



facebook.com/EksiKitaplar



twitter.com/EksiKitaplar



instagram.com/eksikitaplar



pinterest.com/eksikitaplar



issuu.com/eksikitaplar



goodreads.com
ISBN: 978-605-9305-10-5



Akılca Yaşam Kılavuzu

Albert Ellis ve
Robert A. Harper
Çevirmen: Semra Kunt-Akbaş

2.
Baskı



**Albert Ellis
Robert A. Harper**

Akılıcı Yaşam Kılavuzu
A Guide to Rational Living

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş

Eksi Kitaplar: 9
2. Baskı: Eylül 2017;
1. Baskı: 2005 (HYB Yayınları)

ISBN 13: 978-605-9305-10-5

Copyright © 2015, Eksi Kitaplar
Copyright © 1997, Albert Ellis Institute

*Bu kitap İngilizcede, Wilshire Book Company tarafından, A Guide to Rational Living ismiyle
basılmıştır. Türkçe yayın hakları Kayı Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu Eser'in müellifi olarak
yazarın hakları mahfuzdur.*

*Tüm hakları saklıdır. Hiçbir şekilde tamamı veya herhangi bir parçası fotokopiyle veya başka
yöntemlerle çoğaltılamaz ve dağıtılamaz. Bunu yapanlar veya buna teşebbüs edenler
hakkında yayınevimiz kanunî takibat yaptırma hakkına sahiptir.*

Yayın Yönetmeni: Selçuk Durgut
Tashih: Ali Kürşad Çifçi
Kapak Tasarımı: Furkan Şener (www.furkansener.com)
Sayfa Tasarımı: Eksi Kitaplar

Baskı: Tarcan Matbaası
Adres: İvedik Cad. Mercan 2 Plaza, No: 417, Yenimahalle, Ankara
Telefon: (312) 384 34 35-36 • Faks: (312) 384 34 37 • Sertifika No: 25744



Adres: Kavaklıdere Mah. Bardacık Sok. No: 8/1 Küçükesat, Ankara • Telefon/Faks: (312) 434 44 64
E-Mail: info@eksikitaplar.com • Web: www.eksikitaplar.com • Sertifika No: 25787

ALBERT ELLIS

Pittsburgh'da doğup New York'ta büyüyen Dr. Albert Ellis, Columbia Üniversitesi'nde klinik psikolojik alanında yüksek lisans ve doktora yapmıştır. Aralarında New Jersey Eyaleti baş psikologluğu ve Rutgers ve başka üniversitelerde geçici görevlerin de bulunduğu çeşitli önemli görevler almıştır. Şu anda New York'taki Albert Ellis Enstitüsü'nün başkanıdır; yarıym yüzyılı aşkın bir süre psikoterapi, evlilik ve aile danışmanlığı ve cinsellik terapisi yapmıştır ve bu çalışmalarına New York City Enstitüsü Psikoloji Kliniği'nde devam etmektedir. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi'nin (DDDT) kurucusu ve modern Bilişsel Davranış Terapisi'nin (BDT) yaratıcısıdır.

Dr. Ellis, Amerikan Psikoloji Birliği'nin Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nün ve Bilimsel Cinsellik Araştırmaları Topluluğu'nun başkanlığını yapmış, aralarında Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Birliği, Amerikan Psikoterapistler Akademisi ve Amerikan Cinsellik Eğitimi, Danışmanları ve Terapistleri Birliği'nin de bulunduğu çeşitli mesleki topluluklarda görev almıştır. Amerikan Profesyonel Psikoloji Kurulu ve daha başka mesleki kurullarda klinik psikoloji uzmanıdır.

Dr. Ellis, Amerikan Psikoloji Birliği, Amerikan Danışmanlık Birliği, Davranış Terapisi'nin İlerletilmesi Birliği ve Amerikan Psikopatoloji Birliği gibi kurumlar tarafından en yüksek düzeyde meslekî ve klinik ödüllere layık görülmüştür. Amerikalı psikologlar ve danışmanlar tarafından "En Etkili Psikoterapistler" arasında sayılmıştır. Pek çok bilimsel dergide danışman ya da yardımcı editör olarak görev almış, 700'ün üzerinde bilimsel makalesi ve 150'yi aşkın ses ve video kaseti yayımlanmıştır. Aralarında en çok satılan popüler ve profesyonel kitapların da bulunduğu 60'ı aşkın kitap ve monografiye yazar ya da düzeltmen olarak imza atmıştır.

ROBERT A. HARPER

Dr. Robert A. Harper, Ohio Eyalet Üniversitesi'nde psikoloji, antropoloji ve sosyoloji alanında eğitim almış, ardından Detroit, New York ve Washington'da doktora sonrası psikoterapi eğitimi görmüştür. Ülkenin önde gelen üniversitelerinde ders vermiş, Ohio Eyalet Üniversitesi ile Detroit'teki Merrill-Palmer Enstitüsü'nde danışmanlık eğitim programları yürütmüştür.

Dr. Harper, Amerika Psikoterapi Akademisi ile Amerika Evlilik ve Aile Terapisi Birliği'nin başkanıdır. Ayrıca, Amerika Psikoloji Birliği'nde, Psikolojik Danışmanlık, Psikoterapi ve İnsancıl Psikoloji gibi bölümlerin de başkanlığını yapmıştır. Kırk yıldır Washington D.C.'de psikoterapi ve evlilik ve aile danışmanlığı yapmaktadır. Aralarında Psikoloji Uygulaması Ulusal Akademisi ve Amerika Psikoloji Birliği'nin psikoterapi ve klinik psikoloji bölümlerinin bulunduğu çeşitli bilimsel ve profesyonel örgütler tarafından çeşitli ödüllere layık görülmüştür.

Dr. Harper, profesyonel ve popüler yayınlara 100'ün üzerinde makale ve aralarında Marriage, Psychoanalysis and Psychotherapy: 36 Systems gibi yapıtların bulunduğu birkaç etkili kitap yazmıştır. Şu anda emekli olmasına karşın, doksanlı yıllarını bahçıvanlık ve yolculuk başta olmak üzere çeşitli etkinliklerle oldukça aktif bir şekilde geçirmektedir. Dr. Harper'ın dediği gibi: "DDDT ilkeleri sayesinde şimdi her zamankinden daha etkin ve daha eğlenceli bir yaşamım var. İnanmıyorsanız, karım Mimi'ye sorun!"

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	11
TAKDİM	13
GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ VE GÜNCELLEŞTİRİLMİŞ ÜÇÜNCÜ BASKIYA GİRİŞ	19
1. Kendi Kendini Tedaviyle Nereye Kadar Gidebilirsiniz?	25
2. Duygularınız, Büyük Ölçüde, Düşüncelerinizdir	35
3. Doğru Düşünerek Kendini İyi Hissetmek	45
4. Duygularınızı Nasıl Yaratırsınız?	53
5. Duygusal Rahatsızlıklardan Düşünerek Kurtulmak	71
6. Nevrotik Davranışları Fark Etmek ve Azaltmak	85
7. Geçmişin Etkilerinin Üstesinden Gelmek	107
8. Akıl Her Zaman Akılcı mıdır?	125
9. Çaresiz Mutsuzluğu Reddetmek	149
10. Onaylanma Gereksinimiyle Başa Çıkmak	169
11. Başarısızlık Korkularını Azaltmak	191
12. Suçlamayı Bırakıp Yaşamaya Başlamak	209

13. Depresyon ve Öfke Yerine Hayal Kırıklığı Hissetmek	227
14. Kendi Duygusal Kaderini Denetlemek	249
15. Endişe ve Paniğin Üstesinden Gelmek	259
16. İç Disiplin Sağlayabilmek	277
17. Kişisel Geçmişini Yeniden Yazmak	291
18. Acı Gerçekleri Kabul Etmek ve Bunlarla Başa Çıkabilmek	305
19. Hareketsizliği Yenmek ve Kendini Yaratıcı Bir Şekilde İşe Vermek	319
20. İyi Bir Yaşam İçin Ek Akılcı Yaklaşımlar	327
21. İyi Bir Yaşam İçin Ek Duygulanımcı ve Davranışsal Yaklaşımlar	347
22. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi İlkeleri ve Uygulamasını Destekleyen Araştırma Kanıtları	367
23. Çok Daha Az Rahatsız ve Rahatsız Edilmesi Çok Daha Zor Bir İnsan Olmak için Köklü Akılcı Felsefeler Benimsemek	373
İSİM DİZİNİ	387

Yıllardır bize inanılmaz yardımlarda bulunan eşlerimiz Janet L. Wolfe ve Mimi Harper'a adanmıştır.

TEŞEKKÜR

BU KİTABIN ÖZGÜN TASLAĞINI OKUYAN VE ÇOK DEĞERLİ eleştirel yorumlarını ve önerilerini bizden esirgemeyen Dr. Raymond J. Corsini, Dr. Frances Harper Corbett, Rhoda Winter Russell ve Brooking Tatum'a teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Ayrıca, kitabın gözden geçirilmiş baskısına katkıları için Robert H. Moore'a; dikkate değer dağıtım becerileri için, *Akılcı Yaşam Kılavuzu*'nu yıllardır en çok satılan kitaplar listesinde tutan yayıncımız Melvin Powers'a, etkili önderlik yeteneklerinin yanı sıra kitabı akıl sağlığı mesleğine ve halka etkili bir biçimde tanıttıkları için New York'taki Albert Ellis Düşünsel Uygulanımcı Davranış Terapisi Enstitüsü Genel Müdürü Janet L. Wolfe'a ve Genel Müdür Yardımcısı Dominic DiMattia'ya teşekkür ediyoruz.

Tüm bu kişilere ve çok sayıdaki diğer ortaklarımıza teşekkürü borç biliyoruz. Ne var ki kitabın içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlara aittir.

TAKDİM

YILLAR ÖNCE, BU KİTAPTA GERÇEKTEN VAR OLAN tüm erdemleri içinde barındırdığını iddia eden taslakları okuyarak sabahladığım yirmi yılın ardından *Akılcı Yaşam Kılavuzu*'nu, psikoloji alanında bir klasik haline gelen bu cevheri buldum.

İnsanın öz çözümleme yapabilmesi için gereken özenli dürüstlüğe sahip olduğunuzu düşünüyorsanız, bu, şimdiye dek okuduğunuz en önemli kitap olacak. Ayrıca bireysel terapi için istenen yüksek ücretleri karşılayamayanlara da ilaç gibi gelecek.

