

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

AKILCI YAŞAM TERAPİSİ



DESTEK YAYINLARI: 1583

PSİKOLOJİ: 24

PROF. DR. ERTUĞRUL KÖROĞLU / AKILCI YAŞAM TERAPİSİ

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Bu kitabın önceki baskıları,

ESENKAL yayıncılık tarafından yayımlanmıştır.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Özlem Küskü

Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal- Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Nisan 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-621-7

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

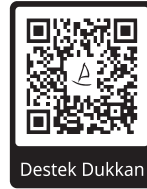
www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

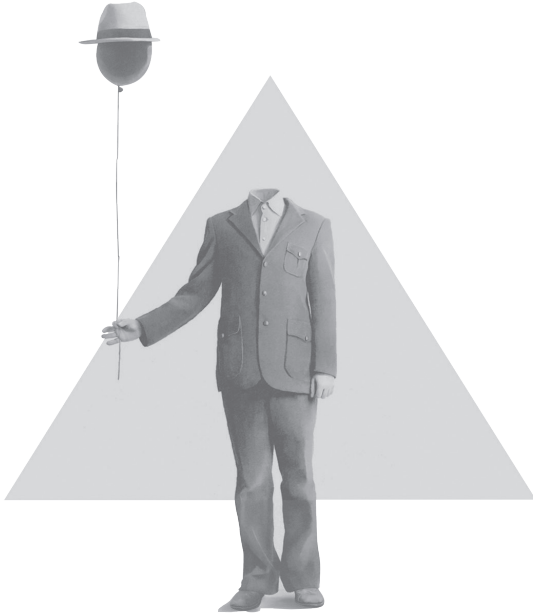
Tel. (0) 212 613 30 06



Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

AKILCI YAŞAM TERAPİSİ

Hiç Kendimi Üzemem Genişletilmiş Baskı



“İnsanlar, başlarına gelen olaylardan değil,
bu olaylara yükledikleri anlamdan etkilenirler.”

Ferhan, Gönenç ve Kutalp'e...

ÖNSÖZ

Psikoterapi sürecinde yıllardır gördüğüm çok sayıda kişinin “Ben niye değişeyim? Koşullar ya da çevremdeki insanlar benim için değişsin” dediklerini duymuşumdur. Bakış açısı ve tutum değiştirmeleri söz konusu olunca da sıklıkla “Bunun kolay bir yolu olmalı” diye dayatırlar. Bir de, hiçbir bilimsel temeli olmayan sözde “kişisel gelişim” kitapları da “kolay birtakım yollar” sununca, insanlar bakış açısı ve tutum değişikliği için çaba göstermeyi, bunun için kitap okumayı, düzenli terapi görüşmelerine gitmeyi, kısacası kendilerini anlamlı bir biçimde geliştirmeyi pek istemezler. Hatta, “hacıya, hocaya” gitmek gibi birtakım büyüsel yollara başvurdıkları da sık görülür.

Bu kitap, kanıta dayalı, en çağdaş psikoterapi yaklaşımı olan bilişsel davranışçı terapilerin danışanlarca daha kolay anlaşılması için yazılmıştır. Bilişsel davranışçı terapiler, duygu, dürtü, davranış ve birtakım bedensel duyumlarımızın, bizim olayları nasıl gördüğümüzle doğrudan ilintili olduğunu öne süren terapilerdir. Olaylar karşısında ne düşündüğümüz, olaylara bakış açımızla, başımıza gelen olaylara ne gibi bir anlam yüklediğimizle doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla, kaygı, çökkünlük, öfke gibi işlevsel olmayan, istenmedik bir duygu yaşadığımız zaman, bu duygunun hangi düşünceden kaynaklandığını bulmalı ve

istenmedik bu gibi duygulardan kurtulmak için, bu duygulara yol açan düşünceleri bulup çıkarmalı, diğer bir deyişle düşüncelerimiz üzerinde yeniden düşünmeli ve akılcı düşünceler üretmeliyiz.

