



**SPOR ARACILIĞIYLA BEDENİN
GÖSTERGELEŞMESİ: ESKİŞEHİR'DE
BODY-FİTNESS YAPANLARA YÖNELİK
SOSYOLOJİK BİR SAHA ARAŞTIRMASI**

Doktora Tezi

Muhammet Nurullah ÇAKMAK

Eskişehir 2020

**SPOR ARACILIĞIYLA BEDENİN GÖSTERGELEŞMESİ: ESKİŞEHİR'DE
BODY-FİTNESS YAPANLARA YÖNELİK SOSYOLOJİK BİR SAHA
ARAŞTIRMASI**

Muhammet Nurullah ÇAKMAK

DOKTORA TEZİ

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Danışman: Doç. Dr. Fuat GÜLLÜPINAR**

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Temmuz 2020**

Bu tez çalışması BAP Komisyonunca kabul edilen 1902E086 no.lu proje kapsamında desteklenmiştir.

ÖZET

SPOR ARACILIĞIYLA BEDENİN GÖSTERGELEŞMESİ: ESKİŞEHİR’DE BODY-FITNESS YAPANLARA YÖNELİK SOSYOLOJİK BİR SAHA ARAŞTIRMASI

Muhammet Nurullah ÇAKMAK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Temmuz 2020

Danışman: Doç. Dr. Fuat GÜLLÜPINAR

Bedenin göstergeleşmesi kısaca, bedenin değerini ve anlamını görünmekten/ göstermeden/ görünüşünden alması ve bu gösterme/görünme ediminin bireyin varoluşsal gerekçesini önemli ölçüde belirlemesi durumudur. Bu çalışmada bedenin göstergeleşme süreci body-fitness yapan bireyler üzerinden anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda Eskişehir’de yaşayan; farklı meslek, yaş ve gelir gruplarına ait, belirli bir süredir body-fitness yapan kişilerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma desenlerinden etnografik yöntem temel alınarak 22’si erkek 5’i kadın toplam 27 kişi ile derinlemesine mülakatlar yapılmıştır. Elde edilen verilerden 1 ana kategori altında 15 tema elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre body-fitness aracılığıyla beden göstergeleşmekte ve birey üzerinde ontolojik sonuçlar doğurmakta; bedensel görünüş, bireyin benliğinin ve anlam dünyasının önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Bedenin göstergeleşmesiyle birlikte sınıf, toplumsal cinsiyet, tüketim, cinsellik gibi olguların yerleşik kabulleri bir yandan yeniden kurulurken diğer yandan kaynaşıp iç içe geçmektedir. Body-fitness yapanlarda ağır antrenmanları, yoğun diyetleri, sıkı çalışmaları; soğuk günlerde bedeni açıkta bırakacak kıyafetler giymeyi içine alan yeni tür çilecilikler göze çarpmaktadır. Body-fitness aracılığıyla geliştirilen bedenlerin sürekli olarak daha kaslı olmasına yönelik arzu, bitimsiz bir çabaya ve ideal olana ilişkin imkânsızlık duygusu yeterliliğin, doyumun ve memnuniyetin sürekli ertelenmesine yol açmaktadır. Diğer yandan bakış ve beden arasında spekülative bir ilişki biçimi bulunmaktadır. Bu ilişki biçimi, bireyin kendi bedenine ve ideal bedene yüklediği anlamı önemli ölçüde belirlemektedir. Tüm bu süreç araçsal rasyonalite ilkelerine uyum ve bağlılıkla gerçekleşmektedir.

Anahtar Sözcükler: Gösterge, Beden, Bedenin Göstergeleşmesi, Body-Fitness, Eskişehir

ABSTRACT

Imaging of Body Through Sport: A Sociological Field Study for Bodybuilders
and Fitness Enthusiasts in Eskişehir, Turkey

Muhammet Nurullah ÇAKMAK

Department of Physical Education and Sports

Anadolu University, Graduate School of Health Science, July 2020

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Fuat GÜLLÜPINAR

The signification (imaging) of the body is briefly the situation in which the body takes its value and meaning from its looking / showing / appearance and this act of showing / appearing significantly determines the existential justification of the individual. The process of signification the body has been tried to be understood through working-out individuals in this study. In accordance with this purpose, interviews have been held with people of different professions, age and income groups working out for a certain period of time and living in Eskişehir. A total of 27 people have been interviewed in depth, of 22 have been male and 5 have been female, through the ethnographic method, one of the qualitative research patterns. According to the results obtained from the research, the body is signified (displayed) through working-out and this practice has ontological consequences on the individual. The appearance of body constitutes an important part of an individual's self and his/her world of meaning. With the signification of the body, while the intrinsic assumptions of class, gender, consumption, and sexuality are reconstructed, they become more blended and engaged. Among the people who work out, such new types of asceticism stand out as heavy training, intense diet, hard work, and choosing clothes that will expose the body on cold days. The desire for the ever-more muscular bodies developed by working-out leads to an endless effort while the impossibility of the ideal results in the delay of competence, satisfaction and pleasure. On the other hand, there is a speculative relationship between vision and body. This form of relationship significantly determines the meaning an individual attributes to his own body and his/her ideal body. All this process takes place in compliance with and adherence to the principles of instrumental rationality.

Keywords: Image, Body, Imaging Of Body, Body-Fitness, Eskişehir

TEŞEKKÜR

Akademik hayattaki en önemli aşamalardan biri olarak kabul edilen doktora sürecinde yardımlarını esirgemeyen büyüklerime teşekkürü borç bilirim.

İlk olarak bu tezin her aşamasında değerli vakitlerini ayırarak yardımlarıyla beni motive eden, günün her saati bizimle ilgilenen, öğrencilerine güzel örnek olan çok kıymetli danışmanım Doç. Dr. Fuat GÜLLÜPINAR'a; öğrencisi olmak gibi büyük bir şerefi hayatım boyunca taşıma şansına sahip olduğum, her zaman örnek aldığım, çok değerli Hocam Prof. Dr. Veysel BOZKURT'a; her konuda her zaman bana yardımcı olan, yol gösteren, kendisini tanıma şansına sahip olduğum çok kıymetli Hocam Doç. Dr. Mustafa ALTUNOĞLU'na; jürimizde yer alarak bizi yalnız bırakmayan değerli Hocalarım Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ ve Doç. Dr. Zafer ÇELİK'e; akademik hayatımın en başında bana yol göstererek önümü açan, bugünlere gelmemde çok büyük emeği olan Hocam Dr. Öğr. Üyesi Uğur DOLGUN'a; değerli büyüğüm Doç. Dr. Muhammet Ali TİLTAY'a; Doç. Dr. Musa Sait DÖVEN Hocama; kardeşim Araş. Gör. Dr. Mahmut Sami İŞLEK'e şükranlarımı arz ederim.

Hayatımın her aşamasında desteklerini hissettiğim, haklarını ödeyemeyeceğim muhterem babam Muhittin ÇAKMAK'a, muhtereme annem Elif ÇAKMAK'a ve büyük ÇAKMAK ailesine teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın her aşamasına katkı sağlayarak yükümü hafifleten, benimle birlikte uykusuz kalan, varlığıyla bana saadet veren kıymetli eşim Büşra ÇAKMAK Hanımefendiye minnettar olduğumu belirtmek isterim. Doktora tezi gibi uzun ve meşakkatli bir süreçte zaman zaman kendilerini ihmal ettiğimiz, göz aydınlığımız olmaları için dua ve niyazda bulunduğumuz oğullarım Ahmed Muhyiddin ve Ertuğrul Gazi'ye de teşekkürlerimi iletiyorum.

Son olarak bu tezi yalnız ve güzel ülkeme ithaf ediyorum.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı” ile tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	6
2. GÖSTERGE	7
2.1. Bakışın Egemenliği.....	9
2.2. İmge İmparatorluğu	15
2.3. İmaj Endüstrisi.....	17
2.4. Niceliğin Yükselişi	19
2.5. Modernlik ve Gösterge	21
2.6. Gösterge Değeri ve Gösterge Ekonomi Politikası	23
2.7. Gösterge Toplumu.....	25
3. BEDENİN GÖSTERGELEŞMESİ.....	27
3.1. Bedenin Keşfi.....	29
3.1.1. Geleneksel beden	31
3.1.2. Modern beden.....	32
3.1.3. Post/ geç modern beden	34
3.2. Bedenin Şeyleşmesi ve Gösterge Beden Fetişizmi	36
3.3. Gösterge Beden Endüstrisi	40
3.3.1. Mahremiyetin düşüşü	41
3.3.2. İktidar ve gösterge beden	42
3.3.3. Geç kapitalizm ve gösterge beden.....	45
3.3.4. İdeal gösterge bedenin üretimi.....	47
3.3.5. Arzunun üretimi.....	51

3.3.6. Cinselliğin üretimi.....	53
3.3.7. Moda.....	56
3.3.8. Medya.....	59
3.3.9. Bedenin özgürleşmesi ve spor	60
3.4. Türk Toplumunda Bedenin Gösterge Değerinin Yükselişi.....	63
3.4.1. Tanzimat ve beden	67
3.4.2. Erken cumhuriyet, beden ve spor.....	68
3.4.3. 1980 sonrası beden ve body-fitness.....	71
3.5. Body-Fitness ve Gösterge Beden Endüstrisi.....	72
3.5.1. Boş zaman ve spor.....	73
3.5.2. İdeal gösterge beden ve body-fitness	74
3.5.3. Tüketim toplumu ve spor	78
3.5.4. Rasyonelleşme ve spor	81
3.5.5. Bakışın sınıfsallığı ve sportif gösterge beden.....	82
3.5.6. Sermaye olarak gösterge beden	83
4. YÖNTEM VE BULGULAR	86
4.1. Yöntem	86
4.1.1. Araştırmanın paradigması, araştırmacının konumu ve araştırma deseni	86
4.1.2. Araştırma grubu ve veri toplama teknikleri	90
4.1.3. Veri analizi.....	92
4.1.4. Güvenilirlik ve geçerlik	93
4.1.5. Etik konular.....	94
4.1.6. Araştırmanın kısıtları.....	94
4.2. Bulgular.....	95
4.2.1. Bedenin göstergeleşmesi	97
4.2.1.1. <i>Varoluşsal motto: gösteriyorum o halde varım</i>	102
4.2.1.2. <i>Motivasyon kaynakları</i>	111
4.2.1.3. <i>Bedenin McDonalddlaşması: rasyonelliğin beden üzerinde tahakkümü</i>	115
4.2.1.4. <i>Dünyevi çilecilik</i>	124
4.2.1.5. <i>Sınıf ilişkileri: bakışın sınıfsallığı</i>	132
4.2.1.6. <i>Her zaman daha iyisi: imkânsız ideal</i>	137
4.2.1.7. <i>Bedenin anlamı: şeyleşme</i>	142

4.2.1.8. <i>Yeni bir bağımlılık türü: beden görüntüsü</i>	145
4.2.1.9. <i>Eriyen, kaynaşan, yeniden kurulan toplumsal cinsiyet rolleri</i>	149
4.2.1.10. <i>Estetik sermaye: beden</i>	157
4.2.1.11. <i>Kendini kandırma: inkâr</i>	162
4.2.1.12. <i>Yeniden doğuş ve estetik sermayenin kazançları</i>	168
4.2.1.13. <i>Beden konuşuyor: yürüyen cinsellik</i>	170
4.2.1.14. <i>Sağlığa rağmen sağlık için</i>	173
4.2.1.15. <i>“Normal insanlar ve biz”: narsisizm</i>	185
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	188
KAYNAKÇA	213
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 4.1. Katılımcılara yönelik tanımlayıcı bilgiler.....	95
---	----



ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 4.1. Temalar ve Kategori.....	98
-------------------------------------	----



1. GİRİŞ

Bedenin, insanın yeryüzünde var olabilmesini olanaklı kılan en önemli koşul olduğunu söyleyebiliriz. Birey, dünyada bedeni aracılığıyla var olur, görür, duyar, hisseder. Beden birey açısından önemli olmakla beraber tarihsel olarak ve günümüz iktidarları bağlamında da önemlidir. Bedene yönelik girişimler dönemin ruhuna, anlayışına, yaşam ve inanç biçimine göre farklılık gösterebilmektedir. Günümüzde bedenin görüntüsü, anlamı, değeri, insan hayatındaki yeri açısından tarihsel tecrübelerin oldukça sınırlı etkisini taşımakla birlikte farklı bir biçimde tecrübe edildiği söylenebilir.

Çağımızın, geçmiş dönemlerle kıyaslanamayacak ölçüde görünüş ve göstergeler çağı olduğu görülmektedir. Birçok alanda göstergelerin egemenliğinden bahsedilebilir. En basit anlamıyla gösterge, kendi dışında bir şeyi temsil eden ve temsil ettiği şeyin yerini alabilecek olan her çeşit biçim, nesne vesairedir (Rifat, 2017). Barthes'e (2014) göre; gösterge gösteren (nesne), gösterilen (temsil) ve bu iki terimin çağrışımsal toplamı olan göstergenin kendisi vardır. Siyah bir taş basit bir gösterendir ama ona belli bir gösterilen yüklendiğinde (örneğin gizli bir oylamada ölüm cezası) bir gösterge olacaktır. Bizim çalışmamızda "gösterge" ile ifade edilen şey, modernite ile birlikte yaygınlaşan, yaşamın ve anlamın önemli alanlarını etkisi altına alan göstergedir. Daha açık ifadeyle göstergeden kastedilen, gündelik hayatın içindeki -mimari, sanat, beden, moda vs.- göstergelerdir (Gottdiener, 2005). Bu tür göstergeler geleneksel göstergelerden ayrılmaktadır. Baudrillard ve birçokları için 19. yüzyıl sanayide yeni tekniklerin, siyasal iktidar alanında yeni biçimlerin geliştiği bir yüzyıl olmanın yanı sıra yeni bir gösterge türünün de ortaya çıktığı bir yüzyıldır. Bu yeni göstergeler sınırsız seriler halinde üretilen, birbirinin tıpatıp aynısı olması beklenen nesneler olarak, öykünme sorununun kaybolduğu uğrağa işaret ederler (Crary, 2015). Yeni dönemde hakikatin yerini işgal eden göstergelerin, kendi egemenliğini önemli ölçüde pekiştirdiğini söyleyebiliriz (Baudrillard, 2017; Deleuze, 2016; Sayın, 2015; Ellul, 1998).

Göstergenin bu düzeyde etkin olduğu bir dönemde beden ve gösterge ilişkisi nasıl gerçekleşmektedir? Öncelikle aydınlanma ve modernleşmenin bir sonucu olarak niceliğin ve görünenin yükselişi, bedenin keşfi ile birlikte günümüzdeki anlamıyla bedenin bir göstergeler bütününe dönüştüğü görülmektedir (Vigarello, 2013; Silverman, 2006; Berger, 2018; Baudrillard, 2016, 2009; Yegenoglu, 2017; Courtine ve Vigarello, 2007). Bu çalışmada bedenin göstergeleşmesi kavramının en temel iki boyutu vardır; birincisi bedenin gösteri çağına, gösterge toplumuna uygun olarak gösterilecek bir şeye dönüşmesidir. İkincisi ise bedenin bireyin kendisini ve tabi arzularını değil, üretilen

ideal ve arzuları gösteren bir gösterge nesnesine dönüşmesidir. Birincinin ardından gelen ikinci aşama insan açısından daha derin bir kırılmaya işaret etmektedir. Beden, insanın dünyadaki en temel varoluş aracıdır. Dolayısıyla “ben”i göstermesi beklenir. Ancak günümüzde ben ve beden arasındaki ilişkinin zayıfladığını söyleyebiliriz. Bu durum bir anlamda varoluşsal bir kriz olarak tanımlanabilir. Çalışmamızın temel amacı bedenın spor aracılığıyla göstergeleşme sürecini anlamaktır.

Bunun yanında bedenın göstergeleşmesi ve benlikle olan bağının zayıflayarak, başka bir şeyin anlamını taşıması esasında göstergenın beklenen sonucudur denilebilir. Gösterge yukarıda da belirtildiği gibi gösterge, gösteren ve gösterilenin ilişkisiyle birlikte kendi anlamını kazanır, yeni bir anlam üretir. Dolayısıyla bedenın göstergeleşmesi durumunda birey ile beden arasındaki ilişkinin zayıflamasının beklenen bir durum olduğu söylenebilir.

Bedenın göstergeleşmesinin tarihsel arka planı, beden keşfi ve göstergenın yükselişinin birbirine denk geldiği bir dönemi göstermektedir. Beden, tarih boyunca zihnin, ruhun, yüksek değerlerin karşında konularak değerlendirildiği, insanın süfli tarafı olarak görülmüştür (Çekin, 2015; Demello, 2014; Baudrillard, 2017; Vigarello, 2013). Modern döneme gelindiğinde ise beden açısından durumun değişmeye başladığını söyleyebiliriz. Baudrillard’a (2017) göre özellikle 18. yüzyıldan itibaren gelenekselci, tinselci yaklaşımlar şiddetle eleştirilmeye başlanmıştır. Beden yararına bir kutsallık, dışlama ve sekülerizasyona tabi tutulmuş ve görünüşte bir zafer kazanmıştır. Kutsal olanla arasına mesafe konulan beden, yeni bir kutsallıkla kuşatılmıştır. Beden kültü artık ruh kültüyle çatışma içinde değil onun yerine geçmiş ve ideolojik işlevini miras almıştır. Beden bir anlamda geleneksel değerlerin ters çevrilmesiyle birlikte dışlanma yerine yüceltmeyle yeniden keşfedilmiştir.

Geleneksel dönemde niteliğin uzantısı olarak var olan, günümüze kıyasla oldukça sınırlı olan göstergeler (Guenon 1999), post/ geç modern toplumda yerkürenin ve canlıların teninden kopuk, ticari göstergelere dönüşmüşlerdir. Doğrudan bedenın yaşamsallığına, cinselliğine, enerjisine işaret eden göstergeler bile teni canlandıramamakta, ticari protezlerden oluşan mekanik bir beden imgesini güçlendirmektedir (Çubuklu, 2004: 103).

Bedenın göstergeleşme sürecinin önemli noktalarından biri de bedenın ve bireyin anlamında meydana gelen değişimdir. Bedenin anlamının değişimini, bedenın şeyleşmesi olarak tanımlayabiliriz. Marx (2016) metanın kendisinin hiçbir şekilde esrarengiz yanı bulunmayan basit bir şey olduğunu belirtir. Metaları esrarengiz hale

getiren onların nitelikleri değil, toplumsal ilişki içinde onlara yüklenen anlamlardır. Marx bu durumu meta fetişizmi olarak adlandırır. G. Lukacs (1998), ise meta fetişizmi kavramını genişleterek şeyleşme olarak yeniden üretir. Şeyleşme sadece üretim sürecinin bir sonucu değil toplumun her alanına sızmış bir olgudur. Meta ilişkisinin hayalet benzeri bir nesnellığe dönüşmesi, ihtiyaçları tatmin konusu veya hedefi olan tüm nesnelerin meta haline gelmesiyle sona ermemektedir. Bu dönüşüm insanın tüm bilincine damgasını vurarak, insanın oldukça şahsi olan özelliklerini ve yeteneklerini, artık kişiliğin organik birliği halinde birbiriyle bağlantı kurmasını engellemektedir. (Lukacs, 1998: 179). Bu bağlamda bedenin şeyleşmesi ve fetişleşmesi (Silverman, 2006; Baudrillard, 2009; Jestratić, 2016) kavramları, bedenin bir toplumsal ilişki biçiminde üretim nesnesine dönüşmesi, esrarengiz bir nitelik kazanarak benlikle arasındaki ilişkinin kopması ve suni bir ilişki biçiminin geliştirilmesini ifade etmektedir.

Bunun yanında bedenin göstergeleşme sürecinin önemli aşamalarını ve araçlarını şu şekilde sayabiliriz; mahremiyetin düşüşü, yeni iktidar biçimi, geç kapitalizm, cinselliğin, arzusun ve ideal gösterge beden imgesinin üretimi, moda ve medya.

Bedenin göstergeleşmesinde mahremiyetin düşüşü önemli bir faktördür. Vigarello'a (2013) göre toplumsal ve kültürel olguların bedensel estetiğin, ayrımcı etkilerini dönüştüren zamansal dinamikleri vardır. Örneğin geleneksel dönemde güzellik her zaman edep, el değmemiş ve özen gösterilmiş olmalıdır düşüncesi genel olarak kabul görmekteydi. Ancak günümüzde bu düşüncenin yerini daha fazla görünme, daha açık ve rahat tavırlar, ıslıl ıslıl gülümsemeler, daha çıplak bedenler almıştır. Bu anlamda modern dönemle birlikte bedenin daha görünür olmaya başladığı görülmektedir

Modern iktidarın her alanı aydınlatma, her bölgeyi görme arzusunun (Foucault, 1992) bireylerin gösterme arzusu ile iç içe geçerek yeni bir form ürettiği görülebilir. Modern iktidarın disipline edici görme arzusunun, post/ geç modern dönemde, bireylere içkin hale gelen gösterme arzusuna dönüştüğü görülmektedir. Aşırı merkezi monolitik iktidar biçiminin, yaygınlaşmış gösteri biçimine dönüşerek (Debord, 2017), bedenin bireyler tarafından gösterilmesinde etkili olduğu görülmektedir. Han'a (2018) göre bu gösteri biçiminde birey, bedenini sergileyen performans öznesine dönüşmektedir. Bu performans öznesi özgür olduğu hissiyle hareket ederek her türlü mecburiyete kendisini tabi kılabilir. Geleneksel dönemde kilise, gelenek; modern dönemde devlet gibi bedene yönelik dışsal etkileme gücünün yerini; moda, medya, tüketim kültürü, geç- kapitalizm gibi araçlarla işleyen, bireye içkin post/ geç modern dönem iktidarının aldığı söyleyebiliriz. Bu yeni iktidar biçiminde bireyin, gösteri toplumunun üretilmiş ideal

gösterge bedenine ulaşmak adına dışsal bir zorlama değil içsel bir zorunluluk hissettiği görülmektedir.

Üretilmiş ideal beden algısı, bedenın göstergeleştirilmesinde iktidar tarafından kullanılan mekanizmaların en önemlilerinden biri olarak görülebilir. Yeni geliştirilen imaj teknolojileri aracılığıyla, gerçek dünyada var olamayacak kadar kusursuz bedenler vizüel göstergeler aracılığıyla üretilir. Gerçekliğin pürüzlü varoluşu, bu araçlar tarafından ortadan kaldırılır (Baudrillard, 2006) ve simüle edilmiş bedenler üretilir. Bu bedenler bir süre sonra gerçekliğin yerini alarak gerçekliğin kendisine dönüşebilir (Baudrillard, 2017). Bireyler üretilen ve yüceltilen bu yeni gerçek olmayan gerçekliğe karşı kendilerini savunmasız bulabilirler. Silverman'a (2006) göre medya ve moda gibi araçlarla sürekli olarak tekrarlanan bu teferruatlar, insan bilinci tarafından öz muamelesine tabi tutularak tözleştirilir. Bu sayede belirli bir toplum tarafından tekrar tekrar ideal olarak temsil edilen nesneler, neredeyse karşı konulmaz bir çekim uygulayabilirler. Bireylerden bu ideal bedene ulaşmaları istenir. Ancak gerçek olmayan bedene ulaşabilmek değil yaklaşabilmek mümkündür. İdeal bedenle yakınlık kuramayanlar, başarısızlık hissiyle hareket etmeye zorlanır. Yaklaşmış olanlar ise kendi bedenleri ve ideal gösterge beden arasındaki farklılığın kışkırtılmasıyla birlikte yetersizlik duygusuyla dolarlar (Bauman, 2018). İdeal gösterge bedeni tanımlayan iktidar, bu bedene ulaşabilmenin de yollarını ve araçlarını da önceden tanımlar. Bu araçlardan en önemlisinin body-fitness olduğunu söyleyebiliriz. Diğer spor dalları bir yetenek geliştirmeyi amaçlarken, body-fitness doğrudan bedenın görünüşüne odaklanır, herhangi bir yeteneğe ihtiyaç duymaz. Bu anlamda ideal gösterge bedenın birey üzerinde zorlayıcı bir etkisi olduğunu, body-fitnessın ideal beden arzusunu gerçekleştirmede önemli bir araç olduğunu söyleyebiliriz.

Bu çalışmada ayrıca bedenın göstergeleşme sürecinin Türk toplumunda nasıl gerçekleşmiş olabileceğini özet olabilecek yakın tarihsel arka planla anlaşılmaya çalışılmıştır. Tanzimat döneminden günümüze değin, belli durakları olan bir süreç izlenmiştir. Bu süreçte Türk toplumunun bakış ve bedene yönelik geçmiş dönemdeki tutumunun Batı toplumlarından farklı olduğu görülmektedir. Batılılaşma süreçleri neticesinde bu farklılıkların aşınmaya başladığı bilinmektedir. Bu anlamda Türk toplumunun Batı toplumlarından farklı olan yanlarının hızlı bir şekilde benzerliğe dönüşmesi nedeniyle, bedenın göstergeleşme sürecinin, Batı toplumlarına kıyasla daha radikal gerçekleştiğini söyleyebiliriz. (Sayın, 2015; Schick, 2017; Kahraman, 2010;

Yeğenoğlu, 2017). Bununla birlikte Batı toplumları ile var olduğu düşünülen bu farklılığın, önemli ölçüde azaldığını da öne sürebiliriz.

Araştırmamızda nitel araştırma desenlerinden etnografik yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin tercih edilmesindeki temel neden, nitel yöntemlerin üzerinde yükseldikleri bilimsel anlayıştır. Nitel araştırma yaklaşımının dayandığı yorumlamacı/ anlamacı paradigmaya göre insanlar bitkiler, hayvanlar, tabi varlıklar gibi mekanik şekilde düşünülemezler, katı gerçeklik (özcülük) reddedilir. Bu yaklaşımın temel meselesi, insanların dünyayı nasıl deneyimlediklerini anlamaktır. Yorumlamacı paradigmaya göre gerçeklik, insanların günlük deneyimi, etkileşimi aracılığıyla inşa edilir ve insan yorumlardan oluşur. Bilimin amacı, toplumsal anlamı bağlamında anlamaktır. Anlamın nasıl inşa edildiği, insanların yaşadıkları hayatı nasıl anlamlandırdıkları ile ilgili kaygısı vardır (Neuman, 2014; Creswell, 2016; Merriam, 2015). Bu doğrultuda Eskişehir'deki çeşitli spor salonlarında yaklaşık 3 yıl süren gözlem ve enformel görüşmeler yapılmış 27 kişi ile mülakat gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler kodlanmış ve bu kodlardan temalara ulaşılmıştır. Temaların oluşturduğu bir kategori ortaya çıkmıştır.

Veri toplama süresince elde edilen verilerle teorik alt yapının sürekli olarak koordineli olmasına özen gösterilmiştir. Elde edilen veriler teorik çerçeveye uymaya zorlanmamıştır. Sahaya çıkılırken teorik çerçevenin olabildiğince esnek olmasına dikkat edilmiştir. Bu sayede sosyal fenomenin anlaşılması ve mümkün olduğu kadar farklı ve biricik yönlerinin aktarılması amaçlanmıştır. Çünkü Sosyal bilimcinin görevinin görüşülen kişilerin söylediklerini ve söylenenlerin işaret edebilecekleri anlamları sosyal ve tarihsel bağlamlarına oturtup sınamak (Göle, 2014a: 55) olduğunu düşünüyoruz. Hazırda bulunan bir sosyal bilim dilini belirli bir toplumsal fenomenle yan yana koymak ve böylece tüm özgüllüklerin üstünü örtmek yerine, tam tersine, toplumsal teoriler ile toplumsal pratik arasındaki zıtlıklar araştırma için bir başlangıç noktası olarak ele alınmıştır (Göle, 2014b: 22). Bu anlamda araştırmamızda yorumlamacı/ anlamacı paradigmanın gerekleri yerine getirilerek, incelenen fenomenin özgün tarafları yakalanmaya çalışılmış, anlaşılması amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı aktörlerin bedenlerini düzenlerken, inşa ederken sahip oldukları niyetleri ve anlam dünyasını keşfederek bedenın göstergeleşme sürecinin body-fitness üzerinden anlaşılmasıdır. Bedenin göstergeleşmesi (Baudrillard, 2016 ve 2017) ile kastedilen en temel iki boyut vardır: birincisi bedenin gösteri çağına, göstergeler toplumuna uygun olarak gösterilecek, teşhir edilecek şeye dönüşmesidir. İkincisi ise bedenin bireyin kendisini ve tabi arzularını değil, üretilen ideal ve arzuları gösteren bir gösterge nesnesine dönüşmesidir.

Bu temel amaç doğrultusunda

- Bedenin gösterilme isteği ile spor yapma motivasyonlarını etkileyen dinamikleri ve bireylerin anlam dünyasını anlamak
- Bedenin gösterge nesnesi olarak inşasında sporla olan ilişkisinin nasıl gerçekleştiğini anlamak
- İdeal beden imgesinin bireylerin üzerindeki etkisini ve sporla olan ilişkisini anlamak
- Bireylerin kendi bedenlerine yönelik eylemlerini nasıl temellendirdiklerini anlamak
- Bireylerin bedenleri ve bedenlerinin dönüşümü üzerine kendi düşüncelerini anlamak
- Spor salonuna gelen bireylerin bakış ve beden arasındaki ilişkiyi nasıl kurdukları, bakışa nasıl bir anlam yüklediklerini anlamak
- Bedenin varoluşsal bağlamda spor yapan bireyler için anlamını kavramak
- Bakış, beden ve sınıf arasındaki yakınlığı, bedenin sermaye olarak inşaa edilmesini anlamak
- Mahremiyetin dönüşümü ve bedenin sergilenmesini anlamak
- Arzu, cinsellik, moda, medya gibi olguların bedenin göstergeleşmesindeki rolünü body-fitness yapan bireyler üzerinden görebilmek
- Bireylerin bedenlerini istenilen ölçülere yaklaştırmak için protein tozu, karbonhidrat, steroid gibi bir takım kimyasal maddeler kullanıp kullanmadıklarını öğrenmek ve bu maddelerle bireyin arasındaki etkileşimi anlamak, kimyasal madde kullananların neden kullandıklarını derinlemesine anlamak

2. GÖSTERGE

Gösterge nedir? Genel anlamda kendi dışında bir şeyi temsil eden ve dolayısıyla bu temsil ettiği şeyin yerini alabilecek nitelikte olan her çeşit biçim, nesne, olgu, vb. dille ilgili bilimlerde gösterge olarak adlandırılmaktadır. Göstergeler oldukça geniş alanı kapsar. İnsanların birbirleriyle anlaşmak için kullandıkları diller, davranışlar, jestler, görüntüler, trafik işaretleri, tiyatro gösterisi, bir film, reklam afişleri vs. bildirişim anlamı taşıyan taşımanın her anlamlı bütün çeşitli bildirimlerden oluşan bir dizgedir. Gerçekleşme düzlemleri değişik olan bu birimler de gösterge olarak adlandırılmaktadır (Rifat, 2017: 117).

Bir gösterge bir kişi için herhangi bir şeyin yerini, herhangi bir bakımdan ya da herhangi bir sıfatla tutan şeydir. Dilbilimden ayrı olarak ilgilendiren gösterge biçimleri üçe ayrılabilir; görüntüsel gösterge, belirti ve simge. Görüntüsel gösterge gösterdiği nesne var olmasa bile kendisini anlamlı kılan özelliği taşıyacak olan bir göstergedir. Kurşun kalemle çizilmiş üçgen buna örnektir. Belirti, göstergesi ortadan kalktığında kendisini gösterge yapan özelliği hemen yitirecek olan ama yorumlayan bulunduğu bu özelliği yitirmeyecek göstergedir. Sözelimi içinde kurşun deliği bulunan mulaj bu tür göstergedir. Simge ise kendisini yorumlayan olmazsa kendisini gösterge yapan özelliği yitirecek olan göstergedir (Pierce, 2014: 232)

Barthes (2014)'e göre gösterge gösteren (nesne), gösterilen (temsil) ve bu iki terimin çağrışımsal toplamı ile olan gösterge vardır. Siyah bir taş basit bir gösterendir ama ona belli bir gösterilen yüklendiğinde (örneğin gizli bir oylamada ölüm cezası) bir gösterge olacaktır.

Gösterge kavramı ilk dönemlerde dilbilimle oldukça iç içedir. Ferdinand Saussure'e göre dilbilim göstergebilimin içindedir (Saussure, 2014: 235). Ancak burada kastedilen ve daha sonra geliştirilen gösterge kavramı gündelik yaşamın içindeki göstergelerdir, metin çözümleme ya da dilbilim içindeki göstergeler değil. Göstergeden kastedilen mimari, sanat, beden, moda gibi gündelik hayatın bileşenleridir. (Gottdiener, 2005: 52). Aynı zamanda göstergenin anlamı modernlik ve yeni dönem bağlamları içinde değerlendirilmiş, geleneksel dönem göstergelerinden oldukça farklı olan anlamı üzerinde durulmuştur

Baudrillard ve birçokları için 19. yüzyılın endüstride yeni tekniklerin, iktidar ve yönetim biçiminde yeni formların geliştiği zaman dilimi olmasının yanında, yeni bir gösterge türünün de ortaya çıktığı bir yüzyıldır. Bu yeni göstergeler sınırsız seriler halinde üretilen, birbirinin tıpatıp aynısı olması beklenen nesneler olarak, öykünme

sorununun kaybolduğu uğrağa işaret ederler (Crary, 2015: 24) Bu anlamda 19. Yüzyıl görünenin ardında yatan çifte bir görünmeyen değil görünenin egemenliğini ilan ettiği bir çağdır (Sayın, 2015: 79).

Yüzyılımız göstergenin gerçeğe galebe çaldığı bir döneme denk düşmektedir. Günümüzde gerçek artık minyatürleştirilmiş hücreler, matrisler, bellekler ve komut modelleri tarafından üretilmektedir. Böylece gerçek sınırsız miktarda üretilebilmekte, akılla olan ilişkisi de zayıflamıştır. Gerçek, artık akıllı görünmek zorunda değildir. Çünkü gerçek ideal ya da olumsuz süreçlerle baş edemeyecek durumdadır (Baudrillard, 2017: 15). Gerçekliğin, suni göstergeler karşısındaki tavrının özeti olan bu durumun, yeni gösterge biçimleriyle kendine ait bir dünya kurduğu görülmektedir.

“Gösterge öldü yaşasın yeni gösterge” (Baudrillard, 2016: 167). Gerçek ya da hakikatle olan ilişkinin sorunlu hale geldiği bu düzende, karşımıza tüm gönderen sisteminin tasfiye edildiği bir simülasyon çağı çıkmaktadır. Bu gönderen sistemi yapay göstergeler tarafından suni teneffüsle canlı tutulmaktadır. Burada bir taklit ya da parodiden değil asıl yerine göstergeleri konulmuş bir gerçekten bahsediyoruz. Bu, gerçeğin tüm göstergelerine sahip, gerçeğin tüm aşamalarına kısa devre yaptıran; kusursuz, programlanabilen, göstergeleri kanserli hücreler gibi çoğaltarak dört yana savurabilen bir makinedir (Baudrillard, 2017: 15). Gösterge, akli gerçekleri sınırlandırarak kendini yayan nesneden daha derin hale gelmiştir (Deleuze, 2016: 27).

Göstergenin derinleşen bu tavrı, farklı niteliklere sahip olmasından kaynaklanmamaktadır. Daha açık ifadeyle göstergenin görülme dışında bir niteliği yoktur. Buna rağmen bu yok olma durumunu sanki bir varlıkmişçesine ortaya koymakta, kendi dışında bir şeyi temsil etmeye kalkışmadığını söylediği halde kendini olanca olumluluğuyla dışarı vurmakta, kendine gösterilmesini istediği saygıyı tabii bir hak olarak dayatmaktadır (Sayın, 2015: 10). Bu anlamda, göstergenin görüldüğünden daha etkili, zorlayıcı ve bağlayıcı olduğu söylenebilir.

Göstergeler bizim gibi insanlar tarafından üretilen, icat edilen ve sınırsız tasarımla iletilen muhayyel bir dünyayla doludur. Onlar beni, toplumun sanat yaratımının katılımcısına dönüştürür. Bu durum, tepkilerimizin biçimini belirlemekte ve tepkilerimizin formunu bozmaktadır. İsteklerimizi manipüle ederek, düşüncelerimizi tahakküm altına almaktadırlar. Onun bize yüceleştirdiği ve teklifte bulunduğu her şeye karşı kayıtsız kalmaya çalışsak da bu etkiden kaçmak mümkün değildir. Çünkü göstergeler, kesin yasalara göre düzenlenmekte ve farklı birleşimleriyle zorlama ve bakışımızı cezbetme etkisine sahiptirler (Ellul, 1998: 149).

Göstergeleşme süreci nesnenin içine girdiği mantığa göre değişik şekiller almaktadır. İlki kullanım değerinin işlevsel mantığı, ikincisi değişim değerinin ekonomik mantığı, üçüncüsü bir karşıt anlamlılık mantığı, dördüncüsü farklılık mantığıdır. Boyun eğdiği mantık doğrultusunda nesne duruma göre sırasıyla bir araç, meta, simge ya da gösterge statüsüne sahip olabilir. Tüketim evreninde ise sadece son mantık, gösterge mantığı geçerlidir. Gösterge bir metanın ulaşabileceği en üst aşamadır (Baudrillard, 2009: 60- 264).

Günümüzde hakikat kendi kendilerine hiçbir anlamları olmayan vizüel göstergelere indirgenir: gösteren, gösterilen, gösterge (Ellul, 1998: 65). Çağdaş göstergenin egemenliğinin temellerini niceliğin mutlaklaştığı, bakışın merkeze alındığı, görmenin anlamın ana gerekçesi olduğu dönemde bulmak mümkündür. Özellikle Aydınlanma ile resmiyet kazandığı düşünülen görünenin asli gerçek kabul edilmesi durumunun, bakışı yücelterek göstergeyi asli ilgi nesnesi haline getirdiği söylenebilir.

2.1. Bakışın Egemenliği

Bakmak, tek başına basit bir eylem olarak görülebilir. Ancak bakanı ve bakılanı etkilemesi, nesnenin anlamını, yönünü, niteliği ve hatta niceliğini değiştirmesi, değer biçmesi gibi kurucu etkilerinden dolayı artık basit bir eylem olmaktan çok daha öteye geçmiştir. Ayrıca “çağımız gözün gördüğü ile hakikati bir ve aynı şey olduğu anlayışının yerleştiği bir çağdır” (Sayın, 2015: 15). Bu anlamda bakış, ontolojik bir mahiyet taşımaktadır.

Silverman’a (2006) göre bakmak, bir imgeyi kültürel yönden önemsiz bir nesneyi libidinal yankıya sahip bir nesne durumuna getirebilen ve kültürel yönden önemli bir nesneyi ise değersiz kılabilen, sürekli değişen bir bilinçdışı anılar matrisi içine yerleştirmektir. Bunun yanında Bakış insanidir, öznedir, arzuyu içerir. Her zaman insanda cisimleştirilmiş ve her zaman gösterinin içinde gibi görünür. Bakış hem görsel hem de psişik bir kategori olduğu için, eksikle kaçınılmaz bir biçimde damgalanmış gibi de görünür. Dolayısıyla arzu tarafından harekete geçirilmiş, imgeselin tuzaklarına karşı savunmasız gibidir (Silverman, 2006: 201). Bakışın bu niteliği müdahale eden, düzenleyici tarafıdır. Beden açısından değerlendirildiğinde bedeni nesneleştirdiği görülmektedir. Nesneleşme sonucunda beden, kendisini bakışın arzularına göre düzenlemek isteğiyle donanmaktadır.

Görme eylemi nazar ve bakış olarak ayrılabilir (Silverman, 2006; Taburoğlu, 2017). Nazar, aydınlatmayla ve ötekilerin öteki sıfatıyla mevcudiyetiyle bağlıdır. Bu niteliğiyle tüm toplumsal varoluşun kaçınılmaz özelliğini temsil eder. Esasında

toplumsal öznenin kendi anlamı için ötekine bağlı oluşunun görüş alanı içindeki kaydı gibidir. Bu yüzden de ister istemez herhangi bir bireysel bakıştan bağımsız ve kurucu etkileri nedeniyle de öznenin dışındadır (Silverman, 2006: 201). Bu anlamda nazar, bireyin olgusallığını, nesnel yaşama olanaklarını, projelerini askıya alır. Herkesi eşitler. Başkaları ve diğer şeyler arasındaki ayrıcalıklı hal geçersizleşir. Nazar, görmezden, duymazdan gelinemez, kayıtsız kalınamaz (Taburoğlu, 2017: 76).

Bakışla alakalı bir diğer kavram ise perdedir. Bunun nedeni bakışın niteliğini belirleyen ölçüt olmasıdır. Perde nazarın belirli bir toplum için tanımının yapıldığı yeri temsil eder ve dolayısıyla hem o toplumun görsel rejiminin tikelliğinden büyük ölçüde sorumludur hem de o toplumda yaşayanların nazarın etkilerini asıl yaşıntıladığından sorumludur. Perde, görüş alanına toplumsal ve tarihsel farklılıkların girdiği yerdir. Perde sadece bir kapı ya da pencere gibi kapattığı şeyi açmaz, kapattığı şeyin bizzat yerine kendisi geçer. Nesnenin yanı sıra öznenin de nasıl görüldüğünü belirleyen perdedir (Silverman, 2006: 202). Düşündüklerimi, inandıklarımız nesneleri görüşümüzü etkiler (Berger, 2018: 8). Bu anlamda perdenin estetik olanın, çirkinin, idealin ölçüsünü daha ileri düzeyde kendisini belirlediğini söyleyebiliriz.

Bakış gösteri, beden, zamansallık ve arzu içine yerleşir. İnsan gözü sadece görme organı olarak değerlendirilemez. Görsel algılamının gerçekleştirildiği yer olmanın yanı sıra, imgeye benlik kılığında kendine mal etme yetisidir (Silverman, 2006: 239). Bu yönüyle bakış iktidarı da içinde barındırmaktadır.

Bakış, muktedir olmanın en belirleyici vasfıdır. Tahakkümünü en somut alanı ise bedendir. Bir yandan başkasının bakışı altında yeniden doğar, yetileri olmayan bir bebek gibi ortaya çıkarız. Kimi zaman beni heykele dönüştüren bu bakışlar, kendimi hiç görmediğimiz şekilde beni görür. Ne olduğumuzla ilgili sırrı taşır (Sartre, 2014). Bu sır başkasının beni dilediği şekle sokmasına izin verir. Melekeleri kaybolmuş beden ete dönüşüp, kendi içindeki varlığı oranlı şeklini kaybettikçe, bir hamur gibi yeni biçimler almaya ve ergonomi kazanmaya da açık olur. Beden, biçim bulmamış maddenin ya da her şekli almaya açık bir heyulanın düzeyine çekilir. Şekilsiz kaldıktan sonra dokunuşları ve bakışlarıyla bedene yeniden şekil verilir. Beden eline alan bakış ve dokunuşların sahibi olan başkası, aynı zamanda bir et parçasından yeni bir dirimle daha farklı bir beden ve bilinç terkibi üretir (Taburoğlu, 2017: 95).

Bakış, bireyde gerçekleşmesine rağmen bireyin kendi başına kurguladığı ve kendini yansıttığı edim olmanın da ötesine geçer. Bakış, özne-nesne ayrımsallığını

kendinde barındırır. Bakılan nesnenin bakışı da bakan özne tarafından müdahaleye uğrayabilir. Bu anlamda bakış, bakan ve bakılan arasında bir hiyerarşi de kurmaktadır.

Sartre (2014)'a göre bakış esasında özne- nesne diyalektiğinin yanında köle- efendi ilişkisini de barındırır. Bakışın, bireyin kendiyile olan ilişkisinden çok başkasıyla olan ilişkisini açıklar. Hatta bakılan olmak ve var olmak arasında varoluşsal bir zorunluluk olduğunu belirtir: “kesin olan bir şey varsa bakılan olduğumdur” (Sartre, 2014: 352). Başkası önemlidir. Dünyanın zamansal- mekânsal nesnesi olarak, dünya içindeki zamansal- mekânsal bir konumlanışın özsel yapısı olarak, kendimi başkasının tahminlerine, değerlendirmelerine sunarım. Bunu da saf cogito işlemi aracılığıyla kavrarım: bakılan olmak, kendini bilinmeyen tahminlerin, özellikle de değer tahminlerinin bilinmeyen bir nesnesi olarak kavramaktır. Görülmüş olmak bireyin kendi özgürlük alanından çıkıp, kendi özgürlüğünün olmadığı bir alan içine korumasız olarak düşürür. Bu anlamda başkasına görüldüğümüz ölçüde kendi kendimizi işte köleler olarak düşünebiliriz. Bireyi bilmediği ve üzerinde etkide bulunamadığı niteliklerin nesnesi olarak, köle olarak kurar (Sartre, 2014: 342).

Başkasının bakışının etkisi, belirsiz bir seyirci kitlesinin artan varlığı ve gelişen tekniklerle birlikte oldukça zorlayıcı, despotik bir güce dönüşmüştür. Birey kendisini başkasının olmasını istediği biçime sokmaya çalışmaktadır. Kimsenin kendini kurtaramadığı, kendini gösterme, görünür olma, gözden kaçmama arzusu metafiziki bir ilkeye dayanmaktadır: var olmak algılanmaktır (Marion, 2014: 104). Var olmanın, başkasının algılamasıyla olan bu tür yakın ilişkisi, bireyin özgürlüğünü kısıtlamaktadır.

Bakılan olarak bireyin elinden alınan özgürlüğü, gözlerden kaçarak tekrar elde edemez. Çünkü Sartre'a göre bakış, bir çift gözün niteliği değildir. Bakış ne göz işlevi gören nesnenin çeşitli nitelikleri arasından bir niteliktir ne de bu nesnenin toplam formudur ne de bu nesne ile birey arasında kurulan bir dünyaya ait bir münasebettir. Algılamak, bakmaktır ama bir bakışı başka bir yerde kavramak, dünya üzerindeki bir bakışı, nesneyi kavramak değildir. Bakılmış olduğunun bilincinde olmaktır. Gözlerin ortaya koyduğu bakış ne türden olursa olsun düpedüz bireyin kendine göndermedir. Bakılmış olmak, görülmüş olduğunun bilincinde olmaktır. Böylece bakış, öncelikle benim kendime gönderdiğim bir araçtır (Sartre, 2014: 332). Görülmüş olduğunu düşünmek, birinin görmesinden, bakmasından daha genel bir durumdur. Bu anlamda beden, sadece sokağa çıktığında bakışa maruz kalmamaktadır. Odasında tek başına aynanın karşısına geçen biri yine bakışa maruz kalmaktadır. Üstelik bu benliğin kendi bedenine bakışı değildir. Beğenilme arzusu ve isteğiyle yanında taşıdığı başkasının

bakışıdır. Birey, bakışı yanında taşımaktadır. Güzel olup olmadığına, fit, kıvrak, yakışıklı, karizmatik olup olmadığına yanında taşıdığı bakış ile karar vermektedir. Böylece birey en temel varlık aracı olan bedene, bir başkasının gözünden bir başkasıymış gibi bakmakta, bedenini bakışın arzularına göre düzenlemek istemektedir. Üstelik bu durum bireyin bedenini beğenmesi ya da beğenmemesi ile alakalı da değildir. Her iki durumda da beden bakışa göre düzenlenmektedir. Spor, bu düzenleme aracının en çok kullanılanı ve bilinenidir.

Gerek fiziki güzellik, çekicilikten duyulan övünç olsun gerekse bedeninden duyulan utanç olsun ikisi de başkasının bakışından doğar. Birey bedenini beğenmesi, başkasının öznelğine kendisini nesne olarak sunmasından aldığı olumlu tavidir. Sartre övüncü ya da daha ilerisi olan kibri dengesizce ve kendini aldatmaya dönük olarak görür. Kibirde görünüşte başkasını etkilemiş olmak, başkasından özgür olmak gibi bir durum söz konusu olabilir. Ancak birey kibirde nesne olarak başkası üzerinde etki kurmaya çalışır. Kendini nesne halinde oluşturarak kendine kazandırdığı bu güzelliği ya da kuvveti ya da bu akıllı bir karşı darbeye hayranlık ya da sevgi duygusuyla onu edilgin bir hale getirmek için kullanır (Sartre, 2014: 380). Güzelliği, kuvveti, akıllı olduğumu belirleyen yine başkasıdır. Yine burada birey nesne, belirlenen konumundadır. Bunun bir adım ilerisine geçmek, özneyi etkilemek onda hayranlık uyandırmak ister. Esasında övünçte de utanmada da birey nesnedir. Karşısındakini etkilese, hayranlık uyandırsa da onun tavrına muhatap olup, talepte bulunduğu için nesne konumundadır.

Sartre, bireyin bakışın nesnesi olmasının başlangıcı ya da yoğunluğu hakkında bir şey söylememekte, daha çok salt bakış ve var olma arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Günümüz toplumunda bakışın, görülür olmanın tarihin hiçbir dönemiyle kıyaslanamayacak kadar yoğun ve kapsamlı olduğu bilinmektedir.

Bakmak, aynı zamanda bir seçme edimidir. Bu edimin sonucu olarak gördüğümüz nesne elimizle dokunamayacak olsak bile ulaşabileceğimiz bir alana çekilmiş olur (Berger, 2018: 8). Modern görsel teknolojilerin gelişmesi ile birlikte bakışın alanı da uzamıştır. Bakılan nesne fiziki olarak ulaşılması çok zor olsa da fenomenolojik olarak yakınlaşmıştır. Bu yakınlık, mesafesizliktir (Han, 2018: 30). Birey mesafesiz olarak gördüğü ideal bedene karşı bir yakınlaşma isteği duyar. Kendisini ona yakın hisseder ya da yakın olmak ister. Bu noktada özne, bakmayı seçtiği nesneye göre kendini kurmakta, yeniden düzenlemektedir. Bedenle ilgili ideallerin mücessem karşılığı olan bakışın nesnesi, özne üzerinde kurucu işlev üstlenir. Öznenin bedenini yoğurur, birörnek kalıba sokar. Özne tüm bu süreçleri kendi isteğiyle yapıyor olduğu hissiyle hareket eder.

Modernlik bakışın kurucu etkisini son kertesine kadar kullanmıştır. Görmeyi insanın ayrıcalıklı duyusu kabul etmiştir. En soyut ve en aldanabilir duyu olan görme, güncel toplumun genelleştirilmiş soyutlamalarına denk düşmektedir (Debord, 2017: 39). Görüntü bakışa yönelik olarak yapılmaktadır. Batı, bakışı merkeze alarak görme temelli bir gelenek üretmiştir.

Modern dönemle birlikte ortaya çıkan perspektif geleneği bakışı ve bakımı merkeze alır. 17. Yüzyılda bakışa olan fiziksel kuramlar değişir. Görmek, ışığın yayılımı değil onun alınması ya da yansımasıdır. Bunun sonucu olarak bakışın niteliği, derinliği, içselliğinin kapıları hiçbir zaman olmadığı kadar açılarak eskisinden farklı bir biçimde çözümlenir (Vigarello, 2013: 77). Üretilen sanat eserleri bakana göre düzenlenir. Hristiyan Tanrısının modernlikle birlikte zayıflattığı ve boşalttığı alanı, bakışın sahibi olan ve ücretini ödeyen birey güçlendirir ve doldurur. Perspektif geleneği, tüm gerçek imgelerini tek bir biçimde, seyircinin gözünü merkeze alarak dizer (Berger, 2018: 16).

Rönesans ile birlikte Avrupa'nın bir bakıma yeniden devrıldığı derinlik boyutu, görsel imgenin çıplaklığı uğruna resmin içine yerleştirilir. Merkezi perspektifin amacı, görsel imgeyi, görünmeyen temsiline dönüştürmektir. İmge mekânında neyin önde neyin arkada, neyin uzakta ve neyin yakında olduğunu belirleyen bu perspektiftir. Amaç sadece görünür olanı değil görünmeyeni de ehlileştirmektedir. Onu karşıda bakılabilir, denetlenebilir bir uzama dönüştürdüğü için bakışı tatmin etmekte, bakana iktidar sağlamaktadır (Sayın 2015: 16). Her şey bakan kişinin görüş alanına göre düzenlenir. Bu durum deniz fenerinden çıkan ışıklara benzemektedir, ama burada dışarı doğru çıkan ışıklara değil görünen şeylere gerçek denmiştir. Perspektif, sadece gözü, görünen nesneler dünyasının merkezi konumuna getirir. Her şey sonsuzluktaki kayma noktası gibi gözün üstünde toplanır. Görünen dünyası, bir zamanlar evrenin Tanrı'ya göre biçimlendirdiği şekilde düzenlenmiştir (Berger, 2018: 16).

Perspektif geleneğinin bedeni bakışın merkezine alan yönteminin, tekniğin gelişmesiyle birlikte yayılma alanı da genişlemiştir. Modernlikle başlayan bedeni Tanrı'nın değil bireyin bakışına yerleştiren gelenek, çağımızın en belirleyici niteliklerindendir. Bedenler Tanrı için değil göz için düzenlenir.

İnsan tek başınayken çıplaktır, ancak başkasına çıplak görünmek Nü olmaktır. Nü olabilmek için çıplak vücudun görülmesi şarttır. Çıplaklık, kendisini olduğu gibi ortaya koyma durumuyken Nü'lük seyredilmek için ortaya çıkıştır. Nü'lük hiçbir zaman çıplaklık olmayacaktır. Nü'lük giyiniklidir. Sıradan Nü resimlerde kahraman

görünmezdir. Asıl kahraman Nü resmin bakan ve erkek olarak kabul edilen seyircidir. Her şey onu merkeze alarak yapılmıştır (Berger, 2018: 54).

John Berger (2018) klasik batı resimlerinde bedenin özellikle kadın bedeni ve çıplaklığın kullanılmasının salt sanat değil resim sahibinin yani parayı ödeyenin, bakanın göz zevkine, arzularına hitap ettiğini vurgular. Amaç erkeği kışkırtmaktır. Resimlerde kadın resmi bakana dönük olarak cinselliğini sergiler. Birlikte olduğu kişiye değil kendine bakan seyirciye dönüktür. Beden bir gösterge nesnesi, cinsel bir metadır. Resim yaptıranlar, ücretini ödeyen zenginlerdir. Günümüzde ise tablo görmek herkes için mümkün hale gelmiştir. Bakış yoğunlaştırılıyor, kışkırtılıyor, kendiliğinden bir süreç olmaktan çıkarılıyor (Kahraman, 2010: 179). Bedenler artık daha görünürdür. Yeni tip teknolojiler, ilaçlar, cerrahi müdahaleler ve sporla birlikte gösteriye uyumlu bedenlerin sayısı artmış, gösteri yapılacak mekân çoğalmıştır.

Diğer yandan her bakan da iktidar sahibi değildir. Çünkü gören göz bakmakta olduğu nesneden bağımsız bir biçimde gören özneye aitken, bakış, nesneyle yönelimsel bir ilişkiye giren şeydir. Bir diğer deyişle bakış, nesneye yönelik bir görme biçimidir (Sayın, 2015: 30). Nesneye bakan göz öznenin tarafındayken bakış nesnenin tarafındadır. Bir nesneye baktığımızda, nesne her zaman çoktan bizim onu göremeyeceğimiz yerden bize bakmaktadır. Daha açık ifadeyle bakış, bakışımın çerçevesinin, bakılan resmin içeriğine çoktan dâhil edilmiş olduğu noktadadır (Zizek, 2013: 150- 170). Bu durumda birey bakışla hem bakan hem de bakılan durumuna gelerek kendi bedeni üzerindeki iktidarı elinden alınmaktadır. İzleyici kendi bilinçsiz etkinliğinin sonucu olarak bakılan şeye karşı yabancılaşmaktadır. İzleyicinin, izlediği oranda yaşaması azalmaktadır. Kendisini, kendisine dayatılan ihtiyaç imajlarında bulmayı ne kadar kabul ederse kendi varoluşunu ve kendi arzularını o kadar az anlayacaktır (Debord, 2017: 43).

Seyirciyi şükran duygusundan yoksun bırakarak bir yandan onu her geçen gün daha fazla tüketime kışkırtırken, diğer yandan ona imgeler üzerinde denetim sahibi olan merciiymiş gibi yanılsamasını sunar. Ama özne hiçbir zaman imgeleri seçen ya da denetleyen kişi değildir. Onlara maruz kalan gördüğü imgelere kendi bakıyormuş ya da perde kendisinin perdesiymiş yanılsamasına kapılan ve imgelerin ardı arkası gelmez uyarısı karşısında giderek körelen bir bakışa dönüşen nesnedir. Bakışın iktidarı seyircinin elinde değildir. Bakışın iktidarı dolanıma sokulan her imgede güçlü bir biçimde varlığını sürdürür (Sayın, 2015: 13).

Bedenin bakışın egemenliği altındaki durumu nesneleşmesidir. Ancak ilk olarak bakışın kendisi, bakan, bakılan ve tüm bunların içinde gerçekleştiği “yapı” vardır. Birey kendisine sunulan ideal bedene bakarken hem baktığı bedeni etkileyerek onu nesneleştirir, hem de “nesnenin kendisine bakıyor olması nedeniyle kendisi nesneleşir (Zizek, 2013: 170)”. Bakan, baktığı ideal beden gibi olmak için devamlı olarak çabalar, bakılan beden bakanın bakışının devamı ve yoğunluğu için çabalar. Bu anlamda bakış hem etkileyen hem etkilenendir. Neyin bakılacak değerde olduğu neyin değersiz olduğunu ise önemli derecede iktidar belirlemektedir

2.2. İmge İmparatorluğu

Yaşadığımız çağ, bilinen tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar yoğun görüntünün olduğu imgeler, görseller çağıdır (Berger, 2018; Barnard, 2010). Görsel kültürün egemenliğindeki bu yeni yüzyılda, çağdaş Batı toplumlarında imgelerin merkezde bulunduğu (Parsa, 2007: 2) ve bu anlamda yeni dönem, teknolojinin de gelişmesiyle birlikte bakışı merkeze alan görüntülerin üretildiği, imgelerin egemen olduğu bir dönemdir.

Tarihsel olarak incelendiğinde duvar resimlerinin tarihi ortalama beş bin yıl, çivi yazılarının geçmişi yaklaşık iki bin beş yüz yıldır. Resim sanatı yedi yüz yıldır bilinmekte, kitaplara resimler beş yüz yıldır basılmaktadır. Fotoğraf yüz yetmiş yıllık, sinema ise yüz yılı biraz aşmıştır. Son kırk yıla gelindiğinde elektronik görüntüleri, son yirmi yıldır ise sayısal tabanlı bilgisayar görüntülerinin hayatımızın her aşamasında var olduğu görülmektedir. İmgeler, ister insan eliyle; ister makineyle veya elektronik bir araç yardımıyla yapılmış olsun daima içlerinde anlam barındırmışlardır. İmgelerin taşımış oldukları bu anlamlar, üreticileri tarafından üretim anında ya da daha sonra yüklenmiştir. Yüklenen bu anlamlar, alıcılar tarafından farklı biçimlerde algılanmıştır. (Parsa, 2007: 2). Bu anlamda imgelerin her dönemde var olduğunu ve çeşitli anlamlar barındırdıkları bilinmektedir. Ancak günümüzde imgelerin varlığı, geçmişle kıyaslanamayacak ölçüde egemenlik kazanmıştır (Berger, 2018; Robins, 2013; Baudrillard, 2017; Marin, 2013; Sayın, 2015; Marion, 2014).

Bir imge, yeniden yaratılmış ya da yeniden üretilmiş görünümdür. İmge, ilk kez ortaya çıktığı yer ve zamanı aşarak, kısa bir sürede ya da birkaç yüzyıl için kopmuş ve saklanmış bir görünüm ya da görünümler düzenidir. Her imge, bir görme biçimi barındırmaktadır. İlk olarak orada bulunmayan şeyleri gözde canlandırmak adına yapılan imgeler, bir süre sonra canlandığı şeyden daha kalıcı hale gelmiştir (Berger,

2018: 10). İmgenin gücü ve egemenliği de buradan kaynaklanmaktadır. Temsil ettiği şeyin bir süre sonra yerine geçmiş daha üst gerçeklik oluşturmuştur.

İmgenin bu özelliği yanıltıcı olmasıdır. Şeyleri yalıtarak onların yerine geçmekte, görüntülerini oluşturmakta, yanıltıcı bir peçe durumuna gelmektedir. Bu yanıltıcılık öyle boyutlara ulaşır ki imgeden varlığa götüren ilişki taklitle yönetilerek şeyin bir eşini oluşturup onun yerine geçen imgeyi onun bir temsiline çevirmektedir (Marin, 2013: 12). Bu durum imgenin gerçek durumuna gelmesi, gerçekleşmesidir.

Baudrillard (2017) imgenin “gerçekleşme” aşamalarını sıralar:

- Derin bir gerçekliğin yansıması olarak imge
- Derin bir gerçekliği gizleyen ve değiştiren imge
- Derin bir gerçekliğin yokluğunu gizleyen imge
- Gerçekliğin hiçbir çeşidiyle işi olmayıp yalnızca kendinin simulakrı olan imge.

İlk durumda imge olumlu bir niteliğe sahiptir. Çünkü tür, ayin görevi yapmaktadır. İkinci durumda imge, olumsuz bir niteliğe sahip kötü büyü türünden bir şeydir. Üçüncü durumda imge bir görünümün yerini almakta, bir büyüleme aracı olmaya çalışmaktadır. Dördüncü durumdaysa imge artık görüntü değil simülasyon düzenine ait bir şeydir (Baudrillard, 2017: 20).

İmge bizim için bir tarzdan fazlası haline dünya haline gelir. Dünya imge olmuştur. Bu imgenin bir asla da ihtiyacı yoktur. Olduğu haliyle kendini özgürleştiren imge tam da çağdaş tekniğin müsaade ettiği imgedir. Çünkü kendisinden başka kendisini yönetecek bir asıl gerekliliğini nihayet aşmıştır (Marion, 2014: 94)

Kendini nesnesinden ve aslından kurtaran imge, egemenliği ve iktidarı eline alır. Çift yönlü etki temsili, yani hazır bulunmayanın temsili ve bakış öznesini heyecan ve anlam içine yerleştirerek kendini gösterme bağlamında imge aynı zamanda, gücün gerçek haline gelmesidir. Kudreti aracıdır ve kudretin iktidara alarak kurgulanmasıdır. İmge, yapmak ve harekete geçirmek edimleriyle gücü kuvvete dönüştürür ve kudrete değer katarak yani onu zorlayıcı, zorunlu ve meşru bir duruma getirerek iktidara dönüştürür (Marin, 2013: 16).

İmgenin iktidarının temel bileşeni bedendir. Yaşadığımız dönemin temel karakteristiği imge bedenler ve bakan bedenler arasındaki ilişkinin (Marin, 2013: 18) belirleyiciliğinin iktidar tarafından kontrol edilmesidir. İmge bedenler ve bakan bedenler yeni dönem iktidarı tarafından üretilir. Hem bakan hem de bakılan üretilir. Bakan, baktığı imgenin gücü tarafından yönetilir, yönlendirilir. Kendisini bu imgeye göre düzenlemesi istenir. Bakılan ise bakanın üretilen arzularına göre kendini

düzenlemelidir. Bedenini piyasaya uygun biçimde dizayn etmelidir. “Temel amaç bakışın doymak bilmez iştahını körüklemektir” (Sayın, 2015: 11).

İmge, kendisine bakanın ve onu yitirmemek için bakmadan duramayanın arzusunun eksiksiz kudretine sahiptir. Bedenin güzellik veya güç gibi kusursuzlukları ya da tutkuları için ki bunlar her zaman ve özleri dolayısıyla öyle kabul edilmek için karşılaştırmayı gerektirir, yani o güzellik veya güç hakkında yargıya varacak bir ölçüye, norma, hakeme kısacası yüzün aynadaki bükülmez yansımasına, dış yüzeyler alanına egemen olan etkinliği elinde tutacaktır (Marin, 2013: 19, 32).

Günümüz kitle iletişim araçları ile kendini dayatan imgeler, kendi temsillerine çıplak bir beden bakar gibi bakmaya zorlar. Kendinden neşet eden doğal hak ve hukuk talebiyle –neyi nasıl dışa vurduklarını bilmeseler de- dışa vuranın göstergeleri gibi daha en baştan haklı gibidirler. Çünkü hangi içselliği dışa vurdukları belirsiz kalsa da güçlerini bir şeyi dışa vuruyor olmaktan ya da en azından bir şeyi dışa vuruyormuş izlenimi bırakmaktan alan ve gözün saflığını değil bakılın kayıtsız şartsız tatmin edeceklerdir. Kimi zaman giyiniklik bile bir çıplaklıktır, kendini bakışın perdesiyle kapattığı için çıplak kılmakta, bakışın iştahını yanılsamacı bir dolulukta kışkırtmaktadır (Sayın, 2015: 10).

Görme arzusu, imge ile şeyi kesin bir denklik içinde algılayarak her şeyin bir imgeye indirgendiği ve her imgenin bir şey değerinde olduğu bir dünyayı tanımlamaktadır. Bu denklik mutlak bir tiranlıktır. İmgeler dünyasına adım atmak zevk için imgesel olanı bağımsızlaştırmaktan daha ileri bir durumdur. Bu dünyaya giriş, zihni ve arzuları şeylerin dışına çıkararak imgeler hapishanesine hapsedmektedir. Ayrıca bu imgeler tıpkı endüstriyel nesneler gibi bir üretim biçimine ve topluma bağıdırlar ve bu mantıkla üretilmektedirler (Marion, 2014: 109).

Çağımızda imge ve kurgunun insan üzerindeki etkisi oldukça belirleyicidir. Günümüz insanı bir anlamda imgelerin ve kurguların insanıdır. İnsanı böyle bir konumda tutan en önemli etken onun bedenidir. Bu yeni dönemde insan bedeninin ele alınışı, bedene yönelik müdahaleler, bedenin hiçbir dönemde olmadığı kadar çok kesilip biçilip yeniden üretilmesi, insanın fizikselliğinin yerini artık imgelere bıraktığı anlamına gelmektedir (Kahraman, 2010: 12).

2.3. İmaj Endüstrisi

İmaj çağımıza özgü bir fenomen değildir. İnsan ırkının başlangıcından beri toplumun kendi imajları her zaman vardır, her zaman görür ve imajlarla dolarız. Yapılan kazılar ve keşifler birçok topluluğun kabartma resimleri, heykelleri, suretleri

olduğunu gösteriyor. Dünya ile aramıza bu tür yorumcular yerleştirmeyi denedik. Fakat günümüzdeki durumun oldukça farklı olduğu söylenebilir. Bugünkü imajlar geçmiş dönemin imajlarıyla kıyaslanamazlar. Mesela daha önceki dönemlerin heykelleri, resimleri sayıları bakımından önemsiz ve herkesin daimi ilgisinin kaçınılmaz nesnesi değildi. Nadiren, özel şartlar altında ve müstahkem, müstesna mekânlarda imajlar görülebiliyordu (Ellul, 1998: 143). Çağımız için bu durum geçmiş dönemlerle kıyas kabul edemeyecek kadar çok değişmiştir denilebilir.

Günümüzde imaj teknolojilerine büyük ilgi gösterilmektedir. Beklenmedik ölçülerde bir imaj devrimi yaşadığımız söylenmekte ve bunun Post modern döneme geçişle bağlantılı olduğu ileri sürülmektedir. Gündelik gerçekler ve deneyimler, sanal yaşantılar ve siber düşler yanında pek sönük kalmaktadır. Yeni dönem imaj politikası bize geçmiştekilerden kat be kat üstün olduğunu söyler. Yeni teknolojiler sayesinde insanlık halinin sınırları aşılabacak, yaratıcı güçler ortaya çıkacak ve ideal yenisidünya yaratılacaktır. Bu anlayışa göre yeni imaj teknolojileri dünyanın görsel olarak kuşatılması, manipölasyonu ve denetimi için daha geniş kaynaklar sağladığı ölçüde değer kazanacaktır (Robins, 2013: 22).

Dünya giderek daha çok dolayimli vizyon araçlarıyla görmekteyiz. Böyle yapmaya devam ettikçe de dünyanın gerçekliği ile temas kurmaktan uzaklaşmakta, bağlantılarımızı koparmaktayız (Robins, 2013: 23). Bir anlamda üretilmiş göstergelerin değerlendirildiği, piyasaya uygun hale getirildiği hatta piyasanın düzenlendiği bir araç olarak imaj, göstergenin ve değerinin mutlaklaşmasında başat rol oynamaktadır.

Göstergelerin toplamı olan günümüz toplumunda üretilen nesnelerin kaçınılmaz süsü, sistemin rasyonelliğinin genel açıklaması olarak ve sayıları giderek artan imaj nesneleri doğrudan doğruya biçimlendiren bir iktisadi sektör olarak güncel toplumun esas üretimidir (Debord, 2017: 38). Bizzat insan eli ile üretilen imajlar, gerçek olanın yerine geçer.

İmaj alanı ile nesneler dünyası arasında giderek artan bir mesafe vardır. İmajların içine gömüldükçe, nesneler dünyası ile ilişki kurmaya adeta gerek kalmamaktadır (Robins, 2013: 70). Üretilen imajlar beraberinde bir anlam üretimi de taşıdıkları için, nesnenin anlam katmanlarını da alt üst ederler.

Yaşamın her bir yönüyle ilişkisi kesilmiş olan imajlar, bu yaşamın birliğini yeniden kurmanın artık mümkün olmadığı ortak bir akışta kaynaşır. Kısmi olarak göz önüne alınan gerçeklik, ayrı bir sahte dünya olarak, salt seyrin nesnesi olarak, kendi genel birliğinde sergilenmektedir. Dünyasal imajlardaki uzmanlaşma, yalancının

kendine yalan söylediği özerkleşmiş imajlar âleminde kendini tamamlanmış bulur. Genel anlamda bu durum, yaşamın somut tersyüz edilişi olarak canlı olmayanın özerk devinimidir. Bu yeni var olma biçimi bir imajlar toplamı değil, kişiler arasında var olan ve imajlar dolayımından geçen bir toplumsal ilişkidir (Debord, 2017: 34).

Toplumumuzdaki imajlar daima mekanik tekniğin ürünüdürler. Teknik gerçekten araçtır. Çünkü imajlar evreni teknik tarafından bizi için kurumsallaştır. Fakat bu, kendimizi, suni araçlarıyla bir güç tarafından oluşturulmuş suni bir dünyanın önünde bulunduğumuzu söylemekle aynı şeydir. Dolayısıyla, katı gerçekliğin bizi asla bu imajlar evrenine götürmediğini anlamak önemlidir. Aksine biz kendimize sürekli olarak imajın görünen objektivitesinin arkasındaki belirsizliği hatırlatmamız gerektiği sonucuyla birlikte, az ya da çok keyfi bir inşa edilmiş bir yapı ya da yeniden inşa edilmiş bir yapı görürüz. İmaj, bir gerçekliği dile getirir. Ancak o bize gerçekliği zorunlu olarak bir hileyle sunar. Bu bakımdan imaj, aldatıcıdır. O oyun olduğu halde, kendisini gerçeklik diye takdim eder. O doğru olmayan bir şeyin yansıması durumu olduğu halde, sözsüz hakikat olma talebinde bulunur (Ellul, 1998: 50).

2.4. Niceliğin Yükselişi

Nicelik, Rönesans'tan Aydınlanmaya gelişmiş nihayetinde modernite ile kemal derecesine ulaşmıştır. Batı merkezli düşünsel ve toplumsal yapı nitelikten niceliğe (Guenon, 1990), soyuttan somuta, aşkından içkine, numenden fenomene, ruhtan bedene bir güzergâh izlemiştir. Artık nicel olan, görülebilir olan egemendir.

Modernite görülebilir olana çok daha fazla önem verir (Crary, 2015: 23). Niteliği niceliğe indirgeme iddiası, modern düşüncenin en belirgin özelliğidir (Guenon, 2017: 153). Niceliğin artan önemi neticesinde 16. yüzyılda başlayarak görünürün ve bedenın önemi artmıştır. İnsanlar artık sadece önemli kişilerin, bilginlerin, imparatorların resimlerini değil, sadece güzel olma özelliği taşıyanların resimlerini almaya başlamıştır. Bunun anlamı nitelikli olanların değil nicelikli olanların öne çıkmasıdır (Vigarello, 2013: 20).

Görülebilir, nicel olana verdiği aşırı paye ile günümüz toplumunun övdüğü nesnelerden düzenlediği davranışlara kadar her seviyede uğradığı aleni nitelik kaybı, gerçekliği dışlayan gerçek üretiminin temel özelliklerinden başka bir şeyin ifadesi değildir. Meta biçiminin geliştirdiği şey, nicel olandır ve meta biçimi sadece nicel olanda gelişebilir. Nitel olanı dışlayan bu gelişme, bir gelişme olarak nicel geçiş boyunu eğmektedir (Debord, 2017: 48).

Dünyayı bir etkinlik olarak değil bir temsil olarak gören ve sonuçta maddeyi idealleştiren eski materyalizmin seyirlik yanı, somut şeylerin otomatik olarak toplumsal yaşamın efendileri haline geldiği gösteride gerçekleşir. Buna karşılık idealizmin düşünen etkinliği de gösterge ve işaretlerin teknik aracılığıyla gösteride gerçekleşir. Bu gösterge ve işaretler sonuçta soyut bir ideali gerçekleştirir (Debord, 2017: 153). Bu sayede olan ve görülen eşit hale gelir. Yeni imkânlarla mevcut vasat, arkada bir şey bırakmayacak şekilde her şeyi niceliksel düzleme çeker.

Gösteri bolluğundaki yanlış seçim, hem ayrı hem de iç içe geçmiş rollerin (özellikle nesnelerin simgeleştiği ve taşıdığı roller) olduğu gibi, rekabet ve dayanışma içindeki gösterilerin de yan yanallığında yatan seçim nicel bayağılığı kışkırtmaya yönelik hayali niteliklerin savaşında gelişir. Böylece tüketimin kaba hiyerarşik mertebelerini olağanüstü bir ontolojik üstünlük haline getirmekle yükümlü sahte arkaik zıtlıklar yeniden dirilitir (Debord, 2017: 61).

Birey açısından olduğu görüldüğü arkasında kalmaz aksine görünüş yavaş yavaş ve en sonunda tamamen kişiliğin derin katmanlarını kuşatır. Kimliğimizi doğrulamak kendini bir imgesini –hem de dikizcileri hem görülmüşü tatmin eden bir imge- olarak ben'i hem tanımak hem de aktarmaktır. İmgeye duyulan bu arzu tamamen bir imge haline gelme arzusu, zamanımızın tüm bilgeliğini tüketir. Tüm alanlardaki tüm bilgelikler kendi imgesi kadar bilge olmaktan geçer (Marion, 2014: 104). Nicelik niteliğin önüne geçmiş, görüldüğü kadar olmak artık olmanın bir yansıması değil bizzat varoluşun kendisi olmuştur. İnsan artık görüldüğü kadar, bedeni kadardır denilebilir. Değerin ölçütü niceliktir. Bu durum aynı zamanda derinlik kaybıdır.

Yeni çağlı bir imgenin kendi dışında bir meşruiyet zemini olması gerekmediği, daha işin başında mutabık kalınmış bir varsayımdır. Bu türden bir meşruiyet doğallığı kendinde saklı bir doğal haktan ve hukuktan soluk alır. Bu hukuka göre görmek, görünenin ardında sızılmadık hiçbir alan bırakmayana dek bilgilenmek anlamına gelir ve görü ile bilgi eşittir. Yeniçağa özgü bilgi görünmekle görünmeyeni kesiştiren bir aralığın değil görünmeyeni içeren görünenin bilgisidir ve tevil edici araçlar olan imgeler sayesinde temsil edilmektedir (Sayın, 2015: 16). Çağımız temsi edilenin, derinde olanın, görünür olmayanın, görünür olana yani nicel olana anlam verdiği değil; nicel olanın görünmeyene, temsil edilene anlam verdiği bir çağdır.

Narsisizmin soylulaştırma ile özdeşleştiği, bir nevi “Yeni Rokoko” zamanlar olarak değerlendirebileceğimiz bu zamanların bedeli ise gerek ekonomi, gerek kültürün özgül derinliklerini kaybetmesi oldu. İnsanlığı belki yer yer bunaltan ama her şekilde

ağırlık kazandıran bütün birikimlerin tasfiyeye uğradığına şahit oluyoruz. Baudrillard'ın “derinlik kaybı” dediği de budur. Mahremiyetin, en başta da o yere göre konulamayan burjuva mahremiyetinin çözülüp neredeyse yok olduğu, aleniyetin şaha kalktığı, iç bükeylikten dış bükeyliğe evirilen bir süreci idrak ediyoruz (Öğün, 2018). Kısacası niceliğin egemenliğini, göstergenin iktidarını kurduğu ve pekiştirdiği bir dönemden geçtiğimizi söyleyebiliriz.

Niceliğin egemenliğinin (Guenon, 1990) birey üzerindeki yansımalarının en belirgin tarafı olarak bedeni gösterebiliriz. Özgürleşmiş (ama gösterge olarak özgürleştiğini ve sporda ve temizlikte olduğu kadar erotizmde de yıkıcı arzu hakikatinin sansür edilmiş olduğunu gördüğümüz) bedenin maddi gerçekliği insanları yanıltmaktadır. Bu gerçeklik yalnızca geçerliliği kalmamış, evirilmiş üretimci bir sisteme uygun olmayan ve artık ideolojik bütünleşmeyi sağlama gücünden yoksun bir ideolojinin, yani ruhun ideolojisinin yerine, özünde bireysel değerleri ve ona bağlı toplumsal yapıları koruyan daha işlevsel modern bir ideolojinin geçirilmesini yansıtır. Ruhun aşkınlığının yerine bedenin içkinliği geçirilir. Eskiden ruh neyse beden de o olmuştur (Baudrillard, 2017: 174). Bedenin ve ruhun, beden lehine yer değiştirdiği görülmektedir. Bu durumun pekişmesinde modernliğin rolü önemlidir.

2.5. Modernlik ve Gösterge

Göstergeler tarihin her döneminde var olmuştur. İnsanlık tarihi göstergelere toplumsal muhayyilenin bir yansıması olan anlamlar yüklemişlerdir. Mağara resimleri, insan figürleri, çeşitli objeler vs. insan ve gösterge arasındaki kopmaz bağa işaret etmektedir. Bu durumda modern göstergenin alametifarikası nedir? Temel sorun modernlik ve gösterge ilişkisi ve bu ilişkinin insan var oluşu üzerindeki etkisidir.

Modernleşme sadece batı toplumları için değil insanlık tarihi için de sarsıcı ve derin etkileri olan bir süreçtir. Bireysel, toplumsal, kültürel, varoluşsal, epistemolojik alanda kökten sarsılmalar ve dönüşümlere neden olmuştur. Geçmişle olan bağını önemli oranda koparmış, geleneksel alanın sınırlarını oldukça daraltarak egemenliğini arttırmıştır. Modernlikle nitelikten niceliğe, özden forma, ruhtan bedene, görünmeyenden görünür olana geçildiği görülmektedir. Aşkın olanla ilişki koparılmış, görünür olanla kurulmuştur.

Modernleşme, kapitalizmin yerleşik olanı kökünden söküp hareketli kıldığı serbest dolaşımı engelleyeni ortadan kaldırdığı, biricik olanı değiş tokuş edilebilir hale getirdiği bir süreçtir. Bu durumda bedenler, göstergeler, imgeler, diller, akrabalık ilişkileri ve uluslar için geçerli olduğu gibi mallar, zenginlik ve işgücü için de geçerlidir.

Modernleşme yeni ihtiyaçlar yeni tüketim ve yeni üretimin durmak bilmeyen ve kendi kendini daim kıldığı bir üretimdir. Bir insan özne olarak gözlemci, kesinlikle bu sürecin dışında kalmaz (Crary, 2015: 23).

Geçmiş kültürlerde göstergeler hemen her alanda bir herhangi bir engelle karşılaşmadan dolaşabilmekteydi. Bu nedenle bugüne kadar bu kültürlerde bir gösterilen karmaşası ve bunun sonucunda oluşmuş bir gösterge mantığı ya da gerçekliği diye bir şeyle karşılaşılmamıştır. Bu evrende, insanların sahip olmuş olduğu en güzel yan anlamlardan biri olan gerçekle karşılaşılabilir. Göstergeye özgü bir bilinçaltı, bir arka plan söz konusu değildir. Değiş tokuş edilen göstergeler fantasmadan ve bir gerçeklik halüsinasyondan yoksundurlar (Baudrillard, 2016: 106).

Ürettiği arzu ve ihtiyaçlarla bireyi denetim altına alan modernliğin hâkimiyet alanının yoğun olduğu alan görülebilir bölgedir. Baudrillard'a göre 1700'lerin sonunda yalanan burjuva siyasal devriminin en temel sonuçlarından biri, insan haklarının varlığına, insan eşitliği ve mutluluğu talep etme hakkına sahip olduğuna ilişkin miti canlandıran ideoloji olmuştur. İlk kez 19. yüzyılda mutluluğun ve eşitliğin sağlandığını göstermek için gözlemlenebilir kanıtlara ihtiyaç duymuştur. Mutluluğun nesneler ve göstergeler bakımından ölçülebilir olması, görülebilir ölçütler olarak gözün karşısında olması gerekiyordu (Crary, 2015).

Modern toplumun başlangıcından itibaren görülme sıklığı artmış, ayrıntıları daha da çeşitlenmiştir. Kişinin kendi konusundaki titizliği modern toplumda artmıştır. Görünümleri egemenlik altına alan aklın zaferi temel izlek olarak varlığını sürdürür. Bedene canlılık katan ruha yönelik sistematik telmih, aynı zamanda çok iyi denetim altına alındığı söylenen bir bedensel mekaniğe yönelik yine sistematik telmih, kendini gösterme ve güzelleşme sanatını daha etkili hale getirir. Güzelleşme uygulamalarını daha da hızlandıran modern toplumda, saray örneğindeki yoğunlaşma ile birlikte ortaya çıkan, kişinin kendine dönük yeni bir dikkati, görünüş konusunda durmadan artan bir beklenti, konum ayrıntılarını, getirilerini götürülerini anlatmaya yönelik daha iddialı bir arzudur (Vigarello, 2013: 84-87).