Şimdiye dek yayımladığım iki baskıdan 1,1 milyon kopya sattığımı memnuniyetle söylüyorum. Bugüne kadar çok sayıda okur bana kitabı çıkardığım için teşekkür etti ve bu kitabın yaşamları üzerinde ne kadar olumlu etkileri olduğunu anlattı. Kuşkusuz bu yeni, güncelleştirilmiş üçüncü baskı, günlük yaşamlarında daha önce eşi görülmemiş zorluklarla karşılaşan günümüz okurları için daha da değerli olacak.

Çok sayıda, coşkulu ve esinleyici kitap okuyup da kalıcı bir başarı sağlayamamış olanlar, *Akılcı Yaşam Kılavuzu*'nun değerini daha iyi anlayacaklar. Çünkü bu kitap bir vaatte bulunmamasına karşın, okurlara, diğer tüm kitapların tamamından daha çok yardımcı olabilir.

Bu olağanüstü yeni baskının birinci bölümünde Dr. Albert Ellis ile Dr. Robert A. Harper, okurların “uzun süre önce değerlendirdikleri ve pratik bir değeri olmadığı için gözden çıkardıkları o eski, bayat Polyanna iletisini verdikleri sonucuna varma”malarını umduklarını belirtiyorlar.

“Yaratıcılık”, “mutluluk”, “sevgi”, “olgunluk” ve “sorun çözme” gibi sözcükleri kullandıkları için, insanların onları, herkesi kısa ve kolay yoldan, zengin, mutlu, güçlü ve duygusal açıdan olgun yapmayı vaat eden uzun listeye bir kitap daha eklemekle suçlamalarından kaygılanıyorlar.

Kaygıları yersiz. Dr. Ellis ve Dr. Harper, dogmatik yaşam formüllerinin damgasını vurduğu bu çağda canlandırıcı bir alçakgönüllülük gösteriyorlar ve sürekli mutluluğun ay ışığı kadar uçucu olduğunu düşünüyorlar. Mutlulukla ilgili bölüme “Kendini Umutsuzca Mutsuz Hissetmeyi Reddetmek” başlığını koymaları da bu inançlarını kanıtlıyor. Ne kadar gerçekçi bir yaklaşım, değil mi?

Aslına bakarsanız, bu iki seçkin psikologu, uyguladıkları Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) hakkındaki özgün kitaplarını hazırlamaya iş arkadaşları ikna etmişti ve bu psikologlar, birine gerçekten yardımcı olacağını hissetmedikleri tek bir sözcük dahi yazmazlar. Hâlâ ciddi olgularda, yoğun bireysel terapinin gerekliliğine inanıyorlar, ancak bu kitabın dürüst bir öz değerlendirme yapacak cesarete sahip belli bir sayıda insana yardımcı olacağına da inanmaya başladılar.

Büyük olasılıkla daha önce okumuş olduğunuz diğer kitapların aksine bu, psikoloji ve psikiyatriyle ilişkilendirilen terimleri içermez ve psikoterapi konusunda sıradan insanlar için şimdiye dek yazılmış en iyi kitap olabilir. Duygusal açıdan sıkıntılı bireylere, aradıkları yanıtların pek çoğunu verebilir ve herkese, kendilerini daha iyi hissetmeleri ve yaşamlarıyla daha etkili bir biçimde başa çıkmaları için yardımcı olabilir.

Yazarlar benzersiz bir yöntem kullanarak, yaygın sorunlara çözümlerini yansıtıyorlar. Böylece, kendini yetersiz ve güvensiz hisseden bir insanın, örneğin “Akılcı Olmayan İnanç No:2: Tamamen yetkin, yeterli ve başarılı olması gerektiği fikri”nden mustarip olduğunu belirtiyorlar.

Dr. Ellis ile Dr. Harper, psikoterapilerinin alanını göstermek için yukarıdaki gibi on fikir kullanıyor ve terapist olarak sahip oldukları engin deneyimi yansıtan incelikli ve işe yarar çözümler sunuyorlar. Önerilerini, eğitimleri ve bürolarındaki çizelgelerden aldıkları çok sayıda olgu geçmişleriyle destekliyorlar. Bu, kitabı daha ilginç kılmakla kalmıyor, okurda, öneri olarak sunulan ve hepsinin de klinik bir ortamda etkinliği kanıtlanmış tekniklerle ilgili güven yaratıyor.

Pek çok yazar kendi alanında değerli çalışmalar yapmış, hatta bu yüzden bazı eleştirmenlerin diğer Ellis’le, yani cinsel araştırma alanının öncüsü Ellis Havelock’la karıştırdığı, cinsiyet bilimci Dr. Ellis’i anımsayacaktır. Dr. Albert Ellis’in bu alandaki çalışmalarının, özellikle insanları, çevrelerinden kaynaklanan suçluluk duygularından kurtarma konusunda çok önemli yararları olmuştur.

Dr. Harper’ın da benzer bir geçmişi vardır. Kendisi buna ek olarak, antropoloji ve sosyoloji bilgisine sahiptir; bu di-

siplinlerin her ikisi de psikolojiye olumlu katkıda bulunur. Dr. Harper daha önce de Dr. Ellis ile birlikte çalışmıştır ve ikisi, akılcı terapi alanında başka kitaplar üzerinde de çalışmışlardır.

Akılcı Yaşam Kılavuzu'nun ilk baskısında olduğu gibi bu yeni baskısında da, Dr. Ellis ile Dr. Harper, insanların yaşadıkları başlıca duygusal sorunları ameliyat masasına yatırırlar. Fikirlerini, zekice ve kapsayıcı bir şekilde sunuyorlar; hatta öyle zekice sunuyorlar ki, okurun bu kitapta, ortalama bir karşılıklı görüşmede bulacağından daha fazla yanıt bulacağına inanıyorum. Bunu, "terapistler" terapinin kısıtlamalarını ahlakî açıdan ortaya koyan her iki yazarın tekziplerine karşı söylüyorum.

Bir kere, kitap, pek çok psikologla psikiyatrin kullanmaya devam ettikleri edilgen ve yönlendirici olmaktan uzak bir yöntem benimsemiş terapistlerle yapılan kişisel görüşmelere göre daha az çıldırtıcı, çünkü bu tür terapilerde bütün sorular "Siz bana söyleyin" diye yanıtlanıyor.

Dr. Ellis ile Dr. Harper, uygulamalarının, "saygıda kusur etmek istemedikleri ancak tüm kalpleriyle fikir ayrılığı yaşadıkları geleneksel psikanalist"inkine benzemediğini açıkça ortaya koyuyorlar. Geleneksel Freudçu sessizliklerini korumak yerine her iki terapist de tedavinin erken bölümünde "duygusal açıdan rahatsız bireyin ... nerede hata yaptığını" gösteriyorlar.

Dolaysız ve konunun kalbine kadar giden yöntemleri, hasta nerede olduğunu bilmeksizin sonsuza dek sürüp giden geleneksel tedavilerin çoğundan büyük ölçüde farklılık gösteriyor. Görebildiğim kadarıyla, grup terapisi gibi psikoterapi de geniş kapsamlı sağlığa gerçek bir katkıda bulunacaksa, bu yönde ilerleyecektir.

Bu kitapta o kadar çok sayıda mükemmel teknik görüyorum ki, daha pek çoğundan söz etmek istiyorum. Beni durduran tek şey, yazarların kendi adlarına gayet güzel konuşmaları.

Siz, ilk baskısını yayımladığımdan bu yana *Akılcı Yaşam Kılavuzu*'nu okumuş ve onun büyük yararını görmüş bir milyonu aşkın insana katılırken, en iyi dileklerimi sunuyorum. Standardı belirlemiş ve gelecek yıllarda da standart olarak kalmaya devam etmesi olası bir kitabı okumayı seçtiniz.

Melwin Powers, Yayıncı
Wilshire Book Company

GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ VE GÜNCELLEŞTİRİLMİŞ ÜÇÜNCÜ BASKIYA GİRİŞ

AKILCI YAŞAM KILAVUZU'NU HÂLÂ DEVRİM NİTELİĞİN-
de bir kitap olarak görüyoruz. Bu kitap, 1961 yılında
ilk basıldığında, tanınmış ve deneyimli psikotera-
pistlerce yazılmış ve insanlara sorunlarıyla etkili bir biçimde
nasıl ilgilenebileceklerini gösteren ilk kitaplardan biriydi.
Evet, bu, *Your Erroneous Zones (Hatalı Alanlarınız)* ve *The
Road Less Traveled (Az Seçilen Yol)* gibi popüler kitaplardan
çok uzun bir zaman önceydi.

Popüler kendini geliştirme kitaplarına eğilimi, aslında
biraz daha önce fark etmiştik, zira birimiz (A.E.) 1957'de
*How to Live With a "Neurotic" ("Nevrotik" Biriyle Yaşamamanın
Yolları)* ve 1960'ta *The Art and Science of Love (Sevme Sanatı
ve Bilimi)* kitaplarını çıkarmış ve 1961'de, *Akılca Yaşam
Kılavuzu*'nu yazmadan hemen önce, ikimiz birlikte *A Guide
to Successful Marriage (Başarılı bir Evliliğin Sırrı)* kitabını
yayımlamıştık. Ne var ki önceki kitaplarımız, duygusal
rahatsızlığın sınırlı yönlerini ele alıyor ve daha geniş bir

sorun alanını kapsamıyordu. Üstelik, 1955'in başında başlattığım (A.E.) Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) yeni sistemini ancak kısmen sunuyordu.

Akılcı Yaşam Kılavuzu, ilk kitaplarımızın epeyce ötesine geçti ve genel halk için yazılmış DDDT çalışmaları içinde en etkilisi ve en fazla alıntı yapılanı oldu. *Reason and Emotion in Psychotherapy (Psikoterapide Mantık ve Duygu)* (büyük ölçüde profesyonel terapistlere hitap etmektedir) ile birlikte, alanında bir klasik haline geldi. Yıllar içinde, bu kitabın işe yararlığına tanıklık eden binlerce mektup ve kişisel mesaj aldık. Yüzlerce psikoterapist, hastalarından, bu kitabı okumalarını istedi. Kitapta yer alan belli başlı önerilerin pek çoğu, diğerlerinin yazılarında, kaynak gösterilerek ya da gösterilmeden taklit edildi ve açımlandı. Bu iyi bir şey! Çünkü amacımız hâlâ, “insan doğası”nı değiştirme konusunda en üst düzey bilgeliği alıp, bunu, düzeltmeler ve eklemelerle günümüzün sıkıntılı insanlarına geniş bir şekilde sunmak.

