

## Orta Çağ Düşünce Yapısından Modern Danışmanlığa: Gazâlî'nin Epistemik Krizi Üzerinden Mantık Temelli Terapinin İz Düşümü

From Medieval Thought to Modern Counseling: The Reflection of Logic-Based Therapy Through al-Ghazâlî's Epistemic Crisis

Zeynep ÇELİK 



Sorumlu Yazar/Corresponding Author  
Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ÇELİK



Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi  
İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü,  
Kahramanmaraş, Türkiye

ORCID: [0000-0001-9874-1058](https://orcid.org/0000-0001-9874-1058)  
e-mail: [zeynep.cik.1519@gmail.com](mailto:zeynep.cik.1519@gmail.com)

Başvuru/Submitted: 23.07.2025  
Kabul/Accepted: 28.10.2025

**Atf:** Çelik, Zeynep, “Ortaçağ Düşünce Yapısından Modern Danışmanlığa: Gazâlî'nin Epistemik Krizi Üzerinden Mantık Temelli Terapinin İz Düşümü”, *Ortaçağ Araştırmaları Dergisi*, 8/2 (Aralık 2025): 659-683.

**Citation:** Çelik, Zeynep, “From Medieval Thought to Modern Counseling: The Reflection of Logic-Based Therapy Through al-Ghazâlî's Epistemic Crisis”, *Ortaçağ Araştırmaları Dergisi*, 8/2 (December 2025): 659-683.

Lisans/License:



OPEN  ACCESS

**Öz-** Bu çalışmada, Gazâlî'nin el-Munkızu mine'd-Dalâl adlı otobiyografik-metodolojik eserinde kayıt altına aldığı epistemik kriz ve manevî inşa süreci, çağdaş felsefî danışmanlık yaklaşımlarından biri olan Mantık Temelli Terapi (Logic-Based Therapy-LBT) ile kavramsal ve yapısal düzlemde karşılaştırmalı olarak analiz edilmektedir. Elliot D. Cohen tarafından geliştirilen LBT, bireyin duygusal sıkıntılarını besleyen irrasyonel inançları, mantıksal çözümleme yoluyla görünür kılmayı ve bu inançları, erdem temelli alternatiflerle yeniden yapılandırarak bireyin ahlaki ve bilişsel bütünlüğünü tesis etmeyi amaçlayan disiplinlerarası bir terapi modelidir. Altı aşamadan oluşan bu model, bireyin düşünce sistemini yalnızca düzeltmekle kalmayıp yaşam pratiğini dönüştürmeye yönelik bütüncül bir etik yeniden inşa süreci de sunmaktadır. Gazâlî'nin Munkız'da ortaya koyduğu bireysel inşa süreci, tam bu noktada LBT ile paralellik göstermektedir. Nitekim onun duyulara ve akla yönelik radikal sorgulamayla başlayan, sezgi (hads), kalp tasfiyesi ve ahlaki tekâmül yoluyla sonlanan içsel rehabilitasyon biçimi, LBT'nin sırasıyla duygusal akıl yürütmenin teşhisi, irrasyonel inançların tespiti, tespit edilen inançların çürütülmesi, rehber erdemin belirlenmesi, felsefî panzehirin uygulanması ve eyleme geçişten oluşan altı aşamalı modeliyle dikkat çekici bir yapısal uyum içerisinde. Çalışmamızda, Gazâlî'nin söz konusu eserindeki bilişsel ve manevî dönüşüm sürecinin yalnızca tarihsel bir şüphecilik örneği olmadığı, aksine epistemolojik arınma, metodolojik öz-eleştiri ve manevî yeniden yapılanma süreci olarak değerlendirilebileceği, bu noktada LBT ile hangi açılardan yapısal ve kavramsal düzeyde örtüştüğü sistematik biçimde ortaya konulmaktadır. Bu karşılaştırmalı okuma hem klasik İslam düşüncesi ile çağdaş felsefî danışmanlık yaklaşımları arasında özgün bir kavramsal temas zemini inşa etmekte hem de Munkız'ın zamana dirençli öz-terapi metni olarak yeniden konumlandırılmasını mümkün kılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler-** Mantık, Mantık Temelli Terapi, Felsefî Danışmanlık, Elliot D. Cohen, Gazâlî, el-Munkızu mine'd-Dalâl.

**Abstract** – This study offers a comparative conceptual and structural analysis of the epistemic crisis and spiritual reconstruction process recorded by al-Ghazâlî in his autobiographical and methodological work al-Munqidh min al-Dalâl, through the lens of Logic-Based Therapy (LBT), a contemporary philosophical counseling model. Developed by Elliot D. Cohen, LBT is an interdisciplinary therapeutic model that seeks to uncover the irrational beliefs underlying emotional distress through logical analysis and restructure these beliefs by replacing them with virtue-based alternatives, thereby restoring the individual's moral and cognitive integrity. Comprising six systematic stages, this model offers not only a correction of flawed reasoning but also a holistic ethical reconstruction that extends into the individual's practical life. In this regard, al-Ghazâlî's process of inner reconstruction as outlined in al-Munqidh demonstrates a striking parallel with the structure of LBT. His trajectory—from a radical critique of sense perception and reason, through intuitive insight (hads), purification of the heart, and moral refinement—mirrors LBT's six therapeutic stages: identifying emotional reasoning, identifying irrational beliefs, refuting the beliefs thus identified, establishing guiding virtues, applying philosophical antidotes, and translating insight into ethical action. This study aims to interpret al-Ghazâlî's transformation as a historical instance of skepticism and as a multi-layered process of epistemic purification, methodological self-criticism and spiritual reintegration to demonstrate it systematically within the theoretical framework of LBT. This comparative analysis not only constructs an original conceptual bridge between classical Islamic thought and contemporary philosophical counseling approaches, but also enables al-Munqidh to be reinterpreted as a timeless and enduring text of self-therapy.

**Keywords**– Logic, Logic-Based Therapy, Philosophical Counseling, Elliot D. Cohen, al-Ghazālī, al-Munqidh min al-Ḍalāl.

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yayın Tarihi</b>             | 26 Aralık 2025                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Hakem Sayısı</b>             | Ön İnceleme: İki İç Hakem (Editör-Yayın Kurulu Üyesi)<br>İçerik İncelemesi: Üç Dış Hakem                                                                                                                                                                    |
| <b>Değerlendirme</b>            | Çift Taraflı Kör Hakemlik                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Benzerlik Taraması</b>       | Yapıldı-İntihal.Net                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Etik Bildirim</b>            | ortacagarastirmalaridergisi@gmail.com                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Çıkar Çatışması</b>          | Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Finansman</b>                | Herhangi bir fon, hibe veya başka bir destek alınmamıştır.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Telif Hakkı &amp; Lisans</b> | Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanır.<br><a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.tr">https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.tr</a> |
| <b>Date of Publication</b>      | 26 December 2025                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Reviewers</b>                | Single Anonymized - Two Internal (Editor board member)<br>Double Anonymized - Three External                                                                                                                                                                |
| <b>Review Reports</b>           | Double-blind                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Plagiarism Checks</b>        | Yes – İntihal.Net                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Complaints</b>               | ortacagarastirmalaridergisi@gmail.com                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Conflicts of Interest</b>    | The Author(s) declare(s) that there is no conflict of interest.                                                                                                                                                                                             |
| <b>Grant Support</b>            | No funds, grants, or other support was received.                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Copyright &amp; License</b>  | Author(s) publishing with the journal retain(s) the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.<br><a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.tr">https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.tr</a>                 |

## EXTENDED ABSTRACT

Medieval Islamic thought is built upon a deep and multilayered intellectual tradition places the individual's journey at its very center toward knowledge, existential certainty, and spiritual integrity. Within this tradition, epistemic inquiry moves beyond the limits of a merely cognitive activity; it becomes a transformative process involving moral purification, the cultivation of the heart, and the reconstruction of the self. The Islamic notion of *ḥikma* (wisdom) is therefore grounded not only in theoretical comprehension but also in the transformative power of lived moral and spiritual experience.

One of the most prominent figures in this tradition is Abū Ḥāmid al-Ghazālī, who lived during the eleventh century under the Abbasid caliphate. In his celebrated autobiographical work *al-Munqidh min al-Ḍalāl* (*Deliverance from Error*), al-Ghazālī gives a detailed account of his profound epistemic crisis, which began with a radical skepticism toward the reliability of the senses and the adequacy of reason. This intellectual upheaval led him to engage in a critical examination of the boundaries and limitations of various intellectual orientations—such as *kalām* (theology), philosophy, and esotericism (*bāṭinī* thought). His journey culminated in a process of spiritual reconstruction grounded in *ḥads* (intuitive insight), spiritual unveiling, purification of the heart, and a virtue-centered way of life. On the surface, this path may appear to be a purely rational undertaking; however, at its core, it functions as a complex model of self-therapy—one that entailed cognitive purification, moral restoration, and the re-establishment of metaphysical security.

Al-Ghazālī's intellectual and spiritual transformation exhibits striking structural and functional parallels to a modern method of philosophical counseling known as Logic-Based Therapy (LBT), also referred to in Turkish literature as *Mantık Temelli Terapi* (MTT). Developed by Elliot D. Cohen, LBT is designed to identify the irrational beliefs underlying an individual's psychological distress through

rigorous logical analysis and to replace them with virtue-based alternatives. Its six-stage structure—identifying emotional reasoning, detecting and refuting fallacies, defining guiding virtues, applying a philosophical antidote, and moving toward virtue-centered action—aims not only at cognitive correction but also at ethical reconstruction.

In this light, the transformation that al-Ghazālī underwent shares more than superficial similarities with the therapeutic structure of LBT; there is, in fact, a profound overlap in their inner logic. Particularly noteworthy is that many of the eleven fundamental fallacies identified by Cohen correspond directly to the moral vices and spiritual maladies that al-Ghazālī diagnosed in himself and in his society. For example, al-Ghazālī's critiques of "desire for fame," "worldly gratification," "mixing ostentation with knowledge," "clinging to inherited beliefs," and "enslavement to desire" find direct analogues in LBT's categories of egocentric thinking, perfectionism, catastrophizing, damning judgments, and manipulation. Conversely, the guiding virtues proposed in LBT—virtues intended to counteract these fallacies—are already central to al-Ghazālī's moral teaching. Virtues such as courage (*shajā'a*), wisdom (*hikma*), temperance (*'iffa*), asceticism (*zuhd*), humility (*tawāḍu'*), and God-consciousness (*taqwā*) serve not only as the goals but also as the means of his inner transformation.

From this perspective, al-Ghazālī's intellectual journey can be seen as a historical and theoretical prototype for the stages outlined in LBT. His recognition of crisis, his critical deconstruction of inherited and irrational value structures, his dismantling of faulty reasoning, and his subsequent filling of this existential void with a virtue-centered philosophy of life—followed by the embodiment of these values in concrete action—shares the same qualitative structure as the client-centered philosophical therapy model proposed in LBT. The key difference, however, lies in the teleology of his method: whereas LBT is primarily oriented toward psychological healing, al-Ghazālī's approach integrates this structure into a broader project of metaphysical salvation, thereby operating on a deeper ontological and spiritual level.

This parallel is not merely a historical analogy but constitutes an original contribution to reconnecting modern counseling theories with the often-overlooked epistemological and moral depth of classical Islamic thought. Modern counseling approaches are typically shaped within a linear developmental paradigm that traces their intellectual lineage from ancient Greek philosophy through modern Western thought. Within this framework, medieval Islamic thought has frequently been either instrumentalized—treated as a mere transmitter of Greek ideas—or excluded altogether. Yet, as al-Ghazālī's example demonstrates, the Islamic intellectual tradition is not simply a conduit for philosophical transmission; it is also a generative source of original epistemic, ethical, and therapeutic models.

Accordingly, this study argues that contemporary philosophical counseling frameworks such as LBT could be significantly enriched if it were integrated with the wisdom-centered epistemology, moral-spiritual balance model, and metaphysically grounded intuitive insight characteristic of classical Islamic thought. Such an integration has the potential to produce a universal, holistic, and profound theoretical framework—one capable not only of fostering individual psychological healing but also of contributing to the construction of a cross-cultural and cross-civilizational paradigm of counseling. In this integrative vision, al-Ghazālī's method merits renewed recognition as a historical prototype of logic-based self-therapy, while LBT emerges as a flexible philosophical counseling model that can be deepened and expanded through engagement with the accumulated knowledge and meaning traditions of classical civilizations.

## GİRİŞ

Orta çağ İslam Düşüncesi, yalnızca kelimî ve metafizik tartışmalarla değil, aynı zamanda bireyin bilgiye, hakikate ve ruhsal bütünlüğe ulaşma çabasıyla da şekillenmiş çok katmanlı bir düşünce geleneğidir. Bu geleneğin en özgün temsilcilerinden biri olan Gazâlî (450/1058-505/1111), özellikle *el-Munkızu mine'd-Dalâl*<sup>1</sup> adlı eserinde dile getirdiği epistemik kriz, kuşkuculukla yüzleşme süreci ve nihayetinde hakikate ulaşma yolculuğuyla hem döneminin entelektüel sorunlarına hem de çağlar üstü bir insanlık hâline ışık tutmaktadır.<sup>2</sup>

Modern danışmanlık modelleri ve psikoterapi yaklaşımları genellikle entelektüel kökenlerini doğrudan Antik Yunan Düşüncesi—özellikle Sokrates (MÖ 469-399), Platon (MÖ 427-347), Aristoteles (MÖ 384-322) ve onların takipçilerine—dayandırmakta; bu çizgiyi ise Batı Orta çağ düşüncesine ve modern psikolojik kuramlara kesintisiz bir süreklilik içinde taşımaktadır. Ancak bu aktarım zinciri çoğu zaman, İslam medeniyetinin özellikle Orta çağ boyunca ortaya koyduğu zengin epistemolojik, etik ve ruhsal çözümleme mirasını ya görmezden gelmekte ya da onu yalnızca felsefi çeviriler bağlamında araçsal bir konumda değerlendirmektedir. Oysa İslam düşünce geleneği, sadece bir aktarıcı değil, aynı zamanda özgün sorgulama biçimleri, ruhsal arınma yöntemleri ve bilgi-tecrübe ilişkisine dair derinlemesine analizler geliştiren müstakil bir birikim sunmuştur. Gazâlî gibi düşünürler, insanın hakikat arayışını yalnızca bilişsel düzeyde değil; aynı zamanda ahlâkî, varoluşsal ve spiritüel boyutlarıyla ele alarak, modern danışmanlık kuramlarının pek çoğunun hedeflediği dönüşümün çok daha köklü ve bütüncül örneklerini ortaya koymuşlardır.