Modern dönemde zorunlu göstergeler dönemi nihayete ermiş ve yerini tüm sınıfların ayırım yapmadan yararlanabileceği özgür göstergeler dönemi almıştır. Rekabete dayalı demokrasi dönemi; mevkilere dayalı düzene özgü, herkesin uymak zorunda kaldığı göstergeler döneminin yerini almıştır. Bu modern göstergeler bir süre sonra asıllarını tüketmeye başlamıştır. Geçmişte özgün olmasının yanında biraz da şeytani sayılabilecek aynalar, imgeler ve sanat yapıtları gibi bir alegorik nesneler sınıfı

vardı. Bunlar somut simularklar olması nedeniyle Gerçeği ile sahtesi birbirine karışmıyordu. Günümüzde gerçek ve bütünsel aynı bütünsel işlemsellik içinde yer aldıklarından birbirine karışmaktadır. Burada her şey estetik büyülemenin denetimi altındadır. Bu hile, kurgu, senaryo gerçekliğin aşırı miktarda modellerin etkisi altında kalmasından kaynaklanan bir tür yüceltmeye dayalı algılama biçimidir (Baudrillard, 2016: 134).

Modernite klasik görme modellerinin ve dolayısıyla gösterge modellerinin ve bunların sabit temsil alanlarının çöktüğü uğrağa denk gelmektedir. Bir yandan klasik görme alanını çökertmiş olan kapitalist modernleşmenin kendi zorunlulukları diğer yandan da görsel dikkati empoze etmek, duyuları rasyonalize etmek ve algıyı yönetmek amacıyla teknikler üretilmesine neden oldu (Crary, 2015: 37). Modernite ile birlikte göstergeler seri halde üretilmeye başlanmıştır.

Modernite ve gösterge ilişkisine yönelik şu sonuçlar çıkarılabilir: 1. Modern göstergeler geleneksel göstergelerden varoluşsal, üretimsel ve anlamsal olarak tamamen farklıdır. 2. Modernite göstergeleri aslının yerine geçirmiştir. 3. Modernite ile birlikte zorunlu göstergeler dönemi sona ermiştir. 4. Modernliğin niceliksel yönü ve bakışa yüklediği iktidar modern göstergeler sistemini doğurmuştur. 5. Modern göstergeler gerçeği tüketerek temsili mutlaklaştırmıştır.

2.6. Gösterge Değeri ve Gösterge Ekonomi Politikası

Baudrillard (2009) nesnelerin gereksinimler tarafından belirlendiği ve insanın çevreyle kurduğu ekonomik ilişkilerde onları anlamlı kıldığı savına karşı çıkar. Nesnenin ilk başlangıçta sahip olduğu statü, sonrasında kendisine toplumsal bir gösterge değeri kazandıracak olan pragmatik süreçten tamamen farklıdır. Burada önemli olan göstergeleşmiş değiş tokuş (mübadele) değeridir.

Gösterge- nesne verilen ya da alınan bir şeyden çok bireysel öznelere bir gösterge gibi sahiplendikleri, ellerinde ve yanlarında bir şey yani kodlanmış bir farklılıktır. Tüketim, gösterge nesne tüketmek anlamına gelirken gösterge nesne de geçmişe özgü, şeyleştirilmiş bir kod görünümü kazandırılmış toplumsal bir ilişki biçimine benzemektedir. Tüketime özgü tüm alanlarda ekonomik değiş tokuş değeri, gösterge değiş tokuş değerine dönüşmüştür (Baudrillard, 2009: 59- 129).

Gösterge değeri, bir tabloya ödenen yüklü miktarda paradır. Burada amaç zenginliğin gösterilmesi aynı zamanda göstere göstere yok edilmesidir. Bir tablonun 1 değişim değeri, 2. Simgesel değiş tokuş değeri (sanat yapıtı olması), 3. Göstergesel değeri vardır. Ekonomik değişim değerini göstergesel değişim değerine dönüştüren şey

ise tükettir. Geleneksel ekonomi politik değışim değeri kullanım değeri dönüşürölmesiyle oluşın üretim döngüsüyle ilgilenir. Ancak günümüzde geleneksel ekonomi- politik çözümlemesini aşın bir durum söz konusudur. Gösterge değışim değeri de en az maddi üretim ve ekonomik değışim değeri kadar önemsenmelidir (Baudrillard, 2009: 131).

Gösterge ekonomi- politiğı gösterge fetişizmini eleştirmek ve meta biçimin gösterge biçime olan ilişkisini çözümlemektir. Bir meta biçim çözümlemesi yapmaya soyunan ekonomi- politik eleştirisi gibi gösterge ekonomi politiğı eleştirisi de bir gösterge biçim çözümlemesi yapmaktır (Baudrillard, 2009: 175).

Baudrillard'ın gösterge ekopolitiğı yeni tip üretim ve mübadele tarzını çözümlemeyi amacı taşır. Bu üretim tarzı maddi çıktılar değil göstergelerin üretimi ve değış tokuşudur. Endüstriyel nesneler gibi görüntüler, imgeler de bir üretime, bir üretim toplumuna bağılırlar. Üretilen göstergelerin ölçüsü ise gören gözdür (Marion, 2014: 98).

Metanın kullanım ve mübadele değeri yanında gösterge değeri olması ve bu değeri metanın aslı değeri önüne geçmesi kapitalist toplum modeline özgü bir durumdur. Her şeyi sergileyen, her şeyin sergi değeri göre değeri yüklenen teşhir toplumu, her şeyi dışı çevirmiş, ifşa etmiş, çıplaklaştırmış, soymuş, ortaya sermiş durumdadır. Teşhir etmenin aşırılığı her şeyi tüm sınırlarından arınmış olarak derhal tüketilmeye açık bir meta haline getirmektedir. Kapitalist ekonomi her şeyin sergilenme mecburiyetine tabi kılar. Sadece sergilenmeye yarayan sahnelenmedir değeri yaratan. Şeylerin kendine özgülüğü feda edilmiştir. Neticede şeyler karanlıkta değil bizzat aşırı ışığın altında kaybolmuştur (Han, 2018: 28).

Şeylerin değeri, gösterge değeri. Gösterge ekonomi politiğı klasik ekonomi politiğın çözümlemesini eksik bularak, şeylerin gösterge değeri asıl olduğunu ve bu değeri günümüz toplumunda en üst değeri olduğunu iddia eder. İnsan bu toplum biçiminde şeyleştığı, nesneleştığı için insanın da aslı değeri gösterge değeri dönüşür. Bu nedenle görünmeyen, niteliksel yönü değil niceliksel tarafıyla değerlendirilir. Birey de bunun farkında olarak yatırımını en nicel tarafı olan bedenine yapar. “Vasat ya da aptal bir insan gösterge bakımından en derin zekâyı sahip insandan daha zengindir” (Deleuze, 2016: 26).

2.7. Gösterge Toplumu

Çağımızda her şey görünür olmakta ya da görünür olmaya zorlanmaktadır (Han, 2018). Sürekli ifşa ve sergileme olarak teşhir, iktidarı bireylerin iç dünyalarına taşır. İçi dışsallaştırır. Bir egemenlik tarzı ve formu olarak teşhir, bireyin iradesinin alt edilmesidir ve iktidarla kol kola gider. Teşhir toplumunda her şey görsel bir koreografiye tabi tutulur. Duygular, zevkler, mekânlar, beden ve tüm eşyalar dizayn edilir ve yeni bir simetri ile konumlandırılır (Çağan, 2018: 83).

Bu çağda var olmanın yolu görünmekten geçmektedir. Müzikten sanata, edebiyattan gazeteciliğe, sinema- tiyatro oyunculuğundan sporculuğa kadar her şey görselliğe endekslenmiştir (Atay, 2017: 53).

Görünme, gösterme, bakış altına alma, teşhir etme, açma Batı'nın en tanımlayıcı yanıdır. Modernite ile birlikte hiçbir karanlık alana yer tanımayan ve görsellik ve şeffaflık üzerine temellenen yeni bir iktidar biçimi gelişmiştir. Avrupa ideal bir şeffaflık ve görünürlük arzular. Emperyalist arzu, bilginin nihai garantörü olarak görmeye ve gözleme önem verir. Akı, gerçeği ve ilerlemeyi yücelten Aydınlanma projesi ile görsel olanı değerli kılan modern görsellik rejimi iç içe geçmiştir. Aydınlanma döneminin epistemesi ile modern görsellik rejimi birçok noktada kesişmektedir. Sahip olma, kontrol etme ve buna paralel olarak görünmeyen, bedensiz, nesnel olarak gözlemleyen/gözetleyen ve keşfeden aşkın özne, Aydınlanma epistemolojisinin tanımlayıcı öznesidir. Aydınlanma felsefesi görüneni ayrıcalıklı ve değerli kılan bir epistemolojiye dayanır (Yeğenoğlu, 2017: 54- 100- 141).

Gösteri, görme kategorilerinin hâkimiyetindeki bir etkinlik anlayışı olan Batı felsefe projesinin tüm zayıflığının mirasçısıdır. Modern üretim koşullarının hâkim olduğu toplumların tüm yaşamı gösterilerin uçsuz bucaksız birikimi olarak görünür (Debord, 2017: 34).

Yeni dönemle birlikte batılı görme iktidarının görme arzusu, toplumsal karşılık olarak oldukça ilginç bir biçimde görülme talebine dönüşmüştür. Günümüzde görünümünden, kendi var olma biçiminden sorumlu olan artık bireydir. Neredeyse fiziksel olarak ortaya koyduğu şeyle de her zaman daha çok benzetildiğinden öyledir. En uç noktasına vardırılan bu gösterme kaygısı, görünürü öne çıkarma konusundaki artan istek, görünürün egemenliğidir. Görünme kendini göstermek konusundaki yoğun bir kişiselleşme, hem değer görmenin doğrudan ilkesi hem de kitle fenomeni olarak kendini dayatmıştır. Çağımız görünüşe egemen olabilme duygusunun ve yine görünüşü bireysel

bir kendiliğin en çarpıcı işareti yerine koyabilme duygusunun aynı yöne yöneldiği bir çağdır (Vigarello, 2013: 261).

Görselliğin her şeyin önünde ve üstünde yer aldığı, görünmenin ve görünür kalabilmenin temel düstur haline geldiği, seyrin iktidarının yaşandığı bu çağda göze gelmek sakınılan değil arzulanan bir durum haline gelmiştir. Var olmanın yönü görünmekten geçmektedir. Ne olduğunuz değil nasıl görüldüğünüz önemlidir. Başka hiçbir şey bir anlam ifade etmez (Atay, 2017: 16).

Sergilenmiş olmayı var olabilmenin ön koşulu olarak kabullenmenin gerektiği olumluluk (gösteri) toplumunda şeyler, birer meta haline gelmiştir. Bu şeyler sergi değeri kazanmak adına kült değerlerini yitirmektedirler. Sergi değeri açısından kendi içinde kalan, kendinde oyalanan, salt varoluşun hiçbir anlamı yoktur. Şeyler ancak görüldükleri zaman bir değer kazanırlar (Han, 2018: 25).

Tüm bunların yanında göstergeler, gerçek dünyaya bir eklenti, ona ilave edilen bir süs değildir. O gerçek toplumun gerçek dışılığının can alıcı noktasıdır. İster propaganda, reklam, iletişim enformasyon araçlarıyla ya da doğrudan eğlence tüketimi şeklinde olsun kendine özgü bütün biçimleriyle gösteri, hâkim kılınan –kılınmak istenen- yaşamın var olan bir modelini oluşturmaktadır. Gösterinin biçimi ve içeriği, var olan sistemin koşullarının ve amaçlarının tümüyle aynen doğrulanmasıdır (Debord, 2017: 35).

Gösteri (göstergeler) kendini tartışılmaz ve ulaşılamaz devasa bir olumluluk olarak sunmaktadır. Sloganı görünen şey iyidir, iyi olan şey görünür demekten başka bir şey değildir. İlkesel olarak herkesten beklediği ve talep ettiği tutum bu edilgen kabullenıştır. Diğer yandan ortaya çıkışına herhangi bir kaşı çıkanın olmaması ve görünüş üzerinde kurmuş olduğu tekel aracılığıyla bu talebi ve beklentiyi hali hazırda elde etmiş durumdadır (Debord, 2017: 37).

Görülenin ve görmenin hızla yükselişi ile birlikte göstergeler kendinde varlık olarak kendi egemenliklerini ilan etmişlerdir. Artık çevremizde gördüğümüz her şey birer göstergeye dönüşmekte, değerini ve anlamını varlığından değil gösterge olarak kabul edilme olanağından almaktadır. Gösteri toplumu (Debord, 2017), şeffaflık toplumu (Han, 2018), teşhir toplumu gibi tanımlamalar temelde göstergelerin söz sahibi olduğu toplumu tanımlamaktadır. Mevcut toplumda egemen olan göstergelerdir (Baudrillard, 2009, 2016; Deleuze, 2016).

3. BEDENİN GÖSTERGELEŞMESİ

Aydınlanma, modernleşme ile birlikte niceliğin ve görünenin yükselişi, bedenın keşfi ile birlikte beden, günümüzdeki anlamıyla bir göstergeler bütününe dönüşmüştür (Vigarello, 2013, ;Silverman, 2006; Berger, 2018; Baudrillard, 2016, 2009; Yeğenoğlu, 2017; Courtine ve Vigarello, 2007).

Görmeyi bilginin temel aygıtı olarak kabul eden epistemoloji yaklaşım ilkesi, gerçeğe ulaşmak için onun üzerindeki peçeyi/perdeyi açmaktır. Batı kültürünün görünür olana yüklediği bu önem farklı alanlarda da kendini göstermektedir. Görme arzusundaki erotik yatırımla, realist görsel paradigmanın dayandığı epistemolojik ilkenin en iyi ifade bulduğu alanlardan biri de bedendir. Bir yandan pozitivist bilimleri inceleyen ve nesnelleştiren, gözlem aracılığıyla doğa üzerinde hâkimiyet kurmaya çalışırken, diğer yandan benzer bir görsel incelemeye tabi tutarak beden üzerindeki kudret sahibi olmaya çalışan söylemler çoğalıp çeşitlenmiştir (Yeğenoğlu, 2017: 142).

18. yüz yıldan itibaren görme duyusu, bedenlerin sınai olarak yeniden kurgulanması neticesinde farklı bir boyuta taşınmıştır. Anlamı değişmiştir. Birbirinden çok farklı alanlarda görme duyusunun özerkleşmesi, gözlemcinin gösteri tüketiminde yerine getirmesi gereken görevlere uygun olarak yeniden oluşturulması için gerekli bir tarihsel koşuldu (Crary, 2015: 32).

Baudrillard (2016)'ya göre vücudun tarihi demek, onu denetlemeye çalışan, parçalarına bölen, farklılığı ve sahip olduğu çelişkili konumunu değiştirip yadsıyarak yapısal bir gösterge malzemesi şeklinde örgütleyen, iz ve göstergelerden oluşan bir ağın tarihi demektir. Ancak günümüzdeki anlamıyla gir göstergeler sistemi değildir.

Sırf tinsel olan ayrımların terk edildiğini, eskidiğini görmek mümkündür. Buna karşın daha içselleşmiş, daha gizli, yeni bir alan fethedilmiş gibi görünür. Bedenin gösterilebileceği ve gerçek güzelliğın koparılamayacağı o gizli ve özel alan keşfedilmiştir artık (Vigarello, 2013: 73).

20. yüz yılın başlarında kapatan giysilerin estetiği ile açan giysilerin estetiği arasındaki kopuş kesindir. Dönemin dergi ve yayınları bunu çok açık bir biçimde gösterir. Vücut hatları artık çok fazla göz önündedir (Vigarello, 2013: 181). Vücut hatlarının görünür olabilmesi için görülmeyi hak etmesi, mücadele vermesi gerekmektedir. Güzelliğın elde edilmesi ayrıntılı bir incelemeyi, stratejik bir programı ve bunun yanında bir dolu reçeteyi gerektiren bir mücadeledir. Peki, neden bu kadar zorluğa ve hazırlığa katlanılır? Mücadele bedeni kendini ortalıkta gösterdiğinde amacına ulaşmış olacaktır. Baştan çıkarıcı olmak, sahil güzelliğini ya da şehirdeki

çekici kadını oynamak özgür, engelsiz bir duruş sayesinde kendine güvenini kazanmak söz konusu olabilir (Slyvette, 2006: 75).

Göstergeler ve farklılıkların sınai bir şekilde üretildikleri türdeş bir alan olarak vücut, programlanmış ayartma göstergesi olarak ortalığa salıverilmiştir. Bir ayartma, hoşnut edilme ve saygınlık şeması olarak vücut toptan olumlanarak çelişkiye bir son verilmiştir (Baudrillard, 2016: 199). Geleneksel dönemde bedeni sarmalayan ruh iken günümüzde ruhu sarmalayan bedendir. Ancak bu ruhu sarmalayan çıplaklığın patlaması olarak “ten değil, saygınlık” giysisi olarak ve ikinci konut olarak, gösterge ve moda göndergesi olarak tendir (Baudrillard, 2017: 165).

Cinsellik ve beden, yirminci yüzyılı garabeti olarak ortaya çıkmıştır. 1950’lerle birlikte insan bilinci, bu sürecin görsellikle olan ayrılmaz bağına fark etmiştir. Daha da ileri gidilerek bedenin anlamı, görsellik üzerine inşa edilmiştir. Batı metafiziği olsun Doğu metafiziği olsun bu gerçekten kaçamamış, bilmeden, kendiliğinden uygulamışlardır. Yirminci yüzyıl beden ve cinsellik üzerindeki karanlığı aydınlattığını söylerken her zaman yaptığı gibi bu ilişkiyi yapay biçimde kurmaya yönelmiştir. Sonuç olarak reklamların, modanın, sanatın ve sanallığın dünyası üçlü bir temele oturdu; cinsellik, görsellik, beden (Kahraman, 2010: 13).

Beden tüm görsellik dünyasının en temel dayanaklarından birisidir (Kahraman, 2010: 53). Bedeni daha iyi tanımak adına olduğu söylenen bu aşırı beden gösterisi hiç de bedeni tanımakla alakalı değildir. Tamamen fetişist ve gösterisel bir mantık uyarınca bedeni en parlak, en mükemmel, en işlevsel nesne olarak dışarıya yönelik olarak oluşturmak amacıyla kendi bedenimizin içine kıvrılma ve onun narsistik olarak içeriden kuşatma telkinidir. Bu narsistik ama yönlendirilmiş bir narsisizme özgü ilişki, beden üstünde bakır ve sömürgeleştirilen topraklardaymışçasına işlediği biçimiyle: görünür mutluluk, sağlık, güzellik, muzaffer hayvanseverlik göstergelerini moda piyasasına çıkarabilmek için bedeni bir maden ocağı gibi şefkatle araştırdığı biçimiyle bu ilişki gizemli bir biçim alır (Baudrillard, 2017: 166).

Madde, kendini her an her yerden bakışa sunan, her türlü transformasyona açılma olasılığını içinde barındıran, dışsal her türlü etkiye maruz kalan, ama inorganığe dönüşemediği sürece kendiyile öteki arasındaki mesafeyi kayıtsız şartsız koruyandır (Sayın, 2015: 114). Niceliğin yükselişi ve bedenin keşfiyle birlikte insan bedeninden ibaret maddeye, bakışın nesnesine ve dolayısıyla göstergeye dönüşmüştür. Artık beden ve yüzeyi çoklu piyasa kimliklerini yansıtan bir metne, sayfaya, ekrana, göstergeler toplamına dönüşmüştür (Çubuklu, 2004: 102).

Bedenin bu şekilde sergilenme, teşhir edilme mecburiyeti şeklinde dönüştürülmesi, bizzat bedenin yabancılaşmasına yol açar. Beden, optimize edilmesi gereken bir sergi nesnesi şeklinde şeyleşir. Bu bedenin içinde ikamet etmek mümkün değildir. Onu sergilemek, böylece sömürmek gerekmektedir (Han, 2018: 28).

Beden tarihin her döneminde üzerinde iddialar barındıran, çeşitli modifikasyonlara uğrayan, inançları, değerleri, kültürel farklılıkları dışarı yansıtmada araç olarak kullanılan bir uzam olmuştur. Ancak günümüzdeki anlamıyla bedenin gösterge nesnesine dönüşmesi oldukça farklı bir durumdur.

Bedenin göstergeleşmesi ile kastedilen en temel iki boyut vardır: birincisi birey ve bedeni arasındaki ontolojik bağın zayıflayarak bedenin gösteri çağına, gösterge toplumuna uygun olarak gösterilecek, teşhir edilecek şeye dönüşmesidir. İkincisi ise bedenin bireyin kendisini ve tabi arzularını değil, üretilen ideal ve arzuları gösteren bir gösterge nesnesine dönüşmesidir. Bu kısım insan açısından daha derin bir kırılmaya işaret etmektedir. Beden, insanın dünyadaki en temel varoluş aracıdır. Dolayısıyla “ben”i göstermesi gerekir. Ancak günümüzde ben ve beden arasındaki ilişki koparak iki ayrı “şey” durumuna gelmişlerdir. Dolayısıyla bu durumun varoluşsal bir krize işaret ettiği görülmektedir.

3.1. Bedenin Keşfi

Beden nedir? Bu soru basit gibi görülse de cevabı o kadar kolay olmayabilir. Beden milyarlarca hücreden, kas, sinir ve organlardan oluşan bir bütündür. Bu fiziksel göstergeleridir. Bunun yanında toplumsal, kültürel, sınıfsal, ekonomik olarak da üretilen bir kümedir. Gözlerimiz, ten rengimiz, saçlarımız, burnumuz doğuştan gelir. Ancak bunların anlamı sonradan üretilir. Örneğin güzellik, çirkinlik, ırk, etnisite tüm bunlar üretilmiştir (Demello, 2014: 5). Beden sadece fizyolojik bir nesne değildir. Doğum, geçmiş, olumsuzluk bir bakış açısının zorunluluğu dünya üzerinde mümkün her türlü eylemin fiili koşuludur. Dolayısıyla varlığın devamlı bir yapısıdır (Sartre, 2014: 407).

Sartre (2014) bedenin 3 ontolojik boyutundan bahseder. Birinci boyut ben bedenimi var ederim. İkinci boyut bedenim başkası tarafından kullanılır ve bilinir. Üçüncü boyut ben başkasının nesne olduğum öznedir. Başkası tarafından beden olma vasfıyla bilinen olarak kendim için var olurum. Başkası beden olmak için önemlidir. Başkasının beni nasıl değerlendirdiği bedenimizin fiziksel ve niteliksel anlamda algılama biçimimizi etkileyecektir.

Bedenin anlamı, niteliği hatta varlığı toplumsal tarafından etkilenmektedir. O yüzden kişinin benlik’i ayırmsaması hem tek bir görsel imge veya bir görsel imgeler

kümesine hem de belirleyicisi fizyolojik olmaktan çok toplumsal olan bazı bedensel hislere göre ayarlanıyor olabilir (Silverman, 2006: 30). Bedenin toplumsal bir nesne olduğu fikri ağırlık kazanmaktadır. Dolayısıyla bedenin anlamı yaşadığı çağ ve mekânın ruhundan ayrı düşünülemez.

Beden kültür tarafından inşa edilmeden önce mevcut değildir ve bu yüzden ister erkek ister dişi olsun öznenin doğrudan mevcut olduğu söylenemez. Aslında mevcudiyetin kendisi, görsel imaya ile duygusal egonun bütünleşmesinin imgesel sonucundan başka bir şey değildir (Silverman, 2006: 57). Görsel imago ayna evresi duygusal ego ise içsel farkındalıktır. Bedenin varoluşu bir farkındalıktır. Bunun fark ettiren ise bireyin ötekiyle kurduğu ilişkidir. Ötekini burada büyük en başta “büyük öteki” olarak kavramakta fayda vardır.

Beden asırlar boyunca zihnin veya ruhun karşısına konularak ele alınmıştır. Ruh beden karşıtlığı anlayışının yarattığı illüzyonda beden sürekli olarak ve tutarlı bir biçimde aşağılanmış adi heveslerin, hayvani hususiyetlerin kaynağı olarak görülmüş ve daima dizginlenmesi, kontrol altına alınması gereken bir dürtü ve et karışımı olarak algılanmıştır (Çekin, 2015: 176). Modern dönemde durum değişmiştir. Beden artık kendinde varlıktır. Ruhun ya da aklın mekânı değil bizzat kendi varlığının tezahürüdür. Sartre (2014)’a göre kendi için varlık bütünüyle beden olmak zorundadır ve bütünüyle bilinç olmak zorundadır. Bir bedenle birleştirilmiş olamaz. Aynı şekilde başkası için varlık da bütünüyle bedendir. Burada bedenle birleştirilecek psişik fenomenler yoktur. Bedenin arkasında hiçbir şey yoktur. Ama beden bütünüyle psişiktir.

İdeolojilerin tarihinde bedene ilişkin ideolojiler uzun zaman ruhu ya da maddesel olmayan bir başka ilkeyi merkeze alan tinselci, püriten, ahlakçı tipteki ideolojilere karşı rahatsız edici eleştiri değerini taşımıştır. Orta çağlardan itibaren tüm mezhep sapkınlıkları kiliselerin katı dogmaları karşısında bir tür tinsellik isteği, bedenin yeniden diriltilmesi biçimini aldı. Duyumcu, ampirist felsefe 18. Yüzyıldan itibaren gelenekselci, tinselci dogmaları şiddetle eleştirdi. Beden yararına bir kutsallık dışlama ve sekülerizasyon tüm Batı çağına nüfuz etti. (Baudrillard, 2017: 173).

Görünüşte zafer kazanmış olan bedenin günümüzde canlı ve çelişkili bir merci, bir gizemsizleştirme merci oluşturmak yerine yalnızca söylemsel merci olarak kurtuluş dogması ve yapısı olarak nöbeti devraldığını görüyoruz. Uzun zaman daha fazla hakikate, özgürlüğe, özgürleşmeye doğru kutsalın bir eleştirisi kısacası tanrılara karşı insan adına bir mücadele olmuş bedenin yeniden keşfi günümüzde yeniden kutsallaştırma biçiminde yapılmaktadır. Beden kültü artık ruh kültürle çatışma içinde

değil beden kültü ruh kültürünün yerine geçiyor ve ideolojik işlevini miras alıyor (Baudrillard, 2017: 173). Beden olgusu tüm süreçlerin en önemli ögesi haline getirildi. Bu nedenle 20.yüzyıla beden yüzyılı diyebiliriz (Kahraman, 2010: 42).

Beden yukarıda da belirtildiği gibi yaşanan çağın etkilerinden ve değişkenlerinden etkilenen bir bütündür. Dolayısıyla bedenin keşfi için belli başlı dönemselleştirmelere ihtiyaç duyuyoruz. Bu nedenle geleneksel bedenden ayrışmayla modern ve post/geç modern şeklinde bir sıralama, uygun olabilir.

3.1.1. Geleneksel beden

Geleneksel dönem oldukça geniş bir kavramdır. Coğrafyaya, kültüre ve hatta zamana göre değişiklik gösterebilir. Ancak geleneksel dönemin belli başlı niteliklerini en azından coğrafyamız ve kısmen yakın diyebileceğimiz birbirinden etkilenme olanağı olan kültürlerle olan benzerlikleri üzerinden bedenle olan ilişkisini göstermeye çalışacağız. Gerek yaklaşık iki yüz yıldır süren ve günümüzde de kültürden sanata, siyasetten felsefeye, ekonomiden kişisel hayatın en ücra noktalarına kadar sızabilen Batı hegemonyası gerekse kaynakların çok sayıda olması harekât merkezimizin Batı literatürü olması konusunda gereklilik doğurmuştur. Özellikle küreselleşmeyle birlikte artık en geleneksel olan kültürler dahi Batı etkisinden tamamen sıyrılamamaktadır. Bu nedenle Batıdaki herhangi bir değişiklik yetiştirme hızı bölgelere göre değişiklik göstermekle birlikte dünyanın neredeyse tamamını etkilemektedir. Dolayısıyla geleneksellik, modernlik ve Post modernliğin bedenle ilişkisi bu minvalde tanımlanmaya çalışılacaktır.

Geleneksel beden üç aşağı beş yukarı birçok toplum için benzer nitelikler göstermektedir. Bunlardan en temeli insan varlığı açısından bedenin ikinci sınıf kabul edilmesidir. Beden ruhun hapishanesi, süfli hazların meskenidir. İnsanın terakkisi bedenine hükmetmesine bağlıdır. Özellikle Hint ve Hristiyan dünyası gibi toplumlar bunu biraz daha ileri götürerek bedene eziyet ve işkence boyutuna kadar taşımışlardır.

Beden, dinsel tecrübenin zemini ve dini kazanmayı umduğu şeydi. Hristiyanlar şehit düşme ihtimallerinin zayıflamasından ötürü yeni yollar aramaya başladılar. Pagan iktidarının Hristiyanları acımasızca öldürdüğü, bu nedenle işkencelerde kıvranarak inanç uğruna ölmenin mümkün olmadığı bu yeni dönemde mistikler, bedene şiddetin yeni yollarını buldular. Pagan, sapkın kimselerin yerine kendi bedenlerine kendileri işkence etmeye başladılar. Bedenlerine her gün türlü türlü işkenceler ediyor, kurtarıcının çilesiyle büyülenmiş vaziyette onu çarmıha giden yolun bir aracı haline getiriyorlardır. Herkesin gözü önünde kısa zaman işkence çekmekle sınırlı olan kızıl

şehadetin yerini, modern dönemde bir manastır hücrelerinde yaşanan şehadet alacaktır (Gelis, 2007: 18- 36).

Beden Hristiyanlık için hem düşman hem de kurtarıcının yanında olmanın bir yoluydu. Bedene asla bakılmaz, yıkanmaz, kurtlanır, bir ve pireler bedeni istila eder, kıldan gömlekler giyilirdi. Günlerce aç kalınır, bir yudum su bir parça ekmekle günler geçerdi (Gelis, 2007: 36). Hristiyan bedeni herkes için ölümsüz ruhun fani yuvasından başka bir şey değildi. Zavallı cinsellikle donatılmış, ebediyen bir kenara atılmış, çürümeye mahkûm edilmiş, ruhu da çürümeye sürükleyen beden, ancak kendisinden geçerek kurtuluşun bir aracı olabilirdi. Tanrının hükmü altında olan bedenler bugünün laik toplumlarındaki gibi sivrilemezdi (Pellegrin, 2007: 84).

Post modern düz, pürüzsüz bedeninin aksine ilksel beden kesiklerle, yarıklarla, dolgularla bir engelli araziye dönüşmüştü. Bu bedensel coğrafya harita vücudu doğadakine benzer bir biçimde pürüzlü bir yüzey olarak düzenlemekteydi. Gündelik hayatın tüm izlerini taşıyordu bu beden; acıları, hazları, sevinçleri neredeyse doğrudan bir biçimde ifade ediyordu. Bedenin izleri bireysel göstergeler değildi. Onu kolektifliğin bir parçası kılan yoğunluk noktalarıydı (Çubuklu, 2004: 98).

Geleneksel beden, yerel özellikleri üzerinde taşıyan, dinsel/ kültürel değerlerin üzerinde etkili olduğu bir bedendir. Bu anlamda görüntüsünü ve müdahale edilme gerekçesini niteliksel olandan (Guenon, 1990) aldığını söyleyebiliriz. İktidar ilişkileri de yine bu düzlemde gerçekleşmiştir. Modernlikle birlikte beden üzerindeki amillerin değiştiğini söyleyebiliriz.

3.1.2. Modern beden

Önce Batı dünyasını ardından hızla dünyanın geri kalan kısmını etkisi altına alan modernite ve beden arasında ne tür ilişki vardır? Günümüzdeki beden tahayyülü ile modern beden arasında devamlılık söz konusu mudur? Bunlar ve benzeri sorular beden ve modernite ilişkisine dair harekât noktasını belirlemektedir. Bir yönüyle “bütün bir modernleşme bilinci beden/doğa-ruh ikilemlerinin zıtlığı, Augustin ve Rousseau çizgisinden bugüne uzanan bir çizgi sergilemektedir” (Kahraman, 2010: 12).

Kartezyen evrenle birlikte artık dünya gezegenlerin ve esrimsi maddelerin eski düzenine göre yönetilmemektedir. Şeylerin ve nesnelerin içine yalnızca mekânın yasaları nüfuz eder. Bu yüzden beden doğallaşır, büyüsünü kaybeder. Kendi kendisiyle daha doğrudan ilişkilendirildiği için, kozmik düdenden ve onun kademelerinden daha kendiliğinden bir biçimde kurtulur. Gizli güçlere maruz kalan beden, yerini aklın kurallarına boyun eğen bedene bırakır (Vigarello, 2013: 71)

Bedenin gücü aydınlanma çağının ileri gelenlerinin, hekimlerinin dilinde daha genel ve soyut bir niteliğe büründü. Bu çağın özgün yanı o çağın insanının bütünleştirici fiziksel bir dinamik üzerine kafa yorması, sonuçları çıkarmasından çok bu arayışın kendisidir. Bedenini daha verimli hale getirebileceğini düşündüğü gizli kudreti açıklamaya ve geliştirmeye heves etmiş olmasıdır (Mattheurs, 2007: 227).

Devrimin arifesinde insanlar bedenine tam olarak reform zamanındaki gözle bakmıyordu. Batının ufku değiştikçe insanların bedene ilişkin soruları da değişiyordu. Bedenin işleyişinin sırrı neydi, ölümü yenme için insan kendine nasıl bakmalıydı, kişinin kendinin kendine, bedenine böyle özen göstermeye başlamasıyla, 17. Yüzyılın ikinci yarısında doktorların cevap veremediği bir kişisel bakım merakı doğuyordu. 1680- 1730 arasında, Avrupa bilinci krizinin yanında ikinci bir kriz yaşıyordu: beden krizi. Birey sancılı bir şekilde kendini büyük ortak bedenin etkisinden kurtaramıyordu. Modern insanın doğuşunun adıdır bu. Artık yeni beden uç veriyordu: Rönesans'tan itibaren büyük ortak bedenden kopan özgür beden (Gelis, 2007: 77).

18. yüzyılın sonları ile birlikte beden hem devrim hem de fiziksel varlık kazanmıştır. Bakış, artık görünüşe ifadeye kaymıştır. Kuşkusuz Orta çağa özgü bir güzellik anlayışı vardır. Simetrik beyaz çehre, belirgin göğüsler, ince endam. Buna karşılık 16. Yüzyılda bedenler adeta yeniden gözden geçirilir çıplak yerlerin altı çizilir, bir derinlik ve önem kazanır. Bu yaklaşımların en derininde elle tutulananın artan öneminin, estetiğe ve zevke yönelik daha sıkı ve özellikle daha yaygın bir eğilimin yattığını söylemek gerekir. Bunlar kendini daha fazla dayatan dünyevi değerler, gündelik boşlukların, yaşamın, doğrudan alanın değerleridir (Vigarello, 2013: 12- 21). Geleneksel dönemin bedene yönelik dışlama, riyazet, süfli görme durumu modernite ile birlikte yüceltmeye evrilmiştir. Modern toplum bedenini ve önemini kavramakta, üst sınıflar için güzellik, çekicilik, baştan çıkarıcılık önem kazanırken, kitleler için asker ve işçi bedeni önem bireyi tanımlamaya başlıyordu.

19. Yüzyılda kadının hatları daha da belirmeye başlar. Bedenin hatlarını gizleyen kıyafetler, yerini bedeni ve hatları gösteren kıyafetlere bırakır. Kadın vücut hatları canlanır, elbiselerin altından belirmeye başlar. Çıplak, arzuya verilen çok büyük müsaade nedeniyle yüzyılın sonunda sıradanlaşır. Çıplak özellikle 1880'li yıllardan itibaren gösterilerde, afişlerde, gazetelerde sergilenir. Beden artık gösteri haline gelmiştir (Vigarello, 2013: 181).

Bakış yeni bedenin ayırt edici özelliği olarak dokunmanın yerini almıştır. Üstelik modern bakış ve ona eşlik eden yadırgatıcı mesafe duygusu sadece bedeni değil doğanın

ve şeylerin yüzeyini kendi arzusuna göre değiştirmiş, düzleştirmiş ve seyirlik hale getirmiştir. Her şeye göstermek zorunda olduğu bir yüz, cephe kazandırılmıştır (Çubuklu, 2004: 100).

Modernlik, bireyin görünür kılınmasıyla bedene ilişkin bütünsel bir kontrol ve hâkimiyet kurma ilkesine dayanmaktadır (Yeğenoğlu, 2017: 142). Kiliseden otoriteyi devralan modernlik, kendi otoritesini toplumun her katmanına kabul ettirmeye yönelik çaba içine girmiştir. Beden de bu alanlardan bir tanesidir. Modern iktidar her şeyden önce bedeni görmek ister ve daha sonra disiplin altına almak ve halkı verimli bedenler haline dönüştürmeyi hedefler. Güçlü devlet demek, güçlü ordu ve güçlü işçiler demektir. Modern devlet bunun bilincinde olarak kendi merkezinden hareketle bedenleri disipline edip verimli hale getirmeyi amaçlamıştır.

Modern kültür ve modern toplumsal ilişkiler ağı bedeni öncelikle bir askerin ve bir işçinin bedenine dönüştürmüştür. Sağlıklı olmak bedensel olarak normal olmak demek fabrika işine veya askerlik hizmetine uygun olmak demektir. Modern beden, yeni üretici- asker beden sıkı yönetiliyordu, akıllıca manipüle edilen çevre güçleri tarafından biçimlendiriliyor ve tıpkı Taylor'un montaj hattında olduğu gibi, zekice tasarlanan çevreler tarafından kurallı hareketlerle itiliyordu (Bauman, 2018: 153- 161).

19. yüzyılın ikinci yarısındaki belli başlı düşünürlerin neredeyse tamamı, zamanında önlem alınmadığı takdirde uygar ulusları tehdit altına alacak olan yozlaşma korkularından söz etmişlerdir. Fakat yine de müphem ve doğru tanımlanmamış bir kavram olarak adı çıkan yozlaşma; enerji kaybını, bedensel güçsüzlük, gevşeklik ve halsizlik görüşü etrafında dönüyordu (Bauman, 2018: 155).

3.1.3. Post/ geç modern beden

Modern beden emeğe, askerliğe çağırırken bugün ne emeğe ne askerliğe bir talep söz konusudur. Teknik ilerlemenin bugünkü anlamı, yeni işlerin yaratılması ve emeğin yedek gücünün kullanılması değil tam tersine her geçen gün biraz daha iş gücünün üretim açısından gereksiz kılınmasıdır. Bugün artık yatırım demek işçi çıkarmak demektir. Benzer değişim askeri alanda da oldu. Yüksek teknolojiye dayanan modern savaşların kitlesel orduların seferber edilmesine yönelik ihtiyacı artık oldukça azalmıştır. Tıpkı endüstride olduğu gibi orduda da teknik ilerlemenin azalması personel sayısının azaltılmasıdır. Artık müstakbel işçiler veya askerler olmayan erkekler genele uyma yolundaki panoptik baskıdan kurtulmuş bulunuyor. Ancak bu baskıların ortadan kalkmasıyla beraber belirsizlik korkusunun modern toplumun başlangıcından beri yapıldığı gibi, kendisinin yerine normdan sapma kaygısının ikamesi ile savuşturulması

da işlemez olmuştur. Bu korku hala yaşıyor. Ve daha da derinleşti, korkunçlaştı. Bireyin kimliği, tıpkı modern zamanlardaki gibi muğlak, yüzergezer ve yerinden edilmiş haldedir (Bauman, 2018: 157). Modern zamanların müphemliği Post modern dönemde daha da derinleşerek şahıs olma bilincinin parçalanması ile birlikte birey kendisine stilist, modacı, moda ikonu, ünlü gibi yeni otoriteler bulmuştur.

Artık belirsizlik ve muğlaklıktan kaçış yolları arayan kişilere devlet- denetimli ve kurumsal düzeyde hiçbir hizmet sunmamaktadır. Yani artık bedenin terbiyecisi devlet değildir. Tüm bu belirsizlik saldırıları karşısında birey yalnız başına, kendi imkânları ile mücadele etmelidir (Bauman, 2018: 157). Bir anlamda bedensel ibadetler olarak tanımlanabilecek özveride bulunmayanlar, bedenin görselliğini talep edilen düzeye getirme adına çaba harcamayanlar, ihmal günahı işlediği kabul edilerek farklı metotlarla cezalandırılmaktadırlar. Acı çekilmesinin en önemli nedeni bedensel kurtuluşunuza yönelik sorumsuz davranmaktır. Bu hassas bölge haritası üzerinde esen garip ahlaki terörizm dışında (ve bu terörizm püriten terörizmle eş değerdir) ne var ki sizi cezalandıran artık tanrı ya da devlet değil bedeninizdir. Eğer ona karşı hassas olmazsanız hemen kötücül ve baskıcı olan ve intikam alan bedene dönüşür. Bu söylemin herkesi kendi bedeniyle uzlaştırma görünümü altında, tehlikeli çift olarak özne ve nesneleşmiş beden arasında toplumsal yaşamınkilerle aynı ilişkileri ve toplumsal ilişkilerle aynı belirleyicileri yerleştirdiği görülür (Baudrillard, 2017: 165).

Post modern beden birincil olarak ve öncelikle duyum alıcısıdır. Deneyimleri emer ve hazmeder. Uyarılma kapasitesi kendisini bir haz aracı kılar. Buna kapasiteye uygunluk (fitness) denir ve tersi olan uygunsuzluk durumu iştahsızlığı, uyuşukluğu, kayıtsızlığı, bezginliği, uyarıcılara tepkisiz kalmayı, yeni duyum ve deneyimler karşısında az ya da sadece ortalama tepki vermeyi tanımlar (Bauman, 2018: 162). Tepkisizlik ya da canlılık ise bireyin kendi çabasına bırakılmıştır.

Bugün artık beden tartışmasız özel mülktür ve bakımı sahibine bağışlanmış bir şeydir. Toplumsal olarak yürütülen gözetim ve talimden öz gözetim ve öz talime geçiş, özne ile nesne ve aktör ile eylemin nesnesi arasındaki ayrımı iptal ediyor. Hatta yapma ile bu fiilin cezasını çekme ve eylem ile bunun sonuçları arasındaki ayrımı bile ortadan kaldırıyor (Bauman, 2018: 166). Artık ne geleneksel dönemin tanrıları, ne de modernitenin otoriter devleti vardır. Otorite post/ geç modern iktidar biçiminde bireyin içine yerleştirilmiş, özgürlük hissiyle birlikte hareket eden bir zorlamadır.

Bugün öte dünyalar, büyük mesajlar önemini yitirmiştir. Burada beden bilinci uygunluk kazanmış, politik, ahlaki, dinsel aşkınlığın düşüşüyle geniş ölçüde yer

değiştirmiş, belli belirsiz bir biçimde en uç gerçeklik olarak benimsenmiştir. Aşkınlığın eski deneyimi, sonunda kala kala bedenın özelinin ve uzamının evrenine kalmıştır (Vigarello, 2013: 262).

Daha önce de belirtildiği gibi post modern göstergeler erken dönem toplumlarının göstergelerinden farklıdır. Beden özelinde de durum benzer nitelik göstermektedir. Yaşadığımız dönemde beden yüzeyini işgal eden göstergeler, geçmiş dönemdeki bedensel izlerden tamamen farklıdır. Tarihi bedenın izleri kolektif yaşamın, toprağın, bitkilerin, hayvanların, inançların izleridir. Post modern topluma gelindiğinde ise bedenın taşıdığı izler gerçek dünyadan kopuk, ticari göstergelerdir. Doğrudan bedenın yaşamsallığına, cinselliğine, enerjisine işaret eden göstergeler bile teni canlandıramamakta, deri nakli ve ticari protezlerden oluşan mekanik bir beden imgesini güçlendirmektedir (Çubuklu, 2004: 103).

Modernlik öncesi beden savaşçılığın, yiğitliğin, gücün sembolüydü. Modern dönemde bunun yerini şıklık ve zarafet yarışı aldı. Post modern dönemde ise hem bedenın kendisi (erkekler için) kaslar, (kadınları için) incelik gösteriliyor, hem de şık, zarif bir duruş aranıyordu. Kaslı bedenın imgelediği şey artık savaşçılık, cesaret, yiğitlik değil; Post/ geç modern çilecilik, cinsellik, cazibe göstergeleridir. Bu durum iktidarın isteklerine göre gerçekleşir. Ancak iktidar modern dönemdeki gibi doğrudan müdahalede bulunmaz. Bireye kazandırdığı özgürlük hissi ile müdahalesini gerçekleştirir. Daha açık ifadeyle birey iktidarın isteklerini yerine getirirken kendi tercihiymiş gibi hisseder.

3.2. Bedenin Şeyleşmesi ve Gösterge Beden Fetişizmi

Fetişizm kavramı sosyoloji, antropoloji, feminizm, kültürel incelemeler gibi birçok alanda kullanılmaktadır. Kavram üç ayrı paradigmayı ifade eden üç farklı anlama sahiptir: dini fetişizm, meta fetişizmi ve cinsel fetişizm (Erdem ve Ergül, 2014: 9). Genel anlamıyla fetişizm, kayıp ya da eksik addedilen herhangi bir şeyin ikamesidir. Dini tapınma örneğinde fetiş, doğaüstü güçleri olduğuna inanılan cansız bir nesnedir. Cinsellik alanında fetişizm, gerçek arzu nesnesini ikame ederek ona tapan kişide cinsel arzu uyandıran her nesneye fetiş denir. Marksist fetişizmde ise, meta fetişizmi belli bir sistemde bireylerin mallara bahsettiği değerdir (Martino, 2014: 116).

Diğer bir deyişle, insanlar esrarengiz hale getirdikleri nesneleri doğrudan putlaştırdıklarında dini fetişizm; eksikliklerini duydukları bir şeyin yerine çok güçlü dürtülerle cinsel haz nesne olarak kurguladıkları şey ise cinsel fetişizm olarak kavramsallaştırılmaktadır (Freud, 2006). Bu bağlamda bedenın şeyleşmesi ve fetişizm

kavramlarının bir arada kullanılma nedeni, bedenin bir toplumsal ilişki biçiminde üretim nesnesine dönüşmesi, esrarengiz bir nitelik kazanarak benlikle arasındaki ilişkinin kopması ve suni bir ilişki biçiminin geliştirilmesidir.

Marx (2016), metanın kendisinin hiçbir şekilde esrarengiz yanı bulunmayan basit bir şey olduğunu belirtir. Metaları esrarengiz hale getiren onların nitelikleri değil, toplumsal ilişki içinde yüklenen anlamlarıdır. İnsanların kendi emeklerinin toplumsal niteliğinin emek ürünlerinin nesnel niteliği haline gelmesi ve bunun toplumsal ilişkiyle nesneler arası görünmez bir ilişki biçimine geçmesidir. Bir anlamda ilişki kopması ve yeni bir ilişki biçimi ikame edilmesidir. Bu ilişki (şeyler arasındaki) hayalidir. İki fiziksel nesne arasındaki ilişki değildir. “ilişkinin ters yüz edilmesi... şeyin kişileşmesi, kişinin şeyleşmesidir” (Marx, 2016: 163) Emek ürünlerinin metalar olarak üretilmeye başlamasıyla birlikte onların üzerine yapışan bu “şey”e Marx, meta fetişizmi demektedir.

Marx metalara cinsel anlamlar yüklemeyiz. G. Ritzer, Freud’un kavramı çarpıttığını belirtir. Marx fetişizmi Zuniler gibi bazı dinlerin bağlılarının, figürler yapma ve daha sonra onlara tapma biçimleriyle ilişkilendirir. Kısacası fetiş kavramıyla Marx’ın kastettiği insanın kendi yaptığı ve daha sonra tanrıymış gibi taptığı şeyi kasteder (Ritzer ve Stepnisky, 2014: 58).

G. Lukacs (1998), şeyleşme kavramını meta fetişizmi yerine kullanır. Şeyleşme sadece üretim sürecinin bir sonucu değil toplumun her alanına sızmış bir olgudur. Meta ilişkisinin hayalet benzeri bir nesnelliğe dönüşmesi, ihtiyaçları tatmin konusu veya hedefi olan tüm nesnelerin meta haline gelmesiyle sona ermez. Bu dönüşüm insanın tüm bilincine damgasını vurur. Öyle ki insanın oldukça şahsi olan özellikleri ve yetenekleri artık kişiliğin organik birliği halinde birbiriyle bağlantı kurar olmaktan çıkar. İnsanın dış dünyada sahip olduğu veya tersine feragat edip elden çıkardığı nesnelere benzer şeylerin kılığına bürünür (Lukacs, 1998: 179). Beden nesneleşir. Bireyin benliğini, niteliğini, kendi olma durumunu krize uğratar. Marx’ın yabancılaşmasının son aşaması olan kendine yabancılaşma ile birlikte birey, bedeninin benliğinin bir uzantısı olması durumunu yitirir. Meta fetişizminin temelinde yatan ilişki kopukluğu ve yerine suni ilişki ikame etme durumu (Marx, 2016: 82), bireyin benliği ile arasında gerçekleşir. İnsanların fiziksel ve psişik niteliklerini, şeyleşme sürecine giderek artan bir ölçüde bağımlı kılmaksızın gerçekleştirme olanakları yoktur (Lukacs, 1998: 179). Tüm bu niteliklerin gerçekleşme sürecinde birey, kendi öz bedeni ile kurduğu ilişki, dışarıdaki

nesnelerle kurduğu ilişkiye, suni bir ilişkiye dönüşür. Bu da bedenle aradaki bağı kopararak bireyi, kendi bedenini dışarıdan gören bir bakışa düşürür.

Bir varlığın kültürel özellik, düşünce, hareketler, maddeler, eşyalar vs. nesneleşip şeyleşebilmektedir. Bu nesneleşme süreci; önce simgesel anlam eritilir, madde ürün vs. yan anlam yüklenir ve moda tarafından şeyleştirilir (Baudrillard, 2009: 62). Beden şeyleştirilir. Anlamı kendi dışından belirlenir.

Özne kültürü tarafından değeri en çok yükseltilmiş olanı idealleştirdiğinde bu idealleştirilen nesne neredeyse otomatik olarak fetişleştirilmiş olur. Hem temsili hem de psişik olarak olumlanan nesne diğer nesnelerden içsel olarak daha değerli, tözsel olarak daha üstün görünmeye başlar. O nesneyi bir ideal yapan özne olduğu halde, nesnenin büyüleyici parıltısının esareti altına girip, genellikle önünde diz çöken de yine kendisidir (Silverman, 2006: 69).

Meta fetişizminin varlığı değil egemenliği söz konusudur artık. Metanın kullanımı kendi kendine yeter hale gelmektedir. Tüketici, metanın egemen özgürlüğüne aşkın, dinsel bağlılık duymaktadır. Belirli bir meta kendisi için mücadele etmekte, diğerlerini tanıyamaz ve her yerde kendini sanki eşi benzeri yokmuş gibi dayatmaya çalışmaktadır. Gösteri, insanları ve silahları değil metaları övmektedir. Bu karmaşada her meta kendi arzusunun peşine takılarak esasında bilinçsiz bir şekilde daha yüce bir şeyi gerçekleştirmektedir: metayı dünya haline getirmek. Bu durum aynı zamanda dünyanın meta haline gelmesidir (Debord, 2017: 64).

Nesneye tılsım özelliği kazandıran şey eski dönemlerde el, yüz, kabala harfleri ya da nesnenin içine çizilmiş semavi varlıklara ait görüntülerdi. Aynı şekilde fetişist tüketim kuramında ister bu düzene egemen olanlar isterse boyun eğenler tarafından olsun her iki taraf da nesneleri (mutluluk, sağlık, güvence, itibar) belli güçlere sahip şeylermiş gibi alıp vermektedirler. Oysa her yeri sarıp sarmalamış olan bu sihirli tözün önce göstergeler, herkesin boyun eğdiği göstergeler kodudur. Zaten sahip olduğu büyüleme gücünün altında da bu vardır. Yoksa kullanım değeri ya da sahip oldukları erdemler değil (Baudrillard, 2009: 99).

Tüm bu süreçler belirli bir rasyonellik içinde gerçekleşir. Bireyin nesneyle kurduğu ilişki, öz bilinç tarafından değil, nesnenin kurgulandığı genel mekanik süreç tarafından kurulur. Birey bu süreçte kendi seçimini yapıyormuş hissine kapılır. Ancak burada seçimi yapan birey değil sistemin kendisidir (Adorno ve Horkheimer, 2014). Sistem hem üretir, hem tüketir. Bu bağlamda beden, tüketim toplumunda, tüketim kültürünün ürettiği arzu ve istekler doğrultusunda düzenlenen bir “şey”e dönüşür. Birey

için bedenın anlamı, kullandığı nesnelerden çok farklı değildir. Böylece birey, kendi bedeni üzerindeki egemenliği sisteme devrettiği, arzusun sistem tarafından üretildiği, bilincin köreldiği ve son kertede bedenin şeyleştiği bir konuma sürüklenir.

Baudrillard (2016)'a göre beden hem örtük olanda hem de çıplak olanda fetiş nesnesine dönüştürölür. Çıplak ve çıplak olmayan yapısal bir karşıtlık içinde fetişin belirlenmesine katkıda bulunurlar. Örneğin kalça çizgisine kadar çekilen çorapla kalça ve metanomik anlamda vücudun tamamı (çorapla cinsel organ arasına verilen bu es'le) fallik bir imgeye, her türlü yasağı aşabilen bir hayal etme ve güdümlenmenin fetiş nesnesine dönüşecektir. Arzu, fetişizmde olduğu gibi, iğdiş edilme ve ölüm iç tepisinin zihinsel düzeyde oluşması sayesinde nesneleşebilmektedir. Böylelikle hemen her yerde örtülü vücut parçasına tahrik edici bir işlev yüklendiği bir erotikleştirme, ayırma çizgisinin öte yanında bulunan her şeyin bu fallik hayalleştirme süreci içine sokularak, cinsellik gösterilene indirgenmektedir. Bu işlem en ince ayrıntılarda bile karşılaşılabilmektedir. Kolu ya da bacağı, ayak bileğini sıkıca saran bir bilezik, kemer, kolye, yüzük; ayağın, bedenin, boynun, parmağın cinsel boşalmayı sağlayan noktalara dönölmesine yol açmaktadır (Baudrillard, 2016: 178).

Günümüzde meta fetişizmi mantığının en somut ve tüm ayrıntılarını kapsayan bir alan varsa o da bededir (Baudrillard, 2009: 102). İlginin en güzel nesnesine dönüşen beden, (başka insanlara karşı) normal olduğu söylenen tüm şefkati kendi yararına tekelleştirir. Ancak bunu yaparken kendine has bir değer almaz, çünkü bu şefkatin yön değıştirmesi sürecinde, herhangi bir başka nesne, aynı fetişist mantık uyarınca bu rolü oynayabilir. Beden psişik olarak sahip olunan güdülenen ve tüketilen nesnelerden sadece en güzelidir (Baudrillard, 2017: 166).

Bir fetiş, bedenin belirli bir kısmıyla olabileceği, bedenin bir kısmıyla ilgili bir giyim eşyasının vücut üzerinde oluşturduğu etki de olabilir (korse veya lateks kıyafet giyildiğinde vücut üzerinde oluşan baskı hissi). Tüketim toplumunda gösteri nesnesine dönüşen bedenin, şeyleşerek bir kısmının ya da tamamının fetiş nesnesine dönüşmesi söz konusudur. Tüketim kültürü, kendi ideal bedeni ve ideal organlarını üretir ve bunlar ölçölendirir. Kadınlar için dik göğüsler, dolgun dudaklar ve kalçalar, kalkmış kaşlar; erkekler için kaslı kollar, dilimli karın kasları, belli şekle sokulmuş göğüsler idealleştirilir. Bu geleneksel fetişizm olan bedenin parçalarının fetişleştirilmesidir. Post modern dönemde bedenin tamamı da fetişleştirilir (Jestratić, 2014) , ideal beden üretilir. Bunun için figürler popüler figürler sahneye sürölür; Madonna, Marilyn Monro, Cristiano Ronaldo gibi göz önünde bulunanlar ikonlaştırılır. Bu sayede birey, kendi

eksikliğini hisseder ve ulaşamayacağı beden ve organları fetişleştirerek olağanüstü anlamlar yükler.

Bedenin sergilenecek şeye dönüştürülmesi ve biçimin idealize edilmesiyle 1980 ve 1990'lı yıllara damgasını vuran vücut ölçüleri (90-60-90) yeni yüzyılda ortaya çıkan androjen modası tarafından bastırılmış ve akabinde 0 beden modasının erişilemez standardıyla tamamen ortadan kaldırılmıştır. Bu bağlamda, insanın gözünü boyayan ve tutkuyla bağlandığı estetik ideallere ulaşmak adına birey, kendi sağlığından ödün vermek pahasına gerçekleştirdiği radikal bedensel dönüşümler gerçekleştirir. Tüm bunlar fetişistik uygulamalardır (Jestratić, 2014: 220).

3.3. Gösterge Beden Endüstrisi

İnsanın değeri nedir? Esasında temel soru budur. İnsanın değerinin ne olduğunu belirleyecek mihenk taşı ne olmalıdır? Niceliğin, imajın, imgenin, görselliğin iktidarını pekiştirdiği bu çağda, bedenın anlamı ve değeri, insanın değerini belirlemede önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir. İnsanın nicelik yönünden değere tabi tutulması, bedeniyle varlık ve değer sahnesinde yerini almasıyla sonuçlanmıştır denilebilir. Bu nedenle bedenın gösterge değerinden kastedilen, sadece bedenın gösterişliliği değil bizatihi insanın varoluşsal anlamda değerine işaret etmektedir.

Sergi değeri her şeyden önce güzel görünüşe bağlıdır. Sergilemeye yüklenen zorlayıcı olma ayrıcalığı ile birlikte güzellik ve dinçlik (fitness) zorlaması da beraberinde gelir. Operasyonun asıl amacı güzellik sergilenme değerini en üst düzeye taşımaktır. Günümüzde örnek olarak sunulan kişiler içsel nitelikleriyle değil, gerektiğinde zora başvurularak elde edilmeye çalışılan dışsal özellikleriyle, nicelikleriyle sunulur. Sergileme zorunluluğu, görünür olanın ve dışsalın mutlaklaştırılmasına yol açar. Sergilenmeyen, görünmez olan sergi değerinden yoksun olduğu için yok kabul edilir. Görünmez olan hiç bir sergi değeri, hiçbir ilgi yaratmadığı için yoktur (Han, 2018: 29).

Bedenın gösterge değerinin insan için asli unsur olması belli bir düzlem izlemiştir. Genel anlamda yukarıda da değinildiği gibi nicelik, görme, imge gibi görülenin egemenliği bu durumu doğururken bunlara bağlı olarak daha özel alanda mahremiyetin düşüşü, iktidar, geç kapitalizm, ideal, arzu ve cinselliğin üretimi, moda ve bunları gerçekleştirmenin en önemli aracı olan spor bedenın gösterge değerinin insanı belirlemede en temel unsur olmasının nedenlerindendir.

3.3.1. Mahremiyetin düşüşü

Modernliğin bakışa ve bedene yüklediği kurucu misyonun, mahremiyet aleyhine gelişen bir sürece dönüştüğünü söyleyebiliriz. Mahrem olan alanın, modernliğin görme arzusu neticesinde önemli oranda daraldığı görülmektedir. Bunun yanında bireylerin görünme arzusunun yükselişi de mahremiyet alanının daralmasını etkileyen önemli faktörlerden biridir. Türk toplumu gibi mahrem alanı azami ölçüde geniş tutmaya çalışan bir toplumun, modernliğin küresel ölçekte yayılması ile birlikte bu alanın gittikçe daraldığı fark edilmektedir.

Görsel tüketim kültürünün sürekli olarak mevzi kazanması, gizli olanı aşikâr kılması ve yaygınlaştırması klasik toplumların en temel vasıflarından biri olan mahremiyetin aşınması ve zamanla geri çekilmesine sebebiyet vermiştir. Yeryüzünün giderek sahneye ve yaşamın bizzat kendisinin bir gösteriye dönüştüğü zamanımızda artık hiçbir şey sır/özel olarak kalmasına tahammül edilememektedir (Işık, 2018: 82).

Bir zamanlar azınlığın çıkardığı ihtilaf niteliğindeki şeyler bugün artık bir ortodoksiye dönüşmektedir. Bir zamanlar kentin varoşlarında kulaklara fısıldanan şeyler şimdi artık meydanlarda bağırılmaktadır. Ve yine bir zamanlar gece karanlığında el atından pazarlanan şeyler bugün artık şaşalı ışıklar altında kalabalık mağazalarda açıktan alınıp satılmaktadır (Bauman, 2018: 30).

Toplumsal ve kültürel karşıtlıkların yerini değiştirerek güzelliğin, ayrımcı etkilerini dönüştüren zamansal dinamikler de vardır. Örneğin kadınlar üzerindeki baskı konusunda yavaş değişimlerin elbette estetik dünyada da karşıtlıkları vardır: güzellik her zaman edep, el değmemiş ve özen gösterilmiş olmalıdır gibi geleneksel bir düşünce; görünüşler ve profillerle ilgili kalıcı özgürlükler, daha geniş hoş görülen hareketler, ıslıl ıslıl gülümsemeler, daha çıplak bedenler ortaya çıkmadan önce uzun süre varlığını sürdürmüştür (Vigarello, 2013: 14).

Mahremiyetin düşüşüyle birlikte geleneksel dönemin sonu ve modernliğin başlangıç dönemlerinde bedenin genel görünümünü düzeltmeye, zayıflamaya yönelik uygulamalar, bedenin üst tarafına yoğunlaşan bakışın, zaten ne kadar ince ayrımlar içerdiğini ve ilavelerle genişlediğini gösterir. 17. Yüzyılla birlikte hem bedenin güzelliğinin ayrıntıları artmış, kapsamı genişlemiş hem de mekânlarıyla yeni bir kültür doğmuştur. Artık kendini gösterme yeri saraylarla birlikte burjuva mekânı sokak ve caddelerdir. Günümüzde ise beden daha çok sergilenmektedir (Vigarello, 2013: 49- 69).

Görsel tüketim kültürünün sürekli olarak mevzi kazanması, gizli olanı aşikâr kılması ve yaygınlaşması klasik toplumların en temel vasıflarından biri olan

mahremiyetin aşınması ve zamanla geri çekilmesine sebebiyet vermiştir. Yeryüzü giderek bir sahneye ve yaşamın bizzat kendisinin bir gösteriye dönüştüğü zamanımızda artık hiçbir şeyin sır/özel olarak kalmasına tahammül edilememektedir (Sever, 2018: 82).

Tarihsel tecrübe mahremiyetin düşüşü ve bedenın göstergeleşmesi arasında yoğun bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bireylerin ve toplumun mahremiyet algısının değişmesi ile birlikte, bedenin daha görünür hale geldiğı, görünme/gösterme eyleminin toplumsal ve bireysel açıdan kurucu unsur haline geldiğı söylenebilir.

3.3.2. İktidar ve gösterge beden

İktidarlar her dönemde insana ve bedenine müdahale etmek istemiştir. Gerek öldürerek gerek yaşatarak beden üzerinde etkili olmuşlardır (Foucault, 2016). Bununla birlikte her iktidarın hükmetme biçimi de aynı değildir. Kabaca geleneksel, modern ve post modern iktidarlar olarak tasnif edilirse, iktidarın kendi araçsal yapısının zamanın ruhuyla uyumlu olduğu görülecektir. Geleneksel iktidar ruhani otoriteyle bedeni kavrarken, modern iktidar daha disipline yönelik, doğrudan her alana dokunabilen ve bakış altında tutabilen imkânlar aracılığıyla bedene hükmetmiştir. Post modern dönemde ise durum çok farklıdır. Bedene yönelik daha kapsamlı, içsel bir denetim söz konusudur. İktidar artık öldürmez, zorlamaz ancak ikna eder. Bunu da bireyde bir özgürlük duygusu yanılsaması uyandırarak gerçekleştirir.

Debord (2017) gösteri biçimi diyerek 3 şekilde iktidarı sınıflandırır: temerküz etmiş gösteri (Sovyetler, Doğu Almanya), yaygın gösteri (Amerikanlaşma) ve bütünleşmiş gösteri. Bütünleşmiş gösteri temerküz etmiş gösteri yönü bakımından yönetim merkezi artık gizli bir hale gelmiştir. Orada artık ne bilinen bir lider ne de açık bir teknoloji vardır. Yaygın yönü bakımından ise gösteri toplumsal olarak üretilmiş davranış ve nesnelerin neredeyse tamamı üzerinde asla bu kadar etkili olmamıştı. Gösteri temerküz ettiğinde çevresindeki toplumun büyük bir bölümü, yaygınlaştığında ise cüzi bir bölümü ondan kurtuluyordu. Günümüzde ise hiçbir bölümü ondan kaçamaz. Çünkü yeni iktidar görünmeden herkesi görebilir ve içsel denetim mekanizmasının kendi lehine çevirebilir.

Görme ve iktidar arasında sıkı bir ilişki vardır. Muktedir olan görendir. Görme konusu daha özelde geçmişte de olduğu gibi bedenle ve sosyal iktidarla ilgiliydi. Gözlemci kuşkusuz görendir. Ancak bundan daha önemlisi önceden belirlenmiş olanaklar dizisi içinde gören, belirli bir gelenek ve sınırlama sistemi içine yerleşmiş birisi olmasıdır. Burada gelenek derken temsil pratiklerinden çok daha fazlası

kastedilmektedir. 19. Yüzyıl ya da herhangi bir döneme özgü bir gözlemciden söz etmek mümkünse eğer, bu yalnızca söylemsel, toplumsal, teknolojik ve kurumsal ilişkilerin oluşturduğu, indirgenmesi mümkün olmayan heterojen bir sistemin etkisi olarak mümkündür (Crary, 2015: 18). Bu nedenle günümüz iktidarının görme biçimi ve imkânlarını geleneksel olandan ayırmak gerekmektedir. “Öteki” artık dışarıda değildir.

Yüceltme sadece bir nesneye ideallik vermek olarak değil, aynı zamanda benlikten uzakta idealleştirmek ve özdeşleşmek olarak da anlaşılması hayati önem taşır. Yücelten özne, arzusun nedeninin benlik değil öteki olduğunu varsaymaya – mükemmelliği bir başkasının özelliklerinde görmeye- razı olur (Silverman, 2006: 118). Bu yüceltme esasında bireye telkin edilir. Öteki bunu zorla yapmaz. Öncelikle bireyin benliği çökertilir ardında da yapay göstergelerle yüceltilmiş öteki, mükemmel ideal haline gelir. Birey de buna ulaşmak için kendisini yok etme pahasına çabalar.

Sartre (2014)’a göre her arzu ilişkisi dışarıda ya da kendi içindeki bir başkasını gereksinir. Arzu temelli ilişkiler, tek taraflı sadist ya da mazoşist bağlantılarda kolaylıkla fark edilebileceği gibi, bedeni ve bilinci ete ve nesneye dönüştürmeye yönelik girişimlerdir. Her birinde karşısındakinin özgürlük alanına göz diken bir şiddet vardır. Bu şiddet, benden ya da başkasından kaynaklanan bir bakışın sonucunda, benliğim, bilincim ya da ruhumun, bedenimden sıyrılarak ete dönüşmesine, kullanıma açık bir nesne olmasına neden olur (Taburoğlu, 2017).

Bütün bu ahlaki, estetik, işlevsel amaçlara ve bu amaçların gerisinde varlığı doğrudan fark edilmeyen aksi takdirde tüm davranış biçimlerinin nihai amaçlarının yadsınmak zorunda kalınacağı bir ayırmama mantığının her yeri egemenliği altına almış olduğunu görmek gerekir. Bunun adı toplumsal akıl ya da mantıktır. Bu mantık tüm değerlerle bütün değiş tokuş ve iletişim nesnelerini kapsamaktadır (Baudrillard, 2009: 78)

Toplumsal mantığı tanımlayan ideoloji, hem maddi üretim hem de gösterge üretimi yapar. Ne maddi üretim ne de gösterge üretimi ideolojinin dışında kalmaz. İdeoloji, tüm toplumsal üretim alanlarında geçerli olan tek bir biçime sahiptir. Her türlü üretimin tek bir soyutlama, indirgeme, genel eşdeğerlilik ve sömürü sürecine çekilmesi demektir (Baudrillard, 2009: 178).

Simgesel düzen veya kültür modadan tıbbı, cinsiyet rollerinden sanata pek çok yolla yalnızca bedenin dış görünüşünü değil, biçimini de belirler. Bedenin nelerden haz alıp nelerden tiksineceğini de artık simgesel düzenin iktidarı belirler (Kaptanoğlu, 2010: 32).

Batı'da 17. Yüzyıldan önce bedenin denetimi ağırlıkla toplum, devlet, kilise gibi dış iktidar odaklarının, acımasız fiziksel şiddet aracılığıyla yapılmaktaydı. Günahkâr bedenlerin yakılması, işkence görmesi törensel olarak yerine getirilirdi. Aynı yüzyıldan itibaren Püriten hareket, tüketime yönelik pek çok kısıtlama yanında, bedeni kirleteceği ve cinselliği uyaracağı için bol baharatlı ve acılı yiyecekleri bile yasaklamıştı. 18. Yüzyıldan itibaren bedenin şiddet ve zor yoluyla uysallaştırma uygulamaları yerini, daha incelmış beden teknolojilerine bıraktı. Gelişmekte olan kapitalizm, her yerde evde, okulda, hastanede disiplin altına alınmış üretken bedenler istiyordu (Kaptanoğlu, 2010: 34). Bedenin, halkın fiziksel sağlığının güçlendirilmesini sağlamak devletin görevidir fikri de bu yüzyıla rastlamaktadır (Mattheurs ve Griecon, 2007: 229).

Günümüzde ise tüketim iştahı artan kapitalizm, artık uysal, üretken bedenler değil, tüketen bedenler istiyor. Yeni dönem iktidar artık bedenlerin daha çok tüketmesini ve daha çok zevk almasını arzuluyor. Bu dönem disiplin değil kontrol dönemidir. Kontrol toplumu, özneliği dışarıdan değil içeriden işgal eder. Arzuyu, iletişim sistemleri, enformasyon, refah sistemleri, gözetim altındaki etkinlikler yoluyla görülmeden kontrol eder (Kaptanoğlu, 2010: 34).

Kontrol mekanizması öz zorlama yoluyla gerçekleşir. Bedensel uygunluk bu öz zorlama yoluyla en yüce hedef olarak belirlenir ancak asla ulaşılamayacaktır. Daima boşu boluna bir çıkış noktası arayan fakat her daim yeni ve denenmemiş çıkış noktaları için sürekli artan bir talep üreten endişe ile dolu olmaya mahkûmdur (Bauman, 2018: 166). Ne kendi zihnindeki ideal uygunluğa ne de ötekinin imge dünyasındaki mükemmelliğe ulaşamayacak olan beden, benliğini askıda tutar.

Ben olan imge seyirciye geri döndüğüne göre imge ikinci bir gerçekliğini kurar ve denetimine riayet eder. İmge olarak benin dikizcilere ait olabilmesi için, onların bunu kendilerine uygun bulması gerekir. Dikizcilerin imge olarak ben hakkında seçici, destekçi, okuyucu ya da zevklenici sıfatıyla hüküm vermesi için, imge olarak ben'de kendi arzularının beklediği nesneyi ya da daha ziyade adeta bir nesnenin imgesini tanımaları gerekir. Öyleyse imge olarak ben'in tamı tamına onların arzularının beklentisine göre sınırlanması gerekmektedir (Marion, 2014: 104).

Bireysel özgürleşme, bireysellik ve kolektif referansların kombinasyonunu daha karmaşık ve daha anlaşılabilir hale getirir. Başarısızlık izleği, süslenme pratikleri içinde dönüp durur. Herkesin ulaşılabilir bir güzellik durumundaki sorumluluğu, hatta her açıdan kendi görünümü ve özgürlüğünden sorumlu hale gelen bir kişinin kararlarına

atfedilen yetersizliği artar (Vigarello, 2013: 208). Herkes kendi bedeninin yetersizliğinden sorumludur.

Bireyin bedenine yönelik birçok öneri tarzı vardır. Kimi kışkırtıcı, kimi zorakidir. Ancak tüm farklı yollar tek amaç üzerine yükselir: sadece öyle görünmek değil öyle olmakla ilgili kontrol isteği. Bu istek kişisel bir norm olarak sunulur. Ancak dışarıdan dayatılan bir buyruğun içselleştirilmek üzere kendini sunmasıdır (Sylvette, 2006: 157).

Görünüşte insan iradesine verilmiş olan bu “zafer”, insanın kendisiyle olduğu gibi otorite ile olan ilişkisini de değiştirir. Öğüt, iradesi olanlar ve olmayanlar arasında daha fazla ayırım yapar. Buyruk, artık yukarıdan aşağıya değildir. Kişiyi sorumluluğunu içine alan suçluluk duygusuyla daha fazla oynar. İdeal artık başka türlü salık verilir. Söz konusu olan artık otorite argümanına dikey ve tartışılmaz alışverişe başvuru değil bireysel seçimlerde ısrar, kendini gerçekleştirmedir (Vigarello, 2013: 239- 266).

Yeni iktidar biçimi ret, inkâr, engelleme, yasaklama, saf dışı bırakmadan çok kurma, düzenleme, kışkırtma ve çoğaltma teknikleriyle işlemektedir. Bastırmayı ya da yok etmeyi değil ayrıştırmayı, çeşitlendirmeyi, görünür kılmayı içerir (Gürbilek, 2016: 41).

Başarı öznenin karşısında onu çalışmaya zorlayan ve sömüren bir tahakküm mercii yoktur. O kendisinin efendisi ve girişimcisidir. Ama tahakküm merciinin yokluğu gerçek bir özgürlüğe ve zorlamadan kurtuluşa yol açmaz. Çünkü performans öznesi kendini sömürür. Sömüren aynı zamanda sömürülendir. Fail ve kurban burada birdir. Kendini sömürü, ötekini sömürüden daha verimlidir. Çünkü bir özgürlük duygusu eşliğinde gerçekleşir. Performans öznesi özgür, kendisi tarafından oluşturulmuş bir mecburiyete tabi kılar kendini. Kontrol toplumunun temelinde bu özgürlük diyalektiği vardır. Kendini ışıklandırmak, ötekini ışıklandırmadan daha etkilidir. Çünkü bir özgürlük duygusuyla hareket eder (Han, 2018: 70).

3.3.3. Geç kapitalizm ve gösterge beden

Kapitalizm başlangıç döneminden günümüze kadar çeşitli biçimlerde kendisini yenileyerek, dönüşerek var olmasını bilmiştir. Kendi iç çelişkilerini hayatını devam ettirmesi için gereken araçlarla aşmayı başarmış, her evrede daha da kitleselleşmiş, yeni iktidar biçimiyle rızaya dayalı bir gerçeklik durumuna gelmiştir. Geç kapitalizmin, gerçekliği eriterek yeni bir gerçeklik biçimi ürettiğini, bu sayede gerçek ve geçerli hale geldiğini söyleyebiliriz.

Hipergerçeklik ve simülasyon insanı her türlü ilke ve amaçtan vazgeçirebildikleri gibi, bu caydırıcılığı uzun süre ondan yararlanan iktidara karşı da kullanabilmektedir. Zaten var olduğu sürece her türlü gönderen sistemiyle insancıl amaçların yok oluşuna katkıda bulunan ve bundan ilk yararlanan düzen kapitalizmdir. Bu şekilde davranarak doğruyla yanlış, iyiyle kötüyü birbirine karıştıran, arasındaki ayrımı kaldıran kapital, aynı zamanda bu gerçekliği her türlü kullanım değeri, gerçek eşdeğerlilik ilkesi, üretim ve zenginliği ortadan kaldırarak elde etmiştir (Baudrillard, 2017: 42).

Bedenin konumu kültürle yakıdan ilişkilidir. Herhangi bir kültürde bedene ilişkin örgütlenme tarzıyla şeylere ilişkin örgütlenme tarzı aynı mantıkla gerçekleşmektedir. Diğer bir deyişle bedenin örgütlenme tarzı şeylerin örgütlenme tarzının bir yansımasıdır. Örneğin kapitalist toplumun özel mülkiyete yüklediği anlam bedeni de kuşatarak toplumsal pratiğe dönüşmektedir. Bu toplumsal pratik bedenin zihinsel temsiline de uygulanmaktadır. Geleneksel yaşamda ise köylü bedeni narsistik bir kuşatmayla, gösterisel bir algılamayla değerlendirilmez. Bu düzlemde emek süreci ve doğayla ilişki aracılığıyla ulaşılmış araçsal/büyülü bir beden görüşü vardır (Baudrillard, 2017: 164).

Kapitalizm, insan mutluluğunun beden aracılığıyla oluştuğunu, tinsel olanın ikinci olduğunu varsayıyor ve bu nedenle de insan bedenlerinin zapt edilip dönüştürülmesini amaçlamaktadır. İnsanın biyolojik varoluşuna içkin olan her şeyi (yemek, içmek, cinsellik, kendisiyle ilgili olmak gibi) bağımlılık derecesinde zevk aracısına dönüştürür ve bu sayede tüketimi azami düzeye çıkarır (Akın, 2010: 304). Tüketime temel amacı bedeni göstermektir.

Kutsalın bütün görünümünü içeriği ile birlikte çözen yeniden kurmaya çalışan kapitalizm, insanda başlamak üzere doğayı, kendi mekânı ve ilişki biçimlerini bir gösteri ya da teşhir ürününe dönüştürmüş görünmektedir (Kara ve Aydın, 2018: 157). Ürünleştirilen her şey piyasaya uygun hale getirilir. Bu nedenle mesafeler ortadan kaldırılır. Mesafesizlik üzerine yeni bir görme ve gösterme biçimi kurulur.

Mesafe, utanma, çekinme yeni dönemde sermayenin, enformasyonun ve iletişimin baş döndürücü hızdaki dolaşımında yeri olmayan olgulardır. Bu dolaşım şeffaflık adına insanın çekindiği mahrem alanları ortadan kaldırmaktadır. Dolaşım alanları aydınlatılmış, ışıklandırılmış, tüketime hazır hale getirilmiştir. Böylece dünya daha utanmaz ve daha çıplak hale getirilmiştir. Kapitalizm bu sayede her şeyi sergilenecek meta durumuna getirip aşırı görünürlüğe teslim ederek toplumun pornografikleşmesini

uç noktalara taşımaktadır. Hedeflenen, sergi değerin en uç noktaya çıkarılmasıdır (Han, 2018: 41).

Kapitalizmin geldiği bu evrede, hem ideal hem de ideale ulaşma aracı olarak bedeni işler kıldığını söyleyebiliriz. Mutlu olmanın asgari koşulunu estetik bedene sahip olma gerekçesiyle koyutlayan günümüz kapitalizmi, bu estetik düzeye ulaşmanın yollarını da önemli ölçüde kendisi belirlemektedir.

3.3.4. İdeal gösterge beden in üretimi

Platon'un ideaları, gerçek hayatta var olamayacak kadar mükemmel özlerdir. Görünen her şey görünmeyen o mükemmel ideanın bir gölgesidir. Bir atın ne kadar iyi bir at olduğu at ideasına yaklaşabildiği ölçüde belirlenir. İdealara yaklaşılabılır ancak ulaşamaz. İdealar bu dünyaya ait değildir. Ancak günümüzde üretilmiş olan beden ideallerinin, görsel teknikteki ilerlemelerle birlikte görünür hale geldiği söylenebilir. Geliştirilen estetik, spor, imaj teknikleriyle birlikte gerçek hayatta var olamayacak kadar mükemmel bedenler, görüntü şeklinde ideal beden olarak sunulmaktadır. Bir anlamda var olması ancak idealar aleminde mümkün olan beden ideası, yeni teknikler sayesinde göstergeler dünyasında var olabilir.

Gösteri tekniği insanların kendilerinden kopmuş olan güçlerini yerleştirdikleri dinsel bulutları dağıtmamıştır. Onları sadece dünyevi temelle yeniden bağlamıştır. Artık yaşam mutlak reddini, sahte cennetini gökyüzüne havale etmeyip, bunları kendi içinde barındırmaktadır (Debord, 2017: 39). Bir anlamda gösteri teknikleri, eski perdenin yerini yeni perdeyle değiştirmiştir.

Perde ya da kültürün imge repertuarının da tıpkı dil gibi her birimizin içinde yaşamaktadır. Bunun anlamı şudur, başka bir insan ya da nesneyi ayımsadığımız zaman, bunun kültürümüzün üyelerinin neyi nasıl gördüğünü, görsel ayrıntıları nasıl işleyeceğini ve onlara ne anlam vereceğini belirleyen, geniş, çeşitli ama yine de eninde sonunda sınırlı çeşitlilikte temsil koordinatları vasıtasıyla yapmak zorunda kaldığımızdır. Nasıl günlük kullanımda revaçta olan bazı kelimeler kendilerini bize ötekilerden daha kolay kabul ettiriyorlarsa, bazı temsil koordinatları da kendilerini, dünyayı ayımsamak için diğerlerinden daha uygun çerçeveler olarak sunarlar. Bunun tek nedeni, toplumumuz içinde daha sık ve vurgulu şekilde dile getiriliyor olmalarıdır. Zamanın belli bir anında kültürde mevcut olan tüm temsil koordinatları perde dediğimiz şeyi ve kendilerini belirli bir kaçınılmazlıkla ortaya atanlarda görülmek için olanı meydana getirir (Silverman, 2006: 320). Bugün bize oldukça ilginç gelen, farklı kültür ve zamanların ideal güzellik biçimleri, idealin kültürel olarak üretildiğini

göstermektedir. Namibya'nın Himba Kabilesi kadınlarının vücutlarını çeşitli yağ ve boyalarla kırmızıya boyaması, Taylandlı Karen kadınlarının halkalar takarak boyunlarını uzatması, 1970'lerde dünyada ve ülkemizde bol paça pantolonlar moda olurken günümüzde erkekler dâhil tayt pantolonun tercih edilmesi ve bunun 10 yıl önce tahmin dahi edilememesi ve tüm bunların ideal biçim olarak kabul edilmesi, ideal ve toplumsal üretim arasındaki ilişki hakkında önemli kanıtlar sunmaktadır.