Çocuk yetiştirme biçimimiz ve eğitim düzenimiz bize birtakım “doğrular”ı aşıyor. Ancak sorgulayıcı, eleştirel düşünmeyi öğretmiyor. Ortaokul-lise yıllarımı anımsıyorum. Çok iyi okullarda okumuş olmama karşın, okuldaki öğretmenlerimiz bilgi yüklemeyi, akıl yürütmekten daha çok önemsiyorlardı. Kendi “doğrular”ını bize dayatıyorlardı. Kişiliklerimize saygı duydukları da pek söylenemezdi. Karşı bir düşünce ileri sürsek “yaramazlık”la suçlanıyorduk. Körü körüne baş eğenler, sınıfın en çalışkan öğrencileri olarak biliniyordu. Tek başarı ölçüsü, alınan notlardı. Sağlıklı iletişim kurma ve sorun çözme becerileri kazandırılmıyordu. Özetle, düşünmeyi öğretmiyorlar, toplumsal beceriler kazandırmıyorlar, dolayısıyla yaşama hazırlamıyorlardı.

Bunu topluma genelleyecek olursak, yalnızca not üzerinden başarı odaklı, yüksek düzeyde kaygılı, mutsuz, öfke denetimi olmayan, iletişim ve sorun çözme becerilerinden yoksun insanlar yetiştirdiğimizi düşünüyorum. Bundan olsa gerek, terapistler olarak bizler, bugün yoğun bir uğraş içinde, insanların ruhsal sorunlarını düzeltmeye ve onlara birtakım baş etme becerileri kazandırmaya çalışıyoruz.

“Düşünmek özgürlüktür.” Özgürleşebilmek için öncelikle sorgulayıcı, eleştirel düşünmeyi öğrenmemiz gerekir. Sağlıksız olumsuz duygularımızın ve davranışlarımızın altında yatan akılcı olmayan düşüncelerimizi, akılcı düşüncelerle değiştirip ruhsal yönden daha sağlıklı bireyler olabiliriz.

Bu kitabımda, kavramların daha iyi anlaşılabilmesi için birtakım bilgelik öykülerine de yer verdim. Benzer öyküleri olan

okuyucularımın, öykülerini benimle paylaşmalarını özellikle rica ediyorum. Akılcı düşünme yöntemlerimiz ve bilgelik dağarcığımız geliştikçe, ruhsal yönden daha sağlıklı bireyler ve daha sağlıklı bir toplum olacağımızı düşünüyorum.

Saygılarımla,

Ankara, 01.11.2015

Prof. Dr. Ertuğrul KöROğLU

Prof. Dr. Ertuğrul KÖROĞLU

Özgeçmişı

İzmir doğumludur. İzmir, Bornova Anadolu Lisesi'ni (İzmir Koleji) bitirdiği yıl, uluslararası bir bursla (AFS-EFIL, European Federation for Intercultural Learning) Hollanda, Zwollé'de, Gymnasium Ceeleum'da, bir yıl süreyle “exchange student” olarak eğitim görmüştür. 1982 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirmiştir. Devlet Hizmeti Yükümlülüğü sırasında farmakoloji doktorası eğitim programına katılmıştır. Devlet Hizmeti Yükümlülüğü'nü yerine getirdikten sonra Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'na araştırma görevlisi olarak girmiştir. 1988-1989 yıllarında ABD, Houston'da, Baylor College of Medicine Psikiyatri Bölümü'nde klinik psikiyatri, uyku fizyolojisi ve bozuklukları alanında “Postdoctoral Fellow” olarak çalışmıştır. 1991 yılında Doçent olmuş ve 1997 yılına dek Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda Öğretim Üyesi olarak görev yapmıştır, 39 yaşında Profesör olmuş ve Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde de Öğretim Üyeliği yapmıştır. Bu fakültede, psikiyatri anabilim dalı başkanlığı, dahili tıp bilimleri bölüm başkanlığı yapmasının yanı sıra Üniversitenin İletişim Fakültesi'nin kurucu dekanlığını da yapmış, fakülteyi kurmuş ve üniversite yönetim kurulu ve senatosu üyeliklerinde bulunmuştur.