Günümüzde bireylerin düşünce sürecindeki duygusal dengeyi, felsefi bakış açısıyla yeniden kurma amacı güderek geleneğe katkı sunan yaklaşımlardan biri olan ve felsefi danışmanlığın<sup>3</sup> alt kolu olarak görülen modellerden biri Mantık Temelli Terapi-MTT'dir (Logic-Based Therapy, LBT).<sup>4</sup> Elliot D. Cohen tarafından geliştirilen MTT, klasik terapi yaklaşımlarından esinlenerek yapılandırılmış olmakla birlikte,<sup>5</sup> bu yöntemleri aşarak bireyin iyileşme sürecinin merkezine mantıksal akıl yürütme<sup>6</sup> ve felsefi ilkeleri yerleştiren, erdem temelli özgün bir perspektif sunmaktadır.<sup>7</sup> Bu yaklaşımda, akıl yürütmedeki hatalar/yanlışlar “temel safsatalar” aracılığıyla tanımlanmakta ve bunlara karşılık gelen “kılavuz erdemler” ve “yüceltici felsefeler” yardımıyla yeniden yapılandırılmaktadır.<sup>8</sup> Ne var ki diğer modern

<sup>1</sup> Dalâletten Kurtuluş-Gazâlî, *el-Munkızu mine'd-Dalâl*, çev. Hilmi Güngör, (Ankara: Maarif Basımevi, İkinci Baskı, 1960).

<sup>2</sup> Frank Griffel, *al-Ghazâlî's Philosophical Theology*, (Oxford: Oxford University Press, 2009).

<sup>3</sup> Felsefi danışmanlık, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları varoluşsal, etik ve bilişsel sorunlara çözüm ararken felsefi düşünme biçimlerinden ve dolayısıyla filozofların düşüncelerinden faydalanan bir danışmanlık türüdür. Nebile Eroğul - Mustafa Çevik, “Varoluş Deneyimine Felsefi Danışmanlıkla Müdahalenin İmkânı: Kierkegaard'ın Üç Varoluş Aşaması ve Körkütük Filmi Vaka”, *Beytulhikme Int J Phil*, 14/4 (2024).

<sup>4</sup> Çalışmanın bundan sonraki bölümünde LBT, MTT (Mantık Temelli Terapi) olarak kullanılacaktır.

<sup>5</sup> Cohen LBT'yi, 1955 yılında Albert Ellis tarafından geliştirilen ilk Bilişsel Davranışçı Terapi türünün felsefi temelli, mantıksal ve erdem odaklı bir uzantısı olarak değerlendirmektedir. Elliot D. Cohen, *Cognitive-Behavior Interventions for Self-Defeating Thoughts: Helping Clients to Overcome the Tyranny of "I Can't"*, (New York: Routledge Yay., 2022), 1.

<sup>6</sup> Cohen LBT yaklaşımını geliştirirken Aristoteles'in özellikle ahlak felsefesi ve mantık kuramından derinlemesine etkilenecektir. Özellikle, Aristoteles'in *orta yol* öğretisini, aşırılıklardan kaçınan dengeli bir zihinsel yapı inşa etme yönünde LBT'ye entegre etmiştir. Mahdi Behniafar - Faezeh Khoshtinat, “Aristotelian Foundations of Cohen's Logic-Based Therapy”, *Hekmat va Falsafe*, 19/76 (2024), 53-56.

<sup>7</sup> Cohen, *Cognitive-Behavior Interventions for Self-Defeating Thoughts*, 2.

<sup>8</sup> Mustafa Çevik, *Mantık Temelli Terapiye Giriş Ruh Sağlığı İçin Felsefi Çözümler*, (Ankara: MC Yayınları, 2024).

danışmanlık modelleri gibi MTT'de İslam düşünce geleneğinin zengin kaynaklarını görmezden gelmektedir. Bu bağlamda, çalışmanın özgün katkısı; modern danışmanlık yaklaşımlarının çoğunlukla atladığı veya dışladığı İslam düşünce geleneğine ait bu "kopuk halkayı" yeniden entelektüel ve kavramsal düzlemde inşa etmeye yönelik bir girişimde bulunmasıdır.

Bu çalışmanın yöntemi, kavramsal karşılaştırma ve analitik yorumlama temelinde yapılandırılmıştır. Bu bağlamda, Cohen'in geliştirdiği MTT ile Gazâlî'nin *Munkız* adlı otobiyografik eserinde ortaya koyduğu epistemik kriz ve manevî dönüşüm süreci hem yapısal hem de işlevsel düzeyde karşılaştırmalı olarak ele alınmaktadır. Çalışmada Gazâlî'nin yaşadığı kriz, yalnızca bireysel bir inanç bunalımı değil; duyulara ve akla duyulan güvenin sarsılmasıyla birlikte varlık, bilgi ve hakikat anlayışının köklü bir biçimde yeniden sorgulanmasını içeren epistemik bir kopuş olarak değerlendirilmektedir. Bu kriz sürecinde Gazâlî, kelâm, felsefe, bâtinîlik ve nihayet sûfilik gibi farklı bilgi yollarını tecrübe etmiş; nihayetinde "kalp gözünün açılması" metaforuyla ifade edilen metafizik sezgi üzerinden kesin bilgiye ulaşabileceği sonucuna varmıştır. Bu yönüyle onun ortaya koyduğu yaklaşım, irrasyonel inançların tasfiyesi, metafizik sezgiye yöneliş ve içsel ahlâkî arınma gibi unsurları içeren bütüncül bir öz terapi modeli olarak okunmaya müsaittir. Bu noktada, MTT'nin altı aşamalı danışmanlık modeli —duygusal akıl yürütmenin tespiti, safsataların teşhisi ve çürütülmesi, kılavuz erdemlerin belirlenmesi, yüceltici felsefenin seçimi ve davranışsal dönüşüm— ile Gazâlî'nin epistemik sarsıntı, eleştirel tefekkür, sezgisel yeniden inşa ve kalbin terbiye edilmesi gibi aşamaları arasında dikkate değer paralellikler gözlemlenmektedir. Çalışmanın temel amacı, bu karşılaştırma aracılığıyla, Gazâlî'nin rasyonel muhasebe ve manevî arınmaya dayalı yaklaşımının yalnızca tarihsel değil, aynı zamanda teorik olarak da çağdaş danışmanlık modelleriyle örtüşen bir düşünsel yapı sunduğunu göstermektir.

Bununla birlikte, bu karşılaştırma yalnızca iki düşünce sisteminin benzerliğini ortaya koymakla sınırlı kalmamakta; aynı zamanda modern danışmanlık yaklaşımlarının sıklıkla doğrudan Antik Yunan'dan modern Batı düşüncesine uzanan çizgisel bir entelektüel süreklilik içerisinde değerlendirildiği anlatıyı sorgulamaktadır. Gazâlî örneği üzerinden yapılan bu analiz, İslam düşünce geleneğinin epistemolojik derinliğini ve ruhsal dönüşüm odaklı yaklaşımını, modern danışmanlık kuramlarına taşıyarak medeniyetlerarası bir danışmanlık paradigması önerisinde bulunmaktadır. Bu doğrultuda çalışma, MTT gibi çağdaş danışmanlık yaklaşımlarının, klasik düşünce geleneğinde teşekkül etmiş epistemolojik derinlik, ahlâkî yapı ve manevî tekâmül modelleriyle bütünleştirilmesi halinde, yalnızca modern psikolojik ihtiyaçlara değil, aynı zamanda kültürlerarası danışmanlık paradigmasının inşasına katkı sunabilecek ölçüde kuşatıcı ve evrensel bir teorik çerçeveye evrilebileceğini savunmaktadır.

### 1. Mantık Temelli Terapi Nedir?

Farkındalık temelli bilişsel terapiler, bireyin zihinsel süreçlerini yargılamadan gözlemlemesini ve dikkatini bilinçli bir şekilde mevcut ana odaklamasını amaçlamaktadır. Bu yaklaşım sayesinde birey, rahatsız edici düşüncelerle mücadele etmek yerine onlarla yeni bir ilişki kurmayı öğrenmekte;



düşüncelerini yalnızca geçici zihinsel olaylar olarak değerlendirmeye başlayarak, bu düşüncelere verdiği otomatik tepkilerin etkisini azaltmaktadır. Dolayısıyla zihinsel kapasite gelişmekte, bilişsel esneklik artmakta ve olumsuz düşünce döngülerine karşı daha sağlıklı başa çıkma yolları oluşmaktadır. Farkındalık temelli yaklaşımlar arasında yer alan felsefi danışmanlık ve MTT de bireyin hatalı düşünce kalıplarına karşı eleştirel bir içgörü geliştirmesini sağlamakta, bilişsel yeniden yapılandırmayı teşvik etmekte ve bu yolla zihinsel iyileşme sürecine katkıda bulunmaktadır.

Bilişsel davranışçı terapi ve felsefi danışmanlıkla yakından ilişkili olan MTT'nin teorik zemini, 1950'li yıllarda Albert Ellis tarafından geliştirilen Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (REBT) modeline dayanmakla birlikte,<sup>9</sup> Cohen tarafından etik felsefenin terapötik süreçteki kurucu rolü öne çıkarılıp mantıksal akıl yürütme hataları üzerinden sistematikleştirilerek, yalnızca psikolojik değil aynı zamanda mantık, felsefe ve etik temelli bir müdahale biçimi hâline getirilmiştir.<sup>10</sup> Bu noktada MTT'yi diğer terapi yöntemlerinden ayıran en büyük fark, insan zihninin duygusal işleyişinde mantıksal bütünlüğün merkezi bir rol oynadığı varsayımından hareket etmesidir. Dolayısıyla danışanın yaşadığı duygusal sıkıntıların arka planında yer alan irrasyonel inançları görünür kılmayı, bu inançların taşıdığı mantıksal geçersizlikleri çözümlemeyi ve onların yerine epistemik olarak geçerli, ahlaki olarak ise erdemli alternatif öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu amaç, dört temel metafizik varsayıma dayanmaktadır: Bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerinin bilişsel öncüllerden türetildiği; insan doğasının yanlıya açık olduğu ve bu nedenle düşünsel süreçlerinde sıkça mantık hatalarına yer verdiği; davranışsal ve duygusal bozuklukların çoğunlukla mutlakçı ve mükemmeliyetçi gerçeklik kurgularından kaynaklandığı ve bireyin bu hatalı akıl yürütmeleri aşmak için doğuştan gelen bir irade kapasitesine sahip olduğu varsayılmaktadır.<sup>11</sup> Cohen bu varsayımdan hareketle, Aristotelesçi kıyas yapısının REBT'e entegre edilmesini önererek, bireyin inanç sistemlerini mantıksal bir yapı içine yerleştirmenin hem terapistin hem de danışanın bu inançları nesnel bir biçimde sorgulamasını ve daha sağlıklı düşünce kalıpları inşa etmesini mümkün kılacağını öne sürmektedir. Bu bağlamda Cohen'in, Ellis'in tanımladığı dört temel irrasyonel düşünce biçimini kıyas örnekleriyle sunduğu şema tablo 1 olarak aşağıda verilmiştir:

<sup>9</sup> Ellis'in geliştirdiği REBT, yalnızca bir terapi yöntemi değil, aynı zamanda felsefi bir yaşam biçimi olarak temellendirilmektedir. Stoacılık, Budist düşünce ve Kantçı epistemolojiyle ilişkilendirilen bu yaklaşım, Epiktetos'un "İnsanı rahatsız eden olaylar değil, onlar hakkındaki düşünceleridir" ilkesine dayanmaktadır. Dolayısıyla mutlak hakikatin bilinmeyeceğinden hareketle, birey için "doğru"dan ziyade "yararlı" ve "tercih edilebilir" düşünceler üretmeyi amaçlamaktadır. Albert Ellis, *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*, (New York: Springer Publishing Company, 2. Baskı, 2007), 1-24.

Bu yaklaşımda Ellis'in ortaya koyduğu ABC modeli ise duygusal sorunların nedeni dışsal olaylar (A) değil, bu olaylara yüklenen irrasyonel inançlardır (B); bu inançlar da olumsuz sonuçlara (C) yol açar mottosuyla oluşturulmuştur. Cohen, *Cognitive-Behavior Interventions for Self-Defeating Thoughts*, 15-16.

<sup>10</sup> Elliot D. Cohen, "The Epistemology of Logic-Based Therapy," *International Journal of Philosophical Practice*, 5/1 (2019).

<sup>11</sup> Elliot D. Cohen, "The Metaphysics of Logic-Based Therapy," *International Journal of Philosophical Practice*, 3/1 (2005), 23; Çevik, *Mantık Temelli Terapi*, 26-37.

