

Bir Felsefi Danışmanlık Modeli Olarak Mantık Tabanlı Terapi

Logic-Based Therapy as a Philosophical Counseling Model

FATİH ÖZKAN 

Ankara Hacı Bayram Veli University

MURAT UZUNHASANOĞLU 

Necmettin Erbakan University

Received: 10.11.2025 | Accepted: 29.12.2025

Abstract: This study examines the Logic-Based Therapy (LBT) model, which addresses logical fallacies and rational inconsistencies at the root of psychological problems as philosophical issues. LBT is a authentic therapy model that aims to transform individuals by identifying reasoning errors, logical inconsistencies, and philosophical deficiencies underlying emotional and behavioral disorders, and offering ‘transcendental philosophical antidotes’. Unlike classical therapy models that center on causality, LBT focuses on the consistency of logical inferences and aims to build virtuous life habits by supporting cognitive adjustments related to the client with concrete behavioral changes. Emerging from the Rational-Emotive Behavioral Therapy tradition, LBT uses the fundamental axioms of formal logic as a tool to identify flawed inferences, refute irrational premises, and guide the client towards ‘transcendent virtues’ such as metaphysical security, courage, and moderation. Thus, it aims not only to ‘free’ the individual from their problems but also to help them achieve a healthy personality structure in every aspect; that is, a personality structure that is consistent in intellectual, emotional, and behavioral terms. In this article, the cardinal fallacies that form the theoretical framework of the model and the transcendent virtues that balance these fallacies are analyzed within the context of the discipline of philosophical counseling.

Keywords: Philosophical counseling, Logic-Based Therapy (LBT), practical syllogism, cardinal fallacies, antidote virtues.

✉ Fatih Özkan

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü
06570, Ankara, Türkiye | fozkantr@hotmail.com

✉ Murat Uzunhasanoğlu

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Prog.
42090, Konya, Türkiye | murat.uzunhasanoglu@ogr.hbv.edu.tr



Giriş

Modern psikoterapi pratiklerinin büyük bir kısmı, bireysel sorunları geçmişe dönük bir nedensellik ilişkisi ve travma analizi üzerinden anlamlandırmaya çalışmaktadır. (Hofmann vd., 2012, s. 429) Elliot D. Cohen tarafından temelleri atılan Mantık Tabanlı Terapi (MTT) ise bu hâkim paradigmadan radikal bir biçimde ayrılarak, duygusal ve davranışsal sorunları mantık disiplininin aksiyomlarıyla analiz edip değerlendirmeye tabi tutmaktadır. (Cohen, 2013, s. 2) MTT'ye göre psikolojik rahatsızlıklar tedavi edilmesi gereken bir 'hastalık' değil, bireyin iradesi dahilinde içine düştüğü rasyonel bir 'yanılgıdır'. (Cohen, 2007, s. 12) Bu perspektif, terapiyi salt bir klinik müdahaleden çıkarıp kapsamlı bir entelektüel çabaya ve karakter odaklı dönüşüme yönlendirir. (Marinoff, 2015, s. 84)

Rasyonel Duygusal Davranışçı Terapi'nin (REBT) felsefi mirasını devralan MTT, bu mirası pratik kıyas ve formel mantığın ilkeleriyle sistematik bir biçime kavuşturur. (Cohen, 2019, s. 52) Bu modelde bireyin olaylara verdiği tepkilerin, olayların kendisinden değil, bu olayları yorumlarken kullandığı gizli ve hatalı öncüllerden kaynaklandığı savunulur. (Robertson, 2021, s. 112) Bu çalışma kapsamında, MTT'nin metodolojik araçları olan pratik kıyas modeli, kardinal yanılgılar ve bu yanılgıları sağaltan panzehir erdemler ele alınarak, felsefenin çağdaş psikoloji içerisindeki dönüştürücü rolü irdelenecektir. (Cohen, 2015, s. 37)

Psikoterapiye Genel Bakış

Antik Yunancada nefis, ruh, can anlamlarına gelen *psyche* ile şifa, tıbbi tedavi anlamlarına gelen *therapeia* kelimelerinden türetilen psikiyatri; zihni ve kişilik bozukluklarının psikolojik yollarla tedavisi olarak tanımlanmaktadır. (Campbell vd., 2013, s. 6) 2012 yılında Amerikalı psikolog John C. Norcross, psikoterapiyi, “katılımcıların davranışlarını, bilişlerini, duygularını ve/veya diğer kişisel özelliklerini arzu ettikleri yönde değiştirmelerine yardımcı olmak amacıyla yerleşik psikolojik ilkelerden türetilen kllinik yöntemlerin ve kişilerarası tutumların bilinçli bir şekilde uygulanması” olarak tanımlamıştır (Campbell vd., 2013, s. 99) Bu tanım 2013 yılında Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından da kabul edilen tanımla paralellik gösterir. Türk Psikiyatri Derneği de psikoterapiyi: “...bireylerin duygusal, zihinsel ve davranışsal sorunlarına odaklanıp bir danışman eşliğinde bu zorlukları anlayıp bunlarla başa çıkmasını ve daha sağlıklı bir yaşam sürmesini



sağlamaya odaklanan bir tedavi yöntemidir.” (Bozdemir, 2001, s. 27) olarak tanımlanmaktadır.

Psikoterapik uygulamaların kökenlerinin yüzyıllar öncesine dayandığı ifade edilebilir. Zira hekimler, filozoflar, spiritüel alanlardaki uygulayıcılar tarih boyunca başkalarını iyileştirme amacıyla psikolojik yöntemlerden faydalanmışlardır. Ancak psikoterapi kavramı günümüzde zihindeki bozulma sonucu ortaya çıkan –uyumsuz– davranışların sözlü ifadelerin kullanımı yoluyla iyileştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Psikoterapi temelde terapötik bir konuşma süreci olup psikoterapistler, insanın zihinsel işleyişine ve bu işleyişin sonucunda ortaya çıkan davranışlara odaklanmaktadır. (Cohen & Zinaich, 2013, s. 19; Thomason, 2005, s. 2) Bu tanımlar doğrultusunda psikoterapi, bireylerin zihinsel, duygusal ve davranışsal sorunlarını anlayıp bunlarla başa çıkmalarına ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak amacıyla psikolojinin yerleşik ilkelerine dayalı olarak bir danışman eşliğinde uygulanan tedavi edici bir konuşma ve etkileşim süreci olarak tanımlanabilir.

Psikoterapiyi mantık ve felsefe terminolojisiyle ifade etmek gerekirse, insan zihninin, mantık biliminin belirlediği doğru düşünme ve akıl yürütme kurallarına uygun çalışmaması sonucu ortaya çıkan ve hatalı duygu ve davranışlara yol açan işleyiş biçiminin iyileştirilmesidir. March’ın sözleriyle “felsefi terapi, (...) mantık sahipleri için terapi anlamına gelmektedir. (Marinoff, 2015, s. 25) Bu terapi sürecinde danışanın düşünme ve akıl yürütme biçimlerin mantık kuralları ve felsefi öğretiler çerçevesinde yeniden yapılandırılır ki bu yapılandırma felsefi danışmanlık bağlamında değerlendirilmektedir.