Günümüzdeki imaj teknolojileri sayesinde idealar yeryüzünde üretilmeye başlanmıştır. İdealar yeryüzüne indirilmiş, gözle görülür hale getirilmiştir. Topluma takdim edilen kusursuz bedenler çeşitli cerrahi operasyonlar, yoğun spor ve diyet faaliyetleriyle ve nihayet montaj görüntü teknolojileriyle birlikte üretilir ve gerçekten ideaların görünüşte var olduğu hissi oluşturulur. Bu simüle edilmiş bedenler bir süre sonra gerçek bedenin yerini alır. Artık gerçek beden yok bu simüle bedenler vardır. Gerçekten böyle bedenlerin varlığına ve ulaşılabilirliğine insanlar inandırılır. Ulaşamayanın kendi problemidir. Yeterli beslenmiyor, diyet ve spor yapmıyordur. Böylece birey ve bedeni arasında bir boşluk oluşturulur. Bireyin bedeni ve simüle edilmiş beden arasındaki farklılık kışkırtılır. Daha çok çalışma, daha çok spor, diyet, estetik birey için kaçınılmaz hale gelir. Ya da bedeninden nefret eder.

Simüle edilmiş ideal bedenler gerçek bedenin yerini alarak bedeni yeniden tanımlar. Olmayan beden varlık kazanır, olan beden ise görünmek istemez. İdeal beden diye sunulan bedenler sürekli tekrarlanır ve bir çekim alanı oluştururlar (Baudrillard, 2017).

Bilinçaltı her zaman şey ve teferruatlara öz muamelesi yaparak tözleştirir. Belirli bir toplum tarafından tekrar tekrar ideal olarak temsil edilen nesneler, neredeyse karşı konulmaz bir çekim uygulayabilirler (Silverman, 2006: 127). Nesnelerin şeyleşerek anlam kazandığı teferruatların, biçimin öze galebe çaldığı bir çağda yaşamaktayız (Guenon, 2017). Bedenin biçimsel güzelliği mutlak amaç, bedenin özü olarak takdim edilmektedir. Bu durum tüketim toplumu tarafından sürekli olarak tekrarlanmaktadır. İdeal beden ölçütü her şeyin anlamı olmaktadır. Biçim hem öz hem biçim olarak kendisini kodlar ki bu da bir karmaşa doğurur ve kriz üretir.

Çeşitli teknikler sayesinde son derece idealleştirilmiş bedensel temsilleri aralıksız olarak seri üretimi sağlar. Oysa böyle temsillerle özdeşleşme olanağına sahip çok az sayıda özne vardır ki o da aldatıcı bir özdeşleşmedir. Bir kültürün belirli bir bedensel biçimleniş değerini perde seviyesine yükseltmesi, bazı öznelerin aşırı derecede kısıtlayıcı bedensel limitleri dışında özdeşleşmesini önleyen, tehlikeli bir imgeyle

gerçeğin yer değiştirmesi durumu meydana getirir. Bazılarını ise duygusal egoyla imgesel ego arasındaki ayrıkı olan ilişkiyi hastalıklı şekilde örneğın kişisel yetersizlik ve başarısızlık şeklinde yaşamaya teşvik eder. Bu psişik işleyiş kùltür tarafından tanımlanan normlarla pùrùzsùz bir aç örer. İdealleştirmenin perde tarafından sòmùrgeleřtirilmesi sadece idealliğ belli öznelerle kısıtlarken ötekileri sevgiye layık olmayan durumuna getirmekle kalmaz, aynı zamanda birinci gurubu ideal olarak doğallaştırır (Silverman, 2006: 65).

İdeal olan mutlak olarak sunulurak bir çekim alanı, çekicilik oluşturulmaktadır. Bu çekicilik çağımızda üretilmiş bir şeydir. İncelik, şıklık, güçlùlùk gibi niceliksel değerler bu benzeyen ama temelde çok değişik bir şeyi oluşturmuştur. Çekiciliğın üretilbilmesi için öncelikle bireysel ve toplumsal kıskançlığın yaygın bir duygu olarak ortaya çıkması gerekmektedir. Demokrasi adına yola çıkan ancak yarı yolda kalan sanayi toplumu böyle bir duygunun ortaya çıkması için zaruri bir koşuldur. Sözde bireysel mutluluk peşinde koşmak dùyadaki herkesin hakkı olan evrensel bir yasa olarak kabul edilmiştir. Fakat çağımızın getirmiş olduğu toplumsal koşullar bireyin kendisini zayıf hissetmesine yol açmaktadır. Birey içinde bulunduğu durumla olmak istediğı durum arasındaki çelişkiyi her gün yeniden yaşamaktadır (Berger, 2018: 148).

Hiç bitmeyen öz yaratım mücadelesindeki mağlubiyet ya da zaferin belirsizliğı, kişilere yetersizliğın acısı olarak geri dönüyor. Bu yetersizlikle kişinin uymaya zorlandığı kesin ve katı bir standartla ölçülen eski tarz yetersizlik değil, kişinin ne olursa olsun olmak istediğı biçim ve formu olamaması anlamındaki yeni ve gelişmiş Post modern yetersizliktir (Bauman, 2018: 158). Birey hiçbir zaman ideal olarak sunulan beden ölçülerine ulaşamayacak, sürekli yetersizlik hissiyle yaşamak zorunda kalacaktır.

Çağımızda bireyin olmak istediğı ve olduğu arasındaki makası kapanamaz ölçüde açan en önemli sebep, göstergenin ekonomi politiğine ait sistemde üretilmiş gösterge olan mankendir. Robotun çağdaşı olan manken tamamen değer yasasına uygun bir şekilde kullanılan bir vücudu temsil eder. Gösterge üretilen bir yer olarak kullanılmaktadır. Artık yalnızca cinsel oluşum modeli değil cinselliğın kendisidir (Baudrillard, 2016: 204). Mankenin bedeni hiç de arzu nesnesi değildir, işlevsel nesne, modanın ve estetiğın birbirine karıştığı göstergeler formudur. Mankenin bedeni bir jestler sentezi değil ve bir beden de değildir. Bir biçimdir (Baudrillard, 2017: 170). Biçimin egemen olduğu çağda, manken biçimi de ideal beden egemenliğini elinde bulunduran, canlılığı ve gerçekliğı şüpheli bir nesnedir.

Mankenin bedeni Pazar dinamiğine uygun olarak üretilir. Manken, güzelliğin değerli hale getirilmesi ve yaygınlaştırılması ile görevlidir. Bu aynı zamanda bir ünlü evreninin örnek alınacak kişiler dünyasının, bir kitleyi, yönlendirilmiş alıcılar topluluğuna dönüştürmeye muktedir profesyonel portrelerin ortaya çıktığını da göstermektedir. 20. Yüzyılın tam başında güzellik pazarı, bir nesneler yelpazesine sahip olduğu gibi bir modeller ve imajlar yelpazesine de sahiptir (Vigarello, 2013: 200).

Yıldızlar, çetin bir çalışmayla inceltilebilecek esneyebilir beden düşletirler. Ekranın gözler önüne serdiği imkânsız ama yakın hissedilen portre. Sonsuz bir estetik ve toplumsal düş, mükemmellere eşlik eder. Onlara bakan kadınlar benzerlik bulurlar. En ulaşılmaz olan yıldızlar, en kararlı kadın izleyicilerine bir umut verirler. Güzelin mükemmelliği paylaşılabılır. Hem ulaşılabilir hem ulaşılamaz olan ideal, topluma aşına kılınabilir (Vigarello, 2013: 239).

Milyonlarca insan her an ideal olarak sunulan değnek gibi mankenlerle içli dışlı yaşıyor. Onu elde etmek için acı çekiyor. İdeal güzellik ve sağlık derken sağlığından oluyor. İnsanları kusma hastalıklarına zorlayan, hayatı onlara zehir eden zayıflama tutkusunun, spor yapma adı altında erkekleri gözyaşına boğan vücut geliştirme çabalarının tamamı, kuzeyli güzel kadına yakışıklı adama erişebilmek içindir (Kahraman, 2010: 44- 65).

Güzelleşme serüveni adeta her geçen gün bir dekatlon yarışını deneyimlemek şeklinde seyreder. Bu katmanlı, süratli kuşatılma, kadında ideal beden- algılanan beden- gerçek beden olmak üzere çoklu bir beden algısı üretirken; kişi ideal bedene ulaştırmak istediği bedenini hiçbir zaman gerçek haliyle algılayamaz. Kişiye ideal bedene ulaşması (ulaşamaması) vaaz edilir. Burada amaçlanan ideale ulaşmama sonucu değil, ideale ulaşmanın imkânsızlığı, yani ulaşamama halini sürekliliğidir (Eliacık, 2010: 138). Beden çoklu bölünmeye uğrar ve benlikle arasındaki boşluk artar. Sonucunda bedene yabancılaşma başlar.

Tüm bu ideal bedene ulaşma çabaları salt bedenın şekliyle alakalı değildir. Daha derinde bireyin kendisiyle olan bağının kopması anlamına gelmektedir. Bedenin göstergeleşmesinden kastedilen anlamın biri de buydu: bireyin bedenine yabancılaşması. Göstergeler toplumunda birey, kendini öncelikle kendinin bir imgesi olarak değil dikizciler tarafından belirlenen idolün imgesi olarak kurmalıdır. Var olmak için iki kere yabancılaşmak durumundadır: dikizcilerin hem bakışına hem arzusuna göre. Nihayetinde bireyin görülme arzusu, kendini var olmak için görenler tarafından

arzulanan idolün yaklaşık bir imgesi olarak görülmeye bakmasına neden olur (Marion, 2014: 105).

Yaşayan insanın gösterideki temsili olan ünlü kişi, olası bir rolün imajını kendinde toplayarak, aslında bu bayağılığı somutlaştırır. Ünlü kişi olmanın koşulu görünüşte yaşanmış olanda uzmanlaşmaktır. Ünlü kişi fiilen yaşanmış olan üretken uzmanlaşmalardaki parçalanmışlığı telafi etmek zorunda olan derinliksiz ve görünür yaşamla özdeşleşme nesnesidir. Ünlü kişiler, çeşitli yaşam tarzlarını ve toplumun kavrayış tarzlarını canlandırmak için vardır ve kendilerini küresel olarak ifade etme özgürlüğüne sahiptirler (Debord, 2017: 60).

İdeal gösterge beden küresel iktidar tarafından üretilirken bunun yanında arzu da üretilir. Bireyler ideal bedenleri arzularak, kendi bedenlerine yabancılaşmaktadırlar. Post/ geç modern kapitalist iktidar, insani olan arzuyu da makinalar sistemine dâhil ederek bir toplumsal üretim nesnesinin ürününe dönüştürür. Böylece arzunun nesnesi olan ideal beden, aynı zamanda arzuyu da nesneleştirir.

3.3.5. Arzunun üretimi

Bilindiği gibi bedenın şekli bireyin arzularıyla değişmektedir (Shildler, 2013). Kızınca vücudun gerilmesi, sevinince yumuşaması gibi (Silverman, 2006: 29). Bu durum arzu ve beden arasındaki en doğal ilişki biçimidir. Ancak geç kapitalist üretim modelinde arzu da toplumsal üretim makinasına tabi olan bir üründür (Deleuze ve Guattari, 2014). Üretildiği yer ise gösterge bedendir. Bedenler vasıtasıyla arzu kışkırtılır. Hem ideal bedene ulaşma arzusu hem de ideal bedeni olanı elde etme arzusu devamlı olarak üretilir ve tahrik edilir ancak tatmin edilmez.

Zenon'un ünlü paradoksundan hareketle Lacan'cı bir teknikle yola çıkan Zizek (2013) öznenin arzuyu asla yakalayamayacağını iddia eder. Lacan Akhileus'un Hektor'u (ya da kaplumbağayı) asla geçemeyecek olmasını değil –Hektor'dan hızlı olduğuna göre onu kolayca geçebilir- daha çok onu yakalayamayacak olmasını vurgularken nesnenin bu ulaşılmazlığına dikkat çeker. Söz konusu paradoks özne ile arzusunun hiçbir zaman yakalanamayacağı nesne- nedeni arasındaki ilişkiyi sahnelemektedir. Nesne- neden her zaman elden kaçırılır, tek yapabileceğimiz onu bir daire içine almaktır. Kısacası Zenon'un bu paradoksunun topolojisi, onu elde etmek için ne yaparsak yapalım elimizden kaçan arzunun nesnesinin paradoksal topolojisidir (Zizek, 2013: 20).

Arzu üretilir. Psikanalizin temelde söylediği arzunun önceden verili bir şey değil, inşa edilmesi gereken bir şey olduğudur. Özenin arzusunun koordinatlarını vermek,

nesnesini saptamak, öznenin onun içinden benimsediği konumu belirlemek fanteziye düşer. Özne ancak fantezi yoluyla arzulayan özne olarak kurulur. Fantezi yoluyla arzulamayı öğreniriz (Zizek, 2013: 20).

Bir şeye dosdoğru, yani gayri şahsi, nesnel bir biçimde bakarsak, şekilsiz bir noktadan başka bir şey görmeyiz. Nesne, ona ancak belli bir açıdan yani arzunun desteklendiği nüfuz ettiği ve çarpıttığı şahsi bir bakışla baktığımız takdirde açık seçik özellikler kazanır. Bu da arzunun nesne- nedeninin kusursuz bir tarifidir. Bir bakıma bizatihi arzu tarafından koyutlanan bir nesne. Arzunun paradoksu kendi nedenini geri dönüşlü olarak koyutlamasıdır, yani a nesnesi sadece arzu tarafından çarpıtılmış bir bakışla algılanabilen bir nesnedir. Başka bir deyişle a nesnesi her zaman tanımı gereği çarpıtılmış bir biçimde algılanır. Çünkü bu çarpıtılmanın dışında, kendi içinde varlığı yoktur. Zira tam da bu çarpıtmanın arzunun nesnel gerçekli denilen şeye soktuğu bu kargaşa ve karışıklık fazlasının cisimleşmesinden, maddileşmesinden başka bir şey değildir. Objet petit a (arzunun nesne- nedeni) nesnel açıdan hiçbir şey değildir. Ama belli bir perspektiften bakıldığında bir şey biçimine dönüşür (Zizek, 2013: 27).

Bunun anlamı arzularımızın sonradan üretilen şeyler olduğudur. Arzuyu tatmin edecek olan ya da daha doğrusu tatmin edeceği varsayılan arzu nesne- nedeni de sonradan üretilir. Bizim arzumıza uygun olarak nesne- nedeni var olacaktır. Ne arzu ne de nesnesi, üretilen/tasarlanan/çarpıtılan bakış olmadan var olamayacaktır. John Berger (2018) belirttiği gibi bir sanat eserinin çok değerli, paha biçilemez bir nesne olduğu konusunda sürekli telkin ediliriz. Ve bizim o esere bakışımız bu telkinler altında gelişir. Hem nesnelliğini yitirir bakış hem de bakanın öz malı olma özelliğini, öznelliğini yitirir. Ne nesnel ne de öznel gözle bir nesneye bakamayız. Onun ne olduğu önceden verili olarak bize verilmiştir. Bunu yapan ise mevcut göstergeler düzenidir.

Yayınlanan tüm görüntüler, kendi dikizcisi tarafından görülmek için tam olarak onun görme arzusunu, sınırlarını ve taleplerini tatmin etmek zorunda olduğu iddiasını taşımalıdır. Yani her görüntü dikizcisinin idolü olmak zorundadır. Görüntüyle birlikte, dikizci kendi arzusunun tatminini, yani kendisini görür (Marion, 2014: 101). Arzulanan bedenler, dikizciye uygun hale getirilir. Modern dönem arzu ve bakışın kesiştiği en keskin noktadır.

19. yüzyılda kadın hatları daha da belirmeye başlar. Bedenin artık belli edilmesi söz konusudur. Bedenin bu yeni buradallığı yani elbisenin altından beliren hatlar, bakışa hasredilen vücut arzusuyla kesişir. Arzuya, arzuyu telkin etmeye, arzuyu itiraf etmeye tanınan daha büyük özgürlük (Vigarello, 2013: 179).

Arzu, 20. yüzyılın sonuna doğru bambaşka gerekçelerle kılıflandı. İnsanlık tarihinde ilk kez arzu bu ölçüde tahrik ediliyordu. Bilinen insanın tarihi tam tersini yapmış ve arzuyu denetim altına almak, gözden kaçırmak istemişti. Oysa gerçekliğin kabulü bir yana artık sürekli tahrik edilen, sürekli olarak doyurulması için yollar önerilen bir şeydi arzu. Bunun sonucu, yirminci yüzyılın bir tür eksik, daha doğrusu tatmin edilememiş hazlar çağı olarak kapatılmasıydı (Kahraman, 2010: 13).

Kapitalizmin arzuya bu denli yatırım yapmasının nedeni arzunun gücüdür. Arzu üzerine oturtulmuş bir strateji doğrultusunda özgü iç tepilere kadar her şeyi harekete geçirebilmek mümkündür (Baudrillard, 2009: 91). Arzunun bu derece kışkırtılmasının en temel nedeni kapitalizmin aldığı yeni biçimdir. Kapitalizm arzuyu atlamaz. Onu ele alır. Ondan kazanç sağlar. Bu arzu ekonomisidir. Arzunun manipülasyonudur, tahrik edilmesidir. Arzu özgürleştiriliyormuş görüntüsüyle onu ticarileştirir, nesneleştirir (Kahraman, 2010: 121).

Arzu, tüketiciliği beraberinde getiriyor ve buna bağlı olarak cinsellik, tüketim kültürünün bir parçası haline geliyor. Çünkü arzunun ayrılmaz ikizi haz, genel olarak tüketimle özdeşleşebilen bir olgu. Yemek içmekten giyinip kuşanmaya kadar, estetik tercihlere kadar her alanla ilişkisi vardır hazzın. Kapitalizm ve piyasa sürekli olarak arzunun hazla tatmin edileceği izlenimi verecek şekilde kurgular sahneliyor. Ne var ki arzunun tatmin edilebileceği izlenimi tamamen bir illüzyon, bir aldatmacadır. Kapitalizm, arzuyu sadece tahrik eder. Sürekli olarak tahrik edilen şeyin tatmin edilebilmesi ise eşyanın tabiatına aykırıdır. Kapitalizm sürekli yani şeyler bularak tahrik piyasasına tatmini sürekli öteler, erteler (Kahraman, 2010: 21).

Gündelik hayat tecrübemizde iletişim araçlarıyla edinmiş olduğumuz sanal kimlikler ile varoluşumuzu her an kanıtlama çabamız her şeyin ve hareketin kendi arzu nesnesi haline geldiği bir duruma dönüşmüştür. Kitleleri saran beğenilme tutkusu toplumsal patolojiye dönüşerek, bir hastalık olarak teşhircilikle her an yeniden üretilmektedir. Kapitalizm toplumsal bedenden hakikati sıyrınca arzuyu teşhir ürünü olarak sunma konusunda usta bir aktör gibi davranmaktadır (Kara ve Aydın, 2018: 159).

Arzunun üretilmesinin önemli araçlarından biri de cinselliktir. Bedenin doğrudan müdahil olduğu bu cinsellik üretiminde, arzunun aracı olarak cinsellik üretilir. Ancak bu tür cinsellikle arzunun tatmin olabileceği koyutlanır.

3.3.6. Cinselliğin üretimi

Antik Yunan ve Roma cinsel serbestliğinin ardından Orta Çağ ile birlikte klasik dönemin cinsel serbestliğinde kısıtlamaya gidilmiştir. Cinsellik sadece evlilik içi

üremek için izin alabilmiştir (Dolby, 2014: 45). Modernleşme ile birlikte cinselliğe yönelik kısıtlamalar da gevşemeye başlamıştır. Cinsel “özgürleşme” tıpkı Sanayi Devrimi, bolluk devrimi gibidir. Bunların uzantısından başka bir şey değildir. Çünkü bu devrimler aslında hiç değişmemiş bir dönem tarafından kurulmuş olan ideolojik tuzaklar ve biçimsel dönüşümlerden ibarettir (Baudrillard, 2009: 109). Bu kesintisiz cinsel devrim ve bedenin dışavurumu bütünüyle modernleşme ideolojisinin içinde yer alır (Mattheurs, 2007: 140).

Görsellik, hem cinselliğin yerini alan haz kavramıdır, bir doyum olanağıdır hem de kendi içinde kuramsal hale getirilmiş, gizli bir dili, bilinci olan bir olgudur. Ama ne olursa olsun yirmi birinci yüzyılın başlangıcı bu ikilinin vazgeçilmez iktidarı üzerine oturmaktadır (Kahraman, 2010: 13).

Antik Dönem ve Orta Çağ’ın bazı coğrafyalarında belli cinsel serbestliklerden söz etmek mümkündür. Örneğin İtalya’da 15. Ve 16. Yüzyılda delikanlıların cinselliği hoş karşılanırdı. Ancak evlendiğinde devam etmesi durumunda kınanırdı (Mattheurs, 2007: 141). Günümüzdeki cinsel serbestlik ile arasındaki fark nedir? Bugün cinsel devrim sayesinde artık cinsel yenilik alanında keşfedilecek bir şey kalmamıştır. Klasik anlayışta cinsel sapkınlık olarak kabul edilen şeyler bugün artık normal karşılanmaktadır (Slyvette, 2006: 123).Günümüzde cinsellik kışkırtılır, insanların üzerine boca edilir. Bu sayede mal ve hizmet satışında artış hedeflenir. Piyasa sadece cinselliği kışkırtmakla kalmaz hemen hemen her ürünün içine yerleştirir. Doğal bir meyil olan cinsellik, mecrasından çıkarılıp araçsallaştırılarak göstergeye dönüştürülür.

Göstergeler çağında vücudun parçaları asli işlevlerinin dışında cinsel objeler olarak sunulur. Örneğin boyalı bir ağız fallik bir görünüme sahiptir. Makyajla boyanan vücut bölümleri asli işlevlerini yadsıyarak yeni bir biçimde sunulur. Makyajla bir mücevher gibi nesneleştirilen ağız, yoğun erotik değere indirgenir (Baudrillard, 2016: 180). Göstergenin ikinci boyutu gösterdiği şeyle arasındaki bağın kopması ve bizzat göstergenin kendisinin varlık kazanması, gösterdiği şeyin yerini almasıdır (Rifat, 2017: 118). Baudrillard’ın ağız örneğinde de vurguladığı nokta göstergenin gösterdiği şeyin yerini almasıdır. Ağızdan beklenen yemek yemesi, konuşması vs.dir. Ancak ağız boyanarak öyle bir göstergeye dönüşür ki artık ağız kaybolur ve yerini kurgulanan cinsel obje olma durumuna bırakır. Bireyin, yoğun spor ve kimyasal kullanımı ile elde ettiği kaslar da buna dâhildir. Kaslar artık kişinin ne kadar çok iş yapabileceğini, kol işçiliğinde ne kadar başarılı olabileceğini, güçlü bir asker olduğunu göstermez. Cinsel çekiciliğini, ideal beden imgesine ne kadar çok yaklaştığını göstermektedir.

Gerçeğin gösterileri/ simgeleri eklendikçe, yapay nesne mükemmelleştikçe simgesel yük şeyleşmiş cinsiyetin kültürel metafiziğine doğru çevrilerek hakikat sansürlenir. Böylece her şey günümüzde libidinal ve simgesel işlevden daha iyi arındırılmak amacıyla yapay olarak cinselleştirilir (Baudrillard, 2017: 193). Bu anlamda içinde yaşadığımız görsellik dünyasını bir cinsellik dünyası olarak nitelendirebiliriz (Kahraman, 2010: 53).

Yirminci yüzyıl bir cinsellik yüzyılı olmuştur (Kahraman, 2010: 215). Hemen her alanda cinsellik ve erotizmin yaygınlaştığı görülmektedir. Cinsellik, kitle iletişiminin tüm anlam alanlarını gösterisel bir biçimde üst- belirleyen tüketim toplumunun ilk sayfadaki konusu haline gelmiştir. Gösterilen, dinletilen her şeyde cinsel tınılar sezilmektedir. Özellikle tüketim ürünlerinde yaygın olarak cinsel teşhircilik kullanılmaktadır. Ticari alanda sunulan lastik markasından cenaze ürünlerine kadar her şey müşterilerin belden aşağısına hitap etmektedir. Bu durum seçkinler için erotizm kitleler için ise pornografi olarak sunulmaktadır (Baudrillard, 2017: 184).

Bedenin özellikle de kadın bedeninin sergilenmesi ve estetikleştirilmesi aracılığıyla aslında tüketimin erotikleştirilmesi, kimi zaman röntgencilik, erotizm hatta pornografinin kodlarıyla oynayan bir mizansen aracılığıyla gerçekleşmektedir (Sylvette, 2006: 63). Moda, reklam, çıplak tiyatro, striptiz: karşımıza her yerde bir boşalma mekanizması ve iğdiş edilme üzerine oturtulmuş bir sahne draması çıkmaktadır. Bu mekanizma örterken bile açmaktadır. Göz üstüne düşen saç perçemi, ya da striptiz dansçısının cinsel organını örten bez parçası, kolyeler, yüzükler, zincirler vs. vücudun bu şekilde örtülmesi onu bir göstergeye dönüştürmektedir (Baudrillard, 2009: 177).

Cinselliğin en önemli yanı bedenle ilgili boyutudur (Kahraman, 2010: 13). Cinselliğin ve bedenin yapısı bozularak yeni bir ekonomik verimlilik süreci kurulmaktadır. Bu sürecin işleyebilmesi bireyin kendisini değerli hatta en değerli nesne olarak görmesine, değiş tokuş edilebilir bir meta olarak kabul etmesine bağlıdır. Günümüzde bedenin keşfi olarak kabul edilen durum esasında cinsellik patlamasıdır. Diğer bir ifadeyle bedenin keşfini yöneten saik cinselliktir. Bedene yönelik narsistik değerli kılmayı emreden güzellik buyruğu, cinsellik bakımından erotik olmayı içermektedir. Bu beden arzusunun ve fantezinin kaynağı olan beden değil, arzusunun değiş tokuş edilen göstergelerinin taşıyıcısı olan bedendir (Baudrillard, 2017: 172). Cinselliğin değiş tokuş mekanizmasının girmediği herhangi bir alandan bahsetmek oldukça zordur.

Açık veya gizli, dolaylı veya dolaysız, ne edebiyat dünyası ne de sanat cinselliğe bulaşmamış, bulaştırılmamış hemen hiçbir şey yoktur. Cinsellik, artık bir eylem alanıdır. Bu çok çarpıcı bir şeydir. Araba veya çikolata, giysi veya buzdolabı gibi hemen her şeye aynı doku aynı duygu egemen. Tahrik her şeyin temelindedir. Bütün cinsellik çağrıştıran ve cinsellik içeren görüntülerde sergilenen bir beden anlayışı vardı. İmkânsız mükemmel varlıklara ait bedenler. O kadar pürüzsüz, o kadar kusursuz, o kadar tam. Onu yakalamak için insanlar çılgınca spora, diyetlere, estetik/ plastik ameliyatlara, moda gibi imge kazanmak gibi diğer görüntü üretme yöntemlerine başvuruyor. Kimse bedeninden memnun değil artık. Herkes onu değiştirmenin ardına düşmüş durumdadır (Kahraman, 2010: 17).

Günümüzde cinselliğin, birçok alana göstergeler aracılığıyla sızdığını görebiliriz. Bu göstergeler vasıtasıyla cinsellik, üretim mekanizmasına tabi nitelik arz etmektedir. Cinselliğin bu derecede görünür kılınmasında en önemli araçların başında gösterge bedenler geldiğini söyleyebiliriz. Cinsellik, gösterge bedenler aracılığıyla üretilen ve ulaşılabilmesi için piyasanın sunduğu araçlara ihtiyaç duyulan bir arzu biçimi olarak kaşımıza çıkmaktadır. Ayrıca cinsellik göstergelerinin her dönemin modasına uygun olarak üretildiği görülmektedir.

3.3.7. Moda

Çoğu şeyin modası vardır. Giyimden yeme içmeye, kültürden sanata ve hatta bilime kadar modanın etkileyciliği altındadır. Bir dönem bazı kıyafetler moda olurken birbirinden uzak gibi duran bilimsel konular da moda olarak çalışılmaktadır. Bu nedenle moda sadece giyim kuşam, defile olarak görülmemelidir. Moda basit bir kıyafet seçimi basit bir dışsallık üretimi değildir. Daha derinlerde, anlam üretimi düzeyinde göstergeler olarak var olmaktadır.

Batı'da giyime ilişkin modanın ortaya çıkışı 14. Yüzyılın ortalarına rastlamaktadır. Moda Orta Çağın bitmekte olduğu yeniçağın başladığı bir dönemde filizlenmiştir. Geçmişten günümüze kadar insanların giyim kuşamlarına dikkat ettikleri, önem verdikleri, tercihlerinin bulunduğu bir vakıdır. Fakat modern toplumda ortaya çıkan modanın temel anlamı olan sürekli yenilik ihtiyacı geleneksel toplumlar için geçerli değildir. Geleneksel toplumlar örf ve adetlerine, inançlarına, çevresel şartlara uygun giyim biçimlerini tekrar etmişlerdir. Moda ise geçmişin, geleneğin, kolektif tarihin, toplumsal devamlılığın reddi anlamına geldiği için geleneksel toplumlarda ortaya çıkması mümkün değildir (Çubuklu, 2004: 116).

Fransa’da devrimle birlikte, 1793’te çıkarılan bir kararname ile tüm yurttaşlara giyim özgürlüğü tanınmıştır. Orta sınıf ve alt sınıf 17. Yüzyıldan itibaren modayı izlemeye başlamıştı. Bununla birlikte giyime ilişkin moda esas olarak 19. Yüzyılda modern biçimine kavuşmuştur. 19. Yüzyıl modayı bireyselleştirdi sürekli değişime, yeniliğe tabi kıldı tüm topluma mal ederek “demokratikleştirmiştir”. Bu durumda modanın 19. Yüzyılın ortalarından 1960’ların başına kadar yüzyılı aşkın bir süre içinde fazla değişikliğe uğramamıştır. Bu olgunun altında modernliğin aslında bireysel özgürlükleri geliştirmeyi temel alan liberal bir toplum değil; bireysel alanları kuşatıp denetim altına alan bir disiplin toplumu olduğu gerçeğini yansıtmaktadır. 19. Yüzyıl toplumu, insanların bedenlerin ve giyimlerin disiplin altına alındığı, bir örnekletirildiği bir toplumdur ve bu durum post modernliğe kadar böyle devam etmiştir (Çubuklu, 2004: 116).

Post modern toplumda giyimin eski katı kuralları gevşemiştir. Eski moda bedeni gizlerken yeni moda bedeni açığa çıkarmıştır. Özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrası spor giyimin gelişmesi, iş dışı rahat elbiseler, eğlence ve hayattan zevk almaya yönelik bir toplumsal değişime eşlik ediyordu. Hazır giyim kavramı ilk olarak 1949’da telaffuz edildi. 1950’lerde Hourte courteyi (yüksek dikim) taklit ederek başlayan hazır giyim 1960’lara gelindiğinde konfeksiyonların yerini alarak Post modern toplumun egemen giyim biçimini almıştır (Çubuklu, 2004: 119).

Moda 20. Yüzyılın en büyük serüvenlerinden biridir. Bu serüven moda endüstrisi olarak devam etmektedir. Moda belli ölçüleri ve görünüşleri etkileyen fenomen olmanın ötesinde bir dil, sistem, iletişim aracı olarak hükmetme pozisyonunda bulunmaktadır. Bu pozisyon egemen görselliğin yaygınlaşmasını sağlamaktadır. Modanın, moda dışına taşan gerçekten de en önemli işlevi budur. Çünkü görsellik denilen şey, bizim dünyayı algılayışımızı ve onun görsel olarak yeniden kurgulayışımızı etkileyen en güçlü araçlardan biridir (Kahraman, 2010: 166).

Moda, belli bir görselliğin yaygınlaşmasındaki en önemli araçtır. Çevremizde gördüğümüz ve çoğu kez bizim yadırgadığımız şeyler aslında belli ve o anda bize yabancı gelen fakat zamanla bilincimizin sınırlarını genişletecek bir görselliği bize taşımaktadır (Kahraman, 2010: 167).Moda, insanı sürekli yeni göstergeler keşfetmeye zorlayan dur durak bilmeyen anlam üretimidir (Baudrillard, 2009: 79).

Moda, ölü göstergeler aracılığıyla yaşayan anlamı etkileme amacı sonucu elde edilen bir olgudur. Moda bilimi, devrimi de içine alarak modernitenin tam olarak merkezinde yer almaktadır. Cinsellikten sanata, iletişim araçlarından siyasete kadar

modernliğin tamamı bu mantığın hükmü altındadır. Bu mantık çağımıza özgüdür ve geçmiş dönemlerden oldukça farklıdır. Diğer yandan moda dediğimiz şey gösteriye benzemektedir. Gösteri sonucu kendi yansımaları seyrederek estetik açıdan bu yansımadan haz alan bir toplumsallık anlayışı da beraberinde gelmiştir. Bu anlamda modadaki bu değişikliklerin gelişigüzel yapılmadığı görülmektedir. İlkel düzeyde estetik açıdan göstergeler asla böyle bir gösteriş düzeyine ulaşamamaktadırlar (Baudrillard, 2016: 158).

Moda ilksel topluluklardan, geçmiş dönemlerden farklı olarak modern toplumun temel yapı taşlarına kadar inebilmiştir. Bu anlamda yapılması gereken şey modanın anlam üretim sistemi içindeki en nesnel kabul edilen yapılar içindeki izinin sürülmesi, etkisinin araştırılmasıdır. Çünkü bunların da simülasyon ve kombinetuvar yenilikler oyununa bugün eğildikleri görülmektedir. Giysi ve beden konusunda da aynı derinliğe inilmesi gerekmektedir. Çünkü bugün bedenin sahip olduğu kimlik, cinsiyet ya da statü bir moda malzemesine dönüşmüştür (Baudrillard, 2016: 159).

Modanın en nesnel yapılar içinde oluşturduğu etkiyi tersine çevirmenin yolu modayı yasaklamak değildir. Moda o derece atak ve saldırgan bir tavra erişmiştir ki onu yasakla ortadan kaldırmak mümkün değildir. Bu gücün kaynağı ise modanın anlama son vererek saf göstergeler içinde kendini kaybetmesiyle ürettiği gelişigüzel, anlık toplumsallaşmadır. Bu toplumsallaşmanın neticesi olarak profesyonel olmayan ilk modellerden (yüksek sosyete mensup kadınlar) vücutlarının birer cinsel olarak kabul edildiği (güncel aşama) son, yani profesyonel mankenler aşamasına gelindiğinde herkesin birer mankene dönüştüğü görülmektedir. Bu aşamada herkesten beklenen şey bedeni modanın kurallarına göre düzenlenmesidir. Hemen herkes bu kurallara uymaya zorlanmaktadır. Bir başka deyişle herkes moda temsilcisidir (Baudrillard, 2016: 161). Herkesten modanın mevcut göstergelerini vücutlarında taşımaları ve bedenlerini modaya uygun ölçülere sokmaları istenmektedir. Bu da bedene yabancılaşmadır.

Modanın özü, bizi bedenimize yabancılaştırmaktır. Bedene değil bedeni gösteren giysiye bakmaktayız. Modanın sunuluşu bile başlı başına bir sorun. O derece gösterişli ve güzel bedenler zaten bedene dönük yabancılaşmanın had safhasıdır. Bedenin görseelliği, güzelliği bedenin kendinin değil, giysinin çıplaklığını sergilemenin aracıdır. Giysi beden için değil, beden giysi içindir (Kahraman, 2010: 47).

Moda dergileri, yayınları herkesin yararlanması gerektiği varsayılan bedensel mükemmelliğe yaklaştıracak yöntemleri sunar. Bazı yayınlar, bu mükemmelliğe gidecek kesin yollar önerirler (Sylvette, 2006: 75). Çünkü moda dizgesi, mallarını

satmak için moda sanayisinin ve reklamcılığın yaydığı görünümün denetlenmesi ideolojisi (Gottdiener, 2005: 63).

Moda, beden üzerine giyilen kıyafetlerde olduğu gibi bizzat bedenin kendisi için de geçerlidir. Dönem dönem bedensel görünüşlerin tercihinde farklılıklar olduğunu görebiliriz. Örneğin 1990'larda kadın bedeni için 90- 60 -90 ölçüler ideal kabul edilirken, 2000'lerden sonra sıfır beden, zayıf kadın bedeni tercih edilmeye başlanmıştır. Dolayısıyla bedenin ölçüleri ve görünüşünün kabul edilmesi ve gösterge piyasasında değer kazanmasında modanın önemli ölçüde etkili olduğunu söyleyebiliriz.

3.3.8. Medya

Günümüzde medya önemli bir güç haline gelmiştir. Toplumun algısını yönetmede, arzu ve isteklerini etkilemede, küresel ya da yerel güçlerin amaçlarına yardımcı olmada geçmişten günümüze önemini arttırmaya devam eden bir araç olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumda bedenle ilgili imgelerimizin biçimlenmesinde medyanın yeri nedir, sorusu önemli hale gelmektedir.

Diyebiliriz ki, medya zaman zaman sorguladıkları ve genellikle de paylaşılan değerleri tekrarlayıp pekiştirdikleri zaman medeniyetimize katılır. Bu durumda medya da imgelemimizi oluşturan sosyal konserde yerini alır. Ancak bu medya organlarının kendisi de aynı şekilde oluşturulmuştur (Sylvette, 2006: 155).

Medya, bir toplum üyelerinin o toplum, dünya ve aynı zamanda kendileri hakkında sahip oldukları hayali temsillerin oluşturulmasına katılmaktadır. Medya, insanlara somut bir destek olarak sunduğu söylemler ve görüntüler bu temsilleri doğrulamakta ya da değiştirmektedir. Çünkü medya, hayalleri desteklediği kadar onları üretmede de uzmanlaşmıştır (Marzano, 2006: 12).

Medya, sözü sadece görüntünün, imgenin hizmetine sunmakla kalmamıştır. Aynı zamanda bütün bir kültürü bir hammaddeye, ürünlerin pazarlanmasında kullanılacak hammaddeye, sınırsız bir alıntılar toplamına da dönüştürmüştür. Toplumun kültürle olan ilişkisi büyüleme, vitrin ve seyir ilişkisi haline gelmiştir (Gürbilek, 2016: 24). Medya bu anlamda kültürü dönüştürürken üretmektedir.

Üretilen imge, görüntü hangi ölçüye göre ayarlanır? Onu gören göze göre ayarlanır. Tüm nesneler özneye göre ayarlanır. Zira ister etkin ister edilgin olsun, özne onu karşılayabildiği ve bakışıyla destekleyebildiği için görüntüyü kurar. Bunun yanında izleyici, dikizci, tüketici yoğun görüntülere maruz kalır, onu yönetir, tanımlar (Marion, 2014: 100). İzleyici ve izlenen karşılıklı olarak birbirlerini kurarlar. Yeni teknolojiler

sayesinde üretilen aşırı görüntüler içinde izleyici, görülenin değerini fiziksel ölçülerine göre belirler.

1950'lerden itibaren insan hayatında baskın hale gelen elektronik teknolojisi, yazılı kültürü zamanla sönmölendirerek, görsel kültürün önünü açtı ve *görünüyorum o halde varım* mottosunu adeta insan hayatının temel şartı haline getirdi. Ancak bunun temel bir koşulu vardır; görünmeye değer olacaksın. Bunun ölçütü de 3 G yani giyim, gençlik ve güzellik. Bu konulmuş standartlar açısından yetersizlik söz konusuysa görünmeyi hak etmiyorsun demektir (Atay, 2017: 102).

Medyanın üstlendiği rol sayesinde bedenle ilgili imgelerimiz oluşturulur ve pekiştirilir. Bu da bedensel normların önerilmesi ya da dayatılması demektir. Estetik normlar, mükemmellikleriyle tanınan bedenlerin görsel ve yazılı olarak sunumu aracılığıyla kendilerini ortaya koyar bu mükemmelliği daha da yaygın kılmaya ve sıradan okuyucunun da buna sahip olabilmesine yönelik bir dizi kozmetik, spor ya da diyetetik öneri de bulunarak bu normların pekişmesine yardımcı olur. Hemen hemen tüm görüntülerde ideal kadın zayıflığı ve erkeğin kasları yüceltilir, dikkat çekici hatlara önem verilir (Sylvette, 2006: 82- 158).

Görüleceği üzere medya, gösterge üretiminde en önemli araçlardan biridir. Bedenin göstergeleşme sürecinde, piyasa normlarını kendi ürettiği beden göstergeleri aracılığıyla önemli ölçüde belirlediği söylenebilir. Dolayısıyla bedenin göstergeleşmesi sürecinde medyanın oldukça etkili olduğunu ileri sürebiliriz.

3.3.9. Bedenin özgürleşmesi ve spor

Aydınlanma, sekülerizm, modernleşme ile birlikte bedenin direktif aldığı otorite, yeryüzüne inmiştir. “İnsanın bedeni kendisidir. Bedenin gücü dışarıdan değil içeriden gelir. İnsan bedenine sahiptir, sahip olmalıdır”. Aydınlanmanın beden tasavvuru yeni bir özgürlük en temel özgürlüğe sahip bir vatandaş imgesi üretmektir. Kendine ve sadece kendine ait bedeni üzerinde söz sahibi bir vatandaş (Mattheurs Griccon, 2007: 231). Batı'daki en büyük devrimlerden Fransız Devrimi bedenleri özgürleştirme, saydamlaştırma, çıplak bırakma hayaliyle gelmiştir (Pellegrin, 2007: 121). Ancak bu durum yeni bir otorite doğurmuştur. Bu yeni otorite biçimi önceleri bedene doğrudan müdahale edip disiplin altına alarak bedenin yaşamasına müsaade ederken (Foucault, 2016) daha sonra daha incelikli hegemonik biçimiyle denetleme görevini üstlenmiştir. Bu denetlemeyi de yaparken denetim aygıtını modern dönemin dışsal “panoptik” tarzı (Foucault, 2015) yerine bireyin içine yerleştirmiştir. Birey bir özgürlük yanılsaması içinde bedenini piyasaya uygun bir biçimde göstergeleştirmek için bütün enerjisini

harcamaktadır. Spor, özelde ise body-fitness, bedenın uygun gösterge biçimini almasında en önemli araç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Beden ve bedenın görünüşü günümüz toplumunda çok daha önemli hale gelmiştir. Savaş zamanlarında bireyin bedeni devlet tarafından zinde ve sportif hale getirilmeye çalışılırken, Post modern dönemde beden bireyin ihtiyarına bırakılmıştır. Artık görüntü düzeltme görevi bireyindir. Bu öylesine büyük bir sektör haline gelmiştir ki body-fitness endüstrisi milyarlarca dolarlık boyutlara ulaşmıştır (Shilling, 2003).

Yüzyıllardır süren bedene yönelik kısıtlamalar çağından sonra fiziksel ve cinsel özgürleşme şekli altında beden reklamda, modada, kitle kültüründe mutlak olarak var olan bir şey olarak yeniden keşfedilmiştir. Bu keşif bedeni bir kurtuluş nesnesine dönüştürmüştür. Bedenin etrafını kuşatan açlık, perhiz, tedavi kültü, gençlik, zarıflık, bedenle ilgili bakımlar, rejimler, fedakârca uygulamalar, bedeni kuşatan arzu söylemi, bunların hepsi bedenın günümüzde kurtuluş nesnesine dönüştüğünün göstergeleridir (Baudrillard, 2017: 163).

Beden aracılığı ile başkalarına nasıl bir insan olduğumuzu gösterebilirken, yine beden aracılığıyla değişken ve yeterince tatmin olmayan arzularımı doğrultusunda uysal ve biçim değiştiren bir biçim alırız. Arzularımız bedenimize yön verir. Artık geleneksel ahlak kurallarının ağırlığı iyice azalmıştır. Her birey kendisine uygun olan hayatı seçme özgürlüğüne sahip ve buna mecburdur. Herkesin kendi olma noktasına helmesi gerekiyor. Hazların ve ihtiyaçların öncelik kazanması durumu söz konusudur. Bu durumda bedenın yapması gereken takip etmek, tekrar tekrar, sürekli, yeniden takip etmektir (Marzano, 2006: 7).

Özgürlük adı altında vücut, saf bir cinsel göstergeye dönüşmüştür. Moda ve reklam vücut konumunda tüm hatlarıyla yumuşak bir oto-erotik oluşturup, geliştirmeye çalışmakta ve vücudunuzdan siz sorumlusunuz. Bu nedenle onunla ilgilenmek ve ona bakmak zorundasınız. Bunu da prestije yönelik grafik sistemi ve kitle modellerinin aracılık ettikleri ve yansıttıkları göstergelerle vs. yapmalısınız denmektedir (Baudrillard, 2016: 176). Spor bu amaçları geliştirmek için en temel araçtır.

Ekonomi politiğın eline geçen beden, kaçınılmaz olarak bir zorunluluk olarak kabul edilen biçimsel bir çıplaklığı yansıtmaya çalışmaktadır. Markalar, moda, makyaj ve tüm idealist özgürleşme perspektifini kapsayan çabalarla özetlenebilecek bu tür çıplaklığın, bedenın keşfedilmesi ya da yeniden keşfedilmesiyle hiçbir ilişkisi yoktur. Bu çıplaklık toplumlarımızın içinde yaşadıkları tarihsel süreçte, vücudun mantıksal açıdan uğradığı biçimsel dönüşümü yansıtmaktadır (Baudrillard, 2016: 207).

Bedenin özgürleştirilmesi söyleminin ve sürecinin en önemli faktörü ekonomik çıkar olarak karşımıza çıkmaktadır. Beden, erotizm, çekicilik, güzellik, incelik, etkileyicilik gibi ifadelerle pazarlama aracına dönüşmektedir. Ekonomik çıkar bedenin özgürleşmesinin tarihsel dönüşümünü yürüten ve yönlendiren en önemli araçtır. Bu özgürleşme miti emeğin özgürleşmesiyle oldukça benzerdir. Üretimci amaçlar adına rasyonel olarak sömürülebilmesi için bedenin özgürleşmesi, özgürlüğüne kavuşması gerekir. Nasıl emek gücünün ücret talebine ve değişim değerine dönüşmesi için özgür belirlenme ve kişisel çıkarın işin içine girmesi gerekiyorsa, aynı şekilde arzusun gücünün rasyonel olarak güdümlenebilir nesnel/gösterge talebine dönüşebilmesi için de bireyin bedeninin yeniden keşfedilebilmesi ve bedenini narsistik tarzda kuşatabilmesi gerekir. Bu biçimsel ve narsistik özgürleşmede gerçek özgürleşme başarıyla önlenir (Baudrillard, 2017: 172). Özgürleşmenin bir simülasyonu sunulur. Bedene yapılacak her yatırım daha çok ilgi çekmeye yönelik narsistik bir hamle olarak karşımıza çıkmaktadır. Bedeni, ilginin dolayısıyla ötekinin odağına koymaya çalışmak bedenin özgürleşmesine en büyük engeldir. Otorite, ilginin sahibi “öteki” olarak kabul edildiğinde, ona göre beden düzenlenmektedir.

Bedenin özgürleşmesi süreciyle birlikte beden ilgi nesnesine dönüşmüştür. Bu ilgi nesnesi olma durumu iki karşıt ilişkiyi kendi içinde barındırmaktadır. Bu ilgi hiç bir zaman tek başına olumlu değildir, aynı zamanda olumsuzluğu da içermektedir. Beden genellikle ilginin bu çift yönlülüğünün nesnesi olarak özgürleşmektedir. Bu ilginin sonucu olarak bedenin modern anlamda inşa edilmesi olarak tanımlanan süreç, bedeni ve bireyi baskı altına almakta, kuşatmaktadır (Baudrillard, 2017: 181). Normatif kaygı, daima daha fazla otokontrol yararına olmak üzere güç kazanan buyurgan baskı, özgürleştirici bir bilinç biçimi olarak yansıtılan ve benlik kaygısını sona erdiren bir kendine bakımın acıklı sonucu olarak anlaşılabilir (Sylvette, 2006: 85). Birey bedenine ilgiyi arttırmak ve devamlılığını sağlamak adına sürekli çalışır. Yorucu, yıpratıcı, zaman alıcı body-fitness yapmanın asıl nedeni de budur. Öncelikle beden özgürlük hissiyle kuşatılır ardından spor aracılığıyla beden, ideal göstergeye yaklaştırılır.

Bu sistemde gereksinimlerin, tüketicilerin, kadınların, gençlerin bedeninin özgürleştirilmesi demek, gereksinimlerin, tüketicilerin, bedenin eyleme geçirilmesi demektir. Bunun genellikle devrimci bir isyana benzeyen bir özgürleşme biçiminden çok, kuralına uydurulmuş, aralarında rekabet yaratarak insanları sömürmeyi amaçlayan bir özgürleşme biçimi olduğu söylenebilir (Baudrillard, 2009: 89).

Diğer taraftan birey ideal bedene aşırı bakarak kendisini o gösterge bedenine egemenliği altına sokar. İzleyici, kendi bilinçsiz etkinliğinin sonucu olarak seyredilen nesneye yabancılaşır. İzleyici ne kadar çok seyredirse o kadar az yaşar. Kendisini egemen ihtiyaç imajlarında bulmayı ne kadar kabul ederse kendi varoluşunu ve kendi arzularını o kadar az anlar (Debord, 2017: 49). Çünkü bakışın iktidarı bir taraftan seyircinin değil seyirlik nesnenin elindedir. Bakışın iktidarı, dolanıma sokulan her imgede güçlü bir biçimde varlığını sürdürmektedir (Sayın, 2015: 13).

Özellikle Aydınlanmaya kadar dayandırılan günümüz özgürlük anlayışının beden üzerindeki etkisi, geçmişten günümüze etkisini göstermektedir. Beden önceleri kilisenin daha sonra devletin doğrudan disiplinine tabi tutulurken, günümüzde beden bireyin inisiyatifine bırakılmış gibi görünmektedir. Bu durumun sonucu olarak birey, kendi bedeni üzerinde tasarrufta bulunma hakkını önemli ölçüde elinde bulundurmaktadır. Günümüzdeki iktidar ise bireye vermiş olduğu özgürlük hissini, iktidarını pekiştirmede bir araç olarak kullandığını söyleyebiliriz. Dolayısıyla bedenin özgürleşmesi ve göstergeleşmesi süreci, bağımsız bir özgürleşme değil, günümüzü iktidarının incelikli yöntemleriyle, beden üzerinde daha sofistike bir biçimde müdahalede bulunması olarak okunabilir.

3.4. Türk Toplumunda Bedenin Gösterge Değerinin Yükselişi

Türk toplumunda gösterge bedenine oraya çıkışı ve yükselişi, batılılaşma çalışmalarına koşut olarak düşünülebilir. Türk toplumunda Tanzimat öncesinde başlayan Batılılaşma çabaları, bedene ve *bakışa* yönelik politikaları da etkilemiş, beden daha görünür hale gelmiştir denilebilir.

19. yüzyılın ikinci yarısından İkinci Dünya Savaşı'nın bitimine kadar olan tarihi süreç, bütün dünyada modern anlamda beden terbiyecisi ve spor politikalarının ortaya çıktığı ve geliştiği bir dönemdir. Diğer pek çok ülkede olduğu gibi (Almanya, Fransa, Rusya) Geç Osmanlı Erken Cumhuriyet dönemi beden terbiyesi ve spor politikaları da modernite sürecinin ürünü olan üç temel mesele tarafından şekillendirilmiştir: kır ve kent nüfusunun açlık, kıtlık ve savaşlar gibi nedenlerden dolayı bozulan sağlığını en kısa ve masrafsız şekilde tedavi etmek; bütün toplumun özellikle de genç nüfusun, varlığını her zaman hissettikleri savaşa karşı fiziksel olarak donatmak; bozulan ahlaki normları düzeltmek ya da yeni ahlaki norm yerleştirmek (Akın, 2010: 238).

Türk toplumu Selçuklu ve Osmanlı tecrübesi ve terkihiyle oluşmuş, Anadolu coğrafyasını merkez alarak cihanşümul bir medeniyet ihdas ederek insanlığın son döneminde uzun süre tayin edici rol üstlenmiştir. Osmanlı Devletinin Batı karşısında

duraklaması ve gerilemesi ile birlikte kurucu değerlerde bir takım radikal değişikliklere gidilmiştir. 3. Selim ve 2. Mahmud ıslahatları, Tanzimat Fermanı ve nihayet Cumhuriyet'in ilanı ile birlikte daha da somutlaşan Batılılaşma hareketi, toplumun kültür, sanat, mimari, beden vs. alanlarında köklü değişiklikler ile sonuçlanmıştır. Türk toplumunda beden ve bedenin göstergeleşmesi Batı toplumlarına göre daha dramatik ve keskin olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü Doğu toplumları özelde İslam medeniyetleri bakışa, bedene, göstermeye, teşhire mesafeli toplumlardır. Bu nedenle bedenin göstergeleşmesi noktasında yaşanan dönüşüm Türk toplumunda daha belirgin ve daha sarsıcıdır.

Müslüman toplumunda yapılan bütün görsel imgeler görünmekten ziyade dokunmak içindir. Kilimler, ibrikler diğer nesneler ve duvarların göze hitap etmeyen yüksekliklerine çizilen görsel imgeler, zaten çerçevenilmiş bakışın karşısına yerleştirilmemektedir. İslam Kelamında mütenezzihlik (tenzih etme) anlayışı tenzihten öte bir şeydir. Mütenezzihlik Tanrısal aşkınlığın her türlü benzeşimden uzak olduğunu söyler ve onu her türlü teşbihten erkinleştiren bir niteliktir. Özellikle Sünni İslam itikadına göre evden hiçbir şey Allah u Teâla hazretlerinin (cc) dengi ya da benzeri değildir. Yeni Çağ belirleyecek benzeşim ilkesinin aksine burada görünen, görünmeyenle benzeşmemektedir (Sayın, 2015: 53).

Baktığında gördüğünü kurgulamak yerine gözlerini Tanrı'ya erişemediğini söyleyen ve aşkın yasanın mutlaklığını salt görü sayesinde elde edemeyeceğini teslim eden bir kavrayıştır bu. Var olan görünen değil, görünmeyenin aynasıdır ve bu bakışı göze bakamaz hale gelinceye, kişi kendini bakıştan eksiltinceye, kendinde geriye Tanrısal yasallık dışında bir şey kalmayınca kadar edilgenleştirmelidir (Sayın, 2015: 54). Görme gücüne sahip olmak her şeyin görebileceği anlamına gelmez. İslam'da bakışın amacı hikmeti görmek, asla görülemeyecek, tahayyül edilemeyecek olanın sıfatlarını tecellisini müşahade etmektedir. Batılı bakışın aksine delici, yarıcı, hükmedici, tanımlayıcı değildir. Kendini yaratılmış olanın hayranlığına bırakması, etkin değil baktığıyla bütünleşerek benliğinden geçmesi istenir. Bu ise saf bakışla değil eğitilmiş bakışla olabilecek bir şeydir. Niyazi Mısri'nin "Haktan ayan bir nesne yok, Gözsüzlere pinhan imiş" mısraları buraya işaret etmektedir. Kâinatı Yaratanın sıfatlarının tecelligâhıdır. Bu tecelliyi görmenin de yolu görmeyi öğrenmek, bakışı ehlileştirmektir.

İslam'da resmin karşılığı gibi duran yazı basit bir karşıtlık değil varoluşsal zıtlıktır (Schick, 2017). Yazı eş zamanlı bir yazma ve dokunma eylemine bağlıdır. Kalem,

kâğıda dokunmaktadır. Dokunuştan türeyen imgeler, Tanrısal aşkınlığın ismini yazdıkları an silen, gördüklerini an yiten harflerdir. O yüzden aşkınlığın yasallığı Yunan resminde ya da yontusunda olduğu gibi bakışa yönelen bir bedensellikte tasvir edilebilen bir şey değildir. O her türlü suretten arındırılmış bir soyutluk perdesi ardında yalnızca nasıl'ı sergilenebilen ide-o-graph'tır ve porno- graphos'a aykırıdır. Nitekim Tanrısal mahremiyet, İbni Arabi'nin hayal perdesi dediği perdeyle gözlerden gizlenirken, görünenle görünmeyen arasına bakışın alanı açan bir mesafe koymakta, bakan gözlere haddini ve hududunu hatırlatmaktadır. Bakış ile göz arasındaki mesafe, insana yaraştığı için konan bir mesafedir (Sayın, 2015: 54).

İslami imgede var olan bu mesafe Yeniçağın getirmiş olduğu ölçütlerle anlaşılamaz. Bu sadece görsellik ve yazı ile olan fark değildir. Daha derin ve kapanmaz bir farktır. İslami imgede amaç asla bakışı tatmin etmek değildir. Çünkü amaç bakışı, çifte katlanmış bir mesafeyle imgeden indirilmeli ve eksiltilmeli ve görünmeyenden bu kadar uzaklaşmış bir görünebile gözlere dikmemelidir. Bu sadece yazı- resim için değil, temsil edilmesi olanaksız tüm görsel temsil biçimleri için geçerlidir. Bazı yerlerde yapılan Hz. Ali (ra) yüzleri bile benzeşmeyen benzeşim ilkesine dayanır. Resim yüzeyi, bakışı tatmin edecek şekilde yoğunluğun ve uzaklığın, küçüklüğün ve büyüklüğün örgütlendiği bir yüzey olmadığından merkezi perspektife özgü bir vizör arka plan karşıtlığı söz konusu değildir. Tersine ayrıcalıklı olan figür değil, figürü oluşturan ve araya harflerin bile mesafesini koyan, mekânsal olarak asla doldurulamayacak arka plandır. Figür, arka planın öne fırlamasının aracıdır. Her şey göze gelmekten korunan arka plan sayesinde şekillenir. Yazı- resim göze açılan bir pencere değildir (Sayın, 2015: 61). Batı bakışı ise tam tersidir. Yapılan tablolara bakıldığında amaç bakış sahibi müşteriyi tatmin etmektir. Arka planın en önemli görevi figürü dışarı taşırmaktır. Bakılan bakanın mülkiyeti altına verilerek görülmedik hiçbir alan bırakılmamaya çalışılır (Berger, 2018).

İslam'da ve dolayısıyla Müslüman Anadolu'da aslolan manadır, görünenin ardındakidir. Görünen manayı gizleyen bir perdedir. Mana denen iç gerçeklik görüne değil, gözle görünmeyen hayale daha yakındır ve 13. Yüzyıl sonrası Anadolu'da düşünsel ve görsel hareketliliği büyük oranda belirleyen İbni Arabi, hayal gözünü gayba açılan kapı olarak yorumlamıştır. Daha sonraları Osmanlı ile yoğunlaşan ve bir medeniyet tasavvuruna dönüşen bu anlayış, basit bir şekilde maddeyi reddetmez. Maddenin ardındaki manayı kavramaya çalışır. Madde, görünmez bir birebir görüneni değildir. Ancak onun tecellisidir. İnsan gerçekleştirdiği büyük edimlerde maddenin

işleyişini tekrar etmeli, ama maddenin işleyişini tekrar ederken görünmeyi yansıtan surete saygıda kusur etmemelidir. Osmanlı maddenin içinde maddenin ötesine uzanan şeyi gizlerken onun sadece ritmini ve yasallığını açığa çıkarmayı amaçlar (Sayın, 2015: 119).

Osmanlıda kartografik bakış egemendir. Bundan kasıt, bir yandan belirli bir görüntüyü ya da yüzü ve bu yüzün niteliklerini tanımlayan bir imge oluştururken, diğer yandan onu tanımlayıcı bütün öğelerden etme, onu bir görüntünün belirli özdeşliği yerine görüntü olmayan bir şeye, mesafenin ta kendine, benzeşmeyen bir benzeşim mutlaklığına dönüştürme yöntemidir (Sayın, 2015: 123).

Tanzimat ve Cumhuriyetle yapılmış olan modernleşme hamleleri ile birlikte klasik görüntü ve görme ilkesi ters çevrilmiştir. Görüntü artık özden önce geliyor ve hayatımızı ilkin kılık kıyafet, apartman dairesi gibi kavramların görüntüleriyle biçimlendiriyoruz (Kahraman, 2010: 169).

Sekülerleşme ve laiklik politikalarıyla birlikte insan iradesi ve insan direnişinden daha güçlü be insani benlikleri ahlaki olmaya zorlayabilme yetisi olan hiçbir güç yoktur anlayışı egemen olmaya başlamıştır. Ancak buradaki insan ideal insandır, imgedir. Toplum bu insan imgesini oluşturmaz. Aynı şekilde, insanların kendi arzuları ve önsözlerinden daha soylu ve güvenilir olan, insanların görgülü, adil ve doğru gördükleri eylemlerin gerçekten de öyle olduğunu anlayacak ve bunları saptıkları zaman yanlış yoldan kurtaracak hiçbir otorite yoktur. Böyle bir otorite olmadığı durumlarda insanlar akılları ve kasları ile baş başa kalmaktadırlar (Bauman, 2018: 31). Akı ve kasları ile baş başa kalan insan, çağın gereklerine uygun olarak bakışını mutlaklaştırır. Artık gördüğünün ardında bir şey yoktur. Taştaki manayı kaybetmiş, taşı mana olarak kabul etmiştir. Dolayısıyla beden ve bakış mutlaklaşmış batılı anlamda gösterge bedeninin inşası için gerekli alt yapının temelleri atılmıştır.

Gerekli alt yapının oluşmasında en önemli etkenlerden biri de kadın bedeninin gösterilmesi ve bunun engelleyecek olan peçenin kaldırılmasıdır. Doğulu kadının bedeniyle Batılı bakış arasında bir engel yerleştiren, ışık geçirmez ve her şeyi içine alan peçe, Doğulu kadın bedenini Batılı bakış ve arzusunun erişiminden uzakta tutmaktaydı. Aynı zamanda peçeyi, programı dünyayı iktidar olarak bilginin sağlayacağı şeffaflıkla kurmayı hedeflemiş modern iktidara direnç gösteren bir mecaz olarak görebiliriz. Peçeli kadın basitçe görme ve kontrol altına almaya engel oluşturmaz; onun peçeli varlığı Batılı özne için Bentham'ın tam ve mutlak kudretinin tam tersi bir durumun koşullarını yaratır. Bu kontrol kaybı basitçe görmeyi kaybolduğu anlamına gelmez. Konumların

tamamen tersine çevrilmesi demektir. Gözlerden gayri tüm vücudu Avrupalı bakışa görünmez hale gelen peçeli kadını görünmeden görendir. Görünüşte son derece sakın olan Avrupalı öznenin rasyonalist disiplini, içeri girme fantezisi ve peçenin topolojik fazlalığı karşısında yolundan çıkmaktadır (Yeğenoğlu, 2017: 59).

Peçenin referansı kendi basit kumaşsal materyalini aşar. Peçe doğulu veya Müslüman olan her şeydir. Batılı göz, her yerde ötekinin hayatının tüm boyutlarında peçeyi görür. Batılı öznenin bakmak ve sahip olmak istediği tek tek her doğulu şeyi örter ve gizler. Batının saydamlık ve nüfuz etme arzusunun önünde bir engel oluşturur. Peçe sadece doğulu kadını değil onun aracılığıyla doğunun varlığını da gizlediği varsayılır. Gizlemek doğunun özsel karakteridir (Yeğenoğlu, 2017: 65). Batı ise görmek, açmak, aydınlatmak, karanlık bir yer bırakmamak ister (Foucault, 2015).

Kadının peçesini açmakla uygulanan sömürgeci iktidar, bir anlamda Doğulu kadınların bedenlerini istila etmek anlamına gelir. Bu istila onların bedenlerinden bilginin çıkarılmasını gerektirmiştir. Bu bilgi ise her şeyden önce bu kadınların bedenlerinin görünür kılınmasını gerektirir. Çünkü Aydınlanma düşüncesi görünürlüğü bilginin ön koşulu sayar. Doğulu kadınların bedenlerini, ancak onları görünür kıldıktan sonra Batılı kodlara göre yeniden işaretlemek ve kurmak mümkün olacaktır. Klasik sömürgeci yönetimin denetleme ilkesi, öznenin uysal ve itaatkâr kılınmasını gerektirmiştir. Bu anlamda peçenin ne olduğunu anlamak için Doğulu kültürlerde kadının örtülmesinin özgül kültürel değerini anlamak gerekmektedir. Aksi takdirde yaygın özgürleşme klişe ve standartlarını kuran liberal ve liberteryen siyasetin kurgularını tekrar edeceğiz (Yeğenoğlu, 2017: 152). Bu anlamda peçe Doğulu kadının bedeninin göstergeleşmesindeki en büyük engeldir. Batılılaşma ile birlikte bu engel ortadan kaldırılmıştır.

Türk toplumunda bedenin göstergeleşmesi ve bakış fenomenindeki değişimin Batılılaşma ile başladığını söyleyebiliriz. Doğunun görmeye, bedene, bedenini gösterilmesine yönelik mesafesinin; batının bakmaya, görünene odaklanan anlayışıyla birlikte azaltıldığı görülmektedir. Bu anlamda öncesinde birtakım uygulamaların olmasıyla birlikte Tanzimat döneminin, bakış ve bedene yüklenen anlamın değişmesinde önemli bir durak olduğunu söyleyebiliriz.

3.4.1. Tanzimat ve beden

Türklerin Batı karşısında ekonomik ve askeri olarak yenilmesi, beraberinde topyekûn bir değişiklik hamlesi getirdi. Değişiklik hamleleri sadece ekonomik planda kalmayacaktı. Çünkü gösterinin taşıyıcısı toplum, azgelişmiş bölgeleri sadece iktisadi

olarak hegemonyası altına almaz. Onlara gösteri toplumu olarak egemen olur. Maddi temel henüz mevcut olmasa da, modern toplum her kıtanın toplumsal yüzeyini gösteri aracılığıyla işgal etmiştir (Debord, 2017: 59). Egemenlik alanı genişledikçe bedenler üzerindeki etkisi de görülmeye başlamıştır. Askeri ve ekonomik anlamda işgal edilen her bölge beraberinde yeni bir beden algısı da getiriyordu. Batılı anlamda yeni beden algısının toplumsal düzlemde karşılık bulmasında Tanzimat önemli bir duraktır. Bununla birlikte Tanzimat'ın Osmanlı modernleştirme çabasında ilk durak değildir. III. Selim ve II: Mahmud'un başlattığı modernleştirme uğraşlarının sonucu olarak görülebilir.

Bedenin anlamının batılılaşma ile birlikte değişime uğramasında, bakışın rolü önemlidir. Modernlikle birlikte ortaya çıkan veya kendisini gösteren bu yeni rejim, daha önceki Osmanlı kültürünün biçimde en ince halini almış temaşa sistematüğinden hayli farklı olduğu apaçık ortadadır. Dolayısıyla yeni sistem “bakış” üstüne kuruluydu. Bu anlamda görsellik bağlamlı modernleşmenin, resmi dairelere portrelerini astıran II. Mahmud'la birlikte başladığını ve M. Kemal ile birlikte yeni bir evreye eriştiğini belirtmek gerekmektedir (Kahraman, 2013: 8).

Tanzimat'la resmileşen Osmanlı'nın Batılılaşma hamleleri, toplumun beden ve görölme üzerindeki anlayışlarını da yavaş yavaş Batılılaştırmıştır. Tanzimat'tan önce II. Mahmud'un fes denilen başlığı zorunlu kılmasıyla yüzünün ve bedeninin daha görünür kıldığı düşünölesi, resmi dairelere resmini astırması, yönetimin beden ve bakış arasındaki ilişkisinin değiştiğini gösteren önemli işaretlerdir. Tanzimat dönemine geldiğinde kadınların renkli çarşafı giymesi, erkeklerin bol kıyafetler yerine pantolon ve cekete geçmeleri bedenle ilgili yukarıda başlayan değişimin aşağıdaki yansımaları olarak görülebilir (Barbarosoğlu, 2016).

Sonuç olarak bakış ve beden ilişkisinin değişmesi anlamında –önceki girişimler olmakla birlikte- Tanzimat'la başlatan bir tarihi yaşadığımızı söyleyebiliriz. O tarih, yeni görsellik tarihidir (Kahraman, 2013). Tanzimat Döneminin, Osmanlı toplumunun bakış ve beden ilişkisini batılı anlamda etkilediğini, Türk toplumunda bedenın göstergeleşmesi sürecinde önemli bir durak olduğunu söyleyebiliriz.

3.4.2. Erken cumhuriyet, beden ve spor

Türk toplumunda Tanzimat'la birlikte resmileşen batılılaşma hamlelerinin, Cumhuriyetle birlikte kesinlik kazandığını söylenebilir. Özellikle Cumhuriyetin ilk yıllarında uygulanan beden politikaları, iki amaç taşıyordu. Bunlardan ilki Osmanlı'nın son dönemlerinde başlayan ve Cumhuriyetle devam eden orduyu ve toplumu daha

sağlıklı hale getirmek adına girilen spor hamleleriydi. Spor aracılığıyla daha sağlıklı toplum dolayısıyla daha güçlü ordu oluşacağı fikri yaygındı. Dünyada da benzer uygulamalar o dönem için sık karşılaşılan bir durumdu. Bedene yönelik ikinci politika ise Batılılaşma amacı taşıyordu. Bedensel görünüşler, batılı hale getirilecek bu sayede muasır medeniyetler seviyesine ulaşılacaktı. Erkek ve kadın bedeni üzerinden gerçekleştirilmeye çalışılan bu amaç, sporla destekleniyordu (Bkz, Akın, 2010; Göle, 2014; Barbarosoğlu, 2016; Kahraman, 2013; 2019).

18. yüzyılın ortalarından itibaren bedenın anlamı ve güçlendirmeye yönelik usuller, alışkanlıklar tamamen değişmiştir. Egzersiz daha doğal bir şey haline geldi. Okullarda eğitim yönetmeliklerinde kendisine yer verdi (Mattheurs Griccon, 2007: 233).Ulus devletleşme aşamasındaki birçok devlet gibi Türkiye Cumhuriyetinin de kuruluş aşamasında idealize edilen kuşak, diri, çevik ve enerjik beden yapısıyla, dinç ve yorulmak bilmeyen görüntüsüyle ülkenin geleceğini temsil ettiği düşünülen genç kuşaktı. Genel de M. Kemal'e eşlik ederken betimlenen Yunan heykeli pürüzsüzlüğündeki dik ve sert vücut hatlarıyla, boyları ve kiloları birbirine yakın güçlü, sağlıklı, genç erkek ve kadın bedenlerinin günümüzün ünlü büyük caddelerini ve meydanlarını süslemeli cumhuriyetin bilinçaltındaki yaş ve beden algısını ortaya koymaktadır (Gazioğlu, 2010: 120).

Modernleşmenin yapısal ve evrensel niteliklerine 19. Ve 20. yüzyıl reformcuları arasında sıkça kullanılan batılılaşma ve Avrupalılaşma terimleri batıdan fikirleri, tavırları, kurumları almayı ödünç alma konusunda gönüllüğü ifade eder. Neredeyse bir medeniyet dönüşümü olan Türk modernleşmesi tarihi böylesi bir kültürel değişimin radikal bir örneğini olarak ele alınabilir. Türklerin kendilerine bakışlarını değiştirmeyi istemekle ve halkın yaşam biçiminin, kamusal töresinin, cinsel davranışının, beden bakımının gündelik adetlerinin içine işlemek çabaları Kemalist reformlar, devlet aygıtının modernleştirilmesinden çok daha ileriye gittiler. Özetle modernleşme süreci Türkiye'ye ve diğer Batılı olmayan bağlamlara kendini tanımlama, bedensel temsil, cinsiyet ilişkisi ve mekânsal ayrımlar gibi konularda yeni etik ve estetik değerler dayattı (Göle, 2014: 31).

Özellikle 1923- 45 arasındaki modernleşme, aslında bütünüyle bir görsel modernleşmedir. Arada hukuk ve siyaset alanındaki önemli reformların da bulunmasına rağmen bu dönemin modernleşmesi özellikle görüntüyle içli dışlıdır. Kılık kıyafet değişmesi başta olmak üzere, mimaride ve kentleşmedeki dönüşüm, ortaya doğrudan bir görüntü öncelikli modernleştirme getiriyordu. "Kılık kıyafetimizle modern olacağız"

ifadesi, bu görüntünün önemine ve önceliğine dönük bir vurguydu (Kahraman, 2013: 151).

Yeni kurulan Cumhuriyet yönetimi, Türkiye’de, gerçekleştirdiği çok önemli kültür kökenli hareketlerde meşruiyet sağlamak için ciddi bir inkârcılığı ve reddiyei uyguladığı bilinmektedir. Bu nedenle sadece hilafetin kaldırılması ya da saltanatın lağvedilmesi gibi girişimler ve bunların simgesel olmakla kalmayıp somut dayanağı olan alfabenin değiştirilmesi, aslında siyasal çıkışlar olmanın ötesinde kültürle ilgilidir (Kahraman, 2013: 28). Kültürel alanda bireyin en görünür olduğu tarafı bedendir. Dolayısıyla bedenin yeni kültürel görünümlere ve bakış rejimine uygun hale getirilmesi gerekir.

Yeni beden algısı yüceltilirken eski beden algısı da inşa edilmeliydi. Erken cumhuriyetin spor, beden terbiyesi politikalarının temelinde Kemalistlerin Osmanlı ve Cumhuriyet arasındaki farklılık retoriği bulunmaktadır. Osmanlı yaşlı, miskin, durgun olarak tasvir edilirken, Cumhuriyet canlılığı, hareketi ve enerjiyi temsil etmekteydi. Bir diğer taraftan bedenin sınırlarının kaldırılmasının ideolojik ve siyasi bir tarafı da vardı. Toplumu modernleştirmek, Batılılaştırmak isteyen yönetim bedeni ve sporu bir araç olarak kullanıyordu (Akın, 2010). Türkiye’de ilk güzellik yarışması Cumhuriyetin kuruluşundan hemen birkaç yıl sonra 1929’da düzenleniyor. Jüride Peyami Safa, Halit Ziya, Abdülhak Hamit, Cenap Şehabettin gibi önemli ve ciddi isimler vardı. 1932’de Cumhuriyet’in bir ulusal onur olarak sunduğu güzellik yarışmasına 8 kişi katılmış bunların arasından Keriman Halis seçilerek Türkiye’ni katıldığı ilk Avrupa güzellik yarışmasında birinci olmuştur. Benzer durum Glasnosttan sonra yapılan ilk güzellik yarışmasında, Sovyetlerden zinciri ilk kıran Polonya güzelinin dünya güzeli seçilmesi bedenin ve bedensel sunuşun bireyleri aşan tarafı olduğunu ortaya koymaktadır (Şişman, 2016: 31).

1950 ve sonrası Türk toplumu için bir başka yeni dönem olarak okunabilir. Bu dönemde devlet, kültürü belirleme vazifesini dönemin simgesel güç odaklarına, taşeronlara devretmeye başlamıştır. Kitle kültürünün, rejimin dayatmış olduğu seçkin kültürü karşı güç kazanmaya başladığı dönemdir (Kahraman, 2013: 39). Bu dönem, Batı’da refah toplumunun yükseldiği, disipline edici iktidar pratiklerinin denetleyici niteliğe büründüğü bir dönemdir. Dönemin koşullarına uygun olarak yeni beden algısının, rejim tarafından değil kitle kültürünün kendi araçlarıyla ortaya konulduğunu söyleyebiliriz.

3.4.3. 1980 sonrası beden ve body-fitness

1980'ler Türk toplumu açısından uluslararası kitle kültürüne dâhil olmada vites yükselttiği dönemi ifade etmektedir. Toplumsal yapı kapalılıktan belli bir açıklığa yönelmiştir (Kahraman, 2013). Bu yıllar bir yandan bir baskı ve yasaklar dönemi, diğer yandan yasaklamaktansa dönüştürmeyi, yok etmektense içermeyi, bastırmaktansa kışkırtmayı hedefleyen daha modern, daha kurucu, daha kuşatıcı denilebilecek bir kültürel stratejinin kendini var etmeye çalıştığı yıllardır. Siyasi yasakların, hak taleplerinin, yeni bir sistem isteğinin susturulduğu ancak bireysel tüketimin, bedensel sınırların magazinle hayatın oldukça yaygınlaştırıldığı bir dönemdir. Bu dönemde toplum teni ve cinselliği keşfetti. Cinsellik denen bölge ilk defa bu kadar çok konuşulmaya başlandı, kışkırtıldı, yakından kuşatıldı. 80'lerin ortasında Türkiye'de neredeyse baskı döneminden çıkıldığı yanılsamasını doğuracak yaygınlıkta bir söz, imge ve görüntü patlaması yaşandı (Gürbilek, 2016: 9). Görüntü, beden ve cinsellik aynı anda patlamıştır. Çünkü üç bileşen birbirinin olmazsa olmazıdır.

Türkiye'de çok yakın dönemlere kadar mahrem olarak görülen, adı konmamış birçok alan ilk kez 1980'lerde kamuoyunun gündemine gelmiştir. Bu alan kamusal bir söz düzeni içinde konuşulmuş, ayrıştırılmıştır. Cinsellikle ilgili söylemler kısıtlamalardan ayrıştırılarak açık bir biçimde söze dökülmeye başlanmıştır. 80'lerin başında her şeyi örten sis daha sonraları dağılmıştır. Her şey birer görüntü haline gelmiş, bakılanla kurulan ilişki aslen bir seyir ilişkisine, sözün kendisi bir vitrine dönüşmüştür. Birçok şeyin gösterildiği için ve seyredildiği kadar var olduğu, sergilendiği ve seyredildiği kadarıyla değer kazandığı bir toplum ortaya çıkmıştır. (Gürbilek, 2016: 22). Bu anlamda Türk toplumunun günümüzdeki anlamıyla bir gösterge toplumu olmasında 1980 önemli bir dönemdir.

Bu yıllarda, vitrindeki göz alıcı değişimlerin ötesinde yeni bir insanın şekillendirildiğini görüyoruz. Yeni iktidar stratejilerinin yatırım yaptığı bu yeni insanın özellikleri, piyasanın ve dönüşen kurumların dolayısıyla tanımlanmaktadır. Yeni insan ideali, sadece toplumsal bir hedef değil, aynı zamanda insanların korkularını harekete geçirerek bireyselleştirilen bir normdur. Yeniçağ, bireysel arayışların ve bireyciliğin çağıdır. Sağlıklı ve güzel bedenlere sahip olmak, benliği rahatsız edici ruhsal dengesizliklerden uzak tutmak, erkeklik gibi değişime direnen cinsiyet rollerini çağdaş görünümlere kavuşturmak gerekiyor. Yeni bir ben arzusu bireysel olduğu kadar toplumsal iktidar teknolojileriyle belirlenerek bir görev haline geliyor (Ahıska ve Yanal, 2006: 9).

Yine bu yıllarda bedene yönelik rahatsızlıkların ve ideallerin artırıldığını görüyoruz. Sağlıklı ve güzel vücutlara sahip olmak için aerobik salonlarını dolduranlar, step ya da jogging yapanlar, zayıflamak isteyenler, egzersiz salonlarında pedal çevirenler yani o günlerin moda rejimlerini uygulamaya çalışanlar vardı. Yayımlanan dergiler, yazılı ve görsel medya aracılığıyla bireylerin bedenleri ile olan ilişkileri tartışmalı hale getiriliyordu. İç ve dış giyim fotoğraflarıyla sunulan fit beden imajlarının yanında, güzel olabilmenin fit ve kadınlar için zayıf olmaktan geçtiği vurgulanıyordu. Bu sayede bireylerden, bedenlerinin görünüşüne yönelik eylemlerde bulunması isteniyordu. Bu eylemlerde bulunanlar yüceltiliyor, bedenleri sermayeye dönüştürülerek toplumsal ve ekonomik artıya dönüştürülüyordu (Ahıska ve Yanal, 2006).

1980 sonrası dönemde Türkiye’de rejimin, küresel neoliberal politikalara entegre olmak amacıyla, beden üzerinden modernleştirme amacını önemli ölçüde piyasaya devrettiğini söyleyebiliriz. 1980 sonrası televizyonda, dergi ve gazetelerdeki yayınlar bu paradigma değişimini göstermektedir (Bali, 2007; Ahıska ve Yanal, 2006; Kahraman, 2013). Günümüze gelindiğinde ise bedene yönelik politikaların toplumsal tabana yayılımının arttığını söyleyebiliriz. Kentleşme, eğitim ve gelir seviyesinin artışı gibi etkenlerle birlikte bedene yönelik bireysel ilgide değişmiştir. Gazetelerde, dergilerde, medyada, sosyal medyada fit ve kaslı bedenlerin görünümü yoğunlaşmıştır. Bireyler, idealleştirilen bu bedene ulaşmada body-fitness en önemli araçlardan biri olarak karşımıza çıkıyor. Son yıllarda aşağıda da belirtildiği gibi body-fitness endüstrisi hem ekonomik hem de katılımcı sayısı açısından geçmiş dönemlere kıyasla çok yüksek boyutlara ulaştığını söyleyebiliriz.

3.5. Body-Fitness ve Gösterge Beden Endüstrisi

Modern spor, bedenin rasyonelleşmesinin temsil edildiği en önemli araçlardan biridir (Turner, 2002). Şüphesiz egzersiz yapmak, savaşa hazırlanmak, şöenlerde sportif yarışmalar düzenlemek modern öncesi dönemlerde de vardı. Ortadoğu’da, Çin’de, Antik Yunan’da, Roma’da spor müsabakaları düzenleniyor ve bunlara hazırlık yapılıyordu. Ancak günümüzdeki anlamıyla spor yapmak geleneksel dönemden oldukça farklı bir nitelik arz etmektedir. 19. Yüzyılın sonu ve 20. Yüzyılın başından itibaren spor, toplumsal tabana yayılarak devletin vatandaşları için yürüttüğü zorunlu, ölçülebilir, denetlenebilir, öngörülebilir olarak bilimsel olarak tanımlanmaya başlandı. Ulusun sağlığı, gücü, savaşa dayanıklılığı bilimsel spor faaliyetleri ile sağlanmaya çalışılıyordu (Turner, 2002; Akın, 2010; Andreasson ve Johansson, 2019).

Günümüzdeki anlamıyla bodybuilding ve fitness'ın doğuşu, ilk olarak 1970'te California Venice Beach'de açılan Gold'Gym'e dayanmaktadır. Arnold Schwarzenegger gibi ünlülerin vücutlarını sergilediği salonlar kısa süre içinde 400'den fazla şubeye ulaşmıştır. Body-fitness salonlarının McDonald'ı olarak dünyaya yayılmıştır (Andreasson ve Johansson, 2019: 14).

Son yıllarda body-fitness endüstrisi hızla büyümeye devam etmektedir. Her yıl düzenli olarak yayınlanan bir rapora göre (Deloitte, 2019), Avrupa ülkeleri içinde body-fitness endüstrisi 2019 yılı için salon sayısı %4,6, üye sayısı olarak da %3,5 büyüyerek 62,2 milyon üyeye ulaşmıştır. Raporda Türkiye, en yüksek potansiyele sahip ülkeler arasında yer almaktadır.