Tablo 1: Dört Temel İrrasyonel Düşünce Biçiminin Kıyas Formları<sup>12</sup>

| İrrasyonel Düşünce Türü                      | İrrasyonel Kıyas Formu                                                                                     |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Değersizleştirme (Damnation)                 | Tüm işini kaybeden insanlar değersizdir.<br>Ben işimi kaybettim.<br>O halde ben değersizim.                |
| Felaketleştirme (Awfulizing)                 | Tüm boşananlar korkunç şeyler yaşar.<br>Ben eşimden boşandım.<br>O halde bende korkunç şeyler yaşayacağım. |
| Zorunluluk Yükleme Eğilimi<br>(Musturbation) | Kilolu insanlar asla mutlu olamaz.<br>Bende kilolu bir insanım.<br>O halde ben asla mutlu olamam.          |
| Katlanamama (Can't-Stand-It-Itis)            | Hiç kimse yalan söylenmesine katlanamaz.<br>Bana yalan söylendi.<br>O halde ben buna katlanamam.           |

Tablo 1’de irrasyonel inançların mantıksal forma dökülerek nasıl görünür hâle getirilebildiği açık biçimde gösterilmiştir. Bu tabloda verilen dört temel hatalı düşünme biçimi aşağıda detaylandıracağımız üzere Cohen tarafından on bire çıkarılmıştır.

MTT’de bütün iyileşme süreci altı sistematik aşama çerçevesinde yapılandırılmakta; her bir aşama, danışanın duygusal yaşantısının mantıksal analizine, ahlaki değerlendirilmesine ve pratik olarak dönüştürülmesine hizmet etmektedir. Bu aşamalar birbirini tamamlayan epistemik halkalar olarak işlev görmekte; duygusal problemin kavramsallaştırılmasından, erdem temelli bir yaşam pratiğine geçişe kadar uzanan bütüncül bir yöntem sunmaktadır.

### 1.1. Duygusal Akıl Yürütmenin Belirlenmesi

MTT, bireyin yaşadığı duygusal sıkıntıların yalnızca anlık tepkilerden kaynaklanmadığını, aksine çoğu zaman belirli mantıksal yapılar doğrultusunda kurgulanan örtük akıl yürütmelere (enthymeme/eksik kıyas) dayandığını ileri sürmektedir. Daha açık bir ifadeyle bireyler gündelik yaşamlarında pek çok değerlendirmeyi tam kıyas formunda değil, eksik yapıli mantıksal örüntüler aracılığıyla gerçekleştirmektedirler. Dolayısıyla, değerlendirmelerinde sıklıkla bir veya birden fazla öncülü bastırmakta;<sup>13</sup> yalnızca sonuç ifadesini dile getirmekte fakat bu sonuca nasıl vardığını açık biçimde ortaya koymamaktadır.<sup>14</sup> Bu bağlamda MTT’nin ilk aşaması olan *duygusal akıl yürütmenin belirlenmesi*, danışanın yaşadığı olumsuz duyguların arka planındaki irrasyonel önermeleri ve mantıksal yapıları görünür kılmayı amaçlamaktadır.<sup>15</sup>

<sup>12</sup> Elliot D. Cohen, “The Use of Syllogism in Rational-Emotive Therapy.” *Journal of Counseling and Development*, 66/39 (1987).

<sup>13</sup> Bastırma (Suppression) Teorisi

<sup>14</sup> Elliot D. Cohen, *Theory and Practice of Logic-Based Therapy: Integrating Critical Thinking and Philosophy into Psychotherapy*, (Newcastle: Cambridge Scholars Publishing, 2013), 11.

<sup>15</sup> Cohen, *Cognitive-Behavior Interventions for Self-Defeating Thoughts*, 4.

MTT'ye göre örtük yapı kıyas formuna büründüğünde, genellikle *modus ponens* ( $p \Rightarrow q; p \therefore q$ ) türü klasik bir tümdengelsel çıkarım ortaya çıkmaktadır. Danışman, bu yapıyı danışanın ifadesiyle çözümleyip yeniden yapılandığında, yargının mantıksal alt yapısı fark edilmekte ve söz konusu çıkarım eleştirel biçimde değerlendirilebilmektedir. Oluşturulan formel çerçevede, bireyin duygusal ifadesi sadece bir tepki değil, aynı zamanda belirli bir olayın (O) kendisine yüklenen değerlendirme (R) ile kurduğu ilişkidir. Bu ilişki formel olarak “ $E = (O + R)$ ” biçiminde gösterilmektedir.<sup>16</sup> Örneğin, birey “Kendimi değersiz hissediyorum” şeklinde bir öncüle sahipse danışman, şu soruları yöneltebilir: “Neden değersiz hissediyorsunuz?”, “Bu durum hakkında nasıl bir yargıda bulunuyorsunuz?”, “Bunun sizin için anlamı nedir?” Bu sorular aracılığıyla danışanın duygusunun yöneldiği nesne (O) ve bu nesneye yüklediği değer (R) belirlenmekte, ardından bu içerik bir mantıksal kıyas halinde yapılandırılmaktadır.<sup>17</sup> Danışanın, danışmanın sorusuna “Eşim beni terk ettiği için değersiz hissediyorum” şeklinde yanıt vermesi durumunda, bu ifadenin altında yatan örtük öncülün “Terk edilen herkes değersizdir” biçiminde olduğu; ayrıca bu ifadenin arka planında şu şekilde mantıksal olarak işlenebilir argümantasyonun olduğu kabul edilir:<sup>18</sup>

Büyük Öncül: Eğer eşim beni terk ettiyse değersizim.

Küçük Öncül: Eşim beni terk etti.

Sonuç: Öyleyse değersizim.

MTT ayrıca, bireyin yaşadığı sıkıntıları sadece duygusal değil, aynı zamanda eyleme dönük *davranışsal akıl yürütme* olarak da değerlendirmektedir. Yani, bireyin belirli bir değerlendirme sonucunda eyleme geçme yönelimi, yine mantıksal bir yapıya sahiptir. Bu tür davranışsal kıyaslar, MTT'nin *Behavioral Reasoning Templates* (Davranışsal Akıl Yürütme Şablonları/ Davranışsal Gerekçeleştirme Kalıpları, BRT) adını verdiği yapılarla analiz edilmektedir. Bu yapılar, bireylerin belirli davranışlarını gerekçelendirirken kullandıkları tipik mantıksal yapıları veya düşünsel kalıpları ifade etmektedir. Danışman, bu davranışsal akıl yürütmeleri açığa çıkararak, bireyin kendine zarar verici davranışlarını rasyonel biçimde yeniden yapılandırmayı hedeflemektedir.<sup>19</sup>

Duygusal akıl yürütmenin belirlenmesi, MTT'nin hem bilişsel hem davranışsal müdahale planlarının temelini oluşturmaktadır. Danışanın duygularının mantıksal bir yapı içinde analiz edilmesine imkân sağlayan bu yaklaşım, aynı zamanda bireyin davranışsal eğilimlerini de sorgulanabilir hâle getirmektedir. Haliyle duyguların ve davranışların, yalnızca içsel tepkiler değil, mantıksal olarak gerekçelendirilen ve sorgulanabilen yapılar olduğu kabul edilmekte; böylece bireyin kendini anlama ve dönüştürme sürecine sistematik bir derinlik kazandırılmaktadır.

<sup>16</sup> Cohen, *Theory and Practice of Logic-Based Therapy*, 8-9.

<sup>17</sup> İnsan duyguları, yöneldikleri nesneler (object) ve onlara verilen değerler (rating) bakımından tanımlanabilir. Bu bağlamda Mantık Temelli Terapi (LBT), farklı türdeki duyguların (E), kendilerine özgü kasıtlı (niyetli) nesneler (O) ve bu nesnelere verilen değerlendirmeler (R) yoluyla ayırt edilebileceğini savunur:  $E = (O + R)$  (Duygu = Nesne + Değerlendirme Cohen, “The Metaphysics of Logic-Based Therapy,” 24.

<sup>18</sup> Cohen, *Cognitive-Behavior Interventions for Self-Defeating Thoughts*, 19-20.

<sup>19</sup> Cohen, *Theory and Practice of Logic-Based Therapy*, 9-11.



## 1.2. Başat Safsataların (Cardinal Fallacies) Tespit Edilmesi

MTT'nin ikinci aşaması, bireyin duygusal ya da davranışsal problemlerine zemin oluşturan irrasyonel kıyasların yapısal olarak incelenmesini ve bu kıyaslarda yer alan mantık hatalarının ayıklanmasını kapsamaktadır. Bu bağlamda danışman, danışanın oluşturduğu kıyastaki öncülleri analiz ederek, bu öncüllerin hangilerinde *Başat Safsatalar* olarak adlandırılan temel akıl yürütme hatalarının yer aldığını belirlemektedir.

MTT literatüründe tanımlanan bu on bir temel mantık hatasının belirlenmesi, danışanın içinde bulunduğu zihinsel çarpıtmaların sistematik biçimde tanımlanabilmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır. Danışman, danışanın kıyasında yer alan irrasyonel önermeleri bu çerçevede değerlendirmekte ve her birini mantıksal açıdan analiz etmektedir.

MTT'de on bir tür temel (kardinal) safсата tanımlanmaktadır:<sup>20</sup>

Tablo 2: On Bir Temel Safсата

| Safsata                                                                               | Tanım                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Mükemmeliyetçilik Talebi (Demanding Perfection):                                   | Dışsal gerçekliğin, kişinin kendi öznel arzuları ya da tercihleri doğrultusunda kesin şekilde emredilmesi, dayatılması ya da zorlanması.       |
| 2. Kalabalığa Uyuma Akıl Yürütmesi (Bandwagon Reasoning):                             | Başkalarının onayını alma ihtiyacından türeyen körü körüne, sahte ve içten olmayan inanç veya davranış uyumu.                                  |
| 3. Her Şey Benim Etrafımda Dönmeli Düşüncesi (The-World-Revolves-Around-Me Thinking): | Kendi inanç, değer, arzu ve tercihlerini tek doğru ve kabul edilebilir gerçek olarak görüp, herkesin bunları kabul etmesi gerektiğine inanmak. |
| 4. Felaketleştirme (Awfulizing/Catastrophizing):                                      | Kötüden en kötüye varan sonuçlar çıkarmak ya da kötü olanı abartmak.                                                                           |
| 5. Mahkûm Etme (Damnation):                                                           | Kendi kendini, başkalarını veya evreni değersizleştirmek.                                                                                      |
| 6. Yaratıcılığı Tıkama (Can'tstipation):                                              | "Yapamam" duygusunu bastırarak bireyin duygusal, davranışsal ya da iradi potansiyelini bloke etmesi.                                           |
| 7. Görev Odaklı Kaygılanma (Dutiful Worrying):                                        | Kendi kendini obsesif bir biçimde endişelendirme, bu durumu bir sorumluluk gibi yaşamak.                                                       |

<sup>20</sup> Cohen, "The Epistemology of Logic-Based Therapy," 49; Elliot D. Cohen, *Logic-Based Therapy and Everyday Emotions: A Case-Based Approach*, Lexington Books, (Maryland: 2016), xvii. Bu safsataların ilk sekizi genellikle danışanın duygusal ya da davranışsal akıl yürütmesinin ana öncülünde (major premise) yer almaktadır. Son üçü ise küçük öncül (minor premise) içinde yer alan endüktif safsatalardır. MTT, ilk sekizini "Duygusal ve Davranışsal Safsatalar", son üç tanesini ise "Aktarım Safsataları" olarak adlandırmaktadır. Cohen, "The Epistemology of Logic-Based Therapy," 49.

|                                                              |                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. Manipülasyon (Manipulation):                              | Kişileri belirli şekilde davranmaya, düşünmeye ya da hissetmeye zorlamak için mantıklı argümanlar yerine tehdit, aldatma, zorbalık veya başka kontrol biçimlerine başvurmak. |
| 9. Gerçekliği Aşırı Basitleştirme (Oversimplifying Reality): | Aşırı genelleme yapmak, insanları veya durumları kalıplara sokmak ya da stereotipleştirmek.                                                                                  |
| 10. Olasılıkları Çarpıtma (Distorting Probabilities):        | Mevcut kanıtlara oranla pek olası olmayan gelecek tahminlerinde bulunmak.                                                                                                    |
| 11. Kör Varsayım (Blind Conjecture):                         | Korku, suçluluk, batıl inanç, büyüsel düşünce, fanatizm ya da bilim dışı başka nedenlere dayanarak açıklamalar, nedensel yargılar veya gerçek-dışı varsayımlar üretmek.      |

Tablo 2’de yer alan safsataların danışan söylemleri içinde nasıl görünürlük kazandığını göstermek, yöntemin işleyişini daha somut kılmaktadır. MTT’nin tanımladığı safsata türlerinin açığa çıkarılmasına ilişkin şu örnek verilebilir: Danışanın “Kendimi başarısız hissediyorum” şeklindeki öznel ifadesi, çoğu zaman “İşimi sürdüremediğim için başarısızım” biçiminde gerekçelendirilir. Bu gerekçelendirme ise çoğunlukla “İşini sürdüremeyen herkes başarısızdır” şeklindeki örtük ve genelleyci bir öncüle dayanır. Tam bu noktada, danışman tarafından danışanın hangi safsataya düştüğü belirlenir. Danışan, bağlama özgü ve sınırlı bir eylemsel başarısızlığını, kendi benliğine yöneltilmiş genel ve olumsuz bir yargıya dönüştürdüğü için, “Kendini Mahkûm Etme” safsatası yaptığı tespit edilir. Bu örnek, MTT’nin danışan ifadelerindeki akıl yürütme biçimlerini çözümleyerek irrasyonel genellemeleri görünür kılma ve bunları işlevsel biçimde dönüştürme kapasitesini ortaya koymaktadır.