Literatürde felsefi danışmanlık, klinik felsefe veya uygulamalı felsefe gibi çeşitli terimlerle tanımlanan bu alan çağdaş pratik felsefenin önemli bir disiplini olarak öne çıkmaktadır. Bir uygulama pratiği olarak genellikle felsefe alanında doktora yapmış yahut en az yüksek lisans derecesine sahip uzmanların faaliyet gösterdiği bu alanda 1950’li yıllarda kurumsallaşma başlamış ancak bu alanın profesyonel bir disiplin haline gelmesi 1980’leri bulmuştur. Söz konusu alanın uygulayıcıları, yaşamsal güçlükler, toplumsal sorunlar veya zihinsel açmazlar karşısında bireylere felsefi bir perspektif kazandırmayı hedefleyen danışmanlık hizmetleri sunmaktadırlar. Özellikle zihinsel zorlukların ele alınması bağlamında felsefi danışmanlık, geleneksel



psikoterapötik modellere bir alternatif oluşturabildiği gibi, bu modelleri destekleyen tamamlayıcı bir işlev de üstlenebilmektedir. Bu yaklaşımın teorik temelleri, felsefeyi 'iyi' ve 'iyi yaşam' ideali ekseninde konumlandıran Sokratik geleneğe dayanmaktadır. Nitekim Sokrates'in felsefi sorgulama-
dan yoksun bir yaşamı değersiz görmesi ve Stoacı öğretilerin günümüzde Stoacı terapi formunda yeniden işlevsellik kazanması, bu köklü geleneğin somut yansımaları olarak değerlendirilmektedir.

1950'lerde Albert Ellis, Rasyonel-Duygusal Davranışçı Terapi'yi (REBT) ortaya koydu. Birkaç yıl sonra, psikiyatrist Aaron T. Beck, bağımsız olarak bilişsel terapi olarak bilinen bir psikoterapi biçimi geliştirdi. Her ikisi de psikodinamik veya hümanist terapilerin daha uzun süreli iç görü temelli yaklaşımının aksine, bir kişinin inançlarını, değerlendirmelerini ve tepki kalıplarını belirlemeyi ve değiştirmeyi amaçlayan, nispeten kısa, yapılandırılmış ve şimdiki zamana odaklı teknikler içeriyordu. Beck'in yaklaşımı öncelikle Sokratik yöntemi kullanıyordu ve antik Stoacı felsefe ile bu bilişsel terapiler arasında bağlantılar kuruldu. (Beck, 1984, s. 1113) MTT, her ne kadar REBT'nin bir çeşidi olarak görülse de REBT'nin insan davranışlarını açıklayan ABC kuramını [tetikleyici olay (activating event), inanç (belief), sonuç (consequence)] reddetmektedir. (Cohen, 2013, s. 32; 2016, s. 19; 2019, s. 53) MTT, klasik mantığın önemli bir aracı olan pratik kıyas (practical syllogism) modelini, danışanların duygusal ve davranışsal sorunlarının mantıksal kökenini ortaya çıkarmak için birincil araç olarak kullanır. MTT, REBT'nin ABC kuramını alıp onu katı bir tümdengelimli mantık argümanı formuna dönüştürür. Bu, bir duygusal veya davranışsal tepkinin zorunlu olarak, kişinin inanç sisteminden (öncüller) türetildiğini göstermeyi amaçlar. MTT'nin pratik kıyası kullanmasındaki temel amaç, akıl yürütme zincirindeki hatalı öncülü (mantıksal yanılgıyı) kesin olarak tespit etmektir.

MTT, ABC kuramını öncüllerden sonuçlara uzanan bir kıyas moduna dönüştürmek amacıyla pratik kıyas olarak bilinen bir tür tümdengelimli akıl yürütmeye dayanmaktadır. Bu süreç, nedensellik yerine akıl yürütme üzerinden işletilmektedir. Kıyastaki tüm akıl yürütmeler öncülleri ve sonucu içermektedir. Öncül, bir varsayımı haklı çıkarması (veya kanıt sağlaması) beklenen bir ifadedir. Birisi bir sonucu bir öncül ile desteklediğinde, bu kişinin sonucu savunduğu söylenebilir ve bunun ardından gelen akıl



yürütmeye de argüman denilmektedir. Böylece MTT, REBT'nin ABC kuramını, bir mantık argümanı olan tümdengelimli kıyasa dönüştürmektedir.¹

Mantık/Mantık Tabanlı Terapi ve Psikoloji/Psikoterapi İlişkisi:

MTT, yalnızca bir psikoterapi yöntemi değil, aynı zamanda antik felsefe geleneğinin çağdaş psikolojiye aktarımı olarak değerlendirilmektedir. Cohen, MTT'yi “felsefenin kendi yöntemleri ve kuramsal çerçeveleri kullanılarak, felsefi nitelikteki bazı fikirlerin yıkıcı gücünün üstesinden gelinmesine rehberlik eden bir yaklaşım” olarak tanımlamaktadır. (Cohen, 2013, s. 33; 2019, s. 48) Bu tanımda MTT'nin Sokratesçi sorgulama, Aristotelesçi erdem etiği, Stoacı duygusal dönüşüm ve Epikürcü ölçülülük anlayışlarından açıkça beslendiğini görmekteyiz. Cohen'in ifadesiyle: “Felsefi temel yaklaşımım, biz filozofların psikolojiyi felsefi kökleriyle yeniden birleştirmeye yardımcı olarak psikolojik bir devrim yaratabileceğimizi fark ettiğim 1980'lerin ortalarında şekillenmeye başladı.” (Cohen, 2013, s. 11) MTT'nin en temel felsefi kaynağı, Sokrates'in *maiotik* yöntemiyle başlar. Sokrates'in “sorgulanmamış bir yaşam yaşanmaya değer” ilkesi (McKeon, 2009, 1258b), MTT'de danışanın kendi öncüllerini sorgulaması ve onları mantıksal olarak çürütmesi ve yerine rasyonel alternatifler inşa etmesiyle doğrudan hayata geçirilir. Bu noktada MTT, tedaviyi pasif bir iyileşme değil, aktif bir felsefi pratik haline getirir. Cohen, bu yaklaşımı danışanın kendi hayatının filozofu olmasını hedeflemek olarak özetler. (Cohen, 2005, s. 23; 2019, s. 48)

MTT'nin yapısal iskeletini Aristoteles'in pratik kıyas modeli oluşturur. Aristoteles'e göre, ahlaki eylem, teorik bilgiden değil, duygusal ve bilişsel değerlendirmelerin bir araya geldiği pratik akıl yürütmeden doğar. MTT bu modeli psikoterapiye uyarlayarak, duygusal tepkileri “Eğer O ise R; O; o hâlde R”² biçimindeki tümdengelimli akıl yürütmeler olarak değerlendirir. (Cohen, 1987, s. 1) MTT'nin temel iddiası, duyguların dış olaylardan değil, bu olaylara dair yapılan değerlendirmelerden, bir tür ‘derecelendirmelerden’ kaynaklandığıdır. Bu değerlendirme süreci, ‘kaynak nesne’ (intentional object) ve ‘derecelendirme’ (rating) ikiliyle formüle edilmekte

¹ Dikkatimizi (A&B) ile C arasındaki neden-sonuç ilişkisine odaklayalım. (A&B) C'ye neden olur. Bu teoride, bir yandan belirli inançlar ve olaylar, diğer yandan belirli davranışsal ve duygusal sonuçlar arasında nedensel yasalar veya bağlantılar aranır. Bu nedensel yorum, MTT'nin benimsediği mantıksal akıl yürütmeye çelişmektedir.