Küresel ölçekte yapılan bir araştırma raporuna göre ise (Global Wellness Institute, 2019) fiziksel boş zaman aktivite pazarı 828 milyar dolarlık hacme ulaşırken, bunun içinde body-fitness 109 milyar dolara yükselmiştir. 2023 yılında bu sayının 1,1 trilyon Dolara ulaşması beklenmektedir. Görüleceği üzere devasa bir endüstriyle karşı karşıya bulunmaktayız.

Body-fitness sektörünün özellikle yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren yaygınlaşmasının, ekonomik ve sosyal nedenlerin sonucu olduğu görülmektedir. Boş zamanın ve refah düzeyinin artışı, tüketim kültürünün bedeni de içine alacak şekilde yaygınlaşması, bedenin fiziksel görünüşünün sermaye biçimine dönüşmesi, üretilen estetik beden algısı gibi nedenler body-fitness sektörünün yaygınlaşmasının önemli nedenleri olarak sayılabilir.

3.5.1. Boş zaman ve spor

Kapitalizm, ilk dönemlerinde oldukça ağır olan çalışma şartları içinde sporu özellikle boş zamanı bir kayıp olarak görmüştür. Bu anlayışın tesiriyle 1830'larda halkın boş zamanlarında eğlendiği, vakit geçirdiği araziler, tembelliği teşvik ettiği ve disipliner kentsel ruhu aksattığı gerekçesiyle etrafı çitlerle çevrilerek kullanıma kapatılmıştır. Bu anlayış yüzyılın sonuna doğru değişmeye başladı. Çalışma koşulları nispeten yumuşadı, devletin serbest zaman faaliyetlerinin toplumsal bir kontrol aracı olduğunu fark etmesinin de rolü vardı. Böylece spor artık çalışmaya karşıt değil, çalışmayı tamamlayıcı bir olgu olarak görülmeye başlandı. Ulusun sağlığı, güçlülüğü, sportifliği ulusal savunma açısından önem kazandı. Spor toplumsal eril bedenleri disipline ediyor, normalleştiriyor, yurttaşların asker olarak yetiştirilmesine katkıda bulunuyor. İtaat ve öz kontrolü öğrenen sportif bedenler modern ulus devletin disipliner pratikleri için uysal özneler haline getiriliyordu (Çubuklu 2004: 137). Bu anlamda boş

zaman bireyin ihtiyarına bırakılmış, öznelğin yaşandığı bir zaman değildir. Önce disipliner ardından kontrolcü iktidarın etkili bir aracıdır.

1970'ler sonrasında Post modern toplumda eskinin ayrıcalıklı kesimlerinin ilgilendiği yüksek spor ile halkın ilgilendiği popüler spor arasındaki katı sınır aşınmaya başladı. Spor çeşitlilik haline geldi, herkesin sporu oldu. İncelik, zayıflık, sportif görünmek, yağlardan kurtulmak için spor tavsiye edildi (Vigarello, 2013: 220). Gençliği, fitnessı, dinamizmi öne çıkaran Post modern kapitalizm sporu kişiselleştirdi, ticarileştirdi, keyif kültürünün bir parçası haline getirdi (Çubuklu, 2004: 139).

Boş zaman, iş haricinde kalan, çalışmanın dışında olan zamandır. Bununla birlikte boş zaman öyle keyfince değerlendirilen dinlenmek için geçirilen zaman değildir. Boş zaman ekonomik bir karşılığı olmamak koşuluyla değişik etkinliklere katılım yoluyla değerlendirilebilecek zamandır. Boş zaman herhangi bir üretken iş yapılmadan geçirilen zaman demektir. Bu edilgenlik değildir. Çünkü uyulması gereken zorunlu toplumsal etkinlik bir toplumsal yükümlülüktür. Bu özgürce harcanabilecek bir zaman değildir. Harcanması zorunlu olan bir zamandır. Bu harcama bir değer üretimi, bir statü elde etmek anlamına gelmekte ve toplumsalın bir parçası olan birey bundan kaçamamaktadır. Zaman bunun sonucu olarak bir göstergeye dönüşür (Baudrillard, 2009: 76). Gösterge boş zamanın önemli bir bölümü gösterge bedenin üretilmesi için sporda geçirilmektedir.

İş hayatındaki düzenlemelerle birlikte boş zamanın ortaya çıkışı ve gelişimi, sporun yaygınlaşmasını etkilediği söylenebilir. Body-fitness anlamında spor, boş zaman faaliyetidir. Dolayısıyla spor, boş zamanın varlığını gerekli kılmaktadır.

3.5.2. İdeal gösterge beden ve body-fitness

Spor salonlarında saatlerce yorucu spor yapan, bunun yanında vücudu beklenen etkiye daha kısa sürede ulaştıracak kimyasal bir takım destek maddeleri kullanan bireyin temel motivasyonu üretilen ideal bedene ulaşmaktır. Bu tür uygulamaları sadece vücut geliştirme sporcuları yapmamaktadır. Mesleki olarak vücut geliştirme sporcuları çalışmamızın dışında tutulmuştur. Çalışmanın örneklemini gündelik olarak body-fitness sporu yapan erkek ve kadın bireyler oluşturmaktadır.

Günümüzdeki anlamıyla body-fitnessin gelişimini 18. Yüzyıla kadar götürebiliriz. Bu yüzyılın ortalarından itibaren bedenin anlamı ve güçlendirmeye yönelik usuller tamamen değiştiği görülmektedir. Alışkanlıklar değişti. Egzersiz daha doğal bir şey haline geldi. Okullarda eğitim yönetmeliklerinde kendisine yer verdi (Mattheurs Griecon, 2007: 233).

“Güzellik evrensel midir” sorusunun cevabı sürekli olarak aranmıştır. Bilimsel olarak güzelliğin ölçüleri belirlenmeye çalışılmıştır. Üstelik bu çabalar günümüzle de sınırlı değildir. Pisagor belli matematiksel ölçümlerle güzelliğin belirlendiğini düşünmüş ve buna altın oran demiştir. Bu orana yaklaştıkça güzellik artar uzaklaştıkça azalmaktadır. Ancak farklı kültüre bakıldığında güzelliğin evrensel bir ölçütünün olması pek de mümkün görünmemektedir. Hintli bir kadın için güzellik alnına işaretlenen bindi olarak adlandırılan nokta, yoğun kıyafet olurken Afrikalı bazı bölgelerdeki kadınlar için çıplak beden, yaralı yüz ve vücut olabiliyor. Kolonyalizm öncesi Malezya, Endonezya gibi ülkelerde yatık, yassı burun, Avrupalı ince uzun burnun aksine güzellik sembolü olarak anılmaktaydı (Demello, 2014: 176). Bu tür örnekler göstermektedir ki küresel güzellik endüstrisi ulaşabildiği alanlarda güzellik standartlarını ve ona ulaşma yollarını kendi ölçülerine yani batılı ölçülere göre belirlemektedir. Bu anlamda geçmişte evrensel güzellik standartlarından bahsetmek zor olsa da günümüzde Batı’da üretilen güzellik ölçütleri giderek evrenselleşmektedir.

Kadınların üretilen bu modern güzelliğe ulaşmaları oldukça zordur. Medya tarafından kadınlara ulaşılması imkânsız Barbie bebek formları sunulur. Bu standartlar kadınların çoğunluğu tarafından belirlenmez. Erkek bakışı ve isteği de burada asıl belirleyici değildir. Bu standartlar kadın- erkek çok küçük bir azınlık tarafından belirlenir ve gerçek olmayan bedenler tarafından topluma dayatılır (Demello, 2014: 177).

Belirlenen bedensel görünüş standartları o kadar önemli hale geldi ki artık kadının eğitimi, becerisi, aile olabilme yeteneği önemini iyiden iyiye yitirdi. Kadınlar için kendinde olmayan bedensel görünüşleri elde etmek birinci öncelik halini aldı. Bu standartlara ulaşmak için ise en başta spor, diyet, kozmetik gibi güzellik endüstrisinin parçalarına yığınla para harcanır. Günümüzde bu sektörler milyarlarca dolarlık devasa rakamlara ulaşmışlardır. Bu şirketler kadınlara yeterince güzel değilsin, yeterince zayıf değilsin, yeterince genç görünmüyorsun telkinlerinde bulunur. Buna çare olarak ise kendilerini adres olarak gösterirler (Demello, 2014: 178).

Bedenin daha da estetikleştirilmesi amacıyla yapılan her fitness egzersizi, ne kadar doyurucu olursa olsun hiçbir zaman tam uyumu sağlayamayacağı düşüncesiyle rahatsızlığı devamlı olarak taşıyacaktır. Bu uygunsuzluk korkusu, hissi beklenen hazzın yitimine neden olmaktadır. Mükemmel uyum sağlayan bedene yönelik arayış, kurtulması mümkün olmayan endişeyle felce uğramaktadır. Çünkü ideal canlı duyum ve coşku kapasitesine ulaşmak mümkün değildir. Dolayısıyla bedene ne kadar özen

gösterilirse gösterilsin, ne kadar müdahale edilirse edilsin beden eksiklik, kusurluluk duygusundan asla kurtulamayacaktır. Bu anlamda bedenin uygunluğu ulaşılabilirliği mümkün bir hedef değildir ve kişinin bütün kalbiyle “işte başardım” diyebileceği hiçbir an yoktur. Sabırsızlık, yetersizlik kuşkusunun iteklemeleriyle, hiç durmadan büyüyen ardıl hayal kırıklıkları yığınınına dönüşür insan (Bauman, 2018: 164).

Bedenin keşfi ve güzellik aynı döneme denk gelir. Bedenin mutlaklaşması ve görseelliğinin başat hale gelmesi yine güzelliğin yükselmesi, ana ideal haline gelmesiyledir. Üssel değer olarak bedenin, işlevsel bedenin yani artık geleneksel olarak et, sanayi dönemindeki gibi işgücü olmayan bedenin, maddiliğinde ya da gözle görülebilir ideallığında narsistik kült nesnesi ya da toplumsal taktik ya da toplumsal ritüel ögesi olarak ele alınan bedenin bu uzun kutsallaştırma sürecinde güzellik ve erotizm iki ana lokomotiflerdir. Güzellik ve erotizm birbirinden ayrılmaz ve ikisi birlikte bedenle ilişkinin bu yeni etiğini oluşturur (Baudrillard, 2017: 167). Bu yeni etik bireyin tek başına uyup uymayacağı bir kurallar bütünü değildir. Birey, Post modern dönemde iletilen ideal güzelliğe ulaşmaya mecbur bırakılır. İcbar edilen yeni ideal tüm değerleri kendisinde toplar.

Modanın esasında bizzat kendisi olan güzellik nosyonu, bedenin tüm somut ve kullanım değerlerinin (enerji, hareket, kabiliyet, cinsellik) tek bir fonksiyonel değişim değerine indirgenmesidir. Bu değişim değeri ise eksiksiz, soyut biçimde görkemli arzu ve haz fikrini kendinde toplamaktadır. Bunu yaparken elbette bir gösterge değiş tokuşunu tükenip gitmek üzere gerçek halleriyle yadsır ve unuttur. Çünkü güzellik değiş tokuş edilebilir göstergeler malzemesinden öte bir şey değildir (Baudrillard, 2017: 169).

Fetişleştirilmiş güzellik artık ruh, hareketler ya da yüz hatlarındaki zarafetin bir yansıması olmaktan çıkmıştır. Çünkü günümüzde güzellik denildiğinde hoş bir yüze ve vücuda sahip olmaktan çok olağanüstü, kusursuz bir gösterge kastedilmektedir. Bu güzellik doğal güzelliğin tam karşısında yer alıp, herkes tarafından kabul edilen, kusursuzluk, çılgınlık ve yönlendirilmiş narsisizmle donatılmış tek tip güzellik modellerini ifade etmektedir. Yüz ve beden güzelliği konusunda cari olan tek kural budur. Bu kural gösterge değerini yüz ve beden hatlarına taşıyarak bedenin, ruhun aynası olma özelliğini yok etmektedir. Bunun sonucu olarak beden disiplin ve göstergelerden müteşekkil bir evrene boyun eğmek zorunda kalmaktadır (Baudrillard, 2009: 103).

Bedenin bu şekilde boyun eğebilmesi için arzusunun yardımına ihtiyaç vardır. Çünkü bu güzelliğin bir büyüleyiciliğe sahip olduğu ve bu büyüleyiciliğin de modellerin

egemenliği altında olduğu görülmektedir. Zira bu güzellik gizemlilik içinde sistemli hale getirilmiş, kısa aralıklarla tekrarlanmaya mahkûm edilmiş, herhangi bir simgesel değere sahip olmayan bir güzelliktir. Bu güzelliğin etkileyici olan yanı niceliği, biçimi (makyaj, üretilmiş simetri vs.) ve markasıdır. Çok zaman profesyonel bir kusursuz görüntü kazandırma çalışmasıyla göstergelerden oluşan beden adlı kusursuz bir nesne oluşturulmaktadır (Baudrillard, 2009: 103). Arzu, bu biçime ulaşmak için gösterilen çabanın en önemli motorudur. Kusursuz beden arzusunu, imajını üreten ve bu imaja ulaşılabilmesi için gerekli araçları sunan da aynı iktidardır.

Yukarıda belirtildiği gibi günümüzdeki güzellik anlayışı tarihsel güzellik anlayışından farklıdır. Örneğin Antik Roma'da güzellik sırları oldukça fazlaydı. Kadınların kıyafetleri Yunanlılarınki kadar açık değildi. Zira esas makyaja önem verilirdi. Makyaj yüz temizleme kremi ve fond tenle başlar ve diğer araçlarla devam ederdi. Klasik dönem kadınları makyaj fırçasının erbabıydı. Ancak suya dayanıklı makyaj malzemeleri henüz icat edilmediği için yağmur ve ter gibi durumlarda kadınların yüzlerinden akardı (Dollby, 2014: 26).

Klasik güzelliğin içeri ve dışarı arasındaki bir uyumu çağrıştırarak habercisi olduğu; romantik güzelliğin bedeninin başka türlü bir buradalığıyla ve bu bedeninin elbisenin dışına taşan gözle görülebilir titreşimlerle özgürleştirdiği; başına buyruk kızın uzama, açık havaya, eğlenceye yönelik çağrışımlarıyla çılgın yılların inceliğe hayat veren kavisleri tamamen ortadan kaldırarak somut bir biçimde ve kesin olarak başlattığı; son olarak bugünün müzik patlaması, dansın, ritmin, referanslarını ve canlılığını değiştirdiği zayıf güzellik; bedensel estetikle gündelik davranışın füzyonunu da sonunda tamamlar (Vigarello, 2013: 270).

Günümüzde belirlenen güzellik standartlarına yaklaşmak için geçmişe oranla oldukça fazla imkân bulunmaktadır. Bacak boyu ve genel boy olarak bilinen tüm fiziksel defolara müdahale etmek mümkündür. Örneğin 4 bin liralara göğüsleri b y tmek olasıdır. Bunun adına estetik yaptırmak deniyor. Allık sürme 18. Yüzyılda sadece saraylı kadınlara mahsus olduğu bilinmektedir. Günümüzde ise herkes kullanabilir. Bugünün insanı için görünümü, çabalayarak kaçacağı bir şey gibidir (Düzlan, 2010: 103).

Güzellik endüstrisi en geniş kapsamlı sektörlerden biridir. Kozmetik, estetik cerrahi, dermatoloji, birçok spor dalı hepsi bu sektörün bir parçasıdır. Çünkü güzellik artık karı koca arasında değil iş yaşamından arkadaşlığa kadar birçok alanda istenmektedir. İş başvurularında güzel bedenlere sahip olanlar bir adım  nde

olmaktadır. Güzelliğin ise en temel kriteri olarak gençlik ve fit/zayıflık sunuluyor. Spor endüstrisi de bu hedefi gerçekleştirme de en önemli araç oluyor (Düzlan, 2010: 104).

Güzellik günümüzde zayıflığa mihlanmıştır. Bedeni hayati organlardan, sıvılardan, kandan belirsizleştiren güzellik endüstrisi, özellikle 1980'lerden sonra öbek öbek kategorileştirdiği görünüme yasladı kendini. İncelen bellerden, büyüyen göğüsler, kısılan gözler, şişen dudaklar, gerilen kaşlar, büzüşen burunlar (Özgenç, 2010: 129).

Sıfır beden tanımlaması artık sadece bir manken hastalığı değil. Medya bir yandan seyreden tüm duygularını işgal ettiği abda tiksintiye davetiye çıkarıyor. Öte yandan merakla takip edilen ünlülerin hayatlarında bu tiksintiyi çekici görüntülerle alaşağı ediyor. Avurtları çökmüş yüzler, kemikleri fırlamış ve neredeyse mumyalaşmış bedenleri kendi gerçekliklerinden sıyrarak, başka bir boyuta taşıyan sistemin yalnızca bir elidir bu (Özgenç, 2019: 129).

İdeal beden görüntüsü, günümüzde uluslararasılaşmıştır denilebilir. Mevcut ideal beden görüntüsü, yerel olanın değil moda, medya, tüketim kültürü vs. aracılığıyla küreselleştirilen bir beden görüntüsüdür. İdealleştirilen bu bedene ulaşabilmenin en önemli araçlarından biri de spordur. Dolayısıyla ideal gösterge beden ve spor arasında zorunluluk düzeyinde bir ilişki olduğunu görebiliriz.

3.5.3. Tüketim toplumu ve spor

ABD'de I. Avrupa'da ise II. Dünya Savaşının ardından başlayan tüketim dönemi, 80'lerden sonra küreselleşmenin de hız kazanması ile birlikte yeryüzünün en ücra köşelerine kadar yayılmıştır. Bu yeni dönemin temel ekonomik formülü tüketime dayanırken, beraberinde insanı her yönden kuşatan kültür ve toplum yapısını da getirmiştir. Yeni dönemde her şey tüketilebilme kabiliyeti ölçüsünde değer görmüş, tüketilemeyecek olan, tüketilmesi bazı ahlaki/felsefi/toplumsal olarak mahzurlu görülen hemen hemen tüm alanlar tüketim kısıyacına alınmıştır.

Tüketimcilik tüketime yeni bir anlam kazandırmıştır. Tüketimcilik, yaşamın anlamı bir şeyler satın almak, önceden düzenlenmiş deneyimleri yaşamak olduğunu öne süren etkin ideolojidir. Bu tüketim ideolojisi hem kapitalizmi yasallaştırmaya, hem insanları fantezilerinde olduğu kadar, gerçekte de tüketici olmak için güdülendirmeye yaramaktadır (Bocock, 1997: 57).

1950 ve 60'lı yıllarda hedonizm ve eğlence, özellikle de estetik evreninin bütününü altüst eden tüketim öne çıkar: maddeler hiçbir zaman olmadığı kadar çoğalmış aynı zamanda ulaşılabilir, somutlanabilir hale gelmişlerdir. Herkesin güzelliği gözden geçirilir. Beden bizim en güzel tüketim nesnemiz haline gelir (Vigarello, 2013: 246).

Günümüzdeki tüketim kavramının tarihsel karşılığına ulaşmak pek mümkün değildir. Çağımıza kadar sadece hayatta kalmak ya da üst sınıfların ayrıcalıklı tüketimi olarak adlandırabileceğimiz şeyleri, kolektif değer ve gönderge söylemi olarak adlandıracak hiçbir şey yoktu. Kök yemenin de şölen yapmanın da ayrıcalıklı bir adı söz konusu değildi. Günümüz ise gündelik beslenmenin hep birlikte tüketim olarak adlandırıldığı ilk çağdır. 20. yüzyılda tüketim söyleminin tarihsel olarak ortaya çıkışı, ekonomi bilimindeki eskilere dayanan tüketim kavramından tamamen farklıdır. Bu sistematikleştirme yeni bir toplumsal gerçekliği göstermektedir (Baudrillard, 2004: 255).

Tüketilen nesneler arasında en kıymetlisi, en fazla yan anlama sahip olanı, daha eşsiz olanı bedendir. Bedenin statüsü kültürelidir. Bütün kültürlerin bedenle ilişkisinin örgütlenme tarzı, “şeylerle” ilişkilerin örgütlenme tarzını ve toplumsal ilişkilerin örgütlenme tarzını yansıtır. Kapitalist bir toplumsa özel mülkiyetin genel statüsü aynı zamanda bedene, toplumsal pratiğe ve bu pratiğin zihindeki temsiline uygulanır. Geleneksel düzende bedenin narsistik kuşatması ya da gösterisel algılamasına yer verilmekten ziyade; emek süreci ve doğayla ilişki aracılığıyla anlam kazanmıştır. Bu şu anlama gelmektedir, günümüzde tüketim yapıları özünde, kendi bedeninin bölünmüş bir zihinsel temsiline bağlı olan çifte pratiğe yol açmaktadır. Bu pratik iki şekilde bedene anlam yüklemektedir; sermaye olarak beden ve tüketim nesnesi olarak beden (fetiş). Her iki durumda da bedenin kuşatılması söz konusudur (Baudrillard, 2004: 163).

Modern tüketim toplumu sınırsız bir gösterge imparatorluğuyla birlikte kurulmuştur (Gürbilek, 2016: 37). Göstergeler olarak bedenin ve nesnelerin kuramsal eş değerliliği aslında, “satın alınız kendinizle barışık olacaksınız” sihirli eş değerliliğine olanak tanımaktadır (Baudrillard, 2017: 172). Bedenin gittikçe artan kullanımı ve estetik tekniklerle kusursuz hale getirilmesi sonucunda tüketime davet eden bu düzen, bedenle ilgili yeni bir ilişki biçimini dayatmaktadır. Beden ticari bir mekanizmanın temel aracı olarak satın almada baskın bir faktördür. Bedenin sunumu, ifade biçimi, bedenden beklenenler hedeflenmiş satın alma eylemini dayatmaktadır. Bu dayatma bedenin takıntılı bir biçimde tekrarlanan, zorlanan, aksi kabul edilmeyen estetik kabullere göre sergilenmesinden geçmektedir. Mevzu bahis bedenler kendilerinin arzulandır olduğunu söyleyen estetik emirlere karşı verilen yanıt olarak tüketimi desteklemek üzere vardılar. Sonuçta beden sadece dayatılan değil aynı zamanda dayatılıdır (Sylvette, 2006: 68). Çünkü bu çağda görüldüğümüz için ve görüldüğümüz

gibi varız. Bana dair olan, öncelikle dikizciler tarafından iletmeye, yayılmaya ve tüketilmeye müsait hale gelen, dönüştüğümüz imgedir (Marion, 2014: 104).

Medya aracılığıyla beden kapitalist işleğin bir parçası, cinsiyete yönelik yayınlar sayesinde, beden satın almaya yönelik buyruk haline gelir. Özellikle de bedeni nesne olarak kullanan mizansenler ve sunumlar aracılığıyla tüketim erotikleştirilir ve kendini arzuya yanıt olarak inşa eder (Sylvette, 2006: 156) ve birey bir haz koleksiyoncusuna dönüştürülür. Haz koleksiyoncusunun bedeninin yaşayabileceği, tadabileceği çoğu duyum ise dış dünyadan gelen uyarıcılara gereksinim duymaktadır. Tüketimci ortam, doğrudan ya da dolaylı olarak bireylere bu uyarıcılarda alabildiğine zengin deneyimler olduğuna ve bireylerin bu deneyimleri emebilmeleri için kendilerini söz konusu deneyimlere olabildiğince açmasını zorunlu kılmaktadır. Ne var ki dış dünya ile yapılan bu takas bireyin bedensel uygunluğu üzerindeki denetimi arttırmaktadır (Bauman, 2018: 168). Bedenin tüketim toplumuna uygunluğunu sağlayan en önemli araçların başında spor gelmektedir. Birey spor özelde body-fitness sayesinde kendisine dayatılan bedene uyum sağlamaya çalışır. Bu şekilde tüketim ürünlerinden maksimum fayda sağlayacaktır. Satılan ürünleri tanıtan canlı cansız mankenlerin neredeyse tamamı sportif vücuda sahiptir. Bu nedenle bu ürünlerle uyumlu bir şekilde tüketim ilişkisi kurabilmek için öncelikle bedenin uyumlu hale getirilmesi gerekmektedir.

Bedenin uygun tutulmasının (fitness) anlamı, bedeni uyarılmaya ve almaya hazır tutmak demektir. Uygun olarak kabul edilecek bedenin duyarlılığı yüksek bir haz aracı olması gerekmektedir. Bu haz ister cinsel, ister midesel, ister sadece fiziksel egzersizden ve fit olmanın teşhirinden elde edilen haz olsun tüm haz türlerini kapsamaktadır. Burada önemli olan şey bedenin performansından ziyade bu performansı sırasında bedenin aldığı duyumlardır. Bu duyumlar derin ve derinlemesine hoşnut edici, heyecan verici, mest edici olmalıdır (Bauman, 2018: 163).

Tüketim toplumunda, pazarlamanın en önemli araçlarından biri olarak beden görülebilir. Hemen hemen her alanda ideal beden görüntüsüyle tüketim ürünleri birlikte verilir. Üretilen ideal beden görüntüsü, tüketim toplumu aracılığıyla yaygınlaştırılır. Üretilen idealler, bireyin bedeni için tüketim yapması koşuluna bağlanır. Beden tüketim nesnesine dönüşerek, bireyin sorumluluğuna bırakılır. Body-fitness sektörünün gelişim tarihi ve tüketim toplumu arasındaki yakınlık görülebilir. Dolayısıyla tüketim toplumu ve gösterge beden üretimi arasında yakın bir ilişki olduğu söylenebilir.

3.5.4. Rasyonelleşme ve spor

Aydınlanma ve modernliğin en belirleyici unsuru araçsal rasyonalitedir. Modern akıl artık soyut nesnelerin mükemmel idealarını değil olguların yasalarını, fiziksel özelliklerini, güzellik modellerini belirler. Nesnenin, güzelliğin sırrı, ışığı yok eder. Bununla birlikte modern bilincin dikkat çekici kendine özgülüğüne göre artık seyretmek değil dönüştürmektir amaçlanan. Aklı daha iyi dayatmaya yönelik hesabın çekiciliği bundan ileri gelir. Doğrudan doğruya şeylere yönelik bir estetik yasayla ilgili bakış açısı da bundan ileri gelir. Durulukta revize edilen akıl düşünceyle yeniden modellenen fiziksel güzellik konusunda da yaklaşım elbette aynıdır. Yeniden çizilen profiller, yüzleri yeniden düzenleyen saç biçimleri ya da peruklar, omuzları ve gövdeyi hiçbir zaman olmadığı kadar geometrik hale getiren bir korseye daha sistematik bir biçimde başvurma, duruşların ve tavırların sıkı simetrisi. Mutlak, burada gökten inmiş değil çalışılan model olarak kurgulanır (Vigarello, 2013: 83). Mutlak olana ulaşabilme ihtimali bilimsel gelişmelerle daha mümkün hale gelmiştir.

Batıdaki bilimsel gelişmelerin başlangıcı ile birlikte ortaya çıkan hareket etmek ve geometrik kurallar bedene de yansımıştır. Bedende artık ölçüler belirlenmiş ve bunlar aranmaya başlanmıştır. Beden artık disipline tabi tutuluyordu. Zihindeki beden prototipleri değişti, allak bullak oldu. Hatta jestler bile ölçülmeye, geometriye uygun hale getirilmeye çalışıldı. Fiziksel özellikler eskisine göre daha netti. Bu yeni toplum modelinin yeni bedeniydi (Mattheurs Griccon, 2007: 199).

William Harvey 1628’de kan dolaşımı ilkesini kendi coğrafyasında buldu. Büyü bedenden yavaş yavaş elini çekiyordu. Makine insan bedeninin her bir parçası bir burca tekabül eden, kozmosun merkezine duran insanın yerini almıştı. Tıbbın, geometrinin hesaplarının alanıydı artık beden (Courtine, 2007: 252). Fiziksel bilimlerin itibarının giderek artmasıyla beden makinesinde olup biten işlemlerin hesabını tutmak da bir ihtiyaç haline geldi. 18. Yüzyılın ikinci yarısından itibaren bedenle ilgili hesaplar giderek aşamalı iyileştirmeler, kademeli egzersizler, sınırsız bir mükemmelleştirilebilirlik üzerine yapılıyordu (Porter ve Vigarello, 2007: 286).

Eski toplum tipinde egzersiz ve sporun amacı bedeni diri tutmak, sıvıları boşaltmaktır. Kaslara önem verilmezdi. 17. Yüzyıl korse kullanımı buna örnektir. Kaslar hiçe sayılır ve kemiklere önem verilirdi. Amaç kemiklerin dik ve sağlam yapmaktır. 18. Yüzyılla birlikte bedene bakış ve egzersiz de değişti. Ölçme değerlendirmeye daha fazla önem veriliyor artık. Hesaplamalar yapılıyor, birtakım sonuçlar çıkarılıyordu. Beden eskisine kıyasla çok daha fazla ölçülüyor, değerlendiriliyordu. Beden yeni beklentilere

göre değerlendiriliyordu artık. Vücut ölçüleri daha sistemli olarak ele alınıyordu, kıyaslama yapıldığında bu artık somut rakamlara dökülüyordu. İdeal vücut ölçülerinden ilk kez bahsedilmeye başlanmıştı (1752). 18. Yüzyılın ortasında Anrty de Boissegard klasik geleneğe göre vücudun düzelmesi için kullanılan korseye ve kemik anlayışına karşı çıkarak yerine hareket ve kas anlayışlı bedeni getirmiştir. Bunun anlamı beden anlayışının tamamen tersine çevrilmesiydi. Egzersiz artık sadece vücut sıvılarını atmak için değil kasları güçlendirmek için yapılacaktı (Mattheurs Griecon, 2007: 230). Bu, günümüzdeki modern egzersizin bir anlamda temelidir. Egzersiz yaparak kasları güçlendirmek bedensel aktivitelerin en yaygınıdır.

Egzersiz yapmak, kasları güçlendirmek yine 18. Yüzyılın sonlarına doğru artık planlanarak özenle yapılıyor, elde edilen sonuçlar titizlikle değerlendiriliyor süreç baştan sona dikkatle takip ediliyordu. Ölçme, hesaplama, mekânları düzenleme, egzersize bir süre biçme: nihayet hep fiziksel özellikler, özellikle de kuvvet ve hız öne çıkıyordu. Bedenden ilk kez hesaplanmış ileriye dönük sonuçlar bekleniyordu. Verimliliğin de hesaba katıldığı bir anlayış şekilleniyordu. Randımanı modernizme dâhil etmenin bir yolu bu. (Mattheurs Griecon, 2007: 232).

Günümüze gelindiğinde ise insan bedeni üzerinde yapılan araştırmaların çok daha ileri seviyelere gelmesiyle birlikte, bedene yönelik egzersizler de daha rasyonel hale gelmiştir. Bedenin gösterge değerini yükseltmek adına hangi hareketin kaç derecelik açıyla, kaç kiloda, kaç tekrar yapılacağı açıkça bellidir. Bunun yanında tüketilen gıdaların türü ve miktarı da yine rasyonel ölçülere göre belirlenir. Hangi öğünde kaç gram protein/ karbonhidrat/ su vs. alınacağı net hesaplarla ifade edilir. Bu sayede elde edilecek bedenin öngörülebilir olması amaçlanır. Bu anlamda gösterge beden üretiminde rasyonel süreçlere bağlı kalındığını söyleyebiliriz.

3.5.5. Bakışın sınıfsallığı ve sportif gösterge beden

Bakışın talep edilmesinin sınıfsal bir özelliği olduğu düşünülmelidir. Göstergeye dönüşen bedenler bir sınıfın bedenleridir aslında. Her sınıf bir üst sınıfın göstergelerine ulaşmayı amaçlar. Her üst sınıf ise kendisine göstergesel olarak yaklaşan alt sınıftan farklılaşmak için eski göstergelerini terk ederek yeni göstergeler edinir (Simmel, 2015). Her sınıfın kendine ait göstergeleri vardır. Gösterge, bir anlamda sınıfın belirleyicisidir de. Bireyi diğerlerinden ayırır. Hangi göstergeleri kullandığı, taşıdığı, hangilerinden zevk aldığı bireyin sınıfını belirler ve diğerlerinden ayırır (Bourdieu, 2015). Göstergeler sınıfsaldır ve en önemli belirleyeni bakıştır. Hem bakışın hem de göstergenin sınıfla olan ilişkisinden söz edebiliriz.

Göstergelerin kendileri homojen değildir. Hem sınıflara göre hem de daha derin olan zihniyet ailelerine göre aynı anda farklılaşırlar. Bir andan bir sonraki ana kadar gelişirler, sabitleşirler ya da yerlerini başka göstergeye bırakırlar. Öyle ki çırağın görevi, neden birisi belirli bir dünyaya aitken başka birisi orada var olamaz, dünyaların hangi göstergelere boyun eğdiklerini, o dünyaların yasa koyucularının ve büyük rahiplerinin kimler olduğunu anlamaktır (Deleuze, 2016: 11). Bu sayede birey hem kendi sınıfının göstergelerini öğrenmiş olacak hem de diğer sınıfın göstergelerine nispeten farklılıklarını kavrayacaktır.

Tüketim toplumunun ürettiği ideal beden görüntüsü, sınıfsal bir duruma da işaret etmektedir. Üretilen bedene ulaşabilmek için boş zamana, belirli bir seviyenin üzerinde gelire, bedene yönelik farkındalığa, eğitim seviyesine ihtiyaç duyulmaktadır. Spor aracılığıyla göstergeleşmiş bedene sahip olanlar, bunu elde etmek için gerekli olan şartlara da sahip olduklarını dolaylı bir biçimde göstermektedirler. Bu anlamda beden, sınıfsal göstergeleri de üzerinde taşıyan bir düzleme dönüşüyor (Bourdieu, 2015). Bedeni belirli bir göstergesel sermayeye ulaşmış olan birey, bedenine yönelik arzulayan bakışları kendi sınıfı ya da üst sınıftan talep ettiği görülüyor. Dolayısıyla hem beden hem de bedene yönelik bakışta, sınıf ilişkilerinden bahsedebiliriz.

3.5.6. Sermaye olarak gösterge beden

Kapitalist toplumda her şey bir değere, değişim değerine dönüşebilir. Bireyin elinde bulunanlar ya da bulunması gerekenler birer sermaye biçimi olarak görülebilir. Bu sermaye biçimi ekonomik olandan çok daha fazlasını ima etmektedir. Elbette ekonomi dışı sermaye biçimlerinin de ekonomik sermayeye dönüşebilme fırsatı da vardır. Üst, zengin sosyal çevreye sahip olan birinin ekonomik girişimlerinde başarılı olmasında sahip olduğu sosyal sermayenin önemi büyüktür. Ya da akademik anlamda tanınmak, akademik bir çevreye dâhil olmakla çok daha mümkün olabilir. Ailenizden, yetiştiğiniz habitustan yatkınlık kazandığınız kültürel ürünler, kültürel sermayenizi oluşturur ve bu da iş yaşamınızda ekonomik başarılar sağlayabilir. Tersten bir okumayla ekonomik sermayeniz sosyal, kültürel sermayenizin gelişmesine katkıda bulunabilir. Dolayısıyla ekonomi ve sermaye iç içedir ancak sermaye sadece ekonomi bağlamında değerlendirilmemelidir

Bourdieu (2010) sermayeyi, salt ekonomi kurumunun tanımladığı biçimiyle değil daha kapsamlı şekliyle kavrar. Ona göre aksi takdirde toplumsal dünyanın yapısını ve işleyişini açıklamak imkânsızdır. İçinde işlev gördüğü alana bağlı olarak ve söz konusu alan içindeki etkinliğinin ön şartı olan az ya da çok pahalı dönüşümlerin karşılığında,

sermaye kendisini üç temel görünüşle sunar: Anında ve doğrudan paraya çevrilebilir ve mülkiyet hakları biçiminde kurumsallaştırılabilir olan ekonomik sermaye; belirli şartlar içinde ekonomik sermayeye çevrilebilir olan ve eğitim vasıfları biçimlerinde kurumsallaştırılabilir olan kültürel sermaye; ve toplumsal yükümlülüklerden (“bağlantılar”) oluşan, belirli şartlar içinde ekonomik sermayeye çevrilebilir ve bir soyluluk unvanı gibi biçimlerde kurumsallaştırılabilir olan sosyal sermaye (Bourdieu, 2010: 45)

Kültürel sermaye üç biçimde bulunur: Cisimleşmiş halde, yani beden ve zihnin uzun süreli yatkinlıkları biçiminde; nesneleşmiş halde, kültürel emtia biçiminde (resimler, kitaplar, sözlükler, enstrümanlar, makineler vd.); ve kurumsallaşmış halde, güvenceye aldığı varsayılan kültürel sermayeye tamamıyla orijinal nitelikler verdiği için ayrılması gereken bir nesneleşme biçiminde (Bourdieu, 2010: 48). Beden kültürel sermayenin en önemli biçimidir.

Kültürel sermayenin pek çok özelliği, onun temel durumunda, bedene bağlı olduğu ve bedenlenmeyi (tecessüm etme) öngördüğü gerçeğinden çıkarılabilir. Bedenlenmiş durumdaki kültürel sermaye birikimi -yani, kültür, yetişme denilen biçiminde bu da aşılama ve özümleme çabası ima ettiğinden, kişisel olarak yatırımcının kendisinin sarf etmesi gerektiği belli bir zamanı gerektiren bir bedenlenme (tecessüm etme), içerilme sürecini varsayar. Kasların geliştirilmesi ya da bronzlaşma gibi, bu da ikinci elden edinilemez (bu şekilde bütün vekâlet etkilerini ortadan kaldırır) (Bourdieu, 2010: 49).

Edinim işi kişinin kendisi üzerinde çalışmasıdır (kendini geliştirme), bir kişisel maliyet varsayan bir çabadır, bir yatırımdır, her şeyden önce zamanın ancak aynı zamanda toplumsal olarak oluşturulmuş libidonun gerektireceği tüm yokluk, feragat ve özveriyle birlikte yatırılmasıdır. Bu bedenlenen sermaye, kişinin ayrılmaz bir parçasına, bir habitusa dönüştürülen dışsal zenginlik (para, mülkiyet hakları, hatta asalet haklarından farklı olarak) hediye veya miras, satın alma veya mübadele ile anında aktarılamaz (Bourdieu, 2010: 49). Bir kültürel sermaye biçimi olan bedenin yaşanılan habitusa uygun hale getirilmesi ancak bireysel çabayla mümkün olabilir. Sosyo ekonomik olarak toplumun en üst sınıfından olabilirsiniz ancak bedeniniz toplumsal ideal beden biçimine uymayabilir. İdeal bedeni ailenizden, sosyal sınıfınızdan miras alamazsınız. Spor salonlarında saatlerinizi geçirmeniz, cerrahi müdahalelere uğramanız, kozmetik ürünler kullanmalısınız.

Bireyler, toplumsal düzen olarak adlandırılan statülerin belirlendiği bu sürece, ait oldukları grup ve bu grubun diğer gruplarla kurduğu ilişkiler aracılığıyla katılmaktadırlar. Çünkü bu gruplar ayrılmayıcı göstergelere özgü hiyerarşik yapı kabul edildiğinde bir norm ve değerlerle, uyulması gereken bir toplumsal zorunluluk görünümü olan göstergeler bireyler tarafından içselleştirilmiş –ideolojik normlara boyun eğmenin ötesinde- nihai ve kesin bir toplumsal denetim biçiminin temel unsurları haline gelmektedir. Üstelik bu durum sadece nesneleri de kapsamaz (Baudrillard, 2009: 63). Bireylerden beklenen toplumsal statülerine göre bedenlerini düzenlemeleridir. Ancak bu şekilde diğerleriyle ayrışabilirler ve içinde bulundukları toplumsal statüyü hak edebilirler.

Üretim/ tüketim yapıları özünde, kendi bedeninin bölünmüş bir zihinsel temsiline bağlı olan çifte bir pratiğe yol açmaktadır. Bu çifte pratik sermaye olarak beden ve fetiş olarak beden pratiğidir. Üssel değer olarak çıkılan beden kapitalist amaçlara bağlı olarak bir yatırımdır. Bedene yatırım yapılmasının temel amacı bedeni daha kârlı kılmaktır. Bu bedene öznenin özerk erekselliği açısından değil, normatif bir haz ve hedonist verimlilik ilkesine, yönlendirilmiş bir üretim ve tüketim toplumunun kodu ve normlarına doğrudan endekslenmiş bir araçsallık zorlamasına göre sahip çıkılmaktadır. Beden bir kültür unsuru gibi düzenlenmekte, sayısız toplumsal statü göstergelerinden biri olarak güdümlenmektedir (Baudrillard, 2017: 167).

Bütün bu hengâmede hem kadın hem de erkek için beden değişim değeri olan bir nesneye tekabül etmektedir. Ticari maddeler olarak bedenin parçaları, müşteriler olan bakıcılara bakanlar için çekici kılınmalıdır. Bu takasta değiş tokuşun birimi para değil bakıştır (Elçik, 2010: 152). Bakışa yüklenen bu anlamla birlikte güzellik özellikle kadın için mutlak dinsel bir buyruğa dönüşmüştür. Güzel olmak ne doğa vergisi ve de ahlaki niteliklere bir ektir. Ruhlarına olduğu gibi yüzlerine ve hatlarına özen gösterenlerin temel buyrukçu niteliğidir. Güzel olmak iş dünyasındaki başarı gibi seçilmiş olmanın göstergesidir. Estetik bedene sahip olmak seçilme ve kurtuluş göstergesidir (Baudrillard, 2017: 168). Sağlıklı beslenme, diyet yapma, sağlıklı kulüplerine gidip gelme, bedeni daha diri, daha canlı tutmak için yapılan bir takım çalışmalar, beden üzerindeki denetimi arttıracak tıbbi çalışmalar, bedenin bugünkü modern dünyada kültürel bir sermaye olarak bedenin önem kazanması olarak sayılmasıdır (Canatan, 2015: 6).

Güzellik endüstrisi şiş yüzler, şaşkın kaşlar, birkaç tane yumruğa maruz kalmış gibi görünen ağızlar kopyalar. Güzellik endüstrisinin ürettiği imkânlar daha konforlu ve muylu hayatlar değil para kazanmak ve ünlü birkaç kişinin kopyası olmak için

kullanılıyor. Para kazanmaktan kasıt sadece endüstrinin patronları değil güzel olmak sıradan bir işten başarılı bir evliliğe, köşe yazarı fotoğraftan gösteri dünyasına kadar birçok alanda ciddi bir gelir artışını sağlayabiliyor (Düzlan, 2010: 114).

Bedenin gösterge değerinin yükselmesi, bedenin sermaye elde etmede önemli bir araç olarak kullanılmasını beraberinde getirdiği görülmektedir. Bireylerin sahip olduğu ekonomik, sosyal sermayenin yanında beden, önemli bir sermaye biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler, bedensel sermayeleri aracılığıyla doğrudan ya da dolaylı olarak ekonomik ve sosyal sermaye elde edebilmektedirler. Bu anlamda gösterge beden endüstrisi, bedenin görünüşünü sermaye biçimi olarak kurgulamaktadır.

4. YÖNTEM VE BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ve bulguları yer almaktadır.

4.1. Yöntem

Araştırma süreci, yöntemi ve çalışmanın yaslandığı ontolojik, epistemolojik ve metodolojik zemini bu bölüm altında açıklanmaya çalışılacaktır. Bu bölümde araştırmanın ana paradigması, kullanılan yöntem, araştırma grubu, veri toplama araçları, alanın tanıtılması, veri analizi, güvenilirlik ve inandırıcılık gibi bir araştırmada açıklanması gereken başlıklar incelenecektir.

4.1.1. Araştırmanın paradigması, araştırmacının konumu ve araştırma deseni

Bir araştırmada kullanılan yöntemin, üzerinde yükseldiği bilimsel paradigmadan ayrı düşünülmemeyeceği bilinmektedir. Her veri toplama tekniği dahi arkasında bir bilim felsefesi barındırmaktadır (bkz. Neuman, 2014). Bilimi nasıl gördüğümüz, neleri bilebileceğimiz, hangi yollarla bilebileceğimiz gibi soruların cevapları bilimsel dünya görüşümüze göre şekillenmektedir.

Khun (2017)'un bilim dünyasında ses getiren *Bilimsel Devrimlerin Yapısı* çalışmasındaki paradigma kavramı bu noktaya işaret etmektedir. Bilimsel araştırmalar bir paradigmadan ayrı düşünülemez. Paradigma bizim dünyayı görme biçimimiz, bilginin anlamına, mahiyetine ilişkin kabullerimizi ve bilgiye ulaşabilme yollarımızı koyutlar. Dolayısıyla paradigma, araştırmacının ontolojik, epistemolojik ve metodolojik yaklaşımının temelini oluşturmaktadır.

Bu çalışmanın ana felsefesi -araştırmacının bilimsel paradigmasının birebir izdüşümü olmamakla birlikte- bilgiye, nesneye, yönteme dair yaklaşımına kendisini daha yakın hissettiği yorumlamacı/anlamacı paradigmadır. Bu paradigmaya göre

insanlar bitkiler, hayvanlar, tabi varlıklar gibi mekanik şekilde düşünülemezler. Katı gerçeklik (özcülük) reddedilir. Temel meselesi, insanların dünyayı nasıl deneyimlediklerini anlamaktır. Gerçeklik insanların günlük deneyimi, etkileşimi aracılığıyla inşa edilir ve insan yorumlardan oluşmaktadır. Bilimin amacı, toplumsal anlamı bağlamında anlamaktır. Anlamın nasıl inşa edildiği, insanların yaşadıkları hayatı nasıl anlamlandırdıkları ile ilgili kaygısı vardır (Neuman, 2014; Creswell, 2016; Merriam, 2015). Katı fizik kurallarının dahi esnediği bilim dünyasında sosyal olayların sayılarla, mekanik neden-sonuç ilişkisiyle açıklanabilmesinin pek mümkün olmadığı kanısındayız. Bu kabuller çalışmada neden nitel yöntemleri kabul ettiğimizi açıklamasının yanında neden nicel yöntemleri kullanmadığımızın da gerekçelerini sunmaktadır.

Toplumsal ilişkilerin nedensel değil anlamsal nitelik taşıdıkları anlayışından hareket eden bu yaklaşım, sosyal bilimlerdeki pozitivist gelenek yerine, derin yorumsama (hermeneutik) geleneğinin uzantısında yer almaktadır. Evrensel yasalar belirlemeye çalışan nesnel bilimden çok, anlam sistemi ile temellendirilmiş yaşam biçimini, toplumsal ilişkilerin doğasını çözümlemeye çalışan yorumsal bir yaklaşımdır söz konusu olan (Göle, 2014b: 118).

Alain Touraine'ın *müdahaleci sosyolojik yöntem*, Göle'nin (2014b) *katılımcı sosyolojik yöntem* olarak nitelendirdiği bu yaklaşım saha çalışmasını, bilgi toplamanın, anket uygulamanın ötesinde toplumsal aktörler ile sosyolog arasında devamlılığı olan ve derinlemesine sağlanan bir etkileşimden elde etmeyi amaçlamıştır. Bu, toplumsal pratik ve toplumsal analizin, araştırma ile teorinin karşılaştırıldığı bir yöntemidir. Amaçlanan, pratik bilgilerin tercihi yapılmış teorik modellere oturtulması değil toplumsal pratiğin analitik bir mesafe ile yorumlanabilmesi, kavramsallaştırılabilmesi, teorize edilmesidir. Bu nedenle bir toplumsal eylemin analizinden hareketle fakat onunla sınırlı kalmayıp, toplumsal ilişkilerin niteliğini, iktidar örüntülerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Göle, 2014b: 120). Bu çalışma, oldukça sınırlı, dar mikro düzeyde bir konudan, body-fitness yapan bireylerden yola çıkılarak iktidar ilişkileri, moda, kapitalizm, tüketim kültürü, rasyonelleşme, küresel göstergeleşme, dışsallık gibi makro konulara yeni bir perspektifle bakabilmeyi amaçlamaktadır.

Sosyal bilimcinin görevinin görüşülen kişilerin söylediklerini ve söylenenlerin işaret edebilecekleri anlamları sosyal ve tarihsel bağlamlarına oturtup sınamaktır (Göle, 2014a: 55). Hazırda bulunan bir sosyal bilim dilini belirli bir toplumsal fenomenle yan yana koymak ve böylece tüm özgüllüklerin üstünü örtmek yerine, tam tersine, toplumsal

teoriler ile toplumsal pratik arasındaki zıtlıklar araştırma için bir başlangıç noktası olarak ele alınmıştır (Göle, 2014b: 22).

Nitel yaklaşım için bir diğer önemli nokta araştırmacının konumudur. Nitel araştırmacı araştırmanın bir katılımcısıdır. Kendisini araştırma sürecinden ayrı tutmaz, kendi varsayımları, bilgisi ve değerlendirmeleriyle araştırmanın içerisinde var olur. Araştırma ortamı ve verileriyle yakın temas halinde bulunur (Koca, 2017: 37). Bu öznellik çalışma açısından değerli olduğu gibi sonuçlara etkisi olumsuz da olabilmektedir. Araştırmacının veri toplama sürecinden başlayarak sürekli olarak kendi konumunu, dünya görüşünü, ön yargılarını sorgulamalı araştırma sürecine olabilecek olası olumsuz etkilerin önüne geçmelidir. Öz-düşünümsellik olarak tanımlanan bu yaklaşım araştırmacının rolünü, bakış açısını, geçmiş tecrübelerini, ön yargılarını/ kabullerini kısacası bazı araştırmacıların belirttiği gibi çalışmaya getirdiği bagajı üzerine sürekli olarak düşünmesini ve kontrol etmesini ifade etmektedir (Tracy, 2013).

Araştırma sürecinde verilerin toplanması, bulguların elde edilmesi ve analiz süreçlerinde öz-düşünümselliğe dikkat edilmeye çalışılmıştır. Konunun seçilmesi ve araştırma sorularının belirlenmesi aşamaları da dâhil olmak üzere araştırmacı, taşıdığı bagajın araştırmaya etkisi üzerinde sürekli durma ihtiyacı hissetmiştir. Bu anlamda araştırmacının, kendi konumunu açıklanması gerekmektedir. Bu çalışmada hangi yöntemin kullanılacağına önemli ölçüde, araştırmacının *duruşu* (Savin-Baden ve Major, 2013) karar vermiştir. Bunun yanında araştırmacı dünyaya ve topluma nasıl bakmaktadır, bilginin mahiyeti nedir, bilgi hangi yollardan elde edilebilir, toplumsal dünyada basit neden sonuç ilişkileri kurulabilir mi... Tüm bu ve benzeri soruların cevapları araştırmacı açısından yorumlamacı/anlamacı paradigmaya daha yakındır.

Araştırmacı olarak elbette bir bagajla sahaya çıkmıştır. Ancak bu bagaj yorumlamacı/anlamacı görüşe daha uygun düşmektedir. Zaten bireyin tamamen objektif olması mümkün olamayacağı gibi sahanın kendi üzerindeki etkilerini de kendisinin gözlemlemesi gerekmektedir (Neuman, 2014). Çünkü araştırmacı araştırdığı sosyal dünyanın bir parçası olarak kabul edilmektedir. Spor bilimleri fakültesinde araştırma görevlisi olarak bulunan birinin body-fitness yapanların yaşam dünyasını araştırması, kendi dünyasını araştırması anlamına gelebilmektedir. Fakat durum tam olarak böyle olmamıştır. Araştırmacı sporcu geçmişi olan biri değildir. Egzersiz yapmak için spor salonuna girildiğinde bir kişinin ucunda ağırlık olan bir ipi boynuyla çekmeye çalıştığı, bu nedenle acıdan bağırdığı, tüm damarlarının boynundan ve yüzünden fişkırdığı görülmüştür. Bu sahne spor bilimlerinde lisans eğitimini tamamlamış araştırmacı

üzerinde daha önce fark etmediği ölçüde önemli bir etki oluşturmuştur. Bu düzeyde acı çekmenin nedeni sorgulanmaya başlanmıştır? Daha sonra spora başlayan bireylerin hayatlarının tamamen değiştiğine şahit olunmuştur. Bu bireylerin bedenlerini hayatın merkezine koymaya başladıkları görülmüştür. Araştırmacının duruşu, bedenin bu denli merkeze alınmasını oldukça ilginç bulmuştur. Bedeni her şeyin üzerinde görmek, bedeni olabildiğince göstermeye çalışmak, gösterişçi olmak, hayatını fotoğraf çekmek ve bu fotoğrafları paylaşma üzerine inşa etmek, sürekli bedenden konuşmak, bedeni daha da *güzelleştirmek* irileştirmek için çileci bir hayatı benimsemek gibi tutum ve davranışlar araştırmacı açısından ilginç bulunmuştur. Bu anlayışın önyargıya dönüşmemesi için araştırmacı sürekli olarak duruşunu kontrol etmiştir. Araştırma sürecinde konum buna göre ayarlanarak spora başlanılmış ve araştırmacı kendi üzerindeki etkileri görmeyi amaçlamıştır. Bu süreçte benzer etkilerin araştırmacı üzerinde görülmesi, araştırma grubuna yönelik oluşması muhtemel ön yargıyı da önemli ölçüde azaltmıştır. Bununla birlikte araştırmacının *duruşunun* değiştiğini söyleyemeyiz. Ayrıca daha önce de belirtildiği gibi nitel yöntemler için araştırmacının duruşu bir zenginlik olarak kabul edilmektedir (Neuman, 2014).

Araştırma deseni olarak araştırma sorusuna, alana ve amaca daha uygun olacağı düşünüldüğü için etnografik yöntem kullanılmıştır. Body-fitness yapanların gündelik yaşamlarını, beden görseiliğinin sporla birlikte hayatın merkezine alınmasını, görseellik uğruna çileci bir hayata katlanılmasını, sağlığa rağmen zararlı maddelerin kullanımını, yaptıkları şeyi meşrulaştırma gerekçelerini vs. anlayabilmek için onların hayatlarına nüfuz edebilmek, gündelik yaşam pratiklerini gözlemlemek, alana dâhil olarak alanın kendi üzerimizdeki etkisini hissedebilmek gerekecekti. Bunu da en iyi etnografik yöntemin sağlayabileceği düşünülmüştür. Çünkü etnografi bir insan topluluğunun inançlarını, değerlerini, belirli insanların davranışlarını örnek alan davranış kalıplarını incelemektedir (Merriam, 2015: 27). Diğer yandan Neuman (2014) belirttiği gibi nitel araştırmayı bir bütün olarak görmek gerekmektedir. Etnografik yöntemi tercih etsek bile incelediğimiz fenomeni derinlemesine anlamamız (versheten) gerekmektedir. Bu anlamda fenomenolojiden yararlanırız. Araştırma yapacağımız sahaya girdiğimizde elimizde tamamen önceden belirlenmiş kavram ve terimler bulunmuyordu. Bu kavram ve terimleri doğrulamak için sahaya çıkmayız. Sahanın bizi yönlendirmesine, kavramları verilerin belirlemesine, verilerden anlam çıkarmaya dikkat ederiz. Bu da temellendirilmiş kuramın özelliklerinden bir kısmı olarak kabul edilir. Saydığımız özellikler yorumlamacı paradigmanın ana özellikleridir, her nitel araştırmada bulunması

gerekmektedir (Neuman, 2014). Dolayısıyla bu araştırmada etnografik yöntemi ana desen olarak belirlerken, diğer nitel araştırma desenlerinden de faydalanılmaya çalışılmıştır.

4.1.2. Araştırma grubu ve veri toplama teknikleri

Body-fitness yapan bireylerde bedenın göstergeleşmesi sürecinin araştırıldığı bu çalışmada araştırma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme, nitel araştırmaya özgü bir kavramdır. Bu, araştırmacının bireyleri ve mekânları araştırma problemine yönelik en iyi bilgileri alacağı kasıtlı seçilen bir grup insanı çalışma için seçmesi anlamına gelmektedir. Maksimum çeşitlilik örnekleme, mekânlarda veya bireylerde farklı olan bazı kriterleri önceden belirlemeyi ve sonrasında kriterlere göre oldukça farklılık gösteren mekanların veya katılımcıların seçimini içermektedir (Creswell, 2013: 156). Bu yöntemde amaç, göreceli olarak küçük bir örneklem grubu oluşturmak ve bu örnekleme çalışılan probleme taraf olabilecek bireylerin çeşitliliğini maksimum derecede yansıtmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2013: 136).

Bu araştırmada maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemiyle, body-fitness yapan bireylerin seçilmesinde meslek, gelir grubu, eğitim düzeyi, yaş gibi değişkenler dikkate alınmıştır. Buradaki amaç benzer bedensel görünüme sahip bireylerin ortak ve farklı yönlerinin ortaya çıkarılmasıdır. Bu sayede veri zenginliği elde edilmeye çalışılmıştır. Bunun yanında katılımcılar seçilirken bazı ölçütlere de dikkat edilmiştir. Ayrıca katılımcıların seçilmesinde özel bilgilerimizi ve deneyimlerimizi de kullanarak belirli tipteki ve belirli davranışları sergileyen bireyler tercih edilmiştir. Diğer yandan katılımcıların yanında mekânın da çeşitlendirilmesi de amaçlanmıştır. Bu sayede farklı mekânlardaki bireylerin, bedenın göstergeleşme sürecini nasıl tecrübe ettikleri anlaşılmaya çalışılmıştır.

Katılımcıları belirlerken amaç zengin ve yoğun veriye ulaşmaktır. Görüşmelerin başlarında veri kendini tekrar etmeye başlamış doygunluğa ulaşmış sayılabilir. Bunun en önemli nedeni soruların, uzun gözlem ve enformel görüşmeler neticesinde hazırlanmış olmasıdır. Ancak burada aranan veri doygunluğunun yanında zenginliğin de olmasıdır. Bu nedenle 27 kişiyle görüşülmüştür. Sayının çok olması verinin zengin olması anlamına gelmeyebilir. Önemli olan verinin yoğunluğunun yanında zengin olmasıdır (Fush ve Ness, 2015: 1409). Bu nedenle katılımcı sayısı ve nitelikleri artırılarak zengin veriye ulaşılması amaçlanmıştır. Görüşme yapılan katılımcıların her biri benzer şeyleri söylemesine rağmen farklı şekillerde ifade etmişlerdir. Her

katılımcının kendine ait bir hikâyesi, bir yaşanmışlığı vardır. Bu durum yorumlamacı/ anlamacı paradigmanın temel postulatlarıyla da uyuşmaktadır. Her insanın ayrı bir yaşam dünyası var ve bunun sadece bir kısmı anlaşılmaya çalışılmıştır.

Veri toplama tekniği olarak nitel araştırmada kullanılan katılımcı gözlem ve yarı yapılandırılmış kılavuzla görüşmeler yapılmıştır. Bunun yanında katılımcıların sosyal medya ve Whatsapp durum paylaşımları da takip edilmiştir. Ancak katılımcıların paylaştıkları fotoğraflar etik kaygılar gereği çalışmaya alınmamıştır.

Araştırmacı açısından, katılımcılarla yapılacak olan görüşmelerden önce spor bilimlerinde olmanın da getirdiği avantajla yoğun gözlem yapma imkânı doğmuştur. Gözlem, sistematik belirli bir araştırma sorusuna hitap edecek şekilde yapılmıştır (Merriam, 2015: 112). Bu süreçte araştırmacı spora başlamış, spor salonunda, antrenman aralarında daha sonra sosyal ortamlarında katılımcıları ve ortamlarını gözlemlemiştir. Gözlem ve ön görüşme aşaması yaklaşık 3 yıldan uzun sürmüştür. Gözlem sırasında saha notları tutulmuş, kayıtlı görüşmecilerin sayısına yakın sayıda enformel görüşmeler yapılmıştır. Gözlemler genel olarak 3 spor salonunda devamlı olarak yapılmıştır. Bu salonlardan en yoğun gözlem yapılan Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi spor salonudur. Söz konusu salonların yanında farklı 2 salondan da katılımcı bulunmaktadır. Bunun yanında araştırmada adı geçen spor salonlarının dışındaki spor salonlarında da gözlem yapılmıştır. Bu gözlemler kısa süreli olup kıyaslama amacı taşımaktadır. Diğer yandan katılımcıların bir kısmıyla düzenli olarak sosyal mekânlarda bir araya gelinmiş, arkadaşlıklar kurulmuş, birlikte vakit geçirilmiştir. Bu süreçte katılımcıların doğallığının zarar görmemesi adına, saha notları telefona kaydedilmeye çalışılmış, daha sonra bu kayıtlar araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu anlamda sadece spor salonlarında gözlem yapılmamış, katılımcıların gündelik yaşamları da doğal ortamında gözlemlenmiştir.

İlerleyen süreçlerde yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanarak katılımcılarla görüşmeler yapılmaya başlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun konuşma sürecinde farklı sorularla konunun açılmasına, verinin çeşitlenmesine ve konu hakkında yeni fikirlere ulaşılmasına ve keşfedilmesi gereken konuların açığa çıkarılmasında etkili olduğu düşünüldüğü için tercih edilmiştir (Merriam, 2015: 88). Görüşme esnasında katılımcılara soru formundaki soruların tamamı yöneltilmeye çalışılmıştır. Bunun yanında görüşme formunun katılımcıları sınırlandırmaması için mülakatın mümkün oldukça doğal olmasına özen gösterilmiş, konuyu derinleştirmek adına katılımcılara sondaj soruları da yöneltilmiştir.

Çalışma esnasında biz tamamen araştırmacı, incelenen kişiler de tamamen aktör ya da nesne olarak kabul edilmemiş, bu sürecin kendisi bir karşılaşma olarak düşünülmüştür. Amacımız katılımcının özelliğini anlamaktı. Yakalamak, gözetlemek ve analiz yapmak değil o anda orada analizde bulunmak ve bunu katılımcıyla paylaşmaktır (Göle, 2014a: 54). Görüşmeler sırasında ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Kaydedilen veriler Word yardımıyla bilgisayar ortamına aktarılmış, veriler bu şekilde analiz edilmeye çalışılmıştır.

4.1.3. Veri analizi

Analiz sürecine hazırlık olarak yapılan görüşmeler, gözlemler ve saha notları bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Gerek görüşmelerin tamamını gerekse ses kayıtlarının bilgisayar ortamına aktarılmasının araştırmacı tarafından yapılmış olması, verilerle çok daha yakın olunmasını sağlamıştır. Verilerin yazı ortamına aktarılmasının ardından, veriler öncelikle dikkatli şekilde birçok kez herhangi bir işlem yapmadan baştan sona okunmuştur. Analiz aşamasına gelindiğinde, ilk olarak verileri kodlanmaya başlanmıştır (Miles, Huberman ve Saldana 2014). Verileri kodlarken elimizde mevcut olan kavramların karşılığını metinde bulmak amacıyla hareket edilmemiş, bulguların çalışmayı yönlendirmesine izin verilmeye çalışılmıştır. Buradaki amaç, tümevarımsal keşfedici yaklaşıma uyabilmektir. Bunun yanında *her gözlem teori yüklüdür* önermesini de dikkate alarak tamamen boş bir çerçeveye de verileri kodlanmamıştır. Teorik bir arka plan bulunmaktaydı ancak bulgular bu arka plana uymaya zorlanmamıştır.

Verilerin kodlanmasının ardından temalandırma aşamasına geçilmiştir. Kodlar, birbiriyle en yakın ilişkide olabilecekleri temalar altında toplanmaya çalışılmıştır (Neuman, 2014). Daha sonra elde edilen temalardan bir tablo oluşturulmuş, bu tabloda kodları tekrar kontrol ederek kod-tema uyumunun gerçekleştirilmesi amaçlanmıştır. Ardından kategori olarak da adlandırılan kapsayıcı temalara ulaşılmıştır. Bulguların kodlanması ve temalandırılması sonrasında temaları kapsadığı düşünülen tek bir kategoriye ulaşılmıştır.

Kodlama aşamasında yukarıda da belirttiğimiz gibi mümkün olduğunca verilerin bizi yönlendirmesine izin verilmeye çalışılmıştır. Elde hazır bulunan kod setiyle analize girilmemiştir. Saldana'ya (2009) göre verilen kodlama sürecinde üç farklı strateji ile kodlama yapılabilir. Birinci stratejide eldeki veriler temel alınarak kodlar geliştirilir. Böylece kodlar sadece verilerden elde edilmiş olur. İkinci strateji eldeki verilerin önceden belirlenmiş kodlara göre düzenlenmesidir. Üçüncü strateji ise araştırmacı veri analizinde ortaya çıkan kodları ve önceden belirlenmiş kodları kullanabilir. Bu

çalışmada üçüncü yola yakın bir strateji izlenilmeye çalışılmıştır. Ancak elde önceden belirlenmiş kodlar değil genel teori bulunmaktaydı. Kodlama yaparken teorik çerçevenin yol gösterici olduğu da bir gerçektir. Bu yöntemin nitel araştırmanın felsefi temel olan yorumlamacı/anlamacı yaklaşıma daha uygun olacağı düşünülmüştür.

4.1.4. Güvenilirlik ve geçerlik

Nitel yöntemleri kullanan araştırmalar için güvenilirlik ve geçerlik konusunda eleştiriler vardır. Nicel veriler gibi matematiksel işlemler kullanılmadığı için öznel araştırmalardır. Nitel araştırmacılar bunu kabul eder ve bir eksiklik değil avantaj olarak görmektedirler. Sosyal dünya sürekli gelişen, canlı, değişen bir ağaç metaforuna benzetilmektedir. Dolayısıyla bu dünya için her zaman ve mekânda aynı sonuçların alınamayacağını baştan kabul etmektedirler. Bunun yanında nitel yöntemlerin de kendine göre güvenilirlik ve geçerlik stratejileri vardır (Neuman, 2014: 286).

Güvenirlik, nitel araştırmaları, yalnızca çalışılan konunun belirli bir teorisinin arka planına ve yöntemlerin kullanımına karşı değerlendirmek için bir ölçüt olarak önem kazanmaktadır. Ancak araştırmacılar, verilerin ve yorumların güvenilirliğini arttırmak için farklı yollar izleyebilmektedirler. Bunlardan biri mülakat ile veri toplama aşamasında, mülakat rehberleri veya ön görüşmelerde ya da ilk görüşmeden sonra düzenlemeler yapılmasıyla sorular kontrol edilerek güvenilirlik artırılabilir.

Geçerlik doğruluk anlamına gelmektedir. Nitel araştırmacılar tek bir tür doğru fikrinden çok otantiklikle ilgilenir. Otantiklik, toplumsal yaşamın onu her gün yaşayan birinin bakış açısından adil, dürüst ve dengeli bir anlatımını sunmak amacını taşımaktadır. Nitel araştırmacılar bu bakış açısıyla nicel araştırmaların geçerlik stratejileri yerine kendi yöntemlerini geliştirmişlerdir (Neuman, 2014: 286).

Ayrıca Creswell (2013) tarafından belirlenen geçerlilik stratejileri takip edilmeye çalışılmıştır. Bunlar;

- Alan uzmanları ve hakemler, verilerin yorumlanmasında, öznel analizler konusundaki öznel kaygıların üstesinden gelmek için kullanılmıştır (Akran değerlendirmesi)
- Sonuçların nasıl elde edildiğini göstermek için görüşmelerden alıntılar metinde verilmiştir.
- Araştırmanın tüm aşamaları, nitel araştırma yöntemlerinde uzman olan deneyimli bir dış denetçi (danışman) tarafından gözden geçirilmiştir.

Katılımcı sayısının artırılması, görüşmecinin çeşitlendirilmesi, teorisinin çeşitlendirilmesi gibi stratejilerle de çalışmanın geçerliliği arttırılmaya çalışılmıştır.

4.1.5. Etik konular

Bilimsel araştırmalar hangi yaklaşım ve yöntem üzerine olursa olsun hepsinin etik kuralları vardır. Etik meseleler araştırma yürütmenin doğru yoluna dair ortaya çıkan kaygılar, ikilemler ve çatışmalardır. Etik, neyin meşru olup neyin olamadığını ya da ahlaki araştırma prosedürünün neyin gerektirdiğini tanımlamaktadır (Neuman, 2014: 193).

Çalışmanın bir diğer etik boyutu katılımcıların mahremiyetinin azami ölçüde korunmasıdır. Katılımcının tanınması riski taşıdığı için yukarıda verilen tablolarda kişi özelliklerinin karşısına metin içinde kullandığımız kod isimleri verilmiştir. Ses kayıtlarının tamamının dökümünü kendimiz aldık. Bunun yanında katılımcılara çalışma hakkında detaylı bilgi verdik. Katılımcılar çalışmaya katılma konusunda zorlanmamış, sorulara cevap verme zorunluluğu getirmedi.

4.1.6. Araştırmanın kısıtları

Araştırmamızda her araştırmada olduğu gibi kısıtlar vardır. Nitel araştırma öznelliği reddetmez, öznellik nitel araştırma için zenginlik olarak kabul edilir. Ancak znelliğin önyargıya dönüşmesine de engel olmak gerekmektedir. Sahaya çıkarken bizim de belli bagajlarımız vardı. Bu bagajların n yargıya dönüşmesine engel olmayı amaçladık. Bunun için sürekli olarak zdşnmselliği uygulamaya çalıştık. Ayrıca yukarıda da bu süreç hakkında detaylı bilgiler vererek araştırmacının düşünsel arka planının bilinmesinin araştırmayı okuyanlar tarafından önemli olabileceğini düşündük.

Bir diğer kısıt çalışmanın Eskişehir ilinde yapılmış olmasıdır. Nitel araştırmaların geniş bölgelerde tek bir kişi tarafından yapılması zor bir durumdur. Zaman, ulaşım, maddi kısıtlılıklar açısından engeller bulunuyordu. Biz de çalışmayı Eskişehir’de maksimum çeşitlilik ve zenginlik yakalayacak şekilde yapmaya çalıştık.

Katılımcıların çoğu tabloda da görüleceği gibi erkeklerden oluşuyor. Bu da çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır. Body fitness kas yapmaya yönelik bir spor olduğu için genellikle erkekler tarafından tercih ediliyor. Salonlara kayıt yaptıran kadın sayısı fazla ancak bizim aramış olduğumuz düzenli spor yapanların sayısı ise oldukça az. Erkeklere oranladığımızda gözlem, görüşmelerden elde ettiğimiz sayı 20’de 1 ve daha düşük. Biz çalışmada bu sayının üstüne çıkmaya çalıştık buna rağmen erkeklerin sayısı kadınlara oranla daha fazla olmuştur.

4.2. Bulgular

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilecektir. Bulgular genel olarak ilgili temalar ve temaların oluşturduğu kategori altında yer almaktadır. Bunun yanında çalışılan gruba ilişkin tanımlayıcı bilgiler aşağıdaki tabloda verilmiştir. Tablo katılımcıların genel özelliklerini yansıtacak şekilde düzenlenmiştir.

Tablo 4.1. *Katılımcılara yönelik tanımlayıcı bilgiler*

Yaş	Cinsiyet	Eğitim	Meslek	Aylık Gelir	Spor Salonu	Medeni hal	Süre (yıl)
22	Erkek	Lisans	Antrenör	2000	Gym Fit	Bekâr	2
21	Erkek	Lisans	Öğrenci	1500	Sablon	Bekâr	6
21	Erkek	Lisans	Öğrenci	1500	McFit	Bekâr	3
32	Erkek	Lisans	Akademisyen	5.500	McFit	Bekâr	2
23	Kadın	Lisans	Antrenör	1500	McFit	Bekâr	3
22	Erkek	Lisans	Antrenör	2000	McFit	Bekâr	3
21	Erkek	Lisans	Öğrenci	1500	ESTÜ	Bekâr	4
23	Erkek	Lisans	Öğrenci	1000	ESTÜ	Bekâr	2
22	Erkek	Lisans	Öğrenci	1000	ESTÜ	Bekâr	6
24	Erkek	Lisans	Öğrenci	1000	ESTÜ	Bekâr	2
22	Erkek	Lisans	Öğrenci	1000	ESTÜ	Bekâr	3
22	Erkek	Lisans	Öğrenci	1000	ESTÜ	Bekâr	4
24	Erkek	Lisans	Öğrenci	1500	ESTÜ	Bekâr	5
22	Kadın	Lisans	Antrenör	1500	Gymfit	Bekâr	6
21	Erkek	Lisans	Öğrenci	1000	ESTÜ	Bekâr	7 ay
35	Kadın	Lisans	Antrenör	5000	Gymfit	Bekâr	5
34	Erkek	Lisans	Memur	3.500	Gymfit	Bekâr	10
46	Erkek	Lise	İşçi	4000	ESTÜ	Evli	6
31	Erkek	Lisans	Antrenör	5000	McFit	Evli	8
32	Erkek	Doktora	Akademisyen	5500	Gymfit	Bekâr	10
42	Erkek	Lisans	Öğretmen	5000	OGÜ	Evli	4
38	Erkek	Lisans	Öğretmen	5000	Sablon	Evli	2
32	Erkek	Doktora	Akademisyen	6000	Mcfite	Evli	6
21	Kadın	Lisans	Antrenör	3000	Mcfite	Bekâr	3
20	Erkek	Lisans	Bodyguard	2000	Mcfite	Bekâr	3
21	Kadın	Lisans	Öğrenci	2500	Gymstation	Bekâr	4
31	Erkek	Lisans	Esnaf	8000	Mcfite	Bekâr	8

Kişisel bilgilere bakıldığında katılımcıların 20 yaş üstü, lisans eğitimi yoğunlukta, öğrenci ve belli meslek sahipleri oldukları görülmektedir. Tercih edilen spor salonlarının çoğu biriyle benzer niteliklere sahiptir. Katılımcıların body fitness yapma süreleri farklılık göstermekle birlikte belirli bir süreyi aşmış ve düzenli olarak spor yaptıkları göze çarpmaktadır. Öğrenci olanların gelir durumları kısmen değişiklik göstermekle birlikte katılımcıların belirli bir ortalamaoya sahip olduklarını söyleyebiliriz. Ayrıca katılımcıların çoğunluğunu bekâr bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılanların çoğunluğunu erkekler oluşturuyor. Body-fitnessin daha çok kas yapmaya dönük erkeksi bir spor olarak kabul edilmesi, kaslı görüntünün

erkeklerden beklenmesi, kadınların farklı sporlar yaparak fiziksel görünüşlerini düzenlemeyi tercih etmeleri gibi nedenler kadın katılımcıların sayısını da düşürüyor. Spor salonu yöneticileri, antrenörler ve çalışanlarla yaptığım görüşmelerde kadınların body-fitnessi tercih etme ve devam etme oranlarının erkeklere göre oldukça düşük olduğunu söylediler. Ben de gözlemlerimde ve görüşmelerimde yakın sonuçlara ulaştım. Dolayısıyla katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dengesiz dağılımı, araştırma evreninden kaynaklanmaktadır.

Katılımcıların eğitim durumlarına baktığımızda belli bir eğitim düzeyini yakalamış olduklarını görüyoruz. Bu da doğrudan beden için yapılan sporun belli bir eğitim düzeyi gerektirdiği gibi bir sonuç çıkarıyor. Eğitim düzeyi daha düşük bireylerde body-fitness yapma oranı hakkında bir şey söylememiz pek mümkün görünmüyor. Ancak bizim ulaşabildiğimiz bireylerin tamamına yakını lisans ve lisansüstü eğitime sahip.

Katılımcıların meslekleri incelendiğinde ya öğrenci ya da spor yapmaya müsait meslekler olduğunu görüyoruz. Belirli bir gelir düzeyi ve boş zaman bu sporu yapmak için gereklidir. Boş zamanın olmadığı, yoğun ve fazla çalışma saatlerinin olduğu, çok düşük gelir seviyesiyle bu sporu yapmak ve akabinde gelen görselliği yakalamak çok mümkün görülememektedir. Katılımcıların belli bir gelir düzeyi ve mesleklere sahip olmasının nedenlerini bu şekilde sıralamamız mümkündür.

Katılımcıların tercih ettiği spor salonları da benzer şekilde farklılık gösteriyor. ESTÜ spor salonunu öğrencilerin ücretsiz olarak kullanabiliyorlar. Bu nedenle spor bilimleri fakültesi öğrencileri tarafından tercih ediliyor. Salonlar içinde farklı bir yeri olan diğer salon ise Sablon olarak karşımıza çıkıyor. Diğer salonlar öğrenci yoğun yerlerde bulunmasına rağmen Sablon daha çok Eskişehir'in gelir seviyesi yüksek ve öğrenci yerleşim yerlerine diğer salonlara kıyasla daha uzak bir noktada bulunuyor. Sablon'u tercih edenlerin yukarıda adı geçen salonlara göre yaş ortalaması ve gelir seviyesi olarak daha üst sınıfta yer aldıkları söylenebilir. Tabloda verilen diğer salonların ise özellikleri ve katılımcıları oldukça benzer profilde bulunuyorlar.

Evli ve bekâr olanların oranı da yine örneklem grubumuz için orantısız olduğu görülüyor. Yukarıda da belirttiğimiz gibi bu sporu yapabilmek için boş zaman oldukça önemli bir değişken. Evli olanların bekârlara oranla boş zamanı daha kısıtlı olduğu gözleniyor. Katılımcılardan evli olanlar bekâr olmadıkları için spora gereken zamanı ayıramadıklarını belirttiler. Bunun yanında body-fitness için hayatlarının önemli bir kısmını ayırmaları gerekiyor. Örneğin çok katı beslenme rejimi uygulayabiliyorlar. Her

gün tavuk- pilav yemek, evde yapılanları yememek, kahvaltı yapmamak sadece kendine ait bir beslenme düzeni oluşturmak evli olanlar için, eşlerinin bir süre sonra şikâyet etmeleri nedeniyle çok daha zor oluyor. Bekâr olanların yoğunlukta olmasının bir diğer nedeni ise body-fitnessın bedeni göstermeye dönük bir spor olması ve karşı cinsin arzularının tatminine yönelik olduğu kabulü de önemli bir neden olarak karşımıza çıktı. Bu ve benzeri nedenlerden dolayı bekâr olanların bu sporu daha çok tercih ettiklerini söyleyebiliriz.

Tablo incelendiğinde spora başlama süresi en az 6 ay ve üzeri olduğunu görüyoruz. Bunun nedeni bilinçli bir tercihin sonucudur. Katılımcılarla görüşme kriterlerimiz belirli bir görselliğe sahip olması ve düzenli spor yapmasıydı. Bedensel olarak spor yapmayanlardan farklılaşabilmek için bir süreye ihtiyaç vardır. Bu nedenle belli bir süre spor yapmış olanları tercih ettik.

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde yukarıda vurguladığımız sonuçlara ulaşmak mümkün görünüyor. Verilerin zenginliği ve doygunluğu açısından optimum çeşitliliği yakalamaya çalıştık. Örneklemimizin araştırma evrenini temsil etmesine dikkat ettik. Veriler incelendiğinde ve araştırma evreniyle kıyaslandığında demografik değişkenlerin evrene uygun olduğunu söyleyebiliriz.

4.2.1. Bedenin göstergeleşmesi

Katılımcılarla yapılan görüşmeler, gözlem ve saha notları kodlanmış, temalar bir araya getirilmiş ve en kapsayıcı aşama olarak “bedenin göstergeleşmesi” kategorisine ulaşılmıştır. Bedenin göstergeleşmesi Baudrillard’ın (2009) da gösterge ekonomipolitiği altında incelediği bedenin gösterilecek bir nesneye dönüşmesi, anlamını yitirmesi, değerini ancak gösterge değeri olarak elde edebilmesini ifade eder. Bedenin göstergeleşmesi olgusu elde ettiğimiz bulguların bir araya gelmesiyle ulaşılan önemli bir eğilim olarak değerlendirilebilir.

Bedenin göstergeleşmesi kategorisi altında yer alan temaların birbiriyle uyumlu örüntü oluşturarak bu kategoriye oluşturmuş olduğu söylenebilir. Sahaya ilk çıkışımızda elimizde farklı bir teorik alt yapı mevcuttu ancak yaptığımız gözlemler ve yaptığımız görüşmeler neticesinde mevcut teorinin alanı yeteri kadar açıklayamayacağı kanısına ulaşılmıştır. Nitekim elde ettiğimiz bulgular, yapılan analizler ve uzman görüşleri bu kategorinin oluşturulmasında belirleyici olmuştur. Aşağıdaki modelde kategori ve temalar arasındaki ilişki gösterilmeye çalışılmıştır.



Şekil 4.1. *Kategori ve temalar*

Elde edilen bulgulardan ortaya çıkan bu diyagram, hem temalar arası hem de temalar ve kategori arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Diyagramda yer alan başlıklar, aşağıda analiz etmeye çalışılmıştır.

Araştırma bulgularımızla oluşan diyagram bize göstermektedir ki bedenin göstergeleşmesi kategorisi, 15 temayla ilişkili olarak ortaya çıkmıştır. Temalar arasındaki ilişkiyi göstermesi açısından özet olarak burada yer vermeye çalışacağız. “Gösteriyorum O Halde Varım” teması, gösterme eyleminin, bireyin gündelik

hayatındaki ve anlam dünyasındaki yerini göstermektedir. Bu temanın ana kategori ile olan ilişkisi, gösterme pratiği üzerinden gerçekleşmektedir. Bedenin göstergeleşmesi, bedeni göstermeye duyulan yoğun istekle desteklenmektedir. Göstergenin önemli bir boyutu bir şeyi göstermesidir. Beden, burada bireyin var olmasının önkoşulu olarak değil, gösterme amacı taşıyan bir araç olarak ortaya çıkmıştır. Bireyin kendi bedeniyle olan ilişkisinin, araçsal düzeyde gerçekleşerek, bedeni gösterge durumuna getirdiği görülmektedir.

“Motivasyon Kaynakları” teması, bireyin spor, diyet, disiplin, çilecilik gibi eylemlere zihnen ve bedenlen katlanmasının temel nedeni olarak bedeni gösterme arzusunu buluyoruz. Beden, gösterilmeye değecek düzeye geldiğinde, birey göstererek var olmayı en önemli motivasyon kaynağı olarak görüyor. Bedenin gösterge olmaya dönük bu arzusu, bedenin göstergeleşmesindeki önemli bir motivasyon kaynağıdır.

Bedenin göstergeleşmesi sürecinin belirli bir düzeyde rasyonelleşmeyle gerçekleştiğini gördük. Beden, parçalara ayrılarak, her bir parçası için net prosedürler uygulanmaktadır. Süreç hesaplanabilir, öngörülebilir, denetlenebilir nitelikler göstermektedir. Bu niteliklere uyulduğunda beden, gösterge düzeyine yükselerek, bireyin gösterme arzusunu tatmin edecek bir şeye dönüşmektedir.

