

Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu

FELSEFE VE PSİKOTERAPİ



DESTEK YAYINLARI: 1584
FELSEFE: 70

PROF DR. ERTUĞRUL KÖROĞLU / FELSEFE VE PSİKOTERAPİ

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 978-625-441-623-1

© 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

FELSEFE VE PSİKOTERAPİ



“Düşünceleri yönetme sanatıyla
mutlu bir yaşam...”



İÇİNDEKİLER

<i>Önsöz</i>	9
<i>Prof. Dr. Ertuğrul KÖROĞLU Özgeçmişi</i>	13
Psikoterapi Bağlamında Felsefe.....	19
Akıl Yürütme (Usavurma, Uslamlama).....	133
<i>Kaynaklar</i>	179
<i>Dizin</i>	187

*Bu kitabımı,
İnsanların yaşamlarında bir anlam bulma
yolculuklarında,
Akılcı düşünmeyi öğreten, ayrıca
Hastalarına ve danışanlarına,
Esenlik ve mutluluk eylemlerine girişme becerileri
kazandıran,
bütün terapi öğrencilerime adıyorum...*

ÖNSÖZ

Felsefe, bir anlamda, düşünme üzerine düşündürmektir. Bilişsel terapi ise, danışanın, düşüncelerinin üzerinde yeniden düşünmesini sağlamaktır.

Eski Yunan düşünürü Sokrat, her zaman, kendisinin hiçbir şey bilmediğini öne sürüyordu. Kendi görüşlerini başkalarına benimsetmeye ya da kabul ettirmeye çalışmak yerine, insanların kendi görüşlerinin mantıksal temellerini savunmalarını sağlamaya çalışıyordu; dolayısıyla kendi görüşleri içindeki çelişkilerle yüzleşmelerini sağlamaya çalışıyordu. Sokrat gibi (Sokratik) sorgulama adı verilen bu yöntem bilişsel terapilerde sık kullanılan bir yöntem olmuştur.

Yine, bir eski Yunan düşünürü olan Aristo'ya göre mutluluk edilgin değil, etkin bir tutumdur. Mutluluk, hissettiğimiz ya da sahip olduğumuz bir şey değildir. Mutluluk, bir eylemdir, gerçekleştirdiğimiz bir edimdir. Aristo, mutluluğu, "Erdemli olmakla uyum içinde ruhun bir etkinliğidir" diye tanımlamıştır. Aristo'nun burada erdemle demek istediği, doğru şeyi, doğru zamanda, doğru bir amaçla, doğru bir yolla yapma eğilimidir. Dolayısıyla, iyi yaşam, erdemli yaşam demektir. Aristo'ya göre, dış etkenler yüzünden erdemli olmak, mutlu olmayı kaçınılmaz olarak sağlayamayabilir, ancak erdemli olmadan da mutlu olunamaz.

Epikür'e göre ise, ancak bilgi edinilerek ve arkadaşlıklar yoluyla, ayrıca kaygı, korku ve acı çekmekten uzak durup, ölçülü bir yaşam sürdürülerek, yaşamdan büyük bir zevk ve haz alınabilir. Ancak, ona göre, bütün zevkler iyiyse de, kimi zevkler, sonunda, kaçınılmaz olarak acı çekmeye neden olur, işte bu aşamada bilgelik araya girer ve insanların, zevkler arasında bir seçim yapmalarını sağlar. Bugün için, bağımlılık durumlarında, madde kullanımından alınan haz ("kafa"), bu bakış açısıyla değerlendirilebilir.

Stoacı Romalı köle Epiktetos, "İnsanlar başlarına gelen olaylardan değil, bunlara gösterdikleri tepkilerden etkilenirler" diyen kişidir. Bu, çoğu zaman doğrudur, çünkü gösterdiğimiz kimi tepkiler, içinde bulunulan koşullardan daha kolay denetim altına alınabilirler. Bu bakış açısı, bilişsel terapilerin temel bakış açısı olmuştur.

