

Felsefi Danışmanlığın Diyalojik Bir Pratiği Olarak Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi

 FATİH ÖZKAN ^a

Öz: Bu çalışma, Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi'nin (RDBT) psikopatoloji modeline dayalı klinik çerçevesinin, felsefi danışmanlığın diyalojik ve non-patolojik yapısıyla temelden çatıştığını savunur. RDBT'nin "irrasyonel inanç", "ABC modeli" ve "terapist-uzman" kavramları, felsefi danışmanın "sorgulanmamış bağlılık", "Sokratik diyalog" ve "ortak araştırma" ilkeleriyle epistemolojik ve etik düzeyde uyumsuzluk gösterir. Ellis'in kendi eserleriyle yapılan karşılaştırmalı okuma, RDBT'nin Stoacı kökenlerini korurken klinik pratikte patoloji diline kaydığını ortaya koyar. Bu gerilimi aşmak için "Diyalojik Akıl Pratiği" adlı özgün bir çerçeve önerilir. Bu model, ABC yerine Sokratik sorgulamayı, irrasyonel inanç yerine sorgulanmamış bağlılığı, uzman terapist yerine felsefi ortağı merkeze alır. Böylece RDBT, semptom yönetimi aracı olmaktan çıkarak felsefi yaşam sanatının çağdaş bir pratiğine dönüşür..

Anahtar Kelimeler: Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi, felsefi danışmanlık, patoloji modeli, diyalojik pratik, yapısal dönüşüm.

^a A.Hacı Bayram Veli Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü
fozkantr@hotmail.com

Rational Emotive Behavior Therapy as a Dialogical Practice of Philosophical Counseling

Abstract: This paper argues that Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), as framed within the medical model of psychopathology, is fundamentally incompatible with the dialogical and non-pathologizing ethos of philosophical counseling. REBT's core concepts—"irrational beliefs," the ABC model, and the therapist-as-expert role—clash epistemologically and ethically with philosophical counseling's principles of "unexamined commitments," Socratic dialogue, and co-inquiry. A close reading of Ellis's own works reveals that while REBT claims Stoic roots, its clinical practice has drifted into pathologizing discourse. To resolve this tension, the paper proposes an original framework: the "Dialogical Reason Practice." This model replaces the ABC schema with Socratic inquiry, reframes "irrational beliefs" as "unexamined commitments," and shifts the therapist's role from expert to philosophical partner. Consequently, REBT transcends its symptom-management function and re-emerges as a contemporary practice of philosophy as a way of life.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, philosophical counseling, pathology model, dialogical practice, structural transformation.

Giriş

Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (RDBT), 1950’lerde Albert Ellis tarafından geliştirildiğinden beri hem psikoterapi dünyasında hem de felsefi çevrelerde dikkat çeken bir yaklaşım olmuştur. Ellis’in sıkça vurguladığı gibi, RDBT “daha çok modern psikolojiden değil, antik felsefeden beslenmiştir.”¹ Özellikle Epiktetos’un *Enchiridion*’undan alınan “Bizi rahatsız eden şeyler değil, onlar hakkındaki yargılarımızdır” ilkesi, RDBT’nin ABC modelinin epistemolojik temelini oluşturur.² Bu nedenle RDBT, sıklıkla “ilk bilişsel terapi” olarak tanımlanmanın ötesinde, felsefi bir yaşam sanatının çağdaş bir pratiği olarak da okunmuştur.

Ancak bu okuma, RDBT’nin kurumsal ve metodolojik pratiklerine yakından bakıldığında ciddi sorulara yol açmaktadır. Gerçekten de RDBT, günümüzde çoğunlukla tıbbi patoloji modeliyle uyumlu bir müdahale aracı olarak uygulanmaktadır. DSM-5 tanı kriterlerine dayalı hedefler belirlenmekte, “irrasyonel inançlar” patolojik olarak kabul edilmekte ve terapist, danışanın düşünce yapısını “düzeltmeye” çalışan bir uzman rolünde konumlandırılmaktadır.³ Bu çerçevede, RDBT’yi etkili bir klinik araç haline getirmiş olsa da, onun felsefi kökenleriyle olan bağını giderek zayıflatmıştır.

Öte yandan, felsefi danışmanlık, 1980’lerden itibaren Gerd B. Achenbach ve Lou Marinoff gibi düşünürler tarafından geliştirilen, non-patolojik, diyalojik ve hermeneutik bir pratik olarak ortaya çıkmıştır.⁴ Felsefi danışmanlık, “bozukluk” değil, “anlam arayışı”, “değer çatışması” veya “varoluşsal ikilem” yaşayan bireylerle çalışır; terapist değil, felsefi ortak rolünü benimser ve çözümü değil, sorgulamayı merkeze alır.⁵

¹ Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy* (New York: Lyle Stuart, 1962), 35.

² Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoicism as Rational and Cognitive Psychotherapy* (London: Karnac Books, 2010), 3.

³ Albert Ellis and Windy Dryden, *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*, 2nd ed. (New York: Springer, 1997), 28.

⁴ Gerd B. Achenbach, *Philosophische Praxis* (Bergisch Gladbach: Verlag für Philosophie Jürgen Döring, 1984), 23.

⁵ Lou Marinoff, *Plato, Not Prozac!: Applying Philosophy to Everyday Problems* (New York: HarperCollins, 1999), 12.