Şeyleşen bedenin, gösterge olduğu ölçüde anlamını elde ettiği görülmüştür. Bireyin bedenini göstermeye dönük arzusu, bedenin anlamını ve değerini gösterge ekonomi politığıne göre belirlemektedir. Bu durum bireyin bedeninin araçsallaşarak, gösterge nesnesine dönüşmesine ve varoluşsal düzlemde birey ve bedeni arasında spekülasyon ilişkisinin kurulmasına neden olmaktadır. Bireyin bedene dönük bu değer biçme ve yeni anlam yükleme durumunun, bedenin yontması, şekillendirmesi ve yeniden dizayn etmesinde çileci hayat tarzını benimsemesini kolaylaştırdığı görülmüştür.

Bireyler bedenin göstergeleşme sürecinde, bedenlerini ve zihinlerini bu amaca dönük olarak zorlamakta, disiplin altına almaktadırlar. Ağır denilebilecek diyetlerin, acı verici antrenmanların, sosyal hayattan spor yapmak adına uzak kalmanın temel nedeni, bedenin gösterilme arzusu olduğu görülmüştür. Bedenin gösterilebilmesi için ise yukarıda da belirttiğimiz gibi gösterge değerinin, piyasa şartlarının asgari limitini karşıladığından emin olunması gerekmektedir. Piyasa şartlarına uyum sağlamak da sınıf ilişkilerini yeniden üretmektedir.

Bedenin göstergeleşmesi ve değerinin belirlenmesiyle birlikte beden, sınıf ilişkilerini bakış üzerinden yeniden üretirken, aynı zamanda sınıflar arasındaki ilişkiyi kimi zaman arttırıyor kimi zaman da geçersiz kılıyor. Elde edilen bulgular, body-fitness aracılığıyla elde edilen kaslı bedenle; işçi, köylü emeğiyle elde edilen beden arasında fark vardır. Body-fitness bedeni, bir iş sonucu değil doğrudan bedeni düzenlemeye dönük eylem sonucu elde edilmektedir. Bu eylem de maliyet, boş zaman, tüketim bilinci gerektirmektedir. Bu sayede body-fitnessla elde edilen bedenin görüntüsünün, sınıf ilişkilerini taşıdığını söyleyebiliriz. Bedenin göstergeleşmesinin sınıfsal ilişkileri aşması durumu ise, bireylerin elde ettikleri gösterge beden değeriyle birlikte, bu bedene sahip olmayan ancak üst sınıf ve statüde yer alan bireylerin yerine geçmesi, ilişki kurması, hiyerarşi tırmanması durumudur. Gösterge bedene yönelik bakışlar da sınıf ilişkileri açısından önemlidir. Bedeni gösterme arzusunu taşıyan bireyler, herkesin bakışını da talep etmemektedirler. Gösterge bedene bakanlar, ancak kendi sınıfı ya da üst sınıftan olması durumunda hoş karşılanmakta ve tercih edilmektedirler. Bakışa yönelik bu talebin, arzunun bir sınırından bahsedemiyoruz. Daha iyisine ve daha fazlasına dönük arzu, tatmin edilmesi zor beden görüntüsünü taşımaktadır.

Bireyler, bedenin göstergeleşmesinin sonundan bahsetmediler. Görüşmelerimizde, katılımcıların tamamına yakını bedenlerinin yeterli düzeyde görünüşe kavuşmadığını belirttiler. İdeal olarak aldıkları somut kimseler çoğu katılımcı için yoktu. Ancak ideal görüntü vardı. O ideal, muhayyel görüntüye ise ulaşmak değil yaklaşmak mümkün oluyor. Ulaşılan her ideal görüntü yeni idealleri de beraberinde getiriyor. Bu durumun görünüşe olan bağlılığı, bir tür bağımlılık ilişkisine dönüştürdüğü görülüyor.

Katılımcılar için spor vasıtasıyla elde edilen gösterge beden değeri, kolaylıkla gözden çıkarılabilecek, vazgeçilebilecek, ara verilebilecek bir değer değildir. Bireyler bedenlerinin şey olarak anlamını, kendi varoluşsal anlamları düzeyine çekerek, bedene yöneltilecek beğeni ya da yergi dolu bakışları, öz benliklerine yapılmış olumlu ya da olumsuz eleştiri olarak kabul ediyorlar. Şeyleşen bedenin bireyin anlam dünyasını şekillendirmesi, bireyin elde ettiği gösterge bedenle olan ilişkisini hayati derecede önemli hale getiriyor. Bakışa ve bedene yüklenen bu anlam, bedenin estetik görüntüsünü bağımlılık haline getiriyor. Bireyler, estetik olarak kabul ettikleri görüntüyü kaybetmemek adına her türlü çileci hayatı tercih ediyor, sağlığa rağmen kimyasal maddeler kullanıyor, ağır diyetler uyguluyorlar. Bedenin görünüşüne yönelik estetik bağımlılık, toplumsal cinsiyet rollerini de etkilediği görülmüştür.

Tüketim kültürünün kadın bedenine yönelik erotik yatırımı, kadın bedenini gösterilecek bir meta şeklinde yeniden kurgulanmasına neden olduğu bilinen bir durumdur. Erkek bedeninin, cinsel obje olarak gösterilmesi durumu sınırlı bir şekilde var olmakla birlikte kadın bedenine oranla pek sık rastlanır bir durum değildir. Dolayısıyla kadın katılımcıların bedenini estetik görüntüsüne yönelik bağımlılığı anlaşılır bir durumdur. Fakat aynı ve daha yüksek bağımlılık türü erkek katılımcılarda da çok sık görülmektedir. Bedenin gösterilmesi, beğenilmesi, bakış çekebilmesi arzusu, erkek katılımcıları yerleşik toplumsal cinsiyet rollerinin dışına çıkarabilmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerindeki kaynaşma, karışma durumu açık biçimde burada görülmektedir. Bunun yanında bedenini gösterge değeri üzerinden, klasik anlamda toplumsal cinsiyet rolleri de yeniden üretilmeye devam ettiği görülmüştür. Erkek katılımcılar, kas kütlelerine, hacimlerine, ağırlık kaldırabilme kabiliyetlerine göre kendi aralarında dolaylı hiyerarşi kurmaktadır. Bedenin gösterge değeri üzerinden kurulan bu hiyerarşi, yerleşik erkeklik kodlarını yeniden kurarken, sınıfsal ve statüsel ilişkileri de yukarı da belirtildiği gibi ters çevirebilmektedir.

Bedenini estetik değerinin artmasıyla birlikte, beden estetik sermayeye dönüşmektedir. Birey, gösterge bedensel değeriyle (özellikle doğrudan bedensel görünüş talep eden işlerde) doğrudan ekonomik sermaye elde ederken, sınıfsal ve statüsel ilişkilerde yukarı yönlü hareket ederek sosyal sermaye elde edebilmektedir. Bu tür sermaye biçimleri, bireyin motivasyonuna katkı sağlarken kendine yönelik yargılarında yanılsamaya da neden olmaktadır.

Bireyin bedensel estetik sermayesine yönelik bağımlılığı, bedensel sağlığına rağmen devam edebilmektedir. Bireyin, kendisini değerlendirirken hem sağlık hem de bedenini göstermeye duyduğu arzuyu kabul etme açısından, nesnel olabilme yeteneğini önemli ölçüde yitirdiği görülmektedir. Bedenini gösterme ve bundan hoşnut olma durumu, sağlığına bu amaçla zarar verdiğini ve bedenini göstermeyi arzu ettiği olgusunu inkâr edebilmelerine neden olabilmektedir. Özellikle bazı katılımcılarda bu durum çok net olarak görülmektedir.

Bireyler elde ettikleri estetik sermayeyle birlikte, hayata bakışlarının önemli ölçüde değiştiğine şahit olduk. Bedenin göstergesel değeri, bireylerin kendilerine ve çevrelerine karşı olan tutum ve davranışlarını da değiştirdiği görülmüyor. Daha özgüvenli, hayata karşı daha pozitif olmalarının yanında kendilerini daha değerli hissediyorlar. Bu durum, katılımcıların tamamında görülmüyor. Özellikle geçmiş dönemlerde aşırı kilolu ya

da aşırı zayıf olan katılımcılar, bedensel estetik sermaye kazanmalarının ardından, dünyayı ve kendilerini değerlendirme açısından yeniden doğdukları belirttiler.

Elde edilen bedensel estetik sermayeyle yeni bir bakış açısı edinen birey, elde ettiği bu sermayeyi ekonomik ve sosyal sermayeye çevirmenin yanında, cinsel yatırıma dönüştürmektedir. Katılımcılar, body-fitness öncesi ve sonrası karşı cinsle olan ilişkilerinin, cinsellik düzeyinde önemli ölçüde değiştiğini belirtmişlerdir. Elde edilen bedensel estetik sermaye, bireylere karşı cinsle olan ilişkilerinde önemli avantajlar sağlamaktadır. Karşı cinsin talebi, yukarıda belirtildiği gibi toplumsal cinsiyet rollerini de eritebilmektedir. Yerleşik ataerkil kültüre göre, bir kadının cinsel anlamda arzuladığını erkeğe iletmesi ve erkeği talep etmesi durumu alışıldık bir davranış değildir. Bedensel estetik sermaye ile birlikte erkek katılımcılar, kadınların doğrudan cinsel birliktelik talepleriyle karşılaşabiliyorlar. Bu ve benzeri durumların artışı ile birlikte bireyler, kendilerini “normal insanlar” ve “biz” diye ayırmaya başlıyorlar.

Katılımcılar, bedensel estetik sermayenin elde edilişi ile birlikte, beden bireylerin hayatında merkezi konuma yükseliyor. İnsanları değerlendirirken, gösterge bedensel değerleri önemli bir kıstas haline geliyor. Görüştüğümüz kişiler, estetik sermayesinin yeterli olmadığını düşündükleri kimselerle kendilerini sık sık karşılaştırmaktadırlar. Bu karşılaştırma sırasında kendileri dışında kalan insanlar için “normal insanlar” tanımlamasına başvurarak, narsisist tutum ve davranış sergiledikleri görülüyor. Narsisizm davranışının en önemli kaynağı olarak, bedenin göstergeleşmesi ve göstergeleşme süreci karşımıza çıkıyor.

Kısaca özetlemeye çalıştığım temalar arası ve tema- kategori ilişkisi bu şekilde gerçekleşmektedir. Aşağıda her temanın oluşma süreci ve alıntılarla detaylı bir şekilde incelenmesi yer almaktadır.

4.2.1.1. Varoluşsal motto: gösteriyorum o halde varım

Daha güzel görünen, daha iri, daha kaslı görsel değeri yüksek bedene sahip olmak body fitness yapmanın ana nedeni olarak karşımıza çıkıyor. Katılımcılara yönelttiğimiz ilk soru “Spor yapmaya nasıl karar verdiniz, sizi body-fitness yapmaya teşvik eden şeyler nelerdi?” sorusuydu. Aldığımız cevaplar genellikle birbirinin aynısı oldu. Katılımcıların tamamına yakını görüntüsünü beğenmediğinden ya da daha güzel görünen bir vücuda sahip olmak için bu sporu yaptıklarını ifade ettiler.

K1:... “Net şekilde söyleyeyim antrenmandan çıktığın zaman vücudu hemen beslemen gerekiyor. Besleyemezsen kaslar istediğin gibi büyüyemez ve olduğun

verde sayarsın ve büyümek istiyorsan kendini tatmin etme olayındaysan kullanman gerekiyor. Ben kullanmadım başladığım 3 dört yılda kullanmadım. Ne zaman başladım eylülde. Neden başladım artık baktım ki görüntüm çok hani görüntü olarak çok iyi olamıyorum. Ama yüklendiğim kilolar görüntü olarak benden kat kat iyi olanlardan çok daha iyi. Benim girdiğim kiloyu adam hayatında girmemiş giremiyor. Ama görüntüsü benden iyi. Ama bu olay yine nereye geldi görüntüye, beslenmeye. Bunun da olmak istediğin yere getirmek istiyorsan bu sefer supplementler sana yardımcı oluyor.”

K6 “çünkü çok zayıftım 61 kiloydum. O görüntümden ben rahatsız oluyordum. O yüzden tişörtleri giydiğimde o kolumun boşluğu, omuzlarımın düşüklüğü, beni rahatsız ediyordu. Ben o yüzden daha iyi görüntü elde etmek için.”

K9 “Hem dış görünüş hem de fiziksel kuvvetin artması için başladım.”

Düzenli body-fitness yapanlar herhangi bir yarışmaya katılmıyor olmalarına rağmen, ağır diyetler ve antrenmanlar yapıyorlar. Görüşmecilerimizden bazıları bu egzersizleri sağlık için yaptığını söylüyor. Görüşmecilerimizin çoğunun antrenman programları ve yaşam şekilleri sağlık için yapıldığı ifadesini desteklemiyor. Bu kişilerin önemli bir kısmının temel amacının, bedeninin daha iyi görünmesi olduğunu sahaya girince çok çabuk fark ettim. Biz de hem dış görünüşün önemini ortaya koymak hem de bu soruya verilecek “sağlık için yapıyorum dış görünüş benim için önemli değil” diyenlerin çelişkisini ortaya çıkarmak adına “body fitness yaptığın halde dış görünüşünüz düzelmese beğenilmeseniz yine yapmaya devam eder miydiniz” sorusunu sorduk. Görsellik için yapıyorum diyenlerin yanında bunu inkâr edenler de olmuştur:

K20: Etmezdim. Birinci etken evet dışsal etkenler. İkinci etkenler senin içsel olarak estetik açıdan kendi görüntünü beğenmen de önemli. Dışarıdan hiç olumlu tepkiler almıyorsan artık bir süre sonra içsel olarak kendin de olumlu görmemeye başlarsın. Doğal olarak devam etmezsin. Ama spora yine devam ederim kesinlikle. Ama fitnessstan ziyade koşuya ayırabilirim zamanımı. Koşunun sağlık açısından çok daha farklı çıktıları var. Spor tercihim değişti. Aslında kuvvet antrenmanlarımın olmasının diğer nedeni de görsel olarak hoş görünmesi. Her ne kadar görsellik çok önemli değil söylene de çok önemli olduğunu her açıdan biliyoruz.”

K2: “Ya sadece görüntü. Tamamen görüntü”.

Araştırmanın ana mekânını ESTÜ spor salonu oluşturması nedeniyle katılımcıların önemli bir kısmının sporcu geçmişleri var. Buradan da dikkat çekici bir sonuca ulaştık. Sporcular genellikle ya yaptıkları sporu bırakıyor ya da ek olarak body fitnessa yöneliyorlar. Bunun nedenini sorduğumuzda spor branşlarının vücuda görsellik katmaktan ziyade performansa yönelik olduğunu, kendilerinin ise bunun yerine görselliği tercih ettiklerini söylüyorlar. Aşağıda bununla ilgili sadece bir kısım alıntılar yapılmıştır:

K2 “Zaten fiziğim her zaman iyiydi bunu devam ettirdim. Şu hoşuma gitti bölgesel olarak giriyorum. Fitness da hatların belli oluyor. İstedğin bölgeyi girebiliyorsun. Ben diyorum ki omuz bölgesini göstermek istiyorum. Yüzmede onu yapsan antrenmanın eksilecek falan. Ama fitness da istediğin bölgeyi istediğin gibi şekillendirebiliyorsun. Bu benim hoşuma gitti.”

K12 “Fitnessa basketbol oynarken giriyorduk. Fiziksel olarak kendimi güçlendirmek adına. Sonra kendi üzerimde gördüğüm değişiklikler hoşuma gitti daha sonra basketbolu bırakıp fitnessa devam ettim.”

K13 “yani fitness bodycilerin dışarıdan görünümünü düzeltiyor. Bizim alan spor olduğu için gittiğimiz tüm yerler de spor yerleri olduğu için senin vücuduma bakıyorlar. Ben zaten voleybol oynarken de fittim yani hem onu kaybetmemek için hem de üzerine bir şeyler yüklemek için karar verdim. Bi de etrafa bakıyorsun dışarıdan insanlara neden bende böyle olmayayım. Dışarıdan güzel bi görüntü hoş bi görüntü yani. Hem sağlık açısından hem de görünüm açısından.”

K19 “Performans sporu yaparken 60 metre cirit yerine 65 metre cirit atmak varken kolunun ölçüsüyle ilgilenmezsin. Biz o dönem antrenman yaparken ayna bile yoktu salonda. Ama fitness öyle değil. Çevremi gözlemlediğimde bu en büyük payda. Kendini iyi hissetme kendini iyi görme, iyi vücut yapma en büyük payda. Çünkü bu her şeyi getiriyor. İlgiyi çekiyor. Sağlığı getiriyor genel anlamda. Kendini ekstra iyi hissediyorsun. Dik duruyorsun. Bu insanda ekstra hormon sağlıyor. Ama bunun kıvılcımını çakan da kesiklikle kesinlikle görselde iyi olma çabası insanın.”

Yaz aylarına yaklaşıldığında Mart ve Nisan aylarından itibaren kadın ve erkeklerin yoğun olarak spora salonlarına gittikleri görülür. Özellikle yazın giyilen kıyafetlerin bedeni göstermede daha uygun olması; deniz, havuz gibi yerlerde mayo, şort, bikini gibi giyim tercihlerinin bedeninin kusurlarını hem de “güzelliklerini” sergilemesi insanları spor salonlarına yönlendiriyor. Bunun farkında olan katılımcılar

yaz ayları yaklaştığında bedenlerindeki kusurları düzeltmek ve daha güzel görünen bedenlere kavuşmak adına spor salonlarını dolduruyorlar. Düzenli body building yapanlar bu tür katılımcılara “mevsimlik işçi” diyorlar.

K1 “mesela bizim Mart Nisan gibi salona yeni gelenler olur. Tişört giyiyorlar atlet giyiyorlar vücudu güzel göstermeye çalışıyorlar. Biz ileri seviye antrenman yapan arkadaşlar bunlara mevsimlik işçi diyoruz. Mevsim yaklaştığı zaman işe giriyorlar. İşte bi şeyler olacağını düşünüyorlar.

M: Burada o zaman temel mesele galiba görüntü.

K1: Aynen öyle. Güzel bir görüntü. Edindiğin bilgi ve birikimi görüntüye dökebilme. Bir sanat aslında.”

K13 “. Yaza doğru bi herkes çalkalandı. Yaza doğru artıyor gelenler. Ama o da kısa sürüyor. İki üç antrenman sonra amaan diyip bırakıyorlar. Sezon başında da öyle büyük istekle başlıyorlar. Çoğu spor salonuna gidiyorum adam 400 üyem var e ben 100 kişi ancak görüyorum. Adam 1 yıllık antrenman alıyor adam bir hafta iki hafta geliyor sonra gelmiyor. Salonlarda da büyük sıkıntı var “

K18: Yazı heyecanla bekliyorum. Çünkü kışın daha kamuflle oluyoruz. Yazı heyecanla bekliyorum. Hoşuma gidiyor açıkçası. Belim karnım incelmış. Vücudumun hatları çok ince tamamen çıkmış. Tabi alışveriş zevkimiz ona göre değişti yani giyim tarzımız.”

K27 “Şimdi tahmini yedi sene önce kız arkadaşımın oturduk ismini de verim clenbuterol diye bi hap varmış yağ yakıyormuş kurutuyormuş. Ooo yazın tatile gideceğiz çok güzel. Bilmiyorsun ki cahilsin şimdi çok çektiğimiz şey de bu cahillik.”

K27 bu ilacı aldıktan sonra 25 yaşında kalp krizi geçirdiğinden ve tüm kalp kapakçıklarının birden iltihap kapladığından, günlerce hastanede yattığından ölümden döndüğünden bahsetti. Yaz aylarının yaklaşmasıyla bedeni gösterebilmek amacıyla bu tür aşırılıklar ve tehlikeli durumlar da olabiliyor. Sağlıkla ilgili bulguları aşağıda verdik. Burada sadece küçük bir alıntıya yer verilmiştir.

Spor salonlarına ilk girdiğinizde dikkatinizi çekecek şeylerden biri aynalardır. Salonun hem çalışma alanında hem de soyunma, duş gibi bölgelerinde aynalar bulunur. Neredeyse her yer aynalarla kaplıdır. Sürekli aynaya maruz kalarak kendiniz kontrol eder, beğendiğiniz ve beğenmediğiniz yerlere bakarak nerelere yoğunlaşmanız

gerektiğine karar verir aynı zamanda motive olursunuz. Katılımcılara bedenlerini nasıl takip ettiklerini sorduk. Verdikleri cevaplar genellikle aynayla ilgiliydi

K9 “Çok bakıyorum hocam. Postürüme çok bakıyorum. Yarışmada en sıkıntı olan karından çıkan kemikti. Oblik kasın onu kapatması lazım ama kapatmadı. Hep o pürüze bakıyorum. Kafaya koyunca bel bölgesini inceleyebilirim.”

K6 “aynaya çok bakıyorum. Antenmanda bakıyorum, sonra bakıyorum, soyunurken bakıyorum hep bakıyorum yani. İş yerinde çalışırken tişört giydiğimde bile bakıyorum. Geçerken kolunu sıkıp bakıyorsun.”

Araştırmanın ilk döneminde vücut ölçülerinin önemli olduğu ve mezura, tartı gibi araçlarla sürekli takip edildiği kanısıyla sorular yönelttik. Ancak aldığımız cevaplar ayna fenomeninin vücut ölçülerinden önemli olduğu sonucuna ulaştık. Ölçü olarak 80 cm’lik bel kalınlığı kabul edilebilir ancak aynada istenildiği gibi durmuyorsa değiştirilmelidir. O ideal ölçü değildir. Vücut ölçülerinizi takip ediyor muzunuz sorusuna verilen cevaplar:

K4: “tabi takip ediyorum. Ama tartıya çıkmıyorum. Ayna benim için önemli. Aynaya bakıyorum. Aynaya baktığın zaman zaten anlıyorsun. O sana en doğrusunu söylüyor.

M. Aynaya ne sıklıkta bakıyorsun?

K4: Sürekli bakıyorum. Spordan önce sonra. Sabah kalktığımda. Sürekli bakıyorum. Yani normal insanın aynaya ne kadar bakıyorsa biz biraz daha fazla bakıyoruz. Zaten sporu yaptığın her yerde ayna.”

M: ölçüleri var mı?

K4: yok yok. Ayna her şeyi gösteriyor. Yani benim kolumun 60 cm olması belki bende güzel durmayabilir. Ya da sende 30 cm kol çok daha güzel durabilir. Önemli olan o görüntüyü oturtabilmek. Yani o görüntüde güzel durabilmek. O fotoğrafta güzel durabilmek.”

K8: “Onu en son bir yıl önce aldım hocam almıyorum. Aynaya göre hareket ettiğimden dolayı. Bakıyorum yanlarım çıkmış yanlar gidene kadar bakıyorum gitmiş okey yani. Belli kriterlerim yok.”

K18 “yani aynaya devamlı olarak bakıyoruz. Yani hacimsel olarak kollarda göğüslerde eksik gördüğüm yerlerde bugün mesela sırt bacak çalışayım diyorum.

Devamlı takip ediyorum. Devamlı. Soyunduğum zaman aynadayım yani bakıyorum inceliyorum yani kendimi.”

K26 “ben uzun zaman oldu tartıya bakmıyorum. Aynadaki görüntü beni tatmin ediyorsa bitmiştir benim için. Benim için önemli olan ayna”.

Burada şu durumu vurgulamakta fayda var, katılımcılar açısından vücut ölçüleri önemli ancak bunun takibini yaparken ölçüm aletinden çok aynayı kullanıyorlar. Bu da görseelliğin birinci planda olduğunu göstermektedir.

Spor kıyafetleri gözlemlendiğinde genellikle dar, kısa, açık, vücudu saran dolayısıyla bedeni gösteren kıyafetler tercih edildiği görülüyor. Katılımcıların verdikleri yanıtlar da bu gözlemi doğrular nitelikte olmuştur. Body-fitnessstan sonra bedenlerini gösterecek, hatlarını belli edecek kıyafetler tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

*M. “Almak istediğin kıyafetler daha böyle daha dar vücudu gösterecek kıyafetler?
K4. Mutlaka yani. Aynen, aynen. Kiloluyken vücudunu kapatacak şeyler giyiyorsun. Hatta daha salaş giyiyorsun. Giydiğin olmuyor. Gidip keyif alarak kendine bir şey almıyorsun yani. En güzel markaları gidip alıyordun olmuyordu. Şimdi en kötü yerden aldığın zaman bile diyorsun ki off süper oldu yakıştı. Ama o zaman hatırlıyorum en iyi markalara giriyordum olmuyordu yani”.*

K5 “e tabi yaptığımı göstermek istiyorum. Çalışırken bile kendimi aynada atletle taytla görünmek istiyoruz”

K24 “tabi oldu. Kıyafetlerimi daha iyi bulmaya başladım. Yani şimdi eskiden göbekliydim ve bedenimi sevmiyordum o yüzden çok kısa büstiyer tarzı kıyafetleri tercih etmezken onları da giymeye başladım. Kıyafetlerimde değişiklikler oldu.”

Bir spor salonunda antrenör olarak çalışan K14 çocukluktan beri spor yaptığını ve sporun zaten dar giymeyi teşvik ettiğini belirtiyor. Aynı zamanda iş yerinden de kendilerine bedenlerini gösterecek kıyafetler tercih etmeleri gerektiği söyleniyor:

K14 “yani kıyafetlerim de aslında sonradan spora başlayan biri olsa evet. Ama çocukluktan beri bu işin içinde olduğum için bütün kıyafetlerimiz silip tayt şort büstiyer şeklindeydi şimdi de o şekilde. İş kıyafetlerim de o şekilde. İşten istenen de o. İstemeseler bile o şekilde giyinirim. Kendim seviyorum, hem de tabi ki.”

“M. Spor yapmadan önceki kıyafet tercihinizle şimdiki tercihiniz değişti mi?

K16. *Tabi ki tabi ki. Daha önce tayt giyerdim daha uzun tişörtler ve tunik falan giyerdim. Bir gün bi antrenör bi abim resim paylaşıırken o da fark etmiş sen dedi bu işi yapıyorsun neyi saklıyorsun dedi. Çünkü çekineceğim bir şey yok sen bu işi yapıyorsun. O dakikadan sonra bu işe bakışım daha çok değişti. Çünkü insanlar senin yaptığın işe saygı durmaya başladıkları zaman seks objesinin dışında görmeye başlıyorlar. Biraz daha olayın dışına çıkıyor yani. Özellikle verdiğin emeği görüyorlar.”*

Vücudunu göstermeyi zorunlu hisseden sadece fitness antrenörleri değil. Kendisi bir esnaf olan K27 vücudunu gösterecek dar kıyafetleri tercih ettiğini bunu yapmak zorunda olduğunu söylüyor.

K27 *“Tabi bedeni gösterecek şekilde daha dar daha rahat. Daha sportif giyiniyorsun daha dar giyiniyorsun. Bazıları geniş giyiyor ama çok yok işin aslı. Yani ben de öyleyim. Millet gösteriş diyor ama yani çok da şey değil yani umursadığım bir konu değil. Ya şimdi ben geçen gün bayan arkadaşlarla konuşuyoruz mesela kızdığım bir nokta vardır şöyle bir muhabbet geçiyor şöyle bir şey var bana diyorlar ki instagramda face de çıplak fotoğraflarını atıyorsun. Niye gösteriyorsun diyorlar. E benim işim bu. Vücudumu göstermek zorundayım.. Konuya geleceğim iki ay sonra kadın tatile gidiyor bikinili fotoğrafını atıyor. Türkiye’de durum hep aynı ben üstümü vücudumu attığım zaman gösteriş sıkıntılı ama hanımefendi tatilde selfie çekildiği zaman mayolu bikinili tatil. Yani konu aslında acayipleşmiş aslında yani. Onlar açarken sıkıntı yok bizde de böyle bir sıkıntı var yani ilişkileri etkiliyor.”*

Spor yapan, belirli görsel çekicilik, beğeni düzeyine kavuşan bireyler bedenlerini daha çok göstermek istiyorlar. Sosyal medya kullanımı burada önemli bir gösterge olarak karşımıza çıkıyor. Katılımcılar sosyal medyada daha rahat fotoğraf paylaştıklarını belirtiyorlar:

M. *“çok fotoğraf paylaşıyorsun?”*

K4 *“Evet o da değişti.*

M. *spor yapmak bunları arttırıyor mu?”*

K4 *“İnanılmaz arttırıyor. Kesinlikle sosyal medya bağımlılığı cep telefonu bağımlılığını fitness yapma arasında ilişki var”*

Bedeni daha çok gösterme isteği body fitness ile birlikte mahremiyet sınırlarını zorlamaya başlıyor. Erkekler Whatsapp, sosyal medya, plaj gibi mecralarda adonis denilen kasık kaslarını paylaşıyorlar. Kadınlar da benzer şekilde mini şortlar, taytlar ve

büstiyerlerle benzer şekilde paylaşım yapıyorlar. Bedeni açma ve gösterme spordan sonra oldukça belirgin bir biçimde artmaya başlıyor.

Body-fitness sonrasında bedenın estetik değeriın arttığı kabulü sonrasında bireyler sosyal medyada fotoğraf paylaşmada daha özgüvenli olduklarını söylediler. Beğenilerin artması hem fotoğraf çekmelerini hem de spor yapmalarını teşvik ediyor. “Korkmadan” fotoğraf paylaşabiliyorlar:

K6: “Artık rahat rahat tişörtle fotoğraf atıyorum.”

K10: “evet evet insanların bakış açısı da değişti. Tabi ki özellikle bi kıyafeti giydiğimde üzerimde iyi durması bu beni mutlu ediyor çekinmeden fotoğrafımı paylaşabiliyorum. Daha da arttı bu. Çünkü özgüvenli hissediyorum kendimi kıyafet aldığında çekinmiyorum.”

K18: “şimdi şöyle açıkçası herkesin bakması hoşuma gidiyor. Ben şimdi hocam sosyal medyayı hiç kullanmıyordum. Şimdi bir takım şeyler yapınca birkaç resmimi attım plajdaki salondaki çalıştığım performansımı yansıtacak şeylerimi atmaya başladım. Buralardan çok beğeniler gelmeye başladı. Ve hatta yani şimdi bayanlardan da böyle güzel mesajlar almaya başladım. Bu tabi ki karşı cinsin de bu anlamda ilgisini çeken bir durum. Hani çok mu önemli, değil ama bazı insanlar görselliğe çok önem veriyor bakıma çok önem veriyor.”

Body fitness kendisinde bakışı çeken bir taraf barındırıyor. Spordan sonra bireyler bakış talep ediyorlar. Bu durum, sporu yapan kişinin motivasyonunu, kendine güvenini, ve sporda devamlılığını sağlıyor.

M: “Sana kimlerin bakması hoşuna gider kimlerin bakması hoşuna gitmez?

K26: Herkesin bakması hoşuma gider bu da beni tatmin eder. Hiç rahatsız olan biri değilim. Bu iyi de olabilir kötü de olabilir.

M: Senin bedenine beğenilerek bakılınca ne hissediyorsun bu durum fitness yapmanı etkiliyor mu?

K26: Bir iş yapıyorsun karşılığını bekliyorsun yani. Tabi ki devam etmemi etkiliyor. Tatmin oluyorum diyorum ya. İnsan bunu duyunca mutlu oluyor.”

M: Beden ölçülerin değişti spordan sonra kıyafet tercihlerin değişti mi bedenini daha çok belli edecek kıyafetler tercih etmeye başladın mı?

K26: tabi çok değişti baya. İnsan yani görmek istiyor yani boşuna yapmıyor o vücudu.”

Katılımcılar genellikle bu yönde cevap veriyorlar: “boşuna yapmıyoruz bu sporu”. Bakış, yapılan sporun ödülü olarak kabul ediliyor.

M: *“Sırf görünüşünden dolayı seninle konuşanlar var?”*

K4: *Bu iş budur zaten. Sen de görünüşünden dolayı gidersin.”*

M: *“Üzerine gelen bakışları arttırdığını düşünüyor musun?”*

K4: *Kesinlikle yüzde yüz. Tartışmasız.*

M: *Bu body building yapmanı etkiliyor mu?*

K4: *tabi tabi. Hikaye ordan başlıyor zaten. Kızlar bi tane adama bakıyor sen bunu görüyorsun sende bi ışık yanıyor.”*

Son zamanlarda özellikle alışveriş merkezleri gibi insanların yoğun olarak bulunduğu sosyal mekânlarda, spor malzemelerinin bulunduğu çantayla dolaşanların sayısında bir artış gözlemliyordum. Bu durumun çalıştığım konuyla alakalı olarak algıda seçicilik olduğunu düşünmeye başlamıştım. Fakat görüşmelerimiz gösterdi ki bu durum bilinçli bir tercihin sonucuydu. Body-fitness sırasında ve hemen sonrasında aşırı yüklenme sonucu vücut kaslar daha belirgin oluyor. Bu görüntü spordan bir süre sonra kasların soğuması ile birlikte azalıyor. Body-fitness yapanlar bu görüntüyü gösterebilmek adına, spor salonundan çıkar çıkmaz spor eşyalarını bir yere bırakmadan AVM gibi kalabalık mekânlara gidiyorlar. K23 bu durumu şöyle açıklıyor:

M: *“Daha çok dikkat ediyorsunuz görünüşe*

K23: *Muhakkak tabi. Sürekli bir aynaya maruz kalıyorsun. Duşa giriyorsun duştan çıkıyorsun yanında tarakların var jölelerin var. Mesela insanda şöyle bir duyu uyandırıyor antrenman sonraki şişkinlikle dolaşmak istiyorsun. O şişkinlik yarın sabaha kalmaz onun yüzde 20 si 30 u gitmeye başlıyor. O yüzden AVM’leri gezerken spor çantalı adam çok görürsün. Adam eve de uğramamış. Çünkü adam antrenman sonrası oluşan o şişmeyle gezmek istiyor. Kendini görselleştirip sergilemeyi istiyor. Bu da haliyle bakımlı olmaya seni zorluyor.”*

Sonuç olarak, görüşmecilerin ifadelerinden de anlaşıldığı üzere, görsellik, kendini göstermek, bakış talebi body fitness yapmayı etkileyen en önemli faktör olarak karşımıza çıkıyor. Bedenin gösterilecek bir nesneye dönüşmesi bireylerin spor yapma ve bedenlerini gösterme motivasyonu artırıyor, kendine güven sağlıyor. Bireyler daha güzel göründüğünü düşündükçe daha çok spor salonlarına gidiyor ve daha dikkatli besleniyorlar. İdeal olan görselliğe yaklaşmak için çileci bir hayatı tercih ediyorlar. Her

ne kadar belirlenmiş ideal olsa da o ideale ulaşmak mümkün olmuyor ancak yaklaşılabiliyor.

4.2.1.2. Motivasyon kaynakları

Yaptığım gözlem ve görüşmelerde spora başlama ve devamlılığın sağlanması adına en önemli motivasyon kaynağı olarak bedenın görünüşü ortaya çıkıyor. Body-fitness oldukça zorlu, zahmetli, dikkat edilmesi gerek bir süreç. Sadece salonda spor yaparak sonuç alınmıyor. Bunun yanında yeme içme düzeninden uykuya kadar, ağır diyetler dâhil olmak üzere hayatınızı tamamen bu spora göre düzenlemeniz bekleniyor. Belirli bir seviyeye ulaşmak için gereken şartları yerine getirmedeki motivasyon; güzel bir görünüşe sahip olmak, elindekini muhafaza etme ve üzerine koyma arzusunu olarak karşımıza çıkıyor:

K1: "Çünkü yaptığın işte ilk başladığın yeri düşünüyorsun görüntün yoktu. İkinci seneye geliyorsun olmaya başlıyor artık vücut ortaya geliyor. Üçüncü yıla bakıyorsun tamamen artık bir şeyler kendini göstermeye başlıyor. Dördüncü yıla bakıyorsun ben bu işi yapıyorum bundan bi deneyimim var bundan elde ettiğim bi olay var. Artık zaten bundan sonra şu olaya geliyorsun, antrenman yapmadığın zaman moralin bozuluyor. Moralin bozulduğu zaman da zaten motivasyon çökmeye başlıyor. Gün içinde antrenmana vakit ayıramayacağım diye bi olay yok. Buna her türlü vakit ayırıyorsun."

Bedene yönelik beğenilerek yapılan bakış, bireylerin spor yapma motivasyonunu arttırıyor. Bakışın gücünü ölçmek adına sorduğumuz "başkalarının sizse bakması body fitness yapmanızı etkiliyor mu" sorusuna verilen cevaplar birbirine oldukça yakın:

K23: "Yani etkilemiyor demek bence bir sorundur. Bu ister istemez seni motivasyon kaynaklarının yüzdesini çıkaramaz ama bunun temelinde zaten o istek ve arzu seni güdültüyor. İnsanlar aynı şekilde bakmıyor"

K21: "kesinlikle kendinizi daha iyi hissediyorsunuz bakış açınız değişiyor. Body fitness yapmanızı etkiliyor. Her gün daha ağır kiloya gireyim diyorsunuz. Daha doğrusu insanoğlu beğenilmek hoşunuza gidiyor. Hocam kaslara bak işte sizdeki sırt bizde olsa, işte ne kadardır yapıyorsunuz gibi şeyler söylüyorlar. Bunlar güzel oluyor tabi."

Bakışın çok etkileyici bir yönü bulunuyor. Bireyin kendisine yönelen beğenilerek yapılan bakış, spor yapmasındaki en önemli etken olarak karşımıza çıkıyor. “Body fitness yaptığın halde dış görünüşün hiç düzelmeseydi yine de devam eder miydiniz” sorusu da yine benzer cevaplarla karşılanıyor:

K23: “Yani samimi olarak biraz zor yani. Ne kadar bu beni sağlıklı psikolojik olarak iyi hissettiriyor desem de bunu böyle güdüleyicilerinden bir tanesi de bir şeylerin olumlu anlamda gittiğini görmek. Hem çevreden bana olan olumlu sinyalleri almak hem de kendimin gördüğü sinyalleri almak. Derdim şu olsaydı fitness yapıp şuan ki şeyimi korumak istiyorum deseydim başladığımdan itibaren hep bir arkadaşımın yaptığı gibi muhtemelen kendimi sakın olmaya zayıf olayım sağlığını koruyayım hazırlardım. Body yapmazdım fitness yapardım. Ama o beni güdülemezdi diye tahmin ediyorum. O yüzden body'ye girdim. Yani ben yağlı bir şekilde vücudun kaslı gözükmesini istiyorum.”

Çevrede kaslı, body fitness yapanlara yönelik beğenin yüksek olduğunu gördüm. Araştırma yaptığımız dönemde beraber dolaştığımız, sosyal mekânlarda birlikte vakit geçirdiğimiz katılımcılara yönelik beğeni düzeyi oldukça yüksekti. Bu sadece karşı cins için değil hem cinsleri tarafından da biraz imrenerek biraz da kıskanarak bakışlar söz konusu oluyordu. Özellikle genç 17- 18 yaşlarındaki çocuklar body yapanlara vücutlarını nasıl yaptıklarını, ne kadar sürede bu hale geldiklerini, kendilerinin de yapabilip yapamayacağı gibi sorular sorup iltifatlar ediyorlar. Karşı cinsin yoğun bakışı ve talebiyle karşılaşıyorlar. Bu da bireyleri spora daha çok yönlendiriyor. Cinsellik teması altında ilgili bulgulara yer verilecek ancak burada motivasyon için de oldukça önemli bir faktör olarak karşımıza çıkıyor.

K4: “Yani. En başta dediğim gibi karşı cinsi etkilemek için. Mutlaka herkesin böyle bir şeyi vardır. Bundan herkes keyif alır. Bu bana göre bir şey değil diyen birini tanımıyorum. Bundan herkes keyif alır. Beğenilmek bence insanın en güzel şeyidir yani motivasyon. Zaten bunun için yapıyorsun. Bir yere gittiğin zaman vay fiziğe bak. Mesela dün bi yere gittik abi sen tam bi makinesin dedi. Oturduk işte. Ben makine değilim yanımdaki arkadaş makine. Yok, abi sen ondan daha makinesin dedi. Bu senin hoşuna gidiyor. Bir yere gittiğin zaman abi ben de işte spor yapmak istiyorum nasıl yapayım ne yiyorsun. Bunlar seni motive ediyor yani”

K5: “ilk önce kendim tabi çevrem de benim gördüğümü görsün isterim. Beğenilmek bence herkesin istediği bir şey. Fiziğin iyi olması.”

K7: “İnsanlar sorunca bu vücudu nasıl yaptın motive oluyorsun yani. Tabi insanlar bakarsa ben daha çok motive eder beni. Bi şeyleri iyi yapmışım demektir.”

Katılımcıların bir kısmı spordan önce çok şişman ya da çok zayıf kişilerdi. Arkadaş çevresi tarafından alay edildiklerini, nahoş tepkilere maruz kaldıklarını ifade ettiler. Spordan sonra hayatları değişiyor. Bedenlerine beğenilerek bakılması onları spora daha da motive ediyor:

K24: “Dışarıdan beğenilmek de çok önemli. Kilolu olduğunuz dönemle kilo verdiğiniz dönem arasında insanların bakışları değişiyor. Onun farkına varıyorsunuz. Size gelen tepkiler olsun. Arkadaş çevresi bile aaa daha ne yiyeceksin şişman falan alay edileler oluyor. Spordan sonra ama artık sana imreniyorlar. Bu da zevk verici oluyor.”

K8: “Ya eski halime dönebilmek en azından atletik vücuda sahip olabilmek. Çünkü kilolu zamanımı da gördüm kilosuz zamanımı da gördüm. Özgüven artışı. Giydiğim kıyafetleri kilolu zamanımdaki insanların bakış açısını da gördüm. Lakap takanları gördüm. Sonuç olarak ergenlik yıllarında falan rencide edebilecek lakaplar oluyor. Şimdi umurunuzda olmayacak şeyler o zaman size dokunabiliyor”

K9: “boyum kısaydı. Kimse ciddiye alıyordu. Zayıftım. Bi de böyle basketbol oynuyordum 6 yaşımdan beri. Çelimsizdim. Herhangi baskıda düşüyordum.”

K20: “kesinlikle etkiledi. Obezken de çok bakılıyor ne yazık ki olumsuz anlamda. Dalga geçmeler aa şişko falan gibi. Bakışın nasıl olduğuyla ilgili evet olumsuzdan olumluya dönen bakış kişiyi motive edici bir unsur. O bakış tabi ki değişiyor. Özgüvenin artıyor. Karşı cinsle iletişimde özgüvenini arttırıyor. Özgüven bence en önemli etkilerden biri”

Herhangi bir sosyal ortama girdiğinde beğenilen, bakışlarla, sözlerle, iltifatlarla karşılaşan bireylerde özgüven artışı oluyor. Geçmişte kendisini daha pısırık, daha çekingen gördüklerini ancak şimdi her yere daha kendinden emin, özgüvenli gittiklerini belirtiyorlar. Bu özgüven patlamasını dışarıdan da gözlemlemek mümkündür. Bodyciler genellikle -kasların şişmesinin fiziksel etkisi de etkisi var- kollarını açarak, başlarını dik tutarak yürürler. Bakıldıklarını ve beğenildiklerinin farkındadırlar.

K3: “Ben size şöyle bi açıklama yapayım. Ben fitneesa gitmeden önce zayıftım. Gene arkadaşlarım falan vardı beğeniliyordum ama çoğu kişiyle konuşmazdım. Belli bir arkadaş kitlem vardı. Ama fitnessstan sonra özgüvenim arttı. Her insanın artar. Kassal bir anlamda, estetik anlamda güzel bir görünümüne sahip olmaya başlıyorsunuz. Tabi bir süre sonra gelişıyorsunuz bu beni acayip yönde etkiliyor. Beğenenler çok kıskanan insanlar çok.”

M: “Kimlerin sana bakması hoşuna gider, kimin bakması hoşuna gitmez?”

K5: “Kimlerin değil de çevremde sayılmak, parmakla gösterilmek kim istemez ki. İşte fiziğine bak. Ya kız işte her gün spora gidiyor şöyle böyle tabi ki anlatılmak herkesin hoşuna gider”

K9: “G. arkadaşlarım arasında sorunum vardı başlamamın sebeplerinden biri oydu. Daha çok ciddiye alınmaya başladım. Herhangi bir yere girince dikkat tabi üzerinizde oluyor. Şurada bi tişört giyince aa bak dar giymiş diyorlar. Benim kendi gördüğüm neyse neyi beğendiysen güzel oydu. Arkadaşlar arasında muhabbet değişti. ‘K9 işte bu kadar zayıf olunmaz biraz kilo al. Rüzgar çıksa uçacaksın’. Şimdi ‘K9 fiziğin çok güzel ne kadar sürede senin gibi olabiliriz’. Yani arkadaşlarımın arasında değişiklik oldu. Artı bir de kendim olarak özgüven kazandım. Eskiden biraz pısırık kalıyordum. Özgüven düşük oluyordu. Böyle özgüven kazanmış oldum. Daha iyi oldu. Bu işe girmemin olumsuz yönü yok yani.”

Özgüvenin yanında mutluluk da artıyor. Hem başkalarının beğeni temelli bakışlarıyla hem de kendilerinin aynada gördükleriyle mutlu oluyorlar:

K10: “Ya önceden aynaya baktığımda zayıf olduğumda kendimi mutsuz hissediyordum, özgüvenli hissetmiyordum. Biraz daha kalıplı olduğumda vücuduma önem verdiğimde kendimi daha mutlu hissediyordum. Öncelikle kendimi tatmin etmek, kendimi mutlu etmek için yapıyorum.

K18: “Kendime daha çok özgüvenim oldu bir. Mesela dışarıdan bak çok fit duruyorsun çok iyisin nasıl yapıyorsun kolları doldurmuşun omuzların çok iyi. Yürüyüşüm değişti. Bu benim hoşuma gitmeye başladı böyle şeyleri duymaya başlayınca. Bundan önce ben 95 kiloydum şimdi 85 kiloya düştüm.”

Ayna bulgusuna yukarıdaki temada yer vermiştik. Aynanın bir diğer özelliği de motivasyon unsuru olarak burada karşımıza çıkıyor. Bireyler aynayla ya çok barışık ya da kavgalı oluyorlar. Body-fitness sonrası bedenin beklentileri karşılayıp

karşılamaadığını aynadan takip ediyorlar. Beklenen etkiler yakalandığında ise aynadaki görüntü önemli bir motivasyon kaynağı haline geliyor.

K22: “Kilolu insanlar vücudundaki herhangi bir bölgesinin güzel olmadığını düşünen insanlar hoşlanmıyorlar zaten aynaya bakmazlar ben de çok bakmazdım. Zaten bunu görüyorsunuz. Spor yapmaya başladıktan sonra tartıda rakamların düştüğünü görmeye başladıktan sonra aynaya bakmak daha güzel oluyor. Yani her sabah giyindikçe gün içerisinde aynanın karşısına geçtikçe hem özgüven sağlıyor hem de daha sık bakmaya başlıyorsunuz. Humm şurayı da daha iyi yapmalıyım diyorsunuz.”

K10: “ (ayna) Bence önemli çünkü bütün spor salonlarında olmasının sebebi de o. Motivasyon açısından çok önemli. İnsan dediğim gibi kendi bedeninden tatmin oluyor. Yaptığı her hareketten sonra aynaya bakması. Tabi bir süre sonra bu hastalık haline de geliyor. Her sporcunun hareketten sonra aynaya bakması. Ama kendini görmesi her hareketten sonra önemli bence.

K24: “Kendimi daha mutlu hissetmeye başladım. Bu durum çevremi de etkilemiştir. Onun dışında daha özgüvenli biri oldum. Kendimi seviyorum yani en başından. Hayatımız daha düzenli oluyor. Daha planlı oluyor. Yemek saatlerim belki etkiledi.”

Görüşmecilerin ifadelerinden yapılan alıntılardan görüleceği üzere iyi bir görünüş, motivasyonun ve spora devamlılığın ana kaynağı olarak karşımıza çıkıyor. Spor yapan bireyler daha mutlu, daha özgüvenli ve kendisiyle daha barışık oluyor. Görselliğin egemen olduğu çağımızda çevrelerinde saygınlık kazandıklarına inanıyorlar. Aksi halde sporda devamlılığı sağlamak pek mümkün olmuyor. İnsanlar emeklerinin karşılığını aynada ve bakışta almak ve tatmin olmak istiyorlar. Belirli bir görüntüye kavuşunca da artık görsellik bir bağımlılık haline dönüşüyor. Tüm bu süreçler ise belirli rasyonellik ve meşrulaştırma stratejileri içinde yürüyor.

4.2.1.3. Bedenin McDonalddlaşması: rasyonelliğin beden üzerinde tahakkümü

George Ritzer (2011), çağdaş yaşamın katı rasyonel kurallara uygun olarak değiştiğini belirtir. Max Weber’in akılcılaşa süreçleriyle ilgili görüşlerinden derinden etkilenen Ritzer, Weberci kuramın modern dünyaya uygulanmasının daha geniş şekilde ele alınması bağlamında McDonalddlaştırmadan söz eder. McDonalddlaştırma, kısaca, rasyonel ilkelerin katı biçimsel gerekleriyle şekillenen fast- food restoranlarının temel ilkelerinin, Amerikan toplumu ve dünyanın geri kalanına uygulanması ve egemen

olması sürecini ifade eder. Bu tema altında yer alan bulgular toplumun McDonaldlaştırılma sürecinin bireyin bedeni üzerindeki etkilerini göstermektedir.

Spor salonlarını gözlemlemeye ve enformel görüşmeler yapmaya başladıktan sonra body fitnessın ne kadar rasyonel bir süreç olduğunu anlamaya başladım. Dışarıdan bakıldığında sadece ağırlık kaldırmayla elde edildiği düşünülen bedensel görünüşün çok ince hesaplamalarla yapıldığı anlaşıyor. Body fitness yapanların tamamı spor bilimci ya da antrenör olmasa da en az profesyoneller kadar bilgi sahibi olduğu görülüyor. Rasyonelleşmenin temel argümanları hesaplanabilirlik, verimlilik öngörülebilirlik ve denetim süreçlerinin bedenin estetikleştirilmesinde etkili olduğu görülüyor.

M: “Peki takip ediyor musunuz hocam kilo ölçüler falan?”

K22: “Spordan önce hayır. Çünkü standart oluyor bir kilo aşağı yukarı değişiyordu. Daha önce çok fazla tartıya bakan biri değildim. Bakmak istemiyordum daha doğrusu. Bunu zaten giydiğiniz tişörtte pantolondan fark ediyordunuz. Spora başladıktan sonra daha çok dikkat etmeye başladım. Bi kere sporun bir bilim olduğunun farkında değildim. Matematiğinin olduğunu bilmiyordum. Herkes gibi spor salonuna gidince iki dambıl kaldırınca pazıların şişeceğini iki üç ayda karın kaslarının oluşacağını üçgen vücuda ulaşacağını ama öyle değilmiş. Yenilen içilen şeylere dikkat edilmesi gerektiği ne zaman nasıl hangi günde hangi saatte neye dikkat edilmesi gerektiği uyku düzeni gibi her şeyin çok önemli olduğunu bilimsel açıklaması olduğunu gördüm.”

K4: “Yani anlıyorsun bu besinde ne var, ne yedim ben şuanda. Çünkü ilgilendiğim için bu konuda bilgi sahibi oluyorsun. Etrafındaki herkesle görüşüyorsun, bunları konuşuyorsun. İnternette araştırıyorsun kendini geliştiriyorsun. E zaten okuduğun okul bu anlamda almış olduğun eğitim bunun için alt yapı. Yani ne yedim diyorsun işte makrolar var protein karbonhidrat yağ onu ayarlayan gerekiyor. Genellikle yüzde kırk oranında proteinle beslenmeye çalışıyorum. Yüzde kırk karbonhidrat yüzde 20 yağ yapmaya çalışıyorum. Tutuyor mu tutmuyor. Yediğim zaman işte protein ağırlıklı yedim. İşte 30 gram protein aldım. Kaç gram protein almalıyım vücut ağırlığı başına iki gram olsa 170 gram olmalı. Şimdi yedim işte 30 gram aldım. Kafamda onun hesaplarını yapıyorsun.”

K3: “Dışarıdan bakınca çok kolay diyorlar. Yani çok derin. Sen o hareketin açısını bile yanlış yaptığın zaman kaslarını yanlış geliştiriyorsun. Onu yanlış oturttuğun zaman, kas hafızası o hareketi ezberlediği zaman onu düzeltmek bir ölüm. Adama gel bunu yap diyorsun adam yanlış öğrenmiş oturtmak ölüm”

Katılımcıların riayet ettiği kurallardan biri de antrenman süresi ve günleridir. Antrenman süresi ve günleri tam olarak bellidir. Antrenman sırasında birileriyle uzun uzun muhabbet edilmez, gereksiz aralar verilmez, konsantrasyonu bozacak durumlara müsaade edilmez. Son derece disiplin ve tertip içinde antrenman gerçekleştirilir.

K1: “İdeal antrenman süresi 1 saat 15 dakikadır. Hızlı ve net bi şekilde olur. Yani antrenman yaparken biriyle sohbet etmek muhabbet etmek olmaz. Antrenmanını set aranı dinlenmeni ayarlarsın. Bir saat 15 dakikayı geçmez...”Yani şöyle oluyor. Hangi seviyede yaptığınıza bağlı. Ama ileri seviye yapıp vücudu da artık bi yerden sonra pump etkisini yaratıp şekillendirmek istiyorsan pump setler drop setler ortaya girmeye başlıyor. Yani sadece 4 set 15 tekrar mantığı yok. Tekrar sayısı düşer kiloyu arttırırsın. En son harekette iyice pump olmak için hareketin yüzde 40 maksimalini düşürüp yüzde 60 maksimalle basabildiğin kadar 10 tekrar yaparsın. Ya da diyelim drop set yapacaksın bu da 4'er tekrar şeklinde olur. 4 tur üst üste girersin. Daima hareketin yüzde 20 sini azaltarak en son yüzde 20 kalacak şekilde basarsın. Yani bu çeşit olarak değişiyor. Mesela omuza da bunu yaparsın ama omuz bölgesi eklem bölgesidir.”

Katılımcıların ve düzenli spor yapanların en önemli özelliklerinden biri de planlı olmalarıdır. Her şeyin bir planı, sırası ve düzeni vardır. Akşam kaçta uyunacak sabah kaçta kalkılacak, kahvaltıda öğle ve akşam yemeklerinde neler yenilecek ne kadar yenilecek ve antrenmanda hangi bölge ne kadar süreyle çalıştırılacak hepsi standart, ölçülü ve planlıdır.

K2: “Sabah 7.30 bazen çok erken kalkarsam 6'da. Çünkü erken yatıyorum çünkü vücudum yoruluyor. Her sabah 5-6 yumurtalı omlet yiyorum. Lor peynirli yiyorum. 100-150 gram yulaf yiyorum. Sonra fitnutt'ın fıstık ezmesi var şekersiz ondan da günlük 40-60 gram alıyorum. Hassas terazim vardı artık göz kararı anlayabiliyorum. Vücut geliştirmeye katılmadığım için çok şey yapmıyorum Akşam 7 den 7 buçuktan sonra asla karbonhidrat almıyorum. Meyve falan bile almıyorum. Çok acıkırsam salata havuç falan yiyorum. Çünkü karbonhidrat hemen yağlandırıyor. Günlük 100 gram karbonhidrat alıyorum. Akşam yemeğinde haftada 3 gün kırmızı et 3 gün tavuk yiyorum. Ara öğün olarak da ton balığı yiyorum. Onu çok seviyorum. Ama onu ne zaman yiyeceğim belli olmuyor. Haftada bir günde çikolata yiyorum Pazar günleri.”

K2'nin de söylediği gibi birçok katılımcı mutfaklarında hassas terazi kullanıyorlar. Yedikleri besinleri bu terazi vasıtasıyla çok ince bir şekilde ölçüyorlar. Tüm ölçülere azami dikkat gösteriyorlar.

K3: *“Tabi bunların mikro, makro hesaplamaları yapmak zorundasın. Mesela sen protein tozu alıyorsun ama e sen besleniyorsun da. Senin aldığın protein tozu mesela nasıl olur normalde insanlar için protein miktarını 1,2 derler bizim için mesela 2 deriz kilo başına. Mesela ben kaç kiloyum seksen kiloyum değil mi hocam. Benim 160 gram protein almam lazım günlük. Benim hassas terazim vardır. Pirinci tavuğu falan çiğ tartarım. Öyle daha hesaplamalar doğru oluyor. Çünkü piştikten sonra değişiyor su alımı falan. Yemeği de dönemlerime göre yerim. Onları gramı gramına ayırman lazım. Yani hocam onu hesaplamalar yapıp yememiz lazım.”*

Görüşmecilerin ifadelerinden anlaşıldığı kadarıyla, birçok şey rasyonel süreçlere göre ayarlanmaktadır. Bütün beslenme ve spor yapma süreçleri ayrıntılarıyla planlanıp, hesaplanıp, ölçülüp, verimliliği denetleniyor. Tüm bu süreçler sadece sporu değil yaşam biçimi ve düzenini de bir standarda bağlamaktadır.

K3: *“O şöyle hocam mesela sen bu hesaplamalı yaparak vücuduna aldığın karbonhidratı, yağı, proteini oranını hepsini hesaplıyorsun. Senin günlük yaktığın kaloriye karşılık eğer kilo vermek istiyorsan kalori açığı yaratıyorsun. Eğer kilo almak istiyorsan kalorinin üstüne koyarak beslenmeni ona göre ayarlıyorsun. Kilo alıp vermeyi buna göre ayarlayabiliyorsunuz. Ama nasıl senin vücudunun nasıl bir şey olacağı böyle hesaplanır. Her şey bir bütün. Yoksa istediğimiz verimi alamayız”*

K9: *“Sabah kalkışım sekiz dokuz oluyor. Normal olarak. Bazen 7de kalkıyorum. Bazen dediğim gibi kardiyo 5 buçukta kalkıyorum. Bir saat bisiklet çevirip kahvaltıya oturuyorum. Fiks kahvaltım var zaten. Değişmez. Ayda ya da iki ayda bir programa göre değişir. Eskiden 20 yumurta yiyordum günde şimdi düşürdüm. Şimdi 5 yumurta yiyorum. Yulaf ekliyorum. Pirinç yiyorum. Rice king diye bi pirinç var mikronize olan. Sindirimi kolay oluyor. Organik. Yumurtayı sade yiyorum. Ara sıra yumurtadan bıkmamak için ara sıra sucuk atıyorum baharat atıyorum. Yemeklerim de kahvaltım da sabit. Mesela şimdi gidip tavuk pilav yiyeceğim. Kahvaltıdan 2,5 saat sonra ara öğün yapıyorum. 250 gram makarna, tahıl ekmeği arasına fıstık ezmesi sürüyorum. Okulda yemek yemiyorum. Yine tavuk pilav yiyorum. Yemeğimi yapıp buraya getiriyorum. Kendi yemeğimi yiyorum. Ders saatine göre antrenman değişiyor. Aslında ideal olan 4-5 arasıdır.”*

K22: *“Hocanın bana öğrettiği şeyleri uygulamaya başladım. İnternette de yağ nedir protein nedir kalori nasıl hesaplanır. Yediğim bir gıdanın hangi saatte yememin bana faydası olur gibi şeyler öğrendim. Bir standardım oluşmaya başladı. Günlük hayatım ona göre oluştu”*

Katılımcılardan elde ettiğimiz verilere göre beden ve body-fitness hayatın merkezine oturuyor. Dolayısıyla bedensel görünüş için gerekli olan rasyonel süreçleri de eksiksiz yerine getirmeye çalışıyorlar. Herhangi bir durumun antrenman ya da beslenme hayatını sekteye uğratmasına müsaade etmiyorlar. K27 çalışma hayatının, sporun standartlarına uymaması nedeniyle işinden ayrıldığını, hayatını tamamen sporun standartlarına göre ayarladığını söyledi. Günlük yaşantısını sorduğumuzda ise aşağıdaki cevabı aldık:

K27 *“Sabah 6. 6 buçuk gibi kalkıyorum köpeğimi gezdiririm sonra aç karnına bi neskafe içerim kardiyo başlarım bir saat. Salonda yoksa evimde koşu bandı bisiklet falan. Yarım saat sonra gene aç karnına kahvaltımı yaparım. Kahvaltıda mesela 7 yumurta yerim birinin sarısını salatalık biber bu tarz yeşillikleri yerim. Yarışma sürecinde yulaf türü şeyleri keserim çünkü su tutuyor. Saat 9 olur her iki buçuk saatte bir yemek yiyorum mesela. 12’de 150 gram pirincim vardır 150 gram tavuk vardır. Saat iki de aynı rutin gene bir siyah pirinç yerim bu sefer 200 gram hindi eti koyarım. Yarışmada vücut geliştirmede önemli bunlar bütün gününü alan şeyler. 4’te bir öğünüm daha var. Yeşillik hep yerim. Çünkü karaciğer yorulur böbrekler yorulur. Saat 4 olur bir daha bir öğün yeriz kırmızı et değil balık tercih ediyoruz. Gene pirinç pilavı ve et. İdmandan sonra gene bir yemek. Yani aslında vücutçunun günü yemekle geçiyor. Bu şöyle zor aslında yani aşçı tuttum ailem yapıyor mesela. Normal insanla profesyoneli ayıran burası. Benim her günüm böyle geçiyor. Ben üç ay önce 110 kiloydum şuan 92 kiloyum. Benim 4-4lük değil 4-9’luktur. Hiçbir öğün kaçırmam. Arabada yemeğim hazır mesela şimdi. Kafede olsun en lüks restoranda olsun benim yemeğim vardır.”*

K 27: *“Tabi dikkat ediyordum yanımda yoksa gidip dışarıda yiyordum. Ama şimdi gramajına dikkat ediyoruz. 2300 kalori alıyorum 2400 alsam o yüz gramı harcamak için uğraşmam lazım. Günlük 17 gram tuz alıyorum.*

M: Hepsini hesaplı?

K27: *Tabi 15 gram fıstık ezmesi alıyorum. Gramı gramına. Şu an 750 gram et 600 gram baldo pirinç yiyorum. Saf halde bunlar hem de. Bunlar hep gramajla. Daha önce nasıl oluyor ne bulursan. Bu düzeni tutturan adam zaten her zaman iyi gidiyor. Tabi onu kendi vücuduna ayarlamak gerekiyor.”*

Görüşmecilerin ifadelerinden çıkardığımız kadarıyla, görüşmecilerin çoğunluğu kendisini başarılı olarak görmeyi hedeflemekte ve ideal görünüşe kavuşmak için bu rasyonel süreçlere uymayı alışkanlık haline getirmektedir. Tüm gereklilikleri yerine getirilenlerin, çoğunlukla vücudundaki değişiklikleri öngörülebilir hale getirmekten oldukça haz almakta olduğu gözlenmiştir.

M: *“Antrenmanları dediğin gibi yaparsak vücudumuzun nasıl olacağını öngörebilir miyiz?”*

K9: *“Düzenli bir şekilde çalıştırdığımız zaman neden olmasın. Sırt, ön çalışarak postürünüzü dik tutabilirsiniz. Doğru ağırlık doğru açı kullanıldığı zaman gelişim olur yani beslenmeyle birlikte.”*

K1: *“Nasıl yiyeceğin hepsinin bir sırası var o sırayı bozmadığın sürece zaten yaptığın işin hakkını vermeye başlıyorsun”*

K11: *“Evet hocam tabi. Kullandığım şeylerden yaptığım hareketlerden. Antrenmanı iyi yapıyorsam zaten öngörebiliyorum”*

K20: *“Şimdi öyle yerler tabi ki zaman zaman dediğimiz gibi daha farklılaşıyor. Egzersizin şiddeti kapsamı düşüyor o dönemlerde. Ama genel olarak şöyle olsun böyle olsun istediğim zaman ve ona uygun programa soktuğum zaman genelde onu elde ediyorsun”*

Parçalara ayırmak, her parça için ayrı süreçler uygulamak, McDonaldlaştırmanın özelliklerindendir. Vücudun McDonaldlaştırma sürecinde benzer stratejiler izleniyor. Katılımcılar vücutlarını ayrıntılı biçimde küçük parçalara ayırıyor ve bu parçalar için tek tek geliştirme stratejisi uyguluyorlar. Vücudun ilgili bölümü için düzenlenen stratejide, hareketin açısı, sayısı, ağırlığı küçük ölçülere göre belirleniyor ve ardından hareket gerçekleştiriliyor.

K3: *“Tabi tabi. O hareketin mesela siz diyorsunuz ya duruş pull down yapıyoruz mesela o hareketin bile üç dört çeşit şekli var, açıları var, duruşu var, yapacağın bölgeye göre. Çoğu hareketin farklı varyasyonları var.”*

Katılımcıların kullandığı araçlar ve kullanma şekillerinin seçimi bilinçli bir tercihe dayandığı görülüyor. K9 “peki hareket yaparken birçok aletleri kullanıyorsun.

Bunları yaparken hangi aletin vücudunda nereyi çalıştıracağını biliyor musun” sorumuza verdiği yanıt:

K9: “Evet. Tabi. Ayakların açısı falan. Mesela bacak antrenmanında ayaklarınızı kaldırdığınızda parmak uçlarının karşıya bakması, içeriye ya da dışarıya bakmasıyla hangi kas grubunun çalışacağını bilirim. Kollar mesela, omuz yapacaksınız hangi başları var kaçta ayrılıyor ona göre antrenman planlaması. Ön arka yan olarak genelde 3’e ayrılır.

M: kollar da kolu yaparken kaç hareket yapıyorsun?

K9: ön arka kol olarak ayırırsak dörde dört yapıyorum. Toplamda sekiz hareket.

M: Sadece kol için mi?

K9: Evet. Hepsinin farklı farklı hareketleri var. Döneme göre değişebilir.

M: Kol için maksimum sekiz değişik hareket mi var

K9: Hayır bir sürü var. Ama saymadım. Bilek kısmına dahi girmedim. Omuz hariç. Bir sürü var. Oturarak olanı ayrı ayakta olanı ayrı, dizler üzerinde olan ayrı, bu sizin ne kadar üretken olduğunuza bağlı. Standartlara bağlı kalmamak lazım. Başka hareketler deniyordum.”

Suplement ya da yasaklı olan steroit kullanımı çoğu zaman antrenman verimini arttırmak, süreyi kısaltmak için kullanılıyor. Görüşmelerden anlaşıldığı kadarıyla, amaç daha estetik görünen bir bedene daha kısa sürede daha düşük performansla ulaşmak olarak ifade edilmiştir. Düşük maliyet ve yüksek verim bu sürecin önemli bir bileşeni olarak karşımıza çıkıyor:

M: “Suplement vs. kullanıyor musun?

K1: “kullanıyorum, protein tozu, bca. bca protein sentezini hızlandırır. Kaslar yorulduğu zaman kasın onarım süresi vardır. Protein sentezini hızlandırdığı için kasların onarım süresi 48'den 32'ye çeker. Ve ağır spor yapıyorsan onarım senin için önemlidir.”

Vücudun McDonaldlaştırılması sürecinde antrenman, beslenme, dinlenme gibi temel bileşenlerin rasyonel süreçlere uygun olarak belirlenmesi sürecinin yanında Steroit olarak adlandırılan yasaklı doping maddeleri de kullanılıyor. Bu yasaklı maddelerin çok sayıda türü ve etkili olduğu bölge bulunuyor. Spor bilimleri, biyoloji ya da tıbbi bilimler okumamış olan kullanıcılar bu maddeler hakkında detaylı bilgiye sahipler. Steroit kullanan ve esnaf olan K27 ilaç türlerinden bahsediyor:

K27: “Bu kürler steroit konusu çok farklı. Anabolikler var androjen peptitler var groftlar var. Yani bir dünya steroit var kendi kendilerine de ayrılıyor. Yağ yakıcılar masterondu oksandrolu oral alınanlar enjeksiyonlar var. Vücudun doğal testesteronu arttırmak için kullandıklarımız var. Peptitler var yeni çıktı. Peptitler groft hormonun bir türü. Mesela ghpr6 diye bir şey var. Kullanmaya başladığınız zaman inanılmaz acıkıyorsunuz.”

Katılımcılar teknolojiyi yakından takip ediyorlar. Beden alanında yapılan çalışmalarla, modern hayatın hızlı temposuna uygun teknikler geliştirilmeye çalışılıyor. Bu tekniklerin amacı önemli ölçüde araçsal rasyonaliteye uygun olarak maliyeti (harcanan emek, zaman, güç) azaltıp verimliliği (daha iri ve güzel görünüş) maksimize etmek olarak tarif edilebilir.

K2: “Aynı zamanda boks yapıyorum aynı zamanda x bodye gidiyorum

M: x body?

K2: vücuda emg elektrik vererek haftada iki max 4 yapılan interval ve yakıcı çalışma.

M: ne işe yarıyor?

K2: Yirmi dakika yapılıyor. Daha çok kilo vermek için ya da patlayıcı kuvvet için. Çünkü emg'nin ısıyı ne kadar arttırıp dirence karşı koruyup ve bunun şeklinde patlayıcı kuvvet amaca yönelik çalışma. Sürekli sinyal veriyor. Ayağını toprağa basmadığın sürece bu sinyal vücuttan gitmiyor. Baya yaygınlaşmaya başladı. Profesyonel sporcular yapıyor daha çok da iş adamları yapıyor. Spora gitmeyi 2 üç saat boyunca zor buldukları için 20 – 30 dakikada sporunu yapmış oluyor.”

Denetim McDonaldlaşma sürecinin temel boyutlarından biridir. Rasyonel sürecin belirsizliklerinin giderilmesi, verimliliğinin kontrol edilmesi amacıyla denetime ihtiyaç vardır. Katılımcılar, bu ilkeye uygun olarak gelişim süreçlerini takip ediyorlar. Bu amaç doğrultusunda ayna, mezura, hassas tartı gibi geleneksel yöntemlerin yanında, vücut kitle indeksini, iç yağlanmayı, bölgesel kas oranlarını, kemik yoğunluğunu gösteren gelişmiş teknolojik araçlar da kullanıyorlar. Sürecin doğru gidip gitmediğini denetim sonunda görmeye çalışıyorlar.

M: “O ölçebiliyor mu? Ama sonuçta vücut yağ oranını falan takip etmek gerekiyor öyle mi?

K3: Tabi takip etmek gerekiyor. Bu benim yağ oranlarına göre de dönemler var. Mesela biz tavsiye ediyoruz ki senin yağ oranın yüzde 10 yüzde 12'nin üstündeyse

eğer kilo almak için girilen döneme girmesini tavsiye etmiyoruz. Çünkü zaten yağlısın sen kilo almak için o döneme girersen acayip yağlanmaya başlayacaksın.”

K18: “Kilo olarak ölçüyorum. Mesela eve gelir gelmez hemen tartıya çıkıyorum. Çünkü o gün gün içerisinde bazen o gün beslenmeyi fazla yediğimiz oluyor. Ya da yiyemediğim oluyor. Ya da böyle kendimde bir şeyler hissediyorum kilo aldım diye. Eve gider gitmez ilk yaptığım şey tartıya çıkmak. Sabah yataktan kalkar kalkmaz elimi yüzümü yıkar tuvalet ihtiyacımı görür hemen tartıya çıkarım. Her gün. Moral olarak düzeliyorum. Mesela bir kilo vermişim bir buçuk kilo vermişim çok hoşuma gidiyor.”

Katılımcılardan sporcu geçmişi diğer katılımcılara oranla daha eskilere dayananların ortak kanısı, bu rasyonelleşme sürecinin son yıllarda artış gösterdiği ve günümüzdeki düzeye ulaştığıdır. Son yıllarda özellikle ülkemizde body fitness oldukça daha da profesyonelleşmiş durumda.

K21 “O zaman tabi supplement falan yok. 2004 2005 gibi evden satış yapıyorlardı. Kara düzendi yani. Bir de insanlar bilinç yoktu yumurtayı haşlayıp yemen gerekiyor işte sonra az yağlı yemeliyiz haşlama olmuyor. Sarısını ye, yeme gibi çok farklı şeyler vardı. Ama şuan belli oturmuş şeyler var. Kaç yaşındasın kaç kilosun buna göre beden kitle indeksini çıkarabiliyorsun. Ama o zaman yoktu. Şimdi diyoruz kilon kaç 80 o zaman protein 2 katı olacak. Yani günlük protein ihtiyacın 160 gram. Bunu 4 eşit parçada alırsan daha mantıklı. İlk zamanlar böyle değildi.”

K27 “Son iki yıldır düzgün yapıyorum. Türkiye’de şu var vücut geliştirmede her şey iki bin on yedi senesine kadar 2018’e kadar Türkiye’de vücut geliştirme sporda hep böyle şey bozulmayan bilgiler vardı. Yarışmacı tuzu kesmeli bulgur pilavı zayıflamak için yenmeli zayıflamak için karbonhidrat kesilmeli gibi şeyler. Benim antrenörlerim şimdi üniversitede hocalar hem de profesyonel yarışmacılar. Biz takımız aslında. Takımdaki arkadaşlar 2017 senesinden 2019 senesine kadar bu şeyi geliştirdiler. Ne değişti mesela karbonhidrat çok kötü dediler. Ama kimse demedi şeker kötü demedi. Hamburger kötü demedi. Bu sene ne değişti eğer önceden olsaydı 100 gram değil 500 gram pirinç yerdim. Sabah kardiyo yapardım ve kesinlikle 5 öğün yemek gerekiyor. Midenin bir kapasitesi var günlük sindirebileceğin protein miktarı 150 gram etten fazlasını ben sindiremiyorum. 100 gram pirinçten fazlasını sindiremiyorsunuz e bunu beş öğün yapıp 750 gram yapıyor zaten.”

Body fitness rasyonel süreçlere uygun olarak ilerliyor. Bireyler diyet, antrenman, uyku, gündelik yaşam gibi konularda McDonaldlaştırma -ölçülebilirlik, hesaplanabilirlik, verimlilik ve denetlenebilirlik- ilkelerine sadık kalıyorlar. Hayatları değişmeyen standartlara oturmuş durumda. Bu standartlar bir süre sonra çok katı hal alarak çileci bir hayata dönüşüyor.

4.2.1.4. Dünyevi çilecilik

Yaklaşık 3 yıl önce spora başlamak amacıyla salona girdiğimde boynuna ucunda ağırlık olan ip takmış biriyle karşılaştım. Kendisini o kadar zorluyordu ki acıdan ve zorlanmadan yüzün tamamen gerilmiş boynundaki damarlar dışarı fırlamıştı. O anda kendime şu soruyu sordum; “insanlar bu kadar acıya neden katlanıyor”? Ağırlıkları kaldırırken acıyla bağırıyorlar, enerjilerini son demine kadar kullanıyorlardı. Peki neden? Sağlıklı olmak için mi? Uzmanlar sağlık için bu kadar zorlanmaya gerek olmadığını söylediler. Hatta sağlığa zararlı olduğunu, bu kadar zorlamanın bedeni yıpratacağını ifade ediyorlar. Gözlemler ve antrenman sonrası sohbetlerde anlaşıldı ki tüm bu çilelerin nedeni daha iri/güzel/estetik/fit görünmek. Bu durum bir tür dünyevi çilecilikti.

Body fitnessın kendisi kasları yıpratıcı bir egzersiz biçimidir. Büyümek, gelişmek isteyenler en başta kasları yırtmalı daha da yıpratmalıdırlar. Bu sayede yırtılan yerlere protein sentezi uygulanır ve kaslar tamir olur ve büyür. Body-fitnessa başlayanlar en baştan bu acıyı kabul etmiş olurlar.

K1: “Yani bu kişinin üst üste dinlenmesi gibi bi olay olmaması lazım. İki gün gelir kası iyice yıpratır üçüncü gün de dinlenmeye çekilir.”

Katılımcılar için antrenmanlar oldukça yoğun geçiyor. Antrenmanın şiddeti gün geçtikçe artırılıyor. Gelişmek adına bu yoğunluğun zorunlu olduğunu düşünüyorlar. Farklı branşlarda spor yapanlar, kendi branşları için yaptıkları antrenmanlara ek olarak body-fitness için ayrı bir antrenman programı uygulamak zorundalar. Antrenman sonrası vücutta çeşitli yıpranmalar meydana geliyor. Bu duruma da sabrediyorlar.

K2: “Her akşam haftada 4 gün fitness yapıyorum iki gün boks yapıyorum iki gün x body yapıyorum üç gün de koşu yapıyorum. Üç koşudan bi tanesi açık hava diğer ikisi de redzone elite diye bi sistem var onu yapıyorum.”

K18 “Önce koşmalara başladım yukarı çıkıyordum koşu bandına sabırla yapıyordum. Eve gidiyordum akşam ayaklarım ağrıyordu acısını da çekiyordum. Ama ertesi gün bunu yapmazsam tekrar başa döneceğim diye devamını getirdim. Sonra vücudumu alıştırdım yavaş yavaş. Tartıya çıktıkça kilolarımın pıtır pıtır, yavaş yavaş düştüğünü görünce daha da hırslandım. Sonra beslenmeyi yola koydum. Yani bunu böyle birbirini kovalaya kovalaya mücadele ederek”

K6 “. Tabi. Antrenman esnasında acı çekiyorsun yaparken, eziyet diyorsun. Ama sonrası mutlu ediyor.”

Katılımcılar fiziksel yorulmanın ve fedakârlığın yanı sıra sosyal hayatlarında da kısıtlamaya gitmeleri gerektiğini düşünüyorlar. Hayatın merkezine vücut geliştirmeyi koyarak, bu gelişmeye engel olabilecek herhangi bir durumu hayatlarından çıkarabiliyorlar. Sosyal hayatlarında, antrenman, beslenme, dinlenme süreçlerine zararı olabileceğini düşündükleri kısımlarda kısıtlamaya gidiyorlar. Bu durumun kendilerini rahatsız etmesine rağmen tercihlerini bu yönde kullanmayı zorunluluk kabul ediyorlar.

K3: “Sosyal anlamda kötü oldu ama. Ben bu işe başladıktan sonra çünkü düzenli yaptığımız için hele çalıştığım dönemde falan. Akşam zaten gidiyorsun beslenmeyi yapıyorsun, salondan çıkıyorsun eve gidiyorsun sana çok az vakit kalıyor. Çoğu insanla görüşemiyordum. Arkadaşlarım bana görüşelim dediğinde ben plan yaptığım zaman, zaman yönetimi yaptığım zaman gidemiyordum. Arkadaşlarımla soyutlanıyordum. Bu sosyal olarak kötü etkiledi... Bir gün beslenmeyi yapmadın o günden hiç bir şey olmaz onu biliyorum. Ama bildiğim halde kendimi kötü hissediyorum. Diyoruz ya işte sosyal hayatım gidip yemem lazım benim. Ama arkadaşlar çağırıyor ikilemde kalıyorum ne yapmam lazım. Sonra diyorum ki arkadaşlar gidecek dışarda yiyecek, yemesem olmaz. Belli saatlerim var her dönem için. O dicesen ki yemek yiyeceğim. Yemesem ayıp olur, yesem vücuduma ayıp olur. Arada yemeğimi yanımda götürüyorum. Baktım yemek yanımda değil zorla yedirirler diye onların yanına gitmiyorum. Diyorum ki eve gideyim.”

K11 “Yok hocam sosyal hayatım. Yok denecek kadar yani. Ama sabah antrenman yoksa arkadaşlarla çıkıyoruz ama çok duramıyorum.”

Katılımcıların sosyal hayatları, antrenman programları, dinlenme süreleri gibi noktalarda gösterdikleri özverinin en belirginlerinden biri diyet olarak karşımıza çıkıyor. Katılımcıların önemli bir bölümü, çok katı diyet programları uyguluyorlar. Örneğin şeker hastası olmamalarına rağmen tatlı ve şekerli besinleri hayatlarından

tamamen çıkarmaya çalışıyorlar, hamur işi olarak adlandırılan besinlere karşı oldukça karşı çıkıyorlar.

K3: “Zamanım her şeyim buna göre. Ama mesela şöyle bir olay oluyor bunu artık düzenli yapıyorsunuz falan. Ya diyorsunuz gezim diyorsunuz, sıkıldım diyorsunuz. Size yemin ediyorum o size artık psikolojinize işlediği için artık mesela bir iki gün yapın böyle vücudunuz da artık yediğiniz besinlere alıştığı için sizin orda arkadaşlarınızla yağlı yemekler yiyorsunuz ben de oldu aynısı vücudum şok oldu. Midem öyle bir ağrıyordu ki, vücudum alışık değil psikolojik olarak kendimi o kadar kötü hissediyordum ki.”

Katılımcılarımızın bir kısmı tek başına yaşarken, aileleri ile birlikte yaşayanlar da vardı. Aileleri ile yaşayanların önemli bir kısmı, aile üyeleri ile birlikte yemek yemediklerini söylediler. Bunun nedeni ise beslenme programlarıyla, aile sofrasının uyuşmamasıydı. Anneleri ya da eşleri tarafından yapılan yemeklerin yemek yerine, kendi yemeklerini kendilerinin yaptığını söylediler.

M: “Evde pişen yemekleri yemiyor musun?”

K3: Bakliyat varsa eğer, kuru fasulye, barbunya mercimek falan olabilir. Bunlarda güzel proteinler var. Baktım işte o gün geç geldim eve yemeği hazırlayamadım

M: sen ailenle kalıyorsun ama kendi yemeğini kendin hazırlıyorsun?

K3: Tabi tabi kendi yemeğimi kendim hazırlarım.

M: Ailenle birlikte yemiyor musun?

K3: Şimdi şöyle eğer geç gelmişsem vaktim yoksa yiyorum şimdi yalan yok. Ama bu psikolojik eğer bunu yemişsem ertesi gün moralim bozuk, modum düşük hiçbir şeyden zevk almıyorum. Ama eğer beslenmeyi yaptıysam kendimi daha iyi hissediyorum, daha mutlu oluyorum. O şeyi daha iyi yapıyorum”

Katılımcıların beslenme biçimlerinin önemli ölçüde benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz. Genellikle aynı besinleri, belirli periyotlarda, belirli miktarda ve oranda tüketiyorlar. Yaygın olarak haşlanmış tavuk ve lapa pirinç ağırlıklı beslenildiğini görüyoruz. Çoğu zaman her gün tavuk ve pirinç lapası öğle ve akşam her iki öğünde de tüketiliyor. Tavuk- pilavın bir süre sonra bıkkınlık vermesi, mide bulantısına neden olması, hali hazırda lezzetsiz olduğunun kabul edilmesi, vücudun estetikleşmesinde rasyonel gerekçelere uygun olması nedeniyle göz ardı ediliyor. Tavuk- pilav besininin bedeni geliştireceğine yönelik rasyonel inanç, yemekten lezzet duyma, tat alma gibi duygusal isteklerin önüne geçebiliyor.