### 1.3. Tespit Edilen Safsataların Mantıksal Olarak Çürütülmesi

MTT’nin üçüncü aşaması, danışanın irrasyonel inançlarının yalnızca teşhis edilmesiyle yetinilmeyip, bu inançların neden mantık hatası içerdiğini açık biçimde ortaya koymayı ve onları çürütmeyi hedeflemektedir. Bu süreçte danışan, başlangıçta doğru ve meşru kabul ettiği inançların rasyonel ve deneyimsel düzeyde geçersiz olduğunu kavramaya başlamakta, tespit edilen safsatayı çeşitli yöntemlerle çürütmektedir. Böylece danışan, kendi yanlış inancına karşı entelektüel düzeyde bir “karşı-kanıt” üretmektedir.

Bu çerçevede MTT, safsataların üç ana yolla çürütülmesini önermektedir:<sup>21</sup>

1. Ampirik Çürütme: Bu yöntemde bireyin inancının gerçekliğe uygunluğu sorgulanmaktadır. Danışanın savunduğu varsayımın gerçek hayatta ne ölçüde destek bulduğu incelenmektedir. Eğer varsayım deneyimsel verilerle tutarsızsa, inancın geçersiz olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

<sup>21</sup> Cohen, *Cognitive-Behavior Interventions for Self-Defeating Thoughts*, 23-35.

2. Mantıksal Çürütme: Bu tür çürütmelerde, bireyin düşünce yapısındaki çelişkiler, çifte standartlar ya da geçersiz çıkarımlar tespit edilmektedir. Safsatanın içsel mantıksızlığı ortaya konarak danışan, rasyonel düzlemde sorgulama yapmaya yönlendirilmektedir.

Mantıksal çürütme, sembolik mantık araçlarıyla daha derinlikli hale getirilmektedir. Özellikle *Mükemmeliyetçilik Talebi* (Demanding Perfection) gibi safsatalar, “must” (zorunluluk) ve “should” (gereklilik) gibi modal ifadelerle çözümlenebilmektedir.<sup>22</sup> Mükemmeliyetçilik, mantıksal analizde  $\square$  (zorunluluk) operatörü ile temsil edilmektedir. Örneğin:

Tüm insanlar tarafından onaylanmasının zorunlu olduğunu iddia eden bireyin kurduğu;

$F(b) \rightarrow \square \forall x \text{ Onay}(x, b)$  “Eğer ben bir fikir ortaya koyduysam, herkes beni zorunlu olarak onaylamalıdır.” büyük öncülüne,

$\exists x \neg \text{Onay}(x, b)$  “Kimse beni onaylamıyor.” küçük öncülü eklenirse, ya fikir ortaya koymadığım ( $\neg F(b)$ ) ya da;

$\therefore \sim \square \forall x \text{ Onay}(x, b)$  “Dolayısıyla, herkesin beni onaylaması zorunlu değildir.” sonucu çıkarılır.

Bu çıkarım, klasik *modus tollens* kuralıyla yürütülmektedir. Danışman, bu çürütme biçimini danışana şöyle özetlemektedir: “Eğer zorunlu olduğunu iddia ettiğin şey gerçekleşmiyorsa ve gerçekleşmesi için zorunlu bir gerekçe yoksa o zaman bu zorunluluk inancı rasyonel olarak geçersizdir.”

Mantıksal çürütmede 'gereklilik' (should) ifadeleri ile de ele alınmaktadır. Örneğin:

$\exists x (R(x) \wedge \neg \Diamond D(x)) \rightarrow \neg \forall x \text{ Should}(\text{Onay}(x, b))$

Bu formüle göre, bireyin herkes tarafından onaylanma beklentisi, ancak rasyonel olup da bu onayı vermesi mümkün olmayan en az bir kişinin varlığıyla çürütülebilir. Ancak böyle bir kişinin mevcut olmadığı varsayımı:

$(\forall x \text{ Should}(\text{Onay}(x, b))) \rightarrow \neg \exists x (R(x) \wedge \neg \Diamond D(x))$  “Herkesin onaylaması gerekiyorsa, öyle bir rasyonel kişi bulunmamalıdır.” öncülüne dayanmaktadır.

Bunun karşıt-çıkartımı (contrapositive):

$\exists x (R(x) \wedge \neg \Diamond D(x)) \rightarrow \neg \forall x \text{ Should}(\text{Onay}(x, b))$  olur.

Bu öncülle “Ben istiyorum, öyleyse herkes yapmalı” şeklindeki akıl yürütmenin geçersiz olduğu gösterilmektedir. Bu düşünce *reductio ad absurdum* yöntemiyle de çürütülebilir:

$\forall x W(x) \rightarrow \forall x \text{ Should}(D(x))$

$\exists x (W(x) \wedge \neg \text{Should}(D(x)))$

$\perp$

Eğer herkesin arzusu evrensel bir yükümlülük doğursaydı, çelişkili istekler normatif bir düzenin kurulmasını imkânsız kılardı. Bu öncülleri açıklamak gerekirse:

$\forall x W(x) \rightarrow \forall x \text{ Should}(D(x))$

<sup>22</sup> Bu analizdeki “herkes beni onaylamalı” şeklindeki mükemmeliyetçi bakış açısı örneğinin oluşturulmasında, Cohenin “The Epistemology of Logic-Based Therapy” (ss.50-51) isimli çalışmasından yararlanılmıştır.

“Her birey bir arzuya (isteğe) sahipse ( $W(x)$ ), o zaman her bireyin arzusunun yerine getirilmesi gerekir ( $\text{Should}(D(x))$ ).”

“Eğer herkes bir şey istiyorsa, herkesin istediği şey yapılmalıdır.”

$\exists x (W(x) \wedge \neg \text{Should}(D(x)))$

“En az bir birey vardır ki bir şey istemekte ( $W(x)$ ) ama onun isteğinin yerine getirilmesi gerekmez ( $\neg \text{Should}(D(x))$ ).”

Yani: “Bazı insanların arzuları vardır, fakat bu arzuların karşılanması zorunlu değildir.”

$\perp$  (çelişki)

Bu iki öncül birlikte ele alındığında bir çelişkiye yol açar. Dolayısıyla sistemin içinden hem “herkesin arzusu zorunlu olarak yerine getirilmelidir” hem de “bazı insanların arzusu yerine getirilmemelidir” sonucu çıkar. Bu da normatif tutarsızlık yaratır. Eğer herkesin arzusu yerine getirilmesi gereken bir yükümlülük doğuruyorsa, fakat en az bir kişinin arzusu yerine getirilmemesi gereken bir durum varsa, o hâlde sistem çelişkilidir. Haliyle böyle bir normatif ilke tutarlı olamaz.

MTT’de hedef, şu tür bir zihinsel dönüşüm gerçekleştirmektir:

Eski inanç:  $\square \forall x \text{ Onay}(x, b)$

Yeni inanç:  $\diamond \exists x \text{ Onay}(x, b)$

Bu dönüşüm, bireyin “herkes beni onaylamalı” inancından, “bazı insanlar beni onaylamasa bile bu kabul edilebilir” esnekliğine geçişini mümkün kılmaktadır. Böylece yalnızca bilişsel bir değişim değil, aynı zamanda duygusal bir rahatlama süreci başlatılmaktadır.

3. Pragmatik Çürütme: Bu yaklaşımda, danışanın inancının yaşamındaki sonuçları değerlendirilmekte; söz konusu düşüncenin bireyin hayatına nasıl zarar verdiği gösterilmektedir. Danışan, bu irrasyonel inancı sürdürdükçe ne tür olumsuzluklara maruz kaldığını fark etmeye başlamaktadır.

#### 1.4. Her Bir Safsata İçin Karşılık Gelen “Kılavuz Erdem”in (Guiding Virtue) Belirlenmesi

MTT’nin dördüncü aşaması, mantıksal olarak çürütülen inançların yerini alabilecek pozitif bir değerler sisteminin inşasını hedeflemektedir. Dolayısıyla danışanın çürütülen irrasyonel kıyaslarının yerine, onu entelektüel ve duygusal olarak yeniden yönlendirecek olan bir “Kılavuz Erdem” (Guiding Virtue) belirlemektedir. Bu erdem, yalnızca düşünsel bir kavram değil; aynı zamanda danışanın yeni yaşam yönelimini biçimlendirecek ahlâkî ve psikolojik bir ilkedir. Örneğin, “felaketleştirme” eğiliminde olan bir danışan için uygun erdem “cesaret”tir. Korku, kaygı ya da panik hissiyle biçimlenen abartılı çıkarımlar, ancak cesaretin inşa edilmesiyle dengelenebilmektedir.<sup>23</sup> Buradaki amaç, yalnızca hatalı akıl yürütmeyi sona erdirmek değil; onun yerine yeni bir varoluş biçimini yerleştirmektir. Bu doğrultuda 11 temel safsata 11 rehber erdemle eşleştirilmektedir. Bu eşleşmeler tablo 3’de verilmiştir:

<sup>23</sup> Cohen, *Cognitive-Behavior Interventions for Self-Defeating Thoughts*, 5-6.

Tablo 3: Temel Safsatalar ve Kılavuz Erdemler<sup>24</sup>

| Safsata                                                                                                      | Karşılık Gelen Kılavuz Erdem                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mükemmeliyetçilik (Demanding Perfection)                                                                     | Metafizik Güvenlik (Gerçekliğe Dair Güven) (Security About Reality)                                                                             |
| Kalabalığa Uyma (Bandwagon)                                                                                  | Özgünlük (Authenticity)                                                                                                                         |
| Dünya Benim Etrafımda Dönüyor Düşüncesi/<br>Benmerkezci Düşünce (The-World-Revolves-Around-<br>Me Thinking)  | Empati (Empathy)                                                                                                                                |
| Felaketleştirme (Awfulizing/Catastrophizing)                                                                 | Cesaret (Courage)                                                                                                                               |
| Mahkûm Etme-kendini, başkalarını ya da evreni<br>(Damnation of self, one's others, or the universe)          | Saygı (kendine, başkalarına veya evrene)<br>(Respect for self, others, or the universe)                                                         |
| Yaratıcılığı Tıkama:<br>Duygusal/İsteksel/Davranışsal<br>(Can'tstipation): (Emotional/Volitional/Behavioral) | Öz-Kontrol:<br>İtidal/Sabır/Tolerans/Kararlılık/Atılganlı<br>k<br>Self-Control:<br>Temperance/Tolerance/Patience/<br>Decisiveness/Assertiveness |
| Görev Odaklı Kaygılanma (Dutiful Worrying)                                                                   | Sağduyu/İhtiyat (Prudence)                                                                                                                      |
| Manipülasyon (Manipulation)                                                                                  | Güçlendirme (Empowerment)                                                                                                                       |
| Gerçekliği Aşırı Basitleştirme (Oversimplifying<br>Reality)                                                  | Nesnellik (Objectivity)                                                                                                                         |
| Olasılıkları Çarpıtma (Distorting Probabilities)                                                             | İleri Görüşlülük/Ön Görü<br>(Foresightedness)                                                                                                   |
| Kör Varsayım (Blind Conjecture)                                                                              | Bilimsellik (Scientificity)                                                                                                                     |

Tablo 3’de görüldüğü üzere her bir safsatanın karşısında, bireyin pratik yaşamını dönüştürebilecek rehber erdem bulunmaktadır. Söz konusu erdemler, danışanın psikolojik refahı açısından temel bir yapı taşı niteliği taşımaktadır. Danışman, bu değerleri danışanın yaşamında anlamlı kılmak ve içselleştirmesini sağlamak üzere felsefi tartışmalardan, ahlaki anlatılardan ve kültürel bağlamlardan yararlanmaktadır. Dolayısıyla kılavuz erdemler, yalnızca bireyin irrasyonel akıl yürütmesini çürütmesine değil; aynı zamanda bu çürütmenin entelektüel ve duygusal olarak içselleştirmesine de katkı sağlamaktadır.<sup>25</sup>

<sup>24</sup> Cohen, “The Epistemology of Logic-Based Therapy”, 49; Cohen, *Logic-Based Therapy and Everyday Emotions*, xvii; Elliot D. Cohen, “Logic-Based Therapy and Its Virtues” *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, ed. Elliot D. Cohen ve Samuel Zinaich, Jr., (Cambridge: Cambridge Scholars Publishing, 2013), 118-119.

<sup>25</sup> Cohen, “The Epistemology of Logic-Based Therapy”, 56-58.



### 1.5. Erdemleri Destekleyen Felsefi Görüşlerin (Felsefi Panzehirin) Uygulanması

MTT'nin beşinci adımı, terapi sürecine özgün bir felsefi derinlik kazandıran, aynı zamanda bu yöntemi klasik bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan ayıran temel aşamayı temsil etmektedir. Bu aşamada danışman, danışanın irrasyonel inançlarının çürütülmesi sonucu yerine inşa edilen *kılavuz erdem*, entelektüel ve duygusal düzeyde daha güçlü biçimde içselleştirilebilmesi için uygun bir *felsefi "panzehir"* sunmaktadır. Söz konusu panzehir, danışanın benimsediği erdemle uyumlu ve onun kişisel inanç sistemiyle bağlantı kurabilecek nitelikte seçilerek, farklı inanç sistemlerine, dünya görüşlerine ve felsefi geleneklere açıklık göstermektedir. Dolayısıyla danışanın irrasyonel inancının yerini alacak biçimde tutarlı, içselleştirilebilir ve sürdürülebilir olmaktadır.<sup>26</sup> Çünkü bireyin sadece irrasyonel düşünceyle rasyonel mücadele sürecine değil, aynı zamanda yaşamına yön verecek bir etik pusula kazanımına da hizmet etmektedir.

