversite sınavına girmek ister boşanmak ya da yeni bir iş anlaşması bağlamak olsun büyük stres yaşadığımız dönemler de travma nedeni olabilir. Stres seviyesinin belli, bazen uzun süre boyunca çok yüksek seyretmesiyle vücudun sorunlara karşı daha dirençli olması adına bazı değişikliklerin yapılmasını tetikleyebilir. Stres sebebinin ne olduğunun ise pek bir önemi yoktur. Uzun süre boyunca stresin yüksek kalması yeterlidir.

## Saldırı, Pislik Travması

Burada saldırı dediğimde bu kelimeyi hem mecazi hem de fiziksel saldırı olarak kullanıyorum. Fiziksel olarak gerçekleştiğinde birinin gerçekten sana vurması, arkandan saldırması veya bir şey fırlatması durumudur. Kimi durumlarda saldırı gerçekleşmese bile saldıracak gibi olma hali de bu travmayı yaratabilir. Kişinin yüzüne karşı edilen çok kötü bir söz de saldırı travması yaratır. Küfür, "Ben sana gösteririm" tehdidi, tüm bunlar kişide saldırıya uğrama travması yaratabilir.

Saldırı travmalarında ilginç bir şey var. Saldırının geldiği yön, vücutta tetiklenen rahatsızlıkla ilgili olabiliyor. Sözgelimi küfreden kişi sol tarafta duruyorsa cilt o bölgede reaksiyon verebiliyor. Bir diğer ilginç bilgi de şu: Bazen ameliyatlar, cerrahi operasyonlar da kişide saldırı travmasını yaratabiliyor. Dışarıdan vücuda girilecek olması, girilmesi kişide korku yaratıyorsa bir saldırı travması olarak yaşanabiliyor.

Saldırı travmalarından en çok etkilenen bölgemiz cildimiz. Özellikle de altderi. Zona, çiban gibi deri rahatsızlıkları genelde saldırı travmalarının bir göstergesi. Benzer şekilde "pislik" de bedenimizde travma yaratıyor. Mesela elini bir yere koyuyorsun, iğrendiren, pis hissettiren bir şeye dokunuyorsun. Yine etkilenen altderi bölgemiz oluyor. Dışkıya, gübreye dokunmak, havuza girip tiksinmek... Tüm bunlar pislik travması yaratıyor. Bazen cinsellikle gelen dokunmalar da pislik travması yaratabiliyor. Saldırı ve pislik travmaları birbiriyle kol kola görülen travmalar.

## Korku, İğrenme Travması

Korku ve iğrenme duygusu da vücudumuzda farkında bile olmadığımız değişiklikleri tetikleyebilir. Örneğin insülin direnci. Çok ilginç, insülin direncini başlatan travmalardan biri de ne kadar önemsiz görünürse görünsün iğrenmedir. Mesela bir tuvalete gidiyorsun, görmemen gereken bir şey görüyorsun, pislik görüyorsun ve insülin direnci başlıyor. Elbette dışkı gördüğümüz her

an beynimiz büyük bir değişiklik başlatacak diye bir şey yok. Ama özellikle de bu duruma korku ve endişe eşlik ediyorsa çok mümkün. Mesela bir hastanede yakınımıza refakat ederken. Endişenin yoğun olduğu dönemde.

Elbette her iğrenme travma yaratmıyor ama eğer bir travma sürecindeysek bu mümkün. Zaten travma yaşadığın bir yerdeysen en küçük şeyler bile başka travmalar yaratabiliyor.

Özellikle hastane günleri, birisini kaybettiğin günler, cenaze vs gibi hassas ve insanın canını yakan olaylar sırasında, onlarla bir şekilde savaş halindeyken yaşayacağın ufak olaylar da sende ekstra hastalıklar başlatabiliyor.

Korku ve iğrenme travmalarına bazen cinsellikle ilgili durumlar da eşlik edebilir. Bazen bu korku ve iğrenme cinsel saldırı şeklinde algılanan bir durumdan da kaynaklanabilir.

## Alana Yapılan Müdahale Travması

Birçok rahatsızlığın kökeninde alana yapılan müdahale travmasının olduğunu söyleyebiliriz.

Aslında alana yapılan müdahale biraz daha erkeksi bir travma. Bunun kadın versiyonu daha çok kimliğe yapılan müdahale şeklinde oluyor. Zaten alan, alan belirleme deyince de aklımıza erkekler gelir. Pek çok hayvanda, aslandan köpeğe, alan belirleme davranışını görebiliriz. Kadının durumunda alan evle, bazen de kadın kimliğiyle sınırlı. Peki nedir alana yapılan müdahale? Yaşadığın bölge, yaşadığın odan, evin, işyerin, okulun, semtin, benimsediğin, ben buraya aitim, burası benim dediğin her şey alanı temsil edebilir. Bu, kişinin fiziksel alanı kadar vücudunu da kapsar. Biraz başkalarıyla rekabete girdiğin durumları da anlatır. Aslında erkek için rekabete girilen her şey alan çatışmasıdır. Şaşırtıcı gelecek ama ilgi alanları, hobiler, yarıştığın her şey, kültür bile buna girebilir. Yani sadece fiziksel alan değil ilgi alanları bile alan çatışmasının zemini olabiliyor.

Mesela bir enstrümanı çok iyi çalıyorsunuz, sonra yeniyetmenin biri geliyor, döktürüyor ve bu sizin için alana müdahale oluyor. Ya da işyerinde, yeni bir çalışma arkadaşı işe başlıyor. Sizin

sorumluluğunuzda olan, takdir edildiğiniz, aferin aldığınız birtakım işler ona devroluyor. İşte bu da alana müdahale için bir örnek.

Peki sırf birisi bizden iyi gitar çalıyor ya da işe yeni biri başladı ve birtakım görevleri o yapacak diye her seferinde travma mı yaşıyoruz? Tabii ki hayır. Alana müdahalenin travmaya neden olup olmayacağını biraz da doğamızın "rekabetçi" yanı belirliyor. Kendimizi çok abartıyorsak, her şeyi en güzel ben yapıyorum diyorsak bu bizi alana müdahale travmasına daha açık hale getiriyor. Zaten en çok travma yaşayan insanlar da hep çok iddialı, çok kontrollü, çok mükemmeliyetçi, kendinden çok aşırı beklentisi olan kişiler oluyor. Başarı odaklı, mükemmeliyetçi kişi bunun bedelini travma yaşayarak ödüyor. Rahat adama ise zaten çok da bir şey olmuyor. Çünkü kasmıyor. Özetle rekabet ettiğin her şey alana müdahale yaratabilir. Yeni bir kardeşin doğması, aynı odada çalışacağın yeni birinin işe başlaması, gelip eve yerleşen misafir, komşunun senin bahçene doğru bahçesini genişletmesi, işyerine gelen haciz...

Tüm bunlar alana müdahale travması yaratabilir. Bir bölge olarak vücudun da senin alanındır. Bazen cerrahi operasyonlar da bu travmayı tetikleyebilir. Mesela salgınlar da bir anlamda alana müdahale travması yaratabilir. Çünkü hepimiz benim bölgemde bir tehlike var diye düşünürüz. Alanımda tehdit var diye düşünürüz.

## Alanda Savaş Travması

Alana müdahalenin daha yaygın hali olarak düşünebileceğimiz alanda savaş travması daha çok bir erkek travması olarak görülüyor. İş yaşamında, ticaret hayatında, kurumsalda, orduda, rekabetçi ve stresli ortamın sürekli devam eden koşulları kişide alanda savaş travması yaratıyor.

Keskin hiyerarşik yapılarda daha sert yaşanıyor. Uzun bir süre devam eden sert bir savaş bu, en ilkel yanımız uzun bir süre boyunca bölgeyi koruma çabası olarak yorumluyor bu durumu.

Bu travmanın vurduğu yer genel anlamda kalbimiz oluyor. Neden mi? Çünkü beyin diyor ki, uzun süre boyunca savaş devam edecek, o yüzden kalbe daha farklı bir düzenleme yapalım.

Mesela koroner damarları açalım. Otorite sahibi, emir komuta zincirinde komuta tarafında olan kişilerin emekli olup, tam Bodrum'daki yazlığında bahçesinde domates yetiştirmeyi hayal ettiği günlerde kalp krizi geçirmesi bu yüzden hiç tesadüf değil. Generallerde, emekli ordu mensuplarında sıkça görülüyor.

## Kadın Kimlik, Değersizlik Travması

Kadın kimlik veya değersizlik travmasını tetikleyen konu, bir kadının kadınsal olarak görevini yapamayacağını düşünmesidir. Mesela kısırlık bu gruba girer. Üreyemeyeceğini düşünme, kısırlık teşhisi konması bu travmayı tetikler. Kadın olarak görevini yapamadığını düşünmek, çocuk doğuramamak, üremeye elverişli olmamak. Bu travma elbette sadece fiziksel elverişsizliklerle ilgili değildir. Mesela bir kadının kocası ona "Çok kilo aldın" dediğinde de böyle bir travma tetiklenebilir. Ya da "Çok bakımsızsın". Yaşlandığını hisseden kadında da kadın kimlik travması tetiklenebilir.

Menopoza girme, eşi tarafından aldatılma ve başka bir kadının tercih edilmesi, kendini artık güzel hissetmeme de diğer unsurlardır. Alt beyin "Artık üreyemeyeceksin" şeklinde okur bu durumu. Ve bedende birtakım değişiklikler yapmaya başlayabilir: Mesela gayretkeş bir şekilde bu travmayı atlatmak için üreme yollarının kapasitesini artırabilir; rahim kanserine dönen oluşumlara neden olabilir, rahim miyomu üretebilir. Burada yine durumu alt beynin hissettiği eksikliği telafi etme çabası olarak okuyabiliriz.

## Erkek İktidar Travması

Bu travmayı, yukarıda kadın kimlik travmasında gördüğümüz durumun erkek versiyonu olarak düşünebiliriz. Buradaki travma daha çok erkeğin gücünü kaybetmesiyle ilgilidir. Gücünü kaybederse erkek de üreyemez. Bir anlamda "Ben artık çaptan düştüm travması"dır bu. Bazen yaşlanmak ya da bir kadının ona kendini değersiz hissettirmesi, "Sen de erkek misin?" demesi bu travmayı tetikleyebilir. Ya da cinsel olarak başaramamak, performans gös-

terememekle ilgilidir. Erkeğin güç tanımı içine giren pek çok şey olduğu için bu illa da cinsel performansla ilgili olmayabilir de. Bir erkeğin kendini artık güçlü veya yeterince erkek hissetmemesine neden olan mesela iş ya da mevki kaybı da bu travmayı tetikleyebilir. Para kaybetmek de zaman zaman bu travmayı tetikleyebilir. Bu durumda etkilenen bölge de prostat olur.

## Ölüm Korkusu Travması

Ölüm korkusu travmasını tetikleyen durumların başında nefes alamamayı sayabiliriz. Boğulma hissi, nefes alamama durumu gibi. Veya bu travma gerçekten ölümle burun buruna gelme de olabilir. Bu travmada ölüm korkusu kendimizle ya da çok sevdiğimiz bir başkasıyla ilgilidir.

O kişiyi o kadar seviyoruzdur ki onun ölümü bizim kendi ölümümüz gibi gelir: Ölüm korkusunun tetiklediği rahatsızlıklar arasında akciğer kanserini veya tüberkülozu sayabiliriz.

Ekstra bilgi olarak şunu söyleyebiliriz: Ölüm korkusunda mesela kişi başkasının ölme ihtimalinden korkuyorsa genelde akciğerde bir tane nodül çıkıyor. Akciğerde birden fazla nodül varsa bu durum kişinin kendi ölüm korkusuyla geliyor.

## Sıvı Travması

İçinde sıvı geçen her şey sıvı travmasının nedeni olabilir: Boğulma tehlikesi atlatmak, aşı yaptırmak, serum taktırmak, alkol sorunlarıyla ilgili kötü olaylar, yağmurda yaşanan bir travma, evi su basması... Beyin, travma anında, ortamda bir sıvının olması halinde sıvıyla ilgili tehdit var kararını verebiliyor. Sıvıyla ilgili durumlar genelde yokluğu değil çokluğuyla ilgilidir. Sıvıyla ilgili bir tehdit var olarak okur beynimiz bu durumu.

İlginçtir bazen para sorunları, likidite sorunları da sıvı travması olarak algılanır. Akış, para akışı... Bu sıvı tehdidi duygusu yaratır. Mesela paramız çalındığında bu da sıvı yokluğu travmasını tetikler.

## Sindirilemeyen Öfke Travması

Burada meselemiz öfke. Sindirilemeyen, belki ifade yolu bulamayan öfke. İlginçtir "sindirme" kelimesi de bu öfkeyi alt beynimizin nasıl algıladığını gösteriyor zaten. Adeta bir gıda gibi! Sindirilemeyen öfke travmaları genelde sindirim sistemini vuruyor. Kabul edemiyorsan, bir türlü kurtulamıyorsan, atamıyorsan etkilenen bölge ağız bölgesi oluyor. Belli oranda sindirmeyi başardıysan ama yine de tamamen içinden atamıyorsan bu sefer aşağıdaki bölgeler, yani sindirimin alt bölgeleri etkileniyor.

Bir başka deyişle hiç ifade edemediysen üst sindirim yolları, biraz sindirip tamamen atamadıysan alt kısımlar etkileniyor. Beyin bu bölgelerde hücre artışı komutu verebiliyor. Aslında burada sindirilemeyen öfke her şey olabilir. Öfkelendiğin, içine sinmeyen durumlar, olaylar, sözler, sana yapılanlar, hepsi olabilir. "Bunu bana nasıl yaparlar, bu bir adaletsizlik" diye düşündüğün her şey bu gruba girebiliyor. Ve beyin sanki bedenin içinde sindirilememiş gıda takılmış gibi algılıyor durumu. Besin takılmış gibi davranıyor. Aşağı indikçe, bağırsaklar, kalın bağırsaklar, rektum, anüs gibi organları etkileyen, daha insanın içine oturan, pisleşmiş, iğrenç, bazen kahpece davranışlar söz konusu oluyor. Mesela kolon kanseri denince aklımıza ilk önce kahpece yapılmış bir şeyi sindirememe geliyor.

