

## Çekirdek Oluş Modeli Bağlamında Benliğin Yeniden Doğumuna Tanıklık: Kendinelik Eşlikçiliği

Nurşen ŞİRİN<sup>1</sup> / Özgün Makale

"Olmak ya da olmamak işte bütün mesele bu!" William Shakespeare

"Beni bende deme, ben bende değilim, Bir ben vardır, benden içeri..." Yunus Emre

### Özet

Bu çalışma, "Kendinelik Eşlikçiliği" kavramı çerçevesinde benliğin içsel dönüşüm sürecini, Çekirdek Oluş Modeli bağlamında incelemektedir. Araştırma, 2015-2023 yılları arasında Türkiye'nin çeşitli şehirlerinde, 18-65 yaş aralığındaki 5.335 bireyle gerçekleştirilen bireysel psikolojik danışmanlık seanslarından elde edilen anlatılara dayanmaktadır.

Çalışmada, nitel bir araştırma deseni olan anlatı analizi kullanılmıştır. Danışanların psikolojik yolculuklarında gözlemlenen gelişimsel geçişler yedi aşamaya ayrılmıştır: Bağ kurma, farkındalık, işleme, dönüşüm, bütünleşme, gölgeyle yüzleşme ve büyüme. Her bir aşama, ilgili psikoterapi kuramlarıyla ilişkilendirilerek, uygulamada kullanılan teknikler eşliğinde tanımlanmıştır. Temel amaç, öz-oluşum sürecine eşlik eden aşamaları tanımlamak, uygulayıcılar için teorik ve pratik bir çerçeve sunmak ve «Kendinelik Eşlikçiliği»ni özgün bir eşlik modeli olarak tanıtmaktır.

Kendinelik Eşlikçiliği Modeli, çağdaş psikoterapi yaklaşımları ile Anadolu kültürel mirasını bütünleştirerek, öz-dönüşüm için bütüncül ve kültürel temelli bir yol sunmaktadır. Gelişimsel aşamalar, danışmanlar için esnek bir rehber işlevi görmekte ve danışanın ihtiyaçlarına göre aşamalardan döngüsel ya da hiyerarşik olarak ilerlemelerine imkân tanımaktadır. Çalışmada, ilkel bir benlik yapısından otantik benliğe geçişte, bedensel farkındalık, duygusal düzenleme ve ilişkisel uyumun önemi vurgulanmaktadır. Ayrıca, Kendinelik Eşlikçiliğinin bu içsel yolculukta yargılamadan tanıklık eden ve kolaylaştırıcı rolüne dikkat çekilmektedir. Sonuç olarak, Kendinelik Eşlikçiliği Modeli, Anadolu maneviyatının bilgeliğini modern psikoterapinin bilimsel titizliğiyle harmanlayarak, öz-dönüşüm için kapsamlı, kültürel açıdan hassas ve deneyimsel olarak derin bir yol haritası sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** İlkel kendilik, gerçek kendilik, kendinelik eşlikçiliği, benliğin dönüşümü, çekirdek oluş modeli.

## Witnessing the Rebirth of the Self in the Context of the Core Formation Model: Self-Being Accompaniment

### Abstract

This study investigates the internal transformation of the self within the framework of the "Self-Being Accompaniment" concept, contextualized by the Core Formation Model. This research draws on narratives from individual psychological counseling sessions with 5,335 individuals aged 18-65, conducted across various cities in Turkey between 2015 and 2023.

A narrative analysis was employed using qualitative research methodology. The developmental transitions observed in clients' psychological journeys were categorized into seven stages: connection, awareness, processing, transformation, integration, confronting the shadow, and growth. Each stage is elucidated in relation to pertinent psycho-

<sup>1</sup> Dr., Klinik Psikoloji Bilim Uzmanı ve Aile Danışmanı, Çekirdek Oluş Güvenli Bağlanma ve Danışmanlık Merkezi, nursensirin71@gmail.com

<sup>1</sup> ORCID: 0000-0003-4397-529X

Başvuru : 21 Ocak 2025  
Kabul : 29 Temmuz 2025

DOI: 10.56955/bpd.1611738

therapy theories, alongside the techniques employed. The primary objective is to delineate the stages accompanying the process of self-formation, provide a theoretical and practical framework for practitioners, and introduce "Self Being-Accompaniment" as a distinctive original model for support.

The Self-Being Accompaniment Model offers a holistic and culturally grounded pathway for self-transformation by integrating contemporary psychotherapy approaches with the Anatolian cultural heritage. The developmental stages serve as a flexible guide for counselors, allowing clients to progress through the stages in a cyclical or hierarchical manner according to their needs. This study underscores the significance of bodily awareness, emotional regulation, and relational harmony in the transition from a primitive to an authentic self-structure. Additionally, it highlights the nonjudgmental witnessing and facilitative role of the Accompaniment to Authenticity in this internal journey. In conclusion, the Accompaniment to Authenticity Model provides a comprehensive, culturally sensitive, and experientially profound roadmap for self-transformation by blending the wisdom of Anatolian spirituality with scientific rigor in modern psychotherapy.

**Keywords:** Primitive self, authentic self, self-being accompaniment, self-transformation, core and becoming model.

## Giriş

"Beni bende deme, ben bende değilim. Bir ben vardır benden içeri..." diyen Yunus Emre, insanın içsel yolculuğuna dair asırlardır süregelen bir arayışa işaret eder. Bu arayış, sadece var olmakla değil; "kendinde olmak" la mümkündür. İnsanın kendine dönüşü, kim olduğunu hatırlaması, sahte yapılardan sıyrılarak özüyle buluşması; çoğu zaman acı, karmaşa ve kırılmalarla dolu bir sürecin ardından gelir.

Bu bağlamda model, yalnızca modern psikoterapi kuramlarına değil; aynı zamanda Anadolu irfanının taşıdığı içsel bilgelik katmanlarına da yaslanır. Böylelikle bireyin "kendine geliş" sürecine bütüncül bir eşlik sunar.

Anadolu irfanı, bu topraklarda nesiller boyunca aktarılan sezgisel bilgeliği, metaforik anlatımı ve insanın iç yolculuğuna dair sözsüz kılavuzları kapsar. Mevlânâ'nın ve Yunus Emre'nin; insanın özbenlik arayışı ve içsel olgunlaşma sürecine dair özgün ve derinlikli öğretileri bu modelin ruhsal zeminini oluşturur. Bu kadim öğretiler, bireyin kendine geliş sürecindeki dönüşümün yalnızca zihinsel değil; aynı zamanda duygusal, ilişkisel ve tinsel bir hat üzerinden ilerlediğine işaret eder.

Bu içsel dönüşüm, Yunus Emre'nin öz benliğe yönelik içsel arayışını yansıtan "Bir ben var, benden içeri." sözüyle başlayan ve Mevlânâ'nın "Hamdım, piştim, yandım." ifadesiyle özetlenen varoluşsal bir pişme sürecine benzer. Bu süreç sadece içsel değil, aynı zamanda dışsal etkilerle de biçimlenir. İnsan, içine doğduğu çevreyle şekillenir; fakat gerçek benliğe ulaşabilmek için o şekli yeniden sorgulamak, yeniden inşa etmek zorundadır. Çevrenin yüklediği roller, kalıplar ve inançlar zamanla dar gelir; birey, kendi gerçeğine uymayan bu yapıları kırmak ister. Tam da bu noktada, bir eşlikçiye, bir tanığa ihtiyaç duyar: yargısız, nazik ama dönüştürücü bir eşlikçiye.

