



KDTD E-DERGİ

ISSN: 2459 - 2102



Söylediklerinize dikkat edin;
düşüncelere dönüşür...

Düşüncelerinize dikkat edin;
duygulara dönüşür...

Duygularınıza dikkat edin;
davranışlara dönüşür...

Davranışlarınıza dikkat edin;
alışkanlıklara dönüşür...

Alışkanlıklarınıza dikkat edin;
karakterinize dönüşür...

Karakterinize dikkat edin;
kaderinize dönüşür...

Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği

1995 yılında kurulmuş, 1996 yılında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT)'ne entegre olmuştur. KDTD'nin kurucusu ve hâlen başkanlığını yürütmekte olan Prof. Dr. Mehmet Z. Sungur, 2000-2002 yılları arasında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği (EABCT)'nin başkanlığını yapmıştır. Hâlâ bu birliğin Psikoterapilerde Ortak Dil Kullanımı Birimi Başkanlığını yapmaktadır. Uluslararası Kognitif Terapiler Derneği (IACP) Yönetim Kurulu üyesi ve Beck Kognitif Terapi Akademisi (ACT)'nin kurucu üyesi, sertifikalı eğitici ve konsültanı, diplomat ve süpervizördür. Ayrıca, Dünya Seksoloji Birliği (WAS) Cinsel Sağlık Günü ülke temsilcisi; İstanbul Kent Üniversitesi Öğretim Üyesi; Bilişsel Terapiler Akademisi (ACT) Kurucu Üyesi, eğitici ve diplomatı; Beck Enstitüsü (BI) Uluslararası Danışma Kurulu Üyesi; Dünya Bilişsel Davranış Terapiler Konfederasyonu (WCCBT) Yönetim Kurulu Üyesi ve Avrupa Seksoloji Federasyonu (EFS) Başkanıdır.

İçindekiler

❑ Kitap Tanıtımı

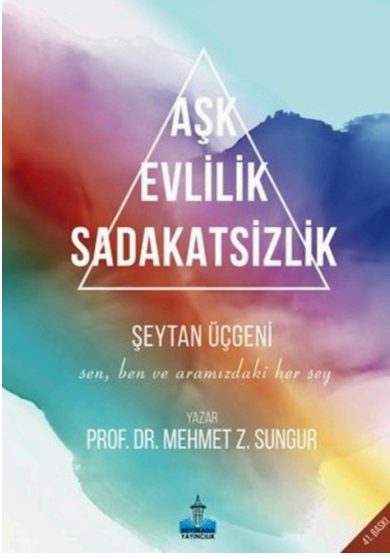
Psk. Ezgi Özdemir,
Uzm. Psk. Osman Fatih Çıtak
Sayfa 2

❑ Obsesif Kompulsif Bozukluğun Metakognitif Modeli

Uzm. Psk. Yaprak Zararsız
Sayfa 6

❑ Panta Rhei (Her Şey Akar)

Doç. Dr. E. Yusuf Sivrioğlu
Sayfa 10



Kitap Tanıtımı:

Aşk, Evlilik, Sadakatsizlik

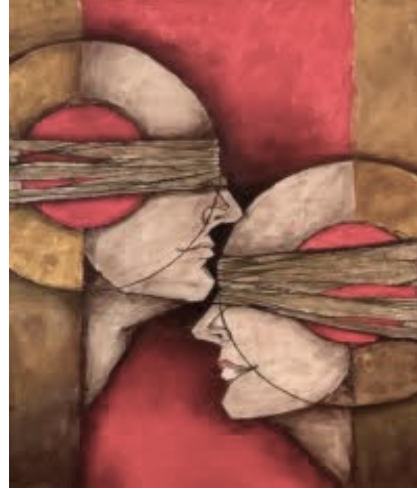
Psk. Ezgi Özdemir

Uzm Psk. Osman Fatih Çıtak

Dört bin yıl öncesinde eski bir Sümer kraliçesinin bir çobana olan aşkına kadar giden bir serüven... Aşkın her dönemde insanla birlikte var oluşunun en somut kanıtı. Aşk şarkıları, aşk efsaneleri... Aşkın insan dokusuna işlemiş evrensel gerçekliğinin kanıtı... Aşkın bu kadar benzer yaşanmasını sağlayan "Ne?" sorusuna cevap niteliğinde bir kitap. Aşk, sosyal bir varlık olan insanın bir görme kusuruna dayandırılarak tanımlanır kitapta. Yazar, aşkın hayal edilenle gerçek arasındaki farkın anlaşılincaya kadar geçen süreyi kapsadığını ifade eder. Kitapta, aşkın tanımına düşünce ve algılar perspektifinden bakılarak, aşkla ilgili tanımlamaların temalarının kutuplaşan temalar olmasına dikkat çekilir. Örneğin; güç-güçsüzlük, irade-iradesizlik. Oysa aşkın bu iki uçtan birinde olma hâli değil de bu uçlar arasındaki süreçlerde var olma hâli vurgulanmaktadır. Aşka atfedilen anlamların öznel deneyimleri içermesi ve bu duyguyu etkileyenin öznel yaşantılara verdiğimiz anlamın - yani düşüncelerimiz- olması bilgisi kitapta vurgulanan bir diğer noktadır. Bu bilgi şöyle aktarılabilir; A noktasında yaşanan olaya C noktasında verilen duygusal tepki, aslında A ile C noktası arasındaki B noktasında, A olayı ile ilgili yapılan yoruma bağlıdır.

Kitapta, aşkın insanlarda çağrıştırdıklarına değinilirken, bu çağrışımlardan bireyler arasındaki farklılıkların görülmediği bir kaynaşma hâlinden, *benlerin biz* olmak pahasına yok oluşunun birer örneği olarak söz edilir. Örneğin; aşkın bir temel ihtiyaç gibi algılanması; içtiğim su, aldığım nefes gibi vb. Buna ek olarak kitapta, aşkın süresini

uzatma ihtiyacı ve bunun gerekliliğinin sorgulanması yer almaktadır. Aşk olabildiğince uzatma isteği, aşk bitince her şeyin biteceği ve ilişkinin anlamsızlaşacağı inancına, aşk bittiğinde onun yerine gelebilecek başka bir duygunun varlığına inanmanın, "Aşk ne kadar sürer?" sorusuna duyulan ihtiyacı azaltacağı değerlendirilmesi yer almaktadır. Bunun yanı sıra, çoğunlukla benzer anlamlarda kullanılan aşk, şehvet ve sevgi kavramlarının farklılıklarına değinilerek, kavramların tanımlarına farkındalık kazandırılmaya çalışıldığı gözlenmektedir. Kitapta, aşk ve şehvet bir ihtiyaç; sevgiyse bir sanat olma hâli olarak



tanımlanmakta ve kitabın ilerleyen bölümlerinde bu kavramlar birbirinden ayrıştırılarak kullanılmaktadır. Aşkı ve sevgiyi birbirinden titizlikle ayıran Mehmet Sungur, zaman zaman aşık olma duygusunu aşık olunandan daha çok onu sevişimizle ilişkilendirmektedir. Aşkı bu anlamda bir ihtiyaç gibi yaşayışımızı da **"Seni seviyorum çünkü sana ihtiyacım var."** ile **"Sana ihtiyacım var çünkü seni**

seviyorum." arasındaki farkla çok güzel ifade etmektedir. Bu noktada, birine bağlı olmakla bağımlı olmak arasındaki farka değinilmektedir.

Yazarın, evliliğin sade bir tanımını inceliklerle yaparken, **"Evlilik birlikteliğin tek başınalığa zaferidir."** diyerek tek başınalık ile yalnızlık kavramları arasındaki farka vurgu yaptığını görüyoruz. Birinin karısı

ya da kocası olmadan önce kendine katlanabilmek, kendiyle yaşayabilmek... İlişkide kadın ve erkeklerin farklılıklarından bahsedilen bölümdeyse, farklılığın eşitliğe aykırı bir kavram olmadığını vurgulayarak farkındalık yaratır. Eşit olabilmek için benzer olmak gerekmediği

anlayışını okuyucuya kazandırmak amaçlanmıştır. **"Eşitlik farklı cinsiyetlerin yapmak istediği şeyleri seçebilme özgürlüğü; farklılıkta erkek ve kadınların aynı şeyleri yapmamayı seçebilme özgürlüğüdür."** Ayrıca kadın ve erkek arasındaki bazı farklar, birer olgu bütünü halinde değil; sürece bağlı değişkenlik gösteren durumlar olarak açıklanmaktadır. Bu bakış açısıyla yazar, ilişkinin ayrı dönemlerindeki (aşık olma

dönemi, evlilik dönemi vb.) farklılıkların altını çizmektedir. Cinsiyetler arasındaki anlamsız savaşın profilini kelime oyunları, resimler ve şakalarla yansız bir şekilde yansıtmaya çalışıyor.