Öfkeyi yaratan konunun içinde para da varsa bazen etkilenen organ pankreas da olabiliyor. Pankreas deyince aklımıza şekerle ilgili konular geliyor ama unutmayalım, pankreasın amacı da sindirime yardımcı olmak. Para konularının, özellikle miras paylaşımının, aile içindeki miras tartışmalarının sonucunda pankreasın etkilendiğini görebiliyoruz.

## Değersizlik, Suçluluk, Başarısızlık Travması

Oldukça kapsamlı bir travma konusu bu. İki türlü gelişebiliyor. Birincisi, fiziki olarak belli bir vücut bölgesi görevini yapamadığında, mesela bir şeyi tutman, çekmen gerekiyor yapamıyorsun.

İkincisi ise genel anlamda değersizlik, suçluluk, başarısızlık hissi yaratan durum ya da durumlarda.

Bir kaza oldu ve yanındaki kişiyi tutup çekemedin. Böyle bir durum, fiziksel başarısızlık olarak yetersiz kalan organı, uzvu etkiliyor. Eve haciz geldi herkese rezil oldun... Bu ise daha psikolojik boyutta değersizlik, suçluluk, başarısızlık travması yaratıyor. Fiziksel değil psikolojik açıdan baktığımızda değersizlik, suçluluk, başarısızlık travması genel, uzun zamana yayılmış bir şey olabiliyor. Özellikle de aile içindeki tavırlardan tetikleniyor. Annemizin, babamızın, eşimizin bize değersiz hissettirmesi, böyle hissetmemize neden olacak şeyler yapması gibi. Yani uzun soluklu travmalar.

Bir kaza anında tutup kurtaramamak ise duygunun zirve yaptığı, anlık bir travma. Genel anlamda bir travma olduğunda beyin o genel travmayı ilkel beyin açısından bir anlamda tercüme edip gerekli gördüğü beden bölümünde mesela kapasite artışıyla değişiklik yapıyordu. Genel travmayı yorumlayıp vücut bölümünü seçiyor ve oraya destek sağlamaya çalışıyordu.

Mesela konumuz dizler olsun. Bir yere gidemedin, yetişemedin. Bedenimiz bunu "Dizleri güçlendirmeliyim" şeklinde okuyor ve hayatın boyunca romatoid artrit oluyorsun. Romatizma oluyorsun. Elinle yapman gereken bir şeyi yapamıyorsun. O imzayı bir türlü atamıyorsun ve ellerinde karpal tünel sendromu çıkıyor ya da parmaklarında kemik çıkıyor. Bu açıdan bakınca daha yaygın rahatsızlıklarda, ağrılarda, kas ve kemik sorunlarında travmanın kaynağının değersizlik, suçluluk, başarısızlık olduğunu bilmeliyiz.

Genel anlamda hangi kemik ve kas sorunları, başarısızlık, değersizlik, suçluluk şemsiyesi altında topladığımız hangi duygulardan ve durumlardan kaynaklanıyor, kısa bir de liste vermek isterim:

**Kafa:** Entelektüel değersizlik

**Yüz kemikleri:** Görsel ya da ün, tanınma biçimiyle ilgili değersizlik

**Gırtlak, boyun:** Adaletsizlik

**Omuzlar:** Aileye bakamama suçluluğu, bazen spor performansı

**Dirsekler:** Birini saramamak, dirseklerle ilgili sportif performans değersizliği

**Eller:** Âciz kalmak, tutamamak, savunamamak, elle yapılan bir şeyi başaramamak

**Omurga (yukarı):** Çok temel değersizlik, aşağılanma

**Bel (aşağı):** Kimlik ya da yardım görememe değersizliği

**Leğen kemiği:** Cinsel değersizlik

**Kasık kemiği:** Cinsel değersizlik

**Kalça ve femur başı:** Taşıyabileceğinden fazla istek, dayanamamak

**Bacaklar:** Zorluğa karşı ayakta duramamak

**Diz:** Esnek olamamak, sporda düşük performans

**Ayak bileği:** Karşı koyamamak, kaçamamak

**Ayaklar:** İleri gidememek

**Topuklar:** Yeterince hızlı olamamak

## Koku Travması

Koku duyumuz, farkında olmasak da hayatımızı sürdürmemiz için en önemli özelliklerimizden biri. Daha eski çağlarda koku duyumuz şimdiye göre çok daha önemliydi. Bilinen hikâyeye göre bundan 65 milyon yıl önce dinozorlar yok oldu. Onun öncesinde ise memelilerin ataları tarla faresi boyunda, toprak altında yaşayan küçük canlılardı. Ve sadece gece ve artıklarla besleniyorlardı. Avlanabilecek kadar büyük değillerdi ve yerin üstü gündüzleri onlar için çok tehlikeliydi. Bu yüzden en çok bel bağladıkları özellikleri de koku duyusuydu. Bizim ilkel beynimiz için de koku ve tehlike birbiriyle ilişkili şeyler. Ortamda bir koku, özellikle de hoş olmayan bir koku varsa alt beyin bunu "tehlike var" şeklinde okuyor. Köpekler gibi düşünün. Onlar da çevreyi haritalama özelliklerini koku duyusuna borçlu. Ama onlar koku duyusunu geliştirmişken biz insanların bu özelliği zaman içinde körelmiş. Peki koku travması nedir? Koku travması bir ortamda tehlike kokusu almaktır. O kokuyu almak istememek, pis bir koku olması ya da beklentisi. Koku travmasında bütün dikkatimizi o kokuya veririz. Ya o kokudan bir tehlike geliyordur ya da kokudan tehlikeyi seziyoruzdur. Kokuyu daha iyi almak için burnumuzu iyice açabiliriz

ya da koku alma yetimizi bloklayabiliriz. Pek çoğumuzun yaşadığı nezle, alerjik rinit, sinüzit gibi şeyler genelde koku travmasıyla tetiklenen durumlardır. Koku travmasıyla ilgili bir diğer durum da şudur: Bazen koku travması başka bir travmanın yan unsuru olarak tetiklenir.

Yani korkmana, dehşete düşmene neden olan bir şey yaşıyorsundur. Ve o sırada ortamda bir de baskın koku vardır. Annen babanı döver ve o sırada mutfakta pişen karnabaharın kokusunu alırsın. Veya gözünün önünde bir kaza olur ve mevsim bahardır, baharın kokusu, polenler sende alerji başlatabilir. Bazen durumun kendisi değil beklentisi bile koku travması yaratabilir. Mesela kış aylarında "Aman nezle olmayayım" dediğimiz günün ertesinde nezle oluruz. "Hep ocak ayında nezle oluyorum" diye düşünür gerçekten nezle kaparız. Bunun nedeni aslında tehlike alarmıdır. Sadece tehlike beklentisi de bazen koku travması yaratabilir. Çünkü biz tehlikeyi milyonlarca yıl boyunca kokuyla algılamaya çalıştık. Bu ne anlama geliyor? Grip veya nezle olmaktan korkarsan bu da koku travması yaratabiliyor.

## Kararsız Kalma, Kal Gelmesi Travması

Bu travma türünü en güzel şu ifadeyle özetleyebilirim: Ölü taklidi yapmak! Bir şey yaşanıyor ve öyle çaresiz, kararsız hissediyorsun ki kal geliyor. Beyin, kasları durdurmayı seçiyor. Malum, bir tehdit anında vücudumuzun savaş ya da kaç tepkisi verdiğini söylemiştik. Aslında bir de üçüncü bir seçenek vardır: ölü taklidi yapmak. Kendini dondurmak. Hayvanlarla ilgili belgesellerde çok sık rastladığımız bir görüntüdür bu. Piton gelir ve tarla faresi donup kalır. Milim kıpırdamaz. "Ben ölüyüm, bana dokunma" der gibidir. Bu tür travmalar, kal gelmesi durumuyla tetiklenen hastalıklar genelde motor nöron travmalarıdır. Yani kasların dokusu değil hareket faaliyeti değiştirilir. Serebral Palsi, Parkinson, ALS, MS, kısmi felç gibi hastalıklar bu travmalarla tetiklenen hastalıklara örnek olarak verilebilir. Kararsızlık ve kal gelmesi arasındaki ilişki de şu: Yaşadığın travma öyle bir şok etkisi yaratıyor ki savaşayım mı ka-

çayım mı ne yapacağını şaşırıyorsun. Karar veremiyorsun. Ve donuyorsun! Ölü taklidi yapıyorsun.

Motor nöron hastalıklarında sorunun odaklandığı yer travmanın iç yüzünü daha iyi anlatıyor. Hangi durum neye sebep oluyor diye düşündüğümüzde şöyle bir özet yapabiliriz:

**Yüz kasları:** Utanma, yüzü olmamak

**Çene kasları:** Çiğneyememek, ele geçirememek

**Boyun kasları:** Boynu çevirememek, çevirmeye izin verilmemesi

**Omuz ve sırt kasları:** Yoldan çekilip kaçamamak

**Kol kasları:** Kendini savunamamak

**El kasları:** Birini ya da bir şeyi tutamamak, mesela bir hobide ellerini yeterince iyi kullanamamak

**Bacak kasları:** Savaşamamak, kaçamamak, kararsız kalmak

**Sıkışma Travması:** Kal gelmesi durumundan farklı olarak bu travmada hareket kabiliyetini, hareket özgürlüğünü engelleyen gerçek bir neden vardır. Hareket etmek istiyorsun ama kıpırdayamıyorsun, birileri seni tutuyor, üzerine kapıyı kilitliyor, yasak koyuyor. Vücudun hareket etmeye çalışıyor ama sen edemiyorsun. Bu travma zorla bir şey yaptırılması, dışarı çıkma arzusunun zorla engellenmesi durumunda da yaşanabilir. Arkadaşların sinemaya gidiyor, sen de gitmek istiyorsun, baban Nuh diyor peygamber demiyor ve izin vermiyor. "Odandan çıkamazsın" diyor. Bu tür travmaların neden olduğu rahatsızlıklara epileptik hastalıkları, hiperaktiviteyi veya huzursuz bacak sendromunu örnek gösterebiliriz. Bir bebek henüz kendinin farkında değilken yaşanan zor doğum, doğum kanalında sıkışma durumu da sıkışma travmasına neden olabilir. Zorla hapsetme, zorla aşı yapma, zorla sünnet etme, elini kolunu tutarak dövme... Tüm bunlar sıkışma travması yaratabilecek örnekler.

## Şiddetli Ayrılık Travması

Bu travma ayrılığın çok şiddetli olması ve kimi zaman da fiziksel anlamda acılı olduğu durumlarda tetikleniyor. Yani ayrılık ve acı

aynı anda yaşanıyor. Mesela sevdiğin birisi trafik kazası geçiriyor, fiziksel olarak büyük acılar çekiyor. Sonra da ölüyor. Kayıp yaşayan kişi biliyor ki o kişi çok acı çekerek öldü. Ya da bir yakının acılar içinde ölümüne tanıklık ediyorsun. Acı ve ayrılık birlikte ilişkileniyor. Kimi durumlarda da ayrılık yaşanırken travma yaşayan kişinin ek bir sıkıntısı oluyor. Eli kırık ağrıyor, kolu çatlamış acıyı ve ayrılık acısını aynı anda hissediyor. Bu tür ayrılık travmasında en çok etkilenen yerimiz kemik zarı oluyor. Yani periost. Ellerde ayaklarda yanma, uyuşma, ayak altında yanma ve bazı nevralji türleri ile romatizmal bazı ağrılar bu şiddetli ayrılık travması ile tetiklenebiliyor.

## Sert Korku Travması

Sert korku travması çok anlık, çok sürpriz hareketler sonucu ortaya çıkan bir travma türü. Birisi "Böö" diyerek bir anda önüne çıktı, bir anda yıldırım çaktı, bir anda karanlıkta kaldın ve çok korktun gibi saniyeler içinde olup biten olaylarla tetikleniyor. Ve çok ilginçtir astım gibi, otizm gibi durumlar genelde sert korku travmalarından tetikleniyor. Birinin pat diye önden, arkadan gelip bir şaka yapması bile bu travmayı yaratabiliyor. Buradaki kritik nokta duygunun çok yüksek olması, korkunun çok güçlü hissedilmesi ve hızla yaşanıp bitmesi.

## Gözlerini Kapatamama / Açık Tutamama Travması

İsminden de anlaşılacağı gibi gözleri kapatmaya ya da açmaya bir engel varsa bu travmayı yaşıyoruz. Mesela ertesi gün sınav var, uykun geliyor ama gözlerini açık tutmak zorundasın. Veya bir tehdit var ve bir türlü gözünü kapatıp uyuyamıyorsun. Bu tür travmalar gözkapağı düşüklüğü gibi semptomlar yaratabiliyor.

## Açlık Travması

Açlık travması kişinin maddi şeylerle, yemekle ilişkilendirebileceği her konuda yaşadığı kısıtlanma durumunun sonucunda

gelişebiliyor. Enteresandır bu travmayı yaşamak için ille fakir olmak gerekmez. Bir milyarder de açlık travması yaşayabilir. Mesela fabrikası yanmıştır ve bu travma tetiklenebilir. Besin gelişinde bir sıkıntı olduğunda, finansal para akışında sorun yaşandığında açlık travması tetiklenebiliyor. Özellikle maddi dar boğazlar bu travmayı yaratıyor ve beden ilk olarak karaciğeri tetikliyor ki daha çok enzim üretilsin, gelen kısıtlı besin daha iyi sindirilsin.

## Cinsel Utanma Travması

Cinsel utanma travması çok sık karşımıza çıkan, birçok şeyin sebebi olan bir travma türü. Bipolardan tutun da obsesif kompulsif bozukluğa, sosyal fobilerden çeşitli psikozlara, beyni en çok bozan travma bu. Kişiyi utanca sürükleyen küçücük anılardan tacize, tecavüze, anne babayı ya da bir yakını çıplak görmeye kadar uzanabiliyor. Veya isteği dışında porno film izlemeye zorlanmak, birilerine çıplak yakalanmak, altına işemek, kendi cinselliğinden utanmak, doktora gidip doktorun sana cinsel muayene yapması, askerde cinsel muayene yapılması...

Pek çok biçimde tetiklenebiliyor. Kimi durumlarda annenin yeniden evlenmesi ve babanın yerini yeni bir adamın alması da neden olabiliyor. Yedi yaşında bir çocuksun, evine sonradan bir adam, annenin yeniden evlendiği adam geliyor ve artık annenle aynı yatağa giriyor. Bu bile travmaya neden olabiliyor.