DDDT kuram ve uygulamasının bir parçası olarak, psikoterapinin eğitici yönleri olduğuna inanıyoruz. Duygusal sorunların, dışarıdaki bir insanın, [bir terapistin], insanlara onlarda ne sorun olduğunu ve düzeltmek için ne yapmaları gerektiğini söylemesiyle iyileştirilebilecek bir hastalık ya da sapınç olduğu iddiasındaki genel tıbbi modeli tam olarak izlemiyoruz. İnsanların erken dönemdeki etkiler nedeniyle rahatsızlandıklarını ve bu nedenle de, onları yeni davranış modellerine iten, dışarıdaki bir ebeveyn-benzeri terapist tarafından yeniden koşullandırılmaları gerektiğini iddia eden (ve hem psikanalistler hem de klasik davranış bilimciler tarafından desteklenen) koşullandırma modelini de izlemiyoruz.

Bunların yerine, insanların yaşamlarının ilk dönemlerinde bile fark etmeye eğilimli olduklarından daha fazla se-

çeneğe sahip olduklarını iddia eden insancıl, eğitici modeli uyguluyoruz. İnsanların “koşullanmaları”nın çoğu, aslında öz koşullandırmadan oluşur. Bu nedenle de bir terapist, bir öğretmen, hatta bir kitap bile, onlara sağlıklı seçenekleri görmeleri ve kendilerini, kendi yarattıkları duygusal zorlukları azaltacak bir biçimde yeniden eğitmeyi seçmeleri için yardımcı olabilir. Sonuç olarak, DDDT, insanların kendi davranışlarıyla kendilerini nasıl alt ettiklerini ve kendilerine değişmek için nasıl esin verebileceklerini gösteren pek çok eğitici yöntem geliştirmeye devam etmektedir. DDDT, en başından itibaren bildik birey ve grup terapisi yöntemlerini kullanmıştır. Ama aynı zamanda, insanlara kendilerini nasıl boş yere üzdüklerini ve duygusal açıdan daha güçlü olmak için neler yapabileceklerini öğretmek amacıyla, geniş çaplı işliklerden, yoğun kurslardan, derslerden, seminerlerden, halka açık terapi gösterimlerinden, bant kayıtlarından, filmler, öyküler, kitaplar, kitapçıklardan ve diğer kitle iletişim sunumlarından yararlanmaktadır.

Şu anda tüm dünyada binlerce terapistin DDDT yöntemlerini kullanmasına ve bu terapistlerin kırk yılı aşkın bir sürede on binlerce insana yardım etmiş olmalarına karşın, bu sayının kat kat fazlasının Kılavuz'u ve DDDT konulu kitapları okuyarak kendilerini daha az nevroitik kılmış olmaları da olasıdır. Yine söyleyelim: Bu iyi bir şey! Bizler ve diğer yazarlar bu yardımı sürdürebilsek ve terapistlere hastalarıyla nasıl daha kısa bir sürede daha iyi sonuçlar alacaklarını gösterebilsek, ne mutlu bize. Bu arada biz de çalışmaya devam etmeye niyetliyiz!

Şimdi Kılavuz'un bu yeni baskısına dönelim. Kılavuz'a devrim niteliğinde yeni bir ekleme yaptık. DDDT, en başından beri bir “anlambilimsel terapi” biçimiydi. Dr. Donald Meichenbaum ve diğer araştırmacılar, DDDT'nin bu yönünü vurguladılar ve biz de onlara katılıyoruz. DDDT, benzer-

siz bir biçimde insanlara, diğer hayvanların aksine kendi kendilerine çılgınca ve delice şeyler söylediklerini gösterdi. İnsanların inançları, tavırları, fikirleri ve felsefeleri sıklıkla içselleştirilmiş cümleler ya da kendi kendine konuşma şeklini alıyor. Sonuç olarak insanlar, iç felsefelerini açıkça görerek, onlara karşı çıkıp aykırı davranarak, kendilerine zarar veren duygularını ve davranışlarını değiştirebilirler. Bu fikir, Kılavuz'un ilk baskısında açıklandığında bir devrim yaratmıştı. O zamandan beri, hemen hepsi de insanların bir konudaki inançlarını ya da felsefelerini değiştirdiklerinde, duygularının ve davranışlarının da önemli ölçüde değiştiğini gösteren, gerçek anlamda yüzlerce araştırmayla desteklendi. DDDT, ilk modern bilişsel davranış terapisini (BDT) yaratarak alanının öncüsü oldu; şu anda DDDT ve BDT büyük olasılıkla dünyadaki en popüler terapi şekilleridir.

Ne güzel! Ancak, yirmi yıl boyunca DDDT uyguladıktan ve DDDT'yi Alfred Korzybski ve genel anlambilimcilerin öğretilerine kattıktan sonra, biraz daha ileri giderek hastalarımızın ve bu kitabın okurlarının, kendi kendine konuşmanın asıl rahatsız edici yönünün, aşırı genelleme yapmanın farkına varmalarına yardımcı olmak istedik.

Örnek olarak, hastalarımızın aşırı genelleme yapmaktan vazgeçmeye nasıl yardımcı olduğumuzu gösteren birkaç durum aktaralım.

Hastalarımız "Kaygılanmaktan kendimi alamıyorum" ya da "Perhiz yapmam olanaksız" dedikleri zaman, bu inançlarını, "Kaygılanmaktan kendimi alabilirim, ama şimdiye dek alamadım" ve "Perhiz yapmam son derece zor, ama imkansız değil" şeklinde değiştirmelerine yardımcı olmaya çalışıyoruz.

İnsanlar, "Toplumsal ilişkilerde her zaman başarısız

oluyorum" dediklerinde, bu ifadeyi "Toplumsal ilişkilerde çoğu zaman başarısız oluyorum" şeklinde değiştirmelerine yardım etmeye çalışıyoruz.

Hastalar, "İşimi kaybetmem korkunç bir şey olurdu!" ya da "Reddedilmek berbat bir duygu" diye direttiklerinde, onların "İşimi kaybetseydim, bu büyük bir aksilik olurdu" ya da "Reddedilmek benim için çok rahatsız edici" diye düşünmelerini sağlamak için çaba harcıyoruz.

Hastalar, "Yetkin davranamadığıma göre ben yetersiz bir insanım" ya da "Smith'e bu kadar kötü davrandığım için beş para etmez biriyim" dedikleri zaman, "Yetkin davranmamam büyük bir şanssızlık, ama bu beni kötü bir insan yapmaz" ve "Smith'e bu kadar kötü davrandığımda, ahlaka aykırı ve kötü bir şey yapmış oluyorum, ama herhangi bir eylemim nedeniyle kendimi değerli ya da değersiz saymam için geçerli bir neden yok" diye düşünmelerine yardım ediyoruz.

İnsanlar, "Aritmetikten hiç anlamam" dediklerinde, "Şimdiye dek aritmetikte başarı gösteremedim. Ama bu, gelecekte daha başarılı olmayacağım anlamına gelmez" demelerini istiyoruz.

Hastalar, "Aşka gereksinimim var" iddiasında bulunduklarında, "Aşkı çok istiyorum, ama mutlak bir gereksinim duymuyorum ve aşksız da makûl ölçüde mutlu olabilirim" demeleri için çalışıyoruz. "Yaşam standartım yüksek olmalı ve öyle olmamasına katlanamıyorum" dediklerinde, "Yaşam standartımın yüksek olmasını istiyorum ve olmamasını rahatsız edici buluyorum. Ama yüksek bir yaşam standartım olmamasına kesinlikle katlanabilirim" düşünce biçimine alıştırmaya çalışıyoruz.

Hastalar, "Akılcı düşünmem gerek" diye ısrar ettiklerin-

de, bu düşünceyi “Akılcı düşünürsem, büyük olasılıkla kendimi daha iyi hissederim” şeklinde değiştirmek için çaba harcıyoruz.

İnsanlar, “Bu beni kaygılandırıyor” ya da “Beni kızdır-dın” dedikleri zaman, durumu “Ben bu konuda kaygılan-dım” ya da “Senin davranışın yüzünden kızdım” şeklinde görmelerine yardım ediyoruz.

Kılavuz’un, *Yeni Bir Akılcı Yaşam Kılavuzu* adını ver-diğimiz ikinci baskısında, Korzybski’nin başlıca takipçi-lerinden biri olan David Bourland Jr.’ın izinden gittik ve “olmak” sözcüğünün hiçbir biçimini içinde barındırmayan bir dil kullandık. Böylece “Ben başarısızım,” “Başarısızlığa uğradım” a ve “Annemle babam kötü insanlardır” “Annemle babam sık sık beni eleştirirler ve bazen de bana kötü dav-ranırılar” a dönüştü. Bu tür bir dil kullanımı, insanların aşırı genellemeci ve mutlak düşünce tarzlarını düzeltmelerine yardım eder. Ne var ki Yeni Kılavuz’da dikkat çektiğimiz üzere, “olmak” fiilini kullanmamak her türlü aşırı genelle-meyi önlemek için tek başına yeterli değildir. Bu kullanım bazı okurlarımıza yararlı olduysa da, dilimizi tuhaflaştırdı ve karmaşıktırdı. Böylece “olmak” sözcüğünü kul-lanmama ilkesinden tamamen vazgeçmemekle birlikte, Kılavuz’un yeni baskısında normal dile geri döndük.

Aynı zamanda bu üçüncü baskıyı genişlettik ve gün-celleştirdik. Bu kitabın daha on yıllar boyunca, Akılcı Davranış Terapisi’nin temel ilkelerini, işe yarar bir kendini geliştirme formatında açık ve anlaşılır bir biçimde sunma-ya devam etmesini umuyoruz. Mutlu okumalar ve mutlu bir yaşam diliyoruz!

Dr. Robert A. Harper
Dr. Albert Ellis
Washington, D.C.

1

KENDİ KENDİNİ TEDAVİYLE NEREYE KADAR GİDEBİLİRSİNİZ?

İNSANLAR SIK SIK ŞÖYLE DİYORLAR: “DİYELİM Kİ, Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi ilkeleriniz gerçekten işe yarıyor. Diyelim ki, iddia ettiğiniz gibi, hemen her zeki insana kendisini herhangi bir konuda umutsuzca mutsuz hissetmemeyi öğretebiliyorsunuz. Bu doğruysa, neden kuramlarınızı bir kitaba koyup okumamız için bize vermiyorsunuz? Böylece psikoterapiye giderek bir sürü zaman ve para harcamaktan ve zahmete girmekten kurtulmuş oluruz.”

Buna katılmıyoruz. Kendi kendini tedavinin son derece kısıtlı olduğuna dikkat çekiyoruz. Kendine yardım ilkeleri-ni ne kadar açık bir şekilde sunsak da insanlar sık sık bun-ları yanlış anlar ya da çarpıtırlar. Önerilerimizde, okumak istedikleri şeyleri okur, en iyi noktaların bazılarını göz ardı ederler. Anlattıklarımızı basite indirger, “eğer”lerimizi, “ve”lerimizi ve “ama”larımızı değiştirir ve bizim dikkatle dile getirdiğimiz fikirleri herhangi bir durumdaki herhangi birine dikkatsizce uygularlar.