Japonya, Tokyo’da, Asya Uyku Laboratuvarları Birliği’nin (Asian Sleep Research Society), Türkiye adına kurucu üyesi olarak seçilmiş, yönetim kurulu üyeliğine getirilmiştir.

Özellikle bağımlılık tedavilerinde çok özel bir yeri olan, “Motivational Interviewing” (MI) eğitmenliği eğitimi olarak, “Motivational Interviewing Network of Trainers” (MINT) üyesi eğitmen olma yeterliğini kazanmıştır. ABD, New York’taki, Albert Ellis Psikoterapi Enstitüsü’nün “Rational Emotive Behavior Therapy” (REBT) sertifikalı psikoterapi eğitim programlarını tamamlamış, enstitünün “Associate Fellow”u ve bu alanda Türkiye’nin ilk, uluslararası düzeyde tanınan, “Certified Supervisor”u ve psikoterapisti olmuştur. Ayrıca, ABD, Philadelphia’daki Beck Psikoterapi Enstitüsü’nün Bilişsel Terapi ve Linehan Enstitüsü’nün Eytışimsel (Diyalektik) Davranışçı Terapi eğitim programlarına da katılmıştır. Birbirlerini bütünleştiren ve birbirleriyle örtüşen, isteklendirici (motivasyonel) görüşme yöntemi, isteği güçlendirme terapisi (motivational enhancement therapy) ve bilişsel davranışçı psikoterapi eğitim programlarını (Albert Ellis, Beck ve Linehan yaklaşımları), ilgili enstitülerle birlikte Türkiye’de de düzenlemektedir.

Türkiye’nin en donanımlı özel psikiyatri hastaneleri olan ve kırk bin metrekaresinin üzerinde bir yerleşkede, on iki bin metrekaresinin üzerinde bir kapalı alanı bulunan, 49 yataklı BOYLAM PSİKİYATRİ HASTANESİ’ni; ayrıca, tek kişilik odalarda, 76 yataklı BOYLAM PSİKİYATRİ AMATEM’i (Alkol ve Madde Bağımlılıkları Tedavi Merkezi) kurmuştur. Bu yataklı tedavi merkezlerinin yanı sıra, ayakta tedavi hizmeti de veren, terapi, eğitim, araştırma ve ruhsal danışmanlık merkezlerini (BOYLAM PSİKİYATRİ Kavaklıdere, Ankara; Levent ve Ataşehir, İstanbul) de kurmuştur. Yönetim kurulu başkanı olarak görevini sürdürmekte, hastalarını ve danışanlarını bu merkezlerde görmektedir.

Klinik uygulamanın yanı sıra, sürekli eğitim etkinlikleri düzenleyen, bilimsel araştırma tasarımı, yönetimi ve denetimi yapan, basım ve yayıncılık etkinlikleri olan ve kurumsal danışmanlık hizmetleri veren BOYLAM PSİKİYATRİ ENSTİTÜSÜ'nde de çalışmalarını sürdürmektedir.

Bu çalışmalarının yanı sıra, kurucularından olduğu, KOL KOLA Bağımlılıktan Kurtarma Sağlık ve Eğitim Vakfı'nda (KOL KOLA BAKSEV) alkol, madde ve diğer bağımlılıkların önlenmesi ve tedavi edilmesi konusunda da çalışmalar yürütmektedir.

Boylam Psikiyatri Enstitüsü ile Mezuniyet Sonrası Sürekli Tıp Eğitimi Derneği'nin (MESTED) birlikte düzenlediği Psikiyatride Sürekli Eğitim Kongresi'nin (PSEKON) kongre başkanlığını sürdürmüş, MESTED'in düzenlediği diğer "Sürekli Tıp Eğitimi" kongresi ve kursları çalışmalarına, yönetim kurulu üyesi olarak katkıda bulunmuş ve aile hekimlerine yoğun psikiyatri eğitimleri (AHEPSİ) vermiştir. Bütün bu eğitimler, 20 yılı aşkın bir süre, sürekli tıp eğitimi bağlamında, kesintisiz sürdürülmüştür.