Bu çalışma, insanın bu dönüşüm sürecinde ihtiyaç duyduğu eşlikçiliği, "Kendinelik Eşlikçiliği" kavramı ile tanımlar. Çekirdek Oluş Modeli temel alınarak geliştirilen bu yaklaşım, danışanın bedensel duyumlarını, duygusal ifadelerini ve ilişkisel örüntülerini merkeze alarak, sahte benlikten gerçek kendiliğe geçişini desteklemeyi amaçlar.

Giriş bölümünde bu modelin varoluşsal, kültürel ve psikodinamik temelleri sunulmakta; takip eden bölümlerde, anlatı analizine dayalı olarak belirlenen gelişimsel aşamalar açıklanmaktadır.

Ruhsal yapı, ayrışmak, bütünlüşmek ve etkide bulunmak yoluyla somutlaşarak kendini duyumsama ihtiyacı içindedir. Bu süreçler, ruhun eylemlerle kendini ifade etmesidir. İnsan, doğuştan getirdiği öz benlik ile çevresinin kendisine yüklediği sahte benliği aynı bedende barındırmaya çalışırken, bu iki yapı arasında kutuplar oluşur. Kutupların sebep olduğu bu kaotik ruh halleri, insanda var olma sancısına yol açar. Buna, ruhun kendini var etmek için çektiği derin ıstırap diyebiliriz. Psikopatolojilerin oluşumunda, ruhsal ıstırapın varoluş amacına yönelmek yerine kaotik hallerde sıkışıp kalmasının önemli bir rolü vardır (Deurzen, E. V.; Baker, 2023).

Öte yandan, insan varoluş yolunu bulabildiği ve ihtiyaçlarını karşılayabildiğinde, öz benlik ve sahte benlik arasındaki düalıteden gelen meşru ıztırap, ihtiyaç hissi oluşturarak kişinin ruhsal doğum motivasyonuna yönelim verebilmektedir. Sonuç olarak, insanın yaşadığı ruhsal buhran hâline bir eşlikçinin rehberliğinde tanıklık edildiğinde ve bu hâl deneyimlenip hazmedildiğinde, kişinin ihtiyaçlarına kaynaklık eden adaptif duygulara ulaşabilmektedir (Cozolino, L., 2018; Schore, A. N., 2012).

Ruhsal yapı, bilinçli farkındalık yardımıyla insanın içinde barındırdığı kutuplarda dengeye gelir; bu kutuplar bütünleştirilerek esneklik kazanır. Sonuç olarak, varoluş için çekilen ıstırap, gerçek kendiliğin doğumuna sebep olur ve "kendin-delik" bir hâl olarak gerçekleşebilir (Masterson, J. F., 2010).

Bu araştırma sırasında Çekirdek Oluş Modelinin temel kabul ve varsayımlarından faydalanılmıştır. Çekirdek Oluş Modeli, şimdiki anda fark edilen ve hissedilen *içsel duyum* ile çalışılır. İçsel duyum; sinir sisteminin düzenlenmesini, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya doğru bütünleşme ve entegrasyonun sağlanmasını tetikleyen ana materyaldir (Gendlin, E. T., 2005).

Danışman, danışanın tetiklenen içsel duyumunun, savunma tepkilerine dönüşmeden değişim ve dönüşümü için liminal bir eşik (değişim noktasında var olan durumlar, zamanlar ve mekânlar) oluşturur. Dolayısıyla danışmanın buradaki rolü, danışanın varoluşsal yolculuğuna tanıklık, eşlikçilik, kolaylaştırıcılık ve rehberlik etmektir.

Çekirdek Oluş Modelinde süreç şu şekilde işlemektedir: Öncelikle, ruhsal organizma (zihin, beden, ruh) ihtiyaçtan kaynaklanan bir duyum ile uyarılır. İhtiyacı olanı mevcut olan yetisi ile karşılayamadığı zamanlarda, beden ihtiyaç açlığı çekerek tetiklenir (Daş, C., 2020). İhtiyacının açlığını hisseden ve ona ulaşarak temas etme arzusu duyan organizma bunu karşılayacak argümanları içinde bulamadığında kaos (ızdırap, acı, panik, donma vb. hisler) oluşturarak kasılır.

Bedende bu kasılmalar sırasında içinde kaydolarak tuttuğu geçmiş deneyimler çözülür (Gendlin, E. T., 2005). Hissettiği duyumsamalar yolu ile geçmiş ve gelecek şimdide aktive olur ve bu durum, liminal bir geçit alanı oluşturur. Ruhsal organizma o anda eski bitmiş yeni ise henüz başlamamış olarak bir oluşum ve dönüşüm için hazırlanmıştır.

Danışman, danışanın dikkatini oluşturan bu savunma hislerine yönlendirerek onun içsel duyuma bir süre odaklanmasını sağlar. Böylelikle; dikkatin bedenle buluşması yolu ile ruhsal organizmanın refleksi olan (savaş, kaç, don-kal) başa çıkma tutumları aktive olmadan önce geçmişten gelen bitmemiş meseleler yavaş yavaş bedenin derinliklerinden gün yüzüne çıkmaya başlamakta ve bütünleşme için alan oluşmaktadır.

Seans odasında danışman ve danışan tarafından oluşturulan bu varoluş şekli, dengeye gelmek adına o an içinde fırsatlar barındırmaktadır. Danışmanın iççiliği burada devreye girmektedir. Bütünleştirilmiş kuramların yol göstericiliği ile bedenin kasılması fark edilip, nefes, odaklanma, dokunma, hareket, ses vb. boşaltım teknikleri ile gerilim dengelenerek regülasyon için duygusal eşik oluşturulmaktadır.

Duygusal gerilim ile bir süre vakit geçirilip, otonom sinir sistemi aktifliğinden istifade edilerek oluşan duygusal regülasyon kapasitesi o anda ortaya çıkan duyguların dönüşümüne alan açmaktadır. Duygu zıt kutbu ile buluşturularak, içsel duyumun kişiyi savunmalarına geçirmeden önce, duygu, duyum ve zihinsel yük hazmedilerek dönüştürülür. Bu dönüşüm, duygu regülasyon kapasitesinin artması, otantik duygulanıma ulaşılması, sağ ve sol beyinin bütünleşmesi ve plastisitenin oluşumu için fırsat oluşturmaktadır.

Güvenle oluşturulan ilişkisel alanda bulunan enerjiler ve öznel arası aktarımlar, iyileşmenin öznel alanını oluşturur. Canlanan duygulanım ile birlikte, bilişsel, duygusal, duyumsal, tinsel, enerjisel, eylemsel altı varoluşsal boyutun kapısı açılır. Böylelikle bu boyutların hepsi bütünleştirilmiş terapiler yoluyla hazmedilir ve düzenlenir. Başka bir deyişle; oluşan duygulanımlar sonucunda eski ve yeni aynı anda, harman yerinde dövrülür ve sonunda ruhsal bir doğum gerçekleşir. Bu doğum; danışanın yaralı kendilik döngüsünün aktive olmasına, yaşam gücünün ortaya çıkmasına ve ihtiyaçlarını karşılayabileceği yeni bir varoluşa hizmet etmektedir. Duygulanımın düzenlenmesi sonucunda kendinin, çevresinin ve anın farkında olma hâli -kendindelik- oluşmaktadır. Kendindelik hâli, negatif benlik duygularından (değersizlik, yetersizlik, çaresizlik, güvensizlik vb.) pozitif benlik duygularına (sevilirlik, değerlilik, yeterlilik vb.) ulaşımı sağlar. Duygulanımların düzenlenmesi yoluyla psikolojik dengenin sağlanmasına katkı sunulur (Schore, A.N., 2003).