İşte tam da bu noktada, RDBT ile felsefi danışmanlık arasında görünürdeki yakınlığın altında yatan derin bir yapısal çatışma ortaya çıkar. RDBT'nin temel kavramları — irrasyonel inanç, ABC modeli, koşulsuz kabul, terapistin uzmanlığı — felsefi danışmanın temel ilkeleriyle epistemolojik, etik ve metodolojik düzeyde çelişmektedir.

Bu çalışma, bu çatışmayı sistematik olarak haritalayarak, RDBT'nin felsefi danışmanlık bağlamında geçerli olabilmesi için yalnızca yüzeysel bir uyarlamayla yetinmenin yeterli olmadığını savunur. Aksine, RDBT'nin bu alanda işlevsel bir model haline gelmesi için kuramsal temellerinin yeniden incelenmesi ve yapısal bir dönüşümden geçirilmesi gerekmektedir.

Bu dönüşüm, RDBT'nin “felsefi” iddiasını gerçekleştirmenin tek yoludur. Çünkü bir yaklaşım, antik felsefeden alıntılar yaparak değil, o felsefenin yaşam pratiğine dönüştürücü ruhunu benimseyerek felsefi olabilir. Bu çalışma, bu ruhu canlandırmak amacıyla beş temel yapısal değişiklik önermektedir: (1) ABC modelinin Sokratik sorgulama aşamalarıyla değiştirilmesi, (2) “irrasyonel inanç” kavramının “sorgulanmamış bağlılık” olarak yeniden tanımlanması, (3) terapist rolünün “uzmandan felsefi ortağa” dönüştürülmesi, (4) DSM-5 uyumlu hedeflerin çıkarılıp yerine varoluşsal soruların entegre edilmesi ve (5) epistemik güven yerine epistemik alçakgönüllüğün yöntemsel ilke haline getirilmesi.

Bu dönüşüm, RDBT'yi zayıflatmak değil, aksine onu kendi felsefi kökenlerine geri döndürerek daha bütüncül, daha insani ve daha diyalojik bir pratiğe kavuşturmayı amaçlar. Böylece RDBT, patolojinin ötesine geçerek, felsefi danışmanın zengin arazisinde verimli bir tohum olarak filizlenebilir.

1. Patoloji Modeli ile Diyalojik Pratik Arasındaki Epistemolojik Uyuşmazlık

Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (RDBT) ile felsefi danışmanlık arasındaki temel ayrım, yalnızca yöntemsel veya terminolojik farklılıklarda değil, bilginin ne olduğu, kimin elinde olduğu ve nasıl üretildiği konusundaki temel epistemolojik varsayımlarda

yatar. RDBT, psikoterapinin tıbbi modelinden ayrılamamış olmasının bir sonucu olarak, bilgiyi terapistin elinde merkezileştiren, danışanı ise “yanılgıya düşmüş” bir özne olarak konumlandıran bir epistemoloji benimser. Buna karşılık, felsefi danışmanlık, bilgiyi ortaklaşa üretilen, geçici ve bağlamsal bir süreç olarak görür; danışan burada “hata yapan hasta” değil, “sorgulayan eşit partner” konumundadır. Bu iki yaklaşımın bilgi anlayışları arasındaki uçurum, onların uygulamalarını kökten farklılaştırır.

RDBT’de bilgi, terapistin rasyonel akıl yürütme yeteneğine dayanır. Albert Ellis ve Windy Dryden, danışanın duygusal sıkıntılarının “irrasyonel inançlar”dan kaynaklandığını ve bu inançların terapist tarafından “karşıtlanarak” düzeltilmesi gerektiğini savunur.⁶ Bu çerçeve, terapisti doğru düşünceye ulaşmış bir otorite olarak, danışanı ise bu doğruluktan uzaklaşmış bir birey olarak tanımlar. Bilgi akışı tek yönlüdür: terapist bilgiyi aktarır, danışan onu benimser. Bu durum, RDBT’nin “eğitimsel” yönünü vurgulasa da, aynı zamanda danışanın özerkliğini ve kendi yorum dünyasına sahip çıkma hakkını gölgede bırakır.

Ellis’in dili burada özellikle aydınlatıcıdır. *How to Live with a Neurotic* adlı eserinde, terapistin görevini şöyle tanımlar: “Danışana daha akılcı düşünmeyi aktif olarak öğretmek ve aptalca fikirlerini acımasızca sorgulamaktır.”⁷ Bu ifade, ne yazık ki, danışanın düşünce özgürlüğüne değil, terapistin rasyonel otoritesine öncelik tanır. Ellis’in bu yaklaşımı, *A Guide to Rational Living*’te daha yumuşak bir dille dile getirilse de,⁸ temel varsayım değişmez: akıl, terapistin elindedir; danışan ise ona rehberlik edilmeye muhtaçtır.

Felsefi danışmanlık ise bu bilgi anlayışını temelden sorgular. Gerd B. Achenbach’a göre, “felsefi praxis, kesinliğin bittiği yerde başlar.”⁹ Bu ifade, felsefi danışmanın epistemik alçakgönüllülük

⁶ Albert Ellis and Windy Dryden, *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*, 2nd ed. (New York: Springer, 1997), 28.

⁷ Albert Ellis, *How to Live with a Neurotic: At Home and at Work* (Hollywood, CA: Wilshire Book Company, 1970), 15.

⁸ Albert Ellis and Robert A. Harper, *A Guide to Rational Living*, 3rd ed. (Hollywood, CA: Wilshire Book Company, 1975), 42.

