

# Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) Felsefesi

Rasyonel ve Bilişsel Psikoterapi  
Olarak Stoa Felsefesi

**Donald Robertson**

Çeviri: Feyza Elif Önder

## DONALD ROBERTSON

Bilişsel-davranışçı psikoterapist ve eğitmandir. Aynı zamanda Kraliyet Halk Sağlığı Derneęi'nin (RSPH) bir üyesidir. Robertson, kanıta dayalı psikolojik becerilerin öğretiminde ve modern psikoterapi (BDT) ile klasik Yunan ve Roma felsefesi arasındaki ilişki konusunda uzmanlaşmıştır. İskoçya'nın Irvine kentinde doğmuş ve Ayr'da büyümüştür. 2013'te yazmaya ve yeni çevrimiçi eğitim kursları geliştirmeye odaklanmak amacıyla Kanada'ya göç etmeden önce, terapistler için bir eğitim okulu işlettiği İngiltere'nin Londra şehrinde yaklaşık yirmi yıl psikoterapist olarak çalışmıştır. Robertson uzun yıllar boyunca terapi uygulamaları, sosyal kaygı ve özgüven sorunları olan danışanlara yardım etme üzerine yoğunlaşmıştır. Hem kendisinin hem de meslektaşlarının çalışmaları *Forbes*, *The Wall Street* dergisi ve BBC de dâhil olmak üzere farklı ülkelerin medyasında sıklıkla yer almıştır. Robertson aynı zamanda deneyimli bir eğitmandir ve eğitim danışmandır. İngiltere Sağlık Bakanlığı (Defra) adına, stres yönetiminde çevrimiçi BDT eğitimini değerlendiren bir araştırma ekibine katıldığı 2006 yılından bu yana çevrimiçi eğitim kursları geliştirmektedir. Psikolojik beceriler ve kişisel gelişim için çevrimiçi eğitimlerin tasarımı ve sunumu konusunda uzmanlaşmıştır.

## FEYZA ELİF ÖNDER

1996 yılında Ankara'da doğdu. Orta öğrenimini Ankara Türk Telekom Sosyal Bilimler Lisesi'nde birincilikle tamamladıktan sonra 2015 yılında Boęaziçi Üniversitesi Psikoloji bölümüne başladı. 2020 yılında lisans eğitimini tamamlayan Önder, ileri seviyede İngilizce ve Arapça ile başlangıç düzeyinde Almanca bilmektedir.

# İÇİNDEKİLER

BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI TERAPİ (BDT) FELSEFESİ.....	9
İLK BASKIYA ÖNSÖZ.....	11
<b>Giriş</b>	
Felsefe ve Psikoterapi.....	15

## KISIM 1

### FELSEFE VE BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI TERAPİ

<b>1. Bölüm</b>	
BDT'nin "Felsefi Kökenleri" .....	33
<b>2. Bölüm</b>	
Modern Bilişsel Terapinin Başlangıcı .....	53
<b>3. Bölüm</b>	
Felsefi Terapinin Kısa Tarihi.....	75