Çekirdek Oluş Modeli, bağlanma kuramı, psikodinamik, bilişsel, varoluşçu, somatik ve davranışçı psikoterapileri bütünleştirmenin yanında geleneksel ve kültürel öğeleri de kullanır. Bu modelde varoluşsal boyutlar düzenlenirken danışan; *bağ kurma, farkındalık, işleme, entegrasyon, gölge yanlarla yüzleşme ve gelişim adındaki* evrelerden geçer. Bu aşamaların her bir adımı, bir öncekinin üzerine inşa edilir ve bir sonrakini mümkün kılar. Bu evreler, danışanla o seans sırasında ve bütün seanslarının müddetince kendini belirginleştirir.

## Yöntem

Bu araştırma, 2015–2023 yılları arasında Türkiye'nin farklı şehirlerinde yürütülen bireysel psikolojik danışmanlık süreçlerinden elde edilen danışan anlatılarına dayanmaktadır. Katılımcılar, kartopu örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup, yaş aralıkları 18 ile 65 arasındadır. Katılımcıların sosyoekonomik ve kültürel geçmişleri çeşitlilik göstermektedir.

Bu çalışmada kullanılan "kendinelik eşlikçisi" kavramı, klasik anlamda bir psikodanışman ya da psikolojik danışmanla örtüşmekle birlikte, daha bütüncül ve kültürel bir rolü ifade etmektedir. Kendinelik eşlikçisi; danışanın içsel duyumlarını fark etmesine alan açan, yargısız tanıklıkla eşlik eden, sezgisel bilgeliğiyle yol gösteren bir uygulayıcıdır. Bu yaklaşımda eşlikçi; yalnızca teknik bilgiye sahip değil, aynı zamanda danışanın içsel iklimine Anadolu irfanının "halden anlayan" tavrıyla yaklaşır. Seanslar, psikoterapi etiğine bağlı, süpervizyonla desteklenen ve yetkin bir ruh sağlığı uzmanı tarafından yürütülmüştür. Dolayısıyla, metinde geçen "eşlikçi" ve "danışman" ifadeleri, kuramsal yapı içinde aynı profesyonel tanımlamakta; ancak işlevsel derinlik açısından farklı kavramsal boyutlara işaret etmektedir.

Görüşmeler, aynı zamanda araştırmacı olan bir psikolojik danışman ve süpervizör tarafından gerçekleştirilmiştir. Her danışma süreci, bireysel ihtiyaçlara göre 6 ay ile 3 yıl arasında sürmüş ve ortalama 60 dakikalık seanslardan oluşmuştur. Tüm görüşmeler, gizlilik ve etik ilkeler çerçevesinde yürütülmüş; danışanlardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Görüşmelerin yapıldığı danışmanlık merkezleri, geçerli etik kurul onayına sahip kurumlardır.

Araştırmanın veri toplama yöntemi olarak nitel araştırma desenlerinden anlatı analizi (narrative inquiry) kullanılmıştır. Danışanların getirdikleri otobiyografik anlatılar, seans notları ve sürece dair gözlemler, tematik analiz yoluyla kodlanmıştır. Kodlama sürecinde tekrar eden duygu örüntüleri, içsel duyumlar, metaforlar ve farkındalık ifadeleri dikkate alınarak yedi gelişimsel aşama belirlenmiştir.

Veri analizinde anlam birimlerinin sınıflandırılması, metaforik anlatıların yorumlanması ve kuramsal eşleştirme süreçleri aşamalı olarak yürütülmüştür. Bulguların güvenilirliğini artırmak amacıyla, araştırmacı kendi önyargılarını gözlemleyebilmek adına yansıtıcı günlük (reflektif yazım) tutmuş ve danışan geribildirimlerinden yararlanmıştır.

Seanslarda kullanılan yönelimler arasında Geştalt terapi, Somatik Deneyimleme, Duygu Odaklı Terapi, Şema Terapi, İçsel Aile Sistemleri, Kalp Merkezli Hipnoterapi ve Çekirdek Oluş Modeli gibi kuramsal yaklaşımlar yer almaktadır. Eklektik bir yaklaşımla danışanın ihtiyaçlarına göre teknikler esnek biçimde uygulanmıştır.

Araştırmacı seans odasında, danışanın öznel yaşantısından getirdiği malzemeden yola çıkar. Eşlikçiliği ile öznel bir alan oluşturur. Bedene odaklanması ile danışanın doğduğundaki dünyayı algılayış şekline, yani "duyumsamalara" geri dönlür. İçteki kaotik hislere dikkati yönlendirerek bilinçli farkındalık yoluyla duyumsadığı sistem aktive edilir. Danışanın içindeki duygusal gerilimin fazlası boşaltılarak düzenlenmesi için uygun eşliğe getirilir. Gözlemleyen (danışman) ve gözlemlenen (danışan); geçmiş, şimdi ve geleceği aynı anda kaos düzleminde buluşturduğunda ruhsal organizmanın, bağlantıya ve iyileşmeye olan potansiyel itkisi harekete geçmiş olur.

Danışanların psikolojik iyi oluşunu desteklemek amacıyla gerçekleştirilen bu görüşmelerde; Geştalt kuramı, Somatik Deneyimleme yaklaşımı, Dürtü Çatışma Kuramı, Analitik Kuramlar, Kendilik Kuramı ve Bilişsel Davranışçı Kuramın varsayımlarına dayalı yöntem ve teknikler kullanılmıştır.

Bu yöntem ve tekniklerin ışığında gerçekleştirilen seanslarda, danışanların dile getirdikleri anlatılar ve otobiyografik hikâyeler araştırmanın verilerini oluşturmaktadır. Bu verilerin kavramsallaştırılmasıyla, danışanların hayatlarındaki döngüler ortaya çıkarılmıştır. Bu döngüler, danışanların içinden geçtiği evrelere dönüştürülmüştür. Son aşamada ise bu evreler, kendilerini betimleyen isimlerle somutlaştırılarak "gelişimsel aşamalar" hâline getirilmiştir.

Daha ayrıntılı ifade etmek gerekirse; gelişimsel aşamalar, seanslardan elde edilen tüm verilerin incelenmesi, özetlenmesi ve görselleştirilmesi sonucunda oluşturulmuştur. Bu gelişimsel aşamaların elde edilmesinde, nitel araştırma deseninin bir türü olan "anlatı araştırması" yöntemi kullanılmıştır.