Biraz dengesiz bir davranış modeli gördüğümüzde ilk aklımıza gelen cinsel utanma travması oluyor. Ya da bedeniyle, estetik duruşuyla, gözünün kaşının şekliyle ilgili takıntılı bir şekilde değişiklik yaptıran, beden imgesiyle sorunu olduğunu gördüğümüz kişilerde de yine ilk aklımıza gelen bu oluyor.

İlk kez regl olup annesinden tokadı yiyen, zorla bekâret testi yaptırılan, altına kaçıran, cinsel kimliğiyle dalga geçilen kişilerde ortaya çıkan panik atak gibi rahatsızlıkların temelinde de yine cinsel utanma travması yatabiliyor.

# Hastalıklar ve Travmalar

## Hastalık adı ya da bölge / Travma konusu

A

**Addison:** Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

**Âdet Düzensizliği:** Kayıp, ayrılık, ölüm, terk edilme travması.

**Âdet Sancısı-Menstrüasyon (ağrılı):** İlk âdet görülme anında alınan negatif tepki, utanmak. Hamile kalmakla ilgili travmalar. Kadınlığın kabulü ile ilgili değersizlik travmaları.

**Adrenal Kanser:** Aşırı stresle baş etmek zorunda kalınan travmalar. Yanlış yolu seçmiş olmak, kaybolma travmaları.

**Aft-Ağızda aft:** Elde edememe, kurtulamama travmaları. Özellikle dudak ve ağızla dokunmak istenip elde edilemeyen yiyecek, emzik, sigara gibi alışkanlıklarda oluşabilir.

**Agesuia (tat kaybı):** Tat alma travması. Ağız bölgesinden tehlike beklemek. Beyin beklentisindeki tehlikeden etkilenmemek için tat alma duyusunu keser. Pandemi şartlarındaki tat kaybının bu kadar yüksek seyretmesinin, oluşturulan korku ortamıyla tetiklenmesi yine çok ciddi bir olasılıktır.

**Agorafobi:** Bayılma ya da bir madde kullanımıyla aklı kontrol edememe korkusu.

**Ağız Kokusu:** Çok isteyip yiyememek, aşermek.

**Ağız Bölgesi (dil, damak):** Kanser dahil birçok sorun için sağ taraf istenilen bir fiziksel nesne ya da mecazi bir durumu elde edememek, sol taraf dışarı atamamak. İstemek, bir yiyecekten kariyere, ödüle, paraya kadar birçok durumu kapsayabilir. Kurtulmaksa örneğin okula teslim edilmesi gereken bir ödev, kurtulmak istenilen bir kişi, hastalık, görev olabilir. Ayrıca söylemek isteyip bir türlü

söyleyemediğimiz sözler ağzın sol tarafında sorunlar yaratabilir. Baskın el kuralı geçerli değildir.

**Ailevi Akdeniz Ateşi:** Genetik yapıda olmasına rağmen ayrılık, değersizlik travmaları çalışılarak sonuç alan kişiler mevcuttur.

**Akalazya:** Yutma güçlüğü: Kal gelme travmaları. Boğazda yemek takılması, nefessiz kalma, boğulma travmaları.

**Akciğer Amfizemi:** Ölüm korkusu, nefessizlik travması.

**Akciğer Embolisi:** Erkeklerde alanda savaş, kadınlarda cinsel rekabet benzeri travmalar.

**Akciğer Fibrozu:** Ölüm korkusu, nefessizlik travması.

**Akciğer Kanseri:** Ölüm korkusu, nefessizlik travması (alveol hücreleri), alana yapılan müdahale (bronşlar). Tek bir kitle varsa genellikle bir yakının ölmesi korkusu, çok fazla kitle varsa kendi ölümünden korkmak.

**Akciğer pıhtı:** Erkekler için alanda savaş, kadınlar için kadın kimlik travması.

**Akciğer Tüberkülozu-Verem:** Ölüm korkusu, nefessizlik travması. Çoğu zaman akciğer kanserinin iyileşme dönemidir. Savaşlardan sonra çok fazla verem vakası görülür. Sebebi ölüm korkusunun bitmesiyle toplumun rahatlamasıyla iyileşmeye girilmesidir.

**Akciğer Zarı (plevra):** Göğse fiziksel saldırı tehdidi. Göğüs ameliyatları ve ameliyat korkusunu da içerebilir.

**Alerji:** Travma yaşanırken ortamdaki baskın bir tetikleyiciyle (besin, ilaç, polen, toz, koku, tat, hayvanlar, yerler) travmayı ilişkilendirmek. Alerjinin vücutta başlattığı etki travmayı, hangi maddeye alerji olduğu da hangi maddenin travma sırasında orada olduğunu belirliyor. Mesela süt alerjisi egzama benzeri cilt rahatsızlıkları ortaya çıkarıyorsa, demek ki travma ayrılma kaynaklı, travma yaşanırken kişinin sindirim sisteminde süt (laktoz) sindirildiği anlamına geliyor.

**Alerjik Kaşıntı:** Ayrılık, bir yerden ayrılmak.

**Alerjik Rinit:** Koku travması.

**Alopesi Üniversalis (saçkıran):** Aile büyüklerinden birinin kaybı, ayrılık, terk edilme travması, dokunulmayı özlemek. Ya da ayrılmak istemek, dokunulmasını istememek.

**ALS:** Tüm motor nöron hastalıklarında olduğu gibi kal gelme travması. Donup kalmak, kaçamamak, savaşamamak, ne yapacağını bilemeyip kararsız kalmak (bkz: Temel Travmalar).

**Alzheimer:** Birisini kaybetmek, çok yakın birinin ölümü.

**Anevrizma:** Bulunduğu yere göre değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmalarında görülür. Travma konuları kas ve kemiklerle benzerlik gösterir. Beyindeki anevrizmanın travmasının ne olduğu belirlenemez.

**Ankilozan Spondolit:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Çok ciddi temel değersizlik, rezil olma ya da yalnız bırakılma ve kimliğiyle ilgili değersizlik konularını kapsayabilir.

**Anksiyete-Kaygı Bozukluğu:** Dört farklı travma türü: Cinsel utanma travmaları. Bayılma ya da bir madde kullanımıyla aklı kontrol edememe korkusu. Hastalık teşhis ve hastane travmaları. Kontrol edilemeyen genel dönemler.

**Anjiyo ödem:** Bulunduğu bölgeyle ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmaları.

**Anoreksiya Nervoza:** Cinsel utanma ya da kilosu ile ilgili alay edilme, anneyle çok ciddi çatışma, rekabet, öfke.

**Anosmia (koku kaybı):** Koku travması. Burun bölgesinden koku ile tehlike beklemek. Beyin beklentisindeki tehlikeden etkilenmemek için koku duyusunu keser. Pandemi şartlarındaki koku kaybının bu kadar yüksek seyretmesinin oluşturulan korku ortamıyla tetiklenmesi çok ciddi bir olasılıktır.

**Aort Damarı Genişlemesi:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Apandisit:** Çok aşağılık bir olay karşısında sindirilemeyen öfke. Açlık korkusu, para kaybı ve maddi konularda travmalar.

**Arpacık:** Göze yapılan saldırı. Kişinin gördüğü bir şeyle ilgili lekelenmiş hissetmesi. Ayrılık korkusu.

**Artrit:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bulunduğu ekleme göre travması değişir. Bulunduğu yer, travmaları bulmak adına önemli ipuçları verir. Kas ve kemiklerdeki kurallar geçerlidir.

**Astım:** Çok ciddi bir korku, alana yapılan müdahale, nefes alamama travması.

**Ateş Basması:** Cinsel utanma travması. Menopoz.

**Atriyal Fibrilasyon:** Kalbin yeterince güçlü olmadığı, görevini yapamadığı hissedilen travmalar.

**Avesküler Nevroz:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle taşıyabileceğinden daha fazla yük almak zorunda kalmak.

**Ayak Altı (epidermis):** Alanı terk etmek, taşınmak zorunda kalmak. Ya da terk etmek istemek.

**Ayak Altında Yanma:** Sert ayrılık travması. Sevdiği bir bölgeden ayrılmak. Gitmek istenmeyen bir yere gitmek zorunda kalmak.

**Ayak Bileği:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle karşı koyamamak, kaçamamak.

**Ayak (düztaban):** Ayakla ilgili değersizlik, yetersizlik. Anneden uzak kalmak, dokunamamak.

**Ayak (içe basma):** Belirli bir cismin, özellikle de ayağın yanına düşmesiyle korkma ya da utanma.

**Ayak Üşümesi:** Stres döneminde olduğu anlamına gelir. Yaşanan travma her ne ise beyin bir türlü çözememişse dolaşımda sorun var demektir.

**Ayaklar:** Ayakta duramamak, gitmek istenilen yere, ileri gidememek.

**Azospermi:** Terk edilme, ayrılma, birisini kaybetme, ölüm temalı travmalar.

## B

**Bacaklar-Kemik ve Kaslar:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle, zorluğa karşı ayakta duramamak.

**Bacaklar-Kas Hareketleri (motor nöron):** Travma sırasında kaçamadığını, tuzağa düşürüldüğünü, hapsolacağını hissetmek ya da hayatı boyunca bir tekerlekli sandalyeye mahkûm olacağından korkmak, bacaklarıyla gitmesi, çıkması gereken yerlere çıkamadığını hissetmek.

**Bademcik:** Elde edememek, kurtulamamak. Özellikle söz söyleyememek, içinde kalması durumu. (bkz: Temel Travmalar)

**Bağırsak (ince-onikiparmak):** Sindirilmeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü hazmedememe, sindirememe, içine oturması, ağırına gitme.

**Bağdoku Sorunları:** Görüldüğü bölgeyle ilgili olarak değersizlik, yetersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Bağırsak (kalın-kolon):** Sindirilmeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü hazmedememe, sindirememe, içine oturması, ağırına gitmesi. Sorunun sindirim sisteminin sonlarına (çıkışa) doğru olması, hem içine oturan durumun belli oranda kabul edilmek zorunda kalındığı ama tabii ki rahatsızlık yarattığı, hem de kahpece konularla ilgili konular olması ihtimalini güçlendiriyor.

**Basedow Hastalığı:** Tiroit sorunlarından bildiğimiz elde edememek ve kurtulamama travmalarının ayrıca gözün başarısız olma travmasıyla aynı anda tetiklenmesi.

**Bazal Hücre Karsinomu:** Ayrılık ve kayıp travmaları.

**Behçet Hastalığı:** Ayrılık acısı, birisini kaybetmek, saldırı, iğrenmek, görmek istemediğin bir durumla karşı karşıya kalmak.

**Bel Fıtığı:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle yalnız kalmak zorunda olmakla ilgili değersizlik, kimliksel değersizlik, destek görememe, tek başına bırakılma, yardımsız kalma.

**Benler:** Saldırı ya da pislik travmaları. Özellikle benin çıktığı bölgeye fiziksel ya da mecazi saldırı hissetmek. Cilt, beni çıkartarak o bölgeyi biyolojik olarak kalınlaştırmaya çalışıyor.

**Beyin Kanaması:** Travma her şey olabilir.

**Beyin Kistleri/Tümörleri:** Travma her şey olabilir. Birçok beyin tümörü aslında vücuttaki hastalığı yöneten ilgili beyin merkezinde, süreç iyileşmeye girince çıkabilmektedir.

**Beyin ödemi:** Bu durum herhangi bir hastalığın iyileşme döneminin en önemli belirtilerinden biridir. Zira iyileşme döneminde iyileşen bölgeye olduğu gibi hastalığı kontrol eden ve o an iyileşmeye girmiş beyindeki bölgeye de ödem gönderilir. Bu ödem özellikle böbrek toplama tüplerinin aşırı aktif olduğu ayrılık, kayıp, taşınma, sudan çıkmış balığa dönme benzeri durumlarda çok fazla artabilir. Bir başka deyişle vücutta böbrek çok su tuttuğu için başıboş dolaşan ödem, beyinde iyileşmede olan bölgeye nüfuz ederek bu durumu çok şiddetlendirebilmektedir.

**Bipolar (manik depresif):** Cinsel utanma travması.

*Önemli uyarı*: Tüm psikoz vakalarında çalışma yapmak büyük riskler içerebilir. Zira kişinin özellikle de intihar eğiliminin olması, kendisine ya da başkasına şiddet gösterme ihtimali olması, çalışma sonrası

dönemde çok zor bir süreç yaşanma ihtimalini ortaya çıkarıyor. Belirli ilaçlarla dengede olan bir duruma, tıpkı sakin bir arı kovanına çomak sokulması gibi bir etkisi olabilir. Böyle bir çalışma sadece yetkin kişiler tarafından gerçekleştirilmelidir. NeuroFormat ile bu sürece müdahale sadece tam teşekküllü, kişinin 24 saat kontrol edilebildiği, psikiyatrist denetimindeki özel kliniklerde gerçekleştirilebilir.

**Böbrek-Parankim:** Su veya sıvı ile ilgili tehdit.

**Böbrek-Toplama Tüpleri:** Ayrılık travmaları. Ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek.

**Böbrek Taşı:** Ayrılık travmaları. Ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek. Alana yapılan müdahale travmaları.

**Böbrek Yetersizliği:** Tek başına kalmak, ayrı hissetmek, birini kaybetmek, sıvı travması, sudan çıkmış balığa dönmek, aşı, boğulma, paranın sular seller gibi gitmesi, doğumda suyun erken gelmesi, doğumda oluşan tansiyon, serum takılması.

**Böbreküstü Kabuğu Kisti:** Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

**Böcek Korkusu:** Genellikle yaşanan ani bir durumla ya da bir filmde çok korkunç bir durum görme benzeri travmaları kapsamaktadır. Çalışmalar kedi/köpek fobisinde yapıldığı gibi yapılabilir ama gerçek böcek yerine böcek videoları da tetiklemek ve çözmek için yeterli olabilmektedir.

**Boğaz Şişliği:** Elde edememek, kurtulamamak (bkz: Temel Travmalar).

**Boğazda Yumru Hissi:** Boğulma tehlikesi.

**Boyun Düzleşmesi:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle adaletsizlik ya da entelektüel (akıl ve zekâ ile ilgili) değersizlik.

**Boyun Fıtığı:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle adaletsizlik ya da entelektüel (akıl ve zekâ ile ilgili) değersizlik.