Daha da kötüsü, okurların pek çoğu, inandıklarını ısrarla söyledikleri önerilerimize içtenlikle inanmıyorlar. Bizimle konuşurken ve mektuplarında, “Size bu harika kitabı yazdığınız için nasıl teşekkür edeceğimi bilemiyorum. Onu defalarca okudum ve çok, ama çok yararını gördüm” deyip duruyorlar. Oysa, onlarla konuşmayı sürdürdüğümüzde “harika kitabımız”daki önerilere uymak için pek fazla bir şey yapmadıklarını ya da aslında bizim savunduğumuz şeyin tam tersini yaptıklarını fark ediyoruz.

Düzenli psikoterapide, benzersiz bir şekilde, hastanın terapistten gelen iletiyi gerçekten alıp almadığı sistemli olarak ve düzenli aralıklarla kontrol edilir. Etkin ve yönlendirici olan DDDT terapistleri, size yalnızca duygusal sorunlarınız olduğunu göstermekle kalmaz, bu sorunları aşmak istiyorsanız, düşünce ve eylem tarzınızın size zarar verdiğini fark etmeniz, akılcı olmayan düşüncelerinize kuvvetle meydan okumanız ve daha akılcı davranmaya başlamanız gerektiğini de gösterirler. Sizi değişime iterler.

Birkaç DDDT seansından sonra, “Evet, sanırım ne kastettiğinizi anlıyorum” dersiniz. “Duygusal rahatsızlığımı yaratan, bana zarar veren düşüncelerim ve onları ortaya çıkarmaya ve onlara meydan okumaya çalışacağım.” Sonra bunun için çalışmaya başlar ve kısa bir süre sonra (hatta belki bir sonraki seansta) önemli bir ilerleme kaydettiğini bildirirsiniz. Örneğin Tom V. gibi, “Bu çok hoşuma gitti! Benden denememi istediğiniz şeyi tam olarak yaptım. Karım, sizi görmeye geldiğim ve tedaviye para harcadığım için bana çıktığında, her zamanki gibi karşısında ezilip büzülmek yerine, sizin söylediklerinizi anımsadım: ‘Karım bu öfkesinden ne elde ediyor?’ Belki de Dr. Ellis’in söylediği gibi, gerçekten de dışarıdan sakladığı bazı zaafı vardı ya da belki bana saldırarak kendini güçlü hissediyordur. Ama

bu sefer onu ciddiye almayı ve onun zayıflığı yüzünden kendi huzurumu kaçırmayı reddettim. Evet, bunun beni rahatsız etmesine cidden izin vermedim” dersiniz.

Belki de bu hastanın kendi ve karısı hakkındaki inançlarını nasıl sorgulayacağını ve nasıl daha akılcı davranabileceğini gerçekten öğrenmeye başladığını düşünerek “Güzel” dedim (A.E.). Ona, “Peki bunun seni rahatsız etmesine izin vermeyip ne yaptın? Karına nasıl davrandın?” diye sordum.

Hasta, “Bu çok kolay oldu! diye yanıt verdi. Tıpkı sizin bana dediğiniz gibi doktor, ben de kendime, ‘Bu nevroitik kadının bu saçmalığa daha fazla devam etmesine izin vermeyeceğim. Bu kadar çektiğim yeter. Bıktım artık’ dedim. Ve ona hak ettiği dersi verdim. Her zamanki gibi korkmadım ve ona hakkında neler düşündüğümü bir bir söyledim. Ona ne kadar aptalca davrandığımı, benim hayatımı zorlaştırdığımı ve sizin de bu konuda bana hak verdiğinizi ve böyle davranmaya devam ederse, onun dişlerini dökeceğimi söyledim. Ona gerçekten dersini verdim! Tıpkı bana söylediğiniz gibi.”

Şaşkın bir halde, “Bunları sana ben mi söyledim?” diye sordum. Sonraki birkaç seans boyunca, Tom’un anlayabileceği en basit cümleleri dikkatle seçerek onun, aslında ne kastettiğini nihayet anlamasına yardımcı oldum. Evet, karısının öfkelenmesinin nedenlerini sorgulamalı ve onun kendisini onaylamamasını fazla ciddiye almamalıydı. Ama bu kadar kızdığı için karısını aşağılamamayı da öğrenebilir, onu öfkesiyle kabul edebilir ve mümkünse, empatik bir yaklaşımla karısının öfkesini yenmesine yardım edebilirdi. Akla yatkın bir süre sonunda çabaları sonuçsuz kalırsa, o zaman Tom, karısının kötü davranışlarının muhtemel devam edeceğini kabul edip onunla kalmayı isteyip istemediğine karar verebilir.

Tom daha akılcı düşünmeyi ve davranmayı sonunda öğrendi; ancak bu, Tom, DDDT'yi biraz daha öğrendikten, bir miktar gerilemeden ve yeni öğrendikleriyle ilgili görüşlerini uygulamaya koymak için yeniden girişimde bulunduktan sonra oldu.

Psikoterapinin yararı, yineleyici, deneysel ve gözden geçirici olmasından gelmektedir. Hiçbir kitap, kaset ya da seminer dizisi tam olarak psikoterapinin yerini alamaz. Sonuç olarak, bu kitabı yazan bizler, birey ve grup terapisi yapıyor ve diğer terapistleri eğitiyoruz. Çoğu insanın, yetkin bir terapistle yoğun bir bağlantı kurmaksızın ciddi duygusal sorunlarını aşmasını beklemiyoruz. Böylesi, çok güzel olurdu. Ama gerçeği kabul etmeliyiz: İnsanlar bunu nadiren yapabilirler.

Şimdi olayın diğer tarafına bakalım. Kendini geliştirme malzemelerini okumak ve dinlemek, duygusal açıdan rahatsız insanların çoğuna biraz, kimileri ise dikkate değer bir ölçüde yararlı olur. Örneğin, *How to Live With a "Neurotic"* ("Nevrotik" Biriyle Yaşamamanın Yolları) kitabımı okuduktan sonra bana (A.E.) gelen elli yaşındaki mühendis Stan'ı ele alalım. Stan'ın karısının birtakım sorunları vardı ve yirmi sekiz yıllık evlilikleri boyunca geçimi oldukça zor bir insan olmuştu. Stan, kitabımı okumadan önce, karısına sürekli kızdığını söyledi. Ama kitabı iki kez okuduktan sonra öfkesi neredeyse tamamen dinmişti, tam anlamıyla mutlu olmasa da huzur içinde yaşamaya başlamış ve kendini, çocuklarını karısının inişli çıkışlı davranışlarından korumaya daha etkili bir şekilde adanmıştı.

Stan, "Kitaptaki bir bölümün bana gerçekten yararı oldu" diyordu. "O bölümü birkaç kez okuduktan sonra, sanki biri bana büyü yapmış gibi, karıma karşı duyduğum tüm öfke neredeyse eriyip kayboldu. Söz konusu bölüm

beni gerçekten etkiledi."

Ona, "Hangi bölümdü bu?" diye sordum.

"Ciddi rahatsızlıkları olan biriyle birlikte nasıl yaşanabileceğini anlattığınız bölüm. Orada şöyle diyorsunuz: 'Peki. Jones her gece sarhoş oluyor ve kavga çıkarıyor. Bir sarhoşun nasıl davranmasını beklersiniz -ayık bir insan gibi mi?' Burası beni gerçekten etkiledi. Kendi kendime 'Deli karının nasıl davranmasını bekliyorsun- akli başında biri gibi mi?' diye sordum. İşte bulmuştum! İnanır mısınız, o zamandan sonra, çok farklı ve daha akıllıca davranmaya başladım."

Görebildiğim kadarıyla Stan, çok daha akıllıca davranmaya başlamıştı, çünkü söylediklerim aklına yatmıştı -aşlına bakarsanız teknik olarak Stan de kitap da bir ölçüde hatalıydı. Çünkü sarhoş bir insan yoktur, yalnızca sık sık içki içen ve bir sarhoş gibi davranan bir insan vardır. Ayrıca hiç kimse deli değildir- biz insanlar yalnızca bazı zamanlarda deli gibi davranırız. Sarhoş ya da deli gibi terimler kullandığımız zaman, üstünkörü genellemeler yapmış oluyoruz. Çok içki içen bir insanın her zaman ve yalnızca içki içtiğini, deli gibi davranan birinin kaçınılmaz olarak bu şekilde davrandığını söylüyoruz. Yanlış! Sarhoşlar ayılabilirler ve bazen sürekli ayık kalmayı başarırlar. Ayrıca, "deli insanlar" daha az delice davranmak için kendilerini eğitebilirler.

Her neyse, *How to Live With a "Neurotic"* ("Nevrotik" Biriyle Yaşamamanın Yolları) kitabının okuru, bir şeyi açıkça görmeye başladı: Sarhoş gibi davranan insanların tamamen ayık olmalarını beklememeliydi, tıpkı sık sık delice davrananların da akli başında davranmalarını beklememesi gerektiği gibi. Hastalarım sık sık anımsattığım üzere, cehenneme giden yol, gerçekçi olmayan beklentilerle döşenmiştir!

Daha da dikkat çekici bir örneğim var. Hastalarımın (R.A.H.) Bob, paranoid şizofreni tanısıyla bir buçuk yıl bir devlet hastanesinde yatmıştı. Daha sonra beş yıl toplum içinde yaşadı ve kendini gayet iyi idare etti. Ailesine bakmakla kalmayıp, kendinden başka, rahatsız bireylere de önemli ölçüde yardımcı oldu.

Ancak Bob'un hâlâ sorunları vardı. Birkaç yıl anne-babasıyla konuşmadı (beklendiği üzere onların da kişilik sorunları vardı). Karısıyla boşanmanın eşğine geldi. İnsanlarla özel ya da "utanç verici" şeyleri konuşmaktan korktuğu için, onlardan uzak durdu. Pek çok yönden, savunucu ve öfkeli davranıyordu.

Sonra kendi şafağını gördü: Yenilikçi bir dergi olan *The Realist*'te, "Albert Ellis ile Küstah bir Röportaj" başlıklı makaleyi okuduktan ve diğer dergilerde DDDT ile ilgili önemli makalelerin bazılarını bulup inceledikten birkaç hafta sonra, Bob, "benzerlerini daha önce hiç yaşamadığı" ruh durumu değişiklikleri geçirmeye başladı. Sonra basit bir gerçeği kabul etti: "İnsanlar ve şeyler bizi mutsuz edemez. Aksine, biz, onların bizi mutsuz edebileceklerine inanarak kendimizi mutsuz ederiz."

