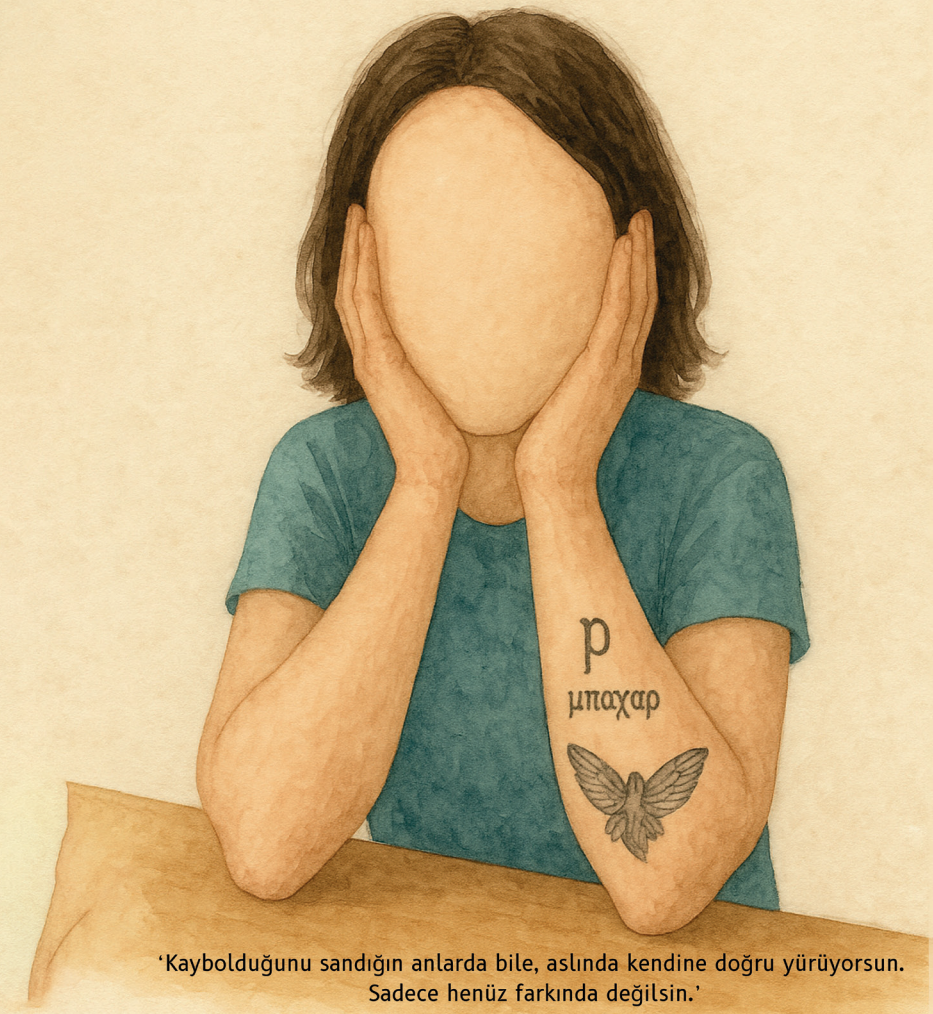
BENLİK KUMBARASI



‘Kaybolduğunu sandığın anlarda bile, aslında kendine doğru yürüyorsun.
Sadece henüz farkında değilsin.’

Nazlı Bahar Tabakoğlu

Tilki Kitap


tilki
kitap
yayınevi

Benlik Kumbarası
Nazlı Bahar Tabakoğlu

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
kitap@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Editör: Hilal Kılıç
Son Okuma: Alev Sevgi
Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt
Kapak Tasarım: Efe Bozkurt

1.Basım, İstanbul, Temmuz 2025
ISBN: 978-625-5896-61-2
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öğe, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

BENLİK KUMBARASI

Nazlı Bahar Tabakoğlu

İÇİNDEKİLER

Tanışalım mı? 11
Ben Göç Etmedim, Yeniden Doğdum..... 15
Önsöz 19
Teşekkür… 21
Giriş..... 23
Dönüşüm Yolculuğumun Eşlikçileri..... 26
Kitap Listesi..... 27
Derleme – Antik Yunan'dan Yaşayan Sözler 28
Müzik Listesi..... 28
Yoluma Işık Olan Sözler..... 31

Bölüm 1 Kırılma ve Yıkım Anları..... 37
Benlik Notu 37
Not..... 40
Görmezden Gelmenin Bedeli 41
Duyamadıklarını Anlayamıyorlar..... 42
Ben Gittim Kimse Fark Etmedi..... 43