Türkiye'de, yüzün üzerinde Öğretim Üyesinin katılımıyla hazırlanmış olan PSİKİYATRİ TEMEL KİTABI'nın ve PSİ-KOTERAPİ YÖNTEMLERİ adlı, çok yazarlı kitabın yayın yönetmenidir. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayımladığı ve psikiyatri bilim dalının dünyada genel kabul gören, temel tanı koyma kitabı olan, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nın (DSM, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) III'ten sonraki bütün baskılarını ve son baskısı olan DSM-5'i Türkçe'ye kazandırmıştır. Psikiyatride, dünyada en yaygın olarak kullanılan klinik ölçek olan, DSM-5'e Göre Yapılandırılmış Klinik Görüşme'yi (SCID-5) Türkçe'ye çevirmesinin yanı sıra Türkiye için geçerlilik ve güvenilirliğini yapan kurula da başkanlık yapmıştır. Bugüne dek Türkiye'de yapılmış en kapsamlı epidemiyoloji araştırması olan ve çıkarılan

örnekleme göre, yaklaşık kırk bin çocuğun, yüzlerce doktorla evinde tarandığı, “Çocuklarda Kronik Hastalıkların Sıklığı” epidemiyoloji çalışmasının (Ro-CODEC) araştırma yöneticiliğini yapmıştır.

Başta, KLİNİK PSİKİYATRİ ve KİŞİLİK BOZUKLUKLARI olmak üzere, yayımlanmış otuzun üzerinde özgün kitabının, kitap çevirilerinin ve yayın yönetmenliğini yaptığı kitapların yanı sıra, Psikiyatri Bülteni, Depresyon Bülteni, Güncel Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi (“Psychology Today”ın Türkçesi) gibi çok sayıda derginin de uzun bir süre yayımlanmasını sağlamıştır.

Hekimler Yayın Birliği’nin psikiyatri alanında yayımlanan kitaplarının ve HYB Yayıncılık’ın yayımladığı, “bibliyoterapi (psikoterapide kaynak ve yardımcı kitaplar), kendini geliştirme, esin kaynakları, ilişkiler (evlilik terapisi), cinsel yaşam ve eğitim, anababa ve çocuk eğitimi” alanlarındaki, üç yüzün üzerindeki kitabın yayın danışmanlığını yapmıştır.

ABD’de yayımlanmış olan Encyclopedia of Human Biology adlı ansiklopedinin “Sleep Disorders” bölümünün yazarıdır.

Bilişsel-Davranışçı Psikoterapilerin çıkış noktası olan ve bilgi kuramını temel alan Akılcı Duygulanım - Bilişsel Davranışçı Terapi (ADDT) konusunda kurslar düzenlemekte ve bir yaşam danışmanlığı programı olan “Hiç Kendimi Üzemem!..” ve “Kendinize Yatırım Yapın, İşyerinde Ruh Sağlığı Eğitimi ve Taraması” programlarını, aynı adla yazdığı kitaplarla birlikte, kişilere ve kurumlara eğitimini vermekte ve bu konuda kurumsal danışmanlık yapmaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association), psikiyatri bilim dalına yaptığı katkılarından ötürü kendisini “International Fellow” olarak seçmiştir. Amerika, Ulusal Davranışçı ve Bilişsel Terapiler Derneği’nin (National Association for Behavioral and Cognitive Therapies)

üyesidir. European Association for Behavioural and Cognitive Therapies'in (EABCT) de Türkiye'den üyesi ve temsilcisi olarak seçilen, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği'nin kurucu eşbaşkanıdır ve yönetim kurulu üyeliğini yapmıştır.

İngilizce'nin yanı sıra, artık öğrencilik yıllarındaki denli iyi derecede olmamakla birlikte, Hollandaca bilmektedir.