Anlatı araştırması, kişilerin kendi yaşam öykülerini talep ederek oluşturulan ve insan bilimlerini inceleyen bir araştırma desendir. Anlatı sorgulaması ise, bu hikâyelerin sistematik olarak toplanması, analiz edilmesi ve temsil edilmesidir. Dolayısıyla, bu çalışma sonucunda ortaya çıkan gelişimsel aşamalar, katılımcıların, araştırmacının ve içinde bulunan kültürün; kişilerin yaşamlarını etkilemesine dair görüşlerinin bütünleştirildiği ortak anlatılardır (Creswell, 2014). Bu ortak anlatılara, katılımcıların hikâyelerinden elde edilen genel temaların belirlenmesi yoluyla ulaşılmıştır.

## Bulgular

Kendinelik Eşlikçiliğinin Gelişimsel Aşamaları; bağ kurma, farkındalık, işleme, dönüşüm, entegrasyon, gölge yanlarla yüzleşme ve gelişim şeklinde evrelere ayrılmıştır. Tespit edilen gelişimsel aşamalar yedi tanedir. Her aşama, bir veya birden fazla kuramın varsayımlarını ve tekniklerini temel alır.

Bu aşamalar danışanla takip edilen Kendinelik Eşlikçiliğinin her evresinde görülmektedir. Seans süresince ve ilişki zamanlarında aktif olarak kesitsel, döngüsel, ve hiyerarşik düzeylerde varlığını hissettirmektedir. Örneğin, seans saatinde veya bütün danışmanlık süreci boyunca fark edilen birbirini var eden ve destekleyen evreler şeklinde ilerlenmektedir.

Bu evrelerde kullanılabilecek terapi varsayımları ve teknikleri, zaman içinde işlevselliğine göre eklenmiştir. Çalışma içerisinde toparlanan ve derlenen bilgi tabloya dönüştürülerek aşağıda gösterilmiştir. Sunulan tablo, "Kendinelik Eşlikçiliği" sürecinde danışanların geçtiği gelişimsel aşamaları, her aşamanın temel amacını, kuramsal dayanaklarını ve seanslarda kullanılan uygulama tekniklerini özetlemektedir.

**Tablo 1.** Kendinelik Eşlikçiliğinin Gelişimsel Aşamaları ve Uygulama Temelleri

| Aşamanın Adı                        | Amacı                                                                                                                                                                                            | Kuramı                                                                                                                                                           | Tekniği                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Bağ Kurma</b>                 | Danışanla bağ kurma                                                                                                                                                                              | Bağlanma Kuramı                                                                                                                                                  | İlk Görüşme Formu,<br>Bağ Kurucu İletişim                                                                                                                                        |
| <b>2. Farkındalık</b>               | Danışanın kendi iç dünyasına yönelik farkındalık geliştirmesi                                                                                                                                    | Şema Terapi,<br>Bağlanma Kuramı,<br>Duygu Odaklı Terapi,<br>Somatik Deneyimleme,<br>Gestalt Terapi,<br>Polivagal Teori,<br>Logo terapi,<br>Tasavvufi Yaklaşımlar | Ebeveyn Ölçeği,<br>Bağlanma Ölçeği,<br>Kişilik Zorlantıları Ölçeği,<br>Yaralı Kendilik Üçgeni,<br>An Metaforu,<br>Gerçek Kendilik Üçgeni,<br>Denge Prensibi                      |
| <b>3. İşleme</b>                    | Güvenli kaynaklara ulaşma (güvenli yer, güvenli kişi, tinsel boyut, yetişkin yan), travmaların nörobiyolojik entegrasyonu ve otonom sinir sisteminin düzenlenmesi, yoğun duyguların hazmedilmesi | Somatik Deneyimleme,<br>Kalp Merkezli Hipno-Terapi, EMDR, HYT, Nefes Terapisi, EFT, Gestalt, Duygu Odaklı Terapi                                                 | Kuramların Teknikleri,<br>Yaralı Kendilik Üçgeni,<br>Duygusal İlk Yardım                                                                                                         |
| <b>4. Dönüşüm</b>                   | Varoluşun boyutlarının (duygusal, düşünsel, tinsel, bedensel, enerjisel, davranışsal) düzenlenmesi ve ihtiyaçların tespiti yoluyla işlevsel hale getirilmesi                                     | Gestalt Terapi,<br>Çekirdek-Oluş Modeli                                                                                                                          | Odaklanma,<br>Varoluşun Boyutları,<br>An Felsefesi                                                                                                                               |
| <b>5. Entegrasyon</b>               | Benliğin zıt kutuplarının ortaya çıkarılması ve entegrasyonu                                                                                                                                     | İçsel Aile Sistemleri,<br>Ego Durumları Terapisi,<br>Gestalt Terapi,<br>Kabul ve Kararlılık Terapisi                                                             | Rüya Analizi,<br>Çift ve Tek Sandalye Teknikleri,<br>Yanlar Çalışması,<br>Kabul ve Kararlılık Terapisi Teknikleri (Tavsiyeci/gözlemci/kaşif+ değer),<br>Ego Durumları Teknikleri |
| <b>6. Gölge Yanlar ile Yüzleşme</b> | Gölge yanlar ile ayrışma ve yeniden bütünleşme                                                                                                                                                   | İçsel Aile Sistemleri, Ego Durumları Terapisi, Gestalt Terapi                                                                                                    | Öz Şefkat Egzersizleri,<br>Tek ve Çift Sandalye Teknikleri,<br>Rüya Analizi,<br>Gölge Yan Tekniği "The Work" çalışması                                                           |
| <b>7. Gelişim</b>                   | İçsel dengenin oluşması; kaos ve denge hali, Psikolojik dayanıklılık. Bütünlük, Esneklik, Öz benlik aktivasyonları                                                                               | Şiddetsiz İletişim, Çekirdek-Oluş Modeli, Eugene T. Gendlin'in Odaklanma Yaklaşımı                                                                               | Gerçek Kendilik Döngüsü, Şiddetsiz İletişim Dili,<br>Denge Prensibi,<br>Odaklanma Tekniği,<br>D.E.D.İ.R. Tekniği                                                                 |

## Tartışma

Bu çalışmada ulaşılan gelişimsel aşamalar, kuramsal olarak hem çağdaş psikoterapi yaklaşımlarıyla hem de Anadolu'nun kültürel mirasıyla bütünleştirilen özgün bir yapı sunmaktadır. "Bağ kurma" aşamasının bağlanma kuramı ile örtüşmesi, "işleme" evresinin somatik deneyimleme ve EMDR ile bütünleşmesi, "gölge yanlarla yüzleşme" adımının Jungiyen gelenekle benzeşmesi bu uyumu göstermektedir.

Bu çalışmanın özgün katkısı, gelişimsel aşamaları sadece kuramsal bir şema olarak değil, aynı zamanda anlatılar yoluyla yapılandırılmış bir içsel harita olarak sunmasıdır. Gelişimsel evrelerin her biri, danışanların ruhsal yolculuğunda tekrar eden tema ve sembollerden süzülerek somutlaştırılmıştır.

Teknik eklektizm yaklaşımı, bu süreci hem esnek hem de danışan odaklı kılmakta; danışmanların farklı kuramları bütünleştirerek bireyin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş bir yol haritası sunmalarına imkân tanımaktadır. Ayrıca, bu modelin dayandığı "kendinelik" hali; sadece bireyin psikolojik bütünlüğü açısından değil, aynı zamanda kültürel kimliğinin ve ruhsal köklerinin farkına varması açısından da önemlidir. Anadolu'nun kadim "kendine geli" anlayışı, bu çalışmada bilimsel bir dile dönüştürülmüştür.