⁹ Gerd B. Achenbach, *Philosophische Praxis* (Bergisch Gladbach: Verlag für Philosophie

ilkesini özlü biçimde yansıtır. Burada terapist, “doğru cevabı bilen” değil, “soru sormayı bilen” kişidir. Bilgi, diyalogun içinde ortaya çıkar; her iki taraf da hem soru sorar hem de yanıtlar üretir. Peter B. Raabe, bu süreci şöyle açıklar: “Felsefi danışmanın amacı düşünmeyi düzeltmek değil, açıklığa kavuşturmaktır.”¹⁰ Bu açıklama, bilginin normatif bir düzeltme aracı değil, anlam üretme sürecinin bir parçası olduğunu vurgular.

Bu epistemolojik ayrım, güç ilişkilerini de şekillendirir. RDBT’de terapistin uzman rolü, danışan üzerinde gizli bir otorite kurar; çünkü yalnızca terapist “rasyonel” yargılara sahiptir. Felsefi danışmada ise güç dengesi daha eşittir; çünkü her iki taraf da kendi yargılarını sorgulamaya açıktır. Lou Marinoff bu farkı net bir şekilde ortaya koyar: “Felsefi danışmanlık bozuklukları tedavi etmez; ikilemleri araştırır.”¹¹ Bu cümle, felsefi danışmanın patoloji dilini reddetmesinin ötesinde, bilgi üretimine dair radikal bir demokratik anlayışı benimsediğini gösterir.

Belki de en çarpıcı fark şuradadır: RDBT, danışanın düşüncelerini düzeltmeye çalışırken, felsefi danışmanlık onları anlamaya çalışır. Birincisi bir mühendislik mantığı taşırken, diğeri bir hermeneutik yaklaşım benimser. Ellis’in amacı, danışanı “daha akılcı” hale getirmekse, felsefi danışmanın amacı onunla birlikte “düşünce dünyasının haritasını çizmektir”.

Sonuç olarak, RDBT’nin felsefi danışmanlıkla entegrasyonu, bu epistemolojik uçurumun kapatılmasıyla mümkün olabilir. Bu, RDBT’nin “doğru düşünce” iddiasından vazgeçmesini ve bilgiyi geçici, bağlamsal ve ortaklaşa üretilen bir süreç olarak görmesini gerektirir. Ancak bu dönüşüm, RDBT’nin sadece bir teknik koleksiyonundan çok, bir felsefi yaşam sanatı haline gelmesine kapı arayacaktır.

Jürgen Döring, 1984), 23.

¹⁰ Peter B. Raabe, *Issues in Philosophical Counseling* (Westport, CT: Greenwood Press, 2000), 5.

¹¹ Lou Marinoff, *Plato, Not Prozac!: Applying Philosophy to Everyday Problems* (New York: HarperCollins, 1999), 12.

2. Bölüm: Kavramsal Çatışmaların Haritalanması

Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (RDBT) ile felsefi danışmanlık arasındaki gerilim, yalnızca genel epistemolojik farklardan ibaret değildir; bu gerilim, temel kavramların tanımlanma biçimlerinde, rol dağılımında ve hedef belirleme mantığında somutlaşır. Bu bölümde, iki yaklaşımın beş temel kavramsal bileşeni karşılaştırmalı olarak incelenerek, aralarındaki yapısal çatışmalar haritalanacaktır. Bu analiz, RDBT'nin felsefi danışmanlık bağlamında yeniden konumlandırılmasının neden sadece teknik bir uyarlamayı değil, kavramsal bir dönüşümü gerektirdiğini göstermektedir.

2.1. “İrrasyonel İnanç” vs. “Sorgulanmamış Bağlılık”

RDBT'de duygusal sıkıntıların kaynağı, bireyin “irrasyonel inançlarıdır”. Albert Ellis ve Windy Dryden, bu inançları “katı, aşırı ve kendini yenici” olarak tanımlar; onlar “mutlaka”, “şöyle olmalı”, “borçluymuş gibi” biçimler alır ve “doğrudan duygusal bozukluğa yol açar.”¹² Bu tanım, düşünceyi *normatif bir ölçüt* üzerinden değerlendirir: bir inanç ya “rasyonel”dir ya da “irrasyonel”. Bu ikili mantık, danışanın öznel deneyimini dışlar ve onun dünya görüşünü “yanılgı” olarak damgalama riskini taşır.

Felsefi danışmanlık ise aynı olguyu “sorgulanmamış bağlılık” (*unexamined commitment*) olarak okur.¹³ Burada yargılayıcı bir dil yerine, *keşfedici bir yaklaşım* benimsenir. Danışanın inancı “yanlış” değil, “henüz sorgulanmamıştır”. Bu fark, yalnızca semantik değil, etiktedir: biri düzeltmeye davet ederken, diğeri anlamaya açılır. Pierre Hadot'un ifadesiyle, felsefe “doğruyu öğretmek değil, düşünmeyi öğrenmektir.”¹⁴

İlginç olan şudur: Ellis'in *A Guide to Rational Living* adlı eseri, irrasyonel inançları “aptalca fikirler” olarak nitelerken,¹⁵ aynı eserde Stoacı bilgelige hayranlıkla atıf yapar. Oysa Epiktetos, kimseyi “aptal” ilan etmez; sadece “sorgulamayan” olduğunu söyler. İşte tam

¹² Ellis and Dryden, *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*, 28.

¹³ Raabe, *Issues in Philosophical Counseling*, 5.

¹⁴ Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, ed. Michael Chase (Oxford: Blackwell, 1995), 83.

