

BİR YAŞAM BİÇİMİ OLARAK FELSEFE - II

FELSEFİ PSİKOTERAPİ



DR. ERDEN MİRAY YAZGAN YALKIN

Kendi Felsefi Danışmanlığınızı Üstlenin...Şimdi!



DEMAVEND

İÇİNDEKİLER

DR. ERDEN MİRAY YAZGAN YALKIN	IV
YAZARIN NOTU.....	V
İÇİNDEKİLER.....	1
BAŞLARKEN.....	3
Şema 1	7
1. FELSEFİ DANIŞMANLIĞA GİRİŞ	8
Şema 2	17
2. BİREYSEL FELSEFİ DANIŞMANLIK.....	19
2.1. FELSEFİ PSİKOTERAPİ.....	28
2.2. FELSEFİ PSİKOTERAPİ YÖNTEMLERİ.....	47
2.2.1. Sokratik Diyalog Yöntemi (SDY).....	54
2.2.2. Mantık Temelli Terapi (MTT)	57
Şema 3	59
2.2.3. PEACE Yöntemi	62
2.2.4. Felsefi Koçluk: Bir Yaşam Biçimi Olarak Felsefe	66
3. BİR YAŞAM BİÇİMİ OLARAK FELSEFE	70
3.1. ERDEMLİ MUTLU YAŞAMIN OLANAKLILIĞI ÜZERİNE:.....	70
3.1.1. Kendine Yabancılaşma'ya Karşı Kendini Tanıma	78
3.1.1.1. Kendine Yabancılaşma	78
3.1.1.2. Kendini Tanımak.....	90
3.2. KENDİNİ BİLMEK VE KENDİ FELSEFEMİZİ OLUŞTURMAK ..	95
Şema 4	101
3.3. KENDİ FELSEFİ DANIŞMANLIĞIMIZI ÜSTLENMEK.....	105
3.3.1. Felsefi Sağlık Bakımından, Felsefe Hayatımızı Nasıl	
Değiştirir?.....	109
4. FELSEFİ DANIŞMANLIĞIN SINIRLARI.....	119
4.1. FELSEFİ DANIŞMANLARIN ELE ALDIĞI	
ÖRNEK SORUNLAR	119

4.2. FELSEFİ DANIŞMANLAR İÇİN	
YÖNLENDİRME ENDİKASYONLARI	121
4.2.1. Nörogelişimsel Bozukluklar	121
4.2.2. Psikotik Bozukluklar	121
4.2.3. Bipolar ve Depresif Bozukluklar.....	122
4.2.4. Anksiyete Bozuklukları	123
4.2.5. Obsesif-Kompulsif Bozukluklar.....	124
4.2.6. Travma ve Stres Bozuklukları.....	124
4.2.7. Dissosiyatif Bozukluklar.....	125
4.2.8. Somatik Semptom Bozuklukları	125
4.2.9. Beslenme ve Yeme Bozuklukları	125
4.2.10. Eliminasyon Bozuklukları	126
4.2.11. Uyku-Uyanıklık Bozuklukları.....	126
4.2.12. Cinsel İşlev Bozuklukları.....	126
4.2.13. Yıkıcı, Dürtü Kontrolü ve Davranış Bozuklukları.	126
4.2.14. Madde ile İlgili ve Bağımlılık Yapan Bozukluklar	127
4.2.15. Kişilik Bozuklukları	127
4.2.16. Paraphilias (Cinsel Sapkınlık).....	127
EK 1	129
SON NOTLAR.....	135
DİZİN.....	141
KAYNAKÇA	152
TÜRKÇE VE İNGİLİZCE ÖZETLER.....	157

Felsefenin sorduğu sorular, aslında hepimizin kendimize sormamız gereken sorulardır: "İyi bir hayat nasıl yaşanır? İyi bir hayat nedir? İyi nedir? Yaşamın konusu nedir? Neden buradayım ve neden doğru olanı yapmalıyım? Doğru nedir?". Bütün bu "nedir?"li sorular gündelik yaşamın bütün paradoksal yapısı nihayetinde her ne kadar basit ve sıradan gözükseler de özünde öyle değildirler. Şöyle dönüp de elimizdeki listeye bir baktığımızda, bu sorulara yanıt vermenin hiç de kolay olmadıklarını görürüz.

Pekiyi ama "Her sorunun bir yanıtı olmak zorunda mıdır?" diye düşünebiliriz kendi kendimize. Yani asıl mesele, her sorunun altına çizdiği temel problemin bir çözümü var mıdır?

Eğer sorular doğru sorulduysa, o halde bir yerde bir çözüm elbet var demektir. Ancak bu çözüm bizim istediğimiz bir çözüm olmayabilir. Yaşamımızı sürdürebilmek için ihtiyacımız olan asıl şey söz konusu bu problemleri kontrol altına alabilmemizdir. Felsefe bize bunu sağlayacak yegâne aracımızdır. Çünkü felsefe, insanların onu anlayabileceği ve yaşantılarına uygulayabileceği noktalarda gün yüzüne çıkartır kendini. Yürüyüş biçimlerimiz, sapaklarımız, yürürken yanımızda taşıdıklarımız ve de taşıyamadıklarımız bakımından farklılıklar gösteriyor olsak da her birimiz aynı asli yolun farklı yolcularıyız.

Burada bizim için önemli olan, sırt çantamızda doğru malzemeleri taşımamızdır. Bu malzemeler de sağlam bir felsefi bakışa sahip olabilmemiz, kendimize ait dünya görüşümüzü oluşturabilmemiz adına olmazsa olmazlarımız olacak olan, felsefi düşüncenin temel unsurları olarak sıralayabileceğimiz felsefi bilgi, kavramsal analiz, mantık ilkelerine dayalı akıl yürütme, diyalektik kavrayış ve felsefi iç görüdür.

— Dr. E. M. Yazgan Yalkın, Aralık 2020.



ISBN: 978-605-9986-99-1