Yazar, ilişkide işler yolunda gitmediğinde, kadınların kendilerini bir hatayla (kadınlardan nefret eden erkekler, kendini inciten kadınlar, çok seven kadınlar) etiketlemesine ve ilişkilerinin yolunda gitmeyişi tek bir nedene indirgemelerine eleştiride bulurken, aynı zamanda ilişkilerin yolunda gitmeyişi ilişkin açıklamaların yararsızlığına vurgu yapmaktadır çünkü **“Hiçbir şeyin tek açıklaması yoktur.”** der yazar. Açıklamaların -doğru olsa bile- tek başına yeterli olmayacağını, kişiye sadece bilgi sağlayacağını ama çözüm üretmeyeceğini vurgularken, çözüm önerisini de kitap sunmaktadır. Evlilik kurumuna popüler kitaplardan farklı olarak toplumsal ve bireysel açıdan birlikte bakılır ve evliliğin bu minvaldeki yararlarına objektif bir bakış açısı sunulur. Bunun yanı sıra, evliliğin getirdiği birçok soruna da değinilir. Burada ifade edilen iki tercih arasında bir seçim yapma eğilimi değil, her şeyde

var olan bu çift kutupluluğu (diyalektiği) yorum yapmadan göstermektir.

Kitabın sadakatsizlik bölümünde, yazar genel tutumun dışına çıkarak hem sadakatsizlik yapan hem de sadakatsizliğe uğrayana hitap ediyor. Ayrıca, yazar kitap boyunca bireylerin ve ilişkilerin durumsallıktan etkilenebileceğini vurgularken, sadakatsizlik her koşulda birlikteliği/evliliği sonlandırmalı mıdır sorusuna da bu bakış açısından yanıt vermekte. Yine genellemelerden uzak durduğunu gözlemlediğimiz yazar, sadakatsizliğin genel bir tanımını yaptıktan sonra tiplerine değinerek, tüm sadakatsizliklerin benzer olduğu ve arkasındaki motivasyonun aynı olduğuna dair algıyı kırmaya çalışmaktadır. Kitabın başında yaptığı, duygularımızı



belirleyenin yaşantılar değil, o yaşantılara verdiğimiz anlamlar vurgusunu sadakatsizlik için de örnelemektedir. Yani **“Sadakatsizliğe uğrayan kişinin sadakatsizliği algılayış biçimi, onun sadakatsizliğe verdiği duygusal tepkileri de belirler.”** Örneğin; yaşanan sadakatsizlikten kişi kendini sorumlu tutuyorsa yaşanan duygu suçluluk olur ya da sadakatsizliği eşinizin sizi değersizleştirmesi olarak algılırsanız o zaman duygu öfke olur. Bu noktada yazarın asıl vurgulamak istediği, sadakatsizlikten çıkarılan birçok anlam sonucu yaşantılanan duygunun çoğunlukla olayın bütünü görmemizi engellediğidir. Yazar, sadakatsizliğin oluşturduğu acıyı geride bırakmak için gereken üç aşamaya vurgu yaparken, bu acıyı bir kayıp olmaktan çıkararak ona bir bilgi kaynağı gibi yaklaşmamıza ön ayak olur ve ekler; **“Acı sana yaşamında önem verdiğin değerler olduğunu gösterir çünkü ancak önem verirsen acı**

çekersin.” Geçilmesi gereken aşamaları da krizin aşılması aşaması; ilişkiye daha fazla zarar vermemek için yapılması ve yapılmaması gerekenlerin saptanması; sadakatsizlikten anlam çıkarma aşaması; anlaşılamayana anlam verme süreci, ileriye doğru adım atma; kabul ve affetme olarak sıralar. Her bir aşamayı detaylıca açıklar ve örnekler verir.



Son olarak, her şeyi tarihten, edebiyattan ve bilimden örnekler vererek okura sunan yazarın, kelimeleri itinayla kullanarak, her kelimenin anlamının doğru kullanıldığında ne ifade ettiğinin önemini vurgulayışı kitabı oldukça özgün kılmaktadır.