² “Yağmur yağarsa yerler ıslanır. Yağmur yağıyor. O halde yerler ıslanır.” biçimindeki şartlı kıyasta olduğu gibi.



ve böylece duygusal tepkilerin mantıksal bileşenleri analiz edilebilir hale gelmektedir. (Cohen, 2005, s. 26; 2007, s. 33; 2019, s. 60)

MTT'nin etik boyutu ise büyük ölçüde stoacı felsefeye dayanır. Stoacılar, duyguların bizzat kötülük değil, hatalı yargılardan kaynaklanan tutarsız akıl yürütmeler olduğunu savunurlar. Epiktetos'un ünlü sözü, "İnsanları rahatsız eden şeyler değil, şeylere dair edindikleri düşüncelerdir" (Basor, 2020, s. 4; Robertson, 2021, s. 13) sözü MTT'nin temel aksiyomudur. Bu bakış açısıyla, kaygı, öfke veya utanç gibi duygular, dışsal olaylardan değil, 'mutlak talepler'den (başkaları beni sevmek zorundadır gibi) ya da irrasyonel öncüllerden doğar. Stoacılık, duygusal dengenin bu taleplerin çürütülmesiyle değil, doğru yargıların inşasıyla kazanılacağını iddia eder. MTT ise bu görüşü panzehir erdemler (antidotal virtues) kavramıyla terapötik düzleme taşır.

Bu panzehir erdemlerin içinde en dikkat çeken ve MTT'nin yol gösterici erdemi, 'metafizik güvenlik'tir (metaphysical security). Bu, yaşamın bütün trajik yönlerine rağmen gerçekliğin kendisi hakkındaki varoluşsal güvenliktir. Bir yerde Epikürcülük'ün *ataraksia* (sarsılmazlık) ilkesiyle örtüşür. Çünkü birey, yaşamın mükemmelliğini değil sınırlı olasılıklar içindeki anlamlılığını kabul eder. Bu kabul, MTT'de 'felaketleştirme' veya 'mutlak mükemmellik talebi' gibi kardinal yanlışlara karşı 'cesaret' ve 'ölçülülük' gibi erdemlerin inşasına zemin hazırlar.

MTT'nin Tanımı, Kapsamı ve Gelişimi

MTT, psikolojik sıkıntıları temelde felsefi ve mantıksal sorunlar olarak yeniden çerçeveleyen, felsefi danışmanlığın önde gelen bir yöntemidir. Bu kuram, duygusal bozuklukların nedeni olaylardan değil, bu olayları yorumlayan akıl yürütmedeki (pratik kıyas) hatalı öncüllere dayanır. Metodolojisi ise, bu mantıksal yanlışları sistematik olarak tespit etmeye, çürütmeye ve bunların yerine, felsefi panzehirler aracılığıyla "aşkın erdemler" olarak adlandırılan pozitif karakter özelliklerini inşa etmeye dayanır. (Cohen, 2013, s. 18; 2019, s. 51)

Klasik psikoloji, insanda kavramların oluşum biçimini ve yargıların nasıl tesis edildiğini incelemektedir. Psikoloji bilimi açısından doğru veya yanlış düşünme ayrımı bulunmamaktadır; sadece düşünme olgusu mevcuttur. Bu nedenle psikoloji yalnızca tasvir etme işlevini yerine getirmekte, olgular arasındaki işlevsel ilişkiyi araştırmaktadır. (Ritchie, 1896, ss. 587-588) Doğru



ve düzgün düşünme formlarını incelemeyi amaçlayan bilim ise mantıktır. Bir bilim dalı olarak mantığın temel konusunu, geçerli düşünme biçimleri ve önerme yapıları oluşturmaktadır. Mantıklı düşünmek hem doğru ve düzenli akıl yürütmek anlamına gelmekte, hem de tutarlılık içinde düşünmek anlamını da içermektedir. (Çiçekdağı, 2024, s. 3)

Modern dönemde ruh sağlığı alanında ortaya çıkan yaklaşımlar, bireyin duygusal ve davranışsal sorunlarına çözüm arayışını felsefi düzleme taşımıştır. (Sivil, 2023, s. 3055; Cohen, 2015, s. 35) Bu bağlamda MTT, psiko-terapötik bir ekol olan REBT'nin önde gelen bir çeşidi olarak dikkat çekmektedir. Onun temel misyonu felsefenin kendi yöntemleri ve kuramsal çerçeveleri kullanılarak, felsefi nitelikteki bazı fikirlerin yıkıcı etkisinin üstesinden gelmesine ve böylece derin ve kalıcı bir mutluluğa erişilmesine rehberlik etmektir. Duygusal sıkıntıların incelenmesinde en belirgin bulgu, en yıkıcı duygularımızın genellikle hatalı gerekçelerle sürdürülmesidir. Örneğin, depresyon, sıklıkla gerçekliği 'ya hep ya hiç' veya 'siyah ya da beyaz' terimleriyle, gerçekçi olmayan bir şekilde algılayan düşünce kalıplarıyla devam ettirilir. Bu düşünce yapısı, tekil talihsiz olaylar temelinde tüm evreni talihsiz olaylar zincirinin parçası kılma anlayışından beslenir. (Sivil, 2023, s. 3055; Cohen, 2007, 39.)

Terapinin nihai amacı, eleştirel düşünme araçları vasıtasıyla bu hatalı akıl yürütmeleri tespit etmek, irrasyonel öncülleri çürütmek ve danışanı, zehirli öncüllere karşı felsefi açıdan güvenilir panzehirlerden oluşan aşkın erdemlere yönlendirerek bireylerin şahsiyetlerini sağlam temeller üzerinde inşa etmektir. (Cohen, 2015, s. 35) MTT'nin kurucusu Cohen, bu yaklaşımın temellerinde akademik gerekçelerin yanı sıra kişisel deneyimlerin de bulunduğunu belirtmektedir. Onun ifadesiyle "felsefi yaklaşımım, biz filozofların psikolojiyi felsefi kökleriyle yeniden birleştirmeye yardımcı olarak psikolojik bir devrim yaratabileceğimizi fark ettiğim 1980'lerin ortalarında şekillenmeye başladı. (...) 1985 yılında pratik karar verme üzerine ilk kitabımı, 'Değer Yargıları: Sağlam Muhakeme İlkeleri' başlığıyla yayınladım. O zamanlar eşim Dr. Gale Cohen, danışmanlık alanında yüksek lisans yapan bir öğrenciydi ve üzerinde çalıştığı danışmanlık teorisi ile benim çalışmam arasında bir benzerlik fark etmişti. Bu benzerlik, MTT'nin temelini oluşturacak bir fikre yol açtı. Bu fikir, duygusal zorluklarla başa çıkmada mantıksal



düşünmenin ve pratik muhakeme becerilerinin rolünü ortaya koymaktı.” (Cohen, 2007, ss. 81-82)