¹⁵ Ellis and Harper, *A Guide to Rational Living*, 42.

burada, Ellis'in kendi içinde bir gerginlik belirir: felsefi kökenleriyle klinik uygulaması arasında bir uçurum vardır.

2.2. ABC Modeli vs. Sokratik Diyalog

RDBT'nin ABC modeli (Aktivasyon olayı – İnanç – Sonuç), nedensellik üzerine kuruludur: B (inanç), A (olay) ile C (duygu/davranış) arasında aracı rol oynar. Bu model, düşünceyi *psikolojik mekanizmanın bir parçası* olarak görür ve değişim için doğrusal bir yol önerir.

Buna karşılık, felsefi danışmanlık *Sokratik diyalog* yoluyla ilerler. Burada amaç, nedensel zinciri kırmak değil, *anlam ağlarını açığa çıkarmaktır*. Diyalog, lineer değil, daireseldir; her yanıt yeni sorular üretir. Gerd B. Achenbach'a göre, "felsefi danışmanlık, çözüme değil, soruya sadık kalır."¹⁶ Bu yaklaşım, bireyin yaşam hikâyesini bir "problem" değil, bir "metin" olarak okur.

ABC modeli, pratikliğiyle övülse de, deneyimin zenginliğini daraltabilir. Çünkü bir olayın "aktivasyon" olarak tanımlanması, onun varoluşsal, tarihsel veya kültürel boyutlarını dışlar. Felsefi diyalog ise o olayı "senin için ne anlama geliyor?" sorusuyla açar — ve bu soru, hiçbir modelin sınırlarına sığmaz.

2.3. Terapist (Uzman) vs. Felsefi Ortak

RDBT'de terapist, rasyonel akıl yürütmenin temsilcisidir; danışan ise bu aklın dışındadır. Bu ilişki, *asimetrik bir güç dengesi* yaratır. Ellis'in *How to Live with a Neurotic*'teki sözleri bu durumu açıkça ortaya koyar: "Terapistin görevi... aptalca fikirlerini acımasızca sorgulamaktır."¹⁷ Terapide kullanılan bu dil, danışanı pasif ve zayıf bir konuma taşımaktadır.

Felsefi danışmada ise ilişki **eşitlikçi ve ortaklaşadır**. Danışman, "bilge rehber" değil, "düşünce eşidir". Lou Marinoff, bu ilişkiyi şöyle tanımlar: "Ben sana ne düşüneceğini söylemem; senin kendi düşüncelerini netleştirmene yardımcı olurum."¹⁸ Bu, danışanın özerkliğini ve epistemik ajanlığını onaylar. Terapist artık "öğretmen" değil, "yol arkadaşıdır".

¹⁶ Achenbach, *Philosophische Praxis*, 23.

¹⁷ Ellis, *How to Live with a Neurotic*, 15.

¹⁸ Marinoff, *Plato, Not Prozac!*, 78.

2.4. Koşulsuz Kabul (RDBT) vs. Varoluşsal Kabul (Felsefi Danışmanlık)

RDBT’de “koşulsuz kabul”, özellikle kendi kendine yönelik bir stratejidir: “Başarısız olsam bile, değersiz değilim.” Bu, duygusal regülasyon amacıyla geliştirilmiş *pragmatik bir tekniktir*.

Felsefi danışmanlıkta “kabul” ise *varoluşsal bir duruştur*. Burada kabul, bir teknik değil, bir *ontolojik tavrıdır*: insanın sınırlılığını, ölümlülüğünü ve belirsizliğini barındırmak. Bu, Stoacı “amor fati” (kaderi sevmek) anlayışıyla örtüşür, ancak RDBT’nin psikolojik rahatlama odaklı kullanımından ayrılır. Felsefi danışmanlık, “kabul et ki rahatla” demez; “kabul et ki var ol” der.

2.5. DSM-5 Uyumlu Hedefler vs. Varoluşsal Sorular

RDBT genellikle “anksiyete düzeyini %30 azaltmak” gibi *ölçülebilir, patolojiye dayalı hedefler* koyar. Bu, tıbbi modellerle uyumludur ancak yaşamın anlamına dair soruları dışlar.

Felsefi danışmanlık ise “Hayatta neye değer veriyorum?”, “Özgürlük benim için ne anlama gelir?” gibi açık uçlu, varoluşsal sorularla çalışır. Bu soruların “doğru cevabı” yoktur; önem kazanan, *sorgulama sürecidir*.

Bu karşılaştırmalı analiz, RDBT’nin felsefi danışmanlıkla entegrasyonunun *kavramsal bir yeniden inşayı* zorunlu kıldığını açıkça göstermektedir. Her bir kavram çifti, yalnızca farklı terminolojileri değil, farklı dünya görüşlerini, etik duruşları ve insan anlayışlarını yansıtır. Bu nedenle, RDBT’nin felsefi danışmanlık pratiğine dahil edilmesi, mevcut kavramlarının yeniden tanımlanmasını ve yönetsel yapısının dönüştürülmesini gerektirir.

3. “Diyalojik Akıl Pratiği” Çerçevesinin Detaylı Tanımı

Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi’nin (RDBT) felsefi danışmanlıkla uyumlu bir model haline gelmesi, mevcut yapısının küçük düzeltmelerle değil, temel bileşenlerinin yeniden tanımlanmasıyla mümkündür. Bu çalışmada önerilen “Diyalojik Akıl Pratiği” (*Dialogical Reason Practice*), RDBT’nin Stoacı kökenlerini korurken, onu patoloji dilinden arındıran ve felsefi danışmanın diyalojik, hermeneutik ve etik ilkeleriyle uyumlu hale getiren özgün bir çerçeve olarak

tasarlanmıştır. Bu çerçeve, aşağıdaki beş yapısal dönüşüm üzerinden inşa edilmiştir.