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞUN METAKOGNİTİF MODELİ



Uzm. Psikolog Yaprak Zararsız

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), intrüzyif düşüncelerin neden olduğu kaygıyı nötralize etmeyi amaçlayan obsesif düşünceler (obsesyonlar) ve tekrarlayan davranışlar (kompulsiyonlar) ile karakterize edilen zihinsel bir durum ve kronikleşmeye meyilli bir anksiyete bozukluğudur. Klasik Kognitif Davranışçı Terapide; alıştırmaya (exposure) ve tepki engelleme (response prevention) ile OKB tedavisinde etkili sonuçlar elde edilmiştir. Yalnızca davranışçı yaklaşımın birtakım kısıtlılıkları olması sebebiyle OKB’de 6 inanç alanının (abartılmış sorumluluk, düşüncelerin kontrol edilebilirliğine dair inanç, düşüncelere önem verme, abartılı tehdit algısı, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük) önemli olduğu konusunda ortak görüş bildirilmiş ve bilişsel bileşen de tedavi protokolüne eklenmiştir. Doğrudan metakognitif inançlarla çalışarak bilişsel bileşende değişimi

sağlamak tedavinin başarısını artırmıştır (Wells ve Matthews, 1994).

Metakognitif terapi modeli, Adrian Wells ve Gerald Matthews tarafından *Kendini Düzenleyen Yürütücü İşlevler (Self-Regulatory Executive Function S-REF)* modeline dayandırılarak klasik kognitif modeldeki çekirdek inançların birtakım kısıtlılıkları olduğu ve bunun üstesinden gelmek için özellikle duygusal bozuklukların yer aldığı işlevsiz işlem-lemenin önüne geçebilmek için alternatif olarak geliştirilmiştir. S-REF modeli birbiriyle etkileşimi olan üç seviyeli kognitif yapıyı kapsar. Bu üç kognitif yapı refleksif ve otomatik süreçler, çevrimiçi işleme, bilgi ve özgül inanışların depolanmasıdır. Kendini düzenleyici yürütücü işlevler; dış olayların, bedensel duyumların ve kişinin düşüncelerinin anlamları üzerine yoğunlaşır (Wells ve Matthew, 1996).

Metakognitif terapi kaygı, ruminasyon ve dikkat sabitleme durumlarını devam ettiren metakognitif inançları değiştirmeye odaklanan bir terapi modelidir. Bu model düşüncelerin gücü ve anlamı ile ilgili ritüeller ve inançlar hakkında iki metakognitif inanç alanına odaklanılır. Bu iki inanç alanının bozukluğun sürmesinde önemli bir rol oynadığı varsayılmaktadır. Öncelikle, obses-

yonların *kaynaşma inançları* olarak adlandırılan düşünce ve duyguların tehlikeliliği, önemi ve sonuçları hakkındaki metakognitif inançlar nedeniyle yanlış yorumlandığı öne sürülmüştür. Kaynaşma inançları üç sınıfa ayrılır:

1. Düşünce-Eylem Kaynaşması

Akıldan geçen olumsuz bir düşüncenin o eylemi yapmakla eşdeğer olduğuna ya da bir düşüncenin kişiyi o eylemi yapmaya itebileceğine yönelik inançlardır. Genel olarak bu kimseler akıllarından geçen düşüncelerle başkalarına zarar verebileceklerine inanırlar. Diğer bir deyişle, kabul edilemez ve istenmeyen düşüncelere sahip olmanın, o eylemi yapmakla aynı olduğuna inanılmaktadır. Örneğin; kişinin zihninden namaz kılarken küfredeceğine dair bir düşüncenin geçmesi, gerçekte namaz kılarken küfretmek kadar kötüdür.