MTT, merkezine insan akıl yürütmesinde gerçekleşen hata ve yanlışları koymakta ve danışanların gündelik muhakeme süreçlerinde irrasyonel öncülleri kullanarak kendi kendilerini yenilgiye uğratan ve gerçekçi olmayan sonuçlara ulaşmaları neticesinde duygusal ve davranışsal rahatsızlıklar yaşadıkları temel fikrine dayanmaktadır. (Cohen, 2015, s. 39; Cohen & Zinaich, 2013, s. 77) Geleneksel REBT'nin ABC kuramından farklılaşan MTT, nedensellik bağıyla olayların ilk nedenlerine inme çabası yerine akıl yürütme yoluyla ilerleyen ve pratik kıyas olarak adlandırılan bir tür tüm-dengelimli mantık kullanır. Bu kıyas, öncüllerden sonuçlara uzanan mantıksal bir mod olarak işlev görür. (Cohen, 1987, s. 38; 2019, s. 59)

Tarihsel gelişimi itibariyle MTT, Albert Ellis'in öğretileri ve teorileri ile tutarlı olarak felsefe ve psikoterapinin geleneksel ayrımını reddeden bir çizgide ilerlemiştir. Ellis tarafından kurulan ve bilişsel davranışçı terapilerin öncüsü sayılan Rasyonel-Duygusal Davranışçı Terapi (RDVT) modelinden türetilmiş önemli bir felsefi danışmanlık modeli olarak varlık göstermiştir. Bilişsel terapötik yaklaşımların doğası gereği bilgi aktarımını esas alması sebebiyle, MTT ve danışmanlık olgusunun temel öğelerinin epistemolojik konumu (bilgi kuramsal statüsü) doğal olarak akademik bir inceleme konusu haline gelmektedir. Ellis, felsefenin psikoterapi için büyük faydasını ustaca fark etmiş ve Stoacı felsefenin birçok içe bakış yöntemini kendi yöntemine dâhil etmiştir; (Ellis, 1991, ss. 141-142)

Aynı zamanda MTT, Pisagorculuk, Kinik, Stoacılık ve Epikürcülük gibi kadim felsefi gelenekleri canlandırma girişimi olarak değerlendirilebilir. MTT günümüzde, Doğu'dan Batı'ya kadar dünya çapında hem ruh sağlığı danışmanları (özellikle bilişsel-davranışçılar) hem de felsefi danışmanlar tarafından takip edilmekte olup, araştırma, geliştirme ve eğitimi Cohen'in 1985 yılında kurduğu 'Kritik Düşünme Enstitüsü: Ulusal Mantık Temelli Terapi Merkezi' tarafından sürdürülmektedir. (Cohen, 2007, s. 11; Cohen & Zinaich, 2013, s. 65)

Geleneksel psikoterapi yaklaşımları, felsefi danışmanlığın akla ve mantığa aşırı odaklanmasını eleştirmek suretiyle bu disiplinin eşsiz yöntemlerini göz ardı etmektedirler. (Schuster, 1992, s. 588) Cohen'in de belirttiği üzere felsefi danışmanlık, yaşamın içkin zorluklarla dolu olduğu temel



varsayımına dayanmalıdır. Hayat, başarı elde etmek amacıyla ortadan kaldırılması gereken psikolojik, duygusal veya mantıksal nitelikteki ayrık sorunların basit bir toplamı olarak algılanmamalıdır. Aksine, hayatın doğası gereği sürekli olarak bir dizi problemin çözülmesi çabasına indirgenemeyeceği vurgulanmaktadır. Dolayısıyla felsefi danışmanlığın nihai amacı, hayatı çözülecek münferit problemler yığını olarak görmek yerine, yaşanması gereken bütüncül bir olgu olarak ele almaktır. (Cohen, 2015, s. 36; 2019, ss. 59-60)

Cohen'in sözlerinden anlaşıldığı üzere, felsefi danışmanlıkta amaç, öncelikle, sorunları çözümleyip rafa kaldırmak yerine hayatın zorlu doğasını kaçınılmaz olarak kabul etmek ve anlamaktır. Ona göre "felsefi danışmanlık pratiği, danışmanların, örneğin DSM-IV gibi nispeten katı ve sabit sınıflandırma modelleri aracılığıyla danışanlarını dinlediği geleneksel danışmanlık modellerinden köklü bir biçimde ayrılmaktadır. Geleneksel danışmanlıkta odak, çoğunlukla bireyin tanımlanmış psikopatolojik kalıplara oturtulması faaliyeti iken; felsefi danışmanlar ise danışanın anlattığı hikâyenin bütününe odaklanmaktadır. Hikâye, bireyin yaşamına dair tanıklık işlevi gördüğünden danışmanın temel sorusu, "danışanın aktardığı yaşam öyküsü bize hayatın doğası hakkında ne gibi bilgiler sunmaktadır?" olmaktadır. (Cohen & Zinaich, 2013, ss. 133-135)

MTT modelinin metodolojik amacı, danışanların hatalı akıl yürütme yapılarını analiz etmek için eleştirel düşünme araçlarını devreye sokmaktır. Bu süreç, öncelikle kişinin irrasyonel öncüllerini tanımlamayı ve ardından bu öncülleri çürütmeyi hedefler. Çürütme aşamasının devamında, MTT danışanlara bir dizi 'aşkın erdem' (örneğin kendine, başkalarına ve dünyaya karşı saygı, metafizik güvenlik, cesaret ve ölçülülük) rehberliğinde, hatalı öncüllere karşı felsefi temelli panzehirler geliştirmeyi öğretir. Psikoterapötik temeli olan REBT gibi, MTT de yalnızca bilişsel dönüşümü vurgulamakla kalmaz; aynı zamanda mantık dışı eğilimlerin üstesinden gelmek ve erdemli alışkanlıkları kalıcı kılmak için somut davranış değişikliklerinin yapılmasını ve kişide bu davranışların yerleşmesini esas alır. (Zinaich, 2019, s. 38; Cohen, 2021, s. 107)

MTT, mantıksal yöntemleri ve felsefi ilkeleri kullanan görece yeni bir psikolojik danışmanlık yaklaşımını temsil etmektedir. Bu yöntem, atası olarak kabul edilen REBT de dâhil olmak üzere diğer bilişsel-davranışçı



psikoterapi modellerine kıyasla belirli yönlerden daha felsefi bir nitelik taşımaktadır. O, nedensellik ilişkisinden ziyade akıl yürütme ekseninde hareket etmek amacıyla, REBT'nin ABC teorisini (Ellis, 1991, s. 141; Cohen, 2013, s. 32) pratik kıyas olarak bilinen bir tür tündengelimli akıl yürütme biçimine dönüştürür. Bu pratik kıyas modeli³, zorunlu olarak öncülleri ve bir sonucu içerir. Öncül, başka bir ifadeyi gerekçelendirmesi ya da ona kanıt sunması beklenen ifadeyi temsil ederken; sonuç, bu öncülle desteklenen ilave açıklamadır. Bir birey, bir sonucu öncülle desteklediğinde, o sonucu savunmuş sayılır ve bu süreç, mantıksal bir kanıt olarak adlandırılabilir. Dolayısıyla MTT, REBT'nin ABC kuramını, tamamen mantıksal bir kanıt formuna dönüştürmektedir. (Zinaich, 2019, ss. 46-47; Cohen, 2021, s. 12)