**Bronşit:** Alana yapılan müdahale.

**Bronşektazi ve kistik bronşektazi:** Alana yapılan müdahale travması.

**Bronş Kanseri:** Alana yapılan müdahale.

**Bruksizm:** Elde edememenin değersizliği.

**Bulimia Nervoza:** Cinsel utanma travması, kilo ile ilgili alay edilmesi, utandırılması, anneye karşı ciddi rekabet ve öfke.

**Burşit:** Bacaklarla ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Burun kanaması:** Koku travmasının iyileşme krizi olarak burun kanaması gerçekleşebilir. Kronik olması koku travması kaynaklı olabilir.

**Burun Tıkanıklığı:** Koku travması ya da herhangi bir travma sırasında travmayı etraftan gelen koku ile özdeşleştirme.

## C-Ç

**Candida Mantarı:** Bulunduğu organ travmanın ne olduğunu anlatır. Böbrekteyse ayrılık, bağırsaktaysa sindirilemeyen öfke, derideyse saldırı-pislik travmalarıyla ilgili diyebiliriz.

**Chron Hastalığı:** Sindirilemeyen öfke.

**Cilt Lekesi:** Ayrılık travması ya da altderideyse saldırı ve pislik travması.

**Cushing Sendromu:** Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

**Cücelik:** Küçük olduğu için istenilen bir nesneyi ya da hedefi elde edememe ya da kurtulamama travması (hipofiz beziyle ilgili).

**Çene Kilitlenmesi (bruksizm):** Bir şeyi ısıramamak, diş geçirememek ya da elde edememekle ilgili değersizlik.

**Çene Kanseri:** Bir şeyi ısıramamak, diş geçirememek ya da elde edememekle ilgili değersizlik.

**Çıban:** Saldırı ya da pislik travması. Kirletilmiş hissetme. Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Çölyak:** Sindirilemeyen öfke. Travma sırasında glütenin travmayla koşullanmasıyla ilgili.

## D

**Dalak:** Kan travması. Kanlı yaralanma, kan görme.

**Damarlar:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Daha düşük şiddette bu tür travmalar damarlarda görülür. Bulunduğu yer, travmaları bulmak adına önemli ipuçları verir. Kas ve kemiklerdeki kuralla aynıdır.

**Demans:** Birisini kaybetmek, çok yakın birinin ölümü.

**Demir Eksikliği:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Depresyon:** Her türlü travma olabilir, majör depresyonda cinsel utanma travması da olabilir.

**Deri Hastalıkları-Altderi (dermis):** Altderideyse; kişiliğe, kimliğe tehdit ya da fiziksel saldırı veya pislik travması.

**Deri Hastalıkları-Üstderi (epidermis):** Üstderideyse; terk edilme, ayrılma, birisini kaybetme, ölüm temalı travmalar. Sevdiğim kişi artık bana dokunmuyor, gitti, öldü. Bebeklerde memeden kesilme.

**Deri Tüberkülozu:** Saldırı ya da pislik travması. Kirletilmiş hissetme.

**Dışkı Kaçırmak (inkontinans):** Alana müdahale. Sınırlarını çizememek.

**Diabetes Insipidus (Yalancı Diyabet):** Ayrılık travmaları. Ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek.

**Dikkat Eksikliği:** Ölüm, birisini kaybetmek, ayrı kalmak, özlemek. Sıkça annenin hamilelik travmalarıyla da ilgili olabiliyor. Böyle durumlarda hem kayıp hem de annenin dikkatini belli bir konudan ya da kişiden kaçırmak istemesi durumu olabilir. Annenin acıdan kaçmak için epidural anestezi yaptırması.

**Dilde Yara:** Harita dil de dahil olmak üzere elde edemediği bir şeyi, yiyeceği aşermek. Özellikle hamilelik dönemi.

**Dirsek:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Kolla ilgili bütün başarısızlıklar genellikle dirseklerde öncelikli olarak çıkabilir. Kolların saramaması, kendini savunamaması, bir spor aktivitesi dahil bir görevi iyi ifa edememesi.

**Disleksi:** Çok küçük yaştaki anneyle ilgili ayrılık travması. Annenin hamilelikte yaşadığı ayrılık ve başarısızlık travmalarıyla da ilgili olabilir.

**Distoni:** MS ve Parkinson'la benzer travma konusu etkilidir. MS başlığında yazıldığı şekliyle çeşitli vücut bölümlerinde olmasına göre hep çok sert yaşanılan ve bu yüzden aşırı çaresizlik içererek kişiye "kal" gelme hissettiren, karar verilemeyen arada kalınan travmalar.

**Diş Çürüğü:** Elde edememenin, diş geçirememenin değersizliği. Yemeye izinli olmamak. Aşermek.

**Dişeti Çekilmesi (iltihabı):** Genelde bir şeyi fiziksel olarak yemek isteyip yiyememek. Ağzın temas istediği durumların gerçekleşmemesi. Veya emmek ya da öpmek istememek.

**Diş kisti:** Genelde bir şeyi fiziksel olarak yemek isteyip yiyememek. Ağzın temas istediği durumların gerçekleşmemesi. Veya emmek ya da öpmek istememek.

**Dişeti Kanaması:** Bir şeyi fiziksel olarak yemek isteyip yiyememek. Ağzın temas istediği durumların gerçekleşmemesi.

**Diş Gıcırdatmak-Diş Sıkmak:** Elde edememenin değersizliği.

**Diş Minesi:** Isırmak ya da ısıramamak travması. Isırmak istiyorum.

**Dişçi Korkusu:** Çoğunlukla bir diş hekimiyle yaşanan kötü bir tecrübeden kaynaklansa da, bazen cinsel taciz travmaları da bu korkuyu tetikleyebilir. Zira vücut bütünlüğüne dışarıdan yapılan müdahale hissi yüzünden kişi diş müdahalelerini de kabul etmeyebilir.

**Diyabet (şeker hastalığı):** Kadınlar için: İğrenme, tiksinme ve korku yaşanılan anlık bir travma (taciz, tecavüz gibi korkuyla karışık iğrenme ya da kan, kusmuk, dışkı, iğrenilen bir hayvanın da içinde olduğu travmalar). Erkekler için: Uzun süre mücadele edilmesi, direnilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalma.

**Divertikül:** Sindirilemeyen öfke travması.

**Diyafram:** Özellikle performans gerektiren aktivitelerde anlık olarak yeterince derin nefes alamamak ve benzeri nefes alamama travmaları. Ayrıca psikolojik olarak kendini aşırı bunalmış hissetmek de benzer etkiler yaratabilir.

**Diz:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bacağın yetersiz, başarısız olduğu ve bacakla ilgili suçluluk içerebilecek tüm durumlar. Esnek olamamak, spor benzeri aktivitelerde performansını yeterli bulmama, bir yere gidememek, gitmediği için kendini suçlamak.

**Doğum Lekeleri:** Hamilelikte yaşanan ayrılık ya da saldırı travması olabilir.

**Down Sendromu:** Özellikle hamileliğin ilk üç ayındaki işitmeyle ilgili çok sert korku. Birden fazla sesle ilgili travmanın yaşandığı sıklıkla görülmekte.

**Duchenne Musküler Distrofi (DMD):** "Kal" gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek.

**Dudaklar-Çatlaklık:** Söylenen söz ile ilgili değersizlik. Sözlerinin hiçbir anlam ifade etmemesi.

**Dürtüsellik:** Bebeğin çok acil olarak doğuma alınması. Annenin hamileliğinde düşük veya kaybetme korkusu yaşaması. Yine hamilelik döneminde annenin çok yoğun temas ihtiyacı.

E

**Egzama:** Sedef, dermatit, kurdeşen, vitiligo benzeri tüm epidermis (üstderi) rahatsızlıkları ayrılık travmalarıyla ilgilidir. Temel Travmalar bölümünde detaylarını okuyabilirsiniz. Egzamanın bulunduğu bölge, beynin ayrılık acısını bizzat yaşadığı yerdir. Ayrılık yaşanan kişinin ona hep dokunduğu, onu kodladığı yerde durum yaşanır. Mesela saçlarda egzama: Kendinden büyük birinin kaybı, saçını okşayan birinin, anne-babanın kaybı. Ellerde egzama, elini tuttuğun birinin kaybıdır. Egzamalar ve tüm üstderi rahatsızlıkları genellikle ayrılmayı istememek, özlemekle ilgiliyse de bazen tam tersi şekilde hayatında bir kişiyi istememek, ayrılmayı şiddetle istemekle de ilintili olabilir. Bu tarz egzamalar kol dışı, dirsekler, elin dışı, diz üstü, kaval kemikleri ve ayak üstünde çıkabilir.

**El Titremesi:** Özellikle anlık şaşkınlık, kararsızlık ve büyük bir çaresizlik içinde fiziksel olarak bir cismi ya da mecazi olarak bir insanı tutmayı başaramamak, kendini elleriyle korumayı başaramamak, ellerini kullanması gerektiği yerde bunu başaramamak.

**Eller ve Kollar (kemikler ve kas dokusu):** Âciz kalmak, tutamamak, savunamamak, manuel bir işlemi gerçekleştirememek.

**Eller ve Kollar (kas hareketleri):** Özellikle motor nöron rahatsızlıkları, mesela el titremesiyle ilgili olarak bu bölüm geçerlidir. Fiziksel olarak bir cismi ya da mecazi olarak bir insanı tutmayı başaramamak, kendini elleri ve kollarıyla korumayı başaramamak, bir şeyi (fiziksel ya da mecazi olarak) elleriyle uzağa itememek.

**Ellerin Terlemesi:** Pislikle ilgili travma, pis bir şeyi elleme, iğrenme.

**Endometriozis (çikolata kisti):** Kayıp, ayrılık travmaları.

**Epifiz Tümörü:** Karanlıkta yaşanan travma.

**Epifiz Bezi Tümörü:** İstenilmeyen ve beklenmedik bir şekilde uzun süre karanlıkta kalmak zorunda kalma travması.

**Epilepsi:** Zorla bir yerde hareketsiz bırakılmak, aşı, sünnet ya da doğum kanalında sıkışıp kalmak, zor doğum olabilir. Çocuğun doğum kanalında çok uzun kalması ya da annenin hamilelik ya da doğum sırasında -özellikle çocuğun hareketsiz olması durumunda- ölmesinden korkması da olabilir. Ya da birileri tarafından bağlanıp sıkıca tutulmak, dövülmek. Doktorda, dişçide aşı, iğne ya-

pılırken kıpırdamadan durmak zorunda kalmak. Hareketin zorla engellenmesi. Bazen bir travma sırasında tamamen sıkışmış hissetmek de bu duruma sebebiyet verebilir.

**Erken Boşalma:** İktidar kaybı, güçlü erkek olamama travması.

**Erken Ergenlik:** Kaybolma, yanlış yöne gitme travması. Hem soyut hem somut konularda olgunlaşmama travması. Olgunlaşmamakla suçlanmak.

**Erken Kıllanma:** Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

**Erken Menopoz:** Tüm kayıp travmaları, boşanma, terk edilme ya da erkeklerin yaşattığı travmalar.

**Esansiyel Tremor:** Kal gelme, karar verememe, ani korku travmaları. Travma özellikle de elle ilgili ne yapacağını bilememe şeklinde yaşanıyor. Hastalıktan dolayı hissedilen işe yaramazlık, rezil olma hissi durumu kalıcı hale getiriyor.

## F

**Farenjit:** Yutmak istememe. Söylenen sözleri kabul etmek istememe, söyleme isteği de olabilir.

**Felç (kısmi ya tamamen):** "Kal" gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek.

**Fibromiyalji:** Değersizlik, başarısızlık, suçluluk.

**Fistül:** Alana yapılan müdahale.

**Friedreich's Ataxia:** Beyinde en az iki düşme travmasının beraber bulunması.

## G

**Ganglion (El bileği kisti):** Elleri kullanmakla ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Mesela gitar, piyano benzeri müzik aletlerinde, bilgisayar klavyesi kullanırken kendini yetersiz, başarısız hissetmek. Elle yapılan bir sporda başarısızlık.

**Gastrit:** Alana yapılan müdahale.

**Gaz-Bağırsak Gazı-Kolit:** Sindirilemeyen öfke.

**Geç Ergenlik:** Hem soyut hem somut konularda olgunlaşmama travması. Olgunlaşmamakla suçlanmak.

**Geç konuşma:** Hamilelikte annenin yaşadığı bir travma olabilir. Özellikle hamileliği ya da bebeğin cinsiyetiyle ilgili mutsuzluk benzeri travmalara dikkat edilmelidir.

**Gelişim geriliği:** Küçük olduğu için istenilen bir nesneyi ya da hedefi elde edememe ya da kurtulamama travması (hipofiz beziyle ilgili).

**Genital sığil:** Cinsel ayrılık travması.

**Geniz Akıntısı:** Koku travması. Ortamdaki tehlike. Elde edememe, kurtulamama. Özellikle sözü bir türlü söyleyememe, bir türlü söylemek istediklerini anlatamama.

**Gırtlak:** Alana yapılan müdahale. Dumandan zehirlenme korkusu.

**Gigantism (devleşme):** Küçük olduğu için istenilen bir nesneyi ya da hedefi elde edememe ya da kurtulamama travması (hipofiz beziyle ilgili).

**Glokom (göz tansiyonu):** Çok sert genelde arkadan gelen bir tehlikenin korkusu.

**Göğüs Kisti:** Baskın el kuralı geçerli. Sağlak bir kadınsa sağ taraf baba ya da eş ile ilgili bir sorun, sol taraf anne ya da çocuk ile ilgili bir sorundur. Solaklarda tabii ki kural ters işliyor.

**Görme Bozukluğu-Astigmat:** Görsel kayıp.

**Görme Bozukluğu-Hipermetrop:** Uzak mesafedeki sorunu, tehlikeyi görememe (uzağa odaklandığın için yakını görme fonksiyonu bozuluyor). Görsel ayrılık korkusu, çok yüksek korku.

**Görme Bozukluğu-Miyop:** Yakın mesafedeki sorunu görememe (yakına odaklandığın için uzağı görme bozuluyor). Mesela okuduğun, yakın mesafeden izlediğin bir içerikte tehlike travması yaşama. Görsel ayrılık korkusu, çok yüksek korku.