Ben Kırılırken 45
Suçlu Aramadım, Kendimi Suçladım 46

Bölüm 2: Farkına Varış ve Sınır Koyma 49
Senin Sandığın Gibi Değilim 49
Paraya Tapmanın Bedeli 50
Anlamak İstemeyene Ne Söylesen Boş 51
Bu Hayatı Zihinsel Hastalıklar Mahvediyor 53
Dünya Güzel Bir Yer Sanmıştım 54
Hayallerimden Büyük Değilsiniz 55
Saygı, Herkese Dağıtılan Bir Hediye Değildir 57
Benim Doğrum Sizin Sessizliğinize Benzemez 58
Ben Alıngan Değilim, Sen Kabasın 59
Ben Sana Değil, Kendime Lazımım 64
Ulaşılmazlık Oyunu Oynayanlara… 65

Bölüm 3: Yorgunluk ve İçsel Çöküş 67
Kadın Olmak Zordur 67
Yük Değil, Zehir Taşımışım Meğer 68
Dönüşmeliyim… 70
Sustukça… 71

Tarifsiz Bir Değişim 73
Kibir: En Sessiz Zehir 75

Bölüm: 4 Farkındalık ve Güçlenme 77
Başkasına Bakar Gibi Kendine Bakmak 77
Haklı Olmak Yormasın Bizi -1 79
Haklı Olmak Yormasın Bizi- 2 80
İstemeyen Değil, Gerçekten İstemeyen 81
Dinlemek, Konuşmaktan Daha Derin Bir Eylemdir 82
Gizlenerek Vuranlar 84
Mutluluk mu Kötülük mü? 85
Yaşamak mı, Hayatta kalmak mı? 86
Dayatılan Her Şeyi Reddetmeye Hakkın Var 87
Ya Olursa… 88
Sıradanım ama Seçiciyim 90
Kuşaklar Arası Farklılıklar Üzerine 91
Ansızın Varoluşsal Krizlerim Tutuyor 93
Kişisel Değil, Genel Bir Gelişim 95
Kendini Korumak Kabalık Değildir 96
Onay Açlığı 98
Düşüncelerinde Kendimi Bulduğum Düşünürler 100

Sonuç? 102
Kendime Sadığım 102
Duruşumdan Ödün Vermem 104
Özen 105
Bilinçli Gidişler 106
Kırdığın Yerden Kırılacaksın 107
Duruşumun İki Yasası 110

Bölüm 5 İyileşme, Kabulleniş ve Yeni Ben 113
Katlandığım Her Şeyin Bir Anlamı Olsun 113
Bu Hayatın Direksiyonu Bende 114
Zarar 116
Hâlâ Nasıl Gülümsediğime Şaşırıyorlar 118
Canımı Yakanlara Eyvallah Etmiyorum 119
Zamanın Elçileri 120
Her Ruh Kendi Yolunda Büyür 122
İnsanları eleştirmek ne kolay… 122
Kendime Şefkatle Yaklaşmayı Öğrendim 124
İyileşmek En Kusursuz İntikamdır 126
Travmalar Konuşulmadığı Zamanlarda da Vardı 128
Eyleme Geçip Dirilerek Çıkılır Karanlıktan 131

Benimle Gurur Duyuyorum 133
Mecburiyetlerin Ötesinde Bir Yolculuk 134
Hayatımı Seyrediyorlar 136
Vicdanımın Hükmü 137
Kurşun Ağırlığındaki Anlamsız Sorumluluklar 139
Aynı Masaya Oturmayacaklarıma… 141
Benim masamda kim olmalı, kim olmamalı? 142
Tarihin En Eski Suçu: Düşünmek 142
Bugün Yeni Bir Sayfa Açıyorsun 145

Tanışalım mı?

1984 yılında İstanbul'da doğdum.

35 yıl boyunca aynı şehirde, aynı evde, ailemin yanında yaşadım.

O şehir benim sığınağım gibiydi ama bir süre sonra boğazıma sarılan bir düğüm gibi hissettirmeye başladı.

İstanbul büyüktü ve ben zamanla orada kendimi yetersiz ve tükenmiş hissediyordum.

Kalabalıklar arasında yalnız, koşuşturmaların içinde yorgun ve hiç dinlenmeye fırsatı olmayan bir zihnin içinde yaşıyordum. Çoğunluğun bu şekilde yaşadığına da adım gibi eminim.

İş hayatına catering sektöründe başladım.

9 yıl boyunca hastane yemekhanelerinde yöneticilik yaptım.

İnsanlara hizmet etmeye çalışmak değil,

onların öfkesine, kaprisine, ruh hâline göre şekil almaya uğraşmak yıpratıcıydı.

Bayram tatilinin hayalini bile kuramazdım, yıllık iznimi kullanabilmek için bile aylar evvelinden adeta 'yalvarmaya' başlardım. Zaten hasta olmaya bile hakkım yoktu.

