

KENDİMİLE KARŞILAŞMALAR

ARZU ERKAN

© KARAKARGA YAYINLARI 403

*Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.*

KENDİMİLE KARŞILAŞMALAR

ARZU ERKAN

Genel Yayın Yönetmeni: Mustafa Kutlukhan Perker

Editör: Sinem Sal

Son Okuma: Neslihan Perker

Kapak Tasarımı: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya- Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Nursefa Üzüm Kalender

1. Baskı: Kasım 2022

ISBN: 978-625-8360-18-9

*İmtiyaz Sahipleri: Yelda Cumaloğlu, Mustafa Kutlukhan Perker
KaraKarga Yayınları, Destek Yayınları'nın alt kuruluşudur.*

Yayıncı Sertifika No. 13226

Adres: Abdi İpekçi Cad. No. 31/5

Nişantaşı / İstanbul

Tel. (0 212) 252 22 42


Faks: (0 212) 252 22 43

 karakarga.com

 info@karakarga.com

 karakargayayinlari

 karakargayayinlari

 karakargayayin

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay. Prom. ve Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad.

No. 62/B Bağcılar/İstanbul

Sertifika No. 45464

Tel. (0) 212 630 64 73



KENDİMLE KARŞILAŞMALAR

ARZU ERKAN

İÇİNDEKİLER

Teşekkür.....	9
Önsöz	11
Babamın Mutluluğunu	
Kim Çaldı?.....	13
Rüya İçinde Rüya, Kadın İçinde	
Kadın, Anne İçinde Anne.....	25
Yaraları Sarmak.....	39
Uçurumun Kenarında.....	49
Kara Bayram.....	63
Köşe Kapmaca.....	71
Önce, Zarar Verme.....	79
Herkesin Hayatına Kimse Karışamaz	93
Covid-19 Pandemisi mi, Şiddet Pandemisi mi?	
Virüs mü, Ev mi?	
Kırk Katır mı, Kırk Satır mı?.....	103
Kaynaklar ve Okuma Önerileri:	121
Kendimle Karşılaşmalar	125
Daha Fazla Renk, Daha Fazla Onur.....	139
Kaynaklar ve Okuma Önerileri:	155
Cinsel Şiddetin Yok Sayılmasının,	
Bireysel ve Toplumsal Nedenleri	159
Kaynaklar ve Okuma Önerileri:	179
Paylaşmak ya da Paylaşmamak:	
Neyi, Nasıl?.....	183

Kaynaklar ve Okuma Önerileri:	191
Yolcu'luk	193
DEHB Bizi Ayrırana Dek, Beni Seveceğine	
Yemin Eder misin?	198
Kaynaklar ve Okuma Önerileri:	207
Sürekli Öleyazdığımız Bir Âlem.....	209
Haset'inle Yandı Gönüm	220
Kaynak ve Okuma Önerisi:	235
Sayıklamalar	239
Tezer Özlü: Bir İntiharın İzinden,	
Yaşamın Ucuna Yolculuk ve Bize Kalanlar.....	245
Kaynaklar ve Okuma Önerileri:	253
Hangi Aşk Makbul?.....	255
Şiddetsiz Bir Nesil Nasıl Mümkün?	263
Kaynaklar ve Okuma Önerileri:	269
Yeni Nesil Babalık.....	271
Kaynaklar ve Okuma Önerileri:	273
Umuttan Bir Adım Sonra Hayal Kırıklığından	
Bir Adım Önce.....	275
YAZAR HAKKINDA.....	278

Her Şey daha 6nce s6ylendi
S6z bil ki ne senin, ne benim
Daha baŐka s6ylemek nasıl m6mk6n
Onu araŐtırır dilim
kalemim

Bu hik6yeler 6ıkageldiler
De ki benim, de ki onun
Bizden 6nce de vardılar
Bizden sonra da olmaya devam edecekler
Daha baŐka nasıl yazılır
Onu araŐtırır ilmim

Kendinle karŐlaŐtıđın yerde
S6z de hik6ye de
say ki senin
BaŐka t6rl6 s6ylemek de
yeniden ve yeniden yazmak da
artık elinde
Dilerim onu araŐtırır zihninin