### 1.6. Erdem Odaklı Felsefi Eylem Planın Pratiğe Dökülmesi

MTT'nin altıncı ve son aşaması, önceki beş adımda elde edilen entelektüel içgörünün ve etik yeniden yapılanmanın pratik yaşama aktarılması sürecini kapsamaktadır. Bu aşama, teorik kavrayışın davranışa dönüştürülmesini hedeflemekte ve danışanın zihinsel değişimini eylemsel bir alışkanlığa dönüştürmesini amaçlamaktadır. MTT'de bu adım "irade kasını güçlendirme" süreci olarak tanımlanmakta; bireyin benimsediği kılavuz erdemleri gündelik yaşamda sergileyerek, eski irrasyonel düşünce kalıplarının yerini daha sağlıklı, tutarlı ve erdem temelli davranış örüntülerine bırakması beklenmektedir.<sup>27</sup> Bu aşamada, danışman ve danışan iş birliğiyle kişiye özgü, uygulanabilir ve ölçülebilir hedefler içeren bir eylem planı hazırlanmakta; bu plan bireyin kendi değer sistemiyle uyumlu olacak biçimde yapılandırılmaktadır. Buradaki amaç, yalnızca akli düzeyde "ne yapması gerektiğini bilen" değil; aynı zamanda "nasıl yapacağını öğrenen"<sup>28</sup> bir birey yetiştirmektir. Neticede yalnızca bilişsel düzeyde değişen değil; bu değişimi yaşamına yansıtan bireyler gerçek anlamda iyileşmiş sayılmaktadır.<sup>29</sup>

Yukarıdaki 6 aşama, MTT'nin uygulamadaki iskeletini oluşturmakla birlikte her danışanın inanç ve değer sistemine göre esnek biçimde uyarlanmaktadır. Örneğin bazı danışanlar için felsefi panzehir olarak dini öğretilerden yararlanılırken (Kant, Aquinas, Mevlâna vb.), bazıları için seküler hümanist, varoluşçu veya bilimsel dünya görüşleri tercih edilebilmektedir. Önemli olan, sürecinin sonunda danışanın başlangıçtaki zararlı akıl yürütme döngüsünü kırması ve yerine akılcı-erdemli bir düşünce alışkanlığı kazanmasıdır. En nihayetinde danışan her seferinde kendi problemine bu adımları uygulamayı öğrenerek, aslında kendi kendinin danışmanı olma yolunda ilerleyebilmektedir.

<sup>26</sup> Çevik, *Mantık Temelli Terapi*, 108-109.

<sup>27</sup> Elliot D. Cohen, "Cognitive-Behavior Interventions for Self-Defeating Thoughts", 23-35.

<sup>28</sup> Bu ayrım, *önermesel bilgi* (knowing-that) ile *edimsel bilgi* (knowing-how) arasındaki klasik felsefi ayrıma dayandırılmaktadır.

<sup>29</sup> Cohen, "The Epistemology of Logic-Based Therapy", 54-56.

## 2. Gazâlî'de Epistemik Kriz ve Mantık Temelli Öz Terapi

Cohen *The Spirituality of Logic-Based Therapy* isimli makalesinde, MTT'nin yalnızca bilişsel hataları düzeltmeye yönelik bir yöntem değil, aynı zamanda bireyin iç dünyasında metafizik düzeyde bir arınma ve yeniden yapılanma süreci olduğunu ileri sürmektedir.<sup>30</sup> Bu bağlamda MTT, bireyin yalnızca düşünce biçimini değil, aynı zamanda ontolojik güvenliğini, yani dünyanın kaotik doğasına rağmen bir anlam sistemi içinde var olabileme yetisini yeniden inşa etmeyi hedeflemektedir.

Cohen'nin ortaya koyduğu bu yöntemin izlerini, yalnızca çağdaş danışmanlık paradigmalarında değil, aynı zamanda klasik düşünce sistemlerinde de bulabiliriz. Nitekim bu düşünsel zeminin kesişim noktasında Gazâlî'nin yaşadığı epistemik kriz ve ona eşlik eden varoluşsal dönüşüm süreci dikkat çekici bir örnek olarak karşımıza çıkmaktadır.<sup>31</sup> Gazâlî *Munkız*'da, bilgiye dair sorgulamasını sıradan bir entelektüel arayıştan öte, derin bir epistemolojik sarsıntı ve varoluşsal kriz olarak ortaya koymaktadır.<sup>32</sup> Bu krizin neticesinde duyulara ve akla dayalı bilgi türlerinin kesinliğini sorgulayan Gazâlî, Batınîlik, kelâm ve meşşâî felsefe gibi farklı entelektüel gelenekleri teker teker analiz etmektedir. Batınîliği, akıl dışı bir inanç sapması olarak değerlendirirken;<sup>33</sup> kelâmı, sağlam epistemik temeller arayışında araçsal bir yöntem olarak kullanmaktadır.<sup>34</sup> Felsefeye ise entelektüel ciddiyetle yaklaşmakla birlikte,<sup>35</sup> onu eleştirel süzgeçten geçirip,<sup>36</sup> nazari akılla metafizik bilgiye ulaşma iddiası noktasında çok ciddi şekilde eleştirmektedir.<sup>37</sup>

Gazâlî'nin yaşadığı epistemik kriz, yalnızca bireysel bir sarsıntı değil, bilgiye dair bütün klasik temelleri –duyular, akıl– sistemli bir biçimde yeniden sorguladığı, zihinsel tasfiye süreci olarak okunmalıdır. Bu yönüyle onun düşüncesi, metodik şüpheden farklı olarak, radikal bir epistemik sarsıntı içerir: çünkü Gazâlî yalnızca bilgiye değil, bilme yetisinin kendisine —akla— de şüpheyle yaklaşmıştır.<sup>38</sup> Bu bağlamda mantık ilmini, salt bir inanç savunusu aracı olarak değil, bilgiye ulaşmada temel bir epistemik araç olarak görmektedir.<sup>39</sup> Onun yaklaşımında mantık hem felsefi öğretileri eleştirmek hem

<sup>30</sup> Elliot D. Cohen, "The Spirituality of Logic-Based Therapy", *Religions*, 15/92 2024, 1-10.

<sup>31</sup> Gazâlî, daha genç yaşlarında taklitle yetinmeyip, inançlarını sorgulama yoluna gitmiş; bu süreçte şüphenin, insanı dogmalardan kurtaran ve zihni hakikate yönlendiren yapıcı bir işlevi olduğunu vurgulamıştır. Mehmet Vural, *Gazzâlî Felsefesinde Bilgi ve Yöntem*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1998, 115-116.

<sup>32</sup> Bu epistemik kriz yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda ruhsal ve fiziksel bir çöküşe sebebiyet vermiştir. Konuşma yetisinin zayıflaması, irade felci yaşaması ve bedensel enerjisini kaybetmesi, Gazâlî'nin yaşadığı krizin psikosomatik yönünü gözler önüne sermektedir: "Bu hastalık iki ay kadar sürdü... Delil kurmam mümkün olmadı, çünkü delil ilk bilgilere dayanır, ama ben onlara güvenmiyordum" Gazali, *Munkız*, 17.

<sup>33</sup> Hülya Altunya, "Gazali'nin Batını Delillere Yönelik Polemikleri", *Deuifd*, cilt 51 (2020), 38.

<sup>34</sup> İlhan Yıldız, "Gazali'nin "Munkız Mine'd-Dalal" Adlı Kitabı Bağlamında Hidayet/Kurtuluş Teorisi", *ÇAKÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12/2 (2021), 440.

<sup>35</sup> Gazâlî filozofları; dehriyyun, tabiiyyun, ilâhiyyun olmak üzere kısma ayırmaktadır. Hayrani Altıntaş, "Munkız'ın Bilgileri Işığında Gazzali ve Felsefe", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, cilt XXXV (1996), 96.

<sup>36</sup> Bu tavır, informal mantıkta "iyilikseverlik ilkesi" olarak adlandırılan yönetime örnek teşkil etmektedir. Cafer Sadık Yaran, *İnformel Mantık*, (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2014), 194-195.

<sup>37</sup> Gazâlî özellikle *Tehâfütü'l-Felâsife*'de Meşşâî filozofları, nazari akıllı aşkın/metafizik hakikatlerde nihai ölçü kılmakla eleştirir ve bu aklın yapısal sınırlılığı sebebiyle ilahiyat alanında kesin bilgiye ulaşamayacağını vurgulayarak, aklın mutlaklaştırılmasına karşı derin bir epistemolojik itiraz ortaya koymaktadır. Emiroğlu İbrahim, "Gazâlî'nin Tehâfüt'ünde Muhataplarını veya Muarızlarını Red Gerekçeleri", *Dil Edebiyat ve Sosyal Bilimler Dergisi*, cilt 1 (2011).

<sup>38</sup> Aykut Küçükparmak, "Gazâlî'nin Bilgi Sisteminde Hadsî Bilgi", *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1/2 (2013).

<sup>39</sup> Gazâlî'ye göre mantık, yalnızca diğer ilimlerin ön şartı değil, aynı zamanda eleştirel aklın temel aracıdır. İbrahim Çapak, *Ebu Hâmid el-Gazâlî'nin Mantık Anlayışı*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2003, 10-11.

de kelâmı daha rasyonel temellere oturtmak için işlevsel bir araçtır. Bu çerçevede Gazâlî, sezgi, deneyim ve burhan gibi bilgi yollarının sınırlarını tartışarak eleştirel aklın gücünü ön plana çıkarır. Nihayetinde ulaştığı metafizik sistem, Aristocu zorunluluk fikrini reddetmesine rağmen doğanın düzenini ilahi irade temelinde açıklayan özgün bir rasyonalite örneğidir.<sup>40</sup>

Gazâlî'nin yaşadığı bu deneyim, MTT literatüründe “irrasyonel düşünceler” ve “kardinal safsataların” yarattığı içsel yıkımlarla benzerlik arz etmektedir. Cohen'e göre, bireyin zihninde oluşan “her şey mükemmel olmalı” gibi irrasyonel düşünce yapıları, bireyde yalnızca anksiyete değil, aynı zamanda derin bir metafizik güvensizlik duygusu yaratmaktadır. Bu güvensizlik, Gazâlî'de de kalbin nurunu kaybetmesi anlamına gelmektedir. Dolayısıyla MTT'nin altı temel terapötik aşaması, Gazâlî'nin dönüşüm süreciyle bire bir örtüşen yapılar içermektedir. Sırasıyla bu aşamalar şu şekilde değerlendirilebilir:

### **Birinci Aşama: Duygusal Akıl Yürütmenin Belirlenmesi – Gazâlî'nin Epistemik Uyanışı ve Bilişsel Çözümleme Süreci**

MTT modelinde birinci aşama, bireyin yaşadığı duygusal rahatsızlıkların temelinde yatan irrasyonel inanç yapılarını teşhis etmeyi amaçlayan duygusal akıl yürütmenin belirlenmesidir. Bu aşamada birey, dışsal olaylardan ziyade, bu olaylara atfettiği anlamların ve bu anlamların dayandığı inançların duygusal tepkileri şekillendirdiğini fark etmeye başlar. Bu süreç, bireyin düşünsel örüntüsünü sorgulaması ve içsel çelişkilerini açığa çıkarması bakımından, Gazâlî'nin *Munkız* adlı eserinde betimlediği epistemik kriz ile doğrudan örtüşmektedir. Gazâlî'nin entelektüel serüveni, sıradan bir şüphecilik deneyiminden çok daha derin bir epistemolojik arınma sürecini temsil eder. O, sadece duygusal ve aklî bilginin sınırlarını değil, aynı zamanda bu bilgi biçimlerine yönelmiş olan arzusun kendisini de sorgular. Şu ifadeleri dikkat çekicidir: “Çocukluğumdan beri içimde doğuştan gelen bir ilim aşkı, hakikatin ne olduğunu anlama arzusu vardı... Bu ise ancak kesin bilgiyle mümkündü.”<sup>41</sup> Bu noktada, bilgiye duyulan arzu, entelektüel bir iştiyaktan epistemik kesinlik arayışına dönüşmektedir. İşte bu dönüşüm, MTT'nin ilk adımına karşılık gelir: bireyin sahip olduğu inançları sorgulaması ve çelişkili, temelsiz ya da irrasyonel olanları ayıklamaya yönelmesi.

Gazâlî, bildiğini sandığı şeylerin temelinde sağlam bir dayanak olmadığını fark ettiğinde, zihinsel bir arınma sürecine girer. Duyuların aldaticılığı ve aklın sınırlılığı karşısında, tüm bilgileri askıya alarak bir metodolojik şüphe sürecine yönelir. Bu süreç, MTT'nin ilk aşamasında hedeflenen bilişsel ayıklamanın tarihsel ve felsefî bir örneğini sunar: birey, sadece yanlış düşüncelerini değil, aynı zamanda bu düşüncelerin duygusal dayanaklarını da teşhis etmeye başlar. Dahası, Gazâlî'nin sorguladığı şey yalnızca bilgi kaynaklarının doğruluğu değil, aynı zamanda bilgi arayışına yön veren değerler dizgesidir. Onun yaşadığı epistemik çöküş, sadece bilişsel değil; aynı zamanda varoluşsal bir krizdir. Bu yönüyle, MTT'de bireyin duygusal rahatsızlığının kaynağı olarak değerlendirilen “irrasyonel değer

<sup>40</sup> Michael E. Marmura, “Gazâlî'nin Mantık ve Dini Olmayan İlimlere Bakışı”, Çev. İbrahim Çapak, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, cilt 11 (2005).