Dünyayı anlamak için, hem usavurmanın, hem de deneyimin gerekli olduğunu ileri süren Kant, bir nesnenin algılanması ile nesnenin kendisi arasındaki ilişkiye özellikle dikkat çekmiştir. Nesnenin kendisinin (numen, kendinde olan şey) bilinemeyeceğini, bilginin yalnızca nesnenin bize görüldüğü biçimiyle bilinebileceğini (fenomen, görüngü) ileri sürmüştür. Bu görüş, algısal gerçekliğin doğası üzerinde, psikoterapi bakış açısından da, algılayanın niteliği ve önemi üzerinde özellikle durulmasını sağlamıştır.

İnsanın Anlam Arayışı adlı ünlü kitabın yazarı ve varoluşçu terapilerden logoterapinin kurucusu Viktor Frankl da, yüzyıllar sonra, "İnsanın en büyük özgürlüğü, olaylar karşısında nasıl bir tutum takınacağını seçme özgürlüğüdür" demiştir.

Varoluşçuluk kuramına göre, insanlar nasıl yaşayacaklarını, nelere değer vereceklerini ve ne gibi eylemlerde bulunacaklarını kendileri seçmelidirler. Özgür bir insan olabilmek için, yaptıkları

seçimlerle büyük bir yüreklilikle yüzleşebilmeli ve kendi varoluş yolunu bulmalıdırlar. Seçimlerini yaptıktan sonra da, bu seçimler sanki kendilerine dayatılıyormuş gibi düşünmeden, yaptıkları bu seçimlere göre yaşayabilmelidirler.

Varoluşçuluk, yaşamın anlamını arama ve kişinin kendisini bulmasını sağlama çabasını gösterir. Yaşamın anlamını ve kişinin kendisini bulabilmesi de ancak özgür istençle, kişinin, kişisel sorumluluk almasıyla ve yapacağı seçimlerle başarılabilir. Diğer bir deyişle, anlam ve değer bulmanın tek yolu, seçimler yapmaktan ve sorumluluk almaktan geçer. “Dünya, bizim ona verdiğimiz anlam dışında bir anlam taşımaz.”

Ünlü Alman düşünür Nietzsche, değerlerin yeniden değerlendirilmeleri gerektiğine vurgu yapmıştır. “Her sabit düşünce, o düşüncenin sahibi için bir zindandır” demiştir. “Doğrular ve yanlışlar yoktur, yalnızca yorumlar vardır” ve “Törel (ahlaki) olay yoktur, yalnızca olayların törel yorumu vardır” diye belirtmiştir. Nietzsche’nin bu deyişleri, bilişsel terapilerin çıkış noktasıdır. Ayrıca, “Bu da içinde olmak üzere, bütün genellemeler yanlıştır” diye bir sözü vardır. Bu da, terapi sürecinde, danışanların sıklıkla yaptıkları bilişsel (düşünsel) çarpıtmalardan biridir.

Fransız düşünür Sartre, “Ben geçmişim değilim. Geçmişim değilim, çünkü ben geçmişim idim” diye belirtir. “Olduğum kişide, olmuş olduğum kişiden nefret edemem”, “Geçmiş, gerçekte kendi dışımda olduğum bir varlıktır, ama onu olmama olanağım olmaksızın olduğum bir varlıktır” demiştir.

Yanlışlanabilirlik yaklaşımını geliştiren Karl Popper’ın yanı sıra birtakım yirminci yüzyıl düşünürleri, varsayımsal tümdengelim yöntemini geliştirmişlerdir. Bu yöneme göre, bir kuram oluşturmak için varsayımlardan yola çıkılır. Bu varsayımlar, önceki kuramların aykırılıklarından ortaya çıkar. Daha sonra bu varsayımlar sınanır. Bu süreçte, var olan kuramlarla karşılaştırma

yapılır ve yanlış birtakım öngörülerde bulunulmaya çalışılır. Yeni bir kuram, ancak yerine geçeceği eski kuramın aykırılıklarını açıklayabiliyorsa ve kendisi, benzer yeni birtakım aykırılıklar ortaya çıkarmıyorsa kabul edilebilir. Varsayımsal tümdengelim yöntemi, deneyciliğin ve akılcılığın kimi temel görüşlerini bir araya getiren bir yöntemdir. Bu yaklaşıma göre hiçbir kuram, deneysel kanıtlar karşısında sınanmadan kabul edilmez; ancak bir kuram geliştirmek, kimi zaman, kanıtların doğrudan bir yansıması olmaktan çok, bir imgelem (hayal gücü, tasavvur) ve matematik konusudur.