Teşekkür

Kendisinden öğrendiğim, birikimimde ve bu kitabın ortaya çıkmasında emeği olan, güç veren herkese, yol arkadaşlığı ve cömert destekleri için editörüm sevgili Sinem Sal'a, Zafer Yüce'ye, Banu Taşkın'a, yayınevi ve çalışanlarına, beni yıllardır okurla buluşturan Psychologies Türkiye, Psikeart Dergisi, Bavul Dergi ve Rağmen Kitap Dizisi'ne, Prof. Dr. Emin Önder, Prof. Dr. Önder Kavakcı, Ercan Yaşa, Deniz Çakmakkaya, Ayşen Şahin, Aslı Karataş, Ümit Bektaş, Önder Abay ve Oğuz Alkan'a, sancılı *kendimle karşılaşma* serüvenimde benimle birlikte dönüşme gayretindeki aileme, dostlarıma, psikoterapistlerime, şifalandıranlara, mucizem; ilham kaynağım, biricik kızım Ada'ya, elbette ki *Küçük Arzu*'ya ve anlam dünyalarında karşılık bulduğumu daima hissettiren, yazma sebebim okura şükranlarımla...

Uzm. Dr. Arzu Erkan
Psikiyatr & Psikoterapist & Eğitimci

Önsöz

Yazılarımın bir bölümünü sizlerle buluşturan bu kitabın içinde yer alan öykü ve anekdotlar, yıllar süren eğitimlerden, psikiyatri, psikoloji, sosyoloji, psikoterapi alanındaki bilimsel araştırma ve yayınlardan, beni sanatla buluşturan eserlerden; akademik, mesleki ve yaşamsal deneyimlerden, türlü tanıklık ve gözlemlerden süzülüp meydan geldiler. *Ben* diye yazıldılar. Belirttiğim öznel birkaç yaşantı dışında tamamı kurgusal. Özellikle temalardan oluşan yazılar, dilerim ki ilgi duyan herkesin, özellikle kendi ruh sağlığı üzerinde çalışan ya da ruh sağlığı alanında hizmet veren okurun, yer yer kendisiyle yer yer *ötekiyle* karşılaşmasına alan açarken, farkındalık, ileri okumalar ve hatta terapi yolculuğuna kapı aralayan çeşitli katmanlarla buluşmasını sağlar.

Uzm. Dr. Arzu Erkan
Psikiyatr & Psikoterapist & Eğitimci

Babamın Mutluluğunu Kim Çaldı?

Babana Bile Güvenme

Banyodan çıktık. Annem beni kuruladı, giysilerimi giydirdi. Saçlarımı tararken baş başa kaldığımızda sıklıkla yaptığı şeyi yaptı. Neden anlattığını bir türlü anlayamadığım o kısa hikâyeyi anlatmaya başladı: “Adamın biri çocuğunu masanın üstüne çıkarmış. Sonra kollarını açmış. ‘Atla babacığım’ demiş. Çocuk da atlamış ama o sırada adam geri çekilivermiş. Çocuk yere düşmüş ve neye uğradığını şaşırılmış. Ağlamaya başlamış. Sonra babası demiş ki: ‘Hah işte! Bu hayatta babana bile güvenmeyeceksin! Bu da sana ders olsun!’ ” Annem; “İşte böyle kimseye güvenme tamam mı?” diye bitirdi seremoniyi.

Beş yaşında ya vardım ya yoktum. Bu hikâyede verilmek istenen mesajı bir türlü anlayamıyordum. Bi’ kere çok acımasızcaydı. Bu hikâyeyi her dinlediğimde, çocuğa, aldatılışına derinden üzülüyor, içleniyor, hırslanıyor, *o hain adama* çok kızırıyordum. Bir de durduk yere yapıyordu adam bunu, çocuk bir yanlış yapmamıştı

ki, sadece babası ne dediyse onu yapmıştı, neden ders olsundu? Annem de bunu bana hiçbir olay yaşanmadan, durduk yere anlattı. Yani babam kötü müydü? Babam bana bir zarar mı verecekti? *Babama bile* güvenmemeli, demek ki kimseye güvenmemeliydim. Peki, *kimseye* güvenmeyeceğime göre bunu anlatan anneme de mi güvenmeyecektim? O da güvenilmezse onun verdiği bu bilginin doğru olduğuna nasıl güvenecektim? O zaman? Sorular, sorular... Çocuk aklım bir türlü almıyordu, neden? Üstelik bunu anlatan annem işe giderken bizi babamla baş başa bırakmaktan hiç çekinmez, gitmesin diye arkasından ağlarken babamı istemediğimi söylediğimde, “O sizin babanız, sizi çok seviyor niye ağlıyorsun?” derdi. Kime güvenip kime güvenmeyeceğimi, hatta *güvenmenin* ne olduğunu bir türlü anlayamıyordum.

