

## Gilgameş- Enkidu Yas Modeli

İnci Doğaner, Mart 2019, İPG 4

Dinlediğiniz ağıt Sümerce; gishhudi ile çalınıyor.

### Slayt 3

Sözleri deneyelim

### Slayt 4

Bu sunumda size yası bilimsel söylemin son noktasından ve anlatı söyleminin ilk noktasından iki taraftan yani hem yazıdan hem turadan anlatacağım. Özgün yas modelimi sunacağım.

### Slayt 5

- **2.1. Tanım**
- **2.2. Terminoloji** (imgesel, simgesel, hastalık/ DSM 5, terimler – önem: maskeli ve donmuş, komplike/ patolojik/ travmatik)
- **2.3. Araştırmaların tarihçesi**
- **2.4. Yas Kuramları**
  - 2.4.1. Modern (klasik yerine/ *İD* ) yas kuramları
    - 2.4.1.1 İş temelli kuramlar (Freud 1917, Lindemann 1944, Worden 1981)
  - Freud (1917) Libidonun ölenden ayrılması ve başka yere bağlanması işi/ 1 yıl/ Sonraları psikanalizde (Volkan) ayrılma değil yeni bir bağ oluşturma
  - Lindemann (1944) İlk araştırma / Cocanut Grove yangını – travmatik kayıp- a) Ölene bağlılığını çözme, b) ölenin artık

içinde olmadığı yeni ortama yeniden uyumlanma c) yeni ilişkiler oluşturma / 4-6 hafta belirti

- Worden (1981) a) Kayıp gerçeğinin kabulü, b) yasın acısını işleme (üzüntü, korku, yalnızlık, umutsuzluk, çaresizlik, suçlama, kızma, suçluluk ve pek çok duygunun anlaşılıp çalışılması), c) kaybedilenin olmadığı bir çevreye uyum, d) yeni bir yaşama atılırken, kaybedilenle yatıştırma/ katlanma sağlar bir bağlantı kurmak/ süre verilemez.

## Slayt 6

- 2.4.1.2 Aşama temelli kuramlar
- Kübler Ross (1969) Ölüm kuramının annesi a) yadsıma ve yalıtma b) öfke c) pazarlık d) depresyon e) kabullenme / umut
- Bowlby ve Parkes (1961) a) Küntleşme, sersemleme ve inanmama/ Bu aşama öfke patlamaları ve sıkıntı ile iç içe gidiyor, b) ayrılık kaygısı, hasret ve etkin şekilde arama. Buna sıkıntı, dağılma, öfke ve çöküntü eşlik edebiliyor, c) edilgin döneme geçilip umutsuzluk ve çöküntü başlıyor, d) yeniden örgütlenme aşaması ise yasın çözümlenmesi aşaması; gerçeğin olgun bir kabulü. Dayton (2005) buna beşinci bir aşama ekliyor: Serbest kalan enerjinin yaşama ve ilişkilere yeniden yatırımı. /Gelişimle bağlantılı; bağlanma tipi ile ilişkili
- Rando kuramı (1984) Altı R süreçleri olarak adlandırdı. Bu aşama ve iş merkezli kuramların bir harmanıydı. A. Kaçınma fazı: 1) Kaybın fark edilmesi (recognize). B. Yüzleşme fazı: 2) Ayrılığa tepki (react), 3) kaybedileni ve ilişkiyi anımsama ve yeniden yaşama (recollect and re-experience), 4) kaybedilenle eski bağlardan ve eski zatlardan vazgeçme (relinquish). C. Uyum fazı: 5) Eskisini unutmadan yenedünyaya daha fazla uyumlanma ve ölenin varlığına dayalı olmayan bir kimlik

oluşturma (readjust), 6) yasın özöldüğünü gösteren yeni ilişkiler ve yeni roller geliştirme (reinvest, resolution)