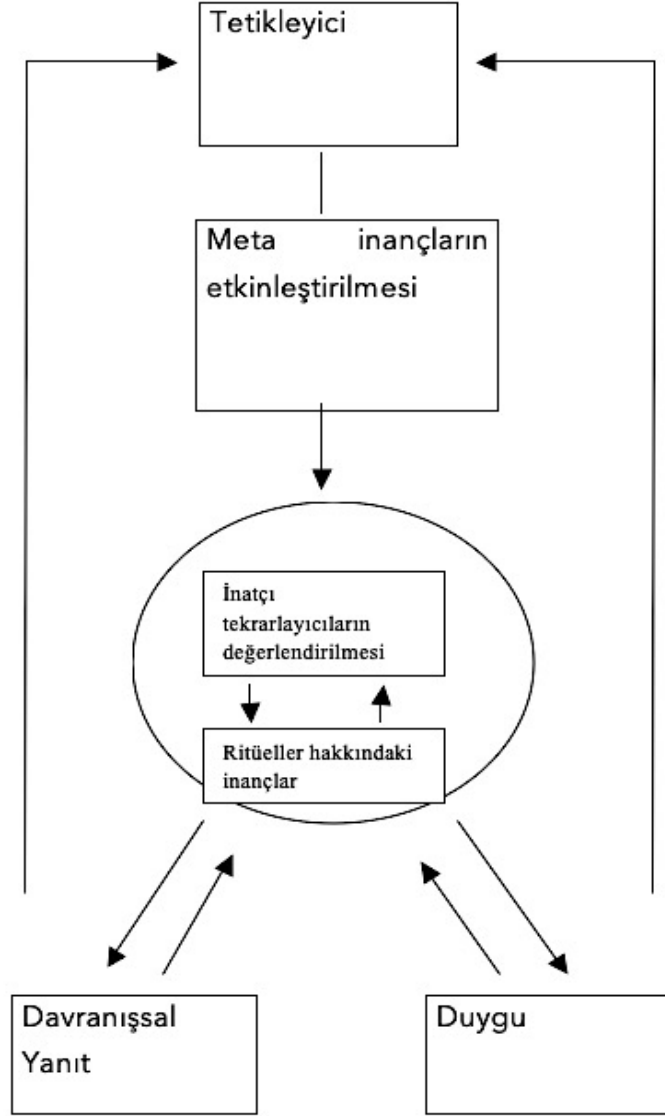
2. Düşünce-Olay Kaynaşması

Bir olay hakkında düşünmenin, o olayın olmuş olduğu ya da olmuş olacağı anlamına gelen inançtır. Diğer bir deyişle, olayla ilgili bir düşünceye sahip olmak, o olaya neden olmaktır ya da bir düşünceye sahip olmanın anlamı, olayın gerçekleşmiş bir olay olduğu anlamına gelmektedir. Örneğin; “Bir arkadaşımın kaza geçirdiği düşüncesi aklıma gelirse, gerçekten o arkadaşım kaza geçirebilir.” inancıdır (Yörük ve Tosun, 2015).

3. Düşünce-Nesne Kaynaşması

Düşünce nesne kaynaşması, bir düşünce ile ilgili inançların ya da duyguların nesneye aktarılmasıdır. Diğer bir deyişle, düşünce ve duyguların nesnelere transfer edilebileceğine, tehlikeli hâle gelebileceğine ve nesnelere üzerinde değişiklik yapabileceğine dair inançlardır. Örneğin; “Eğer bardağın kirli olduğunu düşünürsem, bardağın kirli olmadığına kendimi ikna edemem.” düşüncesi, düşünce-nesne kaynaşmasına bir örnektir. İnatçı tekrarlayıcılar tarafından tetiklenen bu inançlar, tehlikeli ve önemli olarak algılanır.





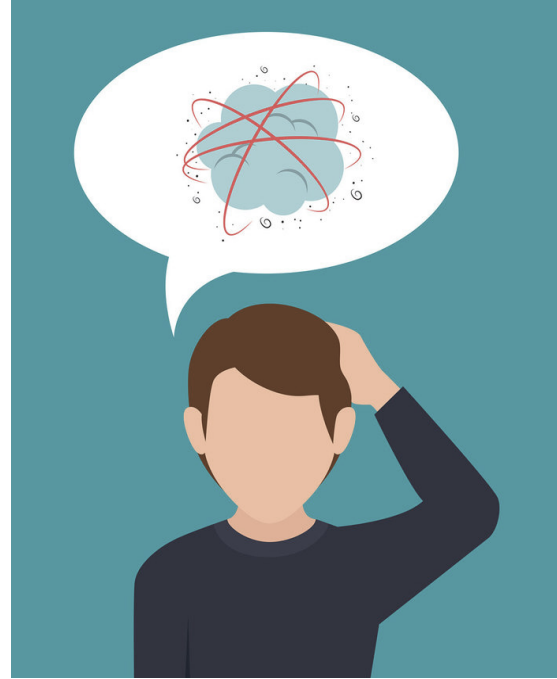
Şekil 1. Obsesif-Kompulsif Bozukluğun Metakognitif Modeli