Bob'un deyişiyle bu "mutsuzluk karşıtı formül", onun yaşamını dikkate değer bir şekilde değiştirdi. Çok kısa bir süre içinde Bob, anne-babasıyla görüşmeye, karısıyla daha iyi geçinmeye ve uzun yıllar boyunca ağzına almaya bile çekindiği konulardan konuşmaya başladı.

Bob, kendi düşünce ve davranışının önündeki engelleri kaldırmakla kalmadı, diğer insanlarla konuşmaya, onlara kitapçıklar göndermeye, mektuplar yazmaya ve akılcı yaşamda bir ilgi "zincir reaksiyonu" yaratan daha başka şeyler yapar oldu. Yalnızca üç ay bana geldikten ve DDDT

konusunda okumaya devam ettikten sonra, önemli devlet adamları, kendilerini rahatsız edenin diğer insanlar ve olaylar değil de, büyük ölçüde, kendileri olduğunu görmeyi kabul etseler, dünya barışı yönünde sıra dışı adımlar atılacağına inanmaya başladı. Bu doğru olsun ya da olmasın, kesin olan bir şey varsa o da Bob'un dosdoğru düşünmek için kendine yardım ettiği ve şimdi çok daha üretken ve huzurlu bir yaşam sürdürmektedir.

Bunu siz de yapabilirsiniz. Yeni bir fikir duyabilir ya da okuyabilir, onu kendi düşünce ve eylemlerinize kuvvetle uygulayabilir ve yaşamınızda şaşırtıcı değişiklikler yaratabilirsiniz. Elbette herkesin bunu yapabileceğini ya da yapacağını söylemek doğru olmaz. Peki, çoğu yapabilir. Siz yapanlardan olacak mısınız?

Tarihte, akılcı düşünce tarzlarıyla hem kendilerini değiştiren hem de başkalarının değişmesine yardım eden dikkate değer insanlar vardır: Örneğin, M.Ö. 3. Yüzyıl'da yaşayan ve Yunan Stoacı felsefe okulunu kuran Kıbrıslı Zenon; büyük Yunan filozofu Epikür; Frigyalı Epikür; Roma İmparatoru Marcus Aurelius; ve Hollandalı Yahudi filozof Baruch Spinoza. Bu ve diğer dikkate değer düşünürler, (diğerlerinin yanı sıra Heraklitos ve Demokritos gibi) kendilerinden önceki düşünürlerin öğretilerini okuduktan sonra ve kendi derin düşünme süreçlerinin ardından, özgün inançlarından tamamen farklı felsefeleri coşkuyla benimsemişlerdir. Şu anki konumuz açısından daha da önemlisi, aslında, bu felsefeleri yaşamaya ve onlara göre davranmaya başlamışlardır.

Dikkatinizi çekerim, tüm bunları bugün psikoterapi dediğimiz şeyden yararlanmaksızın yapmışlardır. Elbette bunlar, insanlık tarihinde eşine az rastlanan bireylerdir.

Ancak, aklın ışığını görmüş ve onu, kendi yaşamlarının daha akılcı olması için kullanmışlardır.

Öyleyse, acaba yoğun terapiden başka bir şey sonucunda da temel kişilik değişikliği gerçekleşebilir mi? Modern yetkililerin çoğu bu soruya kuvvetle hayır yanıtı veriyorlar. Dolayısıyla, Sigmund Freud, Otto Rank, Wilhelm Reich, Carl Rogers ve Harry Stack Sullivan, temel kişilik değişikliğinin gerçekleşmesi için, kişisel terapi koşullarının bir süre devam etmesi gerektiğini iddia etmişlerdir. Ne var ki, bu iddialara uzun süreli tedavinin gerekliliğini gösteren kesin kanıtlar gözüyle bakılmamalıdır.

Bizim tavrımızı mı merak ediyorsunuz? Rahatsız insanların sorunları sıklıkla öylesine derine yerleşik ve uzun sürelidir ki bunlar sürekli psikoterapi gerektirir. Ama bu *her zaman* böyledir demek doğru olmaz. Pek çok koşul ve yaşantı, tutum ve davranışlarda derin değişiklikler yaratabilir. Sorunlu bir insan, *bir şekilde*, anlamlı yaşantılarla karşılaştığında ya da başkalarının yaşantılarını öğrendiğinde ya da dürüst bir öz çözümleme yaptığında ya da kendisine yardım edebilecek bir terapistle konuştuğunda, duygusal iyileşme yaşayabilir.

Öyleyse, bütün sınırlarına karşın, kendi kendine terapi etkili olabilir. Aslına bakarsanız, herhangi bir temel kişilik değişikliği için öz çözümleme gerçekten şarttır. Yetkin bir terapistten yardım alsanız bile, kendi sürekli ve güçlü çözümlemeniz eksik kaldığı sürece, ancak yüzeysel ve geçici bir iyileşme gösterebilirsiniz. Psikoterapi ve evlilik danışmanlığı hastalarımıza sık sık söylediğimiz gibi, DDDT öğretimiz, onların iyileşmelerine büyük ölçüde, onu ne şekilde kullandıklarına göre yardımcı olur.

Daha somut bir ifadeyle: Terapistler, daha iyi düşünme-

nize yardım edebilirler, ancak sizin yerinize düşünemezler. Size belli bir durumda ne yapabileceğinize ilişkin öneride bulunabilirler ve siz de bu önerinin yararını görebilirsiniz, ancak asıl amaçları kendi yerinize düşünmenize yardımcı olmaktır; aksi halde her zaman onlara bağımlı kalabilirsiniz.

Özellikle DDDT söz konusu olduğunda, hastalarımızı seanslar arasında önemli ölçüde çalışmaya teşvik ediyoruz. Risk alma, akılcı duygusal görüntüleme ve Akıldışı İnançlara karşı koyma gibi konularda somut ev ödevleri veriyoruz. Ayrıca, kendini idare etme tekniklerini, pekiştirme yöntemlerini öğretiyor, beceri eğitimi veriyoruz. Sonuç olarak DDDT, kendi kendini tedaviyi de içeriyor.

Bu da bizi elinizdeki kitabı yazmaktaki başlıca amaçlarımızdan birine getiriyor. Kitabın, hiç terapi görmemiş çok sayıda bireye ulaşmasını umuyoruz. Ayrıca, terapiye gidenlere de ek bir yardım olmasını ümit ediyoruz.

Psikoterapi, evlilik ve aile danışmanlığı uygulamalarımızda hastalarımız bize sürekli olarak “Bize yardımcı olması için ne okuyabiliriz? Sizinle çalışmalarımızı destekleyecek kitaplarınız ve kasetleriniz var mı?” diye soruyorlar. Onlara uygun malzemeleri öneriyoruz ve bu amaçla kitabın sonuna da bir dizin ekledik.

Biz belli bir tedaviyi (DDDT) uyguladığımız ve kendini geliştirme malzemelerinin pek çoğu bu tedavinin ilkelerini ancak kısmen içerdiği için, bu kitabı genel okurlara uygun bir şekilde yazdık (ve gözden geçirdik). Terapistler için Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisini, *Reason and Emotion in Psychotherapy* (Psikoterapide Mantık ve Duygu), *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi) ve *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy* (Daha İyi, Daha Derinlemesine ve

Daha Sağlam Kısa Süreli Terapi) gibi profesyonel yazılarımızda kapsamlı bir şekilde ele alıyoruz.

Kişisel olarak bu kitabın yararını görmek istiyorsanız, yeniden uyarıda bulunalım: Bu da dahil olmak üzere hiçbir kitap bütün duygusal sorunlarınızı çözemez. Siz eşsiz bir birey olduğunuzdan, herhangi bir kitap hiçbir şekilde kişisel danışmanın yerini tutamaz. Ancak, terapiyi güzel bir şekilde destekleyebilir ya da pekiştirebilir.

Bir uyarı daha. Dilin de kendine özgü kısıtlamaları olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Akıl sağlığı alanındaki diğer yazarlar gibi bizim de “yaratıcılık”, “mutluluk”, “sevgi”, “olgunluk” ve “sorun çözme” gibi sözcükleri kullandığımıza bakarak, uzun bir süre önce gözden geçirip reddettiğiniz aynı eski Polyanna mesajlarını verdiğimiz sonucuna varmayın. Söylediğimiz “olumlu düşünme” gibi bazı şeyler size, “en iyisini umalım”cılık, katı Stoacılık ya da başka ütopyik inançları anımsatabilir. Yanılmayın! Bu kitaptaki mutsuzluk karşıtı ilkeleri okuyun. Sonra onları düşünmeye ve eyleme dökmeye çalışın. Onları sınavın. Deney yapın.

Önerilerimizi dikkatle okuyun. Bizim sınırlarımızı da kendisınırlarınızı da aklınızdan çıkarmayın! Betimlediğimiz yaşam kuralları ne kadar iyi olursa olsun, bunlar size basit gelebilir, ancak uygulanmaları kolay değildir. Önerilerimizi yalnızca okuyup anlamanın sizde mucizevi değişiklikler yaratmasını beklemeyin. Yaratmayacaklardır. Değişmek istiyorsanız, göreviniz, sizi alt eden modelleri görüp bunlara etkin bir şekilde karşı koymak; düşünmenin, algılamının, hissetmenin ve davranmanın yeni ve doyurucu yollarını öğrenmektir.

Öyleyse mutlu düşünceler ve davranmalar...

2

DUYGULARINIZ, BÜYÜK ÖLÇÜDE, DÜŞÜNCELERİNİZDİR

“**D**OKTOR HARPER, SÖYLEDİKLERİNİZ MAKÛL ve mantıklı geliyor. İnsanların işleyişi sizin belirttiğiniz kadar basit olsaydı, bundan mutluluk duyardım. Ama açıkçası Dr. Ellis’le birlikte Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi dediğiniz şey, derinlemesine incelendiğinde, bana, çok yüzeysel, psikanaliz ilkelerine ters ve aynı zamanda, içi boş kendini geliştirme psikolojisinin, kısa yoldan başarıya nasıl ulaşılır ekolündeki şeyler gibi geliyor.”

Bu sözlerin sahibi Dr. B., bir grup eğitimciye DDDT’yi betimlediğim konuşmama katılmıştı. Ve tamamen haksız sayılmazdı. DDDT ile ilgili bazı fikirlerimiz gerçekten de kulağa yüzeysel gelir. Ayrıca bunlar, Alfred Adler, Karen Horney, Harry Stack Sullivan, Erich Fromm, Eric Berne ve “ego psikolojisi”ni vurgulayan diğer analistlerin öğretileriyle örtüşmekle birlikte, geleneksel psikanaliz görüşlerine kesinlikle ters düşer.