- Strobe ve Strobe (1991) Etkinlik: duygusal işleme ve temizlik

## **Slayt 7**

- 2.4.2. Postmodern kuramlar
- 2.4.2.1 Dünya görüşü kişiye göre kurulur. Yas bir anlamlandırma ve yorumlama işidir.
- Yası patolojiye etmek, yası disiplinize etme ve polisliğini yapmaya yol açar. Öyküsel terapi (White ve Epston, 1990) her bireyin, terapistin yardımıyla kendi bireysel öyküsünü geliştirdiği anlayışına dayanır. Bu Morenocu anlayışa oldukça yakındır. Bu sorgulama, terapisti, yas için ayrılma, bitiş, büyüme gibi “üniformalara” dayanmadan girişimlerini, kişiye göre “elbise biçmeye” davet eder. Kaybedilenle süren sağlıklı bağlar olabileceği de belirtilmiştir.
- Neimeyer (1998) Anlam oluşturma
- 2.4.2.2 Strobe ve Schut dual süreç modeli (1999) Salınımlı sarkaç modeli (med cezir)

## **Slayt 8**

### **2.5 Yasın bileşenleri**

- Donukluk ve inanmama
- Sıkıntı
- Kaybedileni arama, takılma
- Öleni işitme, hissetme
- Dağılma, kızgınlık
- Suçluluk, kendine zarar verme
- Sağ-çıkma suçluluğu
- Ölenle özdeşim (sağlıklı/ sağlıksız)
- Yastan kaçınma
- Umutsuzluk ve depresyon
- Düşler
- Anı nesnelere ve bağlantı nesnelere
- Kendilik kavramında değişiklikler
- Yıldönümü sendromu
- Kronik ilişki sorunları
- Anıtlştırma
- Mumyalama
- Mahrum edilen ve askıda kalan kayıplar

## **Slayt 9 Yas modelleri**

- 2.6 Vamik Volkan: Psikanalitik bir model
- 2.7 Vamik Volkan: Büyük gruplarda yas

- 2.8 Irvin Yalom: Güneşe Bakmak. Ölümle Yüzleşmek
- 2.9 Psikodramatik üç model
- 2.9.1 Adam Blatner modeli (2000)
- 2.9.2 Figueira Bouza ve Espina Barrio modeli (2000)
- 2.9.3 Zoltan (Zoli) Figusch modeli (2009)
- 2.10 Dördüncü bir model olarak Gilgameş- Enkidu modeli

## Slayt 10

Masalçı psikodramatist

- **BEN** ve **KENDİM/ ÖZ** öncelikle öznel olarak incelenmelidir.
- Psikodramada, anlatı bilgisi, ruhsal iyileşme ve gelişimi sağlama, kendilik gelişimini sağlama açısından bilimsel bilgiden daha etkilidir. Mantıksız görünen belirti ve durumların diline daha kolay ulaşır. Ruh, akıldan farklı olarak mantığın düzeninde değildir. Ruh, karmaşık ve dalgalıdır; sembolden, metafordan anlar. Kahramanın kısır döngülerini çözmesi ve döngüyü aşıp dönüşmesi için anlatı/ oyun çok etkilidir.

## Slayt 11

- Albert Einstein, bir keresinde, sezginin bir kutsal hediye olduğunu ve aklın, aslında bunun sadık bir hizmetçisi olduğunu belirtmiş ve bizim temel amacımızın hizmetçiye tapmak yoluna sapıp, kutsal olanı görmezden gelmek eğiliminde olduğunu belirtmiştir.

*Bob Samples- Metaphoric Mind*

## Slayt 12

- Beyin, o muhteşem organ, tüm yaşam deneyimlerini, birikimleri değerlendirip yorumlarken sözcükler ve imgeler, düşler üretmektedir. Hem ayaktadır, hem uyur.
- Sağı solu altı üstü belli olmaz.

### **Slayt 13**

- Psikodramatiste açılan şey, tamamen bir öznel öyküdür; bir kurgudur. Bu öykü, bu kurgu, sıklıkla, korku, kaygı ve açık ya da gizli bir acı yüklü olduğu için protagonistin yardıma gereksinim duyduğunu bildirmesi söz konusudur.
- Kişinin eylem alanı bu öykü tarafından işaret edilecek seçimlere göre düzenlenir.