<sup>41</sup> Gazâlî, *Munkız*, 13

önergeleri”yle benzerlik gösterir. Örneğin, “Eğer kesin bilgiye ulaşamazsam, tüm çabalarım boşunadır” gibi örtük önermeler, bireyin zihinsel gerilimini artıran irrasyonel kabuller arasında yer alır. MTT’de bu tür kabullerin yerine daha gerçekçi ve erdem temelli alternatiflerin konulmasını hedeflenir.

Bu aşama, aynı zamanda Gazâlî’nin düşüncesinde bir teleolojik yönelim taşır. Bilgi arayışı onun için sadece teorik değil, aynı zamanda kurtuluşa yönelik bir arayıştır. Bu da MTT’nin, bireyin sadece rasyonel düşünmeyi değil, aynı zamanda etik bir yönelimi de kazanmasını hedeflemesiyle örtüşür. Bilginin hedefi sadece doğruluk değil, aynı zamanda hikmettir; bu ise bireyin entelektüel olduğu kadar ahlaki bir dönüşüm geçirmesini gerekli kılar.

Neticede, Gazâlî’nin epistemik dönüşüm sürecinin ilk aşaması, MTT’nin “duygusal akıl yürütmenin teşhisi” aşamasıyla kavramsal ve yapısal olarak çarpıcı bir şekilde örtüşmektedir. Gazâlî’nin yaşadığı bu derin kriz, bireyin zihinsel, duygusal ve etik düzeyde yeniden inşa sürecinin başlangıç noktasıdır.

### **İkinci ve Üçüncü Aşama: İrrasyonel İnançların Teşhisi ve Mantıksal Çürütülmesi – Gazâlî’nin Bilişsel Arınması ve Eleştirel Yıkım Süreci**

MTT’nin ikinci aşaması, bireyin bilişsel rahatsızlıklarına zemin hazırlayan irrasyonel veya çelişkili inanç kalıplarını fark etmesiyle başlar. Üçüncü aşama ise, bu inançların mantıksal çözümleme yoluyla sistemli biçimde çürütülmesini içerir. Bu iki aşama birlikte düşünüldüğünde, bireyin entelektüel ve duygusal yeniden yapılanma sürecinde yıkıcı ancak arındırıcı bir döneme tekabül eder. İslam düşüncesi tarihinde bu sürecin en dikkate değer örneklerinden biri, hiç kuşkusuz İmam Gazâlî’nin epistemik krizi ve bunun sonucunda yaşadığı zihinsel dönüşümdür.

Gazâlî *Munkız*’da, kendi zihin dünyasında yer etmiş inanç kalıplarının sorgulanmamış, taklitçi ve çoğu zaman çelişkili olduğunu fark ettiğini açıkça belirtir. Bu farkındalık, onun irrasyonel inanç yapısını teşhis etmesini sağlamıştır. Özellikle duyulara mutlak güven telakkisini, rüya örneği üzerinden sorgulaması dikkat çekicidir: rüyada yaşanan deneyimlerin, uyanıklık hâlindeki algılardan ayırt edilememesi, duygusal verilerin doğruluk garantisi vermediğini göstermektedir.

Gazâlî, yalnızca duyuları değil, aklı da eleştiriye tâbi tutmuştur. Aklın sınırlarını tanıması, onun rasyonel bilişin ötesinde bir sezgisel biliş biçimini (hads) kabul etmesine yol açmıştır. Bu yaklaşım, batı felsefesinde Henri Bergson’un “metafizik sezgi” (intuition) anlayışıyla,<sup>42</sup> doğu felsefesinde ise Vedantik epistemolojinin “aparokṣānubhūti” olarak adlandırılan doğrudan idrak kavramıyla<sup>43</sup> derin bir paralellik sergilemektedir. Burada Gazâlî’nin yaptığı, aklı tümüyle reddetmek değil; onu, kendi sınırları içerisinde değerli görmek ve metafizik hakikatin idrakinde tamamlayıcı ama yetersiz bir yeti olarak değerlendirmektir.

Gazâlî’nin sorguladığı bir diğer irrasyonel yapı, otoriteye dayalı ve sorgulamaya kapalı bilgi anlayışıdır. Özellikle kelâmcılar ve filozofların görüşlerini başlangıçta “taklit” yoluyla benimsemiş

<sup>42</sup> Ayşe Eroğlu, "Henri Bergson'da bilinç-sezgi ilişkisi." *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (2012).

<sup>43</sup> Swami Vimuktananda, *Aparokṣhanubhuti or Self-Realization of Sri Sankaracarya*, (Calcutta: Swami Pativrananda, 1938).

olduğunu itiraf eder. Bu noktada onun yaşadığı aydınlanma, MTT'nin üçüncü aşaması olan mantıksal çürütme sürecini devreye sokar. Gazâlî, duyulara olan güvenini, rüya örneğini akıl yürütmenin temeli yaparak yıkar; aklın sınırlı oluşunu ise kendi sezgisel deneyimiyle gösterir. Geleneksel kelâmî ve felsefî öğretileri ise yeniden eleştirel değerlendirmeye tâbi tutarak, bunların mutlak bilgi verici kaynaklar olmadığını ortaya koyar. Bu süreçte Gazâlî'nin yönteminin, modern anlamda “sistematik şüphecilik” biçimi aldığı görülür. Onun metodolojik yaklaşımı, Descartes'ın *Meditationes de Prima Philosophia*'daki şüpheli yöntemiyle yapısal benzerlikler taşır; ancak Gazâlî'nin varmak istediği nokta, salt aklın selameti değil, aynı zamanda metafizik bir huzurdur. Bu nedenle epistemik yeniden yapılanma, ontolojik bir temellenişle birleşir. MTT bağlamında bu, sadece bilişsel çarpıtmaların giderilmesi değil, aynı zamanda bireyin değer sistemini yeniden kurgulamasına karşılık gelir.

Gazâlî, irrasyonel inançları bertaraf etmekle kalmaz; bunların yerine sağlam, iç gözlemle test edilmiş ve sezgiyle doğrulanmış inançlar inşa eder. Bu yönüyle onun süreci, MTT'de “erdem temelli yeniden yapılandırma” evresine hazırlık mahiyetindedir. Dahası, Gazâlî'nin bu çabasını yalnızca bireysel bir entelektüel arayış olarak değil, epistemolojik bir yeniden doğuş (resolutio ve compositio) olarak değerlendirmek gerekir.

Gazâlî'nin epistemik dönüşümünün bu evresi, MTT'nin ikinci ve üçüncü aşamalarıyla yapısal ve kavramsal olarak güçlü bir paralellik arz etmektedir. Duyulara ve akla dair mutlakçı kabulleri yıkarak, taklidî bilgiden tahkikî bilgiye geçişi başlatan bu süreç, bireyin kendi zihin yapısındaki çelişkili inançları teşhis edip mantıksal yöntemlerle bertaraf edebileceğini göstermesi açısından felsefî danışmanlık kuramı için son derece öğretici bir örnek teşkil etmektedir.

#### **Dördüncü Aşama: Kılavuz Erdemle Yeniden İnşa – Gazâlî'nin Ahlaki-Tasavvufi Denge Modeli ve Metafiziksel Güvenlik Arayışı**

Dördüncü aşama, MTT modelinde bireyin irrasyonel inancın mantıksal olarak çürütmesinin ardından, bu boşluğun yerine “kılavuz bir erdem”in yerleştirilmesiyle devam eder. Bu geçiş yalnızca bilişsel bir düzeltme değil, aynı zamanda varoluşsal bir yeniden inşa sürecidir. Cohen'in “aşkın duygular” (transcendent emotions) kavramı bu sürecin duygusal boyutunu açıklar: birey, hatalı inanç yapısının yerini değer temelli bir rehberle değiştirdiğinde, bunun sonucu olarak bir içsel hafifleme, bir yükten kurtulma hissi doğar. Bu yalnızca bir rasyonalite kazanımı değil, aynı zamanda ontolojik düzlemde bir güven ve istikrar hissidir.<sup>44</sup>

Gazâlî'nin *Munkız*'da tarif ettiği süreçle Cohen'in terapötik modeli bu aşamada dikkat çekici bir şekilde örtüşür. Gazâlî'nin epistemik krizi sadece zihinsel değil, aynı zamanda ahlaki ve manevi bir krizdir. O, insan benliğindeki temel ahlaki değerlerin kaynağı olan ‘tahayyül’ (hayal gücü), ‘şehvet’ (arzu ve fizyolojik ihtiyaçlar) ve ‘gazab’ (öfke ve saldırganlık) gibi kuvveleri hem davranışları şekillendiren hem de dengelenmesi gereken üç asli unsur olarak tanımlamaktadır. Bu kuvveler, ne tamamen bastırılması gereken patolojik dürtülerdir, ne de serbest bırakılması gereken doğal eğilimlerdir.

<sup>44</sup> Cohen, “The Spirituality of Logic-Based Therapy”.

Aksine, Gazâlî bu güçlerin aklın rehberliğinde dengelenmesiyle ortaya çıkan dört temel erdeme işaret eder: hikmet (bilgelik), şecaat (cesaret), iffet (ölçülülük) ve adalet. Bu dört erdem ise daha karmaşık ahlaki faziletlerin temelidir: Sabır, zühd, tevazu, cömertlik, haya gibi.<sup>45</sup> Bu açıdan bakıldığında, MTT'nin dördüncü aşaması olan "kılavuz erdemle ikame", Gazâlî'nin ahlak felsefesinde nefsi terbiyeye dair geliştirdiği kapsamlı yapıyla doğrudan ilişkilendirilebilir. Cohen'in MTT modelinde her irrasyonel inanç kalıbı bir safsata olarak teşhis edilmekte ve bunun karşısına bir erdem yerleştirilmektedir. Aynı şekilde, Gazâlî de insanın iç dünyasındaki ahlaki sapmaları "nefsin marazları" olarak teşhis eder ve bunları tedavi etmenin yolu olarak erdemlerin inşasını önerir. MTT'de örneğin mükemmeliyetçiliğin karşısına tevazu veya kabullenicilik; felaketleştirmenin karşısına cesaret veya tevekkül; kendini aşağılama eğiliminin karşısına hikmet yerleştirilir. Gazâlî'de de benzer şekilde zühd, sabır, takva ve iffet gibi faziletler, nefisle mücadele sürecinde kazanılan metafizik güvenin ve ruhsal sükûnun kaynakları olarak sunulur.<sup>46</sup>

Bu bağlamda MTT'de tanımlanan on bir temel safsata ve karşındaki kılavuz erdemlerin, Gazâlî'nin ahlaki dönüşüm öğretisinde karşılığı aşağıdaki gibidir:

Tablo 4: MTT'deki on bir temel safsata ve kılavuz erdemlerin Gazâlî'deki erdem karşılıkları.

| MTT                                                | Gazali                               |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Mükemmeliyetçilik/ Metafizik Güvenlik              | Zühd ve Riyazet                      |
| Kalabalığa Uyma (Sosyal Uyum Saplantısı)/ Özgünlük | Aklı Muhakeme ve Tahkik              |
| Her Şey Benim Etrafımda Dönmeli Düşüncesi/ Empati  | Tevazu                               |
| Felaketleştirme/ Cesaret                           | Şecaat ve Tevekkül                   |
| Mahkûm Etme/ Saygı                                 | Takva ve Hikmet                      |
| Yaratıcılığı Tıkama/ Öz-Kontrol                    | İffet ve Nefs Terbiyesi              |
| Görev Odaklı Kaygılanma/ Sağduyu/İhtiyat           | Tevekkül ve Teslimiyet               |
| Manipülasyon Eğilimi/ Güçlendirme                  | Adalet                               |
| Gerçekliği Aşırı Basitleştirme/ Nesnellik          | Hikmet                               |
| Olasılıkları Çarpıtma/ İleri Görüşlülük            | Tefekkür ve Hüsn-ü Zan               |
| Kör Varsayım/ Bilimsellik                          | İlim, Hikmet ve Vahyin Işığında Hads |

<sup>45</sup>Gazâlî de bütün ahlaki değerlerin temeli dört temel erdeme dayanır: Bunlar: 'hikmet', 'şecaat', 'iffet' ve 'adalet'tir. Hikmet, insanın doğruyu yanlıştan ayırdığı, nefsin ayrı bir özelliğidir. Hikmet aynı zamanda aklı, potansiyel durumdan fiili duruma geçiren, aktifleştiren bir yapıya da sahiptir. Şecaat, saldırganlık güdüsünü kontrol altında tutan ahlaki bir değerdir. İffet, cinsellik gibi fizyolojik dürtüleri dengeleyen ahlaki bir değerdir. Adalet saldırganlık güdüsünü ve fizyolojik dürtüleri idare edip hikmetin gereklerine göre yönlendiren ahlaki değerdir. Bahsedilen bu temel ahlaki değerlerin güdülerini dengelemesiyle birçok yeni ahlaki değer oluşur. Örneğin şecaatin dengelenmesinden cömertlik, yardımseverlik, sabır ve öfkeyi yutma gibi ahlaki değerler oluşur. İffetin dengelenmesinden hayâ, hoşgörü, kanaat, incelik gibi ahlaki değerler doğar. Ancak, iffetin akıl ve hikmetle dengelenmediği bir bireyde ise oburluk, hayâsızlık, riyakârlık ve haset gibi reziletler doğar. Cemil Oruç, "Gazâlî'de Ahlaki Değerler Eğitimi" *Dil Edebiyat ve Sosyal Bilimler Dergisi*, cilt 1 (2011), 157-160.