Sonuç olarak, Çekirdek Oluş Modeli bağlamında geliştirilen bu eşlikçilik yapısı; danışmanlar için somut, kültürel olarak yerli, kuramsal olarak bütüncül ve deneyimsel olarak derin bir yol haritası sunmaktadır.

Kendinelik Eşlikçiliği Modelini uygulayan danışmanların öncelikle danışanın içsel duyumlarını yakalama ve bunlara yargısız bir dikkatle eşlik etme becerisine sahip olması önemlidir. Bu eşlik, teknik bilgi kadar duygusal derinlik, öz farkındalık ve terapötik sezgi gerektirir. Uygulayıcının kendisiyle kurduğu temas, danışanın kendisiyle temas kurmasına zemin hazırlar.

Seanslarda ortaya çıkan duyum-duygu-biliş döngülerinin fark edilmesi ve bedensel regülasyon teknikleriyle desteklenmesi, danışanın gerçek kendiliğe doğru dönüşümünü kolaylaştırır. Bu bağlamda danışmanın bedensel duyumları tanıma, duygu farkındalığı oluşturma ve nörofizyolojik regülasyon becerilerini geliştirmesi önerilir. Ayrıca modelin gelişimsel aşamaları doğrusal değil, döngüselidir. Danışan bir seans boyunca birkaç farklı evreden geçebilir. Bu nedenle danışmanların aşamaları katı bir sıraya göre değil, sezgisel bir rehber olarak görmesi; danışanın ihtiyacına göre geçişkenlikleri okuyabilmesi beklenir.

Son olarak, bu modelin kültürel kökleri göz ardı edilmemelidir. Anadolu irfanında yer alan hikmetli sözler, metaforlar ve halk bilgeliği, danışanın özüne dönme sürecinde derin bir yankı uyandırabilir. Danışmanın bu dili tanıması ve gerektiğinde bu kavramlara başvurusu, eşlikçiliği daha anlamlı ve derinleştirici kılabılır.

Bunlar teknik eklektizm, kuramsal bütünleşme, ortak faktörler, özümseyici bütünleşme şeklindedir. Araştırmacının bütünleşme olarak tercih ettiği yöntem "teknik eklektizme" daha yakındır. Teknik eklektizm, farklı danışanlar ve onların problemlerin çözümünde ve arzulanan amaçlara ulaşılırken araç olarak en iyi gördüğü kuramların teknik ve varsayımsal zenginliğinden istifade edebilmeyi amaçlar. Bu beceri danışanı merkeze alarak esnemeyi, kuram ve teknikleri konusunda derin bir bilgilenmeyi gerektirmektedir (Tuzgöl, D. M., 2010).

Danışanların anlatılarından derlenerek varılan sonuçlardan bir kısmı, sürece yeni kavramlar ve hipotezler eklemektedir. Yeni hipotezler, kültürel, zamansal, kişisel farklar, anın zuhuru ile mümkün olan gerçekliğin bir yönü ile keşfi vb. farklılıklar olarak tanımlanmaktadır. Bu farklılıklar ve örtüşüklükler bu bölümde tartışılacaktır. F. Masterson'un tanımlamasına göre "kişinin belirli bir zamanda ve özel bir durumda kendine dair sahip olduğu imgeye kendilik tasarımı (benlik) denilmektedir."

"Sahte kendilik" gelişimsel dönemlerde duraksama yaşamıştır. Bu dönemin gerektirdiği gelişimsel görevleri yerine getiremeyerek kişinin varoluşunu zorlaştıran bir yapıdan söz etmektedir." Gerçek kendiliğin yapı taşları olarak, biyolojik ve genetik mirasların, çocuğun kendi bedeninden gelen öz duyum ve iç algısal duyumsamaların yanında, çevresi ile başa çıkabilme konusunda giderek iyileşen becerisi, şefkatli bir nesne ile iletişimini de sayabiliriz (Masterson, J.F.2010).

Çekirdek Oluş Modeline göre oluşturulan "Kendinelik Eşlikçiliğinde Gelişimsel Aşamalar» kendilik tasarımı üzerinde, seans odasında şefkatli bir eşlikçi ile etkileşim içerisinde zamanın bir kesitinde özneler arasında ve yaşantı örneklemelerinin tetiklenmesi ile oluşan içsel duyum aktive edilerek çalışmanın ana malzemesini oluşturmaktadır.

Kendinelik; esnek, açık ve meraklı bir tutum ile dikkati yöneltme halidir. Bireyin kendi benliğinin, çevresinin ve şu anki yaşantısının farkında olma durumudur. Kendimizin farkında olma ve etrafımızda olana yargılayıcı düşünceler yerine merak ve keşif duygusu ile bakmayı ifade etmektedir (Harris, R., 2019).

Gelişimsel aşamaların oluşumu; danışanın kendinelik halinin evrelerinin gözlemleyen ve gözlemlenen perspektifinde merak ve keşif duygusu ile incelenmesi, zaman içerisinde bunların, döngüsel evrelere dönüşmesi ile gerçekleşmiştir.

İşsel duyum, bedensel farkındalıktır. Duyguların beden yolu ile deneyimlenmesi ile oluşan, vücut kimyasallarını da etkileyen bir mekanizması vardır. Dikkatin duyuma yönlendirilmesi ile fark edilen bir histir. İyi veya kötü hissettirir. Kaslar kasılabilir veya açılabilir. Örneğin; öfkenin bedende duyumsandığı boğulma veya patlama hissi; korkunun bedende hissedilen uyuşma, donma hissi; kaygının bedene yansması ile oluşan ürperti hissi; üzüntünün verdiği acı hissi işsel duyum olarak ifade edilir.

Gendlin "Kötü duygular, vücudun iyinin ne olduğunu bilmesi ve sizi o yöne doğru itmesidir. Her kötü duygu içinde, kendini daha iyi bir hale yöneltebilen bir potansiyel barındırmaktadır." şeklindeki ifadesi negatif olan duyumsamaların pozitif hedeflere doğru dönüşebileceği ile ilgili fikir vermektedir. Kendinelik yolculuğunun gelişimsel aşamalarında işsel duyumun fark edilmesi ve eşlikçilik yapılarak bunun dönüştürülmesi ve benlik duygusunun düzenlenmesi amaçlanmaktadır (Gendlin, E. T., 2005).

Freud son dönem çalışmalarında, bireyin hem içinden hem de dışından kaynaklanan uyarılma hallerinin; esas itibarı ile bireyin içerisinden ve dışından ilişkisel süreçler ile düzenlenebildiği bir model önermektedir. Duygulanımların, ilkel kendilik ile bir bağlantıya sahip olduklarını ve gerçek kendilik için bir işaret halini alana dek evcilleştirilebildiklerini ifade etmiştir (Schoore, A. N., 2003). Yapılan araştırmalar yolu ile beynin en ilkel zamanlarında, bağlanma sisteminin ve ilişkisel kaydının tutulduğu ortaya çıkarılmıştır. Bu kayıt, bağlanma örüntüsünü oluşturarak zihinsel ağlar ve bedensel koşullanmalar yolu ile aktive olabilmektedir. Daha sonra ise kararlı hale gelerek içte işleyen otomatik sistemlerin oluştuğu görülmektedir. Bu ilkel yapı taşları; beyin, zihin ve beden bağlamında duygulanım yolu ile aktive olabilmektedir (Van der Kolk, B. A., 2019). Kendinelik Eşlikçiliğinin gelişim aşamalarında beyin, zihin ve beden; duygulanımlar yolu ile aynı anda aktive olmaktadır. Ortaya çıkan işsel duyumun biliş tarafından fark edilmesi, aktive edilmesi ve uygun stratejiler ile işlenmesi mümkün olabilmektedir. Bu stratejiler, duygunun otantik ve yol gösterici, motive edici ve kişisel güç ile destekleyici hale evrilmesidir. Duygu; biliş ve duyum ile bütünleştiğinde "kendinelik" için ana malzemeyi oluşturmakta ve ihtiyacın karşılanması için organizmaya güç, hedef ve motivasyon verebilmektedir.