### **Slayt 14**

- Psikodramatik çalışma, bu öykünün acı yüklerinden arınıp cesaret kazandıracak yeni anlamlara açılmasını sağlar. Bu cesaret, geleceğin de farklı şekillendirilmesini sağlayacaktır.

### **Slayt 15**

- Çoğunlukla kişi, başkalarının yargısına aldırılmayı bırakarak kendi öyküsünün başkahramanlığını gerçekten üstlenmeye başlar. Artık bir kurban ya da mağdur değil, seçimlerinin sonuçlarını görebilen etkin bir “aşan” (agent) durumuna gelir.

### **Slayt 16**

- Kişinin bu özerk duruşa gelişine eşlik ederken ne kadar çok mit, ne kadar çok masal bilerseniz o kadar becerikli bir psikodramatist olursunuz. Tıpkı çocuklarına masal anlatabilen nineler, dedeler gibi.

## **Slayt 17**

- Ortadoğu'dan Hindistan'a, Güney Afrika'dan Sibiryaya yayılmış insan coğrafyası üzerinde Gilgamesh, Buddha, Odysseus, Thor, Cuchulainn hep aynı işlevi yerine getirir: İnsanı benzerleri arasında “**kendisi**” olacağı bir yolculuğa hazırlamak.

*Joseph Campbell - Kahramanın*

*Sonsuz Yolculuğu*

## **Slayt 18**

### ***Gilgameş- Enkidu yas modeli (kendilik gelişimi modeli)***

- Kendilik, bence, Moreno'nun spontanlık faktörü (s faktör) ile ve korunumsuz (unconservable) enerji kavramıyla bağlantılıdır.
- Korunumsuz enerji kavramı, kuantum fiziği alanında bugün bilinenlere gelmeden önce anlam oluşturmamayan bir tutarsızlıktı.
- Modelim iki yönlüdür: Ölüme gidenin dinamikleri; geride kalanın dinamikleri. Hem yas hem kendilik/ öz gelişimi modelidir.

## **Slayt 19**

- Büyü, en korkunç düşlerinde bile, mitiğin, oyunu kazanabileceğini düşünmedi. Mitik tanrı ve tanrıçalar, mantığın onları alt edebileceğini, yok edeceğini hayal edemezlerdi. Biz, şimdi mantıklı dünyamızda, güven içinde, gerçeğe dayanan algılarımızla cennetimizin elimizden alınabileceğini ve somut

algılarımızı yıkacağını düşünmüyoruz. Ancak akıl-aşkın olan kapımızın önündedir. Yeni bir şafak! Her aşama öncekini aşar ve kapsar. “Akıl aşan”, yarının şafağıdır.

### *Ken Wilber – Herşeyin Kısa Tarihi*

#### **Slayt 20 Gidenin (Enkidu) öyküsü**

#### **Slayt 21 (Şamaş)**

- “Hayır!” (yadsıma)
- Düş (gerçeğe geçiş)
- Gidilen yerin tasarlanması
- “Niye kahraman olarak (şişkin) ölmedim de çöküyorum?”
- Avcıya, rahibeye, Enlil için yaptıkları “kapıya” lanet okuma
- Şamaş’ın düş aracılığıyla bağlantı kurması: Bunların iyilik olduğu duygusunu vermesi
- Duyguların değişimi: Utanç
- Minnet

#### **Slayt 22 Kalanın, Gilgameşin Öyküsü**

#### **Slayt 23**

Masal ve mit müzesi, Shropshire, Neil Dalrymple, eski Babil usulü kil tablete

#### **Slayt 24**

13. eski tabletteki ödipal durumu kitaptan izlenebilir (baba-oğul değil dede-anne-torun üzerinden Annesi Tanrıça olduğundan bir miktarı tanrı