**Göz-Aşırı Göz Kırpma:** İş üzerinde yakalanma. Ne yaptığının, planının anlaşıldığı bir travmatik olay. Mesela kopya çekerken yakalanma.

**Göz Altı Morluğu:** Gözünü uzun süre açık bırakmak zorunda kalmak.

**Göz-Blefarit:** Gördüğü bir manzaradan rahatsız olmak. Hayata veya birine duyulan yüksek öfke.

**Göz-Camsı Cisim:** Saldırı, özellikle de arkadan saldırı korkusu.

**Göz-İris:** Görmek istediğin bir şeyi görememek ya da görmek istemediğin bir manzarayla karşı karşıya kalmak.

**Göz Kanlanması:** Görsel ayrılık.

**Gözkapağı Düşüklüğü:** Gözünü gerekli zamanda açmayı ya da kapamayı başaramamak. Mesela bir saldırıda gözünü kapatamamak. Ya da açık tutman gerektiği bir durumda uyuyakalmak benzeri travmalar olabilir.

**Göz-Lensler (katarakt):** Görsel ayrılık. Onu bir daha göremeyeceğim, gözlerim hep onu arıyor, onu görmeden nasıl yaparım...

**Göz-Keratakonus:** Görsel ayrılık.

**Göz-Konjonktiva:** Görsel ayrılık. Onu bir daha göremeyeceğim, gözlerim hep onu arıyor, onu görmeden nasıl yaparım... Ayrıca gördüğü bir manzaradan rahatsız olmak.

**Göz-Kornea-Kreatitis:** Güçlü görsel ayrılık.

**Göz-Kristalin:** Görsel ayrılık.

**Göz Kuruluğu:** Görsel ayrılık ya da görmek istemediği manzarayla karşılaşma. Ağlaması yasaklanma, ayıplanma. Otoriterlik ve ceza korkusu.

**Göz-Makula Dejenerasyonu:** Çok yüksek korku. Özellikle saldırgan korkusu.

**Göz-Nistagmus:** Belli bir yöne bakmak istememek veya belli bir yöne bakmaya izin verilmemesi.

**Göz-Retina:** Çok yüksek korku. Özellikle saldırgan korkusu.

**Göz-Sarı Nokta:** Ayrılık, kayıp travması. Çok yüksek korku.

**Göz Seğirmesi:** Bir şeye çok şaşırma, şoke olma. Göz kaslarındaki iyileşme krizi anlamına geliyor.

**Göz Tansiyonu:** Özellikle de arkadan yapılan büyük bir saldırı.

**Gözler-Tavuk Karası-Retinitis Pigmentosa:** Gördüğü bir manzaradan rahatsız olmak. Birinin ölümüne şahit olmak.

**Göz Tembelliği:** Özellikle de anne ya da babadan ayrılma travması.

**Gözyaşı Bezi Tümörü-İltihabı:** Genelde sağ göz, görmek istediğini görememek, görsel bir kayıp, ayrılıktır. Sol gözse görmek istemediğin bir manzarayla karşılaşmakla ilgilidir.

**Gözde Kaşıntı:** Görsel ayrılık.

**Grip/Nezle:** Koku travması. Burundan kötü koku ya da tehlike sinyali hissetme. Bu gerçek anlamda kötü bir kokudan yaklaşan bir tehlikeyi koklama ihtimaline ya da burundan virüs alma korkusuna kadar birçok durumu kapsayabilir.

**Guatr:** Kadınlar için: aşırı âciz kalma travması. Erkekler için: önden

gelen tehlike.

**Guatr (sert):** Elde edememe ya da kurtulamama (söyleyememe, konuşamama).

**Guillain-Barré Sendromu:** "Kal" gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek.

**Gut:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmalarının ayrılık travmalarıyla beraber yaşanması. Ayrılık derken ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek.

**Gül Hastalığı:** Diğer tüm üstderideki sıkıntılar gibi ayrılık travması anlamına gelmektedir (Bkz: Egzama).

## H

**Hafıza Kaybı:** Ayrılık acısı. Beyin ayrılık travmalarında acıyı minimize etmek için unutkanlıktan dikkat bozukluğuna, demanstan Alzheimer'a varan birçok farklı süreç başlatabilir.

**Halluks valgus:** Ayakla ilgili ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Hapşırmak:** Koku travmasının iyileşme krizi.

**Harita Dil:** Bir şeyi yediği için pişman olmak. Mesela yanlışlıkla oruç bozup bundan yüksek derecede suçluluk hissetmek.

**Hashimoto:** Elde edememek, kurtulamamak.

**Hashimoto Tiroidi:** Elde edememe ya da kurtulamama (söyleyememe, konuşamama). Sağ taraf istenilen bir fiziksel nesne ya da mecazi bir durumu elde edememek, sol taraf dışarı atamamak. İstemek bir yiyecekten kariyere, ödüle, paraya kadar birçok durumu kapsayabilir. Kurtulmaksa örneğin okula teslim edilmesi gereken bir ödev, kurtulmak istenilen bir kişi, hastalık, görev olabilir. Ayrıca söylemek isteyip bir türlü söyleyemediğimiz sözler ağzın sol tarafında sorunlar yaratabilir. Baskın el kuralı geçerli değildir.

**Hassas Bağırsak Sendromu:** Sindirilemeyen öfke.

**Hemoroid:** Alana müdahale travması ya da sindirilemeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü, parçayı hazmedememe, sindirememe, içine oturma, ağırına gitme... Özellikle çok aşağılık görülen konularda bir olayı, sözü hazmedememe.

**Hepatit:** Alana yapılan müdahale.

**Hıçkırık (uzun süreli):** Ani çok yüksek korku.

**Hiperaktivite:** Zorla bir yerde kıstırılıp hareket etmesine izin vermemek, epilepsi ve huzursuz bacak sendromuna benzer travmalar. Bir çocuğun zor doğumu ya da annesinin hamilelik sırasında yaşadığı, hareket edemediği travmalar. Hamilelik döneminde annenin çocuğun ölümünden korktuğu bir travmada çocuğun hareket edip yaşadığını kanıtlamasını istemesiyle tetiklenebiliyor. Böylece çocuğun beyni bu durumda takılarak çocuğu sürekli hareket eden hiperaktif bir çocuk olmasına sebebiyet verebiliyor.

**Hipertansiyon (yüksek tansiyon):** Sıvı travması.

**Hipertiroidi:** Elde edememe ya da kurtulamama (söyleyememe, konuşamama). Sağ taraf istenilen bir fiziksel nesne ya da mecazi bir durumu elde edememek, sol taraf dışarı atamamak. İstemek bir yiyecekten kariyere, ödüle, paraya kadar birçok durumu kapsayabilir. Kurtulmaksa örneğin okula teslim edilmesi gereken bir ödev, kurtulmak istenilen bir kişi, hastalık, görev olabilir. Ayrıca söylemek isteyip bir türlü söyleyemediğimiz sözler ağzın sol tarafında sorunlar yaratabilir. Baskın el kuralı geçerli değildir.

**Hipofiz Adenom:** Genelde çocuk gibi birine bakamama, çocuk gibi görülen konularla ilgili sorunlar. Küçük olma travması. Bir başka deyişle kişinin küçük olmanın dezavantajlarını yaşadığı olaylar. Mesela fiziksel şiddet, kendini savunamama.

**Hipoglisemi:** Kadınlar için: İğrenme, tiksinme ve korku yaşanılan anlık bir travma (taciz, tecavüz gibi korkuyla karışık iğrenme ya da kan, kusmuk, dışkı, iğrenilen bir hayvanın da içinde olduğu travmalar). Erkekler için: Uzun süre mücadele edilmesi, direnilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalma.

**Hipotansiyon (düşük tansiyon):** Sıvı travması. Aşırı güçsüz hissetme.

**Hipotiroidi:** Elde edememe ya da kurtulamama (söyleyememe, konuşamama). Sağ taraf istenilen bir fiziksel nesne ya da mecazi bir durumu elde edememek, sol taraf dışarı atamamak. İstemek bir yiyecekten kariyere, ödüle, paraya kadar birçok durumu kapsayabilir. Kurtulmaksa örneğin okula teslim edilmesi gereken bir ödev,

kurtulmak istenilen bir kişi, hastalık, görev olabilir. Ayrıca söylemek isteyip bir türlü söyleyemediğimiz sözler ağzın sol tarafında sorunlar yaratabilir. Baskın el kuralı geçerli değildir.

**Hodgkin Lenfoma:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Horlama:** Elde edememe, kurtulamama. Özellikle söyleyememe, ifade edememe. Gece yaşanmış travmatik olaylar. Gece nefes alınamayan travmatik olaylar.

**Huntington Hastalığı:** "Kal" gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek.

**Huzursuz Bacak Sendromu:** Gitmek istenen yere gönderilmemek, alıkonulmak, hapsedilmek. Bazen de zorla istemediğin bir yere gönderilmek.

**Huzursuz Bağırsak Sendromu (IBS):** Sindirilemeyen öfke.

## I-İ

**İdrar Kaçırma (enürezis):** Alana müdahale travması. Otoriter baba, sert aile çatışmaları olabilir.

**İdrar Yolları Enfeksiyonu:** Alana müdahale travması. Sınırını çizememek.

**İdrara Çıkamama (anüri):** Aşırı korkulan bir olay. Ayrılık travmaları. Ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek.

**İdrara Sık Çıkma (poliüri):** Alana yapılan müdahale. Ayrılık travmaları.

**İdrarda Protein Kaçağı:** Yalnız bırakılma, terk edilme, birisini kaybetme ya da sıvı travması.

**İğne Korkusu:** Çoğunlukla iğneyle yaşanan kötü bir tecrübeden kaynaklansa da, bazen cinsel taciz travmaları da bu korkuyu tetikleyebilir. Zira vücut bütünlüğüne dışarıdan yapılan müdahale hissi yüzünden kişi iğne vurulmayı kabul etmeyebilir.

**İktidarsızlık-Cinsel Yetersizlik:** Cinsel ilişki sırasında yaşanan travmalar, başka bir erkek ile iktidar mücadelesinin kaybedilmesi, alana müdahale travmaları.

**İltihaplı Romatizma:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Romatizma bölgesi travmanın detaylarını verecektir.

**İnsülin Direnci:** Kadınlar için: İğrenme, tiksinme ve korku yaşanılan anlık bir travma (taciz, tecavüz gibi korkuyla karışık iğrenme ya da kan, kusmuk, dışkı, iğrenilen bir hayvanın da içinde olduğu travmalar). Erkekler için: Uzun süre mücadele edilmesi, direnilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalma.

**İnce Bağırsak:** Sindirilemeyen öfke.

**İshal:** Sindirilemeyen öfke. Ayrıca bağırsakların iyileşme ödemini hızlıca attığı iyileşme krizidir.

**İstifçilik:** Cinsel utanma travması ve özellikle kayıp travmalarının beraber yaşanması.

**İstemsiz Hareketler ve Seğirmeler:** Kal gelme, donakalma, karar verememe benzeri travmatik olaylar.

**İştahsız Çocuk (düşük kilolu):** Bebeğin küvez ya da yoğun bakımda kalması. Annenin hamileliği gizlemek zorunda kalması. Annenin cinsel utanma travması. Hamilelik dönemi veya öncesinde ebeveynlerin ayrılık ihtimali, travması. Bebeğin cinsiyeti ile ilgili hayal kırıklığı yaşanması.

**İşitme Kaybı:** Genellikle sağ kulak duymak istediğin bir sesi ya da bilgiyi duyamamak (işitsel kayıp, ölüm) sol kulaksa istemediğin bir sese, habere, söze maruz kalmak. Hamilelikte annenin ve çocuğun maruz kaldığı gürültü de olabilir.

**İTP (İmmün trombositopenik purpura):** Değersizlik, yetersizlik, suçluluk, başarısızlık.

## J

**Jinekomasti:** Pasif, edilgen baba modeli alan çocuk. Bir annenin oğluna sürekli babasını kötülemesi.

## K

**Kabızlık:** Sindirilemeyen öfke. Aidiyetsiz hissetme, alandan ayrılma. Cinsel değersizlik.

**Kadınlarda Tüylenme:** Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

**Kafa:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Özellikle entelektüel değersizlik.

**Kafatasında Kemik Büyümesi:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

Özellikle entelektüel değersizlik.

**Kalça:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Cinsel değersizlik.

**Kalp Çarpıntısı:** Kalp krizi geçirme korkusu, kalbin görevini yapmadığıyla ilgili travmatik olaylar.

**Kalp Damarları-Arter:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Kalp kapakçık hastalığı:** Genel bir korku, kalbin görevini yapmadığıyla ilgili travmatik olaylar.

**Kalp Kası:** Aşırı genel stres.

**Kalp Krizi (koroner kalp damarları):** Temel travmalarda bölgedeki savaş travmaları. Stresin aniden ortadan kalkması ile iyileşme krizi. Emeklilik sonrası çok huzurlu bir yere taşınma benzeri durumlar olabilir.

**Kalp Krizi (kalp kası):** Kaldırılamayacak kadar çok stres. Yine stres azaldığında iyileşme krizinde kasın spazmı.

**Kalp Ritim Bozukluğu:** Genel bir korku, kalbin görevini yapmadığıyla ilgili travmatik olaylar.

**Kalp Üfürümü:** Hamilelikte yüksek suçluluk duygusu. Kalple ilgili korkular, kalp krizine şahit olmak, kalp krizinden yakını kaybetmek, ailede kalp hastalığının ve ölüm ihtimalinin sürekli konuşulması.

**Kalp Zarı (perikart) hastalıkları:** Kalbe fiziksel saldırı tehdidi. Ameliyat korkusu da olabilir.

**Kalp Zarı İltihabı (perikardit):** Kalbe saldırı korkusu. Kalp ameliyatı korkusu da bu durumu tetikleyebilir.

**Kan Damarları:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Kansızlık (anemi):** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Kan pıhtılaşması:** Kan travması. Kanlı yaralanma, kan görme. Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Kaposi Sarcoma (KS):** Saldırı ya da pislik travması. Kirletilmiş hissetme.

**Karaciğer:** Açlık korkusu ve travması.

**Karaciğer Yağlanması:** Açlık korkusu ve travması.

**Kaslar:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Karın Zarı (periton):** Karna fiziksel saldırı tehdidi. Ameliyat korkusu ya da travması olabilir.

**Karın Zarı İltihabı (peritonit):** Karına saldırı korkusu. Karında yapılacak bir ameliyatın korkusu da bu durumu tetikleyebilir.