Ve bir gün bedenim "yeter" demiş olacak ki, kendimi bir acil servis sedyesinde buldum. Tabii daha evvelden aslında birçok sıkıntı hissediyordum fakat bunları anlamlandırmaya ve hatta merak etmeye bile imkânım olamıyordu.

2016 yılının Ağustos ayı... Hayatımın dönüm noktası mı desem, geçilmesi en riskli virajı mı desem bilemiyorum. Beynimde tümör olduğu söylendiğinde, sanki dünya durdu. Ameliyatın riskleri sıralandığında adeta hissizleşmiştim. Doktorun yüzündeki ifade, kullandığı cümlelerden daha çok korkuttu beni.

Ama yine de girdim o ameliyata.

Çünkü bazen en korkutucu kararlar, yaşayabilecek olma ihtimalinin tek yolu olabiliyorlar.

Uzun uzadıya tüm detayları anlatmak istemiyorum, çünkü o günleri anımsamak pek iyi hissettirmiyor.

Ameliyat sonrası iyileşmeye başlamıştım ama bu sefer de bambaşka sorunlarla karşılaştım. Hastalık izninde olduğum dönemde, sırf birileri kendini iyi gösterecek diye, hatalarının, boşvermişliklerinin günah keçisi ben ilan edilmişim. Bilirsiniz, klasiktir bu; kendinizi savunmanıza bile izin verilmeden saçma sapan sebeplerle önünüze bir kâğıt ve kalem koyarlar ve "İmzala bunu." derler. Okursunuz, iki seçenek vardır: ya size biçilmiş 'sus ve git' payına imza atarsınız, ya da hakkınızı korumak için mahkemelerde uğraşırsınız. Ama benim bu serüven için zerre kadar dermanım yoktu. Devasal bir ameliyatın ardından toparlanmaya uğraşırken bu tarz şeylerle mücadele edebilecek gücüm yoktu.

Dediklerini yaptım, imzaladım. İşimi kaybettim. Ardından müthiş bir bunalım yaşamaya başladım. Vurdum kendimi yollara... Evet, yollara. Her gün yürümeye başladım kilometrelerce, çün-

kü eğer durduğum yerde durursam aklımı yitirecek gibi hissediyordum. Yaşadığım haksızlık bana çok ağır gelmişti. Yürüdükçe düşünüyor, düşündükçe daha çok yürüyordum, çünkü içimdeki hayal kırıklığı ve üzüntü tarifsizdi. Yaşadığım bu duyguları bastırmak yerine, onları doğru şekilde yorumlayıp, kabullenip kendime yepyeni bir hayat inşa etmeye söz vermiştim. Çünkü yıllarca emek verip çabaladığım düzen demek ki bana uygun değildi. Değişimin zilleri çalıyordu.

Her zaman olduğu gibi, o dönemde de çok kitap okuyordum. Fakat ben çok fazla roman vb. tarzları okumayı seven biri değilimdir. Romanlar bana çok da keyif vermiyor açıkçası. Benim ruhumu psikoloji, felsefe ve mantık kitapları besliyor ve büyütüyor. Sevdiğim birkaç roman da var elbette. Hatta kitabın bir bölümünde sizlere kitap ve müzik önerilerinde bulunacağım. Bana ilaç gibi gelenler listesi oluşturacağım. Belki sizlere de şifa olurlar.

'Artık hayatım şekillenmeli' kararını verdiğim dönemde gerçekten hayatım yeniden şekil almaya başladı.

Stockholm'de yaşıyor olduğunu tesadüfen öğrendiğim, çocukken kısa bir süre arkadaşlık ettiğim komşumuz olan Murat ile yollarımız kesişti. Tekrar iletişim kurmaya başladık. Aşk, güven ve yeniden başlama umudu oldu bana.

Evlendik.

Ancak 9 ay boyunca onunla aynı evde değil, aynı ülkede bile olamadık. Aile birleşimi oturumumuz çıkana kadar beklemek zorundaydık.

O Stockholm'de, ben İstanbul'da…

Ve nihayet, tüm prosedürler tamamlandı ve yolculuk zamanı geldi.

Uçağa bindiğimde hem bir şehirden, hem bir ülkeden, hem bir hayattan, hem de alıştığım her şeyden bir anda uzaklaştım. Ve bu bir tatil değil, temelli bir gidişti.