3.1. ABC Modelinin Yerine Sokratik Sorgulama Aşamalarının Geçmesi

Geleneksel RDBT’de ABC modeli (Aktivasyon – İnanç – Sonuç), düşünceyi nedensel bir zincir içinde konumlandırır. Bu yaklaşım, duygusal tepkileri dışsal olaylardan soyutlayarak bilişsel süreçlere odaklasa da, deneyimin bütünlüğünü göz ardı edebilir. “Diyalojik Akıl Pratiği” ise bu lineer modeli, Sokratik sorgulamanın döngüsel yapısıyla üç aşamada değiştirir:

Deneyimin Anlatımı: “Ne yaşadın?” sorusuyla başlar. Burada amaç, olayı nesnelleştirmek değil, danışanın kendi anlatımıyla deneyimi sahiplenmesini sağlamaktır. Ellis’in *A Guide to Rational Living*’te vurguladığı gibi, “insanlar olaylara değil, yorumlarına tepki verir.”¹⁹ Ancak bu yorum, terapistin değil, danışanın ağzından çıkmalıdır.

Anlam Yükleme: “Bu deneyime hangi anlamları yükledin?” sorusuyla, yargılardan çok *yorum dünyası* incelenir. Bu aşama, Epiktetos’un “yargılar” ilkesini, ancak *hermeneutik bir çerçevede* ele alır. Terapist burada “bu yargı yanlış” demez; “bu yargı seni nasıl şekillendiriyor?” diye sorar.

Varoluşsal Etki: “Bu anlamlar seni nasıl etkiledi?” sorusuyla, duygusal sonuçlar değil, *varoluşsal durum* (özgüven, anlam kaybı, özgürlük hissi vb.) merkeze alınır. Bu, RDBT’nin “C = duygu” kutusunu, varoluşun çok boyutlu haritasına dönüştürür. Bu üç aşamalı yapı, nedenselliği değil, *anlam bütünlüğünü* hedefler.

3.2. “İrrasyonel İnanç”ın “Sorgulanmamış Bağlılık” Olarak Yeniden Tanımlanması

“İrrasyonel inanç” kavramı hem yargılayıcı hem de epistemik olarak mutlakçıdır. Ellis’in tanımlarında bu ifade sıkça “aptalca” veya “saçma” gibi yüklemlemlerle eşlik eder.²⁰ “Diyalojik Akıl Pratiği” bu kavramı, Peter Raabe ve Pierre Hadot’un felsefi praxis

¹⁹ Ellis and Harper, *A Guide to Rational Living*, 42.

²⁰ Ellis, *How to Live with a Neurotic*, 15.

anlayışından hareketle “sorgulanmamış bağlılık” olarak yeniden tanımlar. Bu yeni kavram:

- Danışanın değerlerini, alışkanlıklarını ve dünya görüşünü *eleştirel olmayan*, ancak *bilinçsiz* bir şekilde benimsemesi anlamına gelir.

- Değerlendirme yerine *farkındalık* üretmeyi amaçlar.

- “Yanlış” olmak yerine “sorgulanmamış” olmak, danışana dönüşümün kapısını açar, çünkü herkes sorgulayabilir; ancak herkes “yanlış” olmayı kabul etmez.

Bu kavramsal kayma, terapistin rolünü “düzeltenden” “farkındalık kolaylaştırıcısına” dönüştürür. Artık mesele, danışanı “düzeltmek” değil, onunla birlikte “düşünce haritasını keşfetmektir”.

3.3. Terapist Rolünün “Uzman”dan “Felsefi Ortak”a Dönüşümü

RDBT’de terapist, rasyonel akıl yürütmenin temsilcisidir. Ellis’in *How to Live with a Neurotic*’teki sözleri bu rolü netleştirir: “Terapistin görevi... aptalca fikirlerini acımasızca sorgulamaktır.”²¹ Bu dil, danışanı pasif bir alıcı konumuna iter.

“Diyalojik Akıl Pratiği” ise terapisti felsefi ortak (*philosophical partner*) olarak konumlandırır. Bu rol:

- Bilgiyi aktarmaz, soru üretir.
- Güç asimetrisini reddeder; çünkü her iki taraf da kendi bağlamlarında “sorgulanmamış bağlılıklara” sahiptir.
- Michel Foucault’nun “kendine bakım” (*care of the self*) anlayışıyla örtüşür: danışman, danışan kadar kendi yaşamını sorgular.²²

Bu ilişki, terapi odasını değil, **ortak düşünme alanını** oluşturur. Terapist artık “öğretmen” değil, “yol arkadaşısıdır” — ve bazen yolun nereye gittiğini ikisi birlikte öğrenir.

²¹ Ibid.

²² Michel Foucault, *The Hermeneutics of the Subject: Lectures at the Collège de France, 1981–1982*, ed. Frédéric Gros, trans. Graham Burchell (New York: Picador, 2005), 508.