Modelin ikinci alanında ritüellerle ilgili inançlar yer alır. Ritüelleri gerçekleştirmek, bir tür kaygı ile başa çıkma yoludur. Diğer bir deyişle, kişi ritüelleri gerçekleştirmesi gerektiğini, aksi hâlde rahatlayamayacağını düşünür. Bu bildirimsel bir inançtır (declarative beliefs). Kaynaşma inançları aktive edildikten sonra, inatçı tekrarlayıcıların tehlikeli ve önemli olarak değerlendirilmesine neden olur ve böylelikle kişinin kaygısı artar. Ritüeller, algılanan tehdidi azaltmak için obsesif düşüncelere yanıt olarak geliştirilir ve ritüelleri gerçekleştirmenin gerekliliği hakkındaki inançlar aktive olur. Sonuç olarak OKB'li hastalar hem açık hem de gizli ritüel davranışlarında bulunurlar.

Ritüellerin nasıl yapılması gerektiğini ve ne zaman sonlandırılabilceğini belirlemek için dış gözlem yerine belirli iç kuralları ve durma sinyalleri (stop signal) kullanırlar. Bu tür durma sinyalleri genel olarak tatmin duygusuna (kişinin iyi hissedene kadar ellerini yıkaması gerektiğini düşünmesi) ulaşmaya kadar devam eder. OKB'nin metakognitif modelinde, intrüzif düşüncelere yönelik farkındalığı artırmak için düşünceleri ya da davranışları kontrol etmeye çalışmak yerine, izleme gibi nötralize edici başa çıkma stratejileri kullanılır.

Sonuç olarak, OKB'nin metakognitif modeli deneysel bir zemin üzerine kurulmuş güçlü bir kuramsal temele dayanmaktadır. İnatçı tekrarlayıcılar, durma sinyalleri ve ritüeller bağlamında kavramsallaştırılan bu terapi modeli, kişilerin düşüncelerine yanıt verme biçimlerini inceleyen üst bilişsel süreçlere odaklanır. OKB tedavisinde

metakognitif terapi, klasik kognitif davranışçı terapilerle cevap alınamayan hasta gruplarına da uygulanabilen, kognitif davranış terapileri şemsiyesi altında bulunan üçüncü dalga terapi grubundadır. Etkinliği bir çok araştırma ile kanıtlanmış olan bu terapi modeli, OKB ile çalışan klinisyenlerin hastalarını tedavi ederken kullanacakları en güncel ve etkin terapi modellerinden biridir.



PANTA RHEI (HER ŞEY AKAR)

Psikiyatrist Dr. Enver Yusuf Sivrioğlu



2002 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nin Boston şehrinde çalışırken, o yıl koşulacak Boston Maratonu'nun sloganı dikkatimi çekmişti: *Kendinle ilgili öğrenmek istediğın her şeyi 26.2 milin sonunda öğreneceksin.* Bu slogan o zaman bana çok çarpıcı gelse de söylenene tam olarak anlam verememiştim. O yıllarda koşmaya yeni başlamıştım ve o zamana kadar maraton koşmak benim için sadece bir hayaldi. Bu mesafeyi koşmanın öz-disiplinli bir emek ve pek çok fiziksel zorluğa katlanma becerisi gerektirdiğinin farkındaydım. Yine de insanın 'kendisi ile ilgili öğrenmek istediğı her şeyi' öğrenebileceğı pek aklıma yatmamıştı doğrusu.

Derken yıllar içinde koşmaya devam ettim ancak bir sakatlık sonrası, iyileşme döneminde kondüsyonumu kaybetmemek için yüzmeye de başladım. Sonra yüzme koşunun önüne geçti ve hayatımın ayrılmaz bir parçası oldu.

Yüzdüğüm ilk yıllarda, benden daha deneyimli yüzücülerle antrenman yaparken, onların yüzme stillerini hayranlıkla izlerdim. Suyun içinde kayar gibi gidişlerine, hem hızlı hem de hiç çaba harcamadan kulaç atışlarına imrenerek bakardım. Onlar gibi yüzebilmek için var gücümle kulaç atar, suyu daha kuvvetli çekmeye çalışır ancak bir türlü istediğim hıza ulaşamazdım. Bu çaba bir süre böyle devam etti. Artık tükendiğimi, hiçbir zaman imrendiğim yüzücüler gibi yüzemeyeceğimi düşünmeye başlamıştım. Belki de yüzme bana göre değildi. Birden yüzmeyi bırakmak, bu sonu gelmeyen çabayı sonlandırmak isteğim ağır basmaya başladı.