MTT, metafiziğini insan duyguları, insanın yanılabilirliği, gerçeklik ve insanın özgürlüğü ile ilgili dört temel metafiziksel aksiyom üzerinden temellendirmektedir. Bu varsayımlar incelendiğinde, MTT teorisinin felsefe ve mantığı, bilişsel-davranışçı bir yaklaşımla felsefi pratiğe sistematik olarak nasıl uyarladığı anlaşılır. (Cohen, 2013, s. 71; 2024, s. 107)

MTT'nin temel aksiyomları:

- İnsana mahsus duyguların bilişsel-davranışsal bileşenleri önermelerden mantıksal yollarla çıkarılabilir.
- İnsanlar doğası gereği yanılabilir ve onların duygu ve davranış temelli akıl yürütmelerinin öncülleri de bu yanılırları içerebilir.
- Duygusal ve davranışsal sorunlar çoğunlukla kesinlikçi ve mükemmeliyetçi gerçeklik algılarından kaynaklanmaktadır.
- İnsanlar yanıltıcı duygusal ve davranışsal akıl yürütmelerin ortaya çıkardığı sorunları aşmak için doğuştan gelen bir irade gücüne sahiptir. (Cohen, 2005, s. 28; 2019, ss. 56-57)

Yukarıda yer alan aksiyomlar temelinde MTT, insan duyguları ve bu duyguların yanılabilirliği sonucunda ortaya çıkacak düşünce ve davranış bozukluklarının ve kardinal yanılırların, hatalı öncüllerin doğrularıyla yer değiştirmesi sonucunda ortadan kalkacağını iddia etmektedir. Bir nevi, yanılığa içeren duygusal ve davranışsal akıl yürütmenin, irade gücü ile düzenlenip değiştirilebileceğini savunmaktadır.

MTT, insan duygularının salt biyolojik tepkiler olmadığını, aynı zamanda düşünce ve inanç sistemlerinden etkilendiğini savunur ve adı geçen

³ Bkz. (Schiller, 1917, ss. 645-653).



duygusal sorunların altında yatan mantıksal hataların ve felsefi yanlışların tespit edilmesini ve düzeltilmesini hedefler. İnsanların mantıksal hatalar yapmaya ve gerçeklikten kopuk inançlara sahip olmaya yatkın olduğunu kabul eder ve ardından bireylerin kendi düşünce süreçlerini eleştirel bir şekilde değerlendirmelerini ve mantıksal hataları tespit etmelerini teşvik eder. O, gerçekliğin nesnel ve mantıksal bir yapıya sahip olduğunu savunur ve ardından bireylerin gerçeklikle uyumlu rasyonel düşünme biçimleri geliştirmelerine yardımcı olur. Yine insanların düşünce ve davranışlarını seçme özgürlüğüne ve kendi yaşamlarını kontrol etme ve daha anlamlı bir yaşam sürme potansiyeline sahip olduklarını savunur. (Cohen, 2021, s. 4; Zinaich, 2019, s. 33)

MTT'nin danışmanlık süreci altı temel adımdan oluşmaktadır. İlk olarak danışman, danışanın duygusal ve davranışsal tepkilerine yol açan düşünce kalıplarını anlayarak akıl yürütme biçimini tespit eder. İkinci aşamada, danışanın akıl yürütmesinin içinde barındırdığı öncüllerdeki mantıksal hatalar, 'kardinal yanlışlar' olarak tanımlanır. Üçüncü adımda, tespit edilen bu mantıksal hatalar, rasyonel araçlar kullanılarak çürütülür. Dördüncü olarak, çürütülen her bir yanlışın yerine konulması gereken ve danışanda eksik olan olumlu karakter özelliği sayılan 'rehberlik edici erdem' belirlenir. Beşinci aşamada danışanın, tanımlanan erdemleri geliştirmesine yardımcı olacak iyileştirici felsefeleri benimsemesi teşvik edilir. Son olarak altıncı adımda bu felsefeleri pratik hayata geçirmek ve rehberlik eden erdemleri elde etmek amacıyla somut bir eylem planı oluşturulur ve uygulanır. Böylece danışanın olumlu davranış değişikliği için harekete geçmesi sağlanır. (Cohen, 2021, ss. 18-22; Zinaich, 2019, ss. 39-41)

'Kardinal yanlış', danışanın depresif bilişsel şemalarını besleyen temel akıl yürütme işlemlerinde ortaya çıkan hatalar olarak işlev görür. (Cohen, 2021, s. 15) Aşağıdaki tabloda ikinci adımda belirlenen ve kardinal yanlış olarak tanımlanan mantıksal yanlışlar sırasıyla listelenmektedir:

1. Mükemmellik Beklentisi (Demanding Perfection): Kişinin kendi öznel arzularına veya tercihlerine dayalı öncüllere dayanarak dış gerçekliğin şartlarını talep etme ve dikte etme.
2. Sürüye Uyuma Safsatası (Bandwagon Reasoning): Genellikle başkalarının onayına duyulan ihtiyaçtan (onay talebinden) kaynaklanan körü kö-rüne, otantik olmayan inanç ve/veya eylem uyumu.



3. Dünya Benim Eksenimde Dönüyor Düşüncesi (The World Revolves Around Me Thinking): Kişinin kendi inançlarının, değerlerinin, arzularının ve tercihlerinin tek doğru, haklı veya kabul edilebilir olduğunu ve bu nedenle herkesin bunları kabul etmesi gerektiğini düşünmesi.

4. Felaketleştirme/Dehşetleştirme (Awfulizing/Catastrophizing): Kötüden en kötüye doğru akıl yürütme veya kötülüğü abartma.

5. Lanetleme / Değersizleştirme (Damnation): Kendini, başkalarını ve evreni değersizleştirme.

6. Yapamamcılık (Can't do it): Kişinin duygusal, davranışsal veya iradi 'yapamam'larını içinde tutarak ve dışa vurmayı (ifade etmeyi) reddederek yaratıcı potansiyelini engellemesi.

7. Görev Bilinciyle Endişelenme (Dutiful Worrying): Görev bilinciyle ve takıntılı bir şekilde kendini rahatsız etme.

8. Manipülasyon (Manipulation): Bir kişiyi/kişileri belirli bir şekilde davranmaya, düşünmeye veya hissetmeye sevk etmek için rasyonel kanıt yerine güç, gözdağı, tehdit, aldatma, hile veya başka bir kontrol yöntemi kullanma.