- Büyüklenmeci ve edepsiz kendilik



- Başarılar
- Uruk halkı terbiyesi için Anu'ya yalvarırlar

### **Slayt 25**

Ludmila Zeman üçleme, resimli çocuk kitabı – Çek Kanada

### **Slayt 26**

Rahibe Şamhat ile Enkidu

### **Slayt 27**

Şamhat ile Enkidu

### **Slayt 28**

İlk karşılaşma ve yenişilemeyen dövüş

### **Slayt 29**

Yakın dost olup maceralara atılıyorlar

### **Slayt 30**

Bu sunumun üçüncü çizeri Hassan Nozadian (İranlı sanatçı)

### **Slayt 31**

Inanna ya da sonraki adıyla İştâr'ın evlilik teklifini reddetmesi işleri bozuyor

- (İlk “Hayır” /ben çekirdeği sayesinde özerk irade ve spontanlığa geçiş: İnanna'ya /İştâr/ Venüs hayır) Seçim hakkı
- Çok tanrılı ve Anaerkil dönem sonu

### **Slayt 32**

- Boğa, onun öldürülmesi, ceza: Enkidu ölecek

### **Slayt 33**

- Ölüm
- Yakınlıkları ne? (Enkidu) ikiz ruh, öteki ben: me-other, (mother) double, dünya eşi

### **Slayt 34**

Ölüm... Günlerce kalkmaz oradan (inkar)

### **Slayt 35**

- Halka karşı ağlama hakkının ilanı

### **Slayt 36**

- Ayrılık
- Giysilerini yırtması (kimliğin değersizleşmesi)
- Kimliğin önemsizleşmesi, başkalarının verdiği değer önemsizleşmesi

### **Slayt 37**

- Heykellerin yapımı ; taşlaştırma, dondurma (altın-lapuzi) acı için bir kap

### **Slayt 38**

Tablette yazılanların İngilizcesi (oku)

### **Slayt 39**

- Şamaş duymayınca Ay Tanrısı aracılığıyla Bilgelik Tanrısının yardımı (bilgelik anahtardır) ile
- Ganzir (alt dünya) kapısı açılması
- Enkidu ile buluşma (pazarlığın küçük ödülü)

- Öleni işitme, görme, rüyasını görme

### **Slayt 40**

- Üç dünya (Hayat ağacı Şaman kozmolojisi sürüyor)

### **Slayt 41**

Yerin altı

- \* “Oradakilerin gıdası, toz toprak”

### **Slayt 42**

Tarsilo do Amaral (Brezilya’dan) 1928de yazar kocasına yapmış bu resmi

Gilgameş kral giysilerini bırakıp yola – çöle çıkıyor; peki elinde ne var

### **Slayt 43**

Musanınki Chagall tarafından çizilen, Asklepios’un, Hermes trismegustusun,

### **Slayt 44**

Gilgameşinki Musanınkinden (İÖ 1700 gibi), İsanınkinden önce

### **Slayt 45**

Bunlar sanal büyücülerin satıştaki değnekler

### **46**

Şamanın ve Yunusun asası

47

Bu da protagonistimizin psikodrama sahnesindeki yolculuğuna çıkarkenki asası; terapistin eli

### **Aşama 1: Isınma**

- Aslan postu (yürek kapısı öğrenciliği) değnek (cesaret ve odaklanma aracı), hançer
- Merak, umut ve cesaret
- Tufan öyküsünü ve Utanapıştim’i hatırlaması
- Ölüm ve ayrılık Tufandır
- Tanrısal güç ölümsüzlük kazanma ile yaşam arasında salınmalar; iştek kapısı, güç kapısı
- Burada sembolik anlamda tepelere çıkmak ve vadilere inmek, otorite ve öteki odaklı kendini tanımanın kaçınılmaz iniş ve çıkışlarıdır. Gilgameş, bu kesitte oldukça duyguludur. Kızgındır, acılıdır. Tanrıları ve Tanrıçaları sorgular, onlara kızar. Yas psikodinamiğinde önemli durumlardır bunlar. Öykü boyunca da Gilgameş’in antagonistleri, sembolik anlamlarıyla ele alacağımız varlıklar, yaratıklar ve Tanrılar olacaktır.