M: Öğlen ne yiyorsun?

K4: genelde tavuk pilav yiyorum. Yulaf protein tozu yiyorum.

M: her gün mü?

K4: Evet her gün. Her öğün protein almaya çalışıyorum... Ama yemek vazgeçilmez bir şey. Yiyorum yani. Çoğu zaman şöyle düşünüyorum ya hayat böyle geçmez tamamen. Birazcık nefsi kırmam gerekiyor. Dünyanın çok güzel yemeklerinin keyfine varman gerekiyor. Ama çoğu zaman dışarıda yemiyorum. Kendi yemeğimi kendim yapıyorum. Ya da çok pratik yemeklerim var. Burada yulafım var üstüne protein tozu tarçın döküyorum. Sıcak su koyuyorum al sana yemek oldu. Ya da pirinç patlağının arasına fıstık ezmesi sürüyorum yemek oluyor. Ama hayatından çıkarmayacağın en önemli şey tavuk pilavdır yani. Bu sporu yapıyorsan bunu yemen lazım.”

K6: “evet her gün tavuk pilav yiyorum. Çiğ olarak 3 bardak pirinç ölçüyorum pilav yapıyorum. Tavuk da 400 gram.”

M: sabah öğle akşam tavuk peki sıkılmıyor musun?

K9: Sıkılıyorum bazen canım döner çekiyor hamburger çekiyor yiyorum. Ama bu tavuk pilava alıştığım için olmazsa olmaz oluyor

K12: “ Akşam yemeğinde de genelde öğlen yemeğinde hazırladığımı yiyorum. Genelde tavuk pilav et pilav. Pilav ve et ürünü kesin oluyor.”

Yemek yemek katılımcıların birçoğu için lezzetli, arzu duyulan eylem olmaktan çıkıyor. Vücudun geliştirilmesi için yapılan antrenman gibi araçsal bir hale gelebiliyor. Örneğin acıktığı için değil gelişmek için yemek yemesi gerektiğini düşünenler, sadece yemek yemek için alarm kurup uyanıyorlar. Bunun yanında günlük 15- 20 yumurta tüketebiliyorlar. Bu durumun nedeninin, acıkmanın getirdiği fizyolojik ve psikolojik ihtiyaç değil bedeninin estetikleştirme amanıcının getirdiği rasyonel tercih olduğunu söyleyebiliriz.

M: “Ne yiyorsun?

K25: 5-6 tane yumurta yulaf süt. İki saat uyuyorum sonra uyanıp tekrar yiyorum tavuk falan. Yemek için uyanıyorum. Acıktığım için değil.

M: Öğlen yemeği mi bu?

K25: Hayır. Öğlen de tavuk ya da balık et yiyorum. Sonra antrenmandan bir saat önce 5 yumurta ve yulaf yiyorum. Günde 20 ya da 15 yumurta yiyorum. Spordan

çıkınca da hemen bir şeyler yiyorum. Genelde yumurta yiyorum. İki saat sonra tavuk ya da et yiyorum. Günde en az 6 öğün yiyorum.”

Katılımcıların lezzet duyma, tat alma gibi duygusal hazlar yerine bedensel görünüşe duyulan arzuyu tatmin etmede ne tür zorluklara katlandıklarının çarpıcı örnekleri mevcut. Birçok katılımcı beslenmenin içinden lezzet duyma tarafını çıkarmış olduğunu görüyoruz. Bu diyet menüsünden her gün tavuk pilav yemekten sıkılmıyor musunuz diye sorduğumuzda bir katılımcı yaşı daha çok genç olmasına rağmen aşağıdaki cevabı veriyor:

M: “bunların tatları seni nasıl alıştıyorsun, sıkılmıyor musun?

K6: valla artık tat almıyorum doymak için yiyorum. Tat gitti. Tat duygum artık gitti yok”

Katılımcıların diyet programlarını incelediğimizde ve görüşmelerimizde yönelttiğimiz sorulardan aldığımız cevaplar sonucunda ulaştığımız kanı, vücudu estetikleştirmek amacıyla uygulanan beslenme rejimini geleneksel çilecilik ile benzerlik gösterdiğiidir. Katılımcılardan “nefsi köreltme”, “nefsini kırma”, “kendini tutma” gibi birçok ifade duyduk. Genel olarak söyledikleri, vücudunu istenilen estetik düzeye ulaştırmak isteyenlerin, yemeye duydukları dayanılmaz arzu ve isteklerine rağmen kendilerini zorlayacak bir diyet programı uygulamaları gerektiğidir. Bedenin gösterge değerini yükseltmek için nefis köreltilmeli, kırılmalı, arzulara gem vurulmalıdır.

K4: “Çok önemli disiplin işi. Kendinin mükemmel şekilde disiplinize etmen gerekiyor. Nefsini çok iyi köreltmen gerekiyor. Kendinle çoğu zaman savaşman gerekiyor. Anladın mı? Yani mesela işte diyet yapmak dünyanın en zor şeyi. Özellikle sporcu için. Yerinde oturan biri için diyet yapmak çok kolay. Enerji harcamıyorsun. Ama spora gitmen gerekiyor. Diyet yapıyorsun belli miktarda kısıyorsun halsiz oluyorsun sinirli oluyorsun. Mesela ben böyle bir diyet yaptım üç dört gün sürdürebildim. Yani bu normal insan işi değil. Normal insan işi değil. Çok karbonhidratı çıkarıyorsun çok çok kesiyorsun. Belli öğünlerde protein alıyorsun sebze yiyorsun. Karbonhidratı kestiğin zaman zaten belli başlı enerjin düşüyor sinir seviyen artıyor.

K18: “Yani bir yerlere gidiyoruz ailemiz var arkadaşlar var aile ortamı. Yapılmış işte tatlılar yapılmış pastalar var hamur işleri var. Kahveler geliyor yanına çikolata falan geliyor dayanılmaz yani. Sevmeyen çok azdır. Yiyorum hocam şöyle yiyorum

bir tane alıyorum. Ya da bakıyorum o tabaktakinin hepsini yiyemem üçte birini yiyeceğim. O anki şeyimi öldürüyorum yani. Ha sadece bu ortamlarda. Diğer zamanlarda işte yemekhanede tatlı var çok güzel trileçe çıkıyor süt tatlısı çıkıyor. Diyorum ki ben hakkımı gittiğimiz yerde kullanım. Bir hafta çıksın bir hafta yemiyorum. Hafta sonu gidiyoruz ailece oturuyoruz orada biraz alıyorum yani.”

K9: “Benim sıkıntım tatlı. Doğuştan tatlı sıkıntım var. Annem abim karnındayken tatlı yememiş bana hamileyken 5 kilo pekmez yemiş. Canım böreği, hamur işlerini herhangi bir yemeği çekmez ama tatlıyı çok fazla çekiyor. Baskılıyorum.”

Katılımcılar için diyetle her zaman harfiyen uymak bazen mümkün olmuyor. Arada sırada ufak tefek kaçamaklar yapıldığında, derin bir vicdan azabı duyduklarını ifade ettiler. Geleneksel çilecilerin, bedenini haz duyacağı şeyleri yemenin ardından Tanrı’nın inayetinden uzaklaştıklarını düşünmeleri nedeniyle duydukları vicdan azabına benzer bir pişmanlık duyuyorlar. Bazıları diyet dışında dayanamayıp bir şeyler yediğinde kusarak rahatladıklarını söylediler. Diyet dışına çıkmayı, bedene ihanet olarak gördüklerini söyleyebiliriz.

K4: “Spor çok keyifli. En keyifli yanı spor. Ama diyet sıkıyor adamı. İsteddiğini yiyemiyorsun. Bi kafeye gittiğin zaman bi şöyle güzel fıstıklı bir pasta yanına da güzel bi kahve söyleyeyim doya doya yiyeyim diyorsun. Ama şöyle de bir şey var bazen de yiyorsun sonra çok pişman oluyorsun. Yerken bile mutlu yiyemiyorsun. Hep aklında şey var ya yemeseydik keşke falan tamam mı. Bazen çok yediğinde hasta oluyorsun. Hasta oldum bi ara çok yedim içtim. Hasta oldum kustum. Kustuğuma sevindim gitti diye. Çok kötü yemiştım yani baya bir şey yemiştım. Fazla ve sağlıksız yemiştım spora uygun olmayan şeyler yemiştım. Kustum. Kustuğuma da sevindim.”

K8: “Vicdan azabı oluyor hocam. Kilo almayayım diye yediğim zaman yakacağımı biliyorum ama o kadar koşmuşum ölmüşüm bitmişim bi de üstüne tatlı yemek vicdan azabı oluyor. Şöyle bir şey duymuştım bir gün içinde ekmek ve tatlı yediğiniz zaman o gün kilo vermeyi unutun demişlerdi. Yarım ekmek üstüne bir de tatlı yerseniz o kadar kaloriyi yakamazsınız. Kilo vermeyi o gün unutun. Gece 1e kadar hiç durmadan koşarsanız yakarsınız”

Antrenman programları da beslenme gibi ciddi disiplin ve özveri gerektiriyor. Katılımcılar, antrenman programına uymadıkları gün kendilerini çok kötü hissettiklerini

söylediler. Antrenmanların en yoğun dönemlerde dahi aksatılmamasına özen gösteriyorlar.

K23: “O nedenle 5- 6 senedir çok düzenli yaptığım bir şey oldu. Hayatımda düzenli yaptığım bu kadar düzenli yaptığım nadir şeylerden biridir. Düzen istiyor. İster istemez rayına girdiği zaman. Geçen hafta yoğunluktan gidemedim. Hafta sonu da yapamadan İstanbul’a gittim. Psikolojik olarak beni kötü hissettirdi. O hafta ben ders çalışsam beni psikolojik olarak bu kadar kötü etkilemiyor. Başka şeyleri erteleyebiliyorum. Ama spor kadar rahatsız etmiyor. Sporsuz bir hafta geçirdiğim zaman psikolojik olarak bende bir rahatsızlık hissettirmeye başladı.”

Oldukça disiplinli bir hayat söz konusudur. En küçük taviz kabul etmeyen bir çileciliği benimsiyorlar. Her gün kendi yemeklerini kendileri hazırlıyorlar. Hazırladıkları yemeklerin bulaşıkları, spor kıyafetlerinin yıkanıp kurulanması, aynı saatte her ne olursa olsun spor salonuna gitmek gibi aksatmadıkları gündelik görevleri bulunuyor.

K4: “Dünyanın en bakımlı adamları bence spor salonlarındaki adamlardır. Her gün spora geliyorlar. Git bi bak dünyanın en disiplinli adamları. Hepsi de çalışıyor. İşleri de var. Hem spora geliyor. Çantalarını aç koltuk altı deodorantlarından tut parfümlerine jölelerine duş almak için gerekenler. Her gün spor çantası hazırlıyorsun. Spor yapıyorsun yemeğini kendin yapıyorsun. Yaptığın yemeği o tatsız tuzsuz yemekleri ondan sonra spora gelip sporunu yapıyorsun. O kadar yoruluyorsun. Onun üstüne kişisel bakımına çok özen gösteriyorsun. Hayata ertesi gün o gün bitmiyor. Ertesi gün var. Onları yıkıyorsun tekrar şey yapıyorsun. Tekrar çantanı hazırlıyorsun. Bu haftada bir gün iki gün değil yani. En az beş gün yaparlar bu işi yapanlar. Disiplinli olmak zorundasın. Değişim olduğu zaman da güzel giyinmek istiyorsun. Seni her anlamda değiştiriyor.”

Bu yaşam tarzının oldukça çileci ve yer yer sıkıcı olduğunu kendileri de kabul ediyorlar. Bir süre sonra alışmalarına rağmen yine de sürekli kendilerini disiplin altında tutmaları gerektiğini belirtiyorlar. Gereken verim alınmadığı takdirde de psikolojik çöküş yaşıyorlar.

K5: “Aynaya sürekli bakıyorum. Kiloya göre takip etmiyorum. Hipertrofi¹ sağlayıp sağlamadığımı zaten aynadan görüyorum. Bir ara psikolojim gerçekten bozulmuştu o dönem. Sürekli ayna karşısındayım sürekli ağlıyorum. Neden gelişemiyorum.

¹ Hücrelerin sayı olarak değil hacim olarak büyümesi, kassal gelişim.

Neden yapamıyorum. Sürekli program değiştiriyorum. Yani sıkıntılı.” Kendimi adanmış durumdayım. Ev yemek spor. Yarıda bırakıp gittiğim ağıladığım çok oldu. Ama böyle deneyerek tekrar tekrar kendimi zorlayarak.”

Katılımcıların tercih ettikleri yaşam tarzının zorluğunun farkında olduklarını görüyoruz. Bu tür çileci yaşam tarzı, belli düzeyde bedensel estetik görüntü elde edilmesinin ardından kalıcı hale geliyor. Bu yaşam tarzının değişmesi, çileciliğin terk edilmesi durumunda, bedensel estetik gösterge değerinin azalması ya da kaybedilmesi anlamına geliyor. Bu riski göze alamadıklarından dolayı çileci hayat tarzı devam ediyor. Aşırı emek sarf ettiğini belirten katılımcılar şimdi olsa yapmayacaklarını ama mevcut vücutlarını da korumak istediklerini söylüyorlar. Elde edilen beden görünüşü, adeta bir tür bağımlılık oluşturuyor.

M: “Antrenörlük yapmasan bile bu fiziği korumak istersin?

K9: Evet. Şuan ki olduğum fiziği korumak isterim. Aşırı emek sarf ettik. Özellikle yaz dönemi çok stresli geçti. Ailem çevrem sevdiklerim bilirdi. Buradan girmişsiniz ailenizle kahvaltı akşam yemeği yemeniz lazım. Arkadaşlarınızla gece kulübü, kahve içmeniz lazım ben hiçbir şey yapamadım. Sadece sabah 5 buçukta kalktım. Spor salonunda spor yaptım 7, 8 de kahvaltımı yaptım. Çok erken uyandığım için iki saat dinlenmem vardı. 12- 3 arası biriyle görüşebilsem görüşürdüm. Çok fazla bir yere de çıkamazdım. Yemeğimin yanımda olması lazımdı. Mesela bi kafeye gittiğiniz zaman dışarıdan yiyecek içecek getirmeniz yasak derlerdi gidebileceğim tek yer starbucksı orada da herkes tatlı yiyor sizi çok zorluyor. Annem yemek yaparken koku bana gelmesin diye pencereyi aspiratörü açar kapıları kapatırdı koku bana gelmesin diye. Normal bi insanın yapmaması gerekir yani. Eğer bu işi yapıcaksanız onu yaparsınız. Çok stresli bir dönem çok kötüydü. Çok stres çektik onun emeğinin karşılığı bu oldu”

K16 “ Yani önceden de belli noktalarda kontrollü bir insandım ama fitness birazcık daha hırs çerçevesinde bir çıta daha değiştirdi. Daha sabırlı olmamı sağladı. Önemli olan belli bir sabırla kendi ruh yapını düşüncelerini kendini aşmaya çalışıyorsun. Onun dışında şöyle düşün her zaman antrenman yapmak değil. Diyet kısmı. Nefsine yarıştıyorsun çünkü. Her konuda sınırlıyorsun. Yarışma yaparken çok iyi bir diyet yapmak zorundasın, arkadaşlarından, aileden fedakârlık yapmak zorundasın. Sizi mental olarak hiç anlayamayacaklar. Dışarıda çıktığın zaman hiçbir şey yemediğini sadece kahve içtiğini anlamayacaklar. Herkes sana bir şeyler yerdirmeye çalışıyor. O yüzden nefsin sınırlıyorsun dışarı çıkmıyorsun, uykun düzenli olmak zorunda. Yarışma döneminde daha tap olman gerekiyor. Bize

söylenen şeyle yaşanan şey bir sene boyunca antrenman yaparsın ama podyuma çıkıp çıkmayacağını son bir ay belli olacak. Çok sabırlı olmak zorundasın. Ölçülü bir şeyleri kaçırmaman lazım. Çok detay. Önemli bir mental savaş bence yarış kesinlikle yani.”

Weber’in Protestan ahlakı ve kapitalizmin gelişimi arasında kurduğu ilişkinin bir boyutu olan Protestan çilecilik, Katolik çileciliğinin irrasyonel amaçlarından arındırılarak ekonomik sürece dâhil edilmesidir. Protestan çileciliğinde birey daha az tüketip, daha az haz alıp arzu ve isteklerine gem vururken amaçladığı şey, ekonomik gelişmeyle birlikte, Tanrı’nın rızasına kavuşmayı bu dünyadayken garanti altına almaktır. Bizim bulgularımıza göre ise bireylerin vücut geliştirmedeki temel amaçları, beden estetik sermayesini, toplumsal talepler doğrultusunda arttırmaktır. Daha estetik, gösterge- ekonomik değeri yüksek bedene sahip olmak, buradaki çileciliğin temel amacı olarak karşımıza çıkıyor. Burada çıkan dünyevi çileciliğin amacı, zamanın ruhu tarafından imgelenen ideal bedene yaklaşabilmek, toplumsal beğeniye çekebilmek, bakışın nesnesi olabilmek olduğu bulgularımızda ortaya çıkmıştır.

4.2.1.5. Sınıf ilişkileri: bakışın sınıfsallığı

Body fitness sporu kısmen maliyetli ve zahmetli bir spordur denilebilir. Bu sporu yapabilmek için bir spor salonuna gitmeli, beslemenizi kırmızı et, beyaz et, balık gibi besinlerle yapmalı; gerekiyorsa supplementler (takviye maddeler) kullanmalısınız. Bunun yanında tüm bunları yapabilecek boş zamanınızın olması gerekir. Günlük 12 saat çalışıp aynı zamanda spor salonuna gitmek pek mümkün olmayabilir. Çünkü gelişebilmek açısından dinlenme süresine de ihtiyaç duyuluyor. Bu tür maliyetlerinin olması body fitnessı sınıfsal sınırları olan bir spor haline getirdiğini söyleyebiliriz.

K3: “Senin yani eğer Bu sporda paran varsa hep ilerisini görürsün gelişimini görürsün. Paran olmazsa beslenme bir müddet yapamıyorsun”

K6: “90 olmak istiyorum ama çok zor. Gelişmek için çok iyi beslenmek lazım. Maddi imkânlar istiyor. İyi bir gelişim hızlı bir gelişim istiyorsan çok güzel paralar harcaman gerekiyor. Bir hafta kırmızı et yiyorsan bir hafta tavuk eti yiyeceksin. Kırmızı et çok pahalı. Tavuk eti de bi öğrenciye göre pahalı. Her gün 800 gram tavuk yersen çok güzel gelişirsin. Farklı şeyler yemelisin. Sebze falan da yemelisin ama her şey çok pahalılaştı.”

Vücut gelişimini sağlamak için spor ve beslenmenin yanında, birçok kişi supplement adı verilen ürünler kullanıyorlar. Supplementler, kısmen kimyasal, besin desteği adıyla satılan BCA, kreatin, kazenin, protein tozu, karbonhidrat gibi ürünlere verilen genel ad olarak kullanılıyor. Bu maddelerin kullanımı, ekstra bir maliyet oluşturuyor. Son yıllarda kur etkisiyle birlikte supplement fiyatları da geçmişe oranla oldukça yükselmiş durumda. Bu durum ürünlere ulaşmayı zorlaştırıyor. Supplement kullanımı ayrı bir maliyet türü ve farklılaşma aracı olarak karşımıza çıkıyor.

K6: *“Şuanda kreatinim var. Onlar da dediğim gibi maddi. Bu sporda maddiyat gerçekten çok önemli bir yerde. Supplement kullanımında bile maddiyat çok önemli. Alırsam başka bir yerlerden kısmam gerekiyor onu da düşünmüyorum.”*

K24: *“Kullanabilirim bir kaçını. Bca gibi kreatin gibi. Yarışma döneminde olsam kullanırım. Ya da çok iyi bir vücut hedefim olsa kullanabilirim. Yararları var az ama var. Hafife almamak gerek. Maddi durumum çok iyi olsa kullanabilirim. Her öğünle birlikte cla kullanırım”*

Spor salonlarının profiline baktığımızda sınıfsal ayrışmayı görüyoruz. Fiyatları, bulundukları konumu, müşteri profili olarak ayrışıyorlar. Araştırmamıza konu olan Eskişehir’deki spor salonlarından ücreti en yüksek olan Sablon’dur. Buraya gelen müşteri profili orta üst sınıfta yer alıyor. Salon Eskişehir’de orta- üst sınıfın yaşadığı bölgede yer alıyor. Bunun yanında üniversite caddesi olarak bilinen öğrencilerin yoğun olarak yaşadığı yerlerdeki salonların fiyatları daha uygun görünüyor. Fiziksel mekân olarak Sablon’dan oldukça alt düzeyde bulunuyorlar. Fiyatları da ona göre düzenleniyor. Katılımcıların profillerinin daha genç yaş, daha düşük gelir seviyesi olan öğrenciler olduğu göze çarpıyor. Bunun yanında, bu salonları gençlerin tercih etmesi bazı orta yaş ve gelir seviyesi daha yüksek olanları da bu salonlara çekebiliyor. Bu tip bireyler spordan ziyade salonda “sosyal ortam yapmak” ve/veya yeni insanlarla tanışmak amacıyla geliyorlar. Bu konuya cinsellik başlığı altında yeniden değineceğiz. Katılımcıların salon tercihlerinde bu değişkenlerin etkili olduğunu görüyoruz.

K22: *“2 yıldır yapıyorum düzenli olarak. Ama profesyonel ya da amatör değil de sıradan vatandaşın yaptığı gibi. Daha önce 2010 yılında şöyle 6- 7 ay gitmişliğim vardı. O da spor salonunun fiziki yapısı gelen gidenlerin profili çok hoşuma gitmedi bıraktım. Ama şimdi 2 yıldır düzenli olarak gidiyorum.*

M: *Spor yaptığınız yerin durumu da önemli galiba?*

K22: *Evet şimdi benim yaş grubu ya da altında kiler ve üstündekilerin beklentileri farklı. Örneğin 20'li yaş gruplarındaki gençler geldiklerinde temel amaçların iyi bir görünüşe sahip olmak ve onunla sosyal statü kazanmak. O yüzden mekân çok önemli değil. Benim yaş grubu ise daha sağlıklı daha sakın. Bizim üst yaş grubu da böyle düşünüyor. Ortam çok önemli. Spor salonuna başlayan kişinin salona gitmesini sağlayacak etmenlerden biri salonun fiziki yapısı. Banyolar kullanılan aletler, duşlar, hocanın yardımcı personelin ilgisi, gelenlerin profili. Mesela ben başka bir salona daha uygun fiyata gidebilecekken ben burayı (Sablon) daha yüksek fiyata tercih ettim.”*

Çalışma süresince yoğun olarak gözlemlediğimiz önemli bir nokta da *bakışın sınıfsallığı* olarak tanımladığımız durumdur. Bu bulgu daha çok sahadaki gözlemlerden elde edildi. Sahadaki gözlemlerden anlaşıldığı kadarıyla, body fitness yapan erkek ve kadınlar çok yoğun bakışlara maruz kalıyorlar. Bu bakışların body fitness yapan kişilerin önemli bir kısmı da farkında ve durumdan oldukça memnun görünüyorlar. Bakılıyor olma durumu, motivasyonlarını, spora devamlılıklarını, acıya katlanmalarını da sağlıyor.

Öte yandan, toplumsal cinsiyet açısından bu durum farklılıklar gösterebilmektedir. Birçok kişi tarafından bakılıyor olmak durumu, bakanların seçilemiyor olması durumunda bir sorunu da beraberinde getiriyor. Bu daha çok kadın görüşmecilerimizde gözlenen bir durum gibi görünüyor. Örneğin görüşme yaptığımız kadınların bazıları kafede otururken, AVM’de dolaşırken ya da caddede yürürken kendi sınıfındakilerin beğenerek bakması hoşlarına gittiklerini ifade etmektedir. Bu bakışı çekebilmek için çaba sarf ettiklerini ifade ediyorlar. Fakat kendi sınıfından olmayan kısmen daha alt sınıftakilerin bakışları ise, bu durum söz konusu kadın görüşmecileri son derece rahatsız etmektedir. Bu bir bakıma kadınların kendilerine göre alt sınıfta olanlara yönelik bir tepki geliştirdiklerini söylemek mümkün görünüyor. Bu bakımdan, üniversite öğrencisi, iş adamı, yüksek statülü gibi bireylerin bakması hoş karşılanırken ve bu bakışları çekebilmek adına türlü zorluklara katlanılırken bir inşaat işçisinin, kâğıt toplayıcısının bakmasının rahatsızlık verdiği ifade edilmektedir.

K14 *“beğenilmek herkesin hoşuna gider. Özellikle bilinçli insanlar tarafından tabi ki herkesin hoşuna gider. Kimsenin hoşuna gitmesin sadece benim hoşuma gitmesi için yapıyorum desem bu gerçekçi olmaz.”*

Body-fitness ile elde edilen kaslı vücut bir işçinin kaslı vücudundan farklıdır. Bodyci bedeni sınıfsal olarak işçi bedeninden ayrılır. Daha çok hatlara sahip daha üzerinde çalışılmış bir bedendir. Bakanlar da bu farklılığı bilir ve ona göre bakarlar. İnşaat işçisinin kolları kaslı olmasına rağmen tercih edilmediği görülüyor. Talep edilen bedenin işçi sınıfının çalışma sonucu kendiliğinden elde ettiği ve zorunlu olarak ortaya çıkan beden olmadığı; emek, zaman ve para harcanan bizzat çaba verilen bedenin daha çok arzu edildiği kısmen söylenebilir. Bakışı hak edebilmesi için bedenin rasyonel süreçlerden geçmesi, bedenin parçalara ayrılarak her birine şekil verilmesi gerekebilir.

K22 “Eskiden vita yağlarından beton döküp yapardık. Bir genç geldi geçenlerde inşaat işçisi adamı hemen tanırınız. Hangi kasları çalıştırırsanız o meslekte kas grubunun oluşur. Geldi ki fiziki olarak zayıf ama beton gibi kas yapmış ama şişkin değil. Yani omuz yok uzun kaslar çalışmış. Biceps triseps var ama şişkin değil. Mesela göğüs yok adamda müthiş kol var. Orayı çalıştıracak bir işte değil. El sıvacılar mesela.”

Bedensel çalışma ve sporun (örneğin inşaat işçiliği ve Body fitness) sınıfsal ayrımlar içermesinin yanında sınıfları birbirine yaklaştıran bir tarafı da bulunuyor. Birbirinden kısmen ayrı sınıflar beden görünüşü açısından iç içe geçebiliyor. Ya da body fitness yapan biri üst sınıfların önüne geçebiliyor. Araştırma döneminde katılımcılarla beraber Eskişehir’de bulunan “piyasa mekânı” olarak tarif edilen yerlere birlikte gidildiğinde; sporcuların bir kısmının da genellikle spordan arta kalan zamanlarda bu mekânlarda vakit geçirdikleri gözlenmiştir. İyi giyimli, yeni ilişkiler kurmaya hevesli olanlar bu mekânlarda sosyalleşiyorlar. Araştırma sürecinde gerek saha gözlemlerim gerekse görüşmelerimde beden ve sınıf ilişkisine dair belirgin noktalardan biri, farklı ekonomik sınıfa ait bireylerin aynı sosyal mekânlarda karşılaşması durumunda ortaya çıkmıştır. Lüks araba ve pahalı marka kıyafetlerden ekonomik olarak daha üst sınıfta olduğu anlaşılan bireylerle, gelir seviyesine oranla daha alt sınıfta yer alan fakat bedensel estetik görsel sermayesi daha güçlü olan kişilerin karşılaşmasıyla, sınıf ilişkilerine dönük farklı sonuçlar çıkabilmektedir. İlk grupta yer alan zengin birey, elde etmiş olduğu ekonomik sermayenin gücünü sosyal ortamlarda gösterebilmektedir. Benzer şekilde ekonomik olarak daha alt sınıfta bulunan fakat bedensel estetik gösterge değeri daha yüksek kabul edilen body-fitness yapan kaslı birey, ekonomik sermayesi güçlü olanla benzer sonuçları almaktadır. Bunun yanında bedensel sermayenin çok daha önemli olduğu spor salonlarında, ekonomik ve sosyal statü askıya alınabiliyor. Bedensel

sermayesi güçlü olan, spor salonunda kurulan erkeklik hiyerarşisinde, ekonomik sermayesi güçlü olandan daha yüksek seviyede bulunabiliyor. Burada sınıfsal farklılıkların, beden aracılığıyla kısmen eridiğini ve yeniden kurulabildiğini söyleyebiliriz.

K22: “ Bir de orada şu var yaptığınız mesleğin sosyal statünün hiçbir anlamı yok. Siz CEO ya da genel müdürsünüz çok çok altınızda biri salonda alfa erkeği olabilir. Onu hazmetmeniz kendinize yedirmeniz lazım. O oranın gözdesidir. Orada vücut konuşur.”

Ekonomik sermayenin, bedensel sermaye ile aşılması durumu kimi zaman sınıflar arası sürtüşmelere de neden olabiliyor. Sosyal bir mekânda daha alt gelir grubundan ancak bedensel sermayesi daha güçlü olan biri, ekonomik sermayesi daha güçlü olan birini rahatsız edebiliyor.

K27: “Komik bir anım da var yani. Bir mekâdayız muhabbet ettiğim kızlar var 4-5 tane çalıştığımız yerde. Genelde bizim gibi insanlar gelince bi spor muhabbeti olur yani. İlaç mı basıyorsun hava mı basıyorsun derler. İyi de konuşan kötü de konuşan olur. Çok zengin müşterilerimizden bir tanesi vardı. Şöyle oturuyoruz beni bozmaya çalışıyor kızlar var diye. Ulan dedi ne işe yarıyor o kadar spor yapıyorsun; ne işe yarıyor yani dedi. Ne faydası var sana dedi. Bak dedi ben dedi param var çalışıyorum geziyorum muhabbetine getirmek istedi. Dedim abi kaç gün tatil yapıyorsun yılda tabi bu dışlamak için değil. Ama o an kısıyorsun yani o kadar kadının yanında. 15 gün tatil yapıyorum dedi. Nerede tatil yapıyorsun dedim iyi otellerde dedi. Ben de yapıyorum dedim. En iyi otellere gidiyorsun ya abi dedim mekâna girince nasıl karşılanıyorsun dedim. Dedi giriyorum mekana eğleniyorum paramı basıyorum. Aynen böyle. Dedim abi senin girdiğin mekânlar girdiğin zaman memur nerden geliyor diyorlar ben girdiğim zaman bu kodaman nerden geliyor diyorlar. Aramızdaki fark bu. Ne dersin de dış görünüşün insanlar üzerinde büyük etkisi var.”

Body-fitness antrenörlüğü yapanlar, bedensel sermayeleri vasıtasıyla spor salonlarında farklı sınıf ve statüden bireylere eğitim veriyorlar. Katılımcılarımız arasında body-fitness antrenörleri bulunmaktadır. Verilen eğitim sırasında, antrenörlük yapan ve antrenörden yardım alanlar arasındaki sınıfsal ve statüsel ilişkilerin aşıldığı, kısmen de ters çevrilerek yeniden kurulduğunu görüyoruz. Bu tür sınıfsal karışma, erime antrenörlük yoğun olarak gözlemleniyor.

K19: “Vücut her zaman dik duruş büyük kollar omuzlar her zaman dikkat çeker. Bir yerde alışveriş yaparken ne iş yaptığını soruyor sporcu diyorum belli diyor. Bu bizi bir adım öne geçiriyor. Dünyanın en zengini bile olsa bizde spor yapmaya geliyor. Bu bizde özgüven oluşturuyor. Ama dediğim gibi hem cins de olsa karşı taraf da olsa pozitif bir algı oluyor.”

Görüşmecilerin ifadelerinden de anlaşıldığı üzere; body fitnessın ürettiği sınıfsal ayrımın yanında sınıfları birbirine karıştıran, aradaki *ayrımları* eriten bir yönü de mevcuttur. Bireyler daha düşük gelir seviyelerinin getirdiği dezavantajı bedenlerini kullanarak kırabiliyorlar. Maddi imkânlardan kısmen yoksun olmalarını dikkat çekecek, beğenilerek bakılacak ve kendilerine karşı arzu uyandıracak bedenleriyle tolere edebiliyorlar. Bu durumun kendisi de beden sınıf ilişkilerini tersine çevirebiliyor.

4.2.1.6. Her zaman daha iyisi: imkânsız ideal

Araştırma yaptığımız dönem boyunca gerek katılımcılarla yaptığımız görüşmeler gerekse gözlem sırasında ayaküstü konuştuğumuz onlarca kişi olsun, bedeninden tamamen memnun olan ve mevcut ölçülerini yeterli gören hiç kimseyle karşılaşamadık. Sürekli olarak daha iyiye daha iriye ve dolayısıyla daha estetik olana ulaşmaya yönelik bir çaba söz konusu. Bedenin gelişimine yönelik herhangi bir üst sınırdan bahsetmek pek mümkün değil.

“Sizce ideal beden ölçüleri nelerdir, ideal erkek-kadın bedeni nasıl olmalı, örnek aldığınız biri var mı, varsa kimler” ve buna benzer sorulara aldığımız cevaplar neredeyse birbiriyle aynı oluyor:

K1” İnsan vücudu daima en iyisini ister. İdeali yoktur. Ben bir sene önce kendime göre olmak istediğim yerdeydim. Şuan o olmak istediğim vücudun iki kattım. Ama şuan ki hedefim de daha fazla yani bu ölçünün ideali yok... Yani bu tamamen ideal beden hiçbir zaman yani bence yoktur. İdeal bedeni çünkü insanın sınırı yok ki insan kendini istediği zaman istediği kadar geliştirebilir. Bu kişinin kendine doyum noktasıyla alakalı. Doyumsuz olduğumuz için hepimiz insan daima gelişmeye mahkûm. Hele bu işi severek yapıyorsan büyümeye ya da gelişmeye açsın.”

K3 “Hocam mesela hep hedef koyuluyoruz ya o hedefe ulaştıktan sonra bir daha hedef koyuyorsun bir daha istiyorsun. Biz insanoğlu sürekli istiyoruz. Hedef koyduk ulaştık yine hedef koyuyoruz.”

Katılımcılardan body-fitnessa ilk başladıkları dönemle, şuanki durumlarını karşılaştırmalarını istedik. Bunun nedeni, ideal beden ölçülerinin sabit olup olmadığını anlamaktı. Spora başlanan dönemde ulaşılmasını mümkün görmedikleri bedensel görünüşe ulaşmış olmalarına rağmen, mevcut görünüş ve ölçülerini yetersiz görmektedirler. “*Şuan ki bedeninizi spora başlamadan önce size gösterseydik sizin için yeterli olur muydu*” sorusuna verilen cevaplarda açık olarak bu bulgulara rastlanılmaktadır.

K7 “ilk başladığımda 60- 65 falandım. Tabi gösterseydiniz şu an ki vücudu yeterli derdim. Ama şu anda yetersiz. 80 kilo olunca o da yetersiz olacak belki.”

K10 “İnsanoğlu biraz daha nankör. İnsan yapınca bi tık üstünü istiyor sürekli genel olarak bir şey. Evet, bu vücudumdan şu an memnun musun deseydiniz ben evet bu vücut bana yeter bunu korumak istiyorum derdim iki sene önce sorsaydınız. Hem ihtiyaçlarımız hem de hedeflerimiz hiç bitmiyor. Nasıl telefon aldığımızda Iphone 4 aldık 5 çıktı 6 aldık 7 falan. Vücut da öyle bir şey. Kolda 35’i yakalıyoruz 38 yapalım diyoruz. Genel olarak herhâlde herkes yerinde duramıyor.”

K21 “şimdi ben bu spora başlarken 68 kiloydum vücudum bana çok iyi geliyordu. Kasların görünüyor fitsin. Şimdi 80 kiloyum 68 iken kendimi nasıl beğeniyormuşum”.

K4: “Bütün vücut olarak düzeliyorsun tabi. Ama istediğim anlamda şey olmadım.”

Katılımcılar için net ve sabit ölçüler olduğunu söyleyemiyoruz. Bunun nedeni olarak ideal kabul edilen ölçülere ulaşıldığında yeni ölçü ve görünüşlerin hedef olarak belirlenmesi olduğunu görüyoruz. Devamlı gelişme arzusu, net ölçü ve görünüş belirlenmesini zorlaştırıyor. “*Omuzlar bel kollar kaç olmasını istersin*” sorusuna aşağıdakine benzer cevaplar aldık:

K11 “hiç bilmiyorum ölçüleri hocam da belimin daha da incelmesini isterim. Karın kaslarımın daha belirgin olmasını isterim. Omuzlarımı falan genişletmek isterim. Biraz daha büyüyebilir. Biraz daha büyüyünce biraz daha büyümesini isterim galiba öyle öyle gider. Sınırı yok hocam yani. İnsan istiyor”

K1 “Devamlı gelişme. 10 sene sonra mesela şuan ki olduğum yerin iki katı daha büyük olacağım. O yüzden şimdiden net bir ölçü söylemek yanlış.”

Katılımcıların bedensel ölçüleri ve görünüşleri, body-fitness yaptıklarını belli etmektedir. Dışarıdan bakıldığında oldukça iri görünmelerine rağmen, yeteri kadar büyük olmadıklarından şikâyet etmektedirler. Aşırı irileşmiş kollar, devasa omuzlar katılımcıların gözünde eksik, kusurlu olmayı aşamamaktadır.

K12 “Öçtüm. Kollar mesela 42- 43 oluyor bu fiziğe göre boya göre. Benim boyum 186 kolum 43- 44 olması benim için yeterli görünüm sağlıyor. Onun üst tarafı da şeye kaçıyor farkına varamıyorsun ne kadar kendine baksan da az görüyorsun. Karşı taraf baktığı zaman ne kadar büyümüşsün kilo almışsın dese de hissedemiyorsun. Bazen de istemsizce büyüyebiliyorsun. Şu an benim için ideal 90 kiloyum. Yağ oranım % 12 bi atlet gibi.”

K27 “Aynadaki görüntüyü hiçbir zaman beğenmiyorsun. Ne olursa olsun. Biraz tabi var ego yetmiyor tabi daha iyisini istiyorsun. Ama o şu da var kendini kıyasladığın kişilere bakıyorsun beğenmiyorsun. Türkiye’dekiler artık Avrupa’dakilere bakıyorlar. Onlar çok iyi. Benim şu anda bacaklarım eksik. Aynaya bakınca daha çok yükleniyorum mesela. Karnım da öyle.”

Çilecilik teması altında da değinildiği gibi, katılımcıların mevcut görüntülerini elde etmeleri zor ve disiplinli şartlarda gerçekleşiyor. Günlük hayatını spora adan, her gün aynı tatsız yemekleri yiyen, sosyal hayatını tamamen spora göre düzenleyen birçok kişi, katlandıkları bu hayat tarzına rağmen “işin hakkını vermediklerinden” yetersiz olduklarından yakınıyorlar.

K17: “Şöyle 7,5’te kalkıyorum. Yumurta işte haşlıyorum. Fikstir 6 tane yiyorum. 5 tanesinin sarısını yemiyorum bir tane sarılı yiyorum. Ondan sonra yulaf az miktarda süt biraz suyla yulaf yiyorum. Ondan sonra gün için de yiyeceğim yemeği hazırlıyorum. Haşlanmış lapa pilav, et pahalı olduğu için tavuk. İşim body building olsa daha dikkatli yapardım yiyeceklerimi. Ama işim müsait değil.” (Hala dikkatli olmadığını düşünüyor, MN).

Katılımcılar antrenman programları, vücudun farklı bölgelerini çalıştırmaya yarayan hareket ve araçlarla, bedenlerinin çoğu noktasına müdahalede bulunabiliyorlar. Bu tür çabalar, bir süre sonra memnun edici sonuçlar veriyor. Bunun yanında genetik anatomik yapıda var olduğu düşünülen kusurlar, tüm çabalara rağmen giderilemiyor.

İdeal beden arzusuna ulaşmayı etkileyen faktörlerden biri de, genetik anatomik yapı olarak karşımıza çıkıyor.

K1: *“Genetikle alakalıdır. Ben net bir olay söyleyemem. Adam 80 kilodur omuz dardır. Kemik geniş ya da dar olarak yayılabiliyor. Bu adam da vücudu kemikleri eğer darsa istediği kadar büyütsün omuz bir yerde sabit kalır.”*

K5: *“Omuzlarım çok dardı fitnessla gelişti. Şikâyetçi olduğum kollarım. Çok güçsüz. Bacak genetiğim var ama kol yok işte. Kollarım düzelmiyor. Bayan olarak herhâlde en zor kol.”*

K23: *“Yani bu genetik galiba abim de babam da göbekli. Bazen dert ettiğim dönemler oldu erimediğini hissettiğim dönemler oldu. Bir gün üç gün kafaya taktım sonra olmadı deyip bıraktım.”*

Geçmiş dönemlerde gençler için idol aldıkları ve yatak odalarının duvarına posterini astıkları ünlüler göze çarpıyordu. Zamanın ruhuna da uygun olarak her şeyin klasik fizik kanunları gibi net, kesin, sınırları belirlenmiş olması gibi idoller de net, bilinen somut kişilerdi. Fakat fizik kanunlarının bile birebir kesinliğe karşı belirsizliği savunduğu geç/post modern döneme gelindiğinde idol olarak görülen net, somut kişilerden bahsetmek zorlaşıyor. Bunun yerini ideal görüntü alıyor. Bunun da net bir ölçüsü, net bir kişisi yok. Önemli olan muhayyiledeki ideal görüntüye ulaşmak. Katılımcıların çoğu için somut bir idol değil görsel bir ideal mevcut. İdeal bedenle ilgili sorduğumuz soruya aldığımız cevaplar bu durumu açıkça gösteriyor:

K2: *“Model fiziğine ulaşmaya çalışıyorum. Belimi maksimum inceltip vücudumu iyice sıkılaştırıp.”*

K5: *“Kendime örnek aldığım biri tabi ki takip ettiğim kişiler oluyor. Ama bunun gibi olacağım dediğim yok.”*

K2: *“Benim kendime oturttuğum görüntü manken vücudu. Ölçü olarak değil de görüntü olarak. Vücutta postür önemli duruş önemli. Belli bir ölçü yok açıkçası belli bir görüntü var.”*

K14: *“Yani vücut olarak örnek aldığım şunun gibi olmaya çalışıyorum dediğim biri yok. Sadece kendim için yapıyorum aslında. Aynada baktığım zaman nasıl olmak*

istiyorum o şekilde olmak istiyorum. Benim şu kadın gibi olayım dediğim yok. Tabi ki çevremizde hoşumuza gidenler var ama idol olarak yok.”

Katılımcıların önem verdiği ideal ölçüden çok ideal görüntü olarak karşımıza çıkıyor. Görüşme yaptığımız birçok kişi çevreden gelecek beğeni ve kendilerinin ayna karşısında hissedecekleri tatmin düzeyinin, ölçülerden önemli olduğu kanısına sahip.

K20 “Artık öyle ideal beden ölçüsü yok ama çoğu kişilerin kol santimi şöyle olsun diye istediği arzuladığı şeyler var ama benim öyle tanınmış kişiyi örnek alma yok. Kolum 40 cm olsun belim 70 cm olsun gibi bir şey yok. Aynada görsel olarak kendini iyi ve mutlu hissediyorsan yeterli gibi bakıyorum... Örnek olarak aldığım biri yok ama kalıpsa olarak var tabi. Mesela geniş omuzlar dar bel daha geniş göğüs geniş sırt gibi kalıpsa durumlarımız var. Belki kültürel belki genetik getirilen şeylerdir. Genişse omuz erkeği daha güçlü gösteriyor. Belki erkeğin güçlü olma isteğini aynada yansıtan bir şey. Kadın da belki bunu böyle görüyor. Ondan dolayı u tarz bir ilk örnek var ama kol 40 cm olmalı falan böyle bir detay yok.”

Kıyafetlerin bedenlere göre dikildiği klasik dönemin yerini hazır giyim alması aşığı yukarı herkes için small, medium, large vs. standart ölçüleri belirledi. Bu standartlaşmayla birlikte insanlar için ideal ölçüler sunulmaya başlandı. Bu ölçüler canlı, belirli bir mankenin ölçüsü değil ulaşılması pek mümkün olmayan cansız mankenlerin ölçüleriydi. Geleneksel dönemde kıyafetlerin bedene göre tasarlanmasının yerini bedenın kıyafetlere göre değiştirildiği çağdaş dönem aldığı gözlemleniyor. Katılımcıların çoğu kendilerine manken bedenini örnek aldıklarını söylüyorlar. Ama hangi manken olduğu belli değil:

K23: “Benim için şu mesela giydiğin şeyin sende güzel durduğunu hissediyorsan orası tamam. Fit olduğunu hissediyorsan göğsün sırtın büyük olması değil. Giydiğin sana hissettirir. Medium tişört giydiğinde manken bedenidir. Ona göre tasarlarlar. Mağazalara gittiğinde mankenin üzerinde görürsün. Onun gibiysen tamamdır. Omuzlar düşükse göğüsler içerideyse bel kambursa ideal değildir zaten.”

Tercih edilen kıyafetlerin, beden üzerinde estetik durması katılımcılar için, bir diğer ideal olarak görülüyor. Bedenden tatmin olma ve kıyafetin beden üzerindeki uyumu ideal beden yolunda önemli bir aşama olarak kaydediliyor. Katılımcıların ifadesine göre pantolonun bedende güzel durması için, pantolonun düzeltilmesi yerine

bedenin pantolona uydurulması gerekiyor. İdeal aldığınız kimse var mı sorusuna verilen yanıt:

K15: “Yok hiç yok. Dediğim gibi manken vücudu olabilir. Biraz omuz ölçüsüne bağlı bence ve kıyafetlerde biraz güzel durmak istiyorsa biraz genişlemek istiyorsa omuzları biraz önem vermesi gerekiyor. Atıyorum pantolon veya o şeylerde dikkat ediyorsa guliteus yani kalça kaslarına dikkat etmesi gerekiyor”

Katılımcılar ideal beden sorularına birbirine oldukça yakın cevaplar verdiler. Ortak kanı, ideale ulaşmanın oldukça zor belki de mümkün olmamasıdır. Çünkü ideal beden algısı, ulaştıkça uzaklaşan bir nitelik arz etmektedir. Spora başladığı andan itibaren ne kadar ileri gidilirse gidilsin mutlaka kusurlu eksik yönler her zaman bulunuyor. Eldekiyle tatmin olmak pek mümkün olmuyor. Modern dönemin zihinsel kodu sürekli ilerleme inancı beden de kendisini gösteriyor. Bireyler kendilerine sunulan pürüzsüz, gerçek hayatta olamayacak kadar mükemmel imajları yakalamaya zorlanıyorlar. Bu durumu kendi tercihleri olarak kabul ediyorlar.

Katılımcılar belirli, somut kişi ya da kişiler, ölçü ya da ölçülerden bahsetmediler. Genellikle ideal olan, bedenin aynada ve başkasının bakışlarında tatmin olma düzeyi olarak karşımıza çıktı. Somut ölçülerden ve kişilerden ziyade hayali bir takım görüşülerin tercih edildiği görülüyor.

4.2.1.7. Bedenin anlamı: şeyleşme

Görüşmecilerimizin çoğunun yorumlarından anlaşıldığı kadarıyla; beden kendi tercihlerinin bir sonucuymuş hissiyle, bireyler tarafından üzerinde oynanabilen, modifiye edilmek istenen, dışarıda bir şeymiş gibi görülüyor. Spor salonlarında aynada bedenlerine bakanları gözlemlediğimizde, sanki bedenine değil sahip olduğu bir eşyaya bakar gibi incelediklerine şahit oluyoruz. Beden ve kişi arasındaki bağın zayıfladığını, bedenın bireyden ayrı bir şeye, bir eşyaya dönüştüğünü görüşmelerimiz ve gözlemlerimizden çıkarabiliyoruz.

Görüşmelerimiz sırasında K2 “vücudumu kullanmayı seviyorum” dedi. Bu ifade şeyleşme fenomenini özetler gibi oldu. Vücut kullanılacak bir şeye dönüşüyor. Araba kullanmak, bilgisayar kullanmak, oyun hamurundan şekiller yapmak gibi vücut da şekillendiriliyor, ince ayrıntılarla bakışa maruz kalıyor, parçalara ayrılıyor her bir parça için bir egzersiz yapılıyor. “Güzel görünmek senin için ne ifade ediyor, ne

hissediyorsun? Beden senin için ne ifade ediyor” sorusu ve benzer soruları sordüğümüzda:

K4: *“Beden hayatım boyunca benimle gelecek olan tek şey. Hayatım boyunca insan hayatı boyunca. Sürekli bununla ilgili bi işte geri dönüş alacağımın farkındayım çevreden. Onun için ona güzel bakmaya çalışıyorum. Güzel görünme de bu anlamda bana güzel hissettiriyor.”*

M: *“Aynaya bakınca ne hissediyorsunuz?”*

K24: *“Çok mutluyum. Vücudumu istediğim şekilde şekillendirebiliyorum bu benim hoşuma gidiyor.”*

Güzel hissetmek ancak bedenın güzel görünmesine, dışarıdan güzel tepkiler alabilmesine bağlanıyor. İnsanın kimliği kendisi, bedeni değil araçsallaştırdığı bedeni oluyor. Yaptığı bir heykelin beğenilmesinden, olumlu tepkiler almasından haz alan bir heykeltıraş gibi bodyci de bedenini yontuyor, kusurlu kısımları almaya çalışıyor. Ortaya çıkan “şey” beğenilirse mutlu oluyor.

Burada asıl mesele bedenın merkeze alınması, bireyin kendisini bedeninden ibaret görmesi değil. Tam olarak bizim anladığımız, birey bedenini önce bir araç gibi eşya gibi görmeye başlıyor daha sonra kendisini bu şeyle bir olarak görüyor. O nedenle bu aracı her zaman işler kılmak, aynı performansta görmek istiyor.

K5: *“vücudum benim olmasa açık net söylüyorum gerçekten benim hayatım herhâlde vücudum. İleride ben bunu kırk yaşında da elli yaşında da görmek istiyorum. İçini bilmeden dışını görüyorsun çünkü.”*

K17’de de görüleceği gibi beden bir “şey” olarak görülüyor. Performans alabilmesi içi tıpkı bir yarış atı gibi ona bakması gerektiğini, beslemesi dinlendirmesi gerektiğini söylüyor:

K17: *“Beni hayatta taşıyan gün içinde taşıyan. Ona yani daha iyi bakmamı düşündüğüm bir şey yani. Anatomik yapı yani. Sen ona nasıl yaklaşırsan o da sana aynı tepkiyi veriyor. Dinlendirmezsen, beslemezsens halsiz kalıyor. Yemek yemezsen uykun geliyor. Halsizleşiyorsun.”*

İnsanın sahip olduğu beden ve satın aldığı eşya arasındaki ayrım giderek bulanıklaşıyor. Dışarıdaki eşyaya bakışla, bedene bakış arasında bir benzerlik kurulduğunu söyleyebiliriz.

K19: *“Ama bunun kıvılcımını yaratan da kesinlikle kesinlikle görselde iyi olma çabası insanın. Kaliteli bir gömlek giymek gibi vücut yapmak. O en büyük payda.”*

K20: *“Beden senin aslında şuan yaşadığın ev. Yaşadığın bu dünyayla olan iletişim ilişkinin olduğu en önemli bir ulaşım aracı iletişim aracı yenisi alınamaz değiştirilemez tek şey. İyi koruman iyi bakman iyi geliştirmen gereken bir şey. Bu seni sağlık anlamında da psikolojik açıdan da seni ayakta tutacak bir şey. Sen bedensel bir hastalık yaşadığın zaman psikolojik olarak olumsuz etkileniyorsun. Seni hayata bağlayan materyal dünyada metalara tutunduğun senin metasal boyutun.”*

Katılımcılar, bedenlerinin estetik değerinin yükselmesiyle birlikte, kıyafetlerini sergilemek, pahalı kıyafetler göstermek yerine bedenlerini sergilediklerini ifade ettiler. Çünkü ona göre artık bedeni de pahalı kıyafetler gibi sergilenecek görselliğe ulaşmıştır. Kıyafet “şey”inin yerini beden “şey”i alıyor. Kıyafet ve beden arasında pek fark kalmıyor:

K23: *“Çok tabi çok. Yani kıyafet tercihini etkiliyor. Dediğim gibi derdin pahalı kıyafet olmuyor. Ben işe başladığımda işte şık olmak marka giymek daha çok markayı göstermek için giyiniyordum. Aldığım şeyler daha pahalı şeylerdi. Sporla birlikte bu istek arzu artık o kadar yok. Çünkü ben artık kendimi sergileyecek güzelliğe geldiğimi hissettim. Nasıl diyim 15 liralık berhska tişört iki yüz liralık tişörtten daha güzel durmaya başladı.”*

Araştırma sürecinde bir bodyci, arkadaşlarıyla birlikte tatile gittiklerinden bahsediyordu. Arkadaşı lüks markalardan pahalı kıyafetler almış ama kendisi sıradan yerlerden ucuz kıyafetler almış. Kendisinin arkadaşından daha çok dikkat çektiğini söyledi. Body yapmadan önce kendisinin de pahalı kıyafetleri tercih ettiğini ancak vücut geliştirmeden sonra buna ihtiyaç kalmadığını bedeninin yeteri kadar kendini gösterdiğini anlattı. Yani beden kıyafetleri de sergileyen bir vitrine, cansız mankene dönüşüyordu.

Cinsellik ve toplumsal cinsiyet temaları içinde alacağımız K27'nin söyledikleri oldukça çarpıcı. Bodyci sadece kendisi kendi bedenini bir meta olarak görmekle kalmıyor çevresindekiler de ona bir meta olarak yaklaşmaya başlıyorlar.

K27: “Bir de artık ilişkilerden de kaçınmaya başlıyorsun. Mesela benim çok başıma geldi. Afedersin kadınla üç gün takılıyorsun sonra gidiyor. Neden çünkü sen onun için objesin başka bir şey değilsin. Bu da kötü yanları var tabi. Duygusal olarak rahatsız ediyor normal bir insan olsan belki daha normal insanlar karşına çıkacak ama böyle olunca daha farklı insanlar çıkıyor tabi.”

Sporla birlikte bireyler bedenlerinin farkında olmaya başlıyorlar. Ancak bu farkındalığı, kendilik bilinci olarak almak pek mümkün görünmüyor. Kendini yontan adam heykelinin mecazını geçersiz kılan birey, bedenini şekleştirdikten sonra yontmaya düzeltmeye başlıyor. Esasında bedenin şekleşme süreci sporla başlıyor. Öncesinde sadece biraz görüntü kazanmak, zinde olmak, sağlıklı kalmak gibi amaçlar taşıırken kendinde gördüğü değişiklikler onu daha da heyecanlandırıyor ve teşvik ediyor. Hem mevcut görüntüsünü korumak hem de üzerine yeni kas kütlesi eklemek için daha da hırslanıyor ve bedenini artan bir şekilde “şey”e dönüştürüyor. Bu şekleşme süreci bedenin görüntüsüne olan bağımlılığı da beraberinde getiriyor.

4.2.1.8. Yeni bir bağımlılık türü: beden görüntüsü

Antrenman süreci, beslenme rejimi, gündelik hayat disiplini spor yapmayanlar için anlaşılamayabilir. Çok zor şartlarda bedenlerini ve zihinlerini yoran, maddi manevi imkânlarını seferber eden bodyciler, bir süre sonra spora bağımlı hale geliyorlar. Bu bağımlılık biçimi antrenman sonrası hissedilen rahatlama, boşalmaya bağlılık olarak görmek pek mümkün değil. Burada görüntüye olan bağımlılık söz konusudur. Bir süre spor yaptıktan sonra elde edilen bedensel görünüş, kaybedilmek istenmiyor. Bu görünüşün devamlılığını sağlamak adına tüm imkânlar seferber ediliyor:

K5: “Maddi olarak çok zorluyor beni. Zar zor ay sonunu getiriyorum. Bütün param nerdeyse beslenmeye gidiyor. Psikolojim bozuluyor. Resmen hastalık gibi. Başladın mı bırakamıyorsun. Antrenmanları sporu bıraktığım zaman psikolojim bozuluyor evden çıkmak istemiyorum. Kendimi güzel bulmuyorum iyi hissetmiyorum. Giyinicem ama eskisi olmayacağım. Güzel görünmeyeceğim.”

Katılımcıların en büyük korkularından biri, “küçülme” korkusudur. Antrenman yapmadıkları, beslenmelerine yeteri kadar dikkat etmediklerini düşündükleri günlerde kas kütlelerinin azaldığını, küçüldüklerini düşünüyorlar. Fiziksel olarak böyle bir durumun mümkün olmadığını farkındalar ve kabul ediyorlar. Buna rağmen, küçülme hissinden kurtulamadıklarını belirttiler.

M: “Neden body building?

K7: İlk başta futboldan dolayı vücudumu kuvvetlendirmek için başladım. Daha sonra alışınca bağımlılık yapıyor. Ne bilim antrenmandan sonra iyi hissediyorsun. Antrenman yapmadığın günler vücudunun küçülmüş diyorsun motivasyonun düşüyor. Mutlu oluyorsun antrenman sonrasında vücudun iyi görünüyor ondan. Öyle yani”

M. yapmadığın zamanlarda?

K7: Kendimi kötü hissediyorum. Yani su ve karbonhidrat almıyorsun kaslar biraz şişik görünüyor antrenman yapmadığın zaman.”

Katılımcılar için görüntünün bir tür bağımlılığa dönüştüğünü söyleyebiliriz. Mevcut görüntüyü elde etme süreci oldukça zahmetli olması nedeniyle, tekrar eskiye dönme riskini göze alamıyorlar. Elde edilen bedensel görüntü, bir kere kazanılınca devamlı surette aynı oranda muhafaza edilmesi mümkün olmuyor. Bedensel görünüşü elde etme sürecindeki aynı meşakkatler, görüntüyü korumak için de gerekiyor. Bu durumun zorluğu kabul edilse de, kazanılmış estetik görüntüyü kaybetme korkusu bu hayat tarzını bağımlılığa dönüştürüyor. Bu nedenle katılımcılar, buradan dönüşün pek mümkün olmadığını ifade ediyorlar

M: “Peki bunu bırakmayı göze alabilir misin?

K9: Şöyle bir fiziğe sahip olsaydım bırakamazdım. Bu fiziğe ulaşmak için o evreyi geçirmem lazımdı. Bundan bir altı ay yedi ay önce bir sene önceki durumuma dönersek eğer mesleğim farklı bir şey olsaydı fiziğimi kaybetmişim kaybetmemişim önemli değildi. Ama şuanda çok önemli... Yani hocam tekrar dünyaya gelsem normal olarak spor yapmayı tercih ederim. Hobi olarak. Bu işe girdiğiniz zaman gerçekten çok zor kısımları var. Beslenmesiydi, kardiyoysuydu, bir yere gittiğinizde dikkat etmeniz gerekiyor. Normal olarak yapsınlar hoby olarak yapsınlar yeter yani.”

Spor yapmak, gündelik hayatın içinde yeri olan fiziksel etkinlikler olarak düşünülebilir. Hareketsiz kent yaşamına bağlı olarak, çeşitli fiziksel olumsuzlukların

insanlar için risk oluşturduğu bilinmektedir. Bu nedenle spor, bireyin yaşamında bir yere koyması gerektiği bir uğraş olarak kabul edilebilir. Body-fitness yapanlar için durum biraz farklı. Katılımcılar için spor yapmak, hayatın içinde değil hayatın kendisi olabiliyor. Sporu bırakmayı, spordan ayrı kalmayı düşünemiyorlar. Gündelik hayatın parçaları, spor ve bedene göre düzenleniyor. Spor bir süre sonra hayatın kendisi haline geliyor. Body fitness yapanlar için spor hayatın içinde bir yere oturmuyor, hayat sporun içinde yaşıyor. Sporu bırakmak her şeyden zor geliyor:

M: *“Peki tavuk pilav, köfte pilav her gün yiyorsun sıkılmıyor musun?”*

K12: *sıkılıyorsun bazen ama yapacak bir şey yok. Sporu bırakmak bana daha zor geliyor. Ben sürekli sporla içli dışlı olduğum için bi boşluk oluştuğu için zaten fitnessa başladım. Bırakamayacağım bir durum var.”*

K16: *“Ben antrenman yaptıkça daha mutlu hissediyorum kendimi. Herkes hayatını bir şeyle dolduruyor ya benim hayatımın büyük bir çoğunluğunu spor dolduruyor açıkçası. Spor yapmadığım zaman kendimi mutsuz hissediyorum.”*

Katılımcıların, antrenman günü ve saatini olumsuz anlamda etkileyecek herhangi bir durumun ortaya çıkmasından oldukça rahatsızlık duymaktadırlar. Günlük hayatın zorunlulukları sporun önüne geçince mutsuz oluyorlar. Asıl amaç spor yapmak. Dışsal etkenlerden kaynaklanan nedenlerle sporun ikinci plana atılmasından oldukça rahatsız oluyorlar. Çünkü spor yapılmadan geçen gün boşa geçmiş bir gün olarak görülüyor:

K18: *“Yani diyorum ki bugün giricem. Mesela dün spora giremedim çantamı hazırladım beslenmemi yaptım her şey çok iyi. Öğlenleyim kafama koydum geleceğim. Mesai saatinin dolmasını bekliyorum. Ama bi iş çıktı. O işe gidiyorum mecbur. Öncelikle işimiz. Bunu ikinci plan tutuyoruz ama bana göre birinci plan bu. Ama mecbur işimiz. O gün gidemedim işe gittim. Ve o gün çok üzücü geçiyor. Ben kendimi hazırlamışım kafa olarak. Beslenmemi ona göre yapmışım. Öğlen bi işim çıktı ona gittim mecbur kalmasam gitmem. O gün spor yapamadım. O gün benim için yani boşa geçen bir gün. İsteyip de yapamadığım beni üzen bir şey. Spor sonuçta öyle bakarsın dersin yani spor. Ama ben buna üzülüyorum yani.”*

Yoğun yapılan antrenmandan hemen sonra kaslar, kısa sayılabilecek bir süre için olduğundan daha iri görünüyor. Bu geçici iriliğe “pump hali” diyorlar. Gördükleri bu hali seviyor ve “soğuk hal” dedikleri spor dışında kalan sürede bunu yakalamak,

devamlı kılmak istiyorlar. Bu da görüntüye olan bağımlılığı arttıran sebeplerden biri olarak karşımıza çıkıyor:

K23: *“Spor esnasında kasların görünürlüğü artıyor. Bunu sevmeye başlıyorsun. Vücudunu o şekilde vücudunu sergilemek o şekilde aynada görmek ister istemez seni biraz daha güçlü hissettiriyor. Onu kaybetmek istemiyorsun. O hep bende dursun. Dışarıdayken de gezerken de dursun. İster istemez seni etkileyen etmenlerden güçlü hissettiren şeylerden bir tanesi. Bu şişkinlik iki günlük o anın verdiği şişkinlik.”*

Katılımcılardan çok ileri gidenler bu aşamaya geldikleri için pişman olduklarını söylüyorlar. Çünkü mevcut görünüşü elde etmek zor olduğu gibi devamını sağlamak çok daha zordur. Maddi imkânlar istiyor. Bunun yanında sağlıktan olma durumu da söz konusu. Yasaklı madde olan steroit türlerini kullandığını söyleyen bir katılımcı, sağlığını kaybettiğinin farkına vardığını ifade ediyor. Ancak ayna karşısında ve çevresinden gelebilecek “küçülmüşsün” sözünü duymayı, psikolojik durumu kaldıramıyor. Bir gün body fitness yapan ve mecburen ara vermiş birine farkında olmadan “sanki biraz zayıflamışsın” dediğimde karşımda yıkıldığını, psikolojik durumunun çöküntüye uğradığına şahit oldum. Daha sonra arkadaşı beni uyararak “Hocam bir sporcuya (bodyciye) böyle şeyler söylenmez, adamı mahvettiniz” dedi. Bu soru hayatın olağan akışı içinde gayet naif ve normal bir soru olarak görülebilecekken, bu sporu yapanlar için asla kullanılmaması, ima dahi edilmemesi gereken bir yorum oluyor.

M: *“Peki şuan ki bedeni 10 yıl önce tam bu üniversitede ders çalışırken sana gösterseydik senin için yeterli olur muydu?”*

K27: *ya imkânsız derdim. Ama ulaştınca yetmiyor. Ama şimdiki aklım olsa belki başlamazdım bu spora.*

M: *neden?*

K27: *maddi açıdan başlamazdım şuan 50 binlik Honda'ya biniyorum eğer spora başlamasaydım 200 250 binlik arabam olurdu yani. Totalde bir yarışma hazırlığı bir sezonda 30 -40 bin lira. 4-5 ay 6 ay. 10 yılda nerden baksan bir ev parası yemişimdir. Boks yapardım yemek çok da şey olmayan daha kondisyon tutan.*

M: *bırakmayı düşünüyor musun?*

K27: *hayır düşünmüyorum. Spordan çıktı artık benim için yaşam tarzı. Sporu bırakır mısın çalışamazsan dediler sporu değil işi bırakırım. Spora engel olacak şeyleri çıkarırım.”*

Tercih ettiği yaşam tarzı nedeniyle sağlığından olduğunu söyleyen aynı kişiye, sağlığına yönelik zararlarını sorduğumuzda aşağıdaki gibi cevap aldık:

K27: “*Ya tabi tabi zararı oluyor. Yoruyor illaki kandaki değerleri bozuyor ama. Bi de yıkım oluyor işin gerçek tarafı bu oluyor. İlaçları bitirdikten sonra yıkım olacak aynanın karşısına geçince. Eski formunu yakalayamazsın bitirdiğin zaman kestiğin zaman. Niye kullanmaya devam ediyorsun aslında bence bi saatten sonra şey yapıyor ileri gidelim diye düşünüyorsun ya hep ileri gitmek istediğin için o da sende bir nevi bağımlılık yapıyor... Kışın kaybediyorsun mesela 110 kilo oluyorsun. Arkadaşlarım var mesela kaldıramıyorlar. Yarışma sonrası formdan çıkıyor adama küçülmüşsün diyorsun adam yıkılıyor. O açıdan zor yoksa kolay. Kalıcı vücut yok yani paran olmadıktan sonra yapamazsın. Vakit olmadıktan sonra yapamazsın. Vakit lazım bunlar olmayınca da spor olmaz. Gene spor hayatında olur ama bu kadar aktif olamazsın. Evli olmaman lazım zaten yapanların çoğu bekâr yani.*”

Katılımcıların beyanlarından da görüleceği üzere spor sonrası elde edilen görüntüye yönelik yüksek düzeyde bir bağımlılık söz konusu. Daha çok spor yapabilmek için işinden ayrılanlar, bedenine neredeyse küçük bir servet harcayanlar, sağlığından olanlar, spor yapamadığı dönemde psikolojik durumu bozulanlar, görüntüsünün biraz küçüldüğünü düşünüp depresyona girenler... Body-fitness yapanların çoğunda görülebilecek semptomlar olarak karşımıza çıkıyor. Tüm bunların dayandığı nokta fiziksel görüntüdür. Görünüş her şeyin önünde kabul ediliyor. Bu görüntüyü kaybetmektense hayattaki her şeyi kaybetmeyi göze alabilme olasılıkları oldukça yüksek. Bu durum cinsiyetler arasında bir değişkenlik de göstermiyor. Kadın ve erkeklerde durum neredeyse aynı seyrediyor.

4.2.1.9. Eriyen, kaynaşan, yeniden kurulan toplumsal cinsiyet rolleri

Body fitness bedenın görünüşe verilen önemi arttırırken yerleşik toplumsal cinsiyet kodlarını eriterek birbirine karıştırdığı görülüyor. Kadın ve erkek katılımcıların bedenlerine yönelik beklentileri benzeşirken daha çok kadınlara özgü diyebileceğimiz arzular erkeklerde, erkeklere özgü sayılabilecek beklentiler ise kadın katılımcılarda karşımıza çıkabiliyor.

İri kollar, geniş omuzlar, karın kası gibi daha erkeksi olduğu düşünölen görünüşler, kadın katılımcılar tarafından da arzulananabilmektedir. Kadın katılımcılar K24 ve K5 daha kaslı bir görüntüye, geniş omuzlara, karın kaslarına sahip olmak

istediklerini söylüyor. Bu beklentilerin genellikle erkek bedeninde olması beklenir. Ama kadın katılımcılar da benzer şeyleri talep edebiliyorlar:

M: “Peki şuan sporla acaba şuram şöyle olsa dediğiniz bir nokta var mı?

K24: *Var oluyor yani. Sürekli oluyor. Sürekli farklı bir isteyiş oluyor. Üç aydır mesela omuzlarımı genişletmek için yapıyorum. Daha önce kilo verme karın kasları gibi... Çünkü hiçbir zaman yeterli bir beden olgusu olmuyor. Hep daha fazlasını istiyorsunuz. Daha kaslı bir görüntü olabilir, daha ince bacaklar olabilir daha karın kasları belirgin bir görüntü olabilir. Daha büyük bir kalça olabilir. Süreç içinde zaten sürekli değişiklik gösteriyor.”*

K5: *“Hep daha fazlasını istiyorum neden bicepslerim daha büyük olmasın. Neden parçalanmasın. Kaslarım neden daha fazla büyümesin. Biraz da böyle yarış içindesin. Şimdi bi de çok önemli. Yeni nesle bakıyorsun çok güzeller. Spora küçük yaşta başlıyorlar. Karşılaştırınca 13-14 yaşındaki kızlara bakıyorsun beslenmeyi biliyorlar yarış içindesin... Yönlendiren olmadı yani. Keşke olsaydı. Bilmiyorum yani. Ağırlıklar galiba. Vücut geliştirmek mesela. İnstagram mesela sosyal medyada bayanları görüyorsun kadınları görüyorsun ben neden olmayayım. O yapıyor da ben neden olmayayım. Diyorum ya yarış hep var bende. Kendimi hep başkalarıyla karşılaştırma var.”*

Spor salonlarında, ağırlıklarla yapılan antrenmanlarda aşağıda da değinileceği gibi ağırlık miktarı, erkeklik gösterisine dönüşebiliyor. Kadın katılımcıların da benzer istekleri olduğunu görüyoruz. Kadın olarak daha fazla ağırlık kaldırmak isteyebiliyorlar. Alıştığı ağırlıktan daha düşük ağırlık kaldırdığında üzüldüklerini belirttiler. Aşağıdaki ifadeler bir kadın katılımcıya ait:

K16: *“Yani aslında sıkılma değil de şey var belli süreçlerde bizim vücudumuzun tepkilerinde vardır. Üç hafta yükseliş dördüncü hafta düşüş dönemleri vardır. Benim için en sıkıcı dönem o düşüş dönemi. Alıştığın ağırlıkta çalışamıyorsun. Çünkü devamlı kendini bi yükselişte görmek istiyorsun.”*

Kaslı görüntü ve güçlü vücutun kadın katılımcılarda, erkeksi davranışlar sergilemede etkili olduğunu görüyoruz. K24 kadın katılımcı. Bir kadın olarak daha kaslı görüntü istiyor. Kendisine “dik dik bakıldığında” hemen cevabını veriyor. Erkeklerden beklenecek davranış ve tutumları kadın katılımcılarda görmek oldukça olağan bir durum:

M: “Neden ilgini daha çok çekti fitness?”

K24: Başarılı bir branş gibi geliyordu. Vücut kaslı görüntü güçlü olma. Güçlü olma hep ilgimi çekmişti. Kendimi güçlü bir kadın gibi hissetmek için fitnessa başladım... Böyle bakan kişiler oluyor. Sadece fiziğe bakmak için bakan tiplerden hoşlanmıyorum. İşte cinsellik odaklı bakanlar hemen kendilerini bakışlarla belli ediyorlar. Özellikle dik dik bakma olayı oluyor.

M dışarı mı salon mu?

K24: yürürken mesela bakışı hissediyorum sonra ben de dik dik bakıyorum. Cevap vermezse iyi verirse kötü olur.”

Normal şartlarda sokakta yürürken ya da bir yerlerde dolaşırken kadınların bakış ve laf atma diye tabir edilen şekilde rahatsız edilmesi sık karşılaşılan bir durum. Ancak bir erkeğin yolda giderken bir kadın tarafından taciz edilmesi, ona laf atılması pek olası bir durum olmayabilir. Body fitness yapanlar sık karşılaşıyor böyle durumlarla. Erkek katılımcı olan K27 bu durumdan rahatsız:

M: “Peki güzel görünmek senin için ne ifade ediyor? beğenilerek bakılınca ne hissediyorsun?”

K27: Yani yolda filan laf atıyorlar yani”

Şeyleşme teması altında da alıntı yaptığımız K27 kadınlar tarafından seks objesi olarak görülmekten rahatsızlık duyduğunu söylüyor. Üretilen cinsellik algısında, kadının talep edilen olarak sunulması alışılmış bir durum olarak değerlendirilebilir. Cinsellik odaklı objeleştirilen kadın bedendir. Body-fitness sonrası görsel değeri yüksek bedene kavuşan erkekler de bu durumdan rahatsız olabiliyorlar:

K27 “Bir de artık ilişkilerden de kaçınmaya başlıyorsun. Mesela benim çok başıma geldi. Aferdersin kadınla üç gün takılıyorsun sonra gidiyor. Neden çünkü sen onun için objesin başka bir şey değilsin. Bu da kötü yanları var tabi. Duygusal olarak rahatsız ediyor normal bir insan olsan belki daha normal insanlar karşına çıkacak ama böyle olunca daha farklı insanlar çıkıyor tabi.”

Yerleşik kadın- erkek rollerinin bedenın göstergeleşmesi ile birlikte birbirine karışması, erkek katılımcılarda da kendini gösteriyor. İnce bel, dolgun kalçalar gibi erkeklik kültürü içinde değerlendirilmesi zor olan istekler, erkek katılımcılar tarafından dile getirildi. Erkek katılımcıların ince bel talepleri:

K1: “İdeal ölçüler belde daima vücudu büyük göstermek istiyorsan kiloyu baz alarak orta çıkarsın. Ne kadar ince bel o kadar iri vücut. Çünkü belin ince olduğu sürece vücut direkmen büyümeye başlıyor. Erkeklerde de bunu düşüreceğin maksimum hani bel inceliği 60'la 70 arasındır. Daha fazla düşmez. Çünkü erkeklerin kemik kalınlığını da baz alarak. Kadınlarda bu olay düşer. Kadınlarda zaten incelik ortada ama. Bizim body buildingde 70'in altına düşen nadir görürsünüz. Vücut bir yerden sonra gitmiyor.”

K2: “Belimi maksimum inceltip vücudumu iyice sıkılaştırmak”

K6: “Belim 81. Belimde çok yağ yok ama belim kendisinden kalın. Anatomim de biraz kalın. Ama inceltsem bir 76- 75'e düşer mi düşer. Ama çok temiz beslenmen gerekiyor.”

Beli inceltmenin yanında erkeklerde kalça ölçüleri de önemli oluyor. Kadınlardan beklenen kalça takıntısı erkekler için de bir arzu nesnesine dönüşüyor. Kendisini “delikanlı erkek” olarak gören katılımcılar dâhil olmak üzere daha güzel “popo” istediklerini ya da “popolarının” daha güzel olduğunu söylüyorlar.

M: “Bedeninde kusurlu gördüğün yerler var mı düzelmesini istediğin yer?”

K4: Vaar. Karın mesela zordur. Zaten karına ulaştığın zaman bile onu orada tutmak zordur. Ve popo. İkisi. Benim kendi anlamında karın ve popo daha iyi olabilir. Onun dışında biraz da popo isterdim açıkçası. Çünkü popo dolgun olduğu zaman karın daha güzel görünüyor. Popoyu isterdim.”

K8 “Ben biraz daha girişkenim. İki hafta sonra şey diyordu ya hocam biz senle çok samimi olduk benim aslında amacım kalçalarım sarkık birazcık dikleştirmek istiyorum birazcık da karnım var. Bu samimiyete geçildikten sonra herkes şey yapıyor. Bana fotoğraf atıyorlardı hocam buram nasıl olmuş karnım nasıl olmuş. Mesela bi kız bana gelip senin popon çok güzel diyor. Onlar da aslında bu bile etki. Benden güzel popon var diyor.”

K20: “Tabi ki istediğim şeyler de var. Kusurlu gördüğüm yer genetiksel yapıdan var aslında. Kalçam çok geniş mesela genetik yapıdan dolayı kusur defekt var. Bu egzersizle değiştirebileceğim bir şey değil yapısal olarak geniş. Yağların birikme bölgeleri de biraz genetik.”

Egzersiz vücutu düzenlemede en önemli yardımcılardan olmasına rağmen, egzersizle düzelmeyen vücut bölgeleri olabiliyor. Bu noktalarda estetik cerrahi tercih ediliyor. Erkek katılımcı K27 göğüslerini beğenmediği için estetik ameliyat olduğunu söylüyor:

M: *“bedenin de kusurlu gördüğün beğenmediğin yerler var mı?*

K27: *3 sene önce estetik oldum zaten. Göğüslerimi yaptırdım jinekomasti vardı yağlar vardı eritemiyordum estetik yaptırdım. Bacaklarım var mesela parçalayamıyorsun o da genetik yani.”*

Bedenin estetik değerinin artmasıyla birlikte, bedene yönelik alışveriş, tüketim alışkanlıkları da artıyor. Tüketim kültürünün, kadınları hedef alan bakımlı olma, düzenli alışveriş yapma gibi üretilen davranış biçimleri, spordan sonra erkeklerde de görülmeye başlıyor.

K4: *“Her anlamda dersin. Sadece vücut değişmiyor. Yüzün de değişiyor. Güzel fiziğe sahip olduğun zaman giyinişin de değişiyor. Çünkü giyinmek istiyorsun. Keyifle alışveriş yapıyorsun. Bu sefer ne oluyor eline yüzüne de bakmaya başlıyorsun.”*

K23 sürekli bakımlı olmaya çalışmaktan, giyim kuşamına aşırı dikkat etmekten artık sıkıldığını söylüyor. Arkadaşları bir mekâna çağırdıklarında öncelikle eve uğrayıp “hazırlanıp” öyle gittiğini, aksi takdirde gitmediğinden bahsediyor. Genç bir kızın görünüş kaygıları gibi gelen bu sözler bir erkeğe ait.

K23: *“Yani aslında orası biraz şuan içinde bulunduğum hayatta sorgulamaya başladım çünkü şöyle bir şey sıkıntı yaratmaya başlıyor. Doğala kaçış yapmaya zorluyorum kendimi. Mesela güzel saçlarının güzel olması kıyafetinin güzel olması güzel kokman vücudun güzel kokması güzel şeyler giymek. Bunları giymediğin zaman vaktin yok bir şekilde dışarı çıksam mı çıkmasam mı gitsem mi gitmesem mi diye düşünmeye başlıyorsun. Çıkamıyorsun. Benim için güzel giyinmek insanın gerçekten çok güzel kıyafetlerini giyip hazırlanıp herhangi bir yere gitmesiydi güzel görünmek. Bu mesela bu beni rahatsız etmeye başladı. Buradan bir arkadaşım çarşıya çağırıyor eve uğramak zorunda olma hissiyatı. Çünkü o gün okula gelmişim biraz daha salaşım. Bu durumdan kurtulmaya çalışıyorum. Artık hijyene bakmak istiyorum. Giydiğin şeyler güzel duruyorsa üzerinde o benim için kâfi.”*

Çalışmamızın kısıtlı tarafı kadın katılımcılardı. Kadın katılımcı bulmakta oldukça zorlandık. Body fitness yapan kadın sayısı erkeklere oranla çok düşük. Kadınların body-fitness yerine daha çok diyetle yetindiklerini görüyoruz. Onlardan beklenen maksimum incelik olduğu için body fitness arzu edilen ancak olmazsa olmaz bir faaliyet olarak görülüyor. Erkeklerin kaslı, şişkin bir vücuda sahip olmalarının yolu body-fitness yapmaktan geçerken kadınlar için diyet yeterli görülüyor. Araştırma sırasında aşırı diyetle 38 kiloya kadar düşen genç bir kadına neden spor yapmadığı sorulduğunda istediği inceliğe zaten diyetle ulaşabildiğini sporun çok zahmetli olduğunu söylemişti. Kadınlar için spor yapmak, erkeklere oranla daha zor oluyor. Erkekler spordan sonra duş alıp çıkarken, kadınlar için aynı kolaylık mümkün olmayabiliyor. Duştan sonra tekrar makyaj tazelemek, yeniden bakım yapmak, saçlara fön çekmek gibi bir dizi uygulamayı yapmaları gerekiyor. Bu da aşırı zaman ve emek anlamına geliyor. Bu anlamda gerek gözlemlerimiz gerekse katılımcılar, salon sahipleri ve antrenörlerin görüşlerinden edindiğimiz bilgiler olsun kadın katılımcıların spora devamlılıkları erkeklere oranla %2-5 olduğunu göstermektedir.

M: *“Kadınlardan salonunuza düzenli gelip body fitness yapan var mı hocam?”*

K21: *“Çok az. 100 kişiden 40’ı bayandır düzenli yapan iki kişi ancak. Erkeklerden 20’dir bu oran. Bir de bayanlar spor salonlarını tercih etmiyor. Bayanlar keşke gelse daha çok. Armutsu bir görüntü oluyor çünkü. Erkeklerde de göbek bel çevresi oluyor biliyorsunuz*

Body fitnessın geleneksel toplumsal cinsiyet kodlarını eriten tarafının yanında işleten yönü de bulunuyor. Body fitness yapan erkekler arasında rekabet farklı araçlarla devam ediyor. Kaldırılan ağırlıklarda, iri görünüşte, kaslı vücutta bir yarış başlıyor. Spora devamlılıkta, kimyasal kullanımında erkekler arası rekabetin önemli bir etkisi bulunuyor.