<sup>46</sup>Oruç, "Gazâlî'de Ahlaki Değerler Eğitimi", 156.



Böylelikle, MTT'nin erdem merkezli terapi modeli ile Gazâlî'nin ahlak merkezli metafizik terapi anlayışı arasında, sadece biçimsel değil içeriksel bir paralellik kurulabilir. Gazâlî'nin epistemik dönüşümü, MTT'nin önerdiği yapısal reformu çok daha geniş bir anlam haritasına yerleştirir: sadece düşüncüyü değil, benliği dönüştürmeyi amaçlayan bir “hikmet terapisi”ne. Bu nedenle, Gazâlî'nin manevi arınma ve ahlaki olgunlaşma öğretisi, çağdaş felsefi danışmanlık kuramlarının kavramsal zeminini zenginleştirebilecek klasik bir prototip olarak değerlendirilebilir.

#### **Beşinci Aşama: Felsefi Panzehirin Uygulanması – Gazâlî’de Marifetullah Temelli Anlam Restorasyonu ve Ontolojik İyileşme**

MTT modelinde beşinci aşama, bireyin irrasyonel inançlarını bertaraf ettikten sonra bunların yerini sahil ve işlevsel bir inanç yapısıyla doldurması, yani “felsefi panzehirin” uygulanmasıdır. Bu aşama, yalnızca teorik bir ikame süreci değil; bireyin varoluşsal düzeyde yaşadığı krizin, yeni bir anlam haritasıyla onarılması anlamına gelir. Söz konusu aşama, Gazâlî'nin entelektüel ve ahlaki serüveninde son derece belirgin bir karşılık bulmaktadır. *Munkız* adlı eserinde dile getirdiği üzere Gazâlî, yalnızca yanlış epistemik temelleri sorgulamakla kalmamış; bu çöküşün ardından, kalbi ve zihni birleştiren bir “marifet inşası” sürecine yönelmiştir.

Gazâlî, bu bağlamda bilgiye dair beklentisini salt kavramsal kesinlikten ibaret görmemiş; bilginin dönüştürücü ve diriltici bir işlev taşıması gerektiğini savunmuştur. Şu sözleri, onun bilgiye yüklediği ontolojik ve terapötik değeri açıkça ortaya koymaktadır: “*Allah’ı bilmemek kalbin öldürücü zehiridir. Nefsin arzularına uyarak Allah’a asi olmak onu hasta eden illetidir. Allah’ı tanımak ise diriltici panzehiridir.*”<sup>47</sup> Bu ifadede Gazâlî, hem epistemik sapmayı (Allah’ı tanımama) hem de ahlaki yozlaşmayı (nefsin arzularına tabi olma) teşhis ederek, çözümün yalnızca rasyonel düzeyde değil, manevi bir ontoloji çerçevesinde gerçekleşebileceğini ifade etmektedir. Dolayısıyla burada “panzehir”, yalnızca felsefi bir argüman değil; kalbin ve aklın birlikte tatmin olduğu bir marifet alanı, yani *marifetullah*tır.

Bu bağlamda Gazâlî'nin içsel dönüşümü, klasik İslam metafiziğiyle sınırlı olmayan, evrensel bir varoluşsal uyanış modeline karşılık gelmektedir. Onun Tanrı bilgisine yönelimi, Plotinus’un (M.S. 204–270) *Ennead*larında betimlediği “Tanrı’yla mistik birlik” fikriyle derin paralellikler taşımaktadır. Benzer şekilde, Augustinus’un (M.S. 354–430) *Confessiones*’te anlattığı dünyevi arzuların terk edilerek Tanrı’ya yöneliş süreci, Gazâlî'nin dünyevi ilimlerin sınırlarını aşarak ilahî hakikate ulaşma çabasında yankı bulur. Bu çerçevede marifet, epistemik bir içerikten ziyade ontolojik bir dönüşüm aracıdır.

Cohen’in MTT çerçevesinde ortaya koyduğu “felsefi panzehir” kavramı da benzer şekilde yalnızca seküler bir zihinsel yeniden yapılandırmayı değil, bireyin içsel dünyasında yaşadığı çözümlere karşı geliştirilen derin bir anlam inşasıdır. Cohen, aşkın bir hedefe yönelen düşüncenin yalnızca psikolojik bir rahatlama sağlamadığını, aynı zamanda bireyin dünyayla ve kendi varlığıyla kurduğu ilişkinin

<sup>47</sup> Gazâlî, *Munkız*, 73.

mahiyetini dönüştürdüğünü belirtmektedir.<sup>48</sup> Bu noktada, MTT ile tasavvufî düşünce arasında örtüşen bir hat oluşmaktadır: Her ikisinde de bilişsel dönüşüm, içsel denge ve anlam arayışıyla birleşmektedir.

Bu bağlamda Gazâlî'nin "felsefî panzehiri", yalnızca düşünsel bir tutarlılık sağlamakla kalmaz; aynı zamanda bireyin kendisiyle, toplumla ve varlıkla kurduğu ilişkiyi ilahî hakikat merkezli olarak yeniden şekillendirir. MTT'nin seküler çerçevede sunduğu "felsefî telkin" yapısı, Gazâlî'de daha derin bir tecelli bulur: İrfan temelli bir marifet, yalnızca bireysel tatmin değil, aynı zamanda kozmik uyumun idrakiyle yoğunlaşmış bir hakikat bilgisidir. Bu bağlamda MTT'nin aşkınlık kapasitesi, Gazâlî'nin örneğinde dini-mistik bir yoğunluk kazanır; terapi, yalnızca zihinsel bir arınma değil, ontolojik bir istikrar ve ilahî bir yakınlık halini alır.

#### **Altıncı Aşama: Eylem Planı ve Yaşantıya Dönüş – Gazâlî'de Bilgiden Yaşama Geçişin Ahlâkî ve Ontolojik İnşası**

MTT modelinin altıncı ve son aşaması olan "eylem planı oluşturmak", bireyin irrasyonel inançlardan arındırılmış bir zihinle, yeni inanç sistemini hayata aktarmasını ve bunu pratik yaşamda istikrarlı bir davranış biçimi hâline getirmesini öngörmektedir. Bu aşama, yalnızca teorik bir aydınlanmanın değil, aynı zamanda varoluşsal bir dönüşümün davranışsal düzlemde somutlaşmasıdır. Cohen'in de vurguladığı üzere, erdemin gerçek anlamda etkinleşmesi için onun sadece bilinmesi değil, aynı zamanda hayata geçirilmesi gerekir. Bilgelik, soyut bir bilgi yığını değil, yaşanmış bir bilinç hâlidir.

Bu nokta, Gazâlî'nin hayatında çarpıcı biçimde vücut bulur. *Munkız*'da aktardığı üzere, entelektüel şüphecilik ve bilişsel arınmanın ardından, ulaştığı metafizik hakikat ve epistemik istikrar, onu pasif bir teorisyen olarak bırakmamış; bilakis, radikal bir davranışsal dönüşüme sevk etmiştir. Bağlı bulunduğu resmî görevinden istifa etmiş, kamusal itibarı ve akademik statüyü terk ederek, tasavvufî inzivaya yönelmiştir. Bu, yalnızca bir epistemik pozisyon değişikliği değil; aynı zamanda dünyevî arzuların, kibirli entelektüalizmin ve toplumsal rollerin aşılması anlamında, içsel bir hicrettir.

Gazâlî bu dönüşümünü, bilginin yaşantıya dönüştürülmesi gerektiğine dair çarpıcı misallerle temellendirir: "Sağlık ve tokluğun sebeplerini bilmekle sağlıklı ve tok olmak arasında çok fark vardır... Sarhoşluğun tanımını bilmekle sarhoş olmak aynı şey değildir."<sup>49</sup> Bu örneklerde, teorik bilginin pratiğe geçirilmediği sürece bireysel bütünlük yaratamayacağına işaret edilmektedir. Ona göre, bilgi ne kadar doğru ve tutarlı olursa olsun, içselleştirilmediği ve davranışsal bir forma bürünmediği sürece, ahlaki kemale ulaşmak mümkün değildir.

Bu bağlamda Gazâlî, teorik anlamda kelâm, felsefe ve mantık gibi aklî ilimlerde derinleştikten sonra, bunların yalnızca zihinsel bir doyum sağladığını, fakat hakiki kurtuluşun ancak nefsin terbiyesi ve kalbin arınmasıyla mümkün olabileceğini fark etmiştir. Bu farkındalık, onu tasavvufun hem nazarî hem de amelî boyutlarına yöneltmiştir. Tasavvuf, onun için yalnızca bir inanç biçimi değil; arzu, öfke ve hayal gibi nefse ait güçlerin hikmetle terbiye edildiği, bireyin içsel muvazenesini bulduğu bir ontolojik disiplin hâline gelmiştir. *Munkız*'da bu farkındalığı şu ifadelerle dile getirir: "Şüphe

<sup>48</sup> Cohen, "The Spirituality of Logic-Based Therapy".

<sup>49</sup> Gazâlî, *Munkız* 58.

götürmeyecek surette anladım ki mutasavvıflar Allah yolunu tutan kimselerdir. Onların gidişi, gidişlerin en iyisidir. Yolları yolların en doğrusudur. Ahlâkları, ahlâkların en temizidir.”<sup>50</sup> Bu tespit, Gazâlî'nin artık salt nazari düşünceden değil, içsel diriliş ve eylem merkezli bir varlık anlayışından yana olduğunu göstermektedir. Tasavvuf onun için bilgiyle erdemin birleştiği bir pratik ahlâk okuludur. MTT bağlamında değerlendirildiğinde, Gazâlî'nin bu davranışsal yönelimi, terapötik sürecin davranış temelli nihai restorasyon aşamasına tam anlamıyla tekabül etmektedir. Cohen'in ifadesiyle bireyin yalnızca “felsefî panzehirle iyileşmesi” değil, aynı zamanda bu panzehiri gündelik yaşama, alışkanlıklara ve iradî tercihlere yansıtması beklenir. Gazâlî de, elde ettiği hakikati, zühd, riyazet, içe dönüş ve ahlaki mücadeleyle pekiştirmiş; epistemik kesinliği davranışsal sadakatle taçlandırmıştır.

Bu noktada Gazâlî'nin içsel eylem planı, yalnızca bireysel bir maneviyat projesi değil; aynı zamanda ahlaki bir varoluş rejimi, irade terbiyesi ve Tanrı merkezli bir benlik inşasıdır. MTT'nin bu son aşamasında hedeflenen davranışsal dönüşüm, Gazâlî'de nübüvvet temelli bilgi ile içgörü arasında kurulan bağ üzerinden, ilahî hikmetle uyumlu bir yaşam pratiğine dönüşmüştür. Böylece altıncı aşama, bireyin yalnızca doğruyu bilmekle kalmadığı, o doğrultuda yaşadığı, dönüştüğü ve nihayet anlamlı bir varoluşla bütünleştiği bir ahlâkî kemâl noktasını temsil eder.

Gazâlî'nin yaşadığı bu dönüşüm, nefsin kötücül eğilimlerini teşhis etmeye, onları zühd, uzlet ve riyazetle dengelemeye dayalı bir içsel mücadele sürecidir. Kendi hayatında ilim, makam ve şöhret gibi dünyevî unsurların arkasına gizlenmiş kibir ve gösterişi fark eden Gazâlî, bu fark edişle birlikte derin bir vicdan muhasebesine yönelmiş ve sûfilerin yolundan ilhamla, içe kapanma, sürekli murakabe ve tefekkür merkezli bir yaşantı inşa etmiştir. Bu süreçte zihniyle kalbi, iradesiyle arzularını dengeye getirerek ruhsal bir arınma yaşamış; dünyevî olanı bütünüyle reddetmeden, sorumluluklarını ihmal etmeksizin bir züht ve takva hayatı benimsemiştir.<sup>51</sup> Sonuç olarak Gazâlî, sûfî ahlakını temel alan bir öz-terapi modeli ortaya koymuş; insanın manevi kemâle ulaşmasında ahlaki erdemlerin dönüştürücü gücünü vurgulamış ve bu yolla hakikate ulaşmanın mümkün olduğunu savunmuştur.

Nihayetinde Gazâlî, duyular ve akılla<sup>52</sup> ulaşamadığı kesin bilgiye ancak “kalpte parlayan ilahî nur” aracılığıyla ulaşabileceğini savunmuş; bu bilgi türünü, “felsefî çerçeve” olarak değil, bizzat içsel ve aşkın bir sezgi olarak tanımlamıştır. Ona göre, gerçek bilgi ancak kalbin tasfiyesiyle, yani ruhun arınmasıyla elde edilebilir.<sup>53</sup> Tasavvuf penceresinden bakıldığında; öncesinde yaşadığı fikir sancılarını, iç dünyasındaki gelgitlerini manevi olarak bir üst seviyeye sıçrayışın doğum sancıları olarak düşünmek mümkündür.<sup>54</sup> Bu anlayış, Cohen'in terapötik anlamda kullandığı spiritüel farkındalık ve aşkın duygular kavramlarıyla örtüşmektedir. Zira her iki düşünür de bireyin yalnızca irrasyonel düşüncelerden kurtulmasıyla değil, aynı zamanda bu çöküşün içinden doğan yeni bir değer yapısıyla tekrar inşa

<sup>50</sup> Gazâlî, *Munkız* 63.

<sup>51</sup> Yıldız, “Gazâlî'nin “Munkız Mine'd-Dalal” Adlı Kitabı Bağlamında Hidayet/Kurtuluş Teorisi”, 461-463.