Mükemmellik beklentisi, genellikle kendisinden daha fazla kardinal yanılının türetildiği temel önerme olma eğilimindedir. Cohen'in ifadesiyle "klinik bulgularım, danışanların diğer duygusal ve davranışsal yanılmasının büyük çoğunluğunu mükemmellik beklentisinden türettiklerini göstermektedir." (Cohen, 2019, s. 50)

Mükemmellik beklentisi, diğer yanılı türlerinin kendisinden türetildiği (öncül) önermede yer almaktadır ve tespiti için –danışanın akıl yürütmesinde var olan- öncül önermenin analizi gerekmektedir. Mükemmellik beklentisi analiz edilirken öncül önermede yer alan gerekli, zorunlu, olmalı vb. ifadeler tespit edilmektedir. Bir başka ifade ile danışanın düşünce sisteminde yer alan zorunluluk, gereklilik, olmalı tarzındaki kavramların mükemmellik beklentisi yanılısına neden olduğu ve bu yanılının da danışanın duygu ve davranış tasarımı sorun oluşturduğu düşünülmektedir. MTT perspektifinden bakıldığında, 'zorunluluklar' aslında birer 'söz edimi' niteliğindedir. Yani, belirli bir şey ifade edilirken eş zamanlı olarak geliştirilmektedir. Bu tür zorunluluklar genellikle veya neredeyse her zaman gerçek dışı talepler olarak ortaya çıkar ve gerçekliğin var olmayan bir duruma uyum sağlamasını beklerler. Bu ifadeler kipsel (modal) anlamda 'zorunluluk'



üzerine iddialar içerir. Buna göre örneğin bir danışanın “herkes her zaman benden memnun olmalı” şeklindeki ifadesi, aslında “herkesin benden her zaman memnun olması zorunludur” gibi bir iddiayı da bünyesinde barındırmaktadır. (Cohen, 2021, s. 10; Cohen, 2019, s. 50; Marinoff, 2015, s. 87)

Panzehir Erdemler

MTT modelinde her hatalı büyük öncül – yahut entimem – ya da sonuç önermeleri üç temel ölçüt üzerinden sorgulanmaktadır. Bu ölçütler, mantıksal geçersizlik, deneysel çelişki ve etik yanlıdır. Bu sorgulama sonucunda hatalı öncüller çürütülür ve bunların yerine uygun panzehir erdemler konulur. (Cohen, 2021, s. 258; Cohen, 2013, s. 43) Ayrıca çürütme aşaması, eş zamanlı olarak uygun panzehirlerin geliştirilmesi için gerekli bilişsel zemini de hazırlamaktadır. Başka bir ifadeyle danışanın, mantık kuralları ile bağdaşmayan akıl yürütmelerini fark etmesi sağlanmaktadır. Söz konusu erdemler, tek bir felsefi gelenekten beslenmek yerine, farklı felsefi geleneklerle ilişkilendirilebilmektedir. Stoacılık (cesaret, saygı), Epikürcülük (ölçülülük, tedbirli olma), Aristotelesçilik (doğru orta), Kantçılık (araç değerler yerine amaç değerleri önceleme) ve Popperci Eleştiricilik bunlar arasında sayılabilir. Cohen, bu geniş kapsamlı çeşitliliği bilinçli bir metodolojik tercih olarak benimsemektedir. Onun ifadeleriyle: “Thomas Aquinas, Descartes, Locke, Hume, Kant, Nietzsche, Heidegger, Sartre, Schopenhauer ...; kardinal yanlışların her birine karşı güçlü panzehirler geliştirmek için MTT’de kendilerine atıfta bulunulmuştur.” (Cohen, 2021, s. 37; Cohen, 2007, s. 154; Robertson, 2021, s. 45)

MTT’nin en temel panzehir erdemi, bireyin kaçınılmaz kusurlarına rağmen gerçeklikle barışık bir içsel güvenlik duygusu kazanmasını sağlayan metafizik güvenlik olarak tanımlanmaktadır. Bu erdem MTT’nin merkezi referans noktası ve yol gösterici ilkesi olarak kabul edilmektedir: Cohen’in ifadesiyle “MTT’nin yol gösterici erdemi, kaçınılmaz kusurlarına rağmen kişiyi gerçekliğe bağlayan metafizik güvenliktir. Bu, diğer tüm erdemlerin bazı kusurları nedeniyle rasyonel soruşturmalar neticesinde boşa çıkma ihtimallerine karşın en sağlam erdemdir.” (Cohen, 2021, s. 307; Cohen, 2024, s. 112)

APA PsycNet veri tabanında yayımlanan bir meta-analizde, BDT’nin temel odak noktasının davranışsal değişim olduğu, buna karşılık MTT’nin ise karakter düzeyinde bir dönüşümü hedeflediği vurgulanmaktadır.



(Hofmann vd., 2012, ss. 437-438) Bu ayrımın temelinde, MTT'nin yalnızca düşünce ve davranış düzeyinde bir düzenlemeyle yetinmeyip, bireyin yaşamını bütüncül bir ahlaki ve felsefi perspektiften yeniden inşa etmeye yönelik bir yaklaşım benimsemesi yer almaktadır.

MTT'deki Akıl Yürütme Modeli: Pratik Kıyas (Practical Syllogism)

Akademik literatüre bakıldığında 'akıl yürütme' (reasoning) kavramı son yıllarda statik ve kural tabanlı bir işlem olmaktan çıkarak, evrimsel, bilişsel ve teknolojik boyutlarıyla yeniden tanımlanan dinamik bir araştırma sahasına dönüşmüştür. Klasik mantığın 'doğruya ulaşma aracı' olarak tanımladığı akıl yürütme, günümüzde disiplinler arası bir kavşakta, pragmatik ve işlevsel bir perspektifle yeniden ele alınmaktadır. 21. yüzyıl akademik literatürü, akıl yürütme becerisini artık soyut bir mantık disiplininin çok, sosyal etkileşimlerde ortak anlamların inşası (Mercier & Sperber, 2017, s. 177), belirsizlik ve riskle başa çıkma stratejisi (Gigerenzer, 2015, s. 1677) ve yapay zekâ sistemlerinin güvenli, şeffaf ve etik tasarımı için merkezi bir yetenek olarak ele almaktadır. (Russell, 2019, s. 2)

Bilişsel bir sistem olan akıl yürütme; olay örgülerindeki nedensellik bağlarını yapılandırma, geleceğe dair projeksiyonlar (tahminler) oluşturma ve spesifik bağlamlara atfedilen anlamları deşifre etme gibi üst düzey zihinsel işlevleri bünyesinde barındırır. Literatürde bu kavram, bireyin ilgisini celbeden bir uyarı, benzerlik ve ayrılıkları ekseninde analitik bir incelemeye tabi tutarak, belirsiz durumlar hakkında öngörülerde bulunma ve nihai bir yargıya ulaşma süreci olarak da tanımlanmaktadır. (Eysenck, 2000, s. 141)

Psikoloji disiplini perspektifinden akıl yürütme ise bireyin elindeki öncüllerden hareketle mantıksal çıkarımlarda bulunmasını veya olasılıkları değerlendirmesini kapsayan bilişsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır ve yalnızca mantıksal doğrulukla değil, algı, bellek, dikkat ve duygular gibi bilişsel alt sistemlerle etkileşim içinde incelenen bir süreçtir. (Kahneman, 2011, ss. 20-21) Bu çerçevede, mantık ile psikoloji arasında temel bir ayrıma (dikotomi) rastlanmaktadır. Mantık, akıl yürütmenin normatif, yani olması gereken ideal standartlarına odaklanırken; psikoloji, betimsel bir metodolojiyle, bireylerin gerçekte nasıl akıl yürüttüklerini ve bu süreçte sergiledikleri sistematik bilişsel sapmaları (hataları) analiz etmektedir. (Thomason, 2005, s. 29)