Evlidir, eşi İngilizce dil eğitmenidir ve yayıncılık yapmaktadır. Sağlık kurumları işletmeciliği alanından sonra, işletme dalında doktora eğitim programını sürdüren Gönenç adında ve klinik psikoloji alanında yüksek lisans eğitim programını sürdüren Kutalp adında iki gencin babası olmaktan övünç duymaktadır.

Bahar ve kış aylarında Enduro motosikletiyle dağ tepe gezmek ve motokros yapmak, yaz aylarında teknesiyle gezmek, ayrıca su kayağı yapmak; bahçesiyle uğraşmak; çok değişik ülkelere gitmek ve müzikleriyle, danslarıyla, yemekleriyle, gelenekleriyle ve yaşam biçimleriyle yeni kültürleri tanımak en büyük eğlence uğraşlarıdır. Seksenin üzerinde ülkede fotoğraf ve film çekme olanağı bulmuştur. Değişik kültürlerin değer yargılarını ve olaylara değişik bakış açılarını görmekten ve bunları anlamaya çalışmaktan büyük zevk alır...

Psikiyatri Kitapları

1. Psikiyatri Sözlüğü
2. DSM-5, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (çeviren)
3. DSM-5, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (çeviri yayın yönetmeni)

4. DSM-5'e Göre Ruhsal Muayene (çeviren)
5. DSM-5 Tabanlı Klinik Ölçekler/Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler (derleyen)
6. Kolay DSM-5, DSM-5'i Kavrama ve Uygulama Kılavuzu
7. Psikiyatri, Görüşme ve Ruhsal Muayene Kılavuzu
8. Psikiyatri Temel Kitabı (yayın yönetmeni)
9. Klinik Psikiyatri, DSM-5 Tanı Odaklı
10. Hastane Odaklı Psikiyatri Elkitabı (HOPE)
11. Psikiyatri, Tedavi Kılavuzları
12. Psikiyatri Ders Kitabı
13. Psikiyatri Elkitabı
14. AHEPSİ: Aile Hekimleri İçin Psikiyatri Elkitabı
15. Klinik PsikoPatoloji
16. Psikoterapi Yöntemleri, Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri (yayın yönetmeni)
17. Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi (ADDT)
18. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Temel Kitabı, Kanıta Dayalı Psikoterapi Yöntemleri
19. PsikoFarmakoTerapi İlkeleri/Psikiyatristin İlaç Kullanım Kılavuzu
20. PART: Psikiyatride Araştırma Tasarımı ve Yönetimi (yayın yönetmeni)
21. Kapsamlı PSİKİYATRİ, Başvuru Kitabı
22. AMATEM Grup Terapisi Alıştırmaları
23. İsteklendirici Görüşme Yöntemi Elkitabı
24. Esenkil Terapisi (çeviren)

Bibliyoterapi Kitapları

(Danışanlar ve Hastalar için Psikoeğitim Kitapları)

1. “Hiç Kendimi Üzemem!..” Kanıta Dayalı Bir Psikoterapi Yaklaşımı ile Kendini Geliştirme
2. Akılcı Psikoterapi Alıştırmaları
3. İletişim Becerileri ve Öfke Denetimi
4. PSİKIYATRI, Danışan, Hasta ve Yakınları için Başvuru Elkitabı
5. Kişilik Bozuklukları
6. Depresyon, Nedir? Nasıl Baş Edilir?
7. Panik Bozukluğu, Nedir? Nasıl Baş Edilir?
8. Kaygılarımız, Korkularımız, Nelerdir? Nasıl Baş Edilir?
9. Şizofreni, Nedir? Nasıl Baş Edilir?
10. İkiüçlü Bozukluk, Mani ve Depresyon, Nedir? Nasıl Baş Edilir?
11. Bağımlılıktan Kurtuluş: Alkol, Madde, Kumar Bağımlılıkları ve Diğerleri... Nelerdir? Nasıl Baş Edilir?
12. Bağımlı Aileleri için Kılavuz
13. Siyah - Beyaz, Sınırdan (Borderline) Kişilik Bozukluğu Nedir? Nasıl Baş Edilir?
14. Felsefe ve Psikoterapi
15. Mutluluk ve Esenlik, Olumluluk Psikolojisinin Temelleri (Pozitif Psikoloji)
16. Psikoloji ve Psikiyatri, Değişimler
17. Kendinize Yatırım Yapın

Bir öyküyle başlayalım...