Bu bölümde, Çekirdek Oluş Modeli bağlamında yürütülen bir danışmanlık sürecinden örnek bir seans aktarılmaktadır. Olgu, benliğin yeniden yapılandırılması sürecinin gelişimsel aşamalarla nasıl örtüştüğünü somut bir anlatımla göstermektedir. Danışan: F Hanım, 35 yaşında, evli, bir çocuk annesi, öğretmen. Türkiye'den Finlandiya'ya göç ettikten sonra yaşadığı derin yalnızlık, çaresizlik ve depresif duygulanım sebebiyle destek arayışına girmiştir. Seans süreci toplamda 2 yıl sürmüştür. Sürecin sonunda yaşam coşkusu, kaynaklara erişim kapasitesi ve ilişkisel çevreyle teması belirgin biçimde artmıştır. Göğüs kanseri sürecine rağmen bu kazanımlar korunmuştur. Seansın odağında, danışana duygusal ve fiziksel destek olan komşusunun taşınacağı haberinin danışanda tetiklediği yalnızlık ve bunu simgeleyen "karanlık pencere metaforu" bulunmaktadır. Seans boyunca danışan, boğazda sıkışma hissi, içeriden dışarıya taşan bir 'kayıp kazanı', geçmişe dair yalnızlık imgeleri ve ebeveyn aktarım izleriyle yüzleşmiş; beden duyuları, duygusal regülasyon teknikleri ve imgesel çalışmalarla bütünleştirilmiştir.

Seans akışı; niyet belirleme, duygusal farkındalık, somatik eşik alan çalışması, aile aktarım kutusu tekniği, gelecek odaklı yapılandırma ve kapanış ritüelleriyle ilerlemiştir. Danışan, özgüvene ve işsel güvene temas ederek, gelecekte kızının elini tutarken anda kalabildiği bir imgeye kavuşmuştur. Seansın sonunda bedensel gevşeme, yüz mimiklerinde yumuşama ve gözlerde ışıltı gibi dışa vurumlarla kazanımlar gözlemlenmiştir.

Bu örnek, Çekirdek Oluş Modelinin gelişimsel aşamalarının terapötik sürece nasıl entegre edilebileceğini ve Kendinelik Eşlikçiliği yaklaşımının somatik, duygusal, bilişsel entegrasyonla nasıl bir dönüşüm alanı yarattığını göstermektedir.

## Uygulama Örneği: Kendinelik Eşlikçiliği Sürecinden Bir Seans

**Seansın Konusu:** Hastalık sürecinde kendisine en çok desteği veren komşusunun taşınma haberinin F hanımı derinden etkilemesi.

Sonuç olarak; "Kendinelik Eşlikçiliği" modeli yalnızca bireysel bir dönüşüm yolu değil, aynı zamanda kültürel bir yeniden köklenme çağrısıdır. Anadolu'nun bin yıllık işsel yürüyüş bilgeliğiyle, modern psikoterapinin bilimsel sistematığı bu çalışmada aynı sofrada buluşmaktadır. Danışanın ruhsal hikâyesi, hem çağdaş kuramların ışığında, hem de atasözlerinin, menkıbelerin, metaforların derinliğinde yankı bulur. Bu eşlikçilik hali, yalnızca bireyin değil, bir coğrafyanın iyileşme potansiyeline de tanıklıktır.

## A. Bir Niyet Koyma

**Seans niyeti:** "Kendimi anın akışına bırakmak, olana açık olmak ve kabulle ilerlemek istiyorum."

**Öz benlik aktivitesi:** Açıklık ve andalık olarak gözlemlenmiştir.

## B. Farkındalık – Bilişsel Boyut

**Rahatsızlığın dile getirilmesi, terapötik yola çıkış:** "Hastaneden kanser olduğum haberini vermek için arandığımda ve telefonu açtığımda yetkili 'Yanınızda biri var mı?' diye sordu. Hemen komşuma gittim. Kapısını çaldım, açtı. Telefonda bana kanser olduğumu söylediler. Bu süreci önceden yakinen yaşamış biri olarak öyle güzel teselli etti ki kendimi çok güvende hissettim. Komşumun eşi daha önce kanser yaşamış ve hayata tutunmuştu. Süreç hakkında beni bilgilendirdiler.

Staj yerinde de beraber çalışıyoruz, birbirimize destek oluyoruz. İşlerde de birbirimizin yanındaydık. Benim için hayata açılan bir pencere oldular. Şimdi ise "Bu gurbette yalnız kalacağım, diğer pencereye, eskisi gibi karanlığa bakacağım." diye korkuyorum."

## C. Somatizasyon – Duyumsal Boyut

Danışman (T): "Bütün bunları anlatırken şu an içinde ne yaşıyorsun? Önce yaşadığın duruma ve bedeninde bunun duyum olarak yansımalarına bakalım. 'Yalnız kalacağım, adeta hayata baktığım pencere karacak; yeniden o karanlık pencereden bakmaya başlayacağım.' dediğin bu olayın senin için anlamını düşündüğünde, bedeninde şu an ne hissediyorsun?"

**Danışan (D):** "Sanki boğazım sıkışıyor gibi. Dışarıdan içeriye doğru bir basınç var."

**T:** "Şu an sizi bir deneyime davet ediyorum. Bedeninizdeki duyumsamalara alan açalım istiyorum. Bu sizin için uygun mudur?"

**D:** "Evet."

**T:** "Bedeninizi zihinsel gözünüzle taramanızı ve değişimi gözlemlemenizi rica edeceğim. Boğulma hissini tam olarak nerenizde duyumsuyorsunuz?"

**D:** "Tam ön kısmından boğuluyor gibi."

**T:** "Dikkatinizi bu hissin üzerine vererek, ağzınızdan yoğun bir nefes almanızı ve boğulma hissini zihninizle duyumsamanızı istiyorum."

**T:** "Şu an ne yaşıyorsunuz?"

**D:** "Boğazımın yukarısında daha fazla basınç var gibi."

**T:** "Katı mı, gaz mı? Katı bir basınç mı?"

**D:** "Yoğunlaşmış bir gaz gibi. Sanki kırmızı gibi, hareket ediyor, yukarıya doğru... Sanki kaynıyor gibi. İçimde kırmızı bir kaygı kazanı var; kapağı yok, kaygı hep dışarı sığıyor."