Bilişsel psikoloji literatürü, akıl yürütme süreçlerinin ikili bir işleme mekanizmasına dayandığı hipotezini temel almaktadır. Stanovich ve West tarafından detaylandırıldığı üzere bu mekanizma ‘Sistem 1’ ve ‘Sistem 2’ olarak kategorize edilmiştir. Hızlı, otonom ve sezgisel bir nitelik taşıyan Sistem 1’in aksine; Sistem 2, daha yavaş işleyen, analitik çözümlemeye dayalı ve yüksek bilişsel çaba gerektiren bir yapı arz etmektedir. Sistem 1, gündelik karar alma süreçlerinde operasyonel hızı optimize etse de beraberinde çeşitli bilişsel ön yargıların (cognitive biases) oluşumuna zemin hazırlamaktadır. (Stanovich & West, 2000, s. 651)

BDT, akıl yürütme süreçlerini bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla düzeltmeyi amaçlar. Bu teknik, danışanın hatalı çıkarımlarını fark etmesini ve alternatif olarak daha gerçekçi yorumlamalar geliştirmesini sağlar. (Beck, 1979, ss. 25-28; Hofmann, 2011, s. 92) Mantık disiplini ise rasyonel ve doğru düşünme ediminin temel kaidelerini, aksiyomlarını ve geçerli çıkarım formlarını sistematik bir analize tabi tutarak inceler. (Cohen, 2021, s. 8; Cohen, 2007, s. 12; Priest, 2008, s. 4) Bu perspektiften mantık disiplini, Antik felsefe geleneği içerisinde iki temel işlevi yerine getirmektedir. Bunlardan ilki Aristotelesçi etik çerçevesinde rasyonel muhakeme, pratik yaşamda erdemli eylemlerin hayata geçirilmesi için zorunlu bir temel olarak kabul edilirken; ikinci olarak Stoacı düşünürler ise bu muhakemeyi, duygusal düzensizliklerin kaynağını sorgulama ve yoğun duygusal tepkileri rasyonel bir denetime tabi tutma amacıyla kullanılan temel bir araç olarak önermişlerdir. (Nussbaum & Lloyd, 1995, s. 480)

Stoacılıkta duygular, harici olaylardan ziyade, bu olaylara dair geliştirilen hatalı çıkarımların bir sonucu olarak ortaya çıkan bilişsel içerikli yargılar olarak görülmektedir. Bu nedenle stoacılar, duygusal tepkileri bastırmak yerine, rasyonel değerlendirmeye tabi tutarak dönüştürmeyi savunur. Aslında onların amacı, *apatheia* (duygusal kayıtsızlık) yerine, *eupatheia* (akılcı sevinç) geliştirmektir. (Nussbaum & Lloyd, 1995, s. 481) Bu bilişsel modelin özü Epiktetos’un ünlü sözüyle özetlenir: “İnsanları rahatsız eden olaylar değil, olaylara dair edindikleri düşüncelerdir.” Bu anlayış, MTT de dahil olmak üzere modern bilişsel terapi yaklaşımlarının felsefi temeli olarak kabul görmektedir. (Beck, 1979, s. 7; Ellis, 1962, s. 43)

MTT’nin temel perspektifi, Aristoteles’in pratik kıyas (practical syllogism) modelini psikoterapi alanına aktararak, duyguların ve davranışların,



bireyin akıl yürütmelerine dayanan mantıksal sonuçlar olduğunu öne sürmektedir. MTT, bireylerin pratik kıyasla hatalı öncüllere dayalı mantıksız sonuçlara varmasını ve bu durumun onların duygu durumlarında bozulmalara neden olmasını önlemeyi amaçlayan bir terapi yaklaşımıdır. Cohen'in altını çizdiği üzere pratik kıyas modeli, mantığa aykırı çıkarımların altında yatan yapısal formları ve gizli öncülleri açığa çıkararak danışanın bilişsel süreçlerinin iyileştirilmesini sağlamaktır.

Bu yöntemsel analiz, irrasyonel öncüllerin net bir biçimde belirlenmesine olanak tanımakta ve bu sayede etkin bir terapötik müdahalenin uygulanması için gerekli zemini tesis etmektedir. Dahası MTT'nin kullandığı pratik kıyas modeli hem kuramsal hem de uygulamalı bir araştırma aracı olarak değerlendirmek mümkündür. Danışanların irrasyonel çıkarımlarını kıyas formunda sınıflandırmak, terapötik ilerlemenin ölçülmesine ve mantıksal dönüşümün izlenmesine olanak sağlamaktadır. (Cohen, 2013, ss. 26-27) Pratik kıyas modeli, danışanların eleştirel düşünme yetkinliklerini geliştirmesinde önemli bir rol üstlenmektedir. Birey, kendi bilişsel içeriklerini kıyas formuna dönüştürerek, çıkarımlarının mantıksal tutarlılığını analiz etme becerisi kazanmaktadır. Bu sayede irrasyonel inançlar sistematik bir biçimde bilişsel dönüşümüne tabi tutulmaktadır. (Cohen, 2021, ss. 12-14)

Ellis'in REBT modelinde yer alan ABC kuramı (tetikleyici olay, inanç, sonuç), bu çerçevede klasik bir tümdengelimli kıyasa dönüştürülmekte; duygusal tepkilerin, dışsal olaylardan değil, bireyin inanç sistemiyle kurulan mantıksal çıkarımlardan zorunlu olarak türettiği vurgulanmaktadır. (Cohen, 2013, s. 24) Buna ilave olarak MTT perspektifinde akıl yürütme olgusu, salt soyut bir mantıksal işlemden ibaret görülmeyip, bireyin içsel konuşmaları (self-talk) zemininde gerçekleşen performatif⁴ bir dilsel etkinlik, yani bir 'söz edimi' (speech act) olarak kavramsallaştırılmaktadır. (Cohen, 2021, s. 10; Cohen, 2019, s. 50)

Sonuç

Mantık Tabanlı Terapi, bireyin akıl yürütme süreçlerini formel mantığın kurallarıyla denetleyerek psikoterapiye özgün ve rasyonel bir derinlik kazandırmaktadır. Danışanın zihinsel evrenindeki tutarsız çıkarımları

⁴ Performatif (performative), dilbilim ve felsefede, bir sözün sadece bir durumu betimlemekle kalmayıp, aynı zamanda o sözün söylenmesiyle bir eylemin gerçekleştirildiği (icra edildiği) durumları ifade eden bir kavramdır. Kökeni 'performans' (icra) kelimesine dayanır. Bkz.: 'Performative', Cambridge Dictionary, (Erişim tarihi: 21 Kasım 2023).



saptayıp onararak, kişiyi sadece mevcut krizlerinden kurtarmakla kalmaz, aynı zamanda gelecekteki yaşam tasarımı için sağlam bir felsefi zemin inşa eder. MTT, 21. yüzyıl insanının içine düştüğü anlamsızlık, mutlak mükemmeliyetçilik ve kontrol arzusu gibi kardinal yanılgılara karşı Stoacı ve Epikürcü geleneklerden süzülen dayanıklılık ve öz-yeterlilik gibi araçlar sunar.

Her ne kadar elimizde MTT'ye dair yeterli düzeyde ampirik çalışma henüz birikmemiş olsa da MTT, psikolojiyi felsefi kökleriyle yeniden buluşturarak bireyi kendi düşüncelerinin mimarı haline getiren bir 'yaşama sanatı' olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak bu model, dışsal karmaşanın hâkim olduğu bir dünyada içsel tutarlılığı ve varoluşsal anlamı önceleyen hem bilişsel esnekliği hem de ahlaki derinliği barındıran bütüncül bir ruh sağlığı vizyonunu temsil etmektedir.