48

### **Aşama 2: Orman ve aslan**

- Gilgameş’in üç yumrukla yere serip öldürmeye kıyamadığı aslan, bilinçdışıını temsil eden ormanda karşıısına çıkar. Ormanlar kralı aslan, burada, kanımca egonun ve aklın, “oralara gitme, beni dağıtma, beni ürkütme,” diyen savunmalarını temsil eder ve Gilgameş tarafından yumruklanarak “uyutulur”. Gurur, büyüklük, haşmet, güç, bilinç.

- Kendiliğini tanıma ve yası gelişimin bir aracı olarak ele aldığımızda buradaki aslanı bilincimiz dışındaki alana girişin ilk ego direncini aşma aşamasını geçmek anlamında yorumluyorum. Egoyu biraz uyutmak gerekiyor. Psikodramada bu aşama, ısınma turu atarken ve sadece anlatmak yerine göstermeye de geçildiğinde başlıyor.
- Sahne ve eylem, bilinçdışının kendisini, egonun savunmalara ve bilinçte beliren korkulara rağmen açmasını sağlıyor. Bu da cesaretin liderliğini gerektiriyor. Bu da yine aslanla temsil ediliyor ve çifte değer kazanıyor. Ruhla/ özle buluşan bir ego desteği anlamına da geliyor. Bu buluşma çok önemlidir.

**49**

### **Aşama 3: İkiz Maşu dağı, akrep adamlar ve kapı; öznel dağa giriş**

- “İncil’in Eski Ahit adlı bölümünde Kudüs kentinin kuzeyine kurulu Samaria adlı efsanevi bir uygarlık anlatılır. Samaria’ya ait kayıtlarda akrep güneşle ilgili bir semboldür. Bu anlamda Samaria’da tekamülün, şevkin ve aydınlanmanın kutsal kapılarını koruyan adamlar olduğuna ve adlarının Akrep-Adamlar olduğuna rastlanır.” Akrep koruma ve kontrol anlamlarını taşır.

**50**

### **Aşama 4: Işık ve değerli taşlı bahçe: Öz/ kendinin ışığıyla ve sonra değerli özüyle karşılaşma**

- Dağı, içi ile birlikte ele aldığımızda ve psikodramatik açıdan baktığımızda, bu nokta, protagonistin, zamanı ve mekânı değişip şimdiye alınan ana girmiş; antagonistiyle karşılaşmış, eski birikmiş ve donmuş duygu ve zihinsel çarpıtmalarından boşalmış ve arınmış (abreaction catharsis) olarak yüksekte kendine baktığı anı temsil etmektedir.

- Burada artık parça parça ikilikten sıyrılma fırsatlarıyla karşılaşacaktır. Pratikte, kutuplaşmış gerçekliklerin ikisine de girmenin anlayış ve eş-duyum deneyimlerine yol açtığını ve benmerkezcilikten sıyrılıp çok-merkezli olabilmeye olanak sağlandığını ve bu kutuplamaların değişmesiyle, bütünleşme arınmasına (integration catharsis), protagonistin diline “rahatladım,” “huzurlu hissediyorum,” sözcükleriyle gelindiğine tanık oluruz.
- Dağın içinde ilerlerken karşılaştığı ışık, bir bahçedeki değerli taşlardan gelmektedir. Burası Güneş Tanrısı’nın bahçesidir.
- buradaki değerli taşlar Gilgameş’in içindeki İlahi ve Tanrısal olan öz ile bağlantıya geçtiğine ve bu zenginliği büyük bir coşkuyla karşıladığını göstermektedir. Yolculuğun bu noktası esrime ve coşku duygusu vermektedir.
- Seramik heykeltıraşımız Neil, Siduriyi de almış