Değişik Bakış Açısı

Bir adam devesiyle yolculuk yapıyormuş. Birbirleriyle tartışan üç erkek kardeşle karşılaşmış. Durup, neden kavga ettiklerini anlamaya çalışmış.

En büyük abi durumu açıklamış. Aylar önce babaları ölmüş ve develerini üç oğluna bırakmış. Vasiyeti çok açık ve anlaşılrmış. En büyük oğlan sürünün yarısını alacaktı. Ortanca olan üçte birinin, en küçük olan da dokuzda birinin sahibi olacaktı. Bu konuda bir sıkıntı yokmuş. Asıl sorun ve tartışmalarının nedeni babalarının onlara on yedi deve bırakmış olmasıymış.

Kim olursa olsun, kardeşlerin tartışmasına hak vermiş. On yedi sayısı böyle bir oranda bölünebilen bir sayı değilmiş. Kardeşler yolcuya açıklamaya çalışmışlar. “Aklınıza gelebilecek her türlü matematik kuralıyla bu işlemi yapmaya çalıştık. Ama başarılı olamadık. Hatta develerden birini ya da birkaçını keserek hepimizin hak ettiği oranı almayı da düşündük. Ancak bu konuda da babamın vasiyeti son derece açık ve anlaşılır bir biçimde yazılmış: ‘Develer canlı olarak paylaşılacak ve kesinlikle öldürülmeyecek.’” Kardeşlerin üçü de, sürünün canlı kaldığı sürece bir anlamının olduğu;

kesildiğinde, bir ya da iki bacağın hiçbir anlamı olmadığı konusunda aynı düşüncedeymiş.

Bir çözüm üretememek onları bunalıma sürüklemiş ve bu da aralarında kavga çıkmasına yol açmış. On yedinin yarısı sekiz buçuk eder. Deveyi kesmeleri yasak olduğuna göre, en büyük abi dokuz deve almayı öneriyormuş. Diğer iki kardeşin buna itirazı varmış. Abilerinin yarım deve daha fazla alması durumunda onların payı azalıyormuş. Onlara kalırsa abileri sekiz deve almalıymış. Ancak bu duruma da abi karşı çıkıyor ve babasının miras olarak bıraktığı ve hakkı olan deveyi almakta ısrar ediyormuş. Tartışma kızışmış, sinirler gerilmiş ve bu durum aralarında kavga çıkmasına yol açmış. Kardeşlerin her biri, kendi hakkı olan deveyi alma konusunda kesin kararlıymış ve hiçbir anlaşma yoluna gitmek istemiyormuş.

Yabancı, “Sorununuzu anladım,” demiş. “Babanız size, çözmesi zor bir problem bırakmış. Aynı zamanda sanırım çözümünü de biliyorum,” diye sözlerini tamamladıktan sonra, genç adamlara babaları tarafından bırakılan on yedi devenin bulunduğu ağıla kendi devesini götürmüş. Sürgülü demir kapıyı açıp devesini içeri sokmuş. Böylece ağılda toplam on sekiz deve olmuş.

Adam en büyük oğlana dönerek, “Şimdi,” demiş, “içeri gir ve sürünün yarısını kendi payın olarak al.” En büyük oğlan içeri girmiş ve dokuz deveyi sayarak ayırmış. Kendi yasal hakkına kavuşmuş olmaktan memnun, yabancıya teşekkür etmiş.

Yolcu, ortanca oğlana dönmüş ve “Hadi bakalım,” demiş. “Şimdi senin sıran. Gir içeri ve hakkın olan üçte biri al.” Bunun üzerine ortanca oğlan içeri girmiş ve altı deveyi kendine ayırmış. Yolcu en küçük kardeşe dönmüş ve “Sen de yasal