K3: *“Kıskanan insanlar çok. Bu iyi şey bence. Sen ne kadar çok kıskanıyorsan o kadar çok tanınırsın, yayılırsın... Hocam mesela diyelim hedef salonda başka insanlarda var: onlar senden iyi diyelim. Sen onlardan daha iyi olmak istiyorsun. Ancak normal beslenmen onlara yetmiyor. Sonra gidiyorsun supplement alıyorsun. Besin takviyeleri protein tozudur, bca’dır, geymerdir, işte nokstur, gulitamindir, kreatindir çok var bunlardan işte. Bunları alıyorsun kullanıyorsun.”*

Body-fitness yapan kaslı erkeklere yönelik ilgi, sadece kadınlar tarafından gelmiyor. Katılımcılar erkekler tarafından da yoğun bakışlar aldıklarını belirttiler. Kimi zaman imrenerek, kimi zaman kıskanarak, kimi zaman ise rakip olduğu hissini belli eden bakışlarla karşılaşıyorlar.

K6: “Bazen antrenmandan sonra AVM’ye gittiğimde tişörtle kızlardan çok erkekler bakıyor.” Mesela salondaki üyeler bana gelir derler ki çok fitsin hocam senin gibi olmak istiyoruz diyorlar. Ben başkalarının vücudunu ideal vücut olarak görürken başkaları da benim vücudumu ideal vücut olarak görüyor. Bu da çok hoş bir şey.”

K13: “Ben mesela dışarıdan bir arkadaşına baktığım zaman görünüş açısından kıskanırım yani. Kıskanırım derken o insanın o görünümünü örnek almaya çalışırım. Güzel görünüm yani kollar, pantolon mesela.”

K8 “evet erkekler daha çok soruyor. Aslında rakip olarak görüyorlar. Bu çocuğa bakıyor da bize bakmıyorlar. Aslında çok basit düzenli bir hayat. Düğünlerde falan çok başımıza geliyor. Bu kimin oğlu diye.”

“Senden daha iyi görünen birini gördüğünde ne düşünüyorsun” diye sordüğümüzde K27:

“Aslında öyle düşündüğüm zaman ya genelde öyle insanlarla muhatap oluyorum benden daha iyi olan. Hırslanıyorsun. Tabi hırslanıyorsun. Daha iyi olduğu zaman daha çok hırslanıyorsun. Daha çok hırslanıyorsun daha da yükleniyorsun.”

Erkekler arasındaki rekabeti kuran araçlardan biri de performans olarak karşımıza çıkıyor. Performans aracılığıyla inşa edilen bu hiyerarşide kişi, kendinden bir üst basamaktakine yaklaşmaya çalışırken alt basamaktakiyle arayı açmayı amaçlıyor. En üst kilolarla çalışanlar, performansla dayalı erkeklik hiyerarşisinde üst kademelerde bulunuyor. Salonda 150 kilo bench press basanlar az sayıda oluyor ve bunlar salonda daha rahat hareket ediyorlar. Hiyerarşik olarak en üst kademede olduklarını hissediyor ve hissettiriyorlar. Spor yapan biri bundan övünerek “bakmışlar ki bench presste 120 kilo takılı. Demişler ki bunu yapsa yapsa ya İ... ya da A... yapmıştır başka kimse yapamaz demişler” diyor. (Bunu anlatırken yüzündeki gülümseme ve memnuniyet açıkça görülebiliyor).

K23: “Çünkü o artık 150 kilo kaldıranlarla muhatap olmaya çalışıyor. Derdi onları geçmek. Yaptıkça senin klasmanın onlar oluyor. Çok zayıf çocuk gelip spor yaptığı zaman senin görsellik olarak çok umurunda olmuyor. Ama senin klasmanın da kendine yakın olanlara insan çok fazla bakar. Bir hata arar kusur arar ya da imrenerek bakar. Çok iyisine bakmazsın. Öküz gibi bir adam gelse bakmazsın. Çünkü senin klasmanın o değil. Ama onun klasmanına gelsen derdin o olmaya başlayacak. Benzer yapıdaki insanlar senin dikkatini çeker. Zayıfsan zayıf insanlara bakarsın. Adamın kolları benden zayıf dersi. 150 kilo bench basan adamla derdin yok. 50 55 cm kolu var adamın bir hedef değil senin için. Şimdi mesela ben 10 kilo dambıl kaldırsan ben 16 kaldırısam bakarsın ben de kaldırabilirim diye. Ama 45 kiloya bakmazsın çünkü o sana yakın değildir. Salondaki gerginliklerin nedeni de bu aslında salondaki. Bakıyor mesela sana sürekli bu da gerginlik. İster istemez bakıyor. Aynaya bakıyor sana bakıyor göz göze geliyorsun. Kötü bakan var gergin bakan var.”

K22: “Spor salonlarında şöyle bir şey var siz göbeklisiniz karşınızda kafanız kadar pazusu olan bir adam. Siz 5 kilo kaldırılıyorsunuz adam 20 kiloluk dambilla hareket yapıyor. Bu erkekler arasında adı konulmamış bir hiyerarşi. Ama herkes biliyor. Ben kavgada onu döverim değil. Onun ezikliğini hissediyorsunuz. Zannediyorsunuz ki o adam bir ay da geldi. O adam 5 yıldır çalışıyor. Bu da insanlarda gitmemeye neden oluyor. Kendini kötü hissettiriyor. Adam sizinle aynı yaşta ya da yaşlı fizik olarak çok yukarıda bir görüntüsü var. Bu da bırakma sebeplerinden biri. O iri olan abidir yani. Ona sormaya başlarsın bir süre sonra. O adı konulmamış bir hiyerarşi var bir düzen oluşmuş durumda.”

Erkekler arasındaki bu hiyerarşi yarışı ilaç kullanımını da etkiliyor. Katılımcılar ilaç kullananlara kızarken kendilerinin çok uzun süreler çalışarak ancak 120- 130 kilo bench press basabildiklerini ama ilaç kullananların çok kısa sürede bu kiloları geçtiklerinden bahsediyorlar ve bu durumdan oldukça rahatsızlar. Bunu, hileyle kendi konumlarının geçilmesi olarak görüyorlar.

K19: “Bir çocuğa sordum. Arkadaşa. İğne falan da alıyor belli. Yumurthanın bini bir para. Protein tozu deseniz zaten üstüne başına sürüyor neredeyse. Yani hocam dedi 1 hafta hasta oldum dedi üç gün de 4 mü altı mı kilo verdim dedi. Bench press kaç

basıyorsun dedim 80 -90 dedi. Sen o vücudu o zaman sidik zoruyla yapıyorsun. Ben 150 kg bench basarken de böyle besleniyordum şimdi de böyle besleniyorum. Ama sen en iyi döneminde bu ağırlıkları basıyorsun. Hangisine sahip olmak istersin. Hasta olunca kilo veriyorsun. Bu aciz bir durum. Kendini güçsüz bırakan bir durum. Demek ki senin standardın bu değil kendini zorluyorsun. Bunun tek bir adı var ego. Kesinlikle. İnsanın iyi görünme isteği bazı duyularını bastırmak için”

Toplumsal cinsiyet kodları spor vasıtasıyla eritilip birbirine karıştırılırken klasik kodlar da yeni araçlarla işlemeye devam ediyor. Delikanlı erkekler vücutlarını daha iyi gösterebilmek için tayt pantolon, vücuda yapışan tişörtler giyerken kadınlar ise kaslı, güçlü, sağlam beden istiyorlar. Erkekler bakımlarını yapmadan evden dışarı çıkamaz duruma gelebiliyorlar. Bu ataerkil sistemde bildiğimiz erkekliğe ve kadınlığa atfedilen toplumsal cinsiyet rollerini ters çeviren bir durum olarak karşımıza çıkıyor. Diğer yandan erkekler arasındaki hiyerarşi kaslı görüntü, ağırlık kaldırma, karşı cins tarafından tercih edilme gibi araçlarla sürgit yeniden üretiliyor. Bu anlamda body fitness bir taraftan bilindik toplumsal cinsiyet kodlarını yıkarken bir yandan yeniden üretebiliyor.

4.2.1.10. Estetik sermaye: beden

Body fitness, bedeni piyasa şartlarına göre dizayn etmede en önemli araçların başında geliyor diyebiliriz. Bireyler, body-fitnessa başladıktan ve belli bir mesafe aldıktan sonra, toplumsal talebe uygun bedensel görünüme kavuşuyorlar. Görsel değerinin artmasının ardından beden ekonomik ve sosyal sermayeyi arttıran bir yatırım aracı haline geliyor.

K1: “eğer ben benim görüşüm biz bu işi yapıyorsak bir ortama girdiğim zaman insanların benim sporcu olarak bilmesini öngördüğüm için başladım. Sonrasında ben kendimi geliştirdim. Vücudum gelişti. İlğim zaten peşi sıra gelişti. Sonra ben bu işten para kazanmaya başladım şu an ben eğitmenlik yapıyorum. Ve kazandığım para yani işin profesyonellik seviyesine ulaştı. Ve üniversite okurken çoğu kişinin kazanamayacağı paraları kazandım. Net. Ve o arkadaşlarım şu an bana saygı duyuyor. “

Katılımcıların bir kısmı spor salonlarında antrenörlük yapıyorlar. Spor salonları, bünyelerinde antrenör istihdam ediyorlar. Antrenörler salonu kullanan müşterilere yardımcı olmak ve toplu dersler vermek gibi görevleri yerine getiriyor. Aynı zamanda doğrudan özel derslerle, müşteriler için kişisel antrenörlük de yapabiliyorlar. Spor

salonları antrenörlerden, belirli düzeyde estetik beden talep ediyor. Antrenör olarak bir spor salonunda çalışmak isteyen biri için olmazsa olmaz şartların başında, piyasa şartlarına uygun estetik beden geliyor. Katılımcılar, bedensel estetik görünüşlerini bu sayede doğrudan sermayeye dönüştürerek, antrenörlük yapabiliyor, iş bulabiliyorlar. Bedene yapılan görsel bu görsel yatırım, bazı durumlarda ve bazı kişiler için doğrudan iş sahibi olmayla sonuçlanabiliyor.

K8: “Şöyle söyleyeyim hocam ben öğrenci işçiydim. Burada insanlar vücudunun postürüne baktığı için hard bir şekilde iki ay boyunca fitness çalışmışım mesela beni alsınlar diye. İşe yaradı. Yani genel bir fitness antrenörü olmak için 40 cm kol istiyorlar başka bir şey istemiyorlar.”

K9: “İşim oldu artık. Spor salonumuz var. Lisede gemi bölümünde okudum ama vücut olarak bu mesleği seçtim. Vücudum şu an çok önemli benim için. Salona girdiğiniz zaman hoca olarak ister istemez dikkat ediyorlar. Göbekli mühendisi kimse yargılamaz ama göbekli hocayı herkes yargılar.”

K12: “Aaaa ya ben sürekli iyi durumda olması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü bölümüm beden eğitimi ileride antrenör ya da öğretmen olursam bedenim iyi olmak zorunda. Birisi gelse beden eğitimi öğretmene bak göbekli, çok zayıf ya da demesini istemem yani. Antrenörlük alanında da devam edersem kendini geliştirememiş bu ne faydası olacak demesini istemem. Teorik olarak ne kadar bilgili olsam da bedensel olarak göstermem gerektiği için bedenim benim için çok önemli.”

Bedenin estetik değer kazanması, tek başına kısa sayılacak sürelerde sadece ağırlık kaldırarak elde edilmediği görülüyor. Hedeflenen amaca ulaşmak adına çok fazla emek sarf etmek, masraf etmek, sabretmek ve çileci bir hayat tarzını kabul etmek gerekiyor. Bu çileci hayat, bir nevi beden sermayesi biriktirmenin ön koşulu olarak görülebilir.

K3: “Bana diyorlar ki görüşelim buluşalım ben de senin gibi olmak istiyorum diyor. Kolay mı olum o kadar. Ben o kadar emek vermişim. İlk başlayanlar gelip sizin gibi olmak istiyorum diyorlar. Adam istiyor ki hemen her şey kısa sürede olsun bitsin”

K4: “Acıkıyorsun ama kendini tutuyorsun. Emek verdiğin bir şey var. Ben haftada 10 antrenman yapıyorum.”

K10: “Protein ağırlıklı besleniyorum. Spor yaptığım için geç saatlere kadar kalamıyorum. Pek fazla arkadaş ortamlarına dışarıya gidemiyorum, gitmiyorum. Gitmediğim için de üzülmiyorum. Çünkü vücuduma yatırım yapıyorum. Orada da bir pişmanlık duymuyorum. İleride de duymayacağımı düşünüyorum.”

Yukarıda da belirttiğimiz gibi antrenörler spor salonlarında zorunlu çalışma saatlerinin yanında, kişisel antrenörlük de yapıyorlar. Bazı salonlarda maaş yerine sadece özel ders ücreti alırken bazılarında maaşın yanında özel dersten ek ödeme alabiliyorlar. Antrenörlerin belirttiğine göre, salona gelen bireylerin bireysel antrenör tercihlerini belirleyen en önemli faktör, bedensel estetik sermaye oluyor. Antrenörler, bedenlerinin iyi olması durumunda daha çok tercih ediliyorlar. Bu da bedenin görünüşünü ekonominin konusu haline getiriyor:

K14: “yani işimden dolayı işimin dışında çok fazla muhabbetim olmadığı için. 6 yıldır çalışıyorum. Tabi fiziğin geliştikçe hem kadın hem erkek üyelerden olumlu dönüş alıyorsun rol model oluyorsun. Daha çok seninle çalışmak istiyorlar. Özellikle vücut olarak dikkat çektiğim için özel ders almak istiyorlar. Diyorlar ki hocam belim kalçam sizin gibi olsun. Yani sadece beğeni algısı açısından değişim oldu tabi ki.”

Bedensel görünüş, sadece antrenörler için fayda sağlamıyor. Farklı sektörlerde çalışan bireyler için de, bedensel estetik sermaye önemli bir faktör olarak görülüyor. Bireyler, bedensel görünüşleriyle olumlu ya da olumsuz sonuçlar alabiliyorlar. Bir süre bir bankada güvenlik görevlisi olarak çalışan K27 anlatıyor:

K27: “Şeyi çok değiştirdi iş yaşantın değişiyor. Gerçek yani. Bir bankada gişeci olabilirdim. Vücudumdan dolayı güvenlik birimine geçtim. Gene vücudumu kullanarak yönetim kadrosuna geçtim yöneticiydim yani. İş hayatına etkisi illaki oluyor. Kurumsal bir firmada korumalık yapıyorsun güzel paralar kazandırıyor.”

Body-fitness aracılığıyla elde edilen bedensel estetik sermaye, ekonomik getirilerinin üzerinde sosyal ve haz nitelikli getirileri de bulunuyor. İlgi görme, beğenilme, tercih edilme, özgüven sağlama gibi niteliksel sonuçların, ekonomik sonuçlardan daha önemli olduğu görülüyor. Katılımcılar, erken yaşta body fitnessa başlamadıkları için pişman olduklarını ifade ediyorlar. Sporcu geçmişi olanlar yaptıkları

diğer sporlardan hiçbir fayda görmediklerini, yıllarca spor yapıp ekmeğini yiyemediklerini söylüyorlar. Kastedilen fayda ekonomik faydadan çok sosyal ve hazza yönelik fayda olarak görülmeli.

K4: *“Ben daha erken başlamadığıma kıızıyorum. Hayatım sporla geçti yani. Futbol oynadık. Hiçbir ekmeğini yiyemedik. Hiçbir şekilde bi faydası olmadı yani. Ama bunun çok inanılmaz faydaları oldu yani. Mükemmel derecede.”*

K8: *“ya bedenim değil aslında da. Yani kilolu bir insanı kimse bir yere katmaz. Bize yaramaz bizi bir yere götürmez... Benim kim ne olduğumu ortaya koyar. Bi ortama falan girince bile soruyorlar spor yapıyor musunuz fitness yapıyor musun? “Abi sen fitness yaptın mı yapıyor musun” Geçen Bursa’dan gelirken bi çocuk sordu abi ben de fitnessa gidiyorum deyip bana nasıl böyle oldun diye soruyor. İnsanı tanımlayan insanın hangi yönde gittiğini belirleyen bir durum. Yaşam kalitesini standardını belli eder. Şöyle baktıkları zaman bu adam spora gidiyor. Sigarası yoktur alkolü yoktur gibisinden bi izlenim de yaratıyor.”*

K27: *“Tabi tabi ben bunun çok faydasını gördüm hayatta hep görüyorum. Yani bir mekâna girdiğiniz zaman bu mekân sadece disko bar değil her yere olur. Tabi diksiyon da önemli karşıdakinin konuşurken bizim sporla uğraşıp andaval olan insanlar da var. Biraz da konuşmaya dikkat edersen karşıdakine saygılı olursan illa ki ilgi görüyorsun yani. Dünyanın her yerin de her noktasında geçerli. Güzel bir şey değil ama. Maalesef öyle dış görünüş önemli.”*

“Başkalarının bakışı body fitness yapmanı etkiliyor diyebilir miyiz” diye K18’e sorduğumuzda vücuduna yaptığı yatırımın verimini aldığını söylüyor. Verim olarak ise beğenilerek yapılan bakış oluyor.

K18: *“Etkiliyor. Çok etkiliyor. Beni de heyecanlandırıyor hırslandırıyor. İlk başta böyle değildi. Sonradan ben bunların verimini almaya başladım.”*

Ekonomik, simgesel sermayenin yanında sosyal sermaye de spor salonlarında, beden aracılığıyla elde edilebiliyor. Spor salonları farklı meslek, gelir ve statü gruplarının bir araya geldiği yeni sosyalleşme mekânları durumuna geliyor. Spor ve görünüş yeni çevre edinmede, sosyal sermaye sağlamada önemli bir araç haline geliyor.

K19: *“Zevkli çok fazla insanın gururunu okşuyor her yerde tanıdık sahibi oluyorsun işini kolayca çözebiliyorsun.”*

Bedene yapılan yatırım, bedenin doğrudan sermayeye dönüşmesini beraberinde getiriyor. Bedenin bizzat kendisine yapılan bu yatırım, bedenin gösterge/ estetik değerini yükselterek, bireyin giyim ve aksesuar gibi dışsal göstergelere olan bağımlılığını da azaltıyor. Beden kendisi, body fitnessla birlikte değer kazanmaya başlıyor.

K23: *“İster istemez güzel bir şeye kavuştuğun zaman güzel durduğun zaman kabinde kendini gördüğün zaman ister istemez güzel hissettiriyor. O da öyle bir şey ki çuval giyse bazı insanlar güzel duruyor yani. Onu gördüğün zaman işte pahalı bir markayı giymeyi dert etmiyorsun. Mesele çünkü güzel durmak. 10 liralık tişört bile sen de güzel durabilir. İnsan senin proporsiyonuna bakıyor. Dolayısıyla 700 milyon bir tişörte vermek yerine 10 liralık tişörtle onun yaptığı etkiyi yapabiliyorsun. Bu dolayısıyla haliyle iyi hissettiriyor.”*

Bedensel sermayenin estetik değeri, talebe göre şekilleniyor. Bedene yönelik talepleri iyi takip eden katılımcılar, piyasada hangi tür bedenin daha çok gelir getirdiğini biliyorlar ve ona ulaşmaya çalışıyorlar. Bedeni bir tür kendini pazarlama aracı olarak gördüklerini, kendilerini daha iyi pazarlamanın yolunun arz talep dengesine uymak olduğunu belirttiler.

K27 *“İdeal beden ölçüsü benim için ilk başladığımda Türkiye’de hep böyle iri bodyciler vardı. Baktım Türkiye’de sevilmiyor bu. Niye sevilmiyor kadınların hoşuna gitmiyor. Çok büyük bir adamı sevmiyorlar. Daha önce büyük adamlara bakardım. Benim için ideal ölçü klasik fizik dediğimiz Arnold Schweizeneger. İnce bel abartılı olmayan bacaklar. İyi bir üst mesela. Benim vücut ölçüm o. Niye çünkü Türkiye’de kendini en güzel böyle pazarlayabilirsin. Bu fizikte pazarlayabilirsin. Biraz da tipin düzgünse. “*

Beden body fitnessla birlikte sermayeye dönüşüyor. Sermayeye dönüşen şey bedenin görünüşüdür. Bu sermaye biçimi ise iki şekilde karşımıza çıkıyor. Birincisi bedenin bizzat görünüşünün sermaye olması (fiziksel sermaye), görünüşünün “iyileşmesine” bağlı olarak toplumsal hayatta, sosyal ilişkilerde ve ekonomik yaşamda fayda elde etmesi durumu (sosyal sermaye). Bedensel görünüşleri sayesinde iş yaşamında bir adım önde, girdikleri sosyal mekânlarda öncelikli olabiliyorlar. Sosyal yaşamda dikkatleri, bakışları çekebiliyor, beğenileri arttırabiliyorlar. Bu da yeni

arkadaşlıklar ediniyor, karşı cinsle olan ilişkilerinde artış sağlıyor, kendilerini iyi hissediyorlar. Spor salonlarında kurulan ilişkiler ve beden sayesinde ulaşılan sosyal sermaye ve etkili çevre edinilmesiyle birlikte sınıf ve statü olarak birbirinden farklı kişiler bir araya gelebiliyor, yeni ilişkiler kurulabiliyor. Bu iki durumun da gayet farkındalar. En önemli sermaye biçimi bireyin bedeninin görünüşü olduğunu belirtmekte fayda var. Buna da estetik sermaye demek mümkündür.

4.2.1.11. Kendini kandırma: inkâr

Katılımcıların bir kısmı görüşmenin başlarında ısrarla body fitnessı sağlık için yaptıklarını söylediler. Görüşme ilerledikçe birçok çelişkili ifade ortaya çıktı. Yaptıkları antrenmanlar, beslenme biçimleri, hayat düzenleri, hedefleri tam tersini, sağlık için değil görüntü için yaptıklarını söylüyordu. Bedenimi daha da güzelleştirmek, irileştirmek için yapıyorum, dış görünüş benim için çok önemli diyenlerle sağlık için yapıyorum diyenlerin düzenleri neredeyse birebir aynıydı. Ancak birçoğu bu durumu kabul etmek istemediler. Bizde gerek görüşme içindeki sorular, gerekse gözlemler vasıtasıyla bu reddetme ve inkâr davranışının arkasındaki sosyolojik dinamikleri ortaya çıkarmaya çalıştık.

Katılımcılar kendi aralarında body building ve fitness ayrımı yapıyorlar. Neredeyse tamamı fitness yaptığını body buildingin aşırı büyüme anlamına geldiğini, kendilerinin ise büyümek gibi bir dertlerinin olmadığını söylediler. Bunun yanında tamamı biraz daha büyüüp koruma aşamasına geçmek istediklerini belirttiler. Ancak gerek katılımcılar gerekse gözlem sırasında ayaküstü sohbet ettiklerimiz dâhil olmak üzere, mevcut görüntüsünü korumayı amaçlayan, artık irileşmek istemeyen tek bir kişi dahi çıkmadı.

K3: “Ben body building yapmıyorum da fitness yapıyorum. Body building biraz daha beni aşar. Benim vücudum fit bir vücut mesela body building gibi olamam olmak da istemem. Görünüşleri o kadar kötü ki”

97 kilo ağırlığa ulaşmış, kollarının yarıçapı kafa ölçülerini geçmiş, görünüşü adeta bir devi andıran steroit adı verilen sağlığa son derece zararlı kimyasallar kullanan K25 peki sence ideal beden ölçüsü nedir sorusuna aşağıdaki cevabı veriyor:

K25: *o kadar büyük olmasın güçlü olsun. Normal bir şey yani. Ben 110 kilo olsam yeter bana 97 kiloyum. Ama daha yağsız”*

Katılımcıların görünüşleri, ilk bakışta body-fitness yaptıklarını belli etmektedir. Örneklem grubu seçilirken buna dikkat edilmiştir. Dolayısıyla görüştüğümüz kişiler, spor yapmayan bireylere oranla oldukça iri vücut büyük ölçülerine sahipler. Katılımcılar da kendi ölçülerinin normale oranla oldukça iri olduğunu kabul ediyorlar. Ancak bu ölçüleri yeterli görmüyorlar. Benim amacım sadece sıkılaşmak ve büyümek değil diyen birçok katılımcı, 37- 55 cm arasında yarıçapa sahip olan kollarından memnun değiller:

K2: *“Sadece benim amacım sıkılaşmak. Yağı iyice azaltmak. Çok fazla kütle artışı dış görünüş olarak beğenmiyorum hem de amacıma yönelik de değil.*

M: *“Şu anda kütle artışı yapıyor musun?”*

K12: *Hayır. Kütle mi doldurmaya çalışıyorum. Mesela bicepsim 40cm ama bu kırk santimi dolu bir şekilde yapmaya çalışıyorum. Yani bi de su olsun istemiyorum.”*

M: *“Omuzlar ne olsa? Şimdi büyötmeye çalışıyor musun?”*

K12: *Aslında çok da büyötmeye çalışmıyorum. Temiz şekilde beslenip antrenmanımı yapıyorum. Hem korumaya hem de belli oranlarda büyörsen benim için kazanç oluyor.*

M: *Bi sınır yok mu büyömenin?”*

K12: *Aynen bi sınırı yok.”*

K6: *“Çok bi isteğim yok. Göğüs anatomim çok zayıf yok gibi. Göğüslerimin biraz dolgunlaşmasını istiyorum. Kollarımın 37,5 buçuk soğuk kırk gelmesini istiyorum. Benim zaten çok bi iri olma isteğim yok.”*

Katılımcıların inkâr ettiği bir diğer konu ise bedenlerini gösterme arzuları. Özellikle bir kısım katılımcılar asla bedenlerini gösterme gibi bir amaçlarını olmadığını, bol kıyafetler giydiklerini, bedenlerini gösterecek fotoğraflar paylaşmadıklarını söylediler. Fakat hem gözlemlerimiz hem de sosyal medya, Watsapp durum paylaşımlarını takip ettiğimizde tam tersi durumlarla karşılaştık. Gözlem yaptığımız süre boyunca kış ayı dâhil olmak üzere dar ve ince kıyafetler giymelerine, sosyal medyada çıplak denebilecek fotoğraflar paylaşmalarına rağmen bu durumu inkâr ettikleri görülüyor. Bir kısmı ise daha görüşme sırasında ortaya çıkıyor. Örneğin:

K6: *“Ben fiziğimi falan atmıyorum ara sıra atıyorum. Öyle çok fiziğini göstermeyi seven biri değilim. Fotoğraf atmadım değil attım. Ama ben zayıfken de rahattım.”*

Dedikten bir süre sonra spor yapmaya başlaması ve ardından bedeninin gelişmesiyle:

K6: *“Artık rahat rahat tişörtle fotoğraf atıyorum”*

İfadelerini kullanıyor. Sosyal medya ve Watsapptan özellikle üst kısmı çıplak olan fotoğraflar paylaşıyor. Benzer şekilde K7 çok dar giymesine ve çıplak fotoğraf paylaşmasına rağmen o da benzer şeyleri söylüyor:

K7: *“yani 17- 18’e göre daha bol giyiyorum. Bol giymeye çalışıyorum fazla göstermeden. Yerine göre değişiyor ya.”*

Görüşme yaptığımız dönem boyunca normal genişlikte kıyafet giydiğini görmediğim dar kıyafet giyen K19 dar giymeyi sevmediğini söylüyor:

K19: *“Yok aslında dar giymeyi sevmiyorum”*

Katılımcıların bazılarında ben ve onlar diye kendisini body-fitness yapanlardan ayırma durumu söz konusu. Herkes görüntü için yapıyor ben sağlık için yapıyorum kabulüyle karşılaşıyoruz.

K17: *“Örnek aldığım kimse yok. Karnımı beğenmiyorum. Yani omuz göğüs kol onlar ya zaten belli ölçüde çok ciddi aşamaya geçmeye de ne zamanım var ne de maddi harcama için buna giremem. Ama belli ölçüde giydiğim yakıştığı için bana yeterli. Çünkü şu an belki sosyal medya insanları farklı düşüncelere itiyor. Mesela üniversitemizde bir hocamız sunum yapmıştı. Emine ergen Hacettepe spor bilimlerindeydi. Şimdi insanlar her insan baklavaya sahip olmak zorunda değil. Ama şu an sosyal medyada önümüze konan şey bu. Sen eğer vücudun böyle olursa sen ne bilim işte güzel bir kız arkadaşın olur mantığı var. Bir ünlünün işte bir bayanın atıyorum mesela kalçaları. Ünlü birinin kalçaları gibi olmasının istiyor. Çünkü sosyal medya insanların böyle güzel ve çekici olduğunu inandırmaya başladı. İnsanlar da böyle profile sahip olmak istiyor. İnsanlar da sürekli belli bir görüntüm olsun. Bu görüntüyle arkadaş çevrem olsun amacı taşıdığımı düşünüyorum. Spor bilinci olmayan insanlar daha çok.”*

Kendisini böyle” dediği insanlardan ayırıyor. Ancak yaşam tarzına bakıldığına, “böyle” dediği insanların istek ve beğenilerinin kendisinde olduğunu görüyoruz. Örneğin karnımı beğenmiyorum diyor. Başkalarıyla karşılaştırdığı için karnını beğenmiyor. Sabah akşam tavuk pilav yemelerine, çileci bir yaşam sürmelerine, yaptıkları antrenman ve beslenme biçimi sağlığa zararlı olmasına rağmen tamamen sağlık için yapıyoruz diyorlar

M: “yeme içmeye dikkat ediyor musun?

K6: *Ben o kadar dikkat etmiyorum. Şu an profesyonel düşünmüyorum. Ama profesyonel bi aşamada düşündüğüm zaman. İlerde aslında podyum istiyorum. Şu an yok ama. Sadece şu anda bundan ekmek yiyorum. Tabi ki fiziğimin daha iyi olmasını istiyorum. Zaten gün içinde yediğim her şey tavuk pilavdır.”*

K13 ısrarla sağlık için yaptığını görüntüye takılmadığını, büyümek istemediğini söylüyor. Konuşmanın içeriğine baktığınızda çelişkiler çok keskin bir şekilde belli oluyor:

K13: *“Akşam dışarı çıkmazsam 12’yi geçmez. Kesin yatarım. O günün vermiş olduğu yorgunluk vücudun dinlenmesi lazım ki vücut toparlansın. Çünkü çoğu sporcunun tek sıkıntısı şu antrenman yaparken büyüdüklarini zannediyorlar. Vücut dinlenirken büyür yani. Yatarken gelişirsin... Kollar mesela 42- 43 oluyor bu fiziğe göre boya göre. Benim boyum 186 kolum 43- 44 olması benim için yeterli görünümü sağlıyor.”* (Sağlık için yapıyorum tamamen diyordu. 43 cm kol yetmiyor büyümekten bahsediyor)

K13 *“Aynaya antrenman sonu bakıyorum. Salonlarda ayna ful olduğu için ister istemez bakıyorsun. İki hareket giriyorsun kolumda değişiklik oldu mu, oramda değişiklik oldu mu istemsizce bakıyorsun yani. Ayna orda olmasa bakmam yani daha çok sağlık için yaptığım için benim için görüntü o kadar büyük olsa da işe yaramaz. Daha çok sağlık tarafındayım.”*

Yine tamamen sağlıktan bahsediyor ancak aşağıda istediği ölçüler olduğunu yukarıda ise o ölçülerin daha iyi görüntü sağladığını ifade ediyor:

M: “Kilo arttırma sebebinin ne neden bir yerde durmuyorsun?

K13: *Kendim ulaşmak istediğim bi hedef var. Şuan kolumun 44 olması boynumum şöyle olması, yağ oranının şöyle olması bunlara ulaşmak için o kilolara alışmam lazım. Yoksa aynı durur yani. Arttırmamın tek nedeni ulaşmak istediğim boyut kitle yani. Nedeni o.”*

Sağlık için yaptığını görüntüye ve ölçüye önem vermediğini söyleyen bir diğer katılımcı genellikle tavuk pilavla beslendiğinden bahsediyor. Üstelik büyümesine faydalı olduğunu düşündüğü yiyecekleri yıkayıp yanında gezdiriyor:

K19: “Ya aslında değişmedi de şöyle olmadı ben vücut yapım vücudum iyi olsun olmadı. Yani öyle düşünüyor olsam da bu yüzde 20’yi geçmez.” “. genel de sulu yemek yiyorum. Özel tükettiğim bir şey yok. Ekmek tüketmiyorum. Mümkünse et ya da tavuk. Maalesef tavuk. Ya da balık. Pirinç yerine bulgur pilavı. Spor yaptığım günlerde bu tarz beslenmeye çalışıyorum. Bol miktarda yeşillik. Yıkayıp yanında gezdirmen gerekiyor. Yıkamasan yıkayacak yer bulamıyorsun. Yani yanımızda gezdirmek gerekiyor. Aslında beslenme alışkanlığımızı da yanımızda gezdirmek gerekiyor. Yanında getirdiğin zaman sebze tüketme alışkanlığımız yok. Ama en önemli noktalardan bir tanesi sebze.”

Aynı katılımcı bir süre sonra bu kadar disiplinli ve çileci hayattan bazı dönemler sıkıldığını söylüyor. Fakat mevcut görüntüsünden geriye düştüğünde psikolojik olarak gerileme yaşadığından bahsediyor. Sadece sağlık için yapılıyorsa neden görüntü kaybından korkulur? Neden bu kadar çileci bir hayat tercih edilir?

K19: “ya tabi sıkılıyorsun. Kesinlikle. Tutmak elde ettiğini daha zor. Yapı itibariyle vücudum yatkın. Şimdi genetik yatkınlık mutlaka önemli ama alışkanlık daha önemli. Vücuduna a- b – c diye bir düzen koyup beslenmem, uyumam vs. diye bir düzen koyduğunda onlardan biri aksayınca zaten bir psikolojik olarak gerileme yaşıyorsun. Bunun yönetemediğinde de motivasyon düşüyor. Sistem seni geri çekiyor. Bunun için de ortalama düzeyi tutturmak. Ben şimdi mesela hatlarımı ve gücümü kaybetmem demek geriye gitmem demek.”

Benzer çelişkileri birçok katılımcıda görüyoruz. Burada sadece birkaç örnekle yetinmeye çalışacağız. K24 (cinsiyet kadın) daha önce kilolu olduğunu sporla birlikte zayıfladığını söyledi.

K24 “Her gün tartıya çıkabilirim keyfime. Bu aman işte kilom artmış ya da azalmış çok umurumda değil açıkçası.

M: Peki moral bozuluyor mu artınca?

K24: Moral bozulmuyor kendi bedenimi kiloluyken de azken de seviyorum.”

Kiloya takmadığını söylüyor. Ancak daha sonra kilo vermesinin ardından insan içine daha rahat çıktığından bahsediyor:

K24: *“kendini böyle hangi bedende insanların içine çok rahat çıkabilecek, kendini aynaya bakınca daha iyi beğenirsin hangi bedense ideal beden odur. Her bireyin kişisel kendine özgü başkalarının düşüncesini önemsemeden. Sağlıksız olmaması gerekir”*

Konuşmanın ilerlemesinde kilolu olduğu dönemin üzücü olduğunu anlatıyor:

M: *“Bedeninde kusurlu gördüğün yer var mıydı body fitnessa başlamadan önce?*
K24 *“Yani evet genel olarak kiloluydum: daha çok zayıflamak istiyordum. Moralin bozuluyordu. O yüzden bu beni mutsuz ediyordu. Fiziğimi değiştirmek istiyordum... Aslında bir de şöyle kilo vermeye başlama sürecimde bundan daha zayıftım şuan daha kiloluyum ama daha fit görünüyorum daha mutluyum.”*

Konuşmanın akışından da anlaşılacağı üzere kilolu haldeki vücut rahatsız ediyor. Başkalarının düşüncesini umursamadığını ama kilo verdikten sonra insan içine daha rahat çıktığını söylüyor. Kiloluyken de vücudumu seviyordum diyor ama bir sonraki konuşmada kilolar yüzünden moralinin bozulmasından bahsediyor. Çok açık çelişkiler ve kabullenmeme durumu söz konusu.

Katılımcıların önemli bir kısmı body building yani irileşmek için vücut yapmadıklarını fit, sıkı olmak için fitness yaptıklarını söylediler. İkinci olarak sağlık için yaptıklarını görünüşe önem vermediklerini ifade ettiler. Başkasının görüşlerinin önemli olmadığından önemli olanın kendini iyi hissetmek olduğundan bahsettiler. Ancak görüşleri, beslenme rejimleri, antrenman programları tam tersini söylüyordu. Çok iri görünüyor ve daha da irileşmek istiyorlar, çok sıkı diyet yapıyorlar ama yapmadıklarını söylüyorlar, fitness yapıyoruz diyorlar vücudun dengesini bozacak düzeyde ağır body building antrenmanı yapıyorlar. Katılımcılarda ve gözlemlediğimiz diğer bireylerde açık bir şekilde inkâr etme ve kabullenmeme durumu söz konusu. Bu inkâr pratiğinin nedeni, bizim kanaatimize göre, dışsallığı ve niceliği yaygınlaştıran, değeri görsellik üzerinden belirlediği görülen kültüre rağmen bireyler gösterişçi, kendinden memnun olmayan, sadece niceliksel tarafını düşünen biri olarak

görölmek istemiyorlar. Bu durum hem bireyin kendi içsel çelişkisini hem de çağdaş dünyanın taleplerindeki çekişmeyi göstermesi açısından bize ipucu vermektedir.

4.2.1.12. Yeniden doğuş ve estetik sermayenin kazançları

Bu çalışmaya başladığımız dönemde body fitnessa yeni başlayanları gözlemleme şansımız oldu. İlk başladığı günden itibaren birlikte vakit geçirdik, konuştuk, sosyal ortamlara girdik. Görünüşün değişmesiyle birlikte hayatlarında dikkate değer değişimler olmaya başladı. Neredeyse hayatlarının tamamını değiştiğini görmek çok zor değildi. Sosyal ortamları, takıldıkları mekânlar, arkadaş çevreleri, beslenme biçimleri, hayata bakış açıları tamamen değişmişti. Adeta başka bir boyuta geçmiş, başka insanlar olmuşlardı. “Hayatında body fitnessstan sonra ne gibi değişiklikler oldu” sorusuna verilen cevaplar:

M: “Hayatında body fitnessstan sonra ne gibi değişiklikler oldu?”

K4: Söylediğim gibi birçok şey değişti. Giyiminden karşı cinse kadar, çevrene kadar her şey. Yani instagramdan sayfalara kadar her şey değişiyor.

K26: “Her şey değişti. Gece hayatım olsun okul olsun beslenmem olsun. Baya her şeyimi etkiliyor. Birçok şey öğreniyorsun vücudunu tanıyorsun.”

M: “Peki hayatında ne gibi değişiklikler oldu fitnessstan sonra?”

K5: Çok değiştirdi beni. Sanki işte iletişim kurmaya başladım. Özgüvenim arttı. Sinirliyim o gün mesela gidim antrenman yapayım kendime geleyim düşüncesi oldu alıyorum yani. Çevrem değişti.”

K6: “Ne değişiklikler oldu... İnsanların bakış açısı, düşüncesi, saygısı her şey çok değişti. Bana davranışları bile değişti. Ben zayıfken sivilce problemi de vardı. Suratım düzelmesi, kendimin biraz olgunlaşması ve vücudumun irileşmesi bana olan saygıyı arttırdı. Hem kızlar olsun hem erkekler olsun.”

Bedensel gösterge değerinin artması, estetik sermayenin elde edilmesinin olumlu sonuçlarının daha belirgin olduğu kişiler, genellikle ya çok zayıf ya da çok kilolu olanlar oluyor. Aşırı kilolu ya da zayıf kişilerin, body-fitness ve buna uygun yaşam tarzından sonra hayatlarındaki değişiklik, daha fark edilir düzeyde oluyor.

K8: *“Değiştirdi. Yani insanın hayatını değiştirir. Bir bakışı bir şeyi yani çünkü kilodan dolayı söyleyeyim.”*

Bedensel estetik sermaye sonrasında bireyler, arkadaşlar arasında dikkat çekmeye başlıyorlar. Kendi ortamları da bunun farkında oluyor. K11 gibi görüşme yaptıklarımız içinde geçmişte ve hala sporla uğraşanlar vardı. Hiçbir spor body fitnessın verdiği sonucu, memnuniyeti, büyük değişimi vermemişti. Çünkü body fitness doğrudan bedenın görşelliğini değiştirmeye yönelik bir spordur. Bedeninin görünüşü üretilen ideal beden imgesine uygun olarak değişen bireylerin hayatları da tamamen değişiyor.

K11: *“Değişti hocam çok değişti.*

M: *Vücudunun değişmesi hayatını nasıl etkiledi?*

K11: *Yani hocam vücudumun değişmesi kendimi daha iyi hissetmeye başladım. Giydiğim kıyafetler daha güzel olmaya başladı. Üstüme daha iyi oturmaya başladı. Sonuçta arkadaşlar arasında dikkat çekmeye başladı.”*

K13: *“Kesinlikle yüzde yüzlük bi değişim oldu diyebilirim. Dışarıdan insanlar böyle geçerken ister istemez dikkatleri üzerine çekebiliyorsun. Fiziğinle kılona boyunla. İster istemez bi insan senin hakkında şunu kolayca diyebiliyor. Keşke ben de böyle olsam. Ben de böyle olmak için ne yapmalıyım. Demek ki yol kat etmişsin bu kadar insan senin yerinde olmak istiyor.”*

Uzun süreler boyunca bu sporu yapanların yanında, kısa sürede değişimi elde edenler de vardı. K15 görüştüğümüzde henüz 6 aydır spor yapıyordu. Çok disiplinli olarak yaşamını da spora göre ayarladı. Sonuç 6 ayda hayatı değişti:

M: *“Peki 6 ayda başladığından bu yana hayatında neler değişti?*

K15: *Bence çok şeyler değişti. En azından psikolojikmen çok etkiledi beni. Kıyafetlere çok önem veren bi insanım. Onların içinde daha güzel duyuyorum. Dış görünüşe çok dikkat eden insanım. Dışardan arkadaşlarımın tepkisi daha başka oldu. Arkadaşlarım daha iyi durmaya başladın diyorlar. Postürüm daha düzelmeye başladı. Çok zayıf bir insan değildim biraz sırtıyordum. O yüzden son zamanlarda başladıktan ç-sonra çok etkiledi beni. Bırakamıyorum zaten.”*

Estetik bedenın elde edilmesiyle, bireylerin hayatlarındaki olumlu değişimle yaşa göre farklılık göstermiyor. Kırk yaşında başlayanın da 18 yaşında başlayanın da hayatı değişebiliyor. Kırk yaşından sonra başlayan K18 de geç başladığını düşünüyor 20’li

yaşlarda başlayanlar da geç başladıklarını düşünüyorlar. Hayatlarının olumlu yönde değişmesinin geç oluşu pişmanlığa neden oluyor:

K18: “Çok da pişmanım bu işe kırk yaşından sonra başladığım için. Keşke bunu yirmili yaşlarda düzenli şekilde yapsaydım. Hayata bakış açım değişiyor yani. Benim ortamım da değişti. Hayata bakış açım değişti. Sosyal ortamım değişti.”

Çalışma boyunca gördüğümüz insanların hayatları body-fitnessstan sonra bütün olarak değişiyor. Fiziksel değişimin yanında zihinsel değişim, sosyal değişim, karakter değişimi de beraberinde geliyor. Bu değişimin kaynağı bizim gördüğümüz bedensel görünüşün piyasa standartlarına göre olumlu manada değişmesidir. Üretilen ideal beden imgesine yaklaşan bedenler çevrelerinden bakışı çekiyorlar. Olumlu bakışın artması bireyi spora daha çok yönlendirirken hayatını bu spora göre ayarlamasına, özgüven sahibi olmasına, kendisine ve dünyaya bakışının değişmesine neden oluyor. Sadece spor yapmak değişimi getirmiyor, değişimi getiren asıl neden bedenın görünüşünün değişmesi olarak karşımıza çıkıyor. Aksi takdirde sadece spor yapmak bu derece iyi hissettirseydi, değişime neden olsaydı diğer branşlarda sporcu geçmişı olan bodycilerin hayatlarında herhangi bir değişiklik olmaması gerekirdi. Çünkü genel manada spor branşlarının tamamına yakını performansa yönelik eylemken, body fitness tamamen bedenın görüntüsüne yönelik bir çabadır. Dolayısıyla, geçmişte spor yapmış olanların bodyden sonra hayatlarının değişmesi de yine body fitnessın tek başına spor olmadığının göstergesidir.

4.2.1.13. Beden konuşuyor: yürüyen cinsellik

Cinsellik body fitness yapmada önemli bir değişken. Sadece bu sebeple spora başlayanlar olduğu gibi devamında bu sonuçla karşılaşp motive olanlar da var. Genel olarak baktığımızda body-fitnessstan sonra kızlar ve erkekler için durum benzerdir. Çiftler karşılıklı olarak bedensel görünüş talep ediyor, birliktelikler buna göre belirleniyor. Görüşmecilerimizin ifadelerinden anlaşıldığı kadarıyla, görüşmecilerin bazıları için genellikle tek gecelik ilişkiler söz konusu olup duygusal yaklaşma istenmiyor. Bu durumdakiler için amaç sadece bedensel görünüşe dayalı cinsel birliktelik olarak karşımıza çıkıyor. “Karşı cinsle olan ilişkin body-fitnessstan sonra değişti mi” sorusuna verilen cevaplar:

K4: “Bir gün yolda yürüyordum. Çok güzel bir kız vardı arkasına takıldım. Yürümeye başladım iki tane kız. Karşıdan bir tane erkek geliyordu tişört giymişti yazdı. Kızın teki yanındakine dedi ki ‘ayy omuzlara bak’ yanındaki de dedi ki ‘ayy kollara bak’. İşte o gün karar verdim ben de bunu yapacağım. Şimdi şöyle biz kadınlara bakarken sadece yüzüne bakmıyoruz fiziğine bakıyoruz. Onlar da bizim fiziğimize bakıyor. Bunu anladım. Daha çok az bilmiyorum ama bakıyorlar yani”

K13: “Karşı cins ilişkilerinde de çok işime yaradı. Bunu karşılaştırmalı olarak yaparsak yüzde yüz değişti. Günümüz ilişkileri dışarıdan izlenim önemli olduğu için çok etkiledi. Benim amacım tamamen sağlık olmasına rağmen orayı da çok etkiledi. Karşı taraf bakıyor sana. Çelimsiz bir arkadaş senden daha kat kat düşük bi arkadaş olduğunda doğal olarak seni tercih ediyor. Direkt tercihi sen oluyorsun.”

K21: “Kesinlikle etkiliyor. Etkilemez olur mu? Karşı cinsin bakış açısı tamamen değişiyor. Kesinlikle bayanlar açısından pozitif yönde etkiliyor “

K18: “ Bundan ziyade bir de senin kafa yapına. Bu adam işte düzenli sporunu yapıyor, beslenmesi, giyimi. Hayat bakış açın çok değişiyor. Sürprizli şeylerle de karşılaşabiliyorsun. Ben çok karşılaştım.

M: O zaman karşı cinsle olan ilişkini etkiledi?

K18: Çok etkiledi. Eskiden bakamayacağım kişiler, ortama girip tanışamayacağım kişilerle tanışmaya başladım. Ve bu çok hoşuma gitmeye başladı. Çok etkili açıkçası. Bizde böyle oluyorsa onlarda daha etkili olabileceğini düşünüyorum”

Ataerkil kültürel kurallara göre talep edenin erkek olması anlaşılabilir bir durum olabilir. Ancak ataerkil kültürel kodlar açısından bir kadının erkeği talep etmesi ve bunu açık olarak dile getirmesi alışıldık bir durum değildir. Ancak body-fitnessstan sonra bu tür kod değişimleri normal hale gelmeye başlıyor:

K4: “Tabi tabii. Mesela karşı cinsten bi değişim başlamıştı. Bir yerde oturdum kızın teki bana şey söylemeye başladı. İşte ya omuzlarını masadan çek tahrik oluyorum. Kolları çok şey yapma. Şimdi bunlar da bir şey yani motivasyon yani.”

M: Ama kültürel açıdan bi kızın gelmesi çok ilginç değil mi?

K4 “Sana göre öyle. Çoğu kıza göre normal. Bu anlamda çok şey oldu oluyor yani. İşte kendisi tanışmak isteyen oluyor. Eskiden bu tarz şeyleri neredeyse yaşamıyordun. Sen şey yapıyordun. Fiziksel görünüşünle ilişkili olarak giyimim kuşamın tavırların bi özgüven geliyor. Bir aura oluşuyor etrafında. Bunlar değişmeye başladığı zaman karşıdan talep gelmeye başlıyor. Bir hava yaratıyorsun etrafında yani. Değişik bir hava oluyor.”

M: *Body fitnessstan sonra karşı cinsle olan ilişkin değişti mi?*

K25: *Tabi ki anlıyorsun yani.*

M: *çok farketti mi?*

K25: *Evet yani yürürken herkes bakıyor. Gelip konuşmak isteyenler oldu”*

K27: *“Tabi yani bu biraz müstehcen olacak ama. Arkadaşlar bu sözümle dalga geçerler ama ben derim ki biz bi saatten sonra kadınlar için sex objesinin. Genel olarak yani bi saatten sonra şey oluyorsun artık potansiyelin değişmeye başlıyor kadın potansiyelin de değişmeye başlıyor. Bu da hoş değil aslında. Arkadaşlar gülüyor ama bu hoş değil yani. Yani güzel kız gördüğümüz zaman ne düşünüyoruz. Bu bizim için de geçerli”*

Her iki cins için de karşı cinse karşı özgüven artışı gözleniyor. Kadın katılımcılar K5 ve K24,erkek katılımcılar K1 ve K20 “*karşı cinsle olan ilişkini fitness etkiledi mi*” sorusunu benzer şekilde cevaplıyorlar:

K5: *“Etkiliyor tabi. Bakış açısı. Özgüvenle çok alakası var. Özgüveni etkiliyor yani her şeyi açıklıyor”*

K24: *“Erkeklerin tepkileri daha çok değişti. İyi fizikli birini görünce aynı surat aynı şartlar ama fizik değişince erkeklerin cinsellik yönünden dolayı farklılaşıyorlar. Daha fazla ilgi oluyor tabi.”*

K12: *“Oldu evet. Çok erken başladığım için zaten lise 1-2-3 gibi özgüven eksikliği oluyor. Zaten düşüktü özgüven spor yaptıktan sonra biraz büyüdükten sonra özgüven de artıyor. Daha çok kızlarla iletişim artıyor daha fazla beğeniliyorsun. Özgüvenim de arttı bu spor sayesinde”*

K20: *“Kesinlikle etkiledi. Obezken de çok bakılıyor ne yazık ki olumsuz anlamda. Dalga geçmeler aa şişko falan gibi. Bakışın nasıl olduğuyla ilgili evet olumsuzdan olumluya dönen bakış kişiyi motive edici bir unsur. O bakış tabi ki değişiyor. Özgüvenin artıyor. Karşı cinsle iletişimde özgüvenini artırıyor. Diğer noktalar da teorik olarak da cinsellik ve benzeri noktalar da testosteronla ilişkili olarak etkilediği söyleniyor. Özgüven bence en önemli etkilerden biri.”*

Elde edilen göstergesel değerlerin cinsel taleple sonuçlanması, eski arkadaş çevresinde de gözlemleniyor. Body-fitness öncesi arkadaş çevresinin, body-fitnessstan sonra cinsellik nitelikli talepte bulunması durumunun, body-fitness ve cinsellik

arasındaki olumlu ilişkiyi gösterdiğini söyleyebiliriz. Kadın ve erkek katılımcılar arasında bu noktada farklılık gözlenmemektedir.

M: *“Karşı cinsle olan ilişkiniz body fitnessstan sonra değişti mi?”*

K24 (kadın katılımcı): *“farklılaştı. Normalde çok kilolu olduğum dönemlerde bana yazmayan kanka gibi gören arkadaşlarım fizik düzeldikçe “yaa acaba sevgilim olur mu acaba bana bakar mı diye tekliflerle gelenler oldu tabii ki”. Hayatımdan çıkartıyorum böyle insanları.”*

K13 (erkek katılımcı): *“Arttırdı. Genel olarak etrafımda kız arkadaşlarım vardır. Onların beğenisi yani sosyal medyada bile arttı. Bi eski fotoğraflarla yeni fotoğraflar arasında beğeni farkı bile var.”*

K23 erkek katılımcı: *“Sporun düzenli hale gelmesi evlendikten sonra oldu. Yani orada şöyle bu biraz kurduğün ilişkilerle de alakalı. Çok hani evlendikten sonra da o dönemde de bunu söyleyecek samimi insanlar çok fazla olmadı hayatımda. Ben sadece bakış olarak gördüm. Bunu dile getirme tarzında şeyler çok fazla duymadım. Tabi şeyi hissettim. Mesela ben önceden tanıyıp sonradan bu halimi tanıyan insanların şeylerine de maruz kaldım. Söylemsel olarak bunu dile getirdiler. Olumlu gördüm yani.”*

Görüleceği üzere cinsellik açısından değişimde cinsiyetler arası bir farklılık görülüyor. Bedenin gösterge değerinin artması ile birlikte bedene yönelik cinsel talep de artıyor. Ataerkil kültürel anlam dünyası açısından bakıldığında, burada ilginç olan erkek katılımcılara yönelik kadınların talepte bulunması. Gösterge değeri artan erkek bedenine kadınlar doğrudan cinsellik teklif edebiliyorlar. Durumun farkında olan katılımcıların cinsel hayatlarının önemli ölçüde değiştiğini gördük. Beraber gittiğimiz sosyal mekânlarda gösterge bedene sahip olan arkadaşlara kadınlar tarafından yoğun bir talep olduğu gözlerden kaçmıyordu. Sürekli bakış atanlar, konuşmak isteyenler, haber gönderenler... Body öncesi ve sonrası olarak dönemselleştirdiğimizde katılımcıların cinsel hayatının önemli ölçüde değişebildiğini söyleyebiliriz.

4.2.1.14. Sağlığa rağmen sağlık için

Bilinen insanlık tarihi içinde en hareketsiz çağı yaşadığımız bilinen bir gerçek. Endüstrileşme, iş bölümü, teknolojinin gelişmesi ile birlikte insanlar daha konforlu ancak daha hareketsiz bir yaşam sürüyorlar. Bu da beraberinde sağlık sorunlarını

getiriyor. Son zamanlarda spor salonlarındaki sayının ve spor yapanların sayısının artışı hareketsizlikten doğan fiziksel ve zihinsel rahatsızlıkları gidermeye yönelik olduğu söylenebilir.

Gözlem ve görüşmelerden elde ettiğimiz bulgulara göre body-fitness sağlık açısından iki boyutlu olarak karşımıza çıkıyor. Birinci boyut olumlu olarak insanlar sporla birlikte içki, sigara, uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklardan uzak duruyorlar. Uyku düzenlerine, dinlenmelerine dikkat ediyorlar. Daha düzenli bir hayat sürdürdükleri görülüyor.

K1: *“bi düzen var hayatımda. Yani hafta yedi günse o yedi günü kendi içinde bölerim. Pazartesi, salı çarşamba napacağım perşembe offsam sonra yabancı zararlı kendime zararlı vücuda zararlı gelecek hiç bir alışkanlığım yok. İçki olsun sigara olsun.”*

Sağlıklı yaşamın tercih edilmesinin önemli nedeni olarak yine görsellik karşımıza çıkıyor. Bu tür kötü alışkanlıklardan uzak durmalarının temel sebebi ise istenen görüntüye ulaşmada kötü alışkanlıkların engel olması. Amacın tam olarak sağlık olduğunu söylemek biraz zor.

K10: *“Onun dışında bi konuda da alkol tüketmiyorsam yaptığım sporun heba olmaması için tüketmiyorum. Nasıl diğer yemekleri tüketmiyorsam alkolü de tüketmiyorum. Çok şey kattığını söyleyebilirim.”*

K18: *“Yani düzensiz beslenme sigara alkol kötüye giden bir süreç vardı. Bunun önünü sporlar keserim diye düşündüm. Başarılı da oldum yani. Beslenmeme çok dikkat etmeye başladım. Yapmış olduğum spordan dolayı fiziki anlamda değişimler beni daha çok hırslandırdı. Öyle olunca da zararlı olan şeylerden uzaklaşmaya başladım. Sadece alkol sigara değil bunun dışında işte hamur işidir, karbonhidratlar yani bu tarz şeylerden daha faydalı besinlere yöneldim. Yani bunu bir sistem olarak kendimde kurdum yani bu hemen kolay olmadı yavaş yavaş ama şu anda devam ediyor.”*

K12: *“Ben basketbol oynarken sigaradan zaten uzak durulması gerektiği söyleniyordu. Zaten sevmiyorum. Kokusu tadı falan. Şu anda da güzel bir şey olmadığı için başlama gereksinimi duymadım. Alkol de hani spora zararlı ekstra fazladan kalori şeker giriyor vücuda yağlandırıyor. Bir de alkol gece hayatı falan da getiriyor düzeni bozuyor. O yüzden alkol de tüketmiyorum”*

K8: “Mesela ben sigara içmedim ama alkol kullanıyorum. Çok kullanmam doğum günlerinden çok efkârlanınca falan. Çok fark ediyor vücuda. Ekmek tatlı alkol aldı mı gitmiyor. Direkt ödem olarak vücuda yapışan şeyler. Spor fitness yaptığım zamanlar ben almıyorum alkol.”

K24: “Asitli içecekleri ilk fitnessa başladığım gün bıraktım. Jelibon yemeyi bıraktım. Şekerden de öte mesela şu an bi baklava yiyebilirim ama jelibon kısmı daha böyle kanserojen madde içerdiği için hiç hoşlanmıyorum. Kola da sevmiyorum.”

K11: “Yani çıkıyoruz gittiğim ortamlara yaptığım şeylere dikkat ediyorum. Alkol falan kullanmıyorum zaten sigara içilen ortamda durmamaya çalışıyorum. Genelde çok yorgun oluyorum çıkmıyorum.”

Body fitnessın sağlık açısından ikinci boyutu ise ciddi sağlık sorunlarına gebe olması. Sabah akşam tavuk pilav yiyen, aşırı proteinle beslenen bodyciler başka değişkenler de kullanıyorlar. Katılımcılar daha hacimli görüntüyü daha kısa sürede elde etmek adına çeşitli destekleyici maddeler olarak kabul edilen “supplementler” ve yasaklı olmasına rağmen doping türleri arasında sayılan genel olarak adına “steroit” denilen zararlı kimyasallar kullanıyorlar.

Supplementler olarak adlandırılan besin takviyesi olarak adı geçen ürünler ülkemizde özellikle son zamanlarda oldukça yaygınlaştı. Her yaştan bireyin istediği zaman ulaşabileceği bu ürünler steroidler kadar olmasa da kimyasal süreçlerden geçtikleri söylenebilir. Bu tür ürünlerin sayılamayacak kadar çok çeşitte adı ve etkisi bulunuyor. Görüşmecilerin ifadelerinden anlaşıldığı kadarıyla, görüşmecilerin tamamına yakını bu ürünlerden kullanmış ve bir kısmı hala kullanmaya devam etmektedir.

K1: “Antrenman yapmadığım günlerde çok kullanma taraftarı değilim. Sonuçta kimyasal. Vücut kimyasalı dışarıdan yani kendisinin değil kimyasalı dışarıdan aldığı zaman karaciğer ve böbrekleri yorar.”

Spor salonları, üyelik aidatlarının yanında salonda yaptıkları satışlardan da kâr elde ediyorlar. Yasal olarak açıktan satılan supplementleri, birçok salonda görmek mümkün. Gerek antrenörlerin tavsiyesi gerek salon sahipleri ve çevrenin telkinleriyle bireyler, bu tür maddeleri kullanmayı tercih ediyorlar. Yasal maddelerin yanında,

yasaklı steroidler de bazı spor salonlarında el altından satılıyor. Bu ürünler, ekonomik anlamda ciddi gelir getiriyorlar.

K13: “Çoğu gittiğimiz salonda daha kayıt yaptırmadan toz satmaya çalışıyor. Ben bir yılda belli boyuta ulaşmak için kendimi yırtıyorum. Adam geliyor toz, iğne kullanıyor adam iki ayda beni geçiyor. Ne derece sağlık amaçlı yapıyor. Benim arkadaşlar var testosteron var.”

K27 “İlaç (steroit) konusunda acayip tecrübesizler. Çocuklar geliyor soruyorlar bana ne kullanalım diyorlar. Bu iş sadece ilaç kullanmayla olmuyor. Önce bir kan tahlili yaptırmak gerekiyor. Ben her ay giderim özel hastanede alt ast total testosteron östrojenime östrojenime baktırım. Duruma göre yeri gelir tansiyonumun yükseldiğini anlarım tansiyon ilacı kullanırım. Tedavisini en iyi markalardan yaparım ki 3 ay sonra kendimi toparım eski halime dönerim. Bunlar yeni yeni uzmanlaşmaya başlıyor. Yasak deniliyor ama kullanılıyor yani. Avrupa’da bile herkes kullanıyor. Bütün spor dallarında var. Hatta geçen gün haberlere çıktı adam idrar testi veriyor hamile çıkıyor Avrupalı basketbolcu kız arkadaşınınkini vermiş.”

Katılımcıların önemli bir kısmı değişik türdeki birçok supplement ürünü kullanıyorlar. “Supplement kullanıyor musunuz” sorusuna verilen cevaplar:

K11: “Kullanıyorum hocam. Bca, kreatin, protein tozu, gulitamin, arjin, lösün kullanıyorum. Bunlar.”

K2: “Protein bca aminoasit kullanıyorum. Dönem dönem kreatin kullandım.

Katılımcıların önemli bir kısmı kullandıkları ürünün zararlarını kabul etmelerine rağmen kullanmaya devam ediyorlar. Kullandıkları supplement ve steroidler, meşrulaştırmak adına çeşitli ifadeler kullanıyorlar. Katılımcılardan küçük bir azınlık ise kullanılan ürünlerin tamamen zararsız olduğunu düşünüyorlar.

K3: “Evet hocam supplement diyoruz Türkçesi besin takviyesi. Sağlık açısından hiçbir zararı yok. Yurt dışında insanlar bunu sağlık amacıyla kullanıyor.”

Neden kullanıyorsunuz bu ürünleri sorusunu sordüğümüzde daha iyi bir görüntü elde etme amacı taşıdığını cevaplardan alabiliyoruz. K2 21 yaşında neden kullandığını

ve kullandığı maddeleri anlatıyor. Kayıt dışı konuşmamızda ise aşağıda saydığı supplementlerin yanında bir dönem yasaklı madde steroit de kullandığını söyledi:

M: *“Neden kullanıyorsun?”*

K2: *“Daha iyi olmak için. Öbür türlü yapmayınca ne kadar iyi beslensen de kaslar dolmuyor. Çok iyi beslenmen gerekiyor ki ülkemiz şartlarında bu kadar et maddiyat tutuyor. Çok et tavuk yemek zor oluyor. Bi de çift yapınca her hücrenin ihtiyacını karşılamak gerekiyor. Ondan sonra lecanitin, termojen yağ yakıcı alıyorum. Bca 'yı kreatini dönemsel olarak alıyorum. Kreatinden sonra saunaya giriyorum suyu atmak için.”*

K6: *“Kreatin patlayıcı kuvvet antrenman esnasında vücutta doğal olarak salgılanan bir şey. Anaerobik egzersizlerde ortaya çıkıyor. Vücutta su tutmaya yarıyor. Daha hacimli bir görüntü, daha büyük görüntü. Kuvvet artırıyor. Ama bırakınca güçten düşebiliyorsun biraz.”*

Katılımcıların en büyük korkusu hacimsel olarak küçülmek olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor yapmayan insanlara göre oldukça iri görünmelerine rağmen küçülme korkusunu aşamıyorlar. Bu maddeleri kullanmalarının önemli nedenlerinden biri de bu küçülme ve geri kalma korkusu olduğu görülüyor. Kimin gerisinde kaldığını ise bilmiyorlar. Sadece daha çok büyümek, daha iri görünmek istiyorlar.

K3: *“Geçemiyoruz o gelişim o beslenme zaten yapamadığı için geride kalıyoruz. Profesyonel bir arkadaşım vardı bana derdi ki antrenman yapıyoruz Kendine yazık ediyorsun derdi. Çok iyi antrenman yapıyorduk. Ama sen gerekli beslenmeyince yıkımı o kadar iyi veriyorduk ki ama o onarım resim olmadıkça olmuyordu.”*

Yukarıda geçtiği gibi supplementlerin yanında yasaklı olan steroit olarak adlandırılan doping maddeleri var. Bu maddeler uluslararası spor müsabakalarında da yasaklı maddeler. Kişiye dışarıdan yapılan çeşitli takviyeleri içeriyor. Sağlığa oldukça zararlı olmasına ve yasak olmasına rağmen ülkemizde kullanımı giderek yaygınlaşıyor. Özellikle gençler arasında, kısa sürede vücut görüntüsü elde etmek istemeleri nedeniyle, bu maddeler hızlı bir şekilde dolaşıyor. Özellikle kendisi kullanmayan ancak çevresindeki arkadaşları kullanan K3 ve bu maddeleri uzun süredir kullanan ve hala kullanmaya devam eden K27'nin anlattıklarına burada yer verilecektir.

K3: “Mesela oldu da onları kullandın, amaca varamadın. Çevrende de kullananlar var steroit dediğimiz maddeleri. Zararlı, çok zararlı. Kısa sürede hiçbir zararı olmasa da kısa sürede çok işe yarar. Hele ki spor salonuna gidiyorsan adamlar bu işten para kazanmak için 17-18 yaşındaki çocuklara geliyorlar. Çocuk merak ediyor abi ben de nasıl senin gibi olabilirim diyor. Çocuk bilmiyor ki normalde öyle olamayacağını. Adam çekiyo çocuğu kenara telefonda açıyor, bak kardeşim bunu alırsan böyle olur, bunu alırsan böyle olur diye. Adam bu işlerin ticaretine bakıyor nerden para kazanırım diye bütün salonlarda var bu. İnstagramdan, sosyal medyadan paylaşımlarını yaparak pazarlıyorlar ürünleri. Çocuk daha 17- 18 yaşında bir yıl olmamış spor yapalı ilaç vuracağım diyor.”

Steroidlerin de kendi içlerinde çeşitleri var. Yağ yakıcı özellikli, testosteron hormonu, östrojen hormonu, büyüme hormonu, gençlik hormonu vs. birçok çeşidi bulunuyor. Kullananlar sağlıkçı ya da sporcu olmamasına rağmen bu maddeleri ve etkenlerini çok iyi biliyorlar:

K27: Anabolikten girelim hemen anabolik kullanmaya karar veren sporcu yaptığı rutin şey. Bir beslenme düzeni olacak. Vücudun vermiş olduğu doğal testosteron çok düşük ilk olarak testosteron sokuyoruz 300 bin 500 bin. Ne yapmak istiyoruz büyümek mi zayıflamak mı büyümek istiyoruz diyelim BOLDENAN denen gene bir steroit markası var onu kullanıyoruz ve yemek yiyoruz. Vücut hem kas yapıyor testosteron yüksek hem de eklemlerinin arası su doluyor. Normal insanlara göre daha eklem açıklığı var ve daha fazla su var. Kurumak istiyorsun diyelim adam 3 ay yapıyor bunu ama sonrasında kesmiyor PCT denen kür sonu temizlenme var adam bunu yapmıyor. Testlerini yaptırmaz. Doğal üretimi durduruyorsun çünkü daha sonra gerekli testleri yaptırır doğal üretimde durdurma yoksa bu süreçte koruyucu şeyler kullanır. Türkiye’de yaptıkları gençlerin yaptığı en büyük hayata hiçbir koruyucu yok vurup geçiyorlar. Mesela benim östrojenim düşüyor ben hemen anlıyorum yüzüm yanıyor. Hemen orada PROVIRON ekliyorum. Eczanede satılan östrojeni dengelemek için kullanılıyor. Doğal testosteronu arttırmaya yönelik bir şey. Çünkü şu var 25 yaşında steroit kullanımı düşük. Yani bunlar 18e düştü steroit kullanımı. Goril gibi çocuklar var görüyorsun. 18-30 yaş arası kullananla 30 yaş sonrası kullanımı farklı. 25 yaşındaki çocuk ne kadar kullanırsa kullansın doğal üretim durmuyor çok kuvvetli çünkü. 30 yaşından sonraki ama steroid kullanımı doğal testosteronu durduruyor. Steroit kullanan insanların doğal sperm testosteron üretimi cinsel sıkıntılar çekiyor muhabbetleri bu aslında.

K3: “Hocam şimdi testosteron ne kadar çok olursa kas gelişimi, kas iyileşimi o kadar çok olur. O kadar da maksimuma yükselirsin. Ama sen vuruyorsun bizim

vücudumuz testosteronu kendimiz ürettiyoruz. Di mi? E sen vurdun kısa sürede hiçbir şey olmuyor sana acayip etki katıyor. Benim arkadaşlarımdan, tanıdıklarımdan konuştuklarım. Ama işte vücutta fazla testosteron salgılanması saçların dökülmesine neden oluyor. Sonra işte sperm sayın azalmaya başlıyor, testislerin falan küçülüyor. Kısır olma ihtimalin var. İşte diyorlar ki bu ilaçlardan sonra temizlenme kürleri var falan. Ya senin zaten sperm sayın azalmaya başlıyor. Seni o ilacı vurduktan sonra sperm sayın geri gelmez ki. Yani. Böyle ilaçları kullanıyorlar. Çoğu insan diyor ki kendi kullanıyor çevresindekilere bak kardeşim sen de kullan falan diyorlar, etrafında görüyorlar.”

Steroidlerin yasaklı olması, hem pahalı olmasına hem de el altından yasa dışı, denetimsiz satılmasına neden oluyor. Fiyatlarının yüksek olması, satışının sınırlı ve yasak olması nedeniyle, bu maddelerin sahteleri de çok yaygın şekilde üretiliyor ve satılıyor. Yasal olan supplementlerin ise çok düşük fiyatlara sahtelerinin üretilmesi nedeniyle, bu sahte ürünlerin de piyasada orijinal diye satıldığı görülüyor. Tamamen denetimsiz ortamlarda üretilen bu kimyasallar gençler arasında hızlıca dolaşabiliyor:

K3: “Mesela Optimum dediğimiz marka o kadar iyi marka ki bütün supplement çeşitleri var yani Optimum çok güzel orta sınıf bir marka ama geçenlerde ben öğrendim bu Bursa'da kendi üretim hanelerinde kendi ürettiyor. Zaten şey çok kolay Optimum yazısını falan basmak etiket yapma çok kolay. İşte kimseye güvenemeyiz yani... Mesela o steroidlerin de merdiven altı çok üretiliyor. Onlarda söyle mesela Balkan Pharma diyelim Herkes onu tavsiye eder. Bunları mesela yan yana getiriyorsun. Merdiven altı üretiliyor sana orijinal diye veriyor. 2 kutu ile yan yana koyduğün zaman diyorsun ki bu nasıl niye böyle farklı hangisi önce hangisi değil. Fiyatlar değişiyor işte birisinin 173 lira sınıf farkları çıkmıştı. Sen bilmiyorsun ürünü. Zeytinyağı da koymuş olabilirler. Mesela ben birine şahitlik oldum. Arkadaşlarım geri zekâlılar gittiler aldılar bana o zaman Çok ısrar ettiler sana da alalım dediler. O zaman kullanma taraftarı değilim kullanmıyorum da. Ve Size yemin ediyorum aldıkları ürünler ürünlerden sadece testosteron dediğimiz hormon orijinal. Benim arkadaşına mesela onun yanında ilaç diye zeytinyağı verdiler. Probiyotiklerle falan karıştırmışlar. Adamın sırtı sivilce tarlası oldu. Adamın göğsü jinekolemasti oldu.

Katılımcılar içerisinde en yoğun steroid kullanan K27'di. Şuan hala yoğun olarak steroid kullanıyor. Anlattıklarında oldukça çarpıcı bilgiler yer alıyor.

K27: “Aslında ben abartıldığı gibi yapmıyorum yılda bir kere yapıyorum. 5 yıldır yılda bir kere yaparım. Genelde şöyle hem bunu söylemiş olalım profesyoneller yılda sekiz ay ilaç kullanır. Gördüğünüz o hep böyle yarışmacı olan men fitness manken ya da body fitness büyükler yılın sekiz ayı On sezon dediğimiz sezondur ilaç kullanıcılar geri kalan aylarda off dönemidir kullanmazlar. O dönem eski fotoğraflarını paylaşırlar. Ben beş yıldır kullanıyorum her sene bir kere yapardım son bir yıldır ben de 6 ay kullanıyorum yani.”

6 yıl önce 25 yaşında aldığı steroid yüzünden kalp krizi geçirmiş ve tüm kalp kapakçıkları iltihap bağlamış. Ancak hala kullanmaya devam ediyor ve zararsız olduğunu düşünüyor:

M: “Kalp krizi geçirdim demiştin, bunlardan dolayı mı?

K27: kalp krizi çok farklı aslında. Bu ilaçlardan değil. Benim Türkiye’de işin iyice şeyini çıkarmışlar. Steroid kullanımında alkol kullanımı olmaması gerekiyor. Şimdi tahmini yedi sene önce kız arkadaşım ile oturduk ismini de verim clenbuterol diye bi hap varmış yağ yakıyormuş kurutuyormuş. Ooo yazın tatile gideceğiz çok güzel. Bilmiyorsun ki cahilsin şimdi çok çektiğimiz şey de bu cahillik. Kız arkadaşım dedi ki oturalım 12 gibi akşam kafede oturuyoruz. Ben de ilacı kullanıyorum. Kalp atışını hızlandırıyor nabızı hızlandırıyor. Kalp ne kadar hızlı atarsa yağ yakımı o kadar hızlı oluyor. Gittik oturduk dedi ki alkol alalım. Akluma hiç gelmiyor bir kadeh viski aldım. İçmemle kalbimin yerinden çıkacağını hissetmem bir oldu. Apar topar acile gittik doktorun bana dediği kalbindeki tüm kapakçıklarda iltihap olmuş dedi. Yani bu saniyede oldu. Gece 3’te doktor yatağından kalkıp geldi. Anında iltihap yapmış kalp kapakçıkları. Dayanamıyor alkolle birlikte kullandığım ilaçtan dolayı tüm kalp kapakçıklarını yoruyor. Tabi bu bana ders oldu büyük ders oldu. Şöyle bir sıkıntı var Türkiye’de bunu anlamıyor. Doktor bakıyor kreatin kinas seviyesi çok yüksekmiş. Keşke bunu bir yerde yazsalar. Normal bir kalp doktoru kreatin kanaz yüksek diyecek. Ama sporcularda bu hep yüksek olur. Ama her doktor bunu bilmez. Doktor üç gün beş gün yatırdı hastanede özel hastane adamın işine geliyor. Bir de özel sigortam var o zaman. Diyorum ya bu işte sigorta falan çok önemli. Doktora söyleyemiyorum ailem yanımda çünkü. Sonra doktora söyledim iyi dedi yatıracağız dedi serum bağlıyor anlamıyor ki. O zaman yeni bir doktor arkadaş vardı yeni gelmiş sigorta hastanesinde. Sonra araştırdı etti hiçbir şey kullanmadan atlattık o süreci. Sadece su içerek 3 beş sakinleştirici hap alarak atlattık o süreci.”

Steroidlerin iç organlara zararlarının yanı sıra dış görünüşe de zararları gözlenebiliyor. Çeşitli belirtileri olan steroid kullanımına bağlı hastalıkların en görünür olanlarından biri jinekomasti olarak adlandırılan meme ucu sarkması olduğu görülüyor.

K3'ün arkadaşı steroidler nedeniyle jinekomasti olmuş ve erkek olmasına rağmen meme ucundan süt gelmeye başlamış:

K3: Arkadaşım jinekomasti oldu. Meme ucu sarkması. Erkeklerde büyümesi sarkması. Bu geçmiyor ameliyat falan olmanız lazım. E düşün süt geliyor. Bildiğin kadın gibi süt geliyor. Adamlar diyorlar ya ben size. Erkeklik kadınlık hormonu ilaçlara katıyorlar. Kadınlık hormonu erkeklik hormonu yükseltiyorsun. İlacı bırakınca erkeklik hormonu düşüyor kadınlık hormonu yukarıda kalıyor.”

K27: 3 sene önce estetik oldum zaten. Göğüslerimi yaptırdım jinekomasti vardı yağlar vardı eritemiyordum estetik yaptırdım. Bacaklarım var mesela parçalayamıyorsun o da genetik yani.”

K27 6 ay boyunca yaklaşık her gün kendisine iğneyle steroit vuruyor. Daha sonra temizlenme kürü dedikleri kimyasallarla yine bedenine müdahale ediyor. Temizlenmek için de kimyasal kullanıyor:

K27: “Vuruyorlar çünkü tedavisi var. Şöyle düşün yüksek dozajda adam 6 ay testosteron aldı. Bu süreçte karaciğerini böbreğini korudu.

M: Bunlar için nasıl ilaçlar kullanıyorsun?

K27: Biraz ilaç biraz doğal. 6 ay sonra kürü bırakıyorsun. Bu süreçte doğal şeyler testosteron arttıran karaciğer temizleyen otlar ballar vs. daha sonra kür sonu tedavisi dediğimiz. Zaten kan testlerinde çıkar steroit kullanan total testosteronu alt si als si östrojeni dip yapar diğerleri tavan yapar. Kan değerleri çok dalgalı olur. Napiyoruz kür sonu tedavisinde doğal düzeylere getirmeye çalışıyoruz, TRAMİON vuruyoruz. Gene ilaç kullanıyoruz. Doğal testosteronu arttırmak için kadınlık hormonu vuruyorsun. Çoğu insan da bunu açıklamaz aslında. Doğal testosteron üretmek için kadınlık hormonu vuruyorsun erkeğe. Ve kadınlık hormonu vurduktan sonra doğal testosteron oluşmaya başlıyor doğal olarak. Sonra tekrar tekrar kür sonu tedavisinden sonra bir ay daha uğraşınca eski haline dönüyorsun. Geriye dönmeme gibi riskler de var. Sperm sayın düşebilir. 5 bin se 3 bine düşebilir. Yani iyi demiyorum steroide. İyi şöyle iyi her ay bin beş yüz lira verip özel hastanede tahlil yaptırabiliyorsan çok iyi. Ama hiçbir takviye almadan profesyonellerle çalışmazsan ileriki zamanda götürüsü çok fazla.

M: bunu hangi sıklıkta kullanıyorsun, senede bir kullanırken kaç gün sürüyor?

K27: genel de 8- 12- 16 hafta sürüyor.

M: her gün mü kullanıyorsun?

K27: 12 hafta düşünüyoruz steroit kullanan sporcu 12 hafta düşünür haftalık alması gereken dozajlar vardır. Bütün spor dallarında aynı. Futbolda da basketbolda da.

Doping alırsın testosteron alırsın. Her gün enjeksiyon olursun. 12 hafta boyunca her gün ya da beş gün boyunca ne kullanacaksa her gün enjeksiyon yapar.

Yukarıda vurguladığımız gibi steroid kullananlar, bu maddelerin zararlarına karşı, kendi içlerinde meşrulaştırma stratejisi geliştiriyorlar. Steroid kullanımı sigarayla, şekerle, antibiyotikle karşılaştırılarak daha zararsız olduğu konusunda kendilerini ikna ediyorlar.

K27: “Bana kötü bakıyorsun diyen arkadaşlar oluyor. Onu diyen arkadaşlar akşam alkol alıyor. Ben karaciğeri yormuyorum sen alkolle yoruyorsun. Ben maydanoz su tercih ediyorum ben 12 de uyuyorum. Genelde şöyle bakıyorlar ilaç kullanıyor bu ölür. Öyle bir dünya yok. Sen akşama kadar antibiyotik kullanıyorsun. Hiçbir doktor antibiyotik kullanmıyor. Sen vücuduna şeker iğneleri penislin sokuyorsun alkol alıyorsun. Aslında öcü gözüyle baktıkları ilaçlar kendilerinin kat be kat kullandığı ilaçlar. Ki ben kendimi koruyorum. Karaciğeri koruyorum vitaminimi alıyorum... Yani ben hep ona diyorum steroid kullanıyor diyorlar sen de alkol kullanıyorsun. Benim steroid kullanmam en fazla yılda üç ay yoruyorum vücudumu (yukarıda 6 ay kullandığını söylemişti). 9 ay dinlendiriyorum sen her ay yoruyorsun alkol esrar kullanıyorsun. En büyük alkolü kullanıyorsun akşama kadar oturuyorsun. Hiçbir aktiviten yok işin faal değil. Bakıyorsun karılara afedersin kıcı olmuş şamriyel lastiği gibi erkeklere bakıyorsun bel olmuş kürek gibi. Şu da gerçek benim gibi adamlar dışarıdan çok iyi gözükür içeriden kötü olabilir. Ama benim sağlıklı fizik görüşüm yani kilo boy orantısı göbeğim fazla çıkmasın yeterli. Şu an spor yapsam öyle yaparım.”

Steroid kullanan diğer katılımcı K25'tir. Tarihi geçmiş steroid kullanan katılımcı, bunu K27'ye benzer şekilde meşrulaştırıyor:

M: “steroid supplement kullandın mı?

K25: supplement birkaç kez steroid bir kez kullandım.

M: bir kez mi kullandın?

K25: yani evet.

M: yine kullanır mısın?

K25: kullanırım yani daha iri olmak için.

M: zararlı olduğunu düşünüyor musun?

K25: evet ama az zararlı. Mesela sigara alkol zararlı bu onlar kadar bile değil yani.”

Bu maddelerin kullanımı bir süre sonra zihinsel problemlere de neden oluyor. Araştırma yaptığımız süre zarfında steroit kullananlara pek ulaşamadık. Kullananlar ya söylemiyor ya da konuşmak istemiyor. Görüşme yaptığımız 27 kişinin içinde 3 kişi steroit kullanmış bunlardan biri aktif olarak hala kullanıyordu. Sahada gözlemlediğimiz kadarıyla konuşmayan kullanıcıların davranışlarında dengesizlikler sezinleniyor. Spor yapanlar kimin kullandığını kullanmadığını hareketlerine, büyümesine, görüntüsüne bakarak anlayabiliyordu. Bizim görüşme yaptığımız katılımcılardan ikisinde çok bariz steroit görüntüsü vardı. Biri steroidi kollarına vuruyordu. Kollarının kalınlığı ve vücudunun genişliği o kadar orantısız artmıştı ki kafası çok küçük, vücudu çok büyük görünüyordu. Adeta kafa daha küçük birinin vücut daha büyük başka birisinin gibi bir görüntü oluşmuştu. Diğer katılımcının ise vücudu aşırı derecede kurumuş, derileri sarkmış, her yerinde sivilceler çıkmıştı. Görüşmemizden sonra yine bir süre takip ettiğimde arkadaşlarının anlattığına göre zihinsel problemler baş göstermiş, kendisini film yıldızı sanmaya başlamış, filmlerden sahneler alarak sanki kendi hayatıymış gibi anlatmaya başlamıştı. Bizimle görüşme yapmayan ancak gözlemleme imkânı bulduğumuz birinin davranışları bana tuhaf gelmeye başlamıştı. Bakışları değişmiş, yüzünde anlamsız ifadelerle dolaşıyordu. Bu hareketlerine anlam verememiştim. Daha sonra arkadaşlarından öğrendiğime göre steroit vurmaya başlamıştı. Sahaya çıktığımız zaman bir süre sonra kimlerin bu yasaklı maddeleri kullandığını kullanmadığını anlayabiliyorsunuz.