<sup>52</sup> Gazâlî'ye göre akıl, yalnızca bilişsel bir yeti değil, aynı zamanda ahlaki davranışlarla doğrudan ilişkili bir ruhsal kuvvedir. Dolayısıyla akıl ve ahlaki ilkeler birbirlerinden ayrılamayacak bir bütünlüğe sahiptir. Sevim Arslan, “Gazâlî'de Aklın Mertebeleri”, *Aklın Kitabı Düşünce ve İnanç Bağlamında Akıl*, c.1, Ravza Yay. İstanbul, 2020, ss.155-156.

<sup>53</sup> Yıldız, “Gazâlî'nin “Munkız Mine'd-Dalal” Adlı Kitabı Bağlamında Hidayet/Kurtuluş Teorisi”, 460.

<sup>54</sup> Arslan, “Gazâlî'de Aklın Mertebeleri”, 143.

edilmesiyle gerçek bir iyileşmenin mümkün olacağını savunmaktadır. Özellikle Cohen'in kendi yaşantısından verdiği örnek –babası öldükten sonra yaşadığı depresyonu yalnızca mantıksal çürütme ve felsefi yeniden çerçeveleme yoluyla aşması– Gazâlî'nin “nefs muhasebesi” ile ulaştığı içsel dönüşümle büyük benzerlik taşımaktadır. Cohen'de bu, Stoacı veya Kantçı bir duruşla gerçekleşirken; Gazâlî'de, sufi gelenekle harmanlanmış metafiziksel bir iç sezgiyle mümkün olmaktadır. Her iki durumda da ortak olan, bireyin geçirdiği krizin yalnızca semptomları ortadan kaldırmakla değil, varoluşsal bir yeniden yapılanma ile aşılmasıdır.

Gazâlî'nin geçirdiği süreci şu şekilde okumak mümkündür: İnanç analizinin yapılması (duyulara ve akla duyulan güvenin çözülmesi, alternatif bilgi kaynaklarının test edilmesi (felsefe, kelam, batınlık), epistemik tutarsızlıkların ayıklanması (her sistemin ve kendi bilgisinin yetersizliklerinin teşhisi ve çürütülmesi) ve sezgisel farkındalığın ve bilişsel huzurun yeniden kurulması.

Sonuç olarak, Gazâlî'nin yaşamış olduğu kriz ve bu krizden kurtulma biçimi, modern psikoterapi literatüründe nadiren görülen derinlikte bir içsel dönüşüm modelidir. Cohen'in vurguladığı metafizik güvenlik, aşkın duygular ve felsefi uyum, Gazâlî'nin dönüşümünde somut karşılıklar bulmaktadır. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, Gazâlî'nin *Munkız*'ı, modern anlamda felsefi temelli, manevî bir öz-terapi metni olarak okunabilir. Tıpkı Cohen'in ifade ettiği gibi, “duygusal düşüncelerin mantıksal çürütülmesi” yalnızca zihinsel bir görev değil; aynı zamanda ruhun yüklerinden kurtulmasına, kişinin kendisiyle barışmasına ve aşkın bir iyileşme yaşamasına imkân tanımaktadır. Gazâlî'nin deneyimi, bu anlamda MTT'nin tarihsel ve dinî temelli bir öncülü gibi değerlendirilebilir.

## SONUÇ

Gazâlî'nin *Munkız* adlı eserinde anlattığı entelektüel sarsıntı ve ardından gerçekleşen manevî yeniden inşa, yalnızca bireysel bir hakikat arayışı değil, aynı zamanda bilişsel arınma, ahlaki restorasyon ve metafizik güvenliğin yeniden tesisi anlamına gelen çok katmanlı bir dönüşüm sürecidir. Bu dönüşüm, epistemik düzeyde duyulara ve akla yönelik köklü bir şüpheyile başlamakta; kelâm, felsefe ve batınlık gibi düşünsel yönelimlerin sınırlarını sorguladıktan sonra sezgi (hads), kalp tasfiyesi ve erdem merkezli yaşam ile son bulmaktadır. Gazâlî'nin bu yolculuğu, yüzeyde rasyonel bir çözümleme gibi görünse de derin yapısında bireyin iç dünyasını yeniden yapılandıran bir *öz-terapi modeli* işlevi görmektedir.

Cohen'in geliştirdiği MTT modeli ise bireyin psikolojik rahatsızlıklarının temelinde yatan irrasyonel inançları mantıksal analiz yoluyla teşhis etmeyi ve bu inançları erdem temelli alternatiflerle dönüştürmeyi amaçlayan sistematik bir felsefi danışmanlık yaklaşımıdır. MTT'nin altı aşamalı yapısı—duygusal akıl yürütmenin belirlenmesi, safsataların tespiti ve çürütülmesi, kılavuz erdemlerin belirlenmesi, felsefi panzehirin uygulanması ve eyleme geçiş—özünde yalnızca zihinsel bir düzeltme değil, aynı zamanda etik bir yeniden yapılanmadır.

Bu bağlamda, Gazâlî'nin yaşadığı epistemik dönüşüm ile MTT'nin terapötik yapısı arasında yüzeysel benzerliklerin ötesine geçen yapısal ve işlevsel bir örtüşme söz konusudur. Özellikle Cohen'in tanımladığı on bir temel safsatanın, Gazâlî'nin iç dünyasında tespit ettiği nefsi marazlar ve ahlâkî zaafılarla birebir karşılık bulması dikkate değerdir. Gazâlî'nin “şöhret tutkusu”, “dünyevî tatmin”, “ilme

riya karıştırma”, “taklidî inançlara bağlılık” ve “arzuya esaret” gibi unsurlara yönelttiği eleştiriler, MTT bağlamında *benmerkezci düşünce, mükemmeliyetçilik, felaketleştirme, mahkûm edici yargılar ve manipülasyon* gibi safsatalarla doğrudan örtüşmektedir. Bu safsatalara karşılık gelen rehber erdemler ise Gazâlî'nin ahlâk öğretisinde zaten merkezî bir konumdadır: *şecaat (cesaret), hikmet, iffet, zühd, tevazu ve takva* gibi faziletler onun içsel dönüşümünün hem hedefi hem de aracıdır.

Dolayısıyla, Gazâlî'nin düşünce çizgisi MTT'de önerilen aşamaların tarihsel ve teorik bir örneğini temsil etmektedir. Onun krizi tanınması, eleştirel analiz yapması, irrasyonel değer yapılarını çökertmesi, ardından bu boşluğu erdem merkezli bir hayat felsefesiyle doldurması ve bunu davranış düzeyine taşıması; MTT'nin danışan temelli felsefî terapi modeliyle niteliksel olarak aynı yapıyı paylaşmaktadır. Ancak Gazâlî'nin yöntemi, bu yapıyı yalnızca psikolojik iyileşme için değil, aynı zamanda metafizik bir kurtuluş tasarısı içinde işlevselleştirmesi bakımından daha derin bir düzeyde tezahür etmektedir.

Bu paralellik, yalnızca tarihsel bir analogi değil; aynı zamanda modern danışmanlık kuramlarının sıklıkla atladığı klasik İslam düşüncesinin epistemolojik ve ahlaki derinliğiyle yeniden buluşturulması anlamında özgün bir katkı sunmaktadır. Zira çağdaş danışmanlık yaklaşımları, genellikle entelektüel kökenlerini Antik Yunan üzerinden modern Batı düşüncesine bağlayan çizgisel bir gelişim paradigmasıyla şekillenmekte; bu bağlamda Orta çağ İslam düşüncesini ya araçsallaştırmakta ya da tümüyle dışlamaktadır. Oysa Gazâlî'nin örneğinde görüldüğü üzere, İslam düşünce geleneği yalnızca felsefî aktarımın değil, özgün epistemik, etik ve terapötik modellerin de üretildiği zengin bir entelektüel mirası temsil etmektedir.

Sonuç olarak çalışma, MTT gibi çağdaş danışmanlık yaklaşımlarının, klasik geleneklerde teşekkül etmiş hikmet merkezli bilgi anlayışı, ahlaki-ruhsal denge modeli ve sezgisel kavrayışa dayalı metafizik temellendirme biçimleriyle bütünleştirilmesi hâlinde, yalnızca bireysel psikolojik iyileşmeye değil, aynı zamanda kültürlerarası ve medeniyetlerarası bir danışmanlık paradigmasının inşasına katkı sunabilecek evrensel, bütüncül ve derinlikli bir teorik çerçeveye dönüşebileceğini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede Gazâlî'nin yöntemi, modern anlamda mantık temelli bir öz-terapinin tarihsel prototipi olarak yeniden değerlendirilmeyi hak etmekte; MTT ise klasik geleneklerin bilgi ve anlam birikimiyle zenginleştirilebilecek esnek bir felsefî danışmanlık modeli olarak yeniden konumlandırılabilir.

## KAYNAKÇA

- Altıntaş, Hayrani. “Munkız'ın Bilgileri Işığında Gazzalî ve Felsefe”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. Cilt XXXV (1996), 91-116.
- Altunya, Hülya. “Gazâlî'nin Batını Delillere Yönelik Polemikleri”, *Deuifd*, cilt 51(2020), 37-68.
- Arslan, Sevim. “Gazâlî'de Aklın Mertebeleri”, *Akıl Kitabı Düşünce ve İnanç Bağlamında Akıl*, ed. Turgut Akyüz, cilt 1, (İstanbul: Ravza Yay., 2020), 139-188.
- Behniafar, Mahdi - Khoshtinat, Faezeh, “Aristotelian Foundations of Cohen's Logic-Based Therapy”, *Hekmat va Falsafe*, 19/76 (2024), 53-91.
- Cohen, Elliot D., “Logic-Based Therapy and Its Virtues” *Philosophy, Counseling and Psychotherapy*, ed. Elliot D. Cohen ve Samuel Zinaich, Jr., *Cambridge Scholars Publishing, Cambridge*, 2013, 112–124.

- Cohen, Elliot D., "The Epistemology of Logic-Based Therapy," *International Journal of Philosophical Practice*, 5/1 (2019), 48-61.
- Cohen, Elliot D., "The Metaphysics of Logic-Based Therapy," *International Journal of Philosophical Practice*, 3/1 (2005), 23-39.
- Cohen, Elliot D., "The Spirituality of Logic-Based Therapy", *Religions*, 15/92 (2024), 1-10.
- Cohen, Elliot D., "The Use of Syllogism in Rational-Emotive Therapy." *Journal of Counseling and Development*, cilt 66 (1987), 37-39.
- Cohen, Elliot D., *Cognitive-Behavior Interventions for Self-Defeating Thoughts: Helping Clients to Overcome the Tyranny of "I Can't"*, (New York: Routledge Yay., 2022).
- Cohen, Elliot D., *Critical Thinking Unleashed*, (Lanham: Rowman & Littlefield Publishers, 2009).
- Cohen, Elliot D., *Logic-Based Therapy and Everyday Emotions: A Case-Based Approach*, Lexington Books, (Maryland, 2016).
- Cohen, Elliot D., *Theory and Practice of Logic-Based Therapy: Integrating Critical Thinking and Philosophy into Psychotherapy*, (Newcastle: Cambridge Scholars Publishing, 2013).
- Çapak, İbrahim, *Ebu Hâmid el-Gazâlî'nin Mantık Anlayışı*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2003.
- Çevik, Mustafa, *Mantık Temelli Terapiye Giriş Ruh Sağlığı İçin Felsefî Çözümler*, (Ankara: MC Yayınları, 2024).
- Ellis, Albert, *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*, 2. Baskı, (New York: Springer Publishing Company, 2007).
- Emiroğlu, İbrahim, "Gazâlî'nin Tehâfût'ünde Muhataplarını veya Muarızlarını Red Gerekçeleri", *Dil Edebiyat ve Sosyal Bilimler Dergisi*, cilt 1 (2011), 173-199.
- Eroğlu, Ayşe. "Henri Bergson'da Bilinç-Sezgi İlişkisi", *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (2012), 81-102.
- Eroğlu, Nebile - Çevik, Mustafa, "Varoluş Deneyimine Felsefî Danışmanlıkla Müdahalenin İmkânı: Kierkegaard'ın Üç Varoluş Aşaması ve Körkütük Filmi Vaka", *Beytulhikme Int J Phil*, 14/4 (2024), 1207-1230. Gazâlî, *el-Munkızu mine'd-Dalâl*, çev. Hilmi Güngör, İkinci Baskı, (Ankara: Maarif Basımevi, 1960).
- Griffel, Frank. *al-Ghazālī's Philosophical Theology*. (Oxford: Oxford University Press, 2009).
- Küçükparmak, Aykut, "Gazâlî'nin Bilgi Sisteminde Hadsî Bilgi", *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1/2 (2013), 239-252.
- Marmura, Michael E., "Gazâlî'nin Mantık ve Dini Olmayan İlimlere Bakışı", Çev. İbrahim Çapak, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, cilt 11 (2005), 121-133.
- Oruç, Cemil, "Gazâlî'de Ahlakî Değerler Eğitimi", *Dil Edebiyat ve Sosyal Bilimler Dergisi*, cilt 1 (2011), 155-171.
- Vimuktananda, Swami, *Aparokshanubhuti or Self-Realization of Sri Sankaracarya*, (Calcutta: Swami Pativrananda, 1938).
- Vural, Mehmet, *Gazzâlî Felsefesinde Bilgi ve Yöntem*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1998.
- Yaran, Cafer Sadık, *İnformel Mantık*, (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2014).
- Yıldız, İlhan, "Gazâlî'nin "Munkız Mine'd-Dalal" Adlı Kitabı Bağlamında Hidayet/Kurtuluş Teorisi", *ÇAKÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12/2 (2021), 440-468.