Keşke hiç anlayamasaydım...

Bugün gibi aklımda. Evimizin karşısındaki okulun yanına park edilmiş bir traktör römorkunda arkadaşlarla köşe kapmaca oynuyorduk. Annemle babam geldiler. Babam her zamanki gibi az ötedeydi. Nedense birlikte yürürken bizimle yan yana gelmez de, ellerini arkasına kavuşturur *çoban gibi* ya önden gider, ya arkadan gelirdi. Bizimle görünmekten utanç duyduğunu hissettirirdi. “Hadi in kızım, gidiyoruz,” dedi annem. Bir yere gidilecekti, hatırlamıyorum. Babam yine sinirli gibiydi. Annem de o gergin ortam hiç yokmuşçasına bir güzel aldırılmazlık halinde, babam daha da sinirlenmeden beni römorktan indirmenin derdindeydi. Bu kez, bildiğim kadarıyla henüz babamı kızdıracak bir şey yapmamış olmaktan aldığım cesareten olsa gerek nazlanmış, “Bana ne, ben senin değil babamın kucağına gelicem,” demiştim. Babam güçlü, saygı ve hayranlık duyulan, sert ama çok sevilen biriydi. Beni kucağına alsın, herkesler beni sevdiğini, onun kızı olduğumu görsün istiyordum. Onu öyle karşımda görünce epeyce kurumlanmışım.

Belki o *baba kız aşkı* denen hevesin de peşindeydim, kim bilir. Annem tedirgin, ısrar etti “Hadi kızım gel kucağıma.” Babam dişlerini sıkıp bakışlarını uzağa çevirdi. Mesaj açıktı ama ben kaptırmıştım kendimi bir kere, ihtimal vermedim. “Bana ne, ben babama gideceğim” dedim ve römorkun tepesinden annemin hemen gerisinde duran babamın kollarına kendimi bıraktım. Bir şeyi hesaba katmamıştım. Babamın kolları... Babam olduğu yerde bir heykel gibi hareketsizdi. *Haklı*, mağrur ve acımasız. Yüzüstü yere çakıldım. Burnumun kanadığını, çenemin açıldığını, dünyamın ters yüz olduğunu hatırlıyorum. Sonrası boşluk... “Burnunu sürtmek” deyimini kanlı canlı yaşamıştım. Babam beni bilerek tutmamıştı...

Demek annem bunu kastediyordu. Gerçekten de babama güvenmemeliymişim. Peki, birine güvenmeyince ne yapıyorduk? Güvenmediğimiz birinin kucağına mı atlamıyoruz sadece? Görüşmüyor muyuz, küsüyor muyuz, evden mi gidiyoruz, o mu gidiyor? Yani annem o hikâyenin gerisini hiç anlatmamıştı. Babası çocuğa o *dersi* verdikten sonra, sonra çocuk ne yapmayarak *babasına bile güvenmiyordu*. Sonra mesela ilişkilerine ne oluyordu? Peki ya annem, o, babama nasıl güveniyordu? Hadi tanımadan evlenmişti. Peki ya hâlâ evli kalması, o adam gözünden sakındığı kızına bunları yaptıktan sonra hiçbir şey olmamış gibi davranması... Kendisi babama güvenecekti, ama ben *babama bile* güvenmeyecek miydim? Bundan böyle işe giderken beni ona nasıl bırakacaktı. Hiç, gözü arkada kalmayacak mıydı? Bu olaydan sonra annem yokken ben ne yapacaktım? Bunların hiçbirinin cevabını bilmiyordum.

Ceviz Ağacı

Sabah uyanır uyanmaz kahvaltımı bitirip, bahçedeki ceviz ağacının tepesinde alıyorum soluğu. Her gün böyle. İki güçlü dalın çatalına öksüz bir kuş gibi yuva kurmuştum. Yemek saatlerinde ev-