**4. Bölüm**

Stoacı Felsefe ve Psikoloji..... 89

**5. Bölüm**

Stoacılık ve BDT’de Duygu.....115

**6. Bölüm**

Stoacılık ve Ellis’in Rasyonel Terapisi (RDDT) .....157

**KISIM 2****STOACI ARMAMENTARİYUM****7. Bölüm**

İdeal Bilgenin Tefekkürü .....187

**8. Bölüm**

Stoacılıkta Bilinçli Farkındalık Olarak “Şimdi ve Burada” .....205

**9. Bölüm**

Öz-Analiz ve Görüşme.....225

**10. Bölüm**

Oto-Telkin, Geleceği Düşünme ve Geçmiş Anımsana.....253

**11. Bölüm**

Praemeditatio Malorum ve Zihinsel Prova.....269

**12. Bölüm**

Stoacı Kadercilik, Determinizm ve Kabul.....289

**13. Bölüm**

Yukarıdan Bakış ve Stoacı Metafizik.....313

**14. Bölüm**

Stoacılık ve Üçüncü Dalga BDT .....325

**Sonuç**

Kader İstekli Olana Rehberlik Eder.....349

**KAYNAKÇA**.....355

**Ek I:** Stoacı Tedavi Rutinine Bir Örnek.....363

**Ek II:** “Yukarıdan Bakış” Metni .....367

**DİZİN**.....373

# BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI TERAPİ (BDT) FELSEFESİ

Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT) Felsefesinin bu heyecan verici yeni baskısı, Sokratik felsefeye, özellikle de Stoacılığa ait teknik ve kavramların, BDT ve diğer psikoterapi biçimlerine nasıl entegre edilebileceğini gözler önüne sermektedir. Antik filozoflardan psikolojik terapiye dair neler öğrenebiliriz? Psikoterapi ve felsefe her zaman ayrı disiplinler değildi. Bu kitapta Donald Robertson, antik Yunan felsefesi ile modern bilişsel-davranışçı psikoterapi arasındaki ilişkiyi irdelemektedir.

BDT'nin kurucuları Stoacılığın, kendi yaklaşımlarının "felsefi kökenlerini" oluşturduğunu söylemişlerdir. Hem teori hem de pratik açıdan Stoacılık ile BDT arasında pek çok paralellik bulmak mümkündür. Hipnotizma ve erken yirminci yüzyıl rasyonel psikoterapisi ile başlayarak ve ilk dönem davranış terapisi, duygucu davranış terapisi (RDDT) ve bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ile devam ederek Stoacı felsefe ve modern psikoterapi arasındaki bağlar tanımlanmakta ve açıklanmaktadır. Bu kitap, Stoacı felsefenin modern psikoterapi üzerindeki etkisinin ilk ayrıntılı açıklamasını sunmaktadır. Antik Batı felsefesinin bir modern hayat rehberi olarak görülerek nasıl yeniden ilgi topladığına ışık tutmaktadır. Kitap,

modern psikoterapide veya öz-yardımda (*self-help*) kolaylıkla uygulanabilecek pek çok kavram ve tekniği de içermektedir.

Farkındalık ve kabule dayalı terapiler de dâhil olmak üzere, üçüncü dalga BDT'deki gelişmeleri de kapsayan bu yeni baskı, bu alanda çalışan ruh sağlığı pratisyenlerinin yanı sıra ilgili öğrenci ve akademisyenlere de hitap etmektedir.

**Donald Robertson** bilişsel-davranışçı bir psikoterapist, yazar ve eğitmendir. Anksiyete tedavisinde ve antik felsefe ile modern psikoterapi arasındaki ilişkide uzmanlaşmıştır. Felsefe ve psikoterapi üzerine, *The Practice of Cognitive-Behavioral Hypnotherapy: A Manual for Evidence-Based Clinical Hypnosis* (2013) isimli kitabı da dâhil olmak üzere, altı kitap kaleme almıştır.

## İLK BASKIYA ÖNSÖZ

Bilişsel-davranışçı terapiler, modern psikolojik terapötik müdahalelerin en yenisidir. Kanıta dayalıdır ve dolayısıyla pek çok araştırmayla desteklenmişlerdir. Birleşik Krallık'ta, Sağlık ve Klinik Mükemmellik Ulusal Enstitüsü (NICE, *the National Institute for Health and Clinical Excellence*), panik atak, obsesif-kompulsif davranış, beden dismorfik bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu gibi depresyon ve anksiyete ile ilgili bozukluklar için bilişsel-davranışçı terapiyi önermiştir (örn., NICE, 2004, 2005, 2006, 2009). Bunun, müşterilerine, yani halka, iyi oluşu (*well-being*) artırmak ve finansal harcamaları azaltmak için uygun maliyetli psikolojik terapiler sunmak isteyen paydaşların ilgisini çekmektedir. Birleşik Krallık'ta hükümet mantıklı bir adım atmış ve Psikolojik Terapilere Erişimi İyileştirme (IAPT, Improving Access to Psychological Therapies) programının bir parçası olarak bilişsel-davranışçı terapi eğitimini finanse etmiştir. Araştırma verilerine göre stresli, depresif ve endişeli vatandaşlar ülkelere milyarlarca sterline mal olmaktadır. Bu nedenle, psikolojik rahatsızlıklar nedeniyle yapılan iş devamsızlıklarını azaltmak, odaklanılması gereken cazip bir hedeftir. Etkili bir IAPT programı hem ülkeye hem de bireye fayda sağlayabilir.

Bilişsel-davranışçı terapi, çok çeşitli psikolojik bozukluklarla etkili bir şekilde başa çıkmak için kullanılan ana yaklaşımlardan biri