Yine de, kendimi beni sıkıştıran kişiye bir şekilde karşılık vermekten alamadım; amacım onun fikrini değiştirmek değildi, zaten eğitilmiş bir psikoterapistin önyargılarını kim ortadan kaldırılabir ki? Öte yandan, ona haddini bildirmek gibi bir amacım da yoktu. İstedğim, onun itirazlarını kullanarak, diğer dinleyicilerime DDDT'nin başlıca ilkelerinden birini göstermekti.

“İnsan duygularının düşüncelerle anlamlı ölçüde örtüş-tüğü fikrimize karşı çıkıyorsunuz ve az önce söylediğim gibi, rahatsız duyguların, düşünce tarzımızı değiştirerek değiştirilebileceğine değil, değiştirilemeyeceğine inanıyorsunuz. Sizi doğru anlamış mıyım?” dedim.

“Evet, elimizde, söylediklerinizin aksini kanıtlayan yüz-yıllık deneysel ve klinik bulgular var” diye yanıt verdi.

“Olabilir. Ama bunu bir anlığına unutalım ve son birkaç anlık geçmişe odaklanalım. Çok kısa bir süre önce, DDDT ile ilgili konuşmamı yaparken, birtakım yoğun duygular hissettiniz, değil mi?”

“Kesinlikle! Sizin aptalca konuştuğunuzu ve bu saçmalığı anlatmayı bırakmanız gerektiğini hissettim.”

Diğer dinleyicilerden neşeli bir uğultu yükselirken, “Güzel” dedim. “Ama aynı zamanda, ayağa kalkıp konuşmadan hemen önce, bir şey daha hissediyordunuz, değil mi?” diye devam ettim.

“Öyle mi? Nasıl bir histen söz ediyorsunuz?”

“Konuşurken sesinizin yüksek olmasından ve ses tonunuzdaki iniş çıkışlardan anladığım kadarıyla, diğer dinleyicilerin içinde ayağa kalkıp Harper karşıtı fikrinizi dile getirirken en azından bir miktar kaygı duyuyordunuz. Haksız mıyım?”

“Eee ...” Karşıtım, birkaç uzun saniye tereddüt içinde kaldı (bu arada dinleyicilerin bilmiş gülümsemelerini kendi tarafıma çekmiştim.) “Hayır, sanırım tümünden haksız sayılmazsınız. Konuşmadan hemen önce ve ilk sözlerimi söylerken biraz kaygı duydum; ama şimdi duymuyorum.”

“Peki. Tam tahmin ettiğim gibi. Ben konuşurken iki şey hissediyordunuz: Öfke ve kaygı. Ama şu anda bunların ikisini de hissetmiyorsunuz. Doğru mu?”

“Kesinlikle. Artık kaygı ya da öfke duymuyorum – yalnız, aptalca tutumunuzda hâlâ ısrar ettiğiniz için size biraz acıyorum, o kadar.” Tuş! Gülümsemeler yine ondan yanaydı.

“Peki. Belki bana duyduğunuz acımayı daha sonra ele alabiliriz. Şimdilik öfke ve kaygıya bakalım. Öyle sanıyorum ki, öfkenizin arkasında “Şu salak Harper, aptal meslektaş Ellis ile birlikte, düpedüz saçmalıyor! Aslında bilimsel bir toplantı olan böyle bir ortamda bizi can sıkıntısından öldürmeye çalışmayı bırakmaları gerek” gibi bir dizi öz ifade yer alıyor, haklı mıyım?”

“Kesinlikle. Nereden bildiniz?” Dinleyiciler kıs kıs gülerrek ona desteklerini açıkça belli ettiler. Ben ise sözlerime devam ettim:

“Klinik sezgilerim sayesinde! Her neyse, böyle şeyler düşünüyordunuz ve böyle düşünerek kendinizi sinirlendirdiniz. Bizim Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisindeki tezimiz de işte bu: Öfkenizin ana kaynağı düşüncelerinizdir: Yalnızca Dr. Harper'ın saçmaladığını değil, aynı zamanda saçmalamaması gerektiğini düşünüyorsunuz. Ayrıca, içinde bulunduğumuz şu anda artık kendinizi öfkeli hissetmediğinize, çünkü özgün düşüncelerinizin yerine farklı düşünceler koyduğunuza inanıyoruz: ‘Olsun, Dr.

Harper bu saçmalığa inanıyorsa ve zavallı adam inanmaya devam etmek istiyorsa, bu onun sorunu' diye düşünüyorsunuz. Dr. Ellis'in ve benim kanaatimizce, sizin de yerinde bir tespitle 'acıma' olarak açıkladığınız şu anki duygu halinizin merkezinde de bu yeni düşünceler yatıyor."

Karşıtım bir şey söylemeye fırsat bulamadan, dinleyicilerden biri araya girdi: "Dr. B'nin öfke ve şimdi de acıma duygularının kökenleri konusunda haklı olduğunuzu varsayalım. Peki ya kaygı için ne diyeceksiniz?"

"Yine Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi kuramlarına göre, kaygı muhtemelen şöyle ortaya çıktı" diye yanıt verdim. "Ben konuşurken ve Dr. B. ne kadar kötü bir tutum içinde olduğumu ve bu tutum içinde olmamam gerektiğini kendine söyleyerek kendi kendini öfkeliendirirken, aynı zamanda kendine şöyle bir şey söylemiş olmalı: 'Harper lafını bitirene kadar bekle! Ona öyle bir şey söyleyeceğim ki herkes onun ne kadar aptal olduğunu (ve benim de onun gerçek yüzünü herkese göstererek ne kadar akıllılık ettiğimi) anlayacak! Fırsatını bulduğumda onu nasıl köşeye sıkıştırırsam acaba?'"

"Ardından, bence, Dr. B. aklında birkaç başlama cümlesini denedi, bazılarını çabucak reddetti, diğerlerinin işe yarayacağını düşündü ve beni yok etmek için daha iyilerini aramaya devam etti. Ancak, bana karşı kullanabileceği en iyi ifadeleri aramakla kalmıyor, kendi kendine 'Grubun diğer üyeleri ne düşünecek? Benim de Harper kadar aptal olduğumu mu düşünecekler? Harper, cazibesiyle onları kandıracak mı? Dinleyenler, hastaları ve yazarlarındaki başarılarından dolayı Harper ile Ellis'i kıskandığımı mı sanacaklar? Koca ağzımı açmamın bana gerçekten bir yararı olur mu?' diye düşünüyordu.

"Benim varsayımım o ki, Dr. B'nin kendi yarattığı bu kuşkular, onun kaygı duymasına neden oldular. Doğru mu Dr. B.?"

Karşıtım yüzü utançtan kızarak, "Tam olarak yanlış sayılmaz" diye yanıt verdi. "Ama, hepimiz topluluk önünde herhangi bir şey söylemek için ayağa kalkmadan önce kendi kendimize bu tür şeyler söylemez miyiz?"

"Elbette söyleriz" diyerek onu yürekten destekledim. "İnanın bana, burada sizin içselleştirilmiş inançlarınızı yalnızca hepimizin yaptığı şeyi göstermek için örnek olarak kullandım. Ne var ki, işte bu benim söylemek istediğimi açıkça gösteriyor: Kendimize bu tür şeyler söyleyip durduğumuz için, topluluk önünde konuşmadan önce kaygıya kapılıyoruz. Sıklıkla kendimize, önce, 'Bir hata yapabilir ve grubun önünde rezil olabilirim' diyoruz. Daha da önemlisi, kendimize ikinci olarak 'Hata yapmamalıyım ve herkesin içinde rezil olmamalıyım. Bu korkunç bir şey olur" diyoruz.

"Tam olarak bu korkunç inançlar nedeniyle, neredeyse ânında kaygı duymaya başlıyoruz. Oysa kendimize yalnızca ilk düşüncüyü söyleyebilir - 'Bir hata yapabilir ve gruptakilerin önünde rezil olabilirim' - ve ikinci olarak da farklı bir şey düşünebiliriz: 'Çok kötü! Bir hata yapıp rezil olursam, bu hoşuma gitmez, ama yine de bunu korkunç bir şey olarak görmek zorunda değilim.' Felsefemiz böyle olsaydı, pratikte hiçbir zaman kaygı duymazdık."

Dr. B'nin kaygı duymasıyla ilgili soruyu soran eğitmen, "Diyelim ki, Dr. B'nin kendi kendine kaygı yarattığı konusunda haklısınız Dr. Harper. Peki DDDT kuramınıza göre, kaygının sonradan ortadan kalkmasını nasıl açıklıyorsunuz?"

"Çok basit. Dr. B., kendi kendine yarattığı kaygıya kar-

şın, topluluk önünde konuşmak için yeterli cesareti topladıktan sonra, biraz rezil olsa bile, dünyanın sonunun gelmediğini ve gerçekten korkunç bir şey olmadığını fark etti. Olsa olsa, onun saldırısına karşı durduğumu ve dinleyicilerden bazılarının benim tarafımı tuttuğunu, ama bazılarının da ondan yana olduğunu gördü. Böylece içselleştirdiği düşüncelerini, ‘Harper söylemek istediğim şeyi anlamıyor ve hatasını görmüyor. Üstelik bazıları da hâlâ ondan yana. Çok kötü! Bazı insanları her zaman kandırabilirsiniz ve başka türlüünü beklemek doğru olmaz. Sıramı bekleyeceğim, onun aptalca fikirlerine katılmadığımı söylemeye devam edeceğim ve herkesi kendi tarafıma çekemsem bile, Dr. Harper’ın ne kadar acınacak halde olduğunu gösterebilirim.’

“Dr. B., korkunç olmayan bu yeni inançlar sayesinde daha önce yarattığı kaygıdan kurtuldu ve büyük olasılıkla yine doğru bir şekilde ifade ettiği üzere, bana karşı öfkeden çok merhamet duymaya başladı. Haklı mıyım?”

Dr. B., bir anlık bir tereddütten sonra, “Size yalnızca kısmen haklı olduğunuzu söyleyebilirim. Yine de tamamen ikna olmuş değilim” diye yanıt verdi.

“Zaten ikna olmanızı beklemiyorum” dedim. “Yalnızca sizi örnek olarak kullanıp, sizi ve diğer dinleyicileri bu konu üzerine daha fazla düşünmeye teşvik etmek istedim. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi, belki de dediğiniz gibi yüzeysel ve koftur. Tek istediğim, siz eğitmenlerin, DDDT’nin gerçekten işe yarayıp yaramadığını görmek için onu dürüstçe denemeniz.”