Kaynaklar

- Basor, J. S. (2020). A comparative analysis of Stoicism and cognitive behavioural therapy (CBT). *Albertine Journal of Philosophy*, 4, 78-85.
<https://doi.org/10.18502/ajp.v4i1.12345>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin Publishing.
- Beck, A. T. (1984). *Cognition and therapy*. *Archives of General Psychiatry*, 41(11), 112-114.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1984.01790220080010>
- Bozdemir, B. S. (2001). *Psikoterapi teorilerine giriş*. MedyaPress Yayınları.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Campbell, L. F., Norcross, J. C., Vasquez, M. J. T., & Kaslow, N. J. (2013). Recognition of psychotherapy effectiveness: The APA resolution. *Psychotherapy*, 50(1), 98-101. <https://doi.org/10.1037/a0031817>
- Cohen, E. D. (1987). The use of syllogism in rational-emotive therapy. *Journal of Counseling & Development*, 66(1), 14-18.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1987.tb02016.x>
- Cohen, E. D. (2005). The metaphysics of logic-based therapy. *International Journal of Philosophical Practice*, 3(1), 23-39.
<https://doi.org/10.5840/ijpp20053110>



- Cohen, E. D. (2007). *The new rational therapy: Thinking your way to serenity, success, and profound happiness*. Rowman & Littlefield.
- Cohen, E. D. (2013). *Theory and practice of logic-based therapy: Integrating critical thinking and philosophy into psychotherapy*. Cambridge Scholars Publishing.
- Cohen, E. D. (2015). What else can you do with philosophy besides teach? *International Journal of Philosophical Practice*, 3(3), 31-40. <https://doi.org/10.5840/ijpp20153315>
- Cohen, E. D. (2016). *Logic-based therapy and everyday emotions: A case-based approach*. Lexington Books.
- Cohen, E. D. (2019). The epistemology of logic-based therapy. *International Journal of Philosophical Practice*, 5(1), 48-61. <https://doi.org/10.5840/ijpp2019515>
- Cohen, E. D. (2021). *Cognitive behavior interventions for self-defeating thoughts: Helping clients to overcome the tyranny of "I can't"*. Routledge.
- Cohen, E. D. (2024). The spirituality of logic-based therapy. *Religions*, 15(1), 92. <https://doi.org/10.3390/rel15010092>
- Cohen, E. D., & Zinaich, S. (2013). *Philosophy, counseling, and psychotherapy*. Cambridge Scholars Publishing.
- Çiçekdağı, C. (2024). Doğru düşünme, doğru karar verme ve mantık eğitimi. *Kaygı: Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*. <https://doi.org/10.20981/kaygi.1356062>
- Dryden, W., & Bond, F. W. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: Albert Ellis. *The British Journal of Psychiatry*, 165(1), 131-135. <https://doi.org/10.1192/bjp.165.1.131>
- Durhan, G. (2021). Eleştirel düşünme: Bir Sokratik sorgulama metodolojisi. *Temaşa: Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 15, 86-97. <https://doi.org/10.51545/temasa.978002>
- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 139-172. <https://doi.org/10.1007/BF01061227>
- Eysenck, M. W. (2000). *Psychology: A student's handbook*. Psychology Press.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları.



- Gigerenzer, G. (2015). Risk savvy: How to make good decisions. Penguin Publishing.
- Hofmann, S. G. (2011). An introduction to modern CBT: Psychological solutions to mental health problems. Wiley-Blackwell.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. Farrar, Straus and Giroux.
- Marinoff, L. (2015). Prozac'ı bırak Platon'a bak: Felsefe terapisi (E. Başer, Çev.). Profil Yayıncılık.
- Mercier, H., & Sperber, D. (2017). The enigma of reason. Harvard University Press.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2011). Evidence-based therapy relationships: Research conclusions and clinical practices. *Psychotherapy*, 48(1), 98-102. <https://doi.org/10.1037/a0022161>
- Nussbaum, M. C., & Lloyd, G. L. R. (1995). The therapy of desire: Theory and practice in Hellenistic ethics. Princeton University Press.
- Priest, G. (2008). An introduction to non-classical logic: From if to is. Cambridge University Press.
- Ritchie, D. G. (1896). The relation of logic to psychology. *The Philosophical Review*, 5(6), 585-600. <https://doi.org/10.2307/2176128>
- Robertson, D. (2021). Bilişsel-davranışçı terapi felsefesi (F. E. Önder, Çev.). Albaraka Yayınları.
- Russell, S. (2019). Human compatible: AI and the problem of control. Viking Publishing.
- Schuster, S. C. (1992). Philosophy as if it matters: The practice of philosophical counseling. *Critical Review*, 6(4), 587-599. <https://doi.org/10.1080/08913819208443281>
- Sivil, R. (2023). Philosophical counselling: Some methodological concerns. *Philosophical Practice: Journal of the American Philosophical Practitioners Association*, 18(1), 3054-3063.
- Stanovich, K. E., & West, R. F. (2000). Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate? *Behavioral and Brain Sciences*, 23(5), 645-665. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00003435>



Thomason, T. (2005). A brief history of psychotherapy. The selected works of Timothy Thomason. Northern Arizona University Press.

Zinaich, S. (2019). Cohen on logic-based therapy and virtues. *International Journal of Philosophical Practice*, 5(1), 33-47. <https://doi.org/10.5840/ijpp2019514>

Öz: Bu çalışma, psikolojik sorunların kökeninde yer alan mantıksal hataları ve rasyonel tutarsızlıkları birer felsefi problem olarak ele alan Mantık Tabanlı Terapi (MTT/LBT) modelini incelemektedir. MTT, duygusal ve davranışsal bozuklukların kökeninde yer alan akıl yürütme hatalarını, mantıksal tutarsızlıkları ve felsefi yetersizlikleri saptayıp, bunlara karşı ‘aşkın felsefi panzehirler’ önererek bireyi dönüştürmeyi amaçlayan özgün bir terapi modelidir. MTT, nedenselliği merkeze alan klasik terapi modellerinden farklı olarak, mantıksal çıkarımların tutarlılığına odaklanır ve danışanla ilgili bilişsel düzenlemeleri somut davranış değişiklikleriyle destekleyerek erdemli yaşam alışkanlıkları inşa etmeyi amaçlar. MTT, formel mantığın temel aksiyomlarını araç olarak kullanarak hatalı çıkarımları tespit eder, irrasyonel öncülleri çürütür ve danışanı metafizik güvenlik, cesaret, ölçülülük gibi ‘aşkın erdemler’e yönlendirir. Böylece bireyi sadece ‘sorunlarından kurtarmakla’ kalmaz, onu her yönüyle sağlıklı; yani düşünsel, duygusal ve davranışsal açıdan tutarlı bir kişilik yapısına kavuşturmayı hedefler. Makalede, modelin kuramsal iskeletini oluşturan kardinal yanlışlar ve bu yanlışları dengeleyen aşkın erdemler, felsefi danışmanlık disiplini bağlamında analiz edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Felsefi danışmanlık, Mantık Tabanlı Terapi (MTT), pratik kıyas, kardinal yanlışlar, panzehir erdemler.