**Karpal Tünel Sendromu:** Elleri kullanmakla ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Mesela gitar, piyano benzeri müzik aletlerinde, bilgisayar klavyesi kullanırken kendini yetersiz, başarısız hissetmek. Elle yapılan bir sporda başarısızlık.

**Kas Kaybı (atrofi):** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Kas Krampları:** "Kal" gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek. Kramplar iyileşme krizinin belirtisidir.

**Kasık Kemiği:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Cinsel değersizlik.

**Kaş-Kirpik Yolma:** Cinsel utanma travması. Babaya yüksek öfke.

**Kaşıntı:** Ayrılık travmaları. Özellikle de bir bölgeden, yurttan, evden ayrılık. Özlediğin, sevdiğin bir yeri terk ettin veya sevdiğin birinden ayrı kaldın, birini kaybettin. Bazen pislik ya da saldırı travmaları da olabilir.

**Kedi Korkusu:** Genellikle travması hatırlanmaz. Çok az kişide travma saldırı, tırmalama gibi durumları kapsar. Ama çözülmesi için zaten travmaya gidilmeden NeuroFormat çalışılması yeterli olmakta. Genellikle kısa sürede tamamen çözülmektedir. Ancak diğerlerine göre çok daha yoğun olan kedi fobilerinde zaman zaman temelde cinsel utanma travmaları görülebilmektedir.

**Kekemelik:** Ani bir sert korku. Ya da konuşulamayan, ağlamaya izin verilmeyen bir travma.

**Kellik:** Özellikle de kendinden büyük birinin kaybı, saçını okşayan biri, anne-baba kaybı.

**Keloid:** Bağdoku sorunları değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmalarıyla ilgilidir. Görüldüğü bölgeyle ilgili olarak değersizlik, yetersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Kemik Erimesi:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Kemik İliği:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Kemik Zarı (periost):** Çok şiddetli ayrılık ve acının (kendine ya da diğerine fiziksel acı çektirmek) bir arada olduğu travmalar. Ya ayrılık üzüntüsünü yaşayan ya da ayrılan kişi, travması sırasında o fiziksel acıyı çekiyor olabilir.

**Kepek:** Kayıp ayrılık, ölüm, terkedilme travmaları.

**Kıkırdak:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bulunduğu yere göre kemik ve kaslarla aynı travma teması geçerli.

**Kıl Dönmesi:** Saldırı travması. İlgili bölgede saldırı hissetme. Çok derin bir ayrılık, kayıp travması.

**Kıllanma (aşırı):** Kaybolma, yanlış yöne gitme travması.

**Kısırlık (infertilite):** Kadında ve erkekte her türlü kayıp travmaları. Kürtaj, hamilelikte çocuk kaybında yaşanan üzüntüler en büyük sebeplerden olabilir. Ayrıca mevcut çocukta ya da çocuk olarak görülen bir konuda yaşanan sorunlar da prolaktin hormonunu yükselterek kadında hamileliğin gerçekleşmesini önleyebilir. Kadında özellikle çocuğun doğacağı dünyaya, finansal duruma, kocaya güvenmeme benzeri korkular. Ayrıca bazen çocuk yapmaya aşırı takmak da bu durumun kronikleşmesine sebep olabilir.

**Kifoz:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Aşağılanma, rezil olma. Çok temel değersizlik.

**Kilo sorunu:** Bir çok farklı kaynak travması olabilir. Bazı senaryolardan mesela ödemin fazla olması ayrılık, kayıp travmalarıyla ilgilidir. Ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek de olabilir. Vücudunuz bir psikolojik nedenden dolayı kiloyu üzerinizde tutma ihtiyacı yaşıyor olabilir mi? Mesela, çok sıska ve cılızdınız. Yeni bir işe başladınız, oradaki makamı, koltuğu, pozisyonu dolduramayacağınızı düşündünüz. Ya da büyük bir kavgaya karıştınız, beyniniz sizi daha "iri" yaparak daha iyi savunacağına karar verdi. Tiroit bezlerinin yavaş çalışması, insülin direnci ve polikistik over kilo sorunlarında sıkça görülen nedenlerdendir.

**Kireçlenme:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Kistik fibrozis:** Havasız kalarak boğulma, yeterince hava alamama korkusu.

**Klostrofobi (Kapalı alan korkusu):** Deprem, kapalı kalma, boğulma, boğazına yiyecek takılma, nefessiz kalma travmaları. Özellikle panik atak, uçak fobisi ve klostrofobi birbiriyle ortak travmalarla tetiklendiklerinden çoğu kez beraber görülebilmektedir.

**KOAH:** Çok ciddi ölüm korkusu, alana yapılan müdahale.

**Kolesterol:** Alana müdahale, alanda savaş ve temel değersizlik, yetersizlik, suçluluk, başarısızlık travmaları.

**Kolik:** Sindirilmeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü hazmedememe, sindirememe, içine oturma, ağırına gitme.

**Kollar ve Eller:** Fiziksel olarak bir cismi ya da mecazi olarak bir insanı tutmayı başaramamak, kendini elleri ve kollarıyla korumayı başaramamak, bir şeyi (fiziksel ya da mecazi olarak) elleriyle uzağa itememek.

**Kolon-Kalın Bağırsak:** Bir olayı, konuyu, sözü, parçayı hazmedememe, sindirememe, içine oturma, ağırına gitme.

**Kolon Kanseri:** Sindirilemeyen öfke. Özellikle hazmedilmek zorunda kalınan daha aşağılık konularda.

**Koltukaltı Yağ Bezesi:** Elde edememek, aşermek, canı bir şey istemek.

**Konversiyon Bozukluğu:** Cinsel utanma travması.

**Köpek Korkusu:** Genellikle hatırlanan bariz bir saldırı, havlama benzeri travmalar söz konusudur. Ama çözülmesi için zaten travmaya gidilmeden NeuroFormat çalışılması yeterli olmakta. Genellikle kısa sürede tamamen çözülmektedir.

**Kulak Altı Tükürük Bezleri:** Elde edememek, kurtulamamak.

**Kulak Çınlaması-Tinnitus:** Bir travma sırasında özellikle de bir travmatik "haber" alırken beynin o travma ile ortamdaki baskın sesi koşullandırıp ilişkilendirmesi. O yüzden kulak çınlaması ne sesine benziyor? Travmayı bulabilmek için şu soruyu sorun: Ben hangi travmam sırasında bu sesi duymuş olabilirim?

**Kulak Enfeksiyonu-Ağrısı-Ortakulak:** Önemli bir bilgiyi duyamama ya da duyulan bir sesten kurtulamama. Sağ kulak genellikle duymak isteyip duyamama, sol kulaksa istemediği bir sesi, sözü duymak zorunda kalma.

**Kulak Polipleri:** Önemli bir bilgiyi duyamama ya da duyulan bir sesten kurtulamama. Sağ kulak genellikle duymak isteyip duyamama, sol kulaksa istemediği bir sesi, sözü duymak zorunda kalmak.

**Kulak Vestibüler Sistem:** Bkz. Vertigo.

**Kulakta Mantar:** Duymak istemediği kötü söz, haber.

**Kurdeşen:** Ayrılık, kaybetme travması. Özellikle bir yerden ayrılma travmalarının kurdeşenleri sıkça tetiklediğine şahit olduk.

**Kuru öksürük:** Balgamsız kronik öksürükler alana yapılan müdahale travmalarıyla tetiklenebilirler.

## L

**Larenjit:** Yüksek korku ya da alana yapılan müdahale.

**Leğen Kemiği:** Cinsel değersizlik.

**Lenfler:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. İşe yaramama, bedenin bir bölümünün işe yaramaması, gereksiz, âciz, işe yaramaz biri gibi hissetmek.

**Lenfoma:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Önden gelen tehlike

**Lenf-Ödem:** Çirkinlik, başarısızlık, suçluluk ve ayrılık travmaları beraber tetiklendiğinde ortaya çıkabilir.

**Likenplanus:** Kayıp, ayrılık travmaları. Ayrılık korkusu.

**Lipödem:** Çıktığı bölgeyle ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmaları. Bacaklarda olması bacaklarıyla ilgili değersizlik, başarısızlık mesela çirkinlik travması anlamına gelir.

**Lipoma:** Görüldüğü bölgeyle ilgili olarak değersizlik, yetersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Lordoz:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Kimlikle ilgili değersizlik, yardım görememe, tek başına bırakılma.

**Lösemi:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Lupus:** Ayrılık ve değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmaları.

## M

**Makat Çatlağı:** Alana müdahale travması.

**Mantar:** Eğer tırnak veya ciltteyse bulunduğu bölgede pislik, iğrenme ve saldırı travmaları. Diğer organlardaysa travma o organın bölümlerine (dokusuna) göre değişecektir. Mesela bağırsaklar sindirilemeyen öfke, genital bölge pislik hissedilen durumlar ya da böbrekler ayrılık travmaları olabilir.

**Megalomani:** Cinsel utanma travması, şiddetli değersizlik travmalarıyla beraber.

**Melanom:** Saldırı ya da pislik travması. Kirletilmiş hissetme.

**Meme Kanseri (ve kistler):** En çok bulunan iki türü var. Duktal ve meme bezi kaynaklı. Her ikisinin de travmaları birbirine benziyor.

Memenin bütün bölümlerinde baskın el kuralı geçerli.

**Meniere:** Düşme ya da birisini düşerken görme ve işitme travmalarının beraber yaşanması. Fiziksel olduğu kadar mecazi mesela statü ya da maddi olarak düşme olabilir.

**Menopoz (erken):** Kayıp ve ayrılık travmaları.

**Menüsküs:** Bacaklarla ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Esnek olamamak, sporda ya da bacaklarla ilgili aktivitelerde düşük performans.

**Mesane-Mukoza:** Alana yapılan müdahale.

**Mesane Torbası:** Alana yapılan müdahale travmaları.

**Mide mikrobu:** Alana yapılan müdahale travması.

**Mide-Onikiparmak Bağırsağı Kanseri:** Sindirilmeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü hazmedememe, sindirememe, içine oturma, ağırına gitme.

**Mide tembelliği:** Sindirilemeyen öfke.

**Mide Fıtığı:** Reddedilme travması, köşeye sıkıştırılma, tuzağa düşme.

**Mide Ülseri:** Alana yapılan müdahale.

**Mide-Yemek Borusu:** Sindirilmeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü hazmedememe, sindirememe, içine oturma, ağırına gitme.

**Migren:** Migrenin travması her şey olabilir. Belirlenemez. Migren, travmadan sonra süreç rahatlayınca hem organın hem beynin iyileşme dönemine girmesinden sonra iyileşme ödeminin iyileşme krizi sırasında hızlıca atılma çabasıdır.

**Miyom-Rahimde:** Bir kadının üreyememesi, cinsellikle ilgili performansı ya da çocuk doğurmayla ilgili yaşadığı sıkıntılar ya da erkeklerle ilgili yaşadığı tüm travmalar.

**MS:** "Kal" gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek.

**MS-Bacaklar:** Gideceği yer konusunda kararsız kalma.

**MS-Boyun:** Bakakalma ya da olay sırasında başını çevirememe.

**MS-Eller:** Tutamama, olay sırasında ellerle ne yapacağını bilememe.

**MS-Kol:** Kendini savunamama. Olay sırasında kollarıyla kendini savunamama, kollarıyla ne yapacağını bilememe.

**MS-Omuz-Sırt:** Kaçamama, yoldan çekilememe.

**MS-Yüz:** Utanma, rezil olma.

**Myastenia Gravis (MG):** "Kal" gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek.

**Myelofibrozis:** Kan travması. Kanlı yaralanma, kan görme. Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

## N

**Nasır:** Ayrılık, kayıp travmaları. İstemediği halde ayrılmak zorunda kalmak. Ya da terk etmek, ayrılmak istemek.

**Nazal polip:** Koku travması. Elde edememe ve kurtulamama travmaları.

**Nefes darlığı:** Alana yapılan müdahale travması.

**Nefrit:** Yalnız bırakılma, terk edilme, birisini kaybetme. Hastaneye yatırılma ve orada kendini yalnız hissetme de bu durumu tetikleyebilir.

**Nefrotik Sendrom:** Yalnız bırakılma, terk edilme, birisini kaybetme ya da sıvı travması.

**Neurodermitis:** Kayıp, ayrılık travmaları. Ayrılık korkusu.

**Nörofibromatozis (NF):** Dokunulmak istememek, herhangi bir dokunuş tecrübesinin çok acılı geçmiş olması.

**Nöropatik Ağrılar:** Çok şiddetli ayrılık ve acının (kendine ya da diğerine fiziksel acı çektirmek) bir arada olduğu travmalar. Ya ayrılık üzüntüsünü yaşayan ya da ayrılan kişi travma sırasında o fiziksel acıyı çekiyor olabilir.

## O

**OKB-Takıntılar:** Cinsel utanma travması.

**Omuz ve Sırt (kas hareketleri):** (Motor nöron) Yeterince hızlı bir şekilde yana doğru hamle yapamamak.

**Omuz ve Sırt (kemik ve kaslar):** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Aileye bakamamak, aileyle ilgili sorunlar olabilir. Baskın el kuralı geçerli.

**Onikiparmakbağırsağı:** Sindirilmeyen öfke. Bir olayı, konuyu, sözü hazmedememe, sindirememe, içine oturma, ağırına gitme.

**Osteoporoz:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Osteosarcoma:** Görüldüğü bölgeyle ilgili olarak değersizlik, yetersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Otizm:** Çok sert korku. Bebek ya da çocuk o kadar korkuyor ki beyin tamamen bağlantıyı kesiyor.

**Otoimmün hastalıkları:** Otoimmün hastalıklarının tek bir travması yoktur. Aslında otoimmün hastalıklarını anlayabilmek için kitapta anlattığım Büyük Resmi çok iyi anlamak gerekiyor. Zira klasik Batı tıbbı stres ya da iyileşme döneminde beynin belli bir organın kapasite düşürmesine otoimmün hastalık olarak adlandırmaktadır.

## Ö

**Ödem:** Genel ödemin fazla olması ayrılık, kayıp travmalarıyla ilgili. Ayrıca taşınmak, bir bölgeyi terk etmek zorunda kalmak, varlığının tehlikeye girdiğini düşünmek. Sudan çıkmış balığa dönmek. Ayrıca lokal ödemler, bir bölgenin iyileşmekte olduğunu gösterir. Zira her türlü iyileşme ödem ile gerçekleşir.