3.4. DSM-5 Uyumlu Hedeflerin Çıkarılması ve Varoluşsal Soruların Entegrasyonu

Geleneksel RDBT, genellikle “anksiyeteyi azaltmak” gibi ölçülebilir hedefler koyar. Bu, klinik etkinliği ölçmek için pratik olsa da, yaşamın anlamına dair soruları dışlar. “Diyalojik Akıl Pratiği” ise bu hedefleri, açık uçlu varoluşsal sorularla değiştirir:

- “Hayatta neye değer veriyorsun?”
- “Özgürlük senin için ne anlama geliyor?”
- “Başarısızlık seni nasıl tanımlıyor — ya da tanımlamıyor mu?”

Bu soruların amacı, “semptom azaltmak” değil, anlam bütünlüğü kurmaktır. Bu yaklaşım, felsefi danışmanın en temel işlevi olan “yaşamın anlamını araştırmayı” merkeze alır. Ellis’in kendisi, *A Guide to Rational Living*’te “mutlu olmak için akılcı yaşamak gerekir” der.²³ Ancak “mutlu olmak” ne demek? İşte tam burada, felsefi danışmanlık devreye girer: mutluluğu değil, *anlamı* sorgular.

3.5. Epistemik Güvenin Terk Edilmesi ve Epistemik Alçakgönüllülüğün Yöntemsel İlkeye Dönüşmesi

RDBT, “doğru düşünceye ulaşmak” iddiasıyla hareket eder. Bu, epistemik güven (*epistemic confidence*) ifadesidir. Ancak felsefi danışmanlık, bilginin geçici, bağlamsal ve eksik olduğunu kabul eder. Bu nedenle “Diyalojik Akıl Pratiği”, epistemik alçakgönüllülüğü (*epistemic humility*) yöntemsel ilke haline getirir:

- Terapist, “bu düşüncen yanlış” demez; “bu düşünce seni nasıl sınırlıyor?” diye sorar.
- Hiçbir sonuç kesin değildir; her yargı **geçici bir yorumdur**.
- Bu duruş, Stoacı “ölçülülük” (*sophrosyne*) erdemini çağırır, ancak onu psikolojik stratejiden çok **etik bir tavır** olarak benimser.

Bu beş dönüşüm, RDBT’yi yalnızca felsefi danışmanlıkla uyumlu hale getirmekle kalmaz; aynı zamanda onu kendi felsefi

²³ Ellis and Harper, *A Guide to Rational Living*, 22.

kökenlerine geri döndürerek, daha bütüncül, daha insani ve daha diyalojik bir pratiğe kavuşturur. “Diyalojik Akıl Pratiği”, RDBT’nin patolojinin ötesine geçerek, felsefe olarak yaşam sanatının çağdaş bir örneği haline gelmesini sağlar.

4. Eleştirilere Yanıt ve Sınırlılıklar

“Diyalojik Akıl Pratiği” çerçevesi, Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi’ni (RDBT) felsefi danışmanlıkla uyumlu hale getirmek amacıyla önerilen radikal bir dönüşümü temsil etmektedir. Bu öneri, hem RDBT gelenekçileri hem de felsefi danışmanlık puristleri tarafından çeşitli eleştirilere maruz kalabilir. Bu bölümde, muhtemel üç temel eleştiriye yanıt verilerek çerçevenin teorik tutarlılığı savunulacak; ardından çalışmanın metodolojik ve uygulamalı sınırları açıklanacaktır.

Eleştiri 1: “Bu Artık RDBT Değil”

En yaygın eleştiri, önerilen çerçevenin RDBT’nin özünü o kadar değiştirdiği için artık “RDBT” olarak adlandıramayacağı yönündedir. Özellikle Albert Ellis’in vurguladığı “karşıtlama” tekniği, irrasyonel inançlara karşı doğrudan mücadele ve rasyonel düşünceye rehberlik gibi unsurların büyük ölçüde yumuşatılması, bazılarına göre RDBT’nin terk edildiğini gösterebilir.

Yanıt: Bu eleştiri, RDBT’yi yalnızca klinik teknikler koleksiyonu olarak görmekte, onun felsefi kökenlerini göz ardı etmektedir. Ellis kendisi, *A Guide to Rational Living*’te açıkça şunu yazar: “Akılcı yaşam yeni bir fikir değildir. Antik Stoacılar — Epiktetos, Seneca ve Marcus Aurelius — tarafından öğretilmiştir.”²⁴ Dolayısıyla RDBT’nin özü, tekniklerinde değil, felsefi ruhundadır. Stoacılar da duyguları “yanlış yargılar” olarak görse de, asıl amacı bireyi “doğru düşünmeye” zorlamak değil, kendini tanıma ve erdemli yaşama yönlendirmektir.²⁵ “Diyalojik Akıl Pratiği”, RDBT’yi tekniklerinden soyutlamaz; aksine onu özgün felsefi ruhuna geri döndürür. Dolayısıyla bu çerçeve, RDBT’nin bir reddi değil, yeniden canlandırılmasıdır.

²⁴ Ellis and Harper, *A Guide to Rational Living*, 42.

²⁵ Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy*, 13.