## 51

İranlı ressam Hassan ise böyle çizmiş

### **Aşama 5: Deniz ve Siduri: Şaşkın bakış ve ikiliğin kaybı/ derinlik algısı**

- Gilgameş ışığı görüp devam edince denize ulaşır. Görüldüğü gibi önce hayvan sembolizmi (aslan, akrep) sonra doğa (dağ, bahçe, deniz) sembolizmi karşımıza çıktı. Biz ne yapıyoruz. Psikolojik sembolizm yapıyoruz. Ruhsal sembolizm. Ruhu nasıl tanırız?
- Gilgameş bu denizin kıyısında bir içki evine varır ve orayı işleten kadınla, Siduri ile karşılaşır. Kadın çökmüş ve perişan görünen Gilgameş’ten önce korkar; ancak sonra, ona tavsiyelerde bulunur. Gece gündüz keyiflenmesini söyler. “Ye,

iç, çal, söyle, dans et, yıkan, güzel giyin; küçüklerin elinden tut ve karnını göğsüne bastırarak yaşamına yaşam kat,” der.

- İnsanlığın kaderi budur. Yine de Gilgameş’e Ölü ve Karanlık Suların ve kayıkçı Urşanabi’nin yerini gösteren Siduri olur.
- Gilgameş bedensel hazların tuzağından artık sıyrılmaktadır. Kaybın ve yasın, avunma ve acıyı dindirme gibi gereksinimlerle madde kötüye kullanım kapısını açabileceğini biliyoruz. Ruhsal acıyı yatıştırmada alkol çok önemli bir yer tutmaya başlayabilir. Günlük küçük hazların tuzağı kapıda bekler. Yaşamın anlamını günü iyi geçirmek, şimdi burada yaşamayı, geçmiş ve geleceğe takılmadan günde kalabilmeyi aslında ruhsal sağaltım ve iyiliğin son basamağı olarak gören pek çok anlayış vardır.
- Burası aslında günle barışık bir yerdir. Mutluluk, neşe ve güzellik kişiye yettiğinde burada kalmak için çok gerekçe vardır.
- Öte yandan, içki, Sümer, Yunan (Dionysos) , Hıristiyan ve Tasavvuf geleneklerinde gelişimsel yeri olan bir yardımcıdır da. Kanımca esrime, yani kendini aşmanın bir hazırlayıcısı olarak bilincin eski kalıp ve yargılarından uzaklaşması için sembolik olarak adeta zorunlu bir ısıtıcı, “şaşkınlık/ sarhoşluk/ şaşılık” (esrime/ ecstasy) etkenidir. Bildiklerimizi alıştırmış olduğumuz kalıplarından çıkararak bir etkendir bu.
- Sevdiklerimizle geçireceğimiz güzelliklere daha çok yer açmaya karar verebiliriz. Zaman geçirmeyi, “birlikte kaliteli yaşam geçirmeye” çevirebiliriz. Sinerjilerin tadını çıkarabiliriz. Bize değer verilmesi, onaylanmak, iyi bilinmek yerine değer vermek, başkalarını da fark etmek ve önemsemek değerler sıralamasında daha üst sıralara çıkabilir.
- Ancak Gilgameş burada durmayacaktır. Şimdi suyu; derin, karanlık ve öldürücü suyu geçecektir.

### **Aşama 6: Ölü sular ve Urşanabi, kayık ve ağaçtan kürekler: Başka bir gerçeklik**

Semboldramada deniz, temelde, içimizdeki anneyi temsil eder. Suda yüzmek ve beliren sulardan içmek kendiliğimizde özümüzden gelen güçlerle beslenmeyi sağlar. Mesnevi-drama ve dansterapisindeki çalışmalarımız bana ve çalışma grubuma, suyu arındırıcı bir güç sembolü olarak yorumlama fırsatı verdi

- Ayrıca, kanımca su metaforu, ruhun ve özün doğasına ilişkin de bir metafor alanıdır. Isınma, donma gibi kavramları sıklıkla kullanan psikodramatistler, adeta su doğasındaki bir psişe ile uğraştıklarını sezerler. Jung bilinci adaya bilinçdışını okyanusa benzetir. Freud'un ki sadece altı temsil ediyor.
- Psikodramatistler, protagonistlerinin ruhlarını kendi spontanlıklarını da kullanarak ısıtır; donmuş travmaların buzunu çözüp sembolik düzleme geçirdikleri bu yaraların iyileşmesine aracılık eder ve su gibi bir akışa girilmesini sağlarlar.
- Burada Gilgameş'i hünerli ve işini bilir bir erkek karşılar. Bu kişi, Utanapiştim'in çalışanıdır. Erkek figür olması Fonseca'nın üçgenselleşme aşamasına girildiğini işaret ediyor.