Bildiğim kadarıyla, kuşkucu dinleyicimi DDDT’nin sağlamlığına ikna edemedim. Ancak dinleyicilerimden bazıları, rahatsız insan duygularının kendi başlarına var

olmadıklarını ve bilinçsiz gereksinimler ve arzulardan kaynaklanmadığını görmeye başladılar. Aksine, bu duyguların içinde hemen her zaman düşünceler, tutumlar ya da inançlar vardır ve düşüncelerimizi değiştirerek, onları dikkate değer bir şekilde değiştirmemiz mümkündür.

1950’lerin ikinci yarısında Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) üzerine düşünmeye ve yazmaya başladığımızda, insanların ciddi şekilde üzülmedikleri, A noktasında başlarına gelenlerle (yaşamlarının Harekete Geçirici Yaşantıları ya da yaşamlarındaki Aksilikler) ilgili Akılcı olmayan düşüncelere B noktasında içtenlikle kanarak, büyük ölçüde kendi kendilerini üzdükleri fikrini desteklemek için aktarabileceğimiz pek az araştırma malzemesi vardı. O zamanlar ilk aşamalarında olan bilişsel psikoloji alanında çalışan Magda Arnold ve Rudolf Arnhem gibi az sayıda psikolog, 1960’larda, duyguların düşüncelerle sıkı sıkıya bağlı olduğunu düşünüyorlardı. O zamandan bu yana, yüzlerce, evet yüzlerce araştırma çalışması bu bulguyu doğruladı. Daha da iyisi, günümüzde bini aşkın, yayımlanmış çalışmaya göre, duygusal açıdan rahatsız insanlara onları alt eden Akılcı olmayan düşünceleri (Aİ) gösterilse, bu insanlar duygularını ve davranışlarını önemli ölçüde iyileştirebilecekler. Söz konusu araştırmaları gerçekleştirenler arasında, Aaron Beck, Howard Barlow, Jerry Deffenbacher, Raymond DiGiuseppe, Windy Dryden, Irene Elkin, Albert Ellis, Marvin Goldfried, Howard Kassinove, Arnold Lazarus, Richard Lazarus, Donald Meichenbaum, Paul Woods gibi araştırmacılar bulunmaktadır.

Bu araştırmacıların çalışmaları ışığında, şimdi elimizde, insanların genellikle düşündükleri gibi hissettiklerini ve aynı zamanda hissettikleri gibi düşündüklerini gösteren, dikkate değer kanıtlar bulunmaktadır. 1955’te DDDT’nin

İSİM DİZİNİ

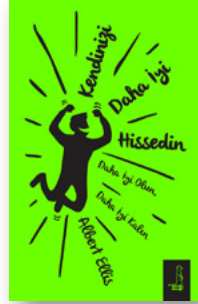
- Adler, Alfred 35, 61, 111, 384
Amerikan Cinsellik Trajedisi (Ellis) 201
Amerikan Psikoloji Birliği 327, 348
Arnheim, Rudolf 41
Arnold, Magda 41
Barlow, David 369
Barlow, Howard 41
Beck, Aaron 41, 328, 331, 336, 369
Beck, Judith 369
Behaviour Therapy 271
Bernard, Michael 327, 354
Berne, Eric 35
Bhagavat Gita 180
bilişsel psikoloji 41
Bordin, Edward 344
Bourland, D. David, Jr. 24, 194
Bowlby, John 113
Branden, Nathaniel 144
Bull, Nina 320
Burns, David 331, 336
Casler, Lawrence 112, 170
Cautela, Joseph 354
Clarke, David 369
Cobb, Stanley 53, 54
Coué, Emile 375
Daha İyi, Daha Derinlemesine ve Daha Sağlam Kısa Süreli Terapi (Ellis) 328
Danysh, Joseph 258
Deffenbacher, Jerry 41
Demokritos 31
DiGiuseppe, Raymond 41, 327, 369
DiMattia, Dominic 11, 327
Dryden, Windy 41, 327, 329, 363
Einstein, Albert 205, 206
Elkin, Irene 41

- Ellis, Albert 11, 14, 15, 16, 24, 26, 30, 35, 37, 38, 41, 150, 194, 242, 330, 336, 337, 339, 344, 369
- English, Ava 54
- English, Horace 54
- Epiktetos 77, 118, 236, 274, 306
- Epikür 31
- Fletcher, Joseph 210
- Freud, Sigmund 32, 57, 88, 254
- Fromm, Erich 35, 111
- Garmezy, Norman 112
- Glasser, William 328
- Goldfried, Marvin 41
- Goleman, Daniel 369
- Grieger, Russell 327
- Hajzler, P. 368
- Harlow, Harry 113
- Harper, Robert A. 14, 15, 16, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 144, 150, 194, 245, 246, 296, 300, 327
- Hartman, Robert S. 184, 333
- Heraklitos 31
- Hoffer, Eric 66
- Hollon, Steven 369
- Homme, Lloyd 365
- Horney, Karen 35, 111
- Johnson, Virginia 200, 201
- Kassinove, Howard 41
- Kelly, George 210, 296, 299, 300, 318, 326, 328
- Knaus, William 327
- Korzybski, Alfred 22, 24, 193, 318
- Lazarus, Arnold 41, 328, 354
- Lazarus, Richard 41
- Leonardo da Vinci 193
- Lyons, L. C. 369
- Mahoney, Michael 328
- Marcus Aurelius 31
- Masters, William 200, 201
- Maultsby, Maxie C., Jr. 60, 98, 102, 145, 327, 328, 336, 354
- McCarthy, M. 369
- McGovern, T. E. 369
- Meichenbaum, Donald 21, 41, 328, 336
- Moore, Robert H. 11, 98
- Moreno, J. L. 326
- Newton, Isaac 205
- Niebuhr, Reinhold 229, 237
- Orlansky, Harold 170
- Öfke - Onunla ve Onsuz Nasıl Yaşanır* (Ellis ve Tafrate) 214
- Özgürlük ve Saygınlığın Ötesi* (Skinner) 271
- Pavlov, İvan 263, 266, 267, 270
- Peale, Norman Vincent 375
- Peller, Lili E. 112, 170
- Perts, Fritz 326
- Premack, David 284, 365
- Rand, Ayn 144, 145
- Rank, Otto 32, 111
- Reichenbach, Hans 317
- Reich, Wilhelm 32
- Rogers, Carl 32, 171, 347, 348, 352
- Russell, Bertrand 250
- Seligman, Martin 115, 345, 369
- Sewell, William 170
- Shakespeare, William 77
- Silverman, M. S. 369
- Skinner, B. F. 271, 272, 284, 343, 364, 365
- Smith, Sydney 236
- Spinoza, Baruch 31
- Stampfl, Thomas 354
- Sullivan, Harry Stack 32, 35, 111
- Weishar, Marjorie 369
- White, Robert 159
- Wolfe, Janet L. 11, 327, 354
- Wolpe, Joseph 354
- Woods, Paul 41, 327
- Woods, P. J. 369

KENDİNİZİ DAHA İYİ HİSSEDİN

Albert Ellis

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş



“Kendini iyi hissetmek,” der Dr. Ellis, “başarılı bir terapinin olmazsa olmazıdır. Daha iyi hissetmek ise çok daha önemlidir.” Zamanımızın en ünlü ve en çok saygı duyulan psikoterapisti duygusal sağlığını korumak -veya geri kazanmak- için “üç-çatallı” bir sistem öneriyor. *Kendinizi Daha İyi Hissedin*, yazarın psikoterapi konusunda 50 yıllık deneyimini ve bilgisini pratik bir rehber şeklinde paylaşıyor. Sağlıklı düşünme, sağlıklı duygular ve sağlıklı davranış detaylı örneklerle ve duygusal açıdan her daim iyi hissetmek için izlenecek yöntemlerle açıklanıyor.

“...dikkatli okumaya değer... Neredeyse Albert Ellis’le birebir görüşmeye eşdeğer.”

- Dr. Raymond Corsini

“...kolayca okunabilir, anlaşılabilir ve hatırlanabilir – bir kişisel gelişim kitabının alamet-i farikaları. Bu inandırıcı tavsiyelerin çağrısına uyan okuyucular hayatı daha yaşanabilir ve daha eğlenceli bulacaklardır.”

- Dr. Arnold A. Lazarus

“Aslında herkes bir an gelir ve daha iyi hissetmek ister ve Ellis’in samimi yazım stiliyle bu kişisel gelişim rehberi tam da bu işe yarıyor. Bende işe yaradı ve sizde de yarayabilir...”

- Dr. Cyril M. Franks

YAKINDA

NASIL MUTLU OLURSUNUZ?

Albert Ellis

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş



Rahatsızlık veren düşüncelerinizi sağlıklı olanlarla değiştirmek; sıkıntılı durumlarla karşılaştığınızda daha az rahatsız hissetmek; anksiyete, depresyon, öfke, kendinizden nefret etme veya kendinize acıma duygularınızın üstesinden gelmek ister misiniz? *Nasıl Mutlu Olursunuz?* size bunları nasıl yapacağınızı gösterecek! Bu okuyucu-dostu rehber zamanımızın en çok saygı duyulan psikologlarından birinden, daha mutlu, daha az sorunlu bir hayat elde etmek için basit, anlaşılır yöntemler ve pratik bir akıl sunuyor. Dr. Ellis gerçek hayatta karşılaşılabileceğiniz birçok örnek ve kişisel gelişim adımlarının detaylı bir tasvirini, eğlenceli ve aydınlatıcı bulacağınız zekice ve sarıh bir dille veriyor. Hadi durmayın, kendiniz mutlu edin!

“...kullanıcı-dostu rehber gerçek hayat vakalarından basit yöntemler ve pratik bir akıl sunuyor.”

- Book Browsing

“Dr. Albert Ellis okuyucuların, yaşadıkları zorlukların temelinde ne olduğu ve onları nasıl aşacakları hakkında düşündüklerini vb. anlaşılabilir bir dil kullanarak açıklıyor.”

- Today's Librarian

YAKINDA

GERÇEK MUTLULUK

Martin E. P. Seligman

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş



Öğrenilmiş İyimserlik'in meşhur yazarı Martin Seligman bu çok-satan, en çok merak uyandıran, ikna edici kitabında bir başka devrimsel fikir öne sürüyor. Çığır açan bilimsel araştırmasına dayanarak Seligman, Pozitif Psikoloji'nin iş paradigmasının patoloji, viktimoloji ve akıl hastalığı üzerindeki dar kafalı odağını nasıl pozitif duygu ve akıl sağlığına değiştirdiğini gösteriyor. Araştırmalara göre mutluluk iyi genlerin veya şansın bir sonucu değildir. Halihazırda sahip olduğumuz şefkat, yaratıcılık, mizah, iyimserlik ve cömertlik gibi nitelikleri tanımlayarak ve geliştirerek elde edilebilir.