Akılcı duygulanım bilişsel davranışçı terapinin kurucusu Albert Ellis, akılcı olmayan düşüncelerden kurtulmak için yerleşik düşüncelerin uslamlanması gerektiğini ileri sürerken, danışanlarının da varsayımsal tümdengelim yöntemini öğrenerek, kendi akılcı olmayan düşüncelerini, kendi başlarına uslamalarına da yardımcı olmanın gerekliliği üzerinde durmuştur. Ellis'e göre, ruhsal sorunlarımızın temelinde, akılcı olmayan düşüncelerimiz ve mantıksal olmayan çıkarımlarımız yatar.

Terapi, bir anlamda, felsefenin gerçek yaşamda uygulanmasıdır. Kanıta dayalı çağdaş bilişsel davranışçı terapiler, akılcı (rasyonel) düşünerek sağlıklı duygular yaşamayı önermişler; olumluluk psikolojisi (pozitif psikoloji) bağlamında yaşam niteliğini artırma terapisi ve esenlik terapisi yaklaşımları da, mutluluk ve esenliğin gereklerini saptarken, büyük ölçüde felsefeden yararlanmışlardır. Bu kitapta, çağdaş psikoterapilerin, akıl yürütme, erdem ve mutluluk anlayışı kapsamında felsefe görüşlerinden köken aldığı alanlar üzerinde durulmuştur.

Okuyucularıma yararlı olmasını diliyorum...

Prof. Dr. Ertuğrul Koroğlu

Ankara, 02 Ekim 2019

Prof. Dr. Ertuğrul KÖROĞLU
Özgeçmişi

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. 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 yerinde 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. Daha sonra, olumluluk psikolojisi (pozitif psikoloji) bağlamında Esenlik Terapisi (Well-Being Therapy) eğitimi almıştır. Birbirlerini bütünleştiren ve birbirleriyle örtüşen, isteklendirici (motivasyonel) görüşme yöntemi, isteği güçlendirme terapisi (motivational enhancement therapy), bilişsel davranışçı psikoterapi (Albert Ellis, Beck ve Linehan yaklaşımları) ve esenlik terapisi eğitim programlarını, ilgili enstitülerle birlikte Türkiye’de de düzenlemektedir. Ayrıca, MINT üyesi eğitmen olarak, Rusya’nın en büyük psikiyatri kliniği olan, Moskova, Alekseeva Psikiyatri Hastanesi’nin psikiyatri ve psikologlarının, isteklendirici (motivasyonel) görüşme yöntemi (İGY) eğitimlerini de üstlenmiştir. Bakü, Azerbaycan’da da Hazar Üniversitesi’nin düzenlediği eğitimde İGY, yine Bakü’de Devlet Pedagoji Üniversitesi’nde bütünleşik terapi eğitimleri vermiştir. Ayrıca, Bakü, Azerbaycan’da Hazar Üniversitesi’nde Konuk Öğretim Üyesi olarak dersler vermeyi sürdürmektedir.

Türkiye'nin en donanımlı özel psikiyatri hastaneleri olan ve kırk bin metrekarenin üzerinde bir yerleşkede, on iki bin metrekarenin 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. Bunların yanı sıra, Klinik Psikoloji ve Psikiyatri Sempozyumu'nun (KLİPPS) başkanlığını da yapmaktadır.

Türkiye’de, yüzün üzerinde Öğretim Üyesinin katılımıyla hazırlanmış olan PSİKİYATRİ TEMEL KİTABI’nın ve PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ adlı, çok yazarlı kitapların 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 (ROCODEC) 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”in 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 doktora 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...

**PSİKOTERAPİ
BAĞLAMINDA
FELSEFE**