## D. Liminal Alan – Eşik Açılımı / Kazanımların Pekiştirilmesi ve Kalıcı Belleğe Aktarımı

**T:** "Bu içinde bulunduğun duyguyu daha önce deneyimlemiş miydin? Sizi geçmişinizden bir zamana götürüyor mu?"

**(Açıklama:** Tanımlama ve liminal alanın geçmiş eşiği, şimdi ve gelecek için bir eşik oluşturmak üzere beden betimlemesi istenir.)

**D:** "Eşimle ilk evlendiğim zamanlarda, ailesini çok öncelmişti ve beni geri planda bırakmıştı. O zaman da aynı pencereden karanlığa bakmıştım."

"Şimdi düşündüğümde bu onun meselesiydi. Bunu o yaptı. Ben çıktıkça o daha çok kaçtı. Artık onu kontrol etmiyorum. Serbest bırakıyorum. Süreç kendi akışında düzenlendi. Komplolar kurup süreci kontrol etmeye çalışmak daha da zor. Onun ailesi onun sorunu. Benimle ilişkisi ise sadece benimle ilgili. Ailesi başka, ben onun için başkayım."

**D (devam):** "Beş yaşlarımda yatak odasındaki halimi hatırladım. Görülüyorum. Yapayalnızım. Rehbersizim. Annem çok meşgul, babam çok meşgul. Ben de yalnızım. Yatakta yapayalnızım. Çok yalnızım."

**T:** "Şimdi o küçük çocuğun yanına yetişkin halinle gitsen... Onun için ne yapardın?"

**D:** "Onu kreşe götürürdüm. Çocuklarla olsun. Onları rehber alsın. Nasıl davranacağını görerek öğrensın. Ailesi de çevresinde olsun elbette. Ama yalnız kalmasın."

## E. İki Kutbun Ortaya Çıkışı – Kutupların Entegrasyonu

Bu yaşantıyı ve liminal eşikleri geçtikten sonra danışman devam eder:

**T:** "Şimdi kendine şöyle bir sorsan: 'Benim neye ihtiyacım var?'"

**D:** "Özgüvene ve güvene... Onlar (komşum ve ailesi) yanımdan fiziksel olarak ayrılırlar bile paylaşımlarımızın ve bana verdikleri değerlerin içimde yerleşik kalmasına... Uzaktaayken bile onları hatırlayabilmeye... Onlarsız da özgüvenli ve akışta olabilmeye... Bağımlı olmadan, güzel yönlerimle kendimi gerçekleştirmeye..."

Rahat bir şekilde, bağımlılık olmadan... Bir yer seni zorlamıyor, acı vermiyor.

Danışan kendine söylemeye devam ediyor: "Seni rahatsız eden bir ilişkide kalmana gerek yok. Huzurlu, sakin ve kendini dinleyen bir yapıyla, kaygılar buna engel olmadan güvenle ve akışta olarak, başka kaynaklara da tutunarak..."

## F. Aile Aktarımlarının Farkındalığı – Ön ve Arka Kutupların Belirlenmesi

**T:** "Şimdi bu yalnızlık korkusu, bağımlılık, desteksizlik ve güçsüzlük temalarını bir kutunun içine koyduğunu hayal etmeni istiyorum. Rengini, şeklini, dokusunu, kokusunu senin belirlediğin bir kutunun içine yerleştirmeni ve bu kutuyu elinde tuttuğunu düşünmeni istiyorum. Bu kutu, geçmişe —ailenin dünyaya geldiği çok gerilere kadar— yalnızlık teması üzerinden gönderilsin. (Danışandan, başının üzerinden bu kutuyu, onun arkasına, onun da arkasına... En geriye, hatta hayal edilemeyen kişilere kadar uzatarak, elden ele aktarır gibi yollaması istenir.)

**Not:** Danışanın annesinin depresif, babasının ise kaygılı duygulanımlara yatkın olduğu; önceki nesne ilişkileri ve gelişimsel değerlendirmelerde bu durumun izlerinin görüldüğü bilinmektedir. Yalnızlık duygusu, özellikle annesinin danışanı dünyaya getirirken köyde yaşadığı anılarla bağlantılıdır. Ayrıca, danışandan önce annesinin bir çocuğunun, hastaneye yetiştirilemediği için vefat ettiği bilgisi bulunmaktadır.

**T:** "Bu süreçte kutunun rengi değişti mi?"

**D:** "Evet, sarı olarak başladı ve siyaha döndü."

**T:** "Birlikte olduğum ve yalnız olduğum zamanlardaki bu çaresizlik hissimi, ailemin yaşadığı tüm yalnızlık ve çaresizlik duygularını onurlandırarak bırakıyorum." diyerek, bu duyguların arkaya ve en başa kadar aktarıldığını hayal etmeni istiyorum.

**D:** "Evet, yolluyorum."

**T:** "Bedeninde nasıl bir duyumsama hissediyorsun?"

**D:** "Sanki bir rahatlama hissediyorum."

## G. Gelecek Odaklı Yeniden Yapılandırma – Akışa Açılım

**T:** "Şimdi, o aydınlık pencerenin yanında duran ve arkadaşın taşınınca siyah bir pencereden bakacağını düşündüğün o depresif duygulanıma yeniden bakmanı istiyorum."

Özgüvene ve güvene açılarak... Gelecekte kendini kızına bakarken görüp, ona doğru yürümek hoşuna gider mi? Bu durumda kendini nasıl hissedersin?"

**D:** "Huzurlu ve dingin. Anda. Rahatlamış."

**T:** "Buna hayatında ne engel?"

**D:** "Aslında çok kaynağım var. Özgüvene ve güvene beni ulaştıracak kaynaklarım."

**T:** "Kalbinde o huzuru, o dinginliği duyumsayarak, o pencereden kızının elini tutarak bakmanı... Ve o anılara doğru, elindeki ve ayağındaki düğümleri çözerek yürüdüğünü hayal etmeni istiyorum."

*(Seansın sonunda danışanın el ve ayak hareketleriyle huzura ve dinginliğe doğru geçiş yaptığı, yüz mimiklerinden, gevşeyen kaslarından, beden postüründen ve gözlerindeki ışıltıdan gözlemlenmiştir.)*

**T:** "Dilersen o pencerede ne gördüğünü, seans boyunca yaşadığımız bu içsel macerayı, sende kaldığı kadarıyla bir yazıya, resme, öyküye veya kendine bir mektuba dönüştürerek kazanımlarını pekiştirebilir ve böylelikle kalıcı hafızanda onurlandırabilirsin."

## Sonuç ve Öneriler

Anlatı araştırması ve elde edilen verilerin sorgulanarak düzenlenmesi seanslar boyunca danışanların yedi adet gelişimsel evreden geçerek varoluş sergilediği gözlemlenmiştir. Koşullanmalar ile var olmuş ilkel kendilik yapısının nasıl işlev gördüğü, gerçek kendilik yapısına doğru dönüştüğünde değişiminin içeriği, öz benliğin bu koşullanmalardan sıyrılarak potansiyel olarak rezervini hayatla buluşturacağı bir zeminde varlık gösterebileceği gözlemlenmiştir.