Ludmilanın çiziminden karanlık su

- Denizi aştıktan sonra varılan ölü, öldürücü ve karanlık sular, kanımca, yer, zaman ve mekânın kaybolduğu, bilincimiz açısından ise dağılma ve psikotikleşme riski doğuran ve benliğimiz kaybolduğu için karışıklıklar yaşanacak bir aşamadır ve geçişte usta rehberler olmasızın riskli olabilecek bir çalkantı özelliği taşır. İlerleme yerine gerileme her aşamada önemli bir



risktir. Rehberler, bu riski bilir ve ego hizmetinde bir gerileme yaratma ve bilinç alanını ulaşılır tutma işini üstlenirler.

## 54

Brezilyalı digital ressam PSHaudini kayıkçıyı böyle fotoshoplamış Kayıkçı gerçeklik bilgisine ulaşmaya rehberlik eden nehir ve deniz ustasıdır. Her biri bir kullanımlık olan ağaç kürekler, küçük ve yüzebilen bilinç parçacısının (kayık) okyanusla özdeşleşip kaybolmasını önler; farkındalık için çalışan kişi artık psikotik özdeşimlerde kaybolmaz.

- Öyküdeki kürekler ve özel kayık aynalıkları, bence sağlam ölçekleri sembolize etmektedir. Kişinin egosunun boyunu doğru ölçebileceği metreler gibidirler.

## 55

### **Aşama 7: Utanapiştim ve karısının tufanı: Devrim**

- Utanapiştim tarihte bilinen ilk Nuh eşdeğeridir. Tufanda gemiyi yapandır. Kendisine Bilgelik Tanrısı yol göstermiştir. Ben “Tufan”ı, sembolik olarak okuduğumda, bunu çığır aştıran, eski kavrayış ve bilgilerimizi tamamen yıkıp yerine yenilerini geçiren güç olarak kabul ediyorum. Buna aracılık edenler de “büyük” yaratıcılardı.
- Tufan’da altı gün yedi gece uykusuzlukla sınanmış oldukları için Gilgameş’in isteğine ulaşması ve Tanrıların toplanmasını sağlamak için onu da bununla sınava çağırır.
- Utanapiştim, Gilgameş’in uyuyup, uyandığında “Ben hiç uyumadım ki!” diyeceğini de bildiği için gizlice başına her gün karısının pişirdiği taze bir ekmek koyar. Uyandığında bayatlamış ekmekler zamanın geçtiğini kanıtlar; uyumuştur.

- Utanapıştim, sınavı geçemeyen Gilgameş'e, ölüm korkusunu aşmak konusunda yardım ediyor sözleriyle: “Burada bütün korku ve üzüntülerini bırak, zamanı güzel geçir, halkına faydalı işler yap. Yaptığın her faydalı iş seni mutlu edecektir,” diyor. “Git yıkan! Saçını sakalını temizle, yeni elbiseler giy,” der ve Urşanabi'nin bunları sağlamasını sağlar.
- Korku ve üzüntülerinden sıyrılan Gilgameş onlardan ayrılırken eli boş olduğunu yine anımsayıp hayal kırıklığı içinde yine hüzünlenince, Utanapıştim'in eşi Mina, kocasından Gilgameş'e “ölümsüzlük otunun” yerini tarif etmesini ister.
- Bu dikenli ve tehlikeli otun yerini öğrenen Gilgameş Urşanabi ile birlikte yeni uzun yolculuğuna başlar.