Eleştiri 2: “Felsefi Danışmanlık RDBT’ye İhtiyaç Duymaz”

Bazı felsefi danışmanlık savunucuları, disiplinin zaten Platon’dan Foucault’ya kadar zengin bir araç setine sahip olduğunu ve RDBT gibi “psikoterapi kalıntılarına” gerek duymadığını savunabilirler.²⁶

Yanıt: Bu görüş, felsefi danışmanın pratik zorluklarını göz ardı eder. Felsefi danışmanlık, özellikle başlangıç seviyesindeki danışanlarla çalışırken, bazen soyut felsefi tartışmalara boğulabilir. RDBT’nin sunduğu somut mantıksal analiz araçları (örneğin pratik kıyaslar, yanlışlık tespiti), bu süreçte yapısal bir iskele görevi görebilir. Elliot D. Cohen’in Mantıksal Danışmanlığı (LBT), bu sentezi başarıyla gerçekleştirmiştir.²⁷ “Diyalojik Akıl Pratiği”, LBT’nin sunduğu mantıksal netliği, felsefi danışmanın diyalojik derinliğiyle harmanlayarak her iki dünyanın en iyisini sunmayı amaçlar. Burada mesele, RDBT’yi “ithal etmek” değil, onun mantıksal disiplini felsefi bir bağlamda yeniden üretmektir.

Eleştiri 3: “Epistemik Alçakgönüllülük, Terapötik Etkinliği Zayıflatır”

Klinik psikologlar, “doğru düşünce” iddiasından vazgeçmenin, danışanın semptomlarını azaltmada etkinliği düşüreceğini savunabilirler. Özellikle anksiyete veya depresyon gibi durumlarda, net ve rehberlik edici bir yaklaşımın daha işlevsel olduğu yönünde kanıtlar bulunmaktadır.

Yanıt: Bu eleştiri, “etkinliğin” yalnızca semptom azalması üzerinden ölçüldüğünü varsayar. Oysa felsefi danışmanlıkta etkinlik, anlam bütünlüğü, değer tutarlılığı ve varoluşsal direnç gibi ölçütlerle değerlendirilir. Bir danışan, anksiyetesini tamamen ortadan kaldırmasa bile, “bu kaygının benim yaşamımın neresinde yer aldığını anladım” diyebilirse, bu felsefi anlamda bir başarıdır. Ellis’in kendisi, *How to Live with a Neurotic*’te “duygusal bozuklukların kaynağı irrasyonel inançlardır” der,²⁸ ancak bu inançların kökeni

²⁶ Achenbach, *Philosophische Praxis*, 23.

²⁷ Elliot D. Cohen, *The New Rational Therapy: How to Think Your Way to Happiness and Success*, 2nd ed. (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2015), 47.

²⁸ Ellis, *How to Live with a Neurotic*, 15.

genellikle anlam eksikliğidir. “Diyalojik Akıl Pratiği”, klinik etkinliği reddetmez; ancak onu daha geniş bir refah anlayışı içine yerleştirir. Çünkü bazen, “daha az kaygılı olmak” değil, “kaygıyla barışık olmak” gerçek rahatlama yoludur.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bazı önemli sınırlılıkları da kabul edilmelidir:

1. *Ampirik Veri Eksikliği*: Önerilen çerçeve şu ana kadar teorik düzeydedir; pilot uygulamalar veya nitel araştırmalarla test edilmemiştir. Gelecek çalışmalar, bu modelin danışanlar üzerindeki etkisini değerlendirmelidir.

2. *Kültürel Bağlam*: Çerçeve, Batı felsefesi (Stoacılık, Sokratesçilik) ve bireyci kültürler üzerine kuruludur. Toplulukçu kültürlerde (örneğin Doğu Asya veya İslam felsefesi geleneklerinde) bu modelin nasıl uyarlanacağı ayrı bir araştırma konusudur.

3. *Terapist Eğitimi*: Bu çerçevenin uygulanabilmesi için terapistlerin hem RDBT hem de felsefi danışmanlık konusunda ileri düzeyde eğitim almaları gerekir — ki bu, mevcut eğitim sistemlerinde yaygın değildir.

Bu sınırlılıklar, çerçevenin eksikliğini değil, gelecek araştırmalar için fırsat alanlarını işaret eder. Belki de en büyük fırsat, Ellis’in kendi içinde barındırdığı bu gerginliği — felsefi köken ile klinik uygulama arasındaki mesafeyi — bir uzlaşma zeminine dönüştürmektir.

Sonuç: Felsefi Danışmanlık İçin Yeni Bir Paradigma

Bu çalışma, Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi’nin (RDBT) felsefi danışmanlıkla entegrasyonunun yalnızca teknik bir uyum sağlamaktan ibaret olmadığını, aksine temel kuramsal varsayımlar düzeyinde derin bir yapısal dönüşümü gerektirdiğini ortaya koymuştur. RDBT, kökenleri Stoacı felsefeye dayansa da, modern psikoterapi kurumları içinde tıbbi patoloji modeline dahil edilerek, “irrasyonel inançlar”ın düzeltilmesi, terapistin uzman rolü ve DSM-5 uyumlu hedefler gibi unsurlarla şekillenmiştir. Bu çerçeve, RDBT’yi klinik olarak etkili kılmış olsa da, onun felsefi kimliğini gölgede bırakmıştır.

Ellis'in kendi eserleri bu gerilimi açıkça yansıtır. *A Guide to Rational Living*'te Stoacı bilgeliğe hayranlıkla atıf yaparken,²⁹ *How to Live with a Neurotic*'te danışanın düşüncelerini "aptalca" ilan eder.³⁰ İşte tam burada, RDBT'nin iç çelişkisi belirir: felsefi bir yaşam sanatı olma iddiasıyla, klinik bir düzeltme aracı olma pratikliği arasında bir uçurum vardır.