Ben Göç Etmedim, Yeniden Doğdum

'Göç valize sığmaz,
ruhunda saklıdır bütün yük.
Ve sen, bavuldan çok ruhunu taşırsın gittiğin yere.'
– Liva

Stockholm'e ilk geldiğimde kendimi bir yabancı gibi hissettim. Bambaşka bir dilde yazılmış tabelalar, etrafta ne konuştuğunu zerre anlayamadığınız bir dilde konuşan insanlar, pencereden baktığınızda gördüğünüz bambaşka bir manzara, nasıl bir düzen ve yaşam kurabileceğinize dair zerre fikir yürütemediğiniz günleri barındıran bir dönem... Zor olacaktı elbet, biliyordum ama zorluk derecesinin bu kadar yüksek olabileceğini tahmin etmemiştim.

Ama burası bana yavaş yavaş kucak açtı. Sessizliğiyle, düzeniyle, huzuruyla içimi sardı. İstanbul'un kaosundan sonra bu şehir bana çok iyi geldi. Ne yalan söyleyeyim, ben burada insan olduğumu hatırladım.

Her şey yolunda gidiyor derken ikinci darbe geldi.

Yeniden beynimde tümör büyümeye başlamıştı…

Ama bu kez başka bir ülkedeydim. İnanılmaz kaygılar hissettim fakat bu kaygıların beni ele geçirmesine izin vermeden enine boyuna düşündüm. Bu süreç, kendimi geliştirebilmem için inanılmaz bir sınav olabilirdi. Nasıl mı? Ya korku ve kaygılarıma yenik

düşüp konfor alanım olan ülkeme dönecektim ya da burada yaşamın bana neler sunduğunu görebilmek için tecrübe edinecektim. Ben elbette konfor alanını değil, yepyeni deneyimleri tercih ettim; iyi ki de ettim.

Tanımadığım sistemlere, bilmediğim doktorlara rağmen kendimi hiç bu kadar güvende hissetmemiştim.

İsveç sağlık sistemi benim için mükemmel bir şans oldu. Kendi vatanımda bir sürü teferruatla uğraşmam gerekecekti. Özel hastanede ameliyat olsam kim bilir ne büyük meblalar ödemek zorunda kalacaktık; devlet hastanesinde ameliyat olsam hem zihnen müthiş bir yorgunluk hem de aylarca sıra bekleme huzursuzluğu olacaktı. Burada siz bir hastalığa sahipseniz, size tek düşen, belirttikleri gün ve saatte hastanede bulunmanız. Onun dışında tahlil günleri, MR randevuları, doktor görüşmeleri için asla siz uğraşmıyorsunuz. Bunlar zaten onlar tarafından hazırlanıyor ve size bildiriliyor. Mesela benim beş sene sonraki kontrol MR tarihim bile şimdiden belli.

Ameliyatım başarılı geçti ama toparlanma süreci çok zordu.

İki defa ameliyata maruz kalmış bir beyin haliyle oldukça hasar almış ve yıpranmıştı.

İki yıl boyunca beyin hasarı rehabilitasyonu programındaydım.

Kelimelerle anlatamayacağım kadar zordu...

Ama bir tek gün bile yabancı gibi hissetmedim kendimi. Hisseder gibi olduğumda kendime şunu fısıldadım: "Her şey yolunda."

Bu ülkede bana "Sen değerlisin." dendi ve ben bunu hakikaten iliklerime kadar hissettim.

Stockholm bana sadece sağlık kazandırmadı.

"Bir beden taşıdım yıllarca... Ama asıl yük, içimdeydi."

Bu kitap ne sadece bir anı, ne sadece bir deneme, ne de yalnızca bir iç döküş.

Bu kitap, susmanın bile yorulduğu bir yerde, insanın kendine verdiği en büyük sözü anlatıyor:

"Artık kendim için var olacağım."

Nazlı Bahar Tabakoğlu, hayatının en karanlık dönemlerinden geçerken tuttuğu notlarla, sadece kelimeleri değil, benliğini de yeniden kuruyor.

İstanbul'un kalabalıklarında görünmeyen bir kadından, Stockholm'ün sessizliğinde kendini duyan bir insana dönüşen bu anlatı, bir tür içsel kazı günlüğü.

"Ben bu kitabı kendime yazdım. Ama kalbin tanıdıksa, belki sen de bir sayfasında kendini bulursun."

Benlik Kumbarası, güçlü görünmekten yorulmuş, suskunluğuyla unutulmuş, aitlik ve yalnızlık arasında sıkışmış herkes için yazıldı.

Okurken sadece bir kadının iyileşme sürecine değil; kendi iç sesinize, bastırdığınız hayal kırıklıklarına ve unuttuğunuz cesaretinize de rastlayacaksınız.

Çünkü bazen...

"En derin yaraları kelimelerle sarmak gerek."

Bu kitap, başkaları için değil, kendin için bir kez olsun durup "Ben nasılım?" diye soran herkes için...

INSTAGRAM SPOTIFY

9 786255 896612

tilki Kitap