**Öksürük (kuru):** Alana yapılan müdahale travmaları.

## P

**Panik Atak:** Üç farklı tür travması var. Boğulmak, kapalı ve nefessiz kalmak. Mesela deprem benzeri bir olayda havasız kalmak, nefes alamamak. Empati yapan biri için bir yakını defnedilirken izlemek de benzer etki yaratabilir. İkincisi kalp krizi konulu travmalar. Örneğin kalp krizi geçiren birini görmek. Üçüncüsüyse bayılma ya da bir madde kullanımıyla aklı kontrol edememe korkusu.

**Pankreas:** Sindirilemeyen öfke. Özellikle aileyle tartışma, aileden destek görememe, ailenin maddi konularda desteklemediğini hissettirmek, vaat edilen veya hak edilen şeyleri alamamak, maddi sorunlar yüzünden hayati tehlike algılamak, parasızlık korkusu, miras kavgaları, anlaşmazlıkları.

**Pankreas Alfa Hücreleri-Düşük Kan Şekeri:** Kadınlar için: İğrenme, tiksinme ve korku yaşanılan anlık bir travma (taciz, tecavüz gibi korkuyla karışık iğrenme ya da kan, kusmuk, dışkı, iğrenilen bir hayvanın da içinde olduğu travmalar). Erkekler için: Uzun süre mücadele edilmesi, direnilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalma.

**Pankreas Beta Hücreleri-Yüksek Kan Şekeri:** Kadınlar için: İğrenme, tiksinme ve korku yaşanılan anlık bir travma (taciz, tecavüz gibi korkuyla karışık iğrenme ya da kan, kusmuk, dışkı, iğrenilen bir hayvanın da içinde olduğu travmalar). Erkekler için: Uzun süre mücadele edilmesi, direnilmesi gereken bir durumla karşı karşıya kalma.

**Pankreas-Mukoza-Pankreas İltihabı:** Alana yapılan müdahale.

**Pankreatit:** Parasal paylaşımlarla ilgili büyük öfke ya da alana yapılan müdahale.

**Paranoya:** Cinsel utanma travması.

**Paratiroit bezleri:** Kanser dahil birçok sorun için sağ taraf istenilen bir fiziksel nesne ya da mecazi bir durumu elde edememek, sol taraf dışarı atamamak. İstemek, bir yiyecekten kariyere, ödüle, paraya kadar birçok durumu kapsayabilir.

**Parkinson:** Kal gelme benzeri motor nöron travması. Bir başka deyişle, MS'e benzer şekilde karar verememek, hareket edememek. Parkinson, motor nöron programının iyileşme döneminde takılarak sürekli spazm yaratmasıdır. Hastalıktan dolayı hissedilen işe yaramazlık, rezil olma hissi hastalığı kalıcı hale getiriyor.

**Parmak ucunda yürüme:** Hamilelikte annenin yaşadığı bir travma olabilir. "Kal" gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek.

**Parmak Emme:** Memeden aniden ve istemeden kesilmek.

**Penis:** Penetrasyon, üreme tehdit travması.

**Periton (karın zarı):** Kanser dahil karına yapılan saldırı travmalarıyla ilgili. Ameliyat ve ameliyat korkusu da bu durumu yaratabilir.

**Plevra-Akciğer Zarı İltihabı (plörizi):** Akciğere saldırı korkusu. Akciğer ameliyatı korkusu da bu durumu tetikleyebilir.

**Polen Alerjisi:** Bahar ayında travma, sorunun polenlerle ilişkilendirilmesi, annenin hamilelikte polenle ilişkilendirebileceği travma yaşaması.

**Polikistik böbrek:** Sıvı travması.

**Polimiyozit:** Çıktığı bölgeyle ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmaları.

**Polikistik Over:** Birisini kaybetme, ölüm. Baskın el kuralı geçerli. (Sağlak için sağ: baba, eş, sol: anne, çocuk.)

**Polinöropati:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmaları.

**Prolaktin Hormonunun Artışı:** Genelde çocuk gibi birine bakamama, çocuk gibi görülen konularla ilgili sorunlar. Küçük olma travması. Bir başka deyişle kişinin küçük olmanın dezavantajlarını yaşadığı olaylar. Mesela fiziksel şiddet, kendini savunamama.

**Prostat:** İktidar kaybı, cinsel değersizlik, erkek gibi hissedememe. Emekli oldum, kendimi yaşlı ve işe yaramaz hissediyorum, ailem beni evin direği olarak görmüyor artık.

**Protein Eksikliği:** Özellikle endoderm dokusunda bulunan kist ve tümorlerin bakteriler tarafından temizlendiği vücuttan atıldığı dönemde, bakteriler protein eksikliğine sebep olabilirler. Bu yüzden birçok travma türü bu duruma sebebiyet verebilir.

**Psikozlar:** Cinsel utanma travması. Erkeklerde bazen çok şiddetli alana müdahale travmaları da bu durumu tetikleyebiliyor. *Önemli uyarı:* Tüm psikoz vakalarında çalışma yapmak büyük riskler içerebilir. Zira kişinin özellikle de intihar eğiliminin olması, kendisine ya da başkasına şiddet gösterme ihtimali olması, çalışma sonrası dönemde çok zor bir süreç yaşanma ihtimalini ortaya çıkarıyor. Belirli ilaçlarla dengede olan bir duruma, tıpkı sakin bir arı kovanına çomak sokulması gibi bir etkisi olabilir. Böyle bir çalışma sadece yetkin kişiler tarafından gerçekleştirilmelidir. NeuroFormat ile bu sürece müdahale sadece tam teşekküllü, kişinin 24 saat kontrol edilebildiği, psikiyatrist denetimindeki özel kliniklerde gerçekleştirilebilir.

## R

**Rahim:** Cinsel yetersizlik, çirkinlik travması. İlişki sorunları, yaşlanıyorum, çirkinleştim, menopoza giriyorum, ilişki sorunları yaşıyorum, artık çocuk da yapamam, ben yetersizim, dişiliğimi kaybettim, gençliğim, güzelliğim ve üretkenliğimden eser kalmadı, beni kimse beğenmiyor. İstesem de artık hamile kalamam.

**Rahim Ağzı (ülser, âdetten kesilme, tümör):** Erkeklerin yaşattığı cinsel travma, terk edilme, aldatılma, boşanma. Sevgilimden, eşimden ayrıldım, iğrenç bir adam bu, bu ilişki iğrenç gidiyor. Beni kullandı ve çekip gitti. Bu adama güvenilmez. Bundan çocuk doğurulmaz.

**Rahim Ağzı Kasları:** Cinsel yetersizlik, çirkinlik travması. İlişki sorunları, yaşlanıyorum, çirkinleştim, menopoza giriyorum, ilişki sorunları yaşıyorum, artık çocuk da yapamam, ben yetersizim, dişiliğimi kaybettim, gençliğim, güzelliğim ve üretkenliğimden eser kalmadı, beni kimse beğenmiyor. İstesem de artık hamile kalamam.

**Rahim-Dölyatağı Borusu:** Cinsel travma, çirkinlik travması. İftiraya uğradım, hafif meşrep sandılar, dedikoduya maruz kaldım tarzı utançlar.

**Rahimde Polip/Miyom/Kist:** Cinsel yetersizlik, çirkinlik travması. İlişki sorunları, yaşlanıyorum, çirkinleştim, menopoza giriyorum, ilişki sorunları yaşıyorum, artık çocuk da yapamam, ben yetersizim, dişiliğimi kaybettim, gençliğim, güzelliğim ve üretkenliğimden eser kalmadı, beni kimse beğenmiyor. İstesem de artık hamile kalamam.

**Raynaud Hastalığı:** Çok şiddetli ayrılık ve acının (kendine ya da diğerine fiziksel acı çektirmek) bir arada olduğu travmalar. Ya ayrılık üzüntüsünü yaşayan ya da ayrılan kişi travma sırasında o fiziksel acıyı çekiyor olabilir. Ayrıca, ayrılık travmalarının çok soğuk havada yaşanması da bu duruma sebebiyet verebilir.

**Rektum:** Sindirilemeyen öfke. Özellikle çok aşağılık görülen konularda bir olayı, sözü hazmedememe. Hemoroid ve rektum kanseri.

**Rektum-Mukoza:** Alana müdahale travması. Hemoroid ve ağrılı ülser.

**Reflü:** Çok yüksek seviyede sindirilemeyen öfke.

**Rinit (saman nezlesi):** Koku travması.

**Ritim Bozukluğu:** Çok yüksek seviyede stres ya da kalbin işlevini yeterince iyi yapamadığına dair travmalar. Mesela kalp krizi geçirdiğini zannetmek, birisini kalp krizi geçirirken görmek.

**Romatizma:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bazen kişinin genel psikolojisi ile ilgili, bazen de belli bir vücut parçasının başarısızlığı.

**Romatoid Artrit:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

## S

**Saç Beyazlaması:** Kayıp, ayrılık. Özellikle büyüklerin kaybında ve özellikle de travma sırasında ölen kişinin saçlarıyla ilgili bir konu gündeme gelirse.

**Saç Dökülmesi-Kellik:** Aile büyüklerinden birinin kaybı, ayrılık, terk edilme travması, dokunulmayı özlemek. Ya da ayrılmak istemek, dokunulmasını istememek.

**Saç Kepeği:** Ayrılık, özellikle büyük birisini kaybetmek.

**Saç koparma (trikotillomani):** Cinsel utanma travması. Babayla şiddetli tartışmalar ve öfke.

**Saçta Egzama:** Başını okşayan, yaşça büyük birisini (anne-baba) kaybetmek.

**Saçkıran (alopesi):** Başını okşayan, yaşça büyük birisini (anne-baba) kaybetmek.

**Safrakesesi:** Alana yapılan müdahale. Benim alanımı nasıl işgal ederler, rekabetten bıktım, burası bana aitti. Benim kişisel sınırlarımı ihlal etmeye çalışıyorlar. Betim benzim attı, sinirden sapsarı oldum, sinirden patlayacağım.

**Safrakesesi Taşı:** Alana yapılan müdahale. Benim alanımı nasıl işgal ederler, rekabetten bıktım, burası bana aitti. Benim kişisel sınırlarımı ihlal etmeye çalışıyorlar. Betim benzim attı, sinirden sapsarı oldum, sinirden patlayacağım.

**Sarılık:** Alana yapılan müdahale. Benim alanımı nasıl işgal ederler, rekabetten bıktım, burası bana aitti. Benim kişisel sınırlarımı ihlal etmeye çalışıyorlar. Betim benzim attı, sinirden sapsarı oldum, sinirden patlayacağım.

**Sarkoidoz:** Ölüm korkusu, nefessizlik travması, alana yapılan müdahale.

**Sedef:** Ayrılık, kayıp travması.

**Sedef Romatizması:** Ayrılık, kayıp, değersizlik bir arada.

**Seğirme:** "Kal" gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek. Seğirmeler iyileşme krizinin belirtisidir.

**Selülit:** Bacaklarda değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bacakların görevini yapamaması, görsel olarak bacaklarını beğenmeme. Özellikle yağlı olmakla ilgili. Ben bir işe yaramam, zaten şişman ve çirkinim, bacaklarım şişman ve selülitli.

**Seboraik dermatit:** Ayrılık ve değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmaları.

**Serebral Palsi:** Hamilelikte annenin yaşadığı bir travma olabilir. "Kal" gelme travması. Kaçamıyorum, savaşamıyorum o halde ölü taklidi yapmalıyım. Donakalmak, kaçamamak, savaşamamak, kurtulamamak, karar verememek.

**Ses Kısılması:** Söylemek istediğin şeyi söyleyememek. Alana yapılan müdahale. Yüksek korku. Söylenen bir sözden dolayı hissedilen suçluluk, pişmanlık.

**Sese Karşı Aşırı Duyarlılık (mizofoni):** Travma anındaki sesi travmayla eşleştirme ve sesten hoşlanmama.

**Sırt Ağrısı:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Destek görememe ya da rezil olma benzeri büyük değersizlik travmaları.

**Sırt ve Omuz-Kas Hareketleri (motor nöron):** Yeterince hızlı bir şekilde yana hamle yapamamak, kaçamamak, sıyrılamamak, donakalmak.

**Siğil-Ayakta:** İstemediği halde bir yerden ayrılmak zorunda kalmak. Ya da bir yeri terk etmek istemek. Yayınlarımızda bir kaç kez delikli çoraplardan utanmakla ilgili olduğunu da gördük.

**Siğil-Elde:** İstediği bir şeyi ellerinden kaçırmak ya da istediği şeye ulaşamamak, birisini kaybetmek, tutamamak.

**Siğil-Cinsel Bölgede:** Cinsellikle ilgili travma, terkedilme, aldatılma, istenmeyen cinsel ilişki, cinsel ilişkide pislik hissiyatı, cinsel taciz.

**Sinüzit:** Koku travması.

**Siroz:** Alana müdahale travması.

**Sistemik Lupus:** Ayrılık ve değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmaları.

**Sistit:** Alana müdahale travması, kahpece konularla ilgili olarak sindirilemeyen öfke.

**Sivilce:** Belirli bir bölgeye yapılan fiziki ya da mecazi saldırı. Fiziki saldırılar bir tokattan yüze doğru yaşanan bir patlamaya kadar geniş yelpazeyi barındırabilir. Ya da mecazi saldırı hissiyatı da sivilceleri başlatabilir. Mesela yüze karşı yapılan kötü söz ya da kötü bir bakış da sivilceleri aktifleştirebilir. Mesela, yeterince çekici değilim benzeri düşünceler, başkalarının beğenmediği belirli bir yüz bölümüne bakışları, o bölümde sivilce çıkarabilir. Yüzde çık-

ma sebebi kimliğimizin en "eşsiz, bize özel yeri" olması. Travma bulunamazsa sivilcelere duyulan öfkeyi boşaltma ve sivilcelerle bilinçaltı seviyesinde barışma çalışması yapılabilir. Sırttaki sivilce; ihanet, arkadan saldırı, pislik hissi.

**Siyatik:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Kimlik, cinsel kimlik ve finansal konularda değersizlik, yetersizlik, başarısızlık.