Öte yandan, felsefi danışmanlık, patoloji dilini reddederek non-patolojik, diyalojik ve hermeneutik bir pratiği benimsemiş; bilgiyi ortaklaşa üretilen, geçici ve bağlamsal bir süreç olarak görmüştür. Bu iki yaklaşım arasındaki uçurum, beş temel alanda somutlaşmıştır:

- (1) "irrasyonel inanç" ile "sorgulanmamış bağlılık" arasındaki normatif/keşfedici ayırım,
- (2) ABC modelinin nedensel yapısı ile Sokratik diyalogun anlam odaklı döngüsü,
- (3) terapistin uzman rolü ile fesevi ortaklık ilişkisi,
- (4) koşulsuz kabulün psikolojik stratejisi ile varoluşsal kabulün ontolojik duruşu,
- (5) ölçülebilir klinik hedefler ile açık uçlu varoluşsal sorular.

Bu çatışmalar, RDBT'nin felsefi danışmanlık bağlamında doğrudan uygulanmasının epistemolojik ve etik düzeyde tutarsızlıklar yaratacağını göstermektedir.

Bu nedenle çalışmada, RDBT'nin felsefi danışmanlıkla uyumlu hale gelmesi için "Diyalojik Akıl Pratiği" adlı özgün bir çerçeve önerilmiştir. Bu çerçeve, RDBT'nin Stoacı kökenlerini korurken, onu aşağıdaki beş dönüşümle yeniden inşa eder:

- (1) ABC modelinin yerine Sokratik sorgulama aşamalarının geçmesi,
- (2) "irrasyonel inanç" kavramının "sorgulanmamış bağlılık" olarak yeniden tanımlanması,
- (3) terapist rolünün "uzmandan felsefi ortağa" dönüştürülmesi,

²⁹ Ellis and Harper, *A Guide to Rational Living*, 42.

³⁰ Ellis, *How to Live with a Neurotic*, 15.

(4) DSM-5 uyumlu hedeflerin çıkarılıp yerine varoluşsal soruların entegre edilmesi,

(5) epistemik güven yerine epistemik alçakgönüllüğün yöntemsel ilke haline getirilmesi.

Bu dönüşüm, RDBT'yi zayıflatmaz; aksine onu kendi felsefi kökenlerine geri döndürerek, daha bütüncül, daha insani ve daha diyalojik bir pratiğe kavuşturur. Böylece RDBT, artık "semptom azaltma aracı" değil, felsefe olarak yaşam sanatının çağdaş bir örneği haline gelir.

Akademik Katkı

Bu çalışmanın üç temel akademik katkısı bulunmaktadır:

1. *RDBT Literatürüne Eleştirel Bir Perspektif Kazandırması:* RDBT'nin "felsefi" iddiasını yalnızca tarihsel atıfla değil, kuramsal tutarlılık üzerinden sınavarak, disiplinin kendi köklerine geri dönme ihtiyacını gündeme getirmiştir.

2. *Felsefi Danışmanlığa Yöntemsel Bir Araç Sağlaması:* Felsefi danışmanlık, bazen soyut tartışmalara sapma riski taşıyan bir pratik; bu çalışma, mantıksal analiz ve yapılandırılmış sorgulama gibi RDBT/LBT kaynaklı araçları, diyalojik çerçeveye uyarlayarak disipline somut bir metodolojik iskele sunmuştur.

3. *İki Disiplin Arasında Gerçek Bir Diyaloğu Başlatması:* Psikoterapi ile felsefi danışmanlık arasındaki gerginliği kabullenmek yerine, bu çalışma karşılıklı dönüşümün mümkün olduğunu göstermiş; böylece her iki alan da birbirinden öğrenme fırsatı bulmuştur.

Sonuç olarak, RDBT'nin felsefi danışmanlıkla buluşması, patolojinin ötesine geçerek insanın anlam arayışına saygı duyan, mantığa dayalı ancak yargılamayan, yönlendiren ama buyurmayan bir pratiğin kapılarını aralayabilir. Bu, yalnızca bir terapi modelinin dönüşümü değil, aynı zamanda felsefenin çağdaş dünyada nasıl yaşanabileceğine dair umut verici bir öneridir. Belki de Ellis'in asıl mirası, bize "doğru düşünmeyi" öğretmek değil, düşünmeyi hiç bırakmamayı hatırlatmaktır.

Kaynaklar

- Achenbach, Gerd B. *Philosophische Praxis*. Bergisch Gladbach: Verlag für Philosophie Jürgen Döring, 1984.
- Cohen, Elliot D. *The New Rational Therapy: How to Think Your Way to Happiness and Success*. 2nd ed. Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2015.
- Ellis, Albert. *How to Live with a Neurotic: At Home and at Work*. Hollywood, CA: Wilshire Book Company, 1970.
- Ellis, Albert. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, 1962.
- Ellis, Albert, and Windy Dryden. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. 2nd ed. New York: Springer, 1997.
- Ellis, Albert, and Robert A. Harper. *A Guide to Rational Living*. 3rd ed. Hollywood, CA: Wilshire Book Company, 1975.
- Foucault, Michel. *The Hermeneutics of the Subject: Lectures at the Collège de France, 1981–1982*. Edited by Frédéric Gros. Translated by Graham Burchell. New York: Picador, 2005.
- Hadot, Pierre. *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Edited by Michael Chase. Oxford: Blackwell, 1995.
- Marinoff, Lou. *Plato, Not Prozac!: Applying Philosophy to Everyday Problems*. New York: HarperCollins, 1999.
- Raabe, Peter B. *Issues in Philosophical Counseling*. Westport, CT: Greenwood Press, 2000.
- Robertson, Donald. *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoicism as Rational and Cognitive Psychotherapy*. London: Karnac Books, 2010.