Tam bu dönemde, yaşı benden hayli genç olmasına karşın yüzme deneyimi ve bilgisi benden kat kat fazla olan antrenörüm, bana belki de yüzme biçimimi değiştirecek çok önemli bir

katkıda bulundu: *Yüzmek, su ile boğuşmak değildir; yüzmek su ile akabilmeyi öğrenmeyi gerektirir.*

Aslında bu cümle, farklı biçimde ve farklı bağlamlarda hastalarım ve danışanlarım için sıkça kullandığım bir cümle; “Hayatla akabilmek, hayatla boğuşmamak...” Öte yandan söylemesi kolay, uygulaması pek o kadar kolay olmayan bir önerme bu. Açık suda yüzerken deniz karşınıza her türlü şeyi çıkarır. Hep aynı yönden gelen akıntı, o gün ters taraftan gelmeyi tercih eder; hâkim rüzgâr değişir, dalga artar ya da siz her zaman enerji ile yüzdüğünüz parkuru yüzerken nefessiz kalırsınız.

Bu açıdan yüzmek, insanın kontrol yanılıgısına çok iyi meydan okuyan bir spordur. Size, eğer duyabilirsiniz, şunu söyler; **“Her şey değişir, dönüşür, başkalaşır. Her şey akar ve deniz durağan değildir, su ile akabilmek için önce onun getirdiklerini kabul etmek gerekir.”** Eğer bunu kabullenebilerseniz yüzmeye başlarsınız. Denizin karşınıza çıkarttığı her şeye “Hoş geldin!” diyebilirsiniz. Dalga, akıntı, rüzgâr, suyun ısısı sizi ne kadar zorlarsa zorlasın kulaç atmaya devam edersiniz. Her kulaçla ilerler; su ile akmaya, değişmeye, dönüşmeye başlarsınız. Artık deniz ve su sizin için karşı



durulacak, boğuşulacak bir mecra değil; içinde akılacak engin bir özgürlük alanı hâline gelir.

Ancak söylediklerim, yanıltıcı olmasın. Hareket hâlinde olmak, yani Atalet Yasası'na karşı koymak, daima enerji gerektirir ve her enerji gerektiren şey gibi beraberinde yorgunluk gelir. Gösterdiğiniz fiziksel aktivite nefes nefese kalmanıza, kaslarınızda ağrı hissetmenize ve fiziksel konforunuzu bozacak başka pek çok duruma neden olur. Bunlar kaçınılmazdır ama bunları ıstıraba dönüştürüp dönüştürmemek sizin elinizdedir. Yüzmenin sözünü ettiğim bu yanlarını ‘yüzmek ve kulaç atmakla gelen doğal bedeller’ olarak göreceksanız, yüzmekten zevk almaya başlarsınız. Zihniniz bu bedellere takılıp kalmadığında içinde yüzdüğünüz suyu, suda gördüğünüz

canlıları, denizin tuzunu, rüzgârın esintisini fark etmeye başlarsınız. İşte o zaman su ile yaşadığınız bu macera, yerini su ile akmaya bırakır. Siz de içinde bulunduğunuz su ile birlikte değişir, evrilir ve durağan olmaktan kurtulur, akarsınız. Kendinizi öğrenme yolculuğu o zaman başlar ve bu yolculuğun tadına varmaya başlarsınız.

Sözün özü, 2002 yılında gördüğüm sloganın anlamına bu taraftan bakmam hayli zaman almış. Kognitif Davranış Terapisi (KDT) eğitimimin buna katkısı olduğunu biliyorum. Bana bu dersi öğreten KDT eğitimcimlere ve yüzme antrenörlerime şükran duyuyorum.

Yazdıklarımın KDT ile nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamakta zorlanabilirsiniz. Yukarıda yazdıklarımı kelimeleri değiştirerek bir kez daha okuyun. *Deniz* ve *su* yerine, *hayat*; *yüzmek* ve *kulaç atmak* yerine, *yaşamak* kelimelerini koyun. Belki daha anlaşılır hâle gelir.