Bu evrelerin; araştırmanın yapıldığı yer, zaman, kişi bağlamında değerlendirilebileceği de göz ardı edilmemelidir. Belirlenmiş olan yedi evre: bağlanma, farkındalık, işleme, dönüşüm, entegrasyon, gölge yanlar ile yüzleşme ve gelişim şeklindedir. Bu evreler benliğin yeniden doğumuna "Kendinelik Eşlikçiliği" sürecinde; ilkel kendilik yapısından gerçek kendilik yapısına geçişte kişilerin yol güzergâhını oluşturur. Zamanla, her evreye dair tespit edilen kazanımlar sürecin somutlaşmasına katkı sağlamış ve aşamalandırılmasını kolaylaştırmıştır. Bu evreler, zaman içinde isim almış, tanımlanmış ve çeşitli kuramsal varsayımlar ışığında kullanılan yöntem ve teknikler netleştirilmiştir. Hiyerarşik olarak belirlenen bu evreler, "**Kendinelik Eşlikçiliğinin Gelişimsel Aşamaları**" adını almıştır.

Gelişimsel aşamalar, danışanın seanslar sırasında ele alınan otobiyografik hikayesine, gündemine ve bu gündemdeki dönüşümlere, danışmanın eşlikçiliği sırasında rehberlik eder. Bu aşamalar, danışmana aşamalı veya döngüsel ilerleyebilecek bir yapı içerisinde esneklik ve rehberlik sağlar.

Bu evrelerde danışana eşlikçilik yapan danışmanın ilişkisel yol arkadaşlığında ortaya çıkan otobiyografik hikayelerden elde edilen veriler, sistematik olarak incelenmiştir. Kişisel hikayelerden elde edilen ortak veriler bütünleştirilerek danışanın "**Gelişimsel Aşamaları**" oluşturulmuştur.

Yukarıdaki tabloda somutlaştırılmış olan "**Kendinelik Yolculuğu**" sürecinde, Gelişimsel Aşamalar sırasıyla açıklanmıştır. Birçok kişinin Kendinelik Yolculuğuna Eşlikçilik sonucunda ulaşılan verilerden tespit edilen evrelerin somutlaştırılmasıyla oluşturulan bu aşamalar, kazanımlar, kuramlar; danışmana ve danışana sürecin bütünü ve süreç içinde yararlanılan teknik ve yöntemleri göstermek adına kullanılan işlevsel ve görsel araçlardır.

Özetle, Gelişimsel Aşamalar sayesinde danışman; danışanın kendinelik yolculuğu sürecini, aşamalarını ve sonucunu şematik olarak görebilir. Bu sayede, yolculuğun felsefesi, yolu ve yöntemine dair üst bir bakış açısı ve farkındalık geliştirir.

## Kaynakça

- Acar, N. V. (2019). *Gestalt terapi: Ne kadar farkındayım?* Nobel Yayınları.
- Anderson, F. G., Sweezy, M., & Schwartz, R. C. (2021). *İşsel Aile Sistemleri terapi rehberi* (N. Erdoğan, Çev.; G. Gözübek, Ed.). Sola Unitas Yayınları.
- Brown B. (2021). *Kuvvetle ayağa kalkmak* (B. Gündüz, Çev.; B. Gündoğdu, Ed.). Butik Yayıncılık.
- Cozolino, L. (2018). *Terapi neden işe yarar* (E. Kurtuluş, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Daş, C. (2020). *Gestalt terapi: Bütünleşmek ve büyümek*. Altınordu Yayınları.
- Deurzen, E. M., & Baker, A. (t.y.). *Varoluşçu terapi* (M. Özçelik, Çev.). Beyaz Baykuş Yayınları.
- Earley, J. (2023). *Kendi kendine terapi* (Z. Babayiğit, Çev.; K. Küçükgedik, Ed.). Doğan Yayınları.
- Gendlin, E. T. (2005). *Odaklanma* (N. B. İbaoglu, Çev.). Sistem Yayıncılık.
- Germer, C. K., & Neff, K. (2020). *Özşefkatlı farkındalık uygulama rehberi* (F. T. Altun, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K. (2019). *Özşefkatlı farkındalık* (H. Ü. Haktanır, Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Harris, T. A. (2013). *Ben OK'im – Sen OK'sin* (N. Sağlan, H. Uğur, & D. Akıncı, Çev.; M. Şahin, Ed.). Okuyan Us Yayın.
- Harris, R. (2019). *ACT'i kolay öğrenmek* (H. T. Karatepe & K. F. Yavuz, Çev.; R. Elçi, Ed.). Litera Yayıncılık.
- Lelord, F., & André, C. (2015). *Zor kişilerle yaşamak* (R. Madenci, Çev.; M. Bayka, Ed.). İletişim Yayınları.
- Lichtenberg, J. D., Lachman, F. M., and Fosshage, J. L. (2016). *Kendilik ve güdülenme sistemleri* (K. Kelebekoğlu, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Masterson, J. F. (2010). *Gerçek kendilik* (P. Üzeltüzenci, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Litera Yayıncılık.
- Miller, A. (2017). *Beden asla yalan söylemez* (C. Dansuk, Çev.). Okuyan Us Yayın.
- Nakazawa, D. J. (2022). *Kesintiye uğrayan çocukluk* (A. C. T. Sayiner, Çev.; F. T. Altun, Ed.). Diyojen Yayıncılık.
- Padesky, C. A., & Greenberger, D. (2020). Evinizdeki danışman: Klinisyen el kitabı (D. Dağyaram, Çev.; E. Stroup, Ed.). Altın Kitaplar.
- Rumi, M. C. (2007). *Mesnevi-i Şerif* (S. Naifi, Çev.). Timaş Yayınları.
- Schwartz, R. C. (2019). *İşsel Aile Sistemleri terapisi* (Z. Babayiğit, Çev.; A. Hasanoğlu, Ed.). Pinhan Yayıncılık.
- Schore, A. N. (2012). *Duygulanım düzenlemesi ve kendiliğin onarımı* (Ö. Karakaş, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Tolle, E. (2020). *Dinginliğin gücü* (S. Ayanbaşı, Çev.). Akaşa Yayıncılık.
- Tolle E. (2019). *Şimdinin gücü* (S. Ayanbaşı, Çev.). Akaşa Yayıncılık.
- Tolle, E. (2021). *Şimdinin gücü: Uygulama kitabı* (S. Ayanbaşı, Çev.). Akaşa Yayıncılık.
- Tuzgöl, D. M. (2010). Psikolojik danışma ve psikoterapide bütünleşmeye doğru. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 25(61), 28–95.
- Van der Kolk, B. A. (2019). *Beden kayıt tutar: Travmanın iyileştirilmesinde beyin, zihin ve beden* (N. Cihanşümül Maral, Çev.). Osmanlı Mücellit Matbaacılık.
- Watkins, J. G., & Watkins, H. H. (2015). *Ego durumları: Teori ve terapi* (Z. M. Uygun & H. Sayı, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Litera Yayıncılık.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2017). *Şema terapi* (T. V. Soylu, Çev.; T. Özakkaş, Ed.). Litera Yayıncılık.
- Zimmeroff, D., & Hartman, D. (2021). *Şokun üstesinden gelmek: Travmatize akıl ve kalbi iyileştirmek* (Ş. E. Sarı, Çev.; S. Cinisli, Ed.). Lena Psikoloji Yayınları.
- Zimmeroff, D. (2021). *Kurban tuzağından kurtulmak* (Ö. Taylan, Çev.; S. C. Boz, Ed.). Lena Psikoloji Yayınları.