## 56 Neilden

### **Aşama 8: Derin sular, dikenli gençlik otu, taş, kıyı, yılan ve pişmiş tuğla: Dönüşüm ve birlik/ bütünlük**

- Yine derin sulara daldığında yerdeki dikenli otu çıkarmak için Gilgameş ayağına taş bağlar ve canı acıya acıya otu sudan çıkarır. Bilinçdışı alanın içinde ona tutunacak bir bilinç alanı sağlayan taş dipte sürüklenmeden kalmasını sağlar. Gençlik otunu çıkarır.
- O anda kendi genç kalıp etrafındakilerin yaşlanacağını fark edince “halkıyla otu paylaşmaya” karar verir. Burası birlik ve bütünlüğün yeniden ama bu kez bilinç alanı genişlemiş şekilde oluştuğu aşkın rol aşamasına geçişin işaretidir. Bu kişi artık “ötekini” anlamış, kendi önemi yanı sıra sıradanlığını da keşfetmiştir.

## 57 Hassandan

- Dönüş yolunda basan sıcakta serinlemek isteğiyle berrak suya girerken otu kıyıya bırakır ve yılan otu kapar.

## 58

- Gilgameş, Tanrıların koyduğu kuralların değişmeyeceğini artık anlamıştır.

- Urşanabi onu Ziggurat adı verilen tapınakları olan Uruk şehrine geri götürür.

## 59

- Gilgameş, şehrin pişmiş tuğla ile yapmış olduğu duvarın temelini yedi bilgenin değil “kendisinin” oluşturduğunu, yarattığını anımsar ve güven ve canlılık kazanır. Kendini yeniden tanımlar ve pişmiş tuğlasıyla kıvançlanır. Arkadaşının cesaretiyle yeniden buluşur ve onun bir parçasını kendiliğine katar

## 60

### **'Women Arriving at the Tomb', He Qi, 1999**

Olgu sunumu: Yol Gösteren: Kitaptan oku: s: 190- 199

- Gilgameş-Enkidu modeli ile değerlendirme: Asa (terapistin eşlemeleri) ve aslan postu ile (sahneleme cesareti) yola çıkıyor. Akrep adamların kapısını tuttuğu Maşu dağına varıyor. Burada “söz dinleme” “kendini dinleme” karşıtlığı ikiliği oluşturuyor. Dağın içinde bilinçdışını bedeni aracılığıyla tanıyor ve hiç kullanmadığı kızgınlığı, kendi yumruğunda görüyor. “Nehirde”

yıkıyor. Kalan kardeşlere de yasını bulaştırıp, ölümler diye korktuğu anlaşılıyor. Korkuyu da yıkıyor, temizliyor. Ölene veda edince büyük olan güçlüdür, ikileminden geçip gönül kapısına varıyor.

- Zehir, “Sevdiğini hayır diyerek üzme,” ise panzehir, “Kendi isteğın olarak dile getir, bu kırıcı değil ki!” Daha önce taşıdığı kızgınlık boşalmasaydı danışan bu dile geçemez, “Beni boğmayın, hayır diyorum size,” şeklindeki saldırgan dile mahkûm olurdu; çünkü agresyon dil ile boşalmak zorunda kalırdı. Gilgameş, bu yolculukta, kanımca bahçedeki “taşı”, yani kendindeki öz isteği bulma aşamasında aradığını bulmuş ve yolculuğu tamamlamış oluyor.

**61**

### **Kitabımdaki önsözden bir alıntı:**

- “Kaybettiklerinizi konuşmaktan çekinmiyor ve bu konuşmayı yaparken, kızgınlık şeklinde de olabilecek ruhsal bir acı değil minnet hissediyorsanız yasınız bitmiştir”

**62**

### **Ve son sözüm**

- İnsanlık yazınındaki ilk yas öyküsü olan Gilgameş (ve Enkidu) Destanını, kendilik gelişiminde bir anlayış ve değerlendirme çerçevesi kullanmayı sağlayacak şekilde sembolik yönden çözümlene çabasını gösterdim. Dinlediğiniz için teşekkürler.