Zevkle *yüzün*, *suyun* karşınıza çıkardığı her şey değerlidir; size *su* ile bir olma şansı verir. Bu şansı iyi kullanın. Belki o zaman *yüzmek*, *su* ile boğuşmak yerine *su* ile akmaya dönüşür.



Derneğimize üye olmak için üyelik formunu doldurmanız gerekmektedir. Üyelik formuna internet sitemizden (www.kdtd.org.tr) ulaşabilirsiniz.

Üyelik için gerekli evraklar:

- Nüfus Cüzdanı Fotokopisi
- 2 Adet Vesikalık Fotoğraf
- Lisans Diploma Fotolopisi
- Asistanlık Belgesinin Fotokopisi (Psikiyatri Asistanları İçin)
- Psikiyatri Hemşireliği Uzmanlık Fotokopisi (Psikiyatri Hemşireleri İçin)
- Aidat (Bu konuyla ilgili olarak derneğimizden bilgi alabilirsiniz.)

Derneğimize üyeliğin avantajları:

- Derneğimiz Avrupa Davranış ve Kognitif Terapileri Birliği (EABCT) üyesidir ve ülkemizde eğitimleri EABCT tarafından akredite edilen **tek dernektir**. Dernek eğitimlerinden, dolayısıyla EABCT onaylı terapist ünvanı kazanma hakkından sadece dernek üyeleri faydalanmaktadır.
- Derneğimiz EABCT onaylı düzenli eğitimlerinin yanı sıra yıl içinde eğitim imkanını artırmak için çeşitli çalışma grupları düzenlemektedir, dernek üyelerimiz bu çalışma gruplarına indirimli ücret ödeyerek katılabilmektedir.
- Derneğimiz 2001 yılında EABCT, 2011 yılında ICCP kongreleri gibi KDT alanındaki en büyük iki kongreyi İstanbul'da düzenlemiştir. Ayrıca 2017 yılında yapılacak EABCT kongresini düzenlemiştir. Derneğimiz üyeleri, üye olmak için ödedikleri ücretten daha fazla bir indirim yalnızca bu kongreye ve çalışma gruplarına kayıt yaptırarak geri almışlardır.
- Derneğimiz 2 yılda bir KDTD Ulusal Kongresi'ni düzenlemektedir. Dördüncü ulusal kongremiz 2019 yılında İstanbul'da düzenlenecektir. Derneğimiz üyeleri yine üyelik için gereken ücretin üstünde bir indirimle bu ve önümüzdeki yıllarda düzenli olarak düzenleyeceğimiz ulusal kongrelere ve kongre öncesi çalışma gruplarına katılma imkanı bulacaklardır.
- Derneğimiz üyeleri, iletişim ağımız sayesinde yukarıda sözü edilen eğitim faaliyetleri ve kongrelerden öncelikli olarak haberdar olma şansını yakalayacaktır.
- Derneğimizin bir amacı da benzer ilgi alanlarına sahip üyelerimizi aynı çatı altında buluşturmaktır. Haberleşme ağımız sayesinde üyelerimizin birbiriyle iletişim içinde olması da sağlanmaktadır.

- Derneğimizin temel amacı, KDT alanında kurumsal bir yapıyı yerleştirmek, terapist yetiştirme alanında standart bir eğitim uygulamaktır. Derneğimiz üyeleri yukarıda sözü edilen avantajların yanı sıra bu kurumsal yapının çeşitli getirilerinden de faydalanma şansı bulacaklardır.
- Dernek üyelerimiz düzenli olarak çıkan bu bülteni belirli aralıklarla ücretsiz alma fırsatına sahip olacaklardır.
- Dernek üyelerimize IACP (Uluslararası Kognitif Terapiler Birliği) üyeliği indirimli olarak sağlanacaktır.

KDTD Başkanı

Mehmet Z. SUNGUR

**E-Dergi İmtiyaz Sahibi ve
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**

Mehmet Z. SUNGUR

Genel Yayın Yönetmeni

Burcu SEVİM

Editör

Irmak UZUN

Grafik Tasarımcı

Özüm FIRAT

Yayın Kurulu

Özüm FIRAT

Berk KALKAN

**KOGNİTİF
DAVRANIŞÇI
TERAPİLERİ
DERNEĞİ**

Plajyolu Sokak Çamlar Apt. Kat 1 No: 33 D: 2
Caddebostan – İstanbul

Tel: 0 216 411 21 73

www.kdtd.org.tr

ISSN: 2459-2102