**Sjögren Sendromu:** Görsel ayrılık travması. Görülmek istemek, görülmek istememek. Elde edememek, kurtulamamak. Yiyememek veya yemeye izinli olmamak.

**Skolyoz:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Aşağılanma, rezil olma. Yukarıdaysa çok temel değersizlik, daha aşağıdaysa kimlikle ilgili değersizlik, yardım görememe, tek başına bırakılma.

**Spina Bifida:** Sert bir hamilelik travması.

**Sosyal Fobi:** Cinsel utanma travması.

## Ş

**Şaşılık:** Bir yere bakmaya izin verilmemek ya da bir yere baktığı için zarar görmek. Mesela kopya çeken biri dayak yediyse ya da gördüğü bir durumun yarattığı tehlikeyle şaşı olabilir.

**Şeker Hastalığı:** Bkz. Diyabet.

**Şişkinlik-Gaz:** Sindirilemeyen öfke.

**Şişmanlık-Az Yiyerek:** Birisini kaybetmek (anne-baba), taşınmak, okul-iş-şehir-ülke değiştirmek, ayrılmak, terk edilmek, yalnız kalmak, dışlanmak. Güçlü olmak, güçlü görünmek (makam doldurmak için, iyi bir anne olmak için, dayak yediğin için). Cinsel taciz, tecavüz (yaşadıklarını bir daha yaşamamak için çirkinleşmek).

**Şişmanlık-Çok Yiyerek:** Kendine duyduğun öfke, başkasına duyduğun öfke, bağımlılık ve koşullanma (belli bir saatte yemek, sevdiğin pastanenin önünden geçerken yemek vs.), bir olay olduktan sonra yemeye başladıysan o olayın travması (şişmanlamadan 6 ay-1 yıl öncesinde ne oldu). Bununla beraber insülin direnci, hashimoto, hipotiroid, polikistik over travmalarına da bakılmalı.

**Şizofreni:** Cinsel utanma travması. Önemli uyarı: Tüm psikoz vakalarında çalışma yapmak büyük riskler içerebilir. Zira kişinin özellikle de intihar eğiliminin olması, kendisine ya da bir başkasına şid-

det gösterme ihtimali olması, çalışma sonrası dönemde çok zor bir süreç yaşanma ihtimalini ortaya çıkarıyor. Belirli ilaçlarla dengede olan bir duruma, tıpkı sakin bir arı kovanına çomak sokulması gibi bir etkisi olabilir. Böyle bir çalışma sadece yetkin kişiler tarafından gerçekleştirilmelidir. NeuroFormat ile bu sürece müdahale sadece tam teşekküllü, kişinin 24 saat kontrol edilebildiği, psikiyatrist denetimindeki özel kliniklerde gerçekleştirilebilir.

## T

**Takıntılar-OKB:** Cinsel utanması travması.

**Tansiyon:** Bkz. Hipertansiyon.

**Tat Alma Kaybı (agüzi):** Tat duyusunun tehlikeli olarak algılanması. İstemediği bir şeyin tadına bakmak zorunda kalmak.

**Tendonlar:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bulunduğu yere göre kemik ve kaslarla aynı travma teması geçerli.

**Tendonit:** Görüldüğü bölgeyle ilgili olarak değersizlik, yetersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Tenisçi Dirseği:** Kolla ilgili olarak değersizlik, yetersizlik, suçluluk, başarısızlık. Mesela kendini savunamamak, birisini tutamamak, ölümünü engelleyememek, kol kullanılan bir sporda başarısız olmak.

**Tetik Parmak:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Elleri ve parmakları kullanamama ile ilgili değersizlik, yetersizlik.

**Terleme-Baş:** Başa yapılan saldırı ya da başla ilgili bir pislik travması.

**Terleme-Aşırı:** Saldırı, pislik travması, iğrenme.

**Terleme-El/Ayak:** Pislikle ilgili travma, pis bir şeyi elleme ya da üstüne basma, kendini pislenmiş hissetme ya da cinsel travma da olabilir.

**Testisler:** Kayıp, ayrılık, ölüm, terk edilme travması. Baskın el kuralı geçerli.

**Tikler:** Cinsel utanma travması, rezil olma, donakalma.

**Tinnitus:** Bkz. Kulak çınlaması.

**Tiroit-Bezler:** Elde edememek, kurtulamamak (bkz: Temel Travmalar).

**Tiroit-Kanallar:** Kadınlar için güçsüzlük, âcizlik. Erkekler için önden gelen tehlike.

**Tiroit Kanseri:** Elde edememek, kurtulamamak.

**Tırnak Yeme:** Otorite altında ezilme ve cevap verememe, cinsel utanma travması. Çok sevilen birinden ayrılık, kayıp.

**Topluluğa Konuşma Korkusu:** Genellikle okul döneminde topluluk karşısında ya da sözlü sınavlarda başarısız olunan travmalar.

**Topuklar:** Yeterince hızlı olamamak, acil bir duruma yetişememek. Fiziksel bir hareketle ilgili ya da herhangi bir başka görevle ilgili yavaş kalmak.

**Topuk Dikeni:** Yeterince hızlı olamamak, acil bir duruma yetişememek. Fiziksel bir hareketle ilgili ya da herhangi bir başka görevle ilgili yavaş kalmak.

**Tourette Sendromu-Tikler:** Cinsel utanma travması, rezil olma, donakalma.

**Trigeminal Nevralji:** Çok şiddetli ayrılık ve acının (kendine ya da diğerine fiziksel acı çektirmek) bir arada olduğu travmalar. Ya ayrılık üzüntüsünü yaşayan ya da ayrılan kişi travma sırasında o fiziksel acıyı çekiyor olabilir. Ya da kişinin yüzüyle ilgili değersizlik, yetersizlik, başarısızlık, çirkinlik, suçluluk travmaları.

**Trombosit düşüklüğü:** Kan travması. Kanlı yaralanma, kan görme. Değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Tüberküloz:** Tetikleyici travma organdan organa değişecektir. Akciğer tüberkülozu ölüm korkusu, böbrek tüberkülozu terk edilmek, ayrı kalmak. Karaciğer tüberkülozuysa açlık tehlikesi gibi...

**Tükürük bezi sorunları:** Kanser dahil birçok sorun için sağ taraf istenilen bir fiziksel nesne ya da mecazi bir durumu elde edememek, sol taraf dışarı atamamak. İstemek, bir yiyecekten kariyere, ödüle, paraya kadar birçok durumu kapsayabilir.

## U

**Uçak Korkusu:** Uçakta yaşanan korku ve tehlike, kapalı kalma korkusu, klostrofobi. Nadir de olsa bazen yükseklik korkusu.

**Uçuk–Herpes:** Dudak ile dokunmak isteyip dokunamamak. Dudakta temas kaybetme, birini ya da bir maddeyi (sigara, emzik) bırakmak zorunda kalmak. Cinsel organda, uzun süren cinsel ayrılık sonrası yeniden birleşmede çıkabilir.

**Unutkanlık:** Birisini kaybetmek veya çok acı çekmemek için travmayı ve yakın zamanları bloklamak. Cinsel travmalar da unutkanlıkla bloklanabilir.

**Utangaçlık:** Eğer çok yoğun bir seviyedeyse cinsel utanma travması. Hamilelik döneminde anne tarafından yaşanmış da olabilir. Daha az seviyedeyse yine hamilelikte yaşanan değersizlik, özgüvensizlik travmaları da olabilir. Eğer topluluk karşısındaysa, topluluk karşısında yaşanılan olaylarla ilgilidir. Mesela okulda topluluk karşısında yaşanan, utandıran bir olay.

**Uyku Apnesi:** Uykuda nefes alamama ya da uykuda nefes alamayan birisini görüp etkilenme. Uykuda ya da gece yaşanan travma, mesela alınan kötü bir haber.

**Uykusuzluk:** Uykuda ya da gece yaşanan travma, mesela alınan kötü bir haber.

**Uyurgezerlik:** Gece gerçekleşen çok kötü bir olay. Gitmek istenen yere gönderilmemek, alıkonulmak, hapsedilmek. Bazen de zorla istemediğin bir yere gönderilmek.

**Uyku terörü:** Epilepsi travmasına benzer şekilde zorla bir yerde hareketsiz bırakılma benzeri travmalarla tetiklenebilir. Hareketsiz kalma uykuda ya da gece yaşanmışsa uyku terörüne sebep olma ihtimali artabilir. Aşı, sünnet ya da doğum kanalında sıkışıp kalmak, zor doğum olabilir. Birileri tarafından bağlanıp sıkıca tutulmak, dövülmek. Doktorda, dişçide aşı, iğne yapılırken kıpırdamadan durmak zorunda kalmak. Hareketin zorla engellenmesi. Bazen bir travma sırasında tamamen sıkışmış hissetmek de bu duruma sebebiyet verebilir.

## Ü

**Ülser (mide):** Alana yapılan müdahale.

**Üretra Darlığı:** Alana yapılan müdahale, kadınlarda cinsel rekabet travmaları.

**Ülseratif kolit:** Alana yapılan müdahale travması.

**Ürtiker:** Kayıp, ayrılık travması.

**Üşüme:** Ayrılık travması. Ya da stres döneminde bir travmanın takılması, dolaşım bozulduğu için üşüme hissi hissediliyor. Veya soğuk bir ortamda yaşanan travma.

**Üveit:** Genelde sağ göz görmek istediğini görememek, görsel bir kayıp, ayrılıktır. Sol gözse görmek istemediğin bir manzarayla karşılaşmakla ilgilidir.

V

**Vajinal Akıntı:** Vajinal kuruluk travması. Cinsel ilişkiye girememek.

**Vajinal Kuruluk:** Cinsel ayrılık travması. Cinsel istek yüzünden suçlanma. Kadının partnerini cezalandırma isteği. Cinsellikle ilgili yasaklar.

**Vajina Mukozası:** Cinsel ilişkiye girememe ya da izin verilmeme travması, yanlış bir şey yapma duygusu.

**Vajinal Mantar:** O bölgeye ait pislik hissiyatı, cinsel saldırı.

**Vajinal Siğiller:** Cinsel ayrılık travması.

**Vajinal Herpes (uçuk):** Cinsel ayrılık travması.

**Vajinismus:** Cinsel taciz, babayla kavga, gerdek gecesi korkusu, doğum videosu izleyip korkma. Belirli bir erkeğe ya da tüm erkeklere çok ciddi öfke hissedilen bir travma.

**Vajinit:** Cinsel ayrılık travması.

**Varikosel:** Testislerdeki toplardamar varisidir. Cinsel değersizlik, yetersizlik, başarısızlık travmaları.

**Varis:** Bacaklarıyla ilgili değersizlik, başarısızlık mesela çirkinlik travması. Zorla bir yere gönderilmek, uzun süre atıl oturmaktan ya da ayakta bekletilmekten dolayı değersiz hissetmek.

**Vaskülit:** Bacaklarıyla ilgili değersizlik, başarısızlık mesela çirkinlik travması. Zorla bir yere gönderilmek, uzun süre atıl oturmaktan ya da ayakta bekletilmekten dolayı değersiz hissetmek.

**Venöz yetersizlik:** Bacaklarla ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık.

**Vertigo:** Düşmek ya da başkasını düşerken görme, hayal etme. Sizi hiç etkilemediğini düşündüğünüz, hiç tanımadığınız kişilerin düşmeleri de olabilir. Depremde eşyaların düşmesi, araç devrilmesi, uçakta türbülansta düşme ya da uçağın düşme tehlikesine maruz kalmak gibi fiziksel düşmeler kadar mecazi düşmeler de geçerli olabilir. Mesela kişinin statü ya da maddi olarak düşmesi, sağlıklı birinin sağlığını kaybetmesi, yatalak olması da ihtimal olarak düşünülmelidir.

**Vitiligo:** Ayrılık travması, birisini kaybetme.

**Vücut Kokusu:** Kendini pislenmiş hissetme, iğrenme.

## Y

**Yağ bezesi:** Çıktığı bölgeyle ilgili değersizlik, suçluluk, başarısızlık travmaları.

**Yağ Dokusu:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bulunduğu yere göre kemik ve kaslarla aynı travma teması geçerli.

**Yalan Söyleme:** Cinsel utanma travması.

**Yaygın gıda intoleransı:** Özellikle bebek doğduktan sonra yaşanan sorunlar sebep olabilir. Mesela küvözde ya da yenidoğan yoğun bakımda çocuğa verilen maddeler çocukta çoklu besin alerjisine sebep olabilmektedir. Zira bebek travma yaşarken ona verilen tüm besinlere alerji geliştirebilmektedir.

**Yılan Korkusu:** Genellikle yılanı gerçek hayatta ya da televizyonda çok korkunç bir durumda görme benzeri travmaları kapsamaktadır. Çalışmalar kedi/köpek fobisinde yapıldığı gibi yapılabilir ama gerçek bir yılan yerine yılan videoları da tetiklemek ve çözmek için yeterli olabilmektedir.

**Yol (Araba) Tutması:** Zehirlenme travması.

**Yumurtalıklar Kist ya da Kanser:** Kayıp, ayrılık, ölüm, terk edilme travması. Baskın el kuralı geçerli.

**Yüksek Ateş:** Vücudun iyileşmekte olduğu anlamına gelmektedir.

**Yumuşak bağ doku romatizması:** Değersizlik, suçluluk, başarısızlık. Bazen kişinin genel psikolojisiyle ilgili, bazen de belli bir vücut parçasının başarısızlığı.

**Yutma güçlüğü:** Kal gelme travmaları. Boğazda yemek takılması, nefessiz kalma, boğulma travmaları.

**Yüz Felci:** Rezil olma, yüzü olmamak. Cinsel utanma travması. Savaşılamadığı ya da kaçılamadığı için ölü taklidi, düşman gidene kadar donma refleksi. Yüze yapılan bir hakaret karşısında kendini savunamama. Yapılan bir suçlama karşısında hissedilen büyük utanç. Yüzümü kaybettim. Beni rezil ettiler, rezil oldum. Ne yüzle insan içine çıkacağım...

**Yüz Kızarması:** Cinsel utanma travması.

## Z

**Zatürree:** Alana yapılan müdahale ile ayrılık travmaları beraber düşünülmelidir. Ayrılık travması derken, terk edilmek veya tek başına kalmak, varlığının tehlikeye girmesi, sudan çıkmış balığa dönmek de olabilir.

**Zona:** Saldırı ya da pislik travması.