Seligman en pozitif niteliklerinizi veya güçlü yanlarınızı ortaya çıkarabilmeniz için ihtiyacınız olan araçları sağlıyor. Daha sonra hayatın sağlık, ilişkiler, kariyer gibi çok önemli alanlarında bu “güçlü yönlerinize” sık sık başvurarak nasıl sadece talihsizlik ve negatif duygulara karşı doğal bir kalkan geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda yeni ve sürdürülebilir seviyelerde gerçek huzur, memnuniyet ve anlam elde edebileceğinizi açıklıyor.

Kasım 2017’de piyasada.

YAKINDA

ÖĞRENİLMİŞ İYİMSERLİK

Martin E. P. Seligman

Çeviren: Semra Kunt-Akbaş



Pozitif Psikoloji biliminin babası olarak bilinen Martin Seligman iyimserliğin hayat kalitesini nasıl geliştirdiğini ve isteyen herkesin iyimserlik konusunda nasıl pratik yapabileceğini göstermek için yirmi yıldan fazla süren klinik araştırmaya başvuruyor. Birçok basit teknik öneren Dr. Seligman, “Yapamıyorum” alışkanlığından nasıl vazgeçileceğini, davranışlarınızı açıklamak için daha yapıcı bir tarzın nasıl geliştirileceğini ve daha pozitif bir içsel diyalogun faydasının nasıl deneyimleneceğini açıklıyor. Bu yetenekler depresyondan kurtulmanıza yardımcı olabilir, bağışıklık sisteminizi iyileştirebilir, potansiyelinizi daha çok ortaya çıkartabilir ve sizi daha mutlu kılabilir.

Okulda, işte ve çocuklara karşı iyimser davranışı nasıl teşvik edeceğiniz konusunda çok sayıda tavsiyeyle *Öğrenilmiş İyimserlik* hem kapsamlı ve hem de pratiktir; ayrıca hayatın her aşaması için de değerli bir kaynaktır.

Ekim 2017’de piyasada.

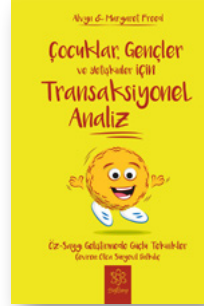
YAKINDA

TRANSAKSİYONEL ANALİZ

Çocuklar, Gençler ve Yetişkinler İçin

Alvyn Freed ve Margaret Freed

Çeviren: Olca Sürgevil-Dalkılıç



Bu kitap; gençlere öz-saygı geliştirme, başkalarına saygı duyma, bireysel ve sosyal sorumluluk, eleştirel düşünme ve bağımsız karar verme gibi konularda yardım etmede ideal bir kaynak olduğunu kanıtlamıştır. Herkesin öğrenme ve gelişme kapasitesi olan eşsiz bireyler olduğuna inanan bu kitap, dünya üzerinde yüzbinlerce evde popüler olmasının yanı sıra, binlerce sınıfta düzenli olarak kullanılmıştır.

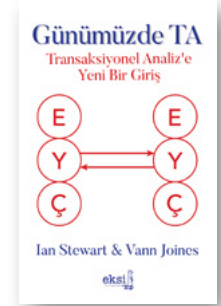
Çocuklar, Gençler ve Yetişkinler için Yeni Transaksiyonel Analiz kitabında birçok konu genişletilmiş ve yeni kavramlar tanıtılmıştır. Dr. Freed'in TA for TOTS kitabında kullandığı ve oldukça popüler ve yararlı olmuş, iyi hissettiren olumlu temas iletileri (Sıcak Yumoşlar) ve kötü hissettiren olumsuz temas iletileri (Soğuk Dikenliler) kavramları bu kitapta mevcuttur. Bu kitap özellikle 9-14 yaş grubu gençler için idealdir.

GÜNÜMÜZDE TA

Transaksiyonel Analize Yeni Bir Giriş

Ian Stewart ve Vann Joines

Çevirenler: Füsün Akkoyunlu, Serap Tekinsav-Sütçü,
Olca Sürgevil-Dalkılıç ve Nilgün Sağlam-Uras



Transaksiyonel Analiz insan ilişkilerini, kişiliklerini ve iletişimini anlamak için bir modeldir. İlk olarak Dr. Eric Berne tarafından geliştirilmiştir.

TA çok-satan *Games People Play* ve *Born to Win* adlı kitaplarla 1960'larda ve 70'lerde dünya çapında üne kavuştu.

O zamandan bu yana TA büyümeye devam etti. Teori genişletildi, yeniden değerlendirildi ve gözlem yoluyla test edildi. Berne'in 1970'deki ölümünden sonra TA pratisyenleri günümüzde disiplinin merkezi haline gelmiş yeni kavramlar ve teknikler ortaya attılar. Günümüzde TA psikoterapi, danışma, eğitim, iletişim ve yönetici yetiştirme gibi çok çeşitli alanlarda profesyonel bir yaklaşım olarak uluslararası alanda tanınmıştır.

Bu tümüyle gözden geçirilmiş çok-satan kitaplarının ikinci edisyonunda Ian Stewart ve Vann Joines sizi GÜNÜMÜZÜN Transaksiyonel Analiz gücüyle tanıştırıyor. TA'nın güncel fikirlerini birçok resimli örnekle, anlaşılabilir ve kolay okunan bir dille sunuyorlar.

Günümüzde TA kendi kendine öğrenim veya üniversite derslerinde kaynak olarak kullanım için uygundur. Ayrıca ITAA'nın resmî "101" temel sınavı için güncel müfredatın tamamını da içermektedir.

Kişiler ve grupların kullanımı için EGZERSİZLER kitap boyunca bulunabilir. Yazarlar şöyle demektedirler: "Bu egzersizleri tamamladığınızda kendiniz hakkında, okumaya başladığınız ilk andan daha fazla şey bildiğinizi fark edeceksiniz. Ve TA'yı kendiniz için kullanarak onu olabilecek en etkili biçimde öğreneceksiniz."

978-605-4665-21-1	21x29,7 cm	t20		
1. Baskı, Eylül 2015	115 sayfa			
www.eksikitaplar.com				

978-605-9305-06-8	15x23 cm	t36		
1. Baskı, Şubat 2017	500 sayfa			
www.eksikitaplar.com				

AKIL HASTALIĞI EFSANESİ

Bir Kişisel Davranış Teorisinin Temelleri

Thomas Szasz

Çeviren: Mustafa Yelken



Yeni Önsözülle ve 2 Yeni Makaleyle 50. Yıl Edisyonu

Yazılmış en etkileyici psikiyatri eleştirisi olan Thomas Szasz'ın bu klasik kitabı psikiyatri mesleğinin doğasını ve uygulamalarının ahlaki etkileri üzerine düşünceyi tamamen değiştirmiştir. Szasz, psikiyatristlerin istenmeyen davranışlara akıl hastalığı teşhisi koyarak bireylerin, eylemlerinin sorumluluğunu almayıp teşhis koyulan rahatsızlıklarını suçlamalarına neden olduklarını iddia ediyor. Aynı zamanda Freudcu psikolojiyi sahte bir bilim olmakla eleştirip psikiyatrinin modern yaşamın her yönüne tehlikeli uzanışı hususunda uyarıda bulunuyor.

“Akıl Hastalığı Efsanesi psikiyatrinin neredeyse her yönünü eleştiriyor ve yasal otoritesini açık açık gayri meşru ilan ediyor... Dikkate değer.”

- Los Angeles Times

“Son derece cesur ve öğretici. Büyüleyici bir okuma... Cüretkar ve muhteşem.”

- Science

“Oldukça etkileyici... Szasz özgürlüğün mutluluktan daha temel ve önemli olduğunu; özgürlüğün ve mutluluğun, psikiyatrinin ve onun insanların hayatına zorlayıcı ve bilimsel olmayan müdahalesi ile artırılabilceği gibi tehlikeli ve kanıtlanamayan ifadelerle hiç işimizin olmayacağı yönünde müthiş bir argüman sunuyor.”

- Vancouver Sun



SIYASET PSİKOLOJİSİNE GİRİŞ

**Martha L. Cottam, Elena Mastors,
Thomas Preston, Beth Dietz**

Çeviren: Mesut Şenol



Kapsamlı, kullanıcı dostu bu siyaset psikolojisine giriş ders kitabı siyasal davranışın psikolojik kökenlerini keşfediyor. Yazarlar bu siyasal davranışı örneklemek için okuyucuları siyasal etkinliğin geniş çaplı teorileriyle, kavramlarıyla ve vaka çalışmalarıyla tanıştıyor. Kitap; liderlik, grup davranışları, oy verme, medyanın etkileri, ırk, etnisite, milliyetçilik, sosyal hareketler, terörizm, savaş ve soykırımı da içeren siyasal davranışların birçok şablonunu inceliyor. İnsanların birbirlerine yaptıkları en korkunç şeylerin yanında, çatışmaları nasıl önleyeceklerini ve çözeceklerini ve çatışma sonrasında nasıl daha iyi olabileceklerini gösteriyor.

Kitap kavrayışı geliştirecek sayısız özellik içermektedir; öğrencilere etraflarındaki dünya ve öğreniyor oldukları kavramlar arasındaki bağlantıyı görmelerini sağlayacak günümüzdeki ve tarihteki olayların önemini belirtildiği kutucuklar gibi... Kitapta deneyimleme ve içerik analizi gibi disiplinde kullanılan farklı araştırma metodolojilerinden de yararlanılmıştır. 3. edisyondan yapılan bu çeviride birisi medya diğeri de sosyal hareketler üzerine iki yeni bölüm vardır.

Bu kolay anlaşılabilir ve ilgi çekici giriş ders kitabı; siyaset psikolojisi, siyasal davranış ve siyaset yapmanın da dahil olduğu benzer üst sınıf derslerde asıl kaynak olarak kullanılabilir.

“Bu kitabın yazarları siyaset psikolojisi konusunda bu kadar geniş kapsamlı, kolay bir dili olan, anlaşılabilir ve güncel bir ders kitabı yazarak müthiş bir iş başarmışlardır. Bu dinamik ve genişleyen alan hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkes için ‘mutlaka okunması’ gerekli.”

- Jim Sidanius, Harvard Üniversitesi

Eylül 2017’de piyasada.



Yeni çıkan kitaplarımızdan ve kampanyalardan haberdar olmak için;

goo.gl/akpJyS
linkini ziyaret edin

veya aşağıdaki kare barkodu
akıllı telefonunuza okutun



www.eksikitaplar.com