Kullanıcıların tamamı daha iri, büyük görüntüye sahip olmak için bu yasaklı maddeleri kullanıyorlar. Maddeyi kullandıktan sonra aşırı derecede şişiyor, çevreden dikkat çekiyorlar. Bir süre sonra bırakırım diyerek başladıkları bu yolculuk kâbusları oluyor. Çünkü steroit bırakılınca vücut sönüyor ve çevresinden küçüldüğüne dair yorumlar alıyor. Bu da psikolojik durumunu çökertiyor. Bu duruma gelmemek için steroit kullanımına devam ediyorlar. Kullandıkça daha çok kullanıyor ve sağlıklarından oluyorlar.

K3: "Baştakiler diyor ki kullanım bırakıcam. Bir kere kullanim. Sen onu bir kere kullanınca bakıyorsun vücutta bir görünüş var, estetik bir şeyler var duruş var. Bir süre sonra düşüşü göreceksin. Psikolojin falan bozulacak. Bu ilaçlar bi de kullandığın zaman insanın psikolojisini bozuyorlar. Sen normal konuşurken arkadaşınla ilaçsızken problem yok. Ama ilaç alınca değişiyor, sana farklı tepkiler vermeye başlıyor... Ama benim gördüğüm çocuğu sporcularda genç dönemlerinde olmasa bile ilerleyen dönemlerinde dökülme oluyor. Çoğu kel oluyor. Adam

yaşlanmaya başladıkça gençlik hormonu var groupflar onu vuruyor. Yaşlı kadınlar hamile kalmak için vuruyor. Bildiğiniz gençlik hormonu kroft hormonu hücreler yeniden tazelenmeye başlıyor. Çok zararlı bir yanı var organları büyütme başlıyor. Benim arkadaşlarım da var kullanan.

M: Genç arkadaşların mı kullanıyor?

K3: Benim yarışmacı arkadaşlarım var çoğu kullanıyor. Küçülmemek için kullanıyor.”

Ayna kullanımı diğer temalarda olduğu gibi burada da önemli sonuçlar doğuruyor. Aynadaki görüntü, estetik görüntünün, kendini beğenmenin, motivasyonun, sağlığın, büyümenin, emeklerin karşılığını almanın en önemli göstergesidir. Dolayısıyla aynaya her baktığında değişimi görüyorlar ve steroide bağımlılıkları daha da artıyor:

K4: “Aynaya baktığında o değişimi gördüğün zaman daha çok motive ediyorsun. Şu çok tehlikeli bir şey ilaç kullanımı da tehlikeli yanı bu: aynaya bakıyorsun çok güzel değişiyorsun işte ilaç kullananlar da bunu söyler hep. Değişiyor büyüyor büyüyor çevresindeki herkes abi aslan gibisin ondan sonra işte ilacı bırakınca sporu bırakınca bu korku sarar seni. Zayıflıyorsun işte o insanı psikolojik olarak mahvediyor. Abi nolmuş sana ya göbeğin büyümüş. Bu motivasyon olarak çok kötü.

M: bırakamıyorsun zaten.

K4: istesen de bırakamazsın. Kendini sürekli motive edecek şeyler alıyorsun. İlaç alıyorsun daha iyi antrenman yapabilmek için daha iyi görünebilmek için.”

Spor yapılan ortam da kullanımı çok etkiliyor. Steroit kullanmayanlar, zararını bilenler dahi aklından steroit kullanımını geçirebiliyor. Salona gelen biri çok kısa sürede uzun zamandır spor yapan birinin görüntüsünü geçtiği zaman akıllarından bir kez denemek geçiyor. Çünkü steroit kullananların görüntülerine ulaşmak mümkün olmuyor:

M: steroit kullandın mı?

K9: hayır. Kullanan tanıdıklarım var.

M: neden kullanıyorlar

K9: kullanan arkadaşım ilk önce doğal denedi. Yarışmaya girdi oradakileri görünce vurması gerektiğini anladı. Ben de gittiğimde gördüm odadaki arkadaşlarımı gördüm hatta tavsiye de ettiler. Ben olacaksam şampiyon yada ikinci, Üçüncü fark etmez doğal olacak dedim.”

Steroid, supplement endüstrisi dünyada milyarlarca dolara ulaşmış durumda. Ülkemizde de giderek yaygınlaşıyor. Gittiğiniz spor salonlarının çoğunda üyelik yanında supplementler satılıyor. Bunun yanında gizli steroit satışları da yapılıyor.

Gençler arasında gittikçe yaygınlaşan bu maddelere karşı bir önlem göze çarpmıyor. Kullananlar sağlığından olmalarına rağmen hala kullanmaya devam ediyorlar. Bu maddelerin kullanmanın en önemli nedeninin, bedenin estetikleştirilmesi, gösterge değerinin arttırılma amacı olduğunu söyleyebiliriz. Bu amaçla hem sağlıklı beslendiklerini düşünmelerine rağmen sağlıksız besleniyorlar hem de zararlı maddeleri kullanıyorlar.

4.2.1.15. “Normal insanlar ve biz”: narsisizm

Bedenin gösterge değerinin piyasa şartlarında değer kazanması ile birlikte, bireyler kendilerini normal olmayan insanlar olarak görmeye başlıyorlar. Görüşmelerimizde de sık sık spor yapmayan insanlar için normal insanlar ifadelerini kullandıkları gözlemlenmiştir. Kendileri normal olmayan bir anlamda üstün insan oluyorlardı.

K1: *“tamam hani beden eğitimi ve spor bilimlerinde olabilirsiniz ama vücudun iyi olmazsa insanlar seni normal biri gibi algılıyor.”*

K5: *“Spor yapan bireyin çok farklı olduğunu düşünüyorum hem kafa hem vücut olarak. Bilmiyorum yani zekâ işi.”*

Resmi kıyafetlerin kendi üzerinde “normal” insanlardan daha güzel durduğunu bunun da gururunu okşadığını söyleyen bir katılımcı:

K19: *“Ama dar görünür kıyafetler giymek benim tarzım değil. Resmi kıyafetler içinde daha iyi hissediyorum. Normal bir bireye olmadığı gibi oluyor. Daha iyi oluyor.”*

M: *güzel görünmek senin için ne ifade ediyor hocam?*

K19: *bu yine az önceki sorularla bağlantılı olarak insanın gururunu okşayan bir durum.”*

Etrafta dolaşan insanlar normal insanlar. Body yapanlar buna inanarak, kasılarak yürürler. Etraftaki beğenin farkındadırlar.

K27: *“Ceket filan giydirirdi kız arkadaşım. Ama genelde erkekler bakar aslında. Vücut geliştirene kızlar bayılır derler ama genelde erkekler bakıyor. Rahatsız etmiyor yani bazen egonu bile okşuyor. Bazen AVM’ye gidiyorsun herkes normal sen izbandut gibi aradan bir geçiyorsun off.”*

Bireyin aynada gördüğü ve çevreden gelen tepkiler olumlu yönde olmaya başlayınca benlik sevgisinde hızlı bir yükseliş oluyor. Kendini daha çok beğenmeye, diğerlerinden farklı görmeye başlıyor. Kafede, okulda, spor salonunda kısacası tüm sosyal ortamlarda bu bireyler çok çabuk fark ediliyor.

K8: “insan egodan oluşan bir yaratık hocam. Kendini beğendirmek önemli. Kimse başkası için yaşamaz kendisi için yaşar. Ne demiş insan saldırganlık ve cinsellik demiş adam. Beğenilme neye bakıyor fiziğe bakıyor. Bir de ilgi. İnsan ilgiye muhtaç. İyi de olsa kötü de olsa ilgi önemli. İyi olsa daha iyi. Kıyafetini ona göre seçiyor. Şişko adam neden bol bol giyiniyor da neden fit bi insan hemen dar şeyleri giyiyor. Beğenilmek yani. Uuu baksana denmesi tabi insanın hoşuna gider. Yaa bi de soru soruyorlar. İnsanlarla istemeden reklam yüzü oluyorsunuz. İyi bir vücudunuz varsa emin olun ya yarışmacı zannediyorlar. Ya da gelip soru soruyorlar. Kardeşim bana program yazar mısın falan diye.”

Spora başlamada ve devam etmede kişisel benliğin tatmin arzusu çok önemli rol oynuyor. Sporun devamında bu arzu artarak ancak tatmin olmadan devam ediyor. Spor salonunda toplumsal cinsiyet temasında da vurguladığımız fazla kilo kaldırabilme üstünlük aracı olarak görülüyor. Birey başkasının kendisini geçmemesi için sürekli ağırlık arttırarak devam etmek istiyor.

K19: “Ben 150 kg bence basarken de böyle besleniyordum şimdi de böyle besleniyorum. Ama sen en iyi döneminde bu ağırlıkları basıyorsun. Hangisine sahip olmak istersin. Hasta olunca kilo veriyorsun. Bu aciz bir durum. Kendini güçsüz bırakan bir durum. Demek ki senin standardın bu değil kendini zorluyorsun. Bunun tek bir adı var ego. Kesinlikle. İnsanın iyi görünme isteği bazı duyularını bastırmak için. İnsanların çünkü ezik hissettikleri dönemde body buildinge yöneldiklerini görüyoruz. Öğrencilerden bunu görüyorum.”

Eski haliyle yeni halini kıyaslayan katılımcılar sadece özgüven kazanmakla kalmıyor. Aşırı özgüven bir süre sonra egoizme dönüşüyor. Herhangi bir mekânda günümüz moda tabiriyle “mekânın sahibi” gibi davranıyorlar.

K27: “Daha önce yetmiş 80 kiloydum cılızdım. Şimdi ne dersin de dış görünüşün inanların üzerinde etkisi büyük. Yani şimdi bu fiziki korkutma amaçlı olsun dikkat çekme amaçlı olsun dış görünüş bir mekâna girdiğin zaman bile ben buradayım

diyorsun. Ne kadar yakışıklıysan tamam ama bizim sporda böyle bir dikkat çekme şeyi var. Biraz ego tatmini var yani... Yani konu aslında orda yani. Giydiğimiz 3 liralık tişörtte yarıyor. Aslında bu ego okşamak. Bu sporu yapan herkesin egosu oluşuyor.”

Body-fitness yapanlarda gözlenen durumlardan biri de şişman ya da zayıf insanları, beslenmesine dikkat etmediği düşünülenleri, spor yapmayanları suçlu görmeleridir. Bir konuşmamızda body yapanlardan biri bir akrabasının hastalandığını söylemiş, bunun nedenini spor yapmamaya bağlamış, böyle giderse bir süre sonra daha ağır hastalıklar yaşayacakları konusunda uyarılarda bulunduğunu anlatmıştı. Sonra bize döndü ve spor yapmanın ne kadar gerekli olduğunu sağlık açısından zorunlu olduğundan bahsetti. Body- building yapanlarla görüştüğümüzde konu bir şekilde buralara geliyor. Peki, bu nasihatleri verenler gerçekten sağlık için mi yapıyorlar yoksa daha iri görünmek için mi bunca çileye katlanıyorlardı?

Konuşmanın ilerleyen aşamalarında beslenme biçimlerini sordum. Aldığım cevap genellikle sabah öğle akşam pirinç lapası ve haşlanmış tavuk oluyor. Tek beslenme rejimi uyguluyorlar. Bunun yanında en az 6 yumurta, protein barları vs. tüketiyorlar. Her öğün tavuk pilav yemek beslenme açısından ne kadar sağlıklı olabilir? Yaptıkları antrenman programlarını incelediğinizde sağlık için yapılan hareket antrenmanı değil bedeni şişirmeye yönelik sağlığa zararlı olabilecek çok ağır antrenmanlar olduğunu görüyoruz. Bunun yanında çoğu protein tozu, karbonhidrat, bca, gultamin, kreatin, kazenin vs. adını sayamayacağımız kadar çok takviye madde kullanıyorlar. Bunlar laboratuvar ortamında yapılmış besin takviyeleri ve kimyasallar. İç organlara aşırı yük bindirmeye neden olan maddeler.

Bu kadar ağır spor yapmanın, sağlıksız beslenmenin, çileci bir hayat sürmenin en önemli nedenini gösterge beden değerini yükseltmek olduğunu görüyoruz. Bu değerın yükselmesi ile birlikte bireylerde müthiş derecede narsisizm, kendini beğenme gözleniyor. Çevreden gelen ve kendilerinin de fark ettiği bu değer yürüyüşlerinden konuşmalarına, sosyal ortamlardaki hareketlerinden kendilerini ifade etme biçimine kadar yansıyor. Özellikle spora başladığı dönemden geliştiği döneme kadar takip ettiğim bireylerde bu değişimi çok daha net görebildim.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Aydınlanma ve modernleşmenin bir sonucu olarak niceliğin ve görünenin yükselişi, bedenin keşfi ile birlikte beden, günümüzdeki anlamıyla bir göstergeler bütününe dönüşmüştür (Vigarello, 2013, ;Silverman, 2006; Berger, 2018; Baudrillard, 2016, 2009; Yeğenoğlu, 2017; Courtine ve Vigarello, 2007). Bu anlamda bedenin göstergeleşmesi ile kastedilen en temel iki boyut vardır: birincisi birey ve bedeni arasındaki ontolojik bağın zayıflayarak bedenin gösteri çağına, gösterge toplumuna uygun olarak gösterilecek, teşhir edilecek şeye dönüşmesi; ikincisi ise bedenin bireyin kendisini ve tabi arzularını değil, üretilen ideal ve arzuları gösteren bir gösterge nesnesine dönüşmesidir. Bu durum tarihsel bir sürecin sonucu olarak gerçekleşmiştir.

Beden gibi bireyin en özel alanının toplumsal inşa süreçleriyle anlamının oluşturulduğu, varlığının gerekçelendirildiği söylenebilir (Silverman, 2006). Daha açık ifade etmek gerekirse bedeni toplumsal bir nesne olarak görme fikrine oldukça yakınız. Zamanın ruhu (zeit geist) bilimde, sanatta, kültürde, edebiyatta, siyasette, felsefede vs. etkisini gösterdiği (Shultz ve Shultz, 2016) gibi bedendeki izlerini de net olarak göstermektedir. İnsanın en süfli yanı kabul edilen, asla bakılmayan, yıkanmayan, kurtlanan beden, düşük bir arzu olan cinsellikle donatılmış ebediyen kenara atılmış bir zavallıydı. Geleneksel Hristiyan inancına göre beden, insanın en değersiz yanı olarak kabul edilmiştir. Bu sebeple yıkanması, temizlenmesi, bakılması, özen gösterilmesi hoş görülmemiştir (Gelis, 2007; Pellegrin, 2007). Aydınlanma ile birlikte bedene yönelik bu anlayış değişmeye başlamıştır. Bedene verilen değer artmasının yanında bedenin gizli kuvvetinin kaynağı da aşkın olanda değil bedenin kendisinde, içinde gizli olduğu kabul edilmeye başlanmıştır. Bunun yanında 18. yüzyıldan itibaren bedene bakış, artık bedenin görünüşüne kaymış, beden daha çok gösterilmeye başlanmış ve dış görünüşe verilen önem artmıştır. Bedenin görünüşünün ve gösterilmesinin önem kazanmasının en belirgin sonuçlarından biri, 19. yüzyıla gelindiğinde bedeni örten kıyafetlerin yerini bedeni açan kıyafetlere bırakmasıdır (Mattheurs, 2007; Vigarello 2013). Bir taraftan insan görünmek diğer taraftan modernite görmek istemiştir. Göle'ye (2014) göre modernitenin tarihini bakışın tarihi olarak görmek mümkündür. Aşkından içkine, görünmeyenden görüne olan seyirde, beden insanın en görünür alanı olması sebebiyle en dikkat çeken yönü olmaya evrilmiştir. Burada ciddi bir değişim görülmektedir. Ardından bedenin açılması, bakışa yöneltilmesi, görünmenin önündeki engellerin yavaş

yavaş kaldırılması girişimleri de bu sürecin beraberinde gelmiştir (Bauman, 2018; Vigarello, 2013).

Modernite öncesi dönemde bedeni düzenleyen kuralların kaynağını yerel, tarihsel, örfi, dinsel değerler oluşturmuştur. Bu dönemde beden yerleşik anlamlara, ritüellere, inançlara göre düzenlenmiştir. Ancak modern kapitalist toplum, ritüelden disipline doğru bedenin denetimini seküler araçlara ve amaçlara taşımıştır. Diyet yapmak, arzuyu, tutkuyu sınırlandırmak ve ehlileştirmek geleneksel gereklilikten değil araçsal rasyonel düzenlemelerden doğmuştur (Turner, 2002: 119). Geleneksel dönemde bedenin kısıtlı gösterge olduğu durumlar vardır. Örneğin bir şamanın, büyücünün ya da savaşçının bedeni belli sembolleri üzerinde taşımaktaydı. Bedenin bu şekilde işaretler taşıması ya da tamamen işarete dönüşmesi, o kişinin niteliksel tarafını yansıtmaktaydı. Modern döneme gelindiğinde ise maddesel evren anlayışı ile birlikte bireyin niceliksel (kaslı, fit, ince, çekici) tarafı bedensel göstergenin kaynağını oluşturmuştur. Bu iki durum birbirinden oldukça farklıdır. İlkinde (geleneksel dönem) göstergeleşme niteliksel kaynaktan çıkarken ikincisinde (modern dönem) gösterge nicelikten çıkmaktadır (Guenon, 1990). Bu çalışmada bedenin bu dönüşümünün günümüzdeki anlamına yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Katılımcılara yöneltilen “sizi body- body fitnessa yönlendiren nedenler nelerdi, bedenin anlamı sizin için nedir” türünden sorular yönelttiğimizde verilen cevaplar genel olarak bedenin görünüşünün estetikleştirilmesi, gösterge değerinin yükseltilmesiyle ilgili olmuştur. Bu eylemin amacına yönelik herhangi bir şekilde dinsel, geleneksel, inançla ilgili cevaplar verilmemiştir. Bu durumda çalışmamız açısından bedenin göstergeleşmesinin kaynağını, bedenin tarihsel serüveniyle uyumlu olarak niteliksel değil niceliksel anlayışın oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Ellul’a (1998) göre insan türünün taş devrinden bu yana geçirdiği en büyük mutasyona şahitlik ediyoruz. Görmeye işitme, sözle jest arasındaki hassas denge, gösterge ve görme lehine bozulmuştur. İnsanlar artık konuşmamakta göstermektedirler. Kısaca nasıl olduğumuz değil nasıl görüldüğümüz önemli hale gelmiştir. Çalışmamızda bedeni göstermeye yönelik yoğun arzu, çağımızın görmeye ve görüne yapacağı yatırımın bir sonucudur. Diğer bir ifadeyle bireyin var olma gerekliliğini, gösterme pratiği üzerinden geçerli kılacak şekilde bedenini göstergeleştirmesi, öznel tercihlerin yansımaları olmasının yanında çağımızın genel kabulleri ve değerlerinin etkilediği bir sonuç olarak da görülebilir. Görünerek var olma anlayışı, geleneksel dönemle modern dönemi ayıran önemli kıstaslardan biridir (Barbarosoğlu, 2016). Debord (2017),

niceliğin egemen olduğu (Guenon, 1998), duyuların en belirginini olarak görmenin öne çıktığı bu toplumu, gösteri toplumu olarak tanımlamaktadır. Ona göre bu toplum biçiminde her şey manzaraya dönüştürülerek ve kaskatı hale getirilerek anlam kazanmaktadır. Görselleştirilmemiş olanın anlamı yoktur. Dolayısıyla anlam, görsellikten doğmakta ve onun dışında var olamamaktadır (Ellul, 1998; Şişman, 2016; Vattimo, 2012). Katılımcıların önemli bir kısmı body-fitnessstan önce kendilerini silik ve anlamsız olarak gördüklerini, bedenlerinin estetik duruma gelmesiyle birlikte varlıklarına anlam yüklediklerini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla bireyin varlığının ve bedeninin anlamı, toplumsal yapıdan dolayımlanarak gerçekleşmektedir.

Bireyin varlığını gösterge değerinden alması, hakikatin göstergelere indirgenmesiyle yakından ilişkilidir (Ellul, 1998: 65). İnsan hakikati olan bir varlıktan göstergeye dönüşerek, anlamını görüntüsünden, değerini gösterge değerinden, varlığını ise göstermesinden almaktadır. Görünmediği an yok olduğunu düşünmektedir. Başkalarına güzel görünmek bir anlamda varoluşun temel boyutu haline gelmektedir. Bourdieu'e (2015) göre görünme isteği ve arzusu küçük burjuva için var olmanın da ötesindedir. Küçük burjuva nesnel olarak tabi olduğu koşul ile egemen değere niyette ve iradede katılma arasındaki çelişkilere mahkûm kimsedir. Bu nedenle başkasına teslim ettiği görünüm ve başkasının görünümü hakkında kafayı bozmuştur. Küçük burjuva yeterince yapamama korkusuyla gereğinden fazla yapmaya sürüklenmekle birlikte kararsızlığını ve öyle olmaktan duyduğu kaygıyı, öyle olduğunu göstermek veya öyle olduğu izlenimini vermek kaygısı yüzünden başkalarının bakışını aklından hiç çıkarmamaktadır. Bu nedenle bu tip, sürekli başkalarının gözünde değer kazanmakla meşgul bir görünüş insanıdır. Çalışmamızda katılımcıların kendilerini ve karşısındakileri önemli ölçüde, bedenlerinin gösterge değeri üzerinden değerlendirdikleri görülmüştür. Diğer yandan ise bireyin “öyle olmama” kaygısı tüm gücünü, vaktini, imkânını bedensel görünüşüne harcamasına neden olmaktadır. Katılımcıların önemli bir kısmı bedenlerinin görünüşüne verdikleri önemi ve emeği, başka hiçbir şeye vermediklerini belirtmişlerdir. Bireyin varlığı ve gösterge bedeni arasında oluşan bu bağ neticesinde bedenine yöneltilecek olumsuz bir eleştiri, bakış birey açısından hayal kırıklıklarına, depresyona, içe kapanmaya ve ağlama nöbetlerine neden olmaktadır. Dolayısıyla gösterge beden kaygısı, birey için derin anlamları ve sonuçları olan bir durumdur.

Kapitalist toplum anlayışınca göre değerli olan şey sergilenmelidir (Han, 2018). Değeri belirleyen en önemli ölçüt ise gösterge değeridir (Baudrillard, 2009; Vigarello,

2013). Katılımcılar body-fitnessa yönelmelerinin ardından bedenlerinin daha estetik görünmeye başladığını ve bedenlerini geçmişe kıyasla daha çok gösterdiklerini belirtmişlerdir. Vücutlarını daha az sergileyen kıyafetler tercih ettiklerinde ise çevrelerinden bedenlerini daha çok ortaya çıkarmaları gerektiği konusunda uyarı aldıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında gösterge beden değeri düşük olduğu düşünülen şişman ya da (erkekler için) zayıf olanların bedenlerini gizlememeleri, katılımcılar tarafından eleştirilmektedir. Bedenin body-fitnessla birlikte belirli bir estetik düzeye yükselerek gösterge değerinin arttığı ve bu durumun sonucu olarak daha çok sergilendiği görülmektedir.

Bakış ve beden in göstergeleşmesi arasında önemli bir ilişki vardır. Bu süreç şu şekilde işlemektedir: bakış bize öncelikle gerçekliği, bilincimizde hazır duran bir şey olarak göstermektedir. Daha sonra bizi, o gerçekliğe göre kendi varlığımız olmaya itmektedir. Bireyin zihni yeni imajlar üreterek bu imajlar evrenini değiştirirken, görmenin kendisine ulaştırdığı bütün enformasyonu kullanmakta, baktığı şeyden ayrı olmayan bir özne olmaktadır. Bunun yanında bireyin gördüğü şey, eylemi kendisini gördüğü şeye bağlarken, yine onun bir parçasına dönüşmektedir (Ellul, 1998: 23). Teknik olarak yapılan bu açıklamaya göre bakış edimi, tek başına bir eylem olarak görülmemelidir. Elde ettiğimiz verilere göre bakış duygusu, zihinde imgeler oluşturarak bakan ve bakılan arasında ontolojik köprüler kurmaktadır. Bireylerin body-fitnessa başladıktan sonra ideal gösterge bedene yönelik ilgileri artmaktadır. Bu ilginin sonucu olarak bireyin baktığı beden in etkisi altına girmesiyle bedenine yönelik hoşnutsuzluğu artarken, baktığı ve etkisi altına girdiği bedene yönelik öykünmesi de artmaktadır. Bakışın zihinde oluşturduğu imgesel ideal bedenle. bireyin sahip olduğu beden arasında diyalektik bir süreç işlemektedir. Bu durum bireyin gerçeklik algısını dönüştürerek bireyi üretilmiş gerçekliğe uymaya zorlamaktadır. Böylece birey, baktığı şeyin nesnesi durumuna düşerek bakan olma lığının getirmiş olduğu özne olma ayrıcalığını kaybetmektedir.

Bakışın diğer etkisi bakılan kişi üzerinde gerçekleşmektedir. Sarte'a (2014) göre bakılan olmak her zaman denetlenen olmak, bakanın talebine göre hareket etmektir. Body-fitnessla birlikte bedenlerinin estetik değeri yükselen bireyler, çevrelerinden gelen yoğun bakışlara maruz kalmaktadırlar. Beğeni odaklı bu bakış, bireyler için oldukça önemli bir motivasyon kaynağı olmasının yanında, bir tür bağımlılığa dönüşmektedir. Birey, bu bakışın devamlılığını sağlamak amacıyla yaptığı eylemlerle bir süre sonra bakanın nesnesi durumuna gelerek bedenini bakışın arzu ve taleplerine göre

düzenlemekte, şekillendirmekte, sergilemektedir. Yukarıda bahsedildiği gibi gösterge değeri yüksek olduğu düşünülen beden, bakan üzerinde etki bırakırken kendisi de bakılan olarak nesne durumuna düşmektedir. Güzel ve Çizmeci'nin (2018), ünlü mankenlerle yaptıkları çalışmada, bu kadınların takipçilerinin bakışlarıyla oluşturdukları taleplerini karşılamak adına çok zor şartlara katlandıklarını ortaya koymuşlardır. Magazin haberlerinde de sıkça karşılaşılan “x ünlü aldığı kilolardan/ rüküş halinden/ bakımsız görüntüsünden/ vücudunun bozulmasından ötürü hayranlarından özür diledi” ifadeleri bakanın, bakılanın bedeni üzerindeki etkisini göstermektedir. Bu durumda bedenin göstergeleşmesi ile birlikte bireyin bakan ve bakılan olduğu her iki durumda da bakışın etkisiyle nesne konumuna düştüğü görülmektedir.

Bedenin göstergeleşmesi ve bireyin bakışı tatmin etme arzusu çileci bir yaşamı gerekli kılmaktadır. Bu çileci yaşam, geleneksel çilecilikten amaç yönünden belirgin farklılıklar taşımaktadır. Geleneksel anlamda çilecilik, birçok dinde ve inanışta bulunmaktadır. Geleneksel çileci yaşam biçiminde bedensel hazlara gem vurulmuş, her türlü haz ve zevk dışlanmıştır. At kılından gömlekler giymek; bedeni aç, susuz, uykusuz, soğuk ve sıcakta korumasız bırakmak, yıkanmamak, çürümüş, kokmuş yiyecekleri yemek gibi birçok uygulama bu tür çilecilikte görülmektedir. Bedeni ve doğayı sürekli olarak engelleyen bu yaşam biçimi, seçkin ruhların tercihi olarak görülmüştür (Corbin, 2006; Akay, 2009). Bu yaşam biçiminin temel amacı ruhu yüceltmek, ulvileşmek ve soyut çıktılar elde etmektir (Dastur, 2019; Şişman, 2016). Modern döneme gelindiğinde geleneksel çileciliğin gerilediği görülmektedir. Bununla birlikte yeni dönemde ağır antrenmanları, yoğun diyetleri, sıkı çalışmaları; soğuk günlerde bedeni açıkta bırakacak kıyafetler giymeyi içine alan yeni tür çilecilikler ortaya çıkmıştır. Bu çileci yaşam biçiminin amacı ruhu yüceltmek değil bedeni estetikleştirmektir. Soyut, ruhi tatminden ziyade estetik tatmini arayan bu yaşam biçimi (Bauman, 2018; Şişman, 2016; Baudrillard, 2017; Twigg, 2011) dünyevi çilecilik olarak tanımlanabilir. Bedeni düzenlemeye yönelik bu çilecilik görülmeye yöneliktir. Bedenlerinin başkasının gözünden nasıl görüldüğüne dair oluşan kaygı, çoğu zaman katı çilecilikle sonuçlanan göstergeleşme kültürü ile ortaya çıkmaktadır. Bedenin göstergeleştirilmesi arzusu, varoluşun tüm anlamını barındırarak birey için çileci hayata yatkınlık kazandırmaktadır (Bourdieu, 2015). Bu çalışmada görülmeye yönelik kaygının ortaya çıkardığı dünyevi çilecilik, birçok uygulamada kendini göstermiştir. Katılımcılar çok ağır antrenman programları uygulamakta, sosyal hayatlarından önemli ölçüde

kendilerini soyutlamakta, lezzetli olduğu kabul edilen yiyecekleri terk ederek bedensel görünüŖe faydalı olduğunu düşündükleri gıdaları çoğu zaman tat alma duyusunu köreltecek şekilde tercih etmektedirler. Bununla birlikte belirlenen çileci programda meydana gelebilecek herhangi bir aksaklık, bireylerde vicdan azabı ile sonuçlanmaktadır. Katılımcıların dünyevi çileciliği tercih etmelerinin temel amacı bedeni estetikleştirmek ve mevcut görünüŖü korumaktır. Dolayısıyla bedenin göstergeleşmesi, dünyevi çileciliğin en önemli nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dünyevi çileciliğin bireyler tarafından kabul edilip uygulanmasında iktidar nosyonu önemli bir etkidir. Geleneksel toplumlarda bedeni etkileme gücü yüksek oranda din, yerel kültür, kadim değerler, cemaat bağları gibi geleneksel kurumların elinde olmuştur (Le Breton, 2011; Gelis, 2007; Pellegrin, 2007; Çubuklu, 2004). 17. ve 18. yüzyıldan itibaren beden üzerinde söz söyleme hakkı devletin eline geçmeye başlamıştır. İlerleyen dönemlerde nüfusun kentlerde toplanmaya başlaması ve geliştirilen gözetleme tekniklerle birlikte devlet tarafından bedenlerin kontrol edilmesi daha olanaklı hale gelmiştir (Foucault, 2015). 19. yüzyıla gelindiğinde savaşların kitlesel boyutlara yükselmesi ile birlikte “millet-i müselleha” (silahlı millet) fikri doğmuştur. Bu düşünceye göre nüfusun tamamı asker olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Bu dönemde askerler, çatışmaların neden olduğu ölümlerden daha çok hastalık sebebiyle ölmüşlerdir. Hem bu durumun önüne geçmek hem de vatandaşların sağlıklı, güçlü ve savaşa hazır olmalarını sağlamak amacıyla birçok Avrupalı devlet zorunlu egzersiz programları uygulamaya başlamıştır. Benzer uygulamalar Osmanlı’da da görülmeye başlanmıştır. Bunun yanında bilimsel ilerleme, tıptaki gelişmeler, nüfus planlaması ile birlikte merkezi iktidarın beden üzerinde disipline edici etkisi artmıştır (Mattheurs, 2007; Akın, 2010; Griceon, 2007; Ateş, 2012). 20. yüzyılın ilerleyen dönemlerinde bireyciliğin egemen olmaya başladığı toplumlarda beden üzerinde tasarrufta bulunma hakkı görünüŖte bireyin eline geçmeye başlamıştır (Le Breton, 2011). Bu toplumlarda yeni bir iktidar biçimi ortaya çıkmıştır. Bedeni düzenleyen, disipline eden merkezi iktidar biçiminin yerini bireye sunmuş olduğu özgürlük hissiyle bireyin bedenine ulaşabilen denetleyici iktidar almıştır (Foucault, 2016; Harth ve Negri, 2015). Bireyin kendi bedeni üzerinde post/geç modern iktidarının taleplerini yerine getirmemesi doğrudan değil dolaylı olarak verilen cezayı göze alması demektir. Bedenini piyasa şartlarına göre düzenlemek bireyin kendi vazifesidir (Baudrillard, 2017; Bauman, 2018; Vigarello, 2013; Slyvette, 2006). Bu ödevi yerine getirmemenin cezası ise eleştirel bakıştır. Bireyler diyet düzenlerine, egzersiz programlarına, bedeni

merkeze alan yaşam tarzına dikkat etmediklerinde suçluluk hissine kapılmaktadırlar. Bu hissin temel nedeni ise bedenın gösterge değeriının kaybedilmesi korkusudur. Birey kendi bedeni üzerindeki iktidarını dışsallaştırarak ötekine devretmekte ve bu durumu içselleştirmektedir. Bu iktidar biçimi bireylere ne yapıp yapmamalarını söylerken anonim durumdadır (Harth ve Negri, 2015). Geleneksel ve erken dönem modern iktidarının doğrudan müdahalesini fark edebilen birey, geç/ post modern iktidarının içine yerleştirdiği buyurucu bakıştan kurtulamamaktadır. “Çünkü bu bakış, bakanın mevcudiyetini gerektirmemektedir” (Dastur, 2019). Aynanın karşısında yeterli bedensel gösterge değeriine sahip olmadığı gerekçesiyle depresyona giren, ağlayan bireyin yanında kimse yoktur. Ancak ötekinin bakışını beraberinde taşıması nedeniyle yalnız kaldığı anda da iktidarın etkilerinden kurtulamamaktadır.

Bireyin yalnızken ötekinin bakışıyla bedenine bakması, bakan ve bakılanı iç içe geçirmektedir. Bu iç içe geçme, Kant’ın ifadesiyle temsil ile temsil edilen şeyin arasındaki mesafenin ortan kalkması durumudur (Aktaran Bourdieu, 2015; 707). Beden, bireyin varlığını temsil eden, gösterendir. Çalışmamızdaki anlamıyla bedenın göstergeleşmesi sonucunda beden, bireyi gösteren, temsil eden durumundan bireyin kendisi konumuna yükselmektedir. Bu durum belirli bir süreç ile gerçekleşmektedir. Öncelikle birey body-fitnessla birlikte bedenini fark etmeye başlamaktadır. Bu farkında olma hali bedenın varlığı hakkında gelişen bir bilinç durumu değil, daha çok sahip olunan aracın parçalarına, şekline yönelik bir farkındalıktır. Bu farkındalıkla birlikte birey, bedenindeki kusurları görmeye ve düzeltmeye başlamaktadır. Düzeltmesi amaçlanan bu noktalar daha önce üst kodlanmış (Deleuze ve Guattari, 2014) ideal beden imgesine göre belirlenmektedir. Spor, diyet, disiplin sürecinin ardından bedenın estetik değeriının yükselmesi ile birlikte birey, bedenini daha çok göstermeye ve bedeni için daha çok olumlu bakış talep etmeye başlamaktadır. Gösterge ekonomi politiğinin (Baudrillard, 2009) belirlediği piyasa şartlarına uygun hale geldiği düşünülen beden, bakış ve beğeni cinsinden kâr getirmeye başlamaktadır. Bu durum bedenın araçsallaşmasını hızlandırırken, bireyi ötekinin bakışına daha da bağımlı hale getirmektedir. Birey bir süre sonra kendi varlığını bedenının gösterge değeri üzerine inşa etmeye başlamaktadır. Bu sürecin sonucu olarak birey ve göstergeleşmiş bedeni (temsil ve temsil edilen) arasındaki mesafe bir taraftan açılırken diğer taraftan kapanmaktadır. Mesafenin açılması, bireyin bedenini bir araç, meta, şey olarak görmesi ve ona göre davranmasıdır. Mesafenin kapanması ise bireyin kendi var oluşunu sadece bedenının gösterge değeri olarak kabul etmesidir. Bu sürecin sonunda birey bedenının

görünüşüne yapılan her iltifatı, beğeniyi, övgüyü, beğeni nitelikli bakışı bütün varlığına yapılmış olarak algılamaktadır. Aynı şekilde bedenine yönelik olumsuz bakışı, eleştiriye ise yine bütün varlığına yapılmış olarak kabul etmektedir. Dolayısıyla birey ve kendi bedeninin görünüşü arasındaki ilişki yüzeysel olmaktan öte ontolojik bir durum olarak ifade edilebilir.

Bireyin kendisi ve bedeni arasındaki bu ontolojik ilişkinin niteliğini belirlemede gösterge değeri önemli bir faildir. Baudrillard (2009), ekonomi politigin ilgi alanına giren metaların kullanım değeri ve ekonomik mübadele değerinin günümüz kapitalist anlayışında yetersiz olduğunu savunur. Ona göre metaların gösterge değerleri, kullanım değerleri ve mübadele değerlerinin ötesine geçmiştir. Teorik kısımda tartışılan örnekte olduğu gibi bir resim tablosunun birden fazla değeri vardır. Birincisi ekonomik değişim değeridir. Bu değer, tabloya ödenen ücrettir. İkincisi tablonun sanat eseri olmasından kaynaklanan simgesel değiş tokuş değeridir. Üçüncüsü ise tablonun göstergesel değişim değeridir. Bu değer birçok şekilde ortaya çıkar. Örneğin tabloyu yüksek fiyattan satın alan kimse, bu kadar çok parayı ihtiyacı dışında harcayacak kadar zengin olduğunu, bir sanat sever olduğunu, sosyo- ekonomik olarak üst sınıfta yer aldığını göstermek istemektedir. Bu değer, tablonun gösterge değeri olarak kullanım değeri ve simgesel değerden farklıdır. Çalışmamız açısından bedenin gösterge ekonomi politigi analiz edilmeye çalışılmıştır. Body-fitness aracılığıyla estetik bir beden görüntüsüne kavuşan bireyin bedeni, kullanım açısından yetersizdir. Bir spor dalında yer alan katılımcılar için aşırı sayılabilecek kaslı beden görüntüsü, müsabakalarda hızı ve esnekliği olumsuz etkilemesi nedeniyle dezavantaja dönüşmektedir. Bunun yanında gündelik hayatta kemer bağlama, ayakkabı giyme, eğilme gibi sıradan işler de zorlaşabilmektedir. Bu anlamda body-fitnessin işleve rağmen biçimi öncelediği ve kullanım değerinin düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte kullanım değeri düşük olan estetik bedenin göstergesel değiş tokuş değeri yüksektir. Body-fitnessla estetik beden elde eden katılımcı dolaylı olarak sosyoekonomik olarak üst sınıflarda yer aldığını, bedenini önemseyecek bilince sahip olduğunu, bu bedene ulaşabilecek boş zamana, paraya, imkâna sahip olduğunu göstermiş olmaktadır. Bu sayede çevresinden saygınlık kazanmakta ve değer görmektedir. Dolayısıyla spor aracılığıyla gösterge değeri yükselen bedenin kullanım değeri düşerken göstergesel değiş tokuş değeri yükselmektedir.

Metanın ekonomik mübadele değerinin yanında gösterge değerinin olması ve bu değer metanın asli değerinin önüne geçmesi tüketim toplumuna özgü bir durumdur

(Baudrillard, 2009). Bu durumun önemli bir nedeni tüketim temelli kapitalizmin işleyişini göstergeler üzerinden yürütüyor olmasında yatmaktadır. Söz konusu göstergeler belirli eylemleri, düşünceleri ve duygulanımları önermekte, kışkırtmakta, teşvik etmekte ve yüceltmektedir (Lazzaratto, 2016). Tüketim göstergelerinin ise en kıymetlisi bedendir (Featherstone, 2013; Bauman, 2018). Katılımcılar body-fitness sonrasında daha çok ve daha zevkli alışveriş yaptıklarını belirtmişlerdir. Sporla birlikte yeni tüketim alışkanlıkları doğmaya başlamıştır. Tüketim kültürü tarafından sunulan modellerin, estetik beden görüntüsü tüketim ürünleri ile şekillendirilmektedir. Bireyler bedensel gösterge değerinin yükselmesi ile birlikte sunulan tüketim göstergelerine daha açık duruma gelmektedirler. Bireyler spor salonlarında kullandıkları kıyafetler ve araç gereçlerde, egzersiz öncesi ve sonrası tükettikleri besin maddelerinde uygun fiyatlı ürünler yerine pahalı markaları tercih etmektedirler. Bunun yanında spor dışındaki gündelik hayatta da bedensel görünüme verilen önem neticesinde tüketim artmaktadır. Sürekli yeni kıyafetler, bakım ürünleri satın alınarak sporla elde edilen fiziksel duruşu, tüketim ürünleriyle daha estetik gösterme çabası artmaktadır. Bu anlamda bedenin göstergeleşmesi ve tüketim arasında yoğun bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Bedenin göstergeleşmesi, beden ve sınıf arasındaki sınıfsal ilişkiyi de ifade etmektedir içermektedir. Beden halihazırda sınıf beğenisinin farklı şekillerde dışa vurulan en reddedilmez nesneleşmesidir (Bourdieu, 2015: 281). Beden, ait olduğu sınıfın izlerini tarih boyunca taşımıştır. Toplumsal aidiyet bireyin bedenine büyük ölçüde etki etmiştir. Endüstri Devrimi ile birlikte işçi sınıfının ortaya çıkması sonucu işçi bedeni, halktan bireylerin bedensel görünüşü olarak kabul edilmiştir. Bu dönemde güçlü ve kaslı olan işçi bedeni, ilkel duyularla donatılmış olarak kabul edilmiştir. Elle çalışmak zorunda olduğu için bu bedenin zihinsel gelişime engel olduğu iddia edilmiştir. Bu imge uzun bir süre etkili olmuştur (Corbin, 2006). Bunun yanında atletik beden ise toplumsal saygınlığı simgelemiştir. Seçkinlerin sporları kaba kuvvet ve dayanıklılık yerine harekette zarafete ve teknikte inceliğe önem tanımaktaydı. Bu dönemde yazılan metinlerde köylülerin, işçilerin çevik, kaslı bedenlere sahip olduğunu ancak bu beden biçiminin dengeli olmadığı, incelikten, beceriden uzak bir görüntü çizdikleri vurgulanır (Vigarello ve Holt, 2006: 276). Yapılan araştırmalar beden ve sınıf ilişkilerinin günümüzde de geçerliliğini koruduğunu göstermektedir (Yüksel, 2012; Abell ve Richards, 1996; Laitinen vd. 2001; Snooks ve Hall, 2002; Rahkonen vd. 1998). Bu araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmadaki bulgular iki farklı şekilde ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki bedenin tarihsel olarak sınıfsal ayrışmayı

sembolize ettiği savını desteklemektedir. Elde edilen verilere göre bir inşaat işçisinin bedeni de bir sporcunun bedeni de kaslı görüntüye sahip olabilmektedir. Ancak bu kas kütlesinin edinme biçimi, bedenin görüntüsünde sınıfsal farklılığı üretmektedir. Body-fitnessla elde edilen kaslı beden görüntüsü boş zamanı, belirli bir gelir düzeyini, bedene yönelik bilinci ve görüntüye yönelik emeği taşıtmaktadır. Yapılan bedensel bir iş sonucu kendiliğinden oluşan kaslı bedenle, doğrudan bedenin estetikleştirilmesi amacıyla egzersiz neticesinde elde edilen kaslı beden birbirinden ayrılmaktadır.

Farklı sınıfların kendilerini sunma biçimlerine gösterdikleri itina, bu itinanın sağladığı yarara ilişkin bilinçleri ile bu amaca adadıkları zaman, çaba, sağlık ve zen yatırımı, bu yatırımdan makul olarak bekleyebilecekleri maddi veya sembolik yarar sağlama olasılıklarıyla orantılıdır (Bourdieu, 2015:302). Yoksulluktan dolayı zayıf kalan bir bedenle kendini yoksun bırakarak zayıflayan beden, bedensel iş sonucu oluşan bedenle egzersiz yapılarak oluşan beden pazarda aynı değerini görmemektedir. Sınıfsal ayırım, bedeni araçsallaştırarak benzer olanların farklılıklarını ortaya koymaktadır. Bunu da önemli ölçüde bakışla sağlamaktadır. Sınıfsal farklılıklar hem bakarken hem de bakılırken gösterge beden aracılığıyla sürekli olarak üretilmektedir. Gstergeleşmiş bedenin, bakışa ve beğerine önemli ölçüde bağımlı olduğu yukarıda tartışılmıştır. Ancak bu bakış sınıfsal farklılıkları içermektedir. Bakış ve beğerini talep eden gösterge beden, bu eylemin kendi sınıfından ya da daha st sınıftan olmasını arzulamaktadır. Daha açık ifadeyle inşaat işçisinin bakışına verilen tepkiyle yüksek gelirli, statülü birinin bakışına verilen tepki aynı olmamaktadır. İlkinin bakışı rahatsız edici bulunurken diğerinin bakışı talep edilen olmaktadır. Burada gösterge bedenin kaslı, fit görüntüsü ile yapılan iş sonucu kendiliğinden oluşan bedenin sınıfsal olarak farklılaşmasının yanında göstergeleşmiş bedenin talep ettiği bakış ve beğerinin sınıfsal ayırım içerdiğini de söyleyebiliriz.

Beden, spor ve sınıf ilişkileri bağlamında araştırmamızdaki ikinci sonuç, body fitnessın sınıfsal ayırımı bazı yönleriyle aşması durumudur. Bir taraftan tercih edilen spor salonları, spor kıyafetleri, besin takviyeleri ile sınıfsal farklılıklar kurulurken diğer yandan bedenin gösterge değerinin yükselmesiyle sınıflar arası farklılığın eritildiğini de söyleyebiliriz. Bu farklılığın aşılmasının en önemli nedenlerinden biri fit bir bedene sahip olmanın toplumsal olarak st sınıfa ait olmanın bir sonucu olarak görülmesidir. Yapılan benzer araştırmalarda da sporun ve fit bedenin sınıfsal farklılıkların aşılmasında önemli bir araç olduğunu göstermektedir (Sapaaij, 2009; Spreitzer, 1994; Carrington, 1986; Laitinen vd. 2001; Snooks, 2002; McLaren ve Kuh, 2004). Spor salonlarında

sosyoekonomik olarak daha üst sınıfta yer alanlar, gösterge beden değeri daha yüksek fakat daha alt sınıfta bulunanlar karşısında sınıfsal farklılığı yürütmekte zorlanmaktadırlar. Spor salonları ve bedenın gösterilmesine müsait sosyal alanlarda, sınıfsal değerdan çok bedensel gösterge değerdan daha etkili olduğu görölmektedir. Bu anlamda bedenın gösterge değerdan sınıfsal farklılığı üretmesinin yanında bu farklılığı muğlaklaştırdığını da söyleyebiliriz.

Bedenın değerdan belirlenmesinde ideal beden önemli bir ölçüttür. Bununla birlikte ideal beden kavramının sabit olmadığı; bölgeye, tarihsel döneme, kültürel farklılıklara göre değıştiğı bilinmektedir. Günümüzde ise yerel ölçütlerin etkisizleştirilerek küresel bir ideal beden imgesi inşa edilmektedir. Bu ideal beden gerçekte var olamayacak kadar mükemmel, var olmanın getirdiğı zorunlu pürüzlerden arındırılmış, teknik ortamda üretilerek küresel düzeyde yaygınlaştırılmıştır bir görüntüdür (Baudrillard, 2006). Üretilmiş olan bu ideal beden imgesi, bireylerin gerçekte var olan bedenleriyle olan ilişkilerini sorunlu hale getirmiştir. Bu araştırmanın katılımcıları bedensel görünüşleriyle dikkat çeken, bunun için çaba harcayan, çevredekiler tarafından övölen, üretilen ideal beden ölçüsüne yakın olan kişilerden oluşmaktadır. Görünüşte estetik ölçölere uyduğı düşünölen bu bireylerin tamamına yakını, bedenlerini yetersiz görmektedir. Daha açık ifadeyle 50 santimlik kollara, 120 kiloluk kaslı dev bir cüsseye sahip olanlar dahil olmak üzere birçoğı ya mevcut ölçülerini yeterli görmemekte ya da ne kadar uğraşırsa uğraşsın bedeninde kusurlu bir bölgenin, noktanın varlığından kurtulamadıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin kendi bedenleriyle kurdukları ilişkiyi spekülative bir niteliğe sokan bu durumun en önemli nedenlerinden biri ideal beden imgesidir. Bireyler, kendi bedenlerini ideal beden imgesine göre değerlendirmektedirler. İdeal beden imgesi ise yukarıda vurgulandığı üzere gerçek olamayacak kadar mükemmel ölçöleri taşımaktadır. Bu anlamda ideal beden imgesi bireylerin bedenlerinden memnun olmalarına imkân vermemektedir.

İmaj teknikleri, ideal bedenın duyumsanabilir kılınmasıyla oluşan gücün iletilmesinde önemli bir araçtır. Bu teknikler bir taraftan ideal bedenleri görselleştirirken diğerdan yandan bireyleri eylemde bulunmaya zorlamaktadır. Çünkü imaj, insanın gördüğü/öykündüğü şeyle mesafesini korumasını engellemektedir. Bu mesafenin korunamaması durumunda ise eleştiri, yargılama mümkün olmamaktadır. Bu imajlar, küresel ölçekli insanlığın psişik yapısını değıştiren kolektif güç haline gelmiştir (Ellul, 1998: 23- 144). Diğerdan bir ifadeyle yeni teknolojik gelişmelerle birlikte dünya, gerçek hayatta var olması mümkün olmayan göstergelerin kuşatması altına alınmıştır (Robins,

2013; Debord, 2017; Baudrillard, 2016; Demello, 2014; Bauman, 2018). Yoğun egzersiz, estetik müdahaleler, diyet programlarıyla belli bir estetik düzeye ulaşan ünlü bedenler, ayrıca imaj teknikleri aracılığıyla var olmanın getirdiği pürüzlerden de arındırılarak mükemmel bir görüntüye kavuşmaktadırlar. Daha açık ifadeyle imaj teknikleriyle düzenlenen bu ideal bedenlerin gerçek dünyada karşılaşabilmek olanaksızdır. Ancak geliştirilen tekniklerle birlikte duyumsanabilir olan bu beden görüntüleri, bireyde gerçekten var olduğu hissini uyandırmaktadır. Bu hisle birlikte bireyler, kendi bedenlerini ideal beden otoritesine bağlamaktadırlar. Bireylerin bedenlerinden tam olarak memnun olmamalarının önemli nedenlerinden biri de bu görsel kuşatmadır. Görsel devrimle birlikte gerçek hayatta var olabilmesi imaj dünyasına bağlı olan ideal gösterge bedeneler, bireylerin zihninde buyurucu bir etkiyle var olabilmektedir. Bireyler küresel ölçekte yaygınlaşan bu bedenlerle ekranlarda karşılaşmaları sırasında aradaki fenomenolojik uzaklık ortadan kalkabilmektedir. Bu durumun sonucunda birey kendi bedeninden uzaklaşarak, ideal gösterge bedene yaklaşmakta, aradaki mesafe imgesel düzeyde kapanmaktadır. Bu mesafesizlik durumunun bireyin kendi bedeniyle olan ilişkisini ideal beden üzerinden tanımlamasına neden olmakta, bireyin iradesi ve eylemleri üzerinde etkide bulunmaktadır.

İmajlar vasıtasıyla oluşturulan ideal gösterge beden, yukarıda da belirtildiği gibi somut bireylerden ziyade imgesel düzeyde var olan ölçü ve görünüşe dayanmaktadır. Diğer bir deyişle ideal gösterge beden, imge düzeyinde varlığını sürdürmektedir. İmge ise günümüzde gücünün doruklarına ulaşmıştır (Berger, 2018; Robins, 2013; Baudrillard, 2017; Sayın, 2015; Marion, 2014). İmgenin iktidarının temerküz ettiği alan ise bedendir (Marin, 2019). Bakışın ardındaki ideal beden imgesi, bakanın ve bakılanın referansını elinde bulundurarak, bireyler üzerindeki etkisini güçlendirmektedir. Katılımcıların bedenlerini beğendikleri, yer yer örnek aldıkları kişiler olmasına rağmen gerçek dünyada var olan, tam olarak somut bir ideal bedenden bahsetmek zordur. Bedenlerini beğendikleri kişiler asıl idealler değil zihinlerindeki ideal bedene yaklaşmış kimselerdir. Dolayısıyla üretilen ideal beden imgesinin, bireylerin estetik yargılarını belirlemede önemli bir ölçüt olmasının yanında, doğrudan bedenleri denetim altına alarak onları zorlayan bir güç olduğunu da söyleyebiliriz. Bu zorlamanın etkisiyle bireyler kendi bedenlerinden tam olarak memnun olamadıkları gibi ideal ölçülere yaklaşmak adına çileci hayatı tercih etmede de motive olmaktadır. Yapılan araştırmalar da bireylerin normal denilebilecek bedensel görünüşe sahip olmalarına rağmen ideal beden etkisiyle görünüşlerinden memnun olmadıklarını ortaya

koymaktadır (Pich vd., 2015; Şirin, Voelker vd. 2015; Barlett vd. 2008; Clark and Tiggeman, 2006; Jones vd. 2004; Eraslan ve Aydoğan, 2016).

İdeal beden arzusu, tatmin edilemez bir üretim biçimine dâhildir. Zizek'e (2013) göre Lacan, arzunun doğasında var olan tatmin olmama durumunu, ünlü antik filozof Zenon'un kaplumbağa paradoksu ile açıklamaktadır. Lacan, Akhileus'un kaplumbağayı geçemeyeceğini değil yakalayamayacağını vurgularken esasında nesnenin ulaşılamaz olmasına dikkat çekmektedir. Söz konusu paradoksta özne, arzu nesnesini asla tam olarak yakalayamaz. Dolayısıyla arzunun doğasında tam olarak ulaşılamaz olmak vardır (Zizek, 2013). Body-fitness yapan bireyler için ideal beden en önemli arzu nesnelerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey, ideal beden arzusuna karşı tatmin olamayacak düzeyde arzuyla bağlanmaktadır. Yakalamaya çalıştığı ideal beden görüntüsü sürekli olarak kendinden uzaklaşmaktadır. Bireyin iç dünyasında yaşanan bu durumun dışsal etkileri de bulunmaktadır.

Bireyin ideal bedene yönelik tatmin olunamaz arzusunun oluşmasında, kapitalizmin arzu üretim mekanizmasının da önemli bir etkisi bulunmaktadır. Yukarıda da belirtildiği gibi kapitalizm sadece mal ve hizmet değil aynı zamanda duygular da üretmektedir. Arzu, duygu üretim mekanizmasının en önemli bileşenlerinden biridir. Kapitalizm bir yandan arzuyu üretip kışkırtırken diğer yandan ulaşılmaması mümkün olmayan arzu nesneleri üretmektedir (Deleuze ve Guattari, 2014). Bu arzu üretim mekanizmasının en önemli araçlarından biri bakıştır. Arzu kendi nedenini geri dönüşlü olarak koyutlamaktadır. Arzu nesnesinin durumu ancak çarpık/yamuk bakışla anlaşılabilir. Çünkü bu çarpıtma dışında kendi içinde varlığı yoktur. Arzu nesnesi nesnel açıdan bir şey değildir. Ancak belirli bir açıdan bakıldığında bir şey biçimine dönüşmektedir (Zizek, 2013: 27). Bireyin üretilen ideal bedene duyduğu arzu, bu üretim mekanizmasının bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu üretim mekanizması bireylere aşırı zayıf kadınların ve body building ile vücudunun dengesi bozulmuş erkeklerin estetik olduğunu telkin etmektedir. Bir taraftan arzuyu üretirken diğer taraftan arzunun nesnesi olan ideal bedenleri de üretmektedir. Bu bedenler etrafında çekim alanı oluştururken gizemli bir hava üretmektedir.

İdeal beden arzu nesnesine dönüşmesi, üretilen nesneye tılsım yükleyen toplumsal ilişki biçimine işaret etmektedir. Marx (2016) bu durumu meta fetişizmi olarak adlandırmaktadır. Marx'a göre meta, hiçbir esrarengiz yanı olmayan basit bir şeydir. Metaları esrarengiz hale getiren onların niteliği değil toplumsal ilişki içinde yüklenen anlamlarıdır. Bu ilişki hayalidir. İki fiziksel nesne arasındaki ilişki değildir.

İlişkinin ters yüz edilmesi kişinin şeyleşmesi, şeyin kişileşmesidir. Bu anlamda arzunun nesnesi olan ideal beden, suni toplumsal ilişki biçimiyle etrafında oluşturulan esrarengiz olma ayrıcalığı kazanarak, bireyin arzusu ve benliği üzerinde etkili olmaktadır. Birey, imgesel düzeyde ilişki kurduğu ideal bedeni, gizemli bir biçime sokarak kendi bedenini ikinci planda araçsal düzleme düşürmektedir.

İdeal beden üzerinde esrarengiz havanın üretilmesinde en önemli araçlardan biri moda olarak karşımıza çıkmaktadır. Estetik beden algısı, geleneksel dönemde ve toplumlarda yerleşik kodlarla oluşturulmuş beden ölçülerini ve görünüşünü ifade etmektedir. Örneğin çocukluktan itibaren halkalar takarak boyunlarını uzatmaya çalışan Padaung Kabilesi kadınları için ideal beden, uzun boyunlu bedendir. Avrupa’da geçtiğimiz yüzyıla kadar şişman, göbekli, geriye doğru yaslanarak yürüyen erkek bedeni, soylulara has bir erkeklik görüntüsünü, ideal bedeni simgelemektedir (Pellegrin, 2007). Bizim kültürümüz açısından “bir dirhem et, bin ayıbı örter” gibi birçok atasözü de yine estetik beden algısı hakkında fikir vermektedir. Bu beden türlerinin genel özelliklerine bakıldığında yerel, yerleşik, tarihsel, toplumsal ve kültürel arka planı olduğu söylenebilir. Günümüze gelindiğinde moda kavramı ile birlikte küresel ölçüde ideal beden figürleri üretilmeye başlanmıştır. Bu bedenler 1990’larda 90-60-90 ölçüleri idealleştirirken 2000’lerden itibaren yerini sıfır bedenlere bırakmıştır (Jestratijevec, 2014). Erkekler açısından 1970’lerden itibaren Arnold Schwarzenegger vücudu denilen aşırı kaslı, iri vücutlar moda olmaya başlamıştır (Andreasson ve Johansson, 2019). Bu anlamda günümüzde moda olan bedenlerin genel özelliklerine bakıldığında yerel, tarihsel nitelikleri yansıtmada isteksiz, yayıldığı toplumların geleneksel nitelikleriyle bağının zayıf, uzun erimli olmaktan ziyade gelip geçici olduğu söylenebilir.

Baudrillard’a (2016) göre küresel çapta yayılma eğilimi gösteren moda, medya ve tüketim kültürünün çarpıtılmış bakışıyla üretilen ideal beden arzusu, tatmin olmayan bakışlar üretmektedir. Modanın bu karakteristiğinin temelinde anlama son verip saf göstergeler içine dalarak ortadan kaybolma, anlık toplumsallaşma yatmaktadır. Diğer yandan moda aracılığıyla üretilen görselliğe herkesin uyması beklenmektedir. Katılımcılar moda aracılığıyla üretilen bedene, arzuyla bakmaktadırlar. Burada ulaşılmak istenen arzu nesnesi bedendir. Bu durum arzulanan biriyle cinsel, fantezik birlikte olma arzusu değildir. Buradaki arzu, kendi bedenini arzu nesnesine dönüştürme arzusudur. Dolayısıyla modanın biçim üretme aracı olmasının yanında anlam üretme

fonksiyonunu da yerine getirdiği görülmektedir. Bu anlamda bedenin göstergeleşmesinde modanın önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Moda aracılığıyla üretilen ideal beden, karşı cins üzerinde etki bırakacak cinsellik temalarıyla yoğun olarak beslenmektedir. Modanın en önemli görevlerinden biri, bedenin bir kısmının ya da tamamının cinsel arzuları tetikleyecek şekilde düzenlenmesidir (Jestratić, 2014). Diğer yandan cinsellik ve moda arasında tarihsel yakınlık da bulunmaktadır. Modernlikle birlikte cinselliğe yönelik kısıtlamalar değişmiştir. Bu değişim Sanayi Devrimi gibi bir başlangıca işaret etmektedir. Modernliğin görmeye, bakışa yönelik arzusu, bedenin dışa vurumu ve cinsel özgürleşme birbirlerini etkileyerek yeni bir yaşam kültürü üretmişlerdir (Baudrillard, 2009; Mattheurs, 2007). Günümüzde cinsellik her alana yayılmıştır. Cinsellik namına bugün artık keşfedilecek bir şey kalmamıştır (Slyvette, 2006). Her yerde cinselliğin patlaması, erotizmin tırmanması söz konusudur. Cinsel arzuyu kışkırtacak tüm göstergeler devreye sokulurken değer ve sınırlar muğlaklaşmıştır. Bu anlamda cinsel göstergelerle düzenlenen bedenin tamamı ya da bir kısmı asli işlevinin dışında birer cinsel obje olarak takdim edilmektedir. Örneğin boyalı bir ağız yemek yemek, su içmek için kullanılan bir organ değil fallik bir gösterge haline gelmiştir (Baudrillard, 2016). Organların asli işlevlerinin dışında bir anlama işaret etmeleri, göstergeleşmenin bir sonucudur. Çünkü göstergenin bir boyutu da gösterdiği şeyle arasındaki bağın koparak kendisinde yeni bir anlamın oluşmasıdır (Rifat, 2017). Bireyin body-fitness aracılığıyla elde ettiği kaslı beden görüntüsü, libidinal gösterge ekonomi politigine dâhildir. Bu süreç sonunda beden, parçaları ve bütünüyle göstergeye dönüşmektedir. Kaslı beden görüntüsü güçlü bir işçiyi, askeri ya da toprak köylüsünü göstermemektedir. Bu beden artık cinsel bir gösterge durumuna getirilmiştir. Karşı cinse verilen mesajda bedensel gücü gerektiren işlerde başarılı olunduğu değil cinsel anlamda etkileyici olduğu iletilmektedir. Bu mesajın kabul görmesinin önemli bir nedeni toplumsal muhayyilede kaslı/fit beden görüntüsünün seksi olduğuna dair bir kanı oluşturulmasıdır. Bireylerin body-fitnessla birlikte estetik bedene kavuşmasının ardından cinsel hayatlarının önemli ölçüde değiştiği görülmektedir. Bu durum gösterge bedenle verilen mesajın karşı cins tarafından anlaşılıp çözüldüğünü göstermektedir. Bu anlamda bedene yapılan cinsel yatırımın sonucu elde edilmektedir.

Bedene yapılan bu cinsel yatırım sürekli olarak gösterilmeye çalışılmaktadır. Bu gösterme pratiği örtmeyi de kapsamaktadır. Bir striptiz dansçısının sadece cinsel organını örten bez parçası, gizleme anlamı taşımamaktadır. Daha çok açmayı, fantezi

üretmeyi amaçlamaktadır. Burada işleyen mekanizma göstergesel değiş tokuştur (Baudrillard, 2009). Bedenlerinin estetikleştirdiğini düşündükleri andan itibaren bireylerin giyim tercihlerinde değişiklikler meydana gelmektedir. Genel olarak dar, vücut hatlarını belli eden, kaslı bölümleri gösteren kıyafetler tercih edilmektedir. Bu tür kıyafetlerin, bedeni örtmeyi değil açmayı amaçladığı görülmektedir. Neden bu tür kıyafetleri tercih ettikleri sorulduğunda katılımcılar, bu tarz giyinmenin bedenlerini daha etkileyici, çekici gösterdiğini belirtmişlerdir. Bu anlamda cinsellik, bedenin göstergesi olmasında önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bedenin göstergesi sürecinin, cinsellikte meydana getirdiği değişimlere paralel olarak yerleşik toplumsal cinsiyet kodları üzerinde de etkileri bulunmaktadır. Bu araştırmada söz konusu etkiler iki şekilde görülmektedir. Bunlardan ilki, bedenin göstergesi sürecinde kilit rol oynayan body-fitness sporunun, yerleşik erkeklik anlayışını devam ettirmesi durumudur. Gerek bu sporun doğası gerekse gözlem ve yapılan araştırmalar kaslı, geniş omuzlu, iri pazulu olmanın, yüksek sayılabilecek ağırlıklar kaldırabilmenin mevcut erkeklik kodlarıyla ilişkili olduğu ve body-fitnessin bu kodları desteklediğini göstermektedir (Grogan ve Richards 2002; Pope vd. 2000; Karaçam, 2015). Bu araştırmada da bu anlamda benzer sonuçlar elde edilmiştir. Spor salonlarında sosyal mekanlarda fiziksel olarak daha kaslı, iri ve güçlü olduğunu hissettiren görünüme sahip olanlar, rakip erkekler karşısında ön plana çıkabilmektedirler. Özellikle spor salonlarında bu durum daha net olarak görülebilmektedir. Bu mekanlarda erkeklik hiyerarşisi sosyoekonomik durum, statü gibi etkenlerden ziyade bedensel sermaye üzerinden kurulmaktadır. Salonun alfa erkeği olan kişiler en fazla ağırlığı kaldıran, en iri görünüme sahip olanlardır. Aşağı yönlü ölçüler küçüldükçe hiyerarşik basamaklar da düşmektedir. Bireylerin kazandıkları erkeklik düzeyini kaybetme korkusu, bir yandan spora ve çileci hayata devamlıkta motivasyon unsuru olurken diğer yandan doping gibi zararlı maddelerin de kullanımına neden olabilmektedir. Porcerelli vd. (1995) tarafından yapılan bir araştırmada benzer sonuçlar bulunmuştur. Bu anlamda bedenin göstergesi sürecinde yerleşik erkeklik kodlarının üretimi ve devam etmesi bağlamında bilindik toplumsal cinsiyet kodlarının etkili olduğu söylenebilir.

Bedenin göstergesi sürecinin toplumsal cinsiyet bağlamındaki ikinci sonucu ise yerleşik cinsiyet kodlarının eriyerek birbirine karışması durumudur. İlginç olan nokta erkek katılımcıların kas kütlesinin artışı ile birlikte kadınlarla özdeşleştirilen tutum ve davranışların görülmeye başlanmasıdır. Tayt pantolon, bedene yapışan kıyafetler tercih etme, vücut tüylerine ağda yapma, kalçayı belirginleştirme amaçlı

egzersiz yapma, fiziksel görünüşe aşırı düşkünlük, kozmetik ürünü kullanımında artış gibi var olan erkeklik kodlarını zorlayan, daha çok kadınlarda görülen davranışlar bu süreçte erkeklerde de yoğun olarak görülebilmektedir. Diğer yandan kadın katılımcılarda ise kas kütlesinin artışı ile birlikte bazı erkeklik davranışlarının ortaya çıktığı görülmektedir. Kadın katılımcılar daha çok kas, daha fazla fiziksel güç istediklerini belirtmişler, kendilerine arzu etmedikleri bakışların ve ilginin yönelmesi durumunda erkeksi sayılabilecek tepkiler verebileceklerini belirtmişlerdir. Cinsiyet kodlarındaki değişimin bir diğer etkisi cinsellik boyutunda gerçekleşmektedir. Bedenlerinin göstergesel değeri artan erkekler, kadınlar tarafından cinsel anlamda arzulamakta ve bu istek kendilerine doğrudan iletilmektedir. Bilinen cinsellik kalıplarında erkeğin kadına cinsel anlamda arzu duyduğunu belli etmesi, buna yönelik iletişime geçmesi, çaba harcaması gibi tutum ve davranışlar bu süreçte tersine çevrilmektedir. Erkek katılımcılar kadınlar tarafından cinsel obje olarak görülme durumundan rahatsız olduklarını belirtmişlerdir. Bu anlamda çalışmamız açısından toplumsal cinsiyet kodlarının hem devam ettirildiği hem de ters çevrilerek iç içe geçtiği, kaynaştığı görülmektedir.

Bedenin gösterge değerinin artmasıyla birlikte bireyin cinsel anlamda tercih edilebilir olmasının yanı sıra sosyal ve ekonomik olarak da avantajlı duruma geldiği görülmektedir. Bu durum bedeninin bir sermaye biçimi olmasıyla ilişkilidir. Beden cisimleşmiş halde ve uzun süreli yatkınlıklar biçiminde kültürel sermaye içinde yer almaktadır. Bourdieu'e (2014) göre sermaye kendini üç biçimde sunmaktadır: anında ve doğrudan paraya çevrilebilir olan ekonomik sermaye; belirli şartlar içinde ekonomik sermayeye çevrilebilir olan ve eğitim vasıfları biçiminde kurumsallaştırılabilir olan kültürel sermaye; toplumsal yükümlülüklerden oluşan bir soyluluk unvanı gibi biçimlerde kurumsallaştırılabilir olan sosyal sermaye. Önemli oranda kişisel çabayla elde edilen kültürel sermaye içinde yer alan beden, bireyin içsel anlamda tatmin duygusunu arttırırken kendisini dış dünyada da daha avantajlı duruma getirmektedir. Yapılan araştırmalar bedensel sermayesi güçlü olanların kendilerini özgüvenli, gururlu hissetmelerinin yanında, çevrelerinden de saygı gördüklerini, onay aldıklarını herhangi bir rekabet durumunda rakiplerine karşı daha avantajlı konuma geldiklerini göstermektedir (Karaçam ve Adıgüzel, 2016; Dotse ve Asumeng, 2015; Altıntaş vd. 2012; Harper, 2000; Harmermesh ve Biddle, 1994; Liu, ve Sierminska, 2014; Man, 2017).

Bireyin kaslarının gelişmesi ve buna bağlı olarak bedensel görünüşünün estetikleşmesi ikinci elden elde edilememektedir. Bedenin sermaye değerinin artabilmesi için bireyin doğrudan çabası gerekmektedir. Bu çabanın en önemli araçlarının başında body-fitness gelmektedir. Birey body-fitness aracılığıyla bedenine yatırım yapmaktadır. Bu yatırım pazarda kâra dönüştürülmektedir. Kadın ve erkek için beden, değişim değeri olan nesneye tekabül etmektedir. Ticari maddelere dönüşen bedenin parçaları, müşterileri olan bakıcılar için çekici kılınmalıdır. Bu takasta değiş tokuşun birimi para değil bakıştır (Elçik, 2010; 152). Bu anlamda bedensel sermaye ve bakış arasında güçlü bir bağ olduğu söylenebilir.

Bedensel sermayenin güçlenmesi ekonomik anlamda da getirileri olmaktadır. Bireyler bedensel sermayelerinin getirdiği avantajla fitness antrenörlüğü yapmalarının yanında farklı sektörlerdeki iş başvurularında da rakiplerinin önünde yer alabilmektedirler. Diğer yandan bedensel sermaye aracılığı ile etkili sosyal çevre edinilmektedir. Sınıf temasında vurgulandığı gibi bireyler, spor salonlarında güçlü çevrelerden kişilerle karşılaşabilmekte, onlarla yakınlık kurabilmektedirler. Bu anlamda fiziksel sermayenin ekonomik ve sosyal getirilerinin olduğu görülmektedir.

Bedensel sermayenin artışı ile birlikte bireylerin hayatında köklü değişiklikler gözlemlenmektedir. Bireylerin bu süreçte sadece fiziksel görünüşleri değil aynı zamanda hayata bakışları, arkadaş çevreleri, hayatlarındaki düzen ve disiplinleri, zihinsel durumları gibi yaşamlarının hemen her alanında değişim meydana gelmektedir. Bir anlamda toplumsal pazar (Bourdieu, 2014) beklentilerine olumlu karşılık veren bireyler, sosyal, ekonomik, içsel ve dışsal fayda elde etmektedirler. Pazar beklentisi ve bireyin bedensel sunumu arasındaki uyum, bireyler adına önemli bir motivasyon kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların çevrelerinden aldıkları olumlu bakış ve tepkiler, çileci hayata katlanma ve body-fitnessa devam etmede önemli bir motivasyon kaynağıdır. Yapılan araştırmalar da dış görünüşün egzersize devamlılıkta önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır (Landry ve Solmon, 2004, Wilson vd. 2003; Sağiroğlu ve Ayar, 2017; Kuruç 2015; Altıntaş vd. 2007; Bastos, 2006; Lepage, 2010).

Spor ve sağlıklı yaşam arasındaki pozitif ilişki bilinen bir gerçektir. Günümüz yaşam biçiminin geçmiş dönemlere oranla önemli ölçüde hareketten uzak olduğu görülmektedir. Egzersiz ve spor, günümüz insanının sağlıklı yaşaması adına önemli bir olgudur. Doktorlar, uzmanlar, Dünya Sağlık Örgütü gibi kurumlar sağlıklı yaşam adına düzenli egzersiz önermekte, günlük atılması gereken adım sayılarını belirlemektedirler.

Bu araştırmada katılımcıların spor aracılığıyla hareket ettikleri, düzenli egzersiz yaptıkları, önemli bir kısmının sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan uzak durmaya çalıştıkları görülmüştür. Bununla birlikte bireylerin egzersiz yapma ve kötü alışkanlıklardan uzak durma gibi sağlıklı sayılacak eylemlerde bulunma amaçlarının, sağlıklı yaşam arzusundan çok bedenini estetikleştirilmesi kaygısı olduğu görülmüştür.

Bedenini estetikleştirilmesi amacıyla yapılan egzersiz ve bu amaca yönelik yaşam biçiminin bireylerin sağlıkları açısından kısmi olumlu taraflar barındırmasının yanında ciddi sağlık sorunları riski taşıdığı da görülmektedir. Bu sağlık sorunlarından ilki büyüme hastalığı olarak tanımlanan bigoreksiya'dır. Kısaca bigoreksiya, bireylerin iri ve kaslı bir görüntüye sahip olmalarına rağmen, bu görüntülerinin yeterli olmadığını düşünerek devamlı olarak daha da irileşmeye çalışmalarıdır (Pope vd. 1993). Bu hastalığı ilk olarak tanımlayan Pope vd. (1997), bigoreksiya tanısı için birtakım belirtiler saptamışlardır. Bu belirtiler vücudu normalin üzerinde iri olmasına rağmen kendisini zayıf olarak görmek ve bu nedenle spor salonlarında aşırı vakit harcamak; çok sıkı diyet programları uygulamak; spor ve diyetle olan bu aşırı bağlılığın sosyal yaşamı ve iş hayatını olumsuz etkilemesi; zihnin sürekli olarak yeteri kadar kas kütlesine sahip olamadığı konusunda meşgul olması; üzerinde oluşacak olumsuz etkileri bilmesine rağmen bir takım zararlı maddeler kullanmak; sürekli olarak zayıflama korkusu çekmek; vücudun görülmesi korkusuyla insanlardan uzak durmak olarak sıralanmıştır. Bu belirtilerin son madde dışında tamamına yakını katılımcılarda görülmektedir. Bulgular kısmında açıkça görüleceği üzere katılımcılar yoğun antrenman programları ve çok sıkı diyetler uygulamaktadırlar. Sosyal hayat ve iş hayatı bu nedenle çoğu zaman olumsuz etkilenmektedir. Sağlığa zararlı olduğu bilinen steroit adı verilen yasaklı doping maddelerinin yanında supplement denilen yarı kimyasal destekleyici maddeler kullanılmaktadırlar. Katılımcılar kendilerini normal olarak tanımladıkları insanlara göre iri olarak kabul etmektedirler. Ancak bu iriliği yeterli görmemekte daha da irileşme hissinden kurtulamamaktadırlar.

Hild vd. (2010) yaptıkları araştırmada bigoreksiya için sürekli olarak vücudu, kasları bir yansıtıcıdan takip etme belirtisini de eklemişlerdir. Katılımcıların ve spor salonlarının en belirgin özelliklerinden biri ayna ve aynayla olan ilişkidir. Salonlar baştan sona aynalarla kaplanmıştır. Katılımcılar bu salonlarda sürekli olarak aynadan kendilerini takip etmelerinin yanında evde ve ayna bulunan herhangi bir yerde ayna ve yansıtıcıları sıklıkla kullanılmaktadırlar. Bunun yanı sıra telefon, fotoğraf makinesi gibi aygıtlardan da bedensel görüntü takibi sürekli olarak yapılmaktadır. Bireyler için bu

durum oldukça normal karşılanmaktadır. Eisinberg vd. (2012) bu durumun Amerika’da oldukça yaygın olduğunu belirtmişlerdir. Devrim ve Bilgiç’in (2018) yaptıkları araştırmada da benzer bulgular elde edilmiştir.

Yukarıda belirtilmiş olan steroit ve yoğun supplement kullanımı, katılımcıların sağlığı açısından tehdit oluşturan bir diğer önemli durumdur. Steroit kullanımının giderek yaygınlaştığı elde edilen bulgulara görülmektedir. Bu maddeler sağlık açısından çok ciddi zararları olan yasaklı maddelerdir. Bulgular kısmında belirtildiği gibi bu maddeleri kullanan katılımcı 25 yaşında kalp krizi geçirmiştir. Katılımcılardan aktif kullanıma devam edenlerin beyanlarına göre kan değerlerinde aşırı dengesizlik, tansiyon, böbrek problemleri, hormonal bozukluk gibi ciddi rahatsızlıklar görülmektedir. Kullanılan bir diğer ürün grubu olan supplementler ise yasal olan, hemen her yerde, her yaştan insanın ulaşabileceği şekilde satılan ürünlerdir. Bu maddelerin onlarca çeşidi bulunmakta ve katılımcıların önemli bir kısmı bu maddelerin çoğunu kullanmaktadır. Yapılan araştırmalar body-fitness ve spor salonlarının bu maddelerin kullanımını teşvik ettiğini ortaya koymaktadır (Monaghan, 2002; Andrews vd. 2005; Karaçam, 2015; Blouin vd. 1995).

Söz konusu maddelerin kullanımı aracılığıyla elde edilen ve estetik olduğu düşünülen bedensel görünüş, bireylerde bağımlılığa dönüşmektedir. Bu maddelerin bırakılması neticesinde mevcut bedensel görünüşün kaybedileceği korkusu, zararlarına rağmen belirtilen ürünlerin kullanımına neden olmaktadır. Bu anlamda bedenin göstergeleşmesinin bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından ciddi sonuçları olduğu söylenebilir.

Bu süreçte bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığında meydana gelen olumsuzlukların yanında, kişilik özelliklerinde de birtakım değişiklikler meydana geldiği görülmektedir. Bu özelliklerin başında narsisizm gelmektedir. Genel olarak narsisizm, benlik duygusunun aşırıya kaçması, kendini beğenme, benmerkezcilik, bencillik ve kendini üstün görme gibi durumları ifade etmektedir (Malkin, 2017: 24). Bununla birlikte narsisizm patolojik bir durum olarak da tanımlanmaktadır (Kernbeg, 1999). Narsistik kişi, diğer insanlara göre kendinin özel olduğunu düşünmekte, dış görünüşe, bedensel imaja aşırı önem vermektedir. Diğer insanların görünüşleri de kendisi için çok önemlidir (Twenge, 2010). Bu araştırmada bahsi geçen narsisizm özellikleriyle uyumlu bulgular elde edilmiştir. Katılımcılar, body-fitness yapmayan kişilerle kendilerini ayırırken biz ve normal insanlar ifadelerini kullanmaktadırlar. Kendilerini normal insanlardan ayırarak bir üst konuma yerleştirmektedirler. Dış görünüşe aşırı önem

vermeleri nedeniyle bu ayırmada temel kriter dış görünüştür. Çevrelerindeki insanları değerlendirirken de dış görünüş önemli bir ölçüt olarak kullanılmaktadır. Bu bireyler için beden imajı, hayati önem taşımaktadır. Bakış eylemi, burada da önemlidir. Söz konusu bireylere kendilerini özel hissettiren en önemli şey, ötekinin bakışıdır (Kernberg, 1996). Ötekinin bakışına bağımlılık derecesinde bağlı oldukları görülmektedir. Bu anlamda bireylerde var olduğu düşünülen yüksek özgüvenin kaynağının içsel olmaktan çok dışsal olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmalarda da sporun narsisizmin oluşmasında önemli bir etken olduğu (Demirel vd. 2018), egzersiz yapmanın görsellik için bir araç olarak kullanıldığı (Davis, 1992; Jackson vd. 1992) ortaya konmuştur. Body-fitness yapanlarda ise narsisizm oranı diğer spor dallarına göre daha yüksek bulunmuştur (Tazegül ve Güven, 2015; Pisman ve Thompson, 1988; Klein, 1987). Bu anlamda bedenın göstergeleşmesi sonucu narsisizm olgusunun bireylerde yükseldiğı görülmektedir.

Bedenin göstergeleşme süreci araçsal rasyonalite ilkelerine uygun olarak gerçekleşmektedir. Yukarıda belirtildiğı gibi bedenın gücü, aydınlanma çağının ileri gelenlerinin, hekimlerinin dilinde daha genel ve bedene içkin niteliğe bürünmüştür. Beden daha verimli hale getirilebilecek kudreti içinde taşımaktadır (Mattheurs, 2007). Bu anlayışa uygun olarak beden dâhil olmak üzere her şey ölçülebilen, güdümlenebilen, yerinden edilebilen, kolaylıkla yön verilebilen katıksız mevcudiyetler düzeyine getirilmiştir (Vattimo, 2012). Rasyonelleşmenin bedenın göstergeleşme süreci üzerindeki etkisi bu araştırmada elde edilen bulgulara da ortaya çıkmıştır. Bedenın McDonaldlaştırılması olarak kavramsallaştırılan bu tanım Ritzer'in (2011) toplumun McDonaldlaştırılması teorisine dayanmaktadır. Weber'in rasyonelleşme süreçlerini fast-food restoranlarının işleyiş prensibi olarak gören Ritzer, bu durumun Amerikan toplumu önderliğinde birçok alanda tüm dünyaya egemen olduğunu belirtmiştir. Toplumun McDonaldlaştırılması dört boyutla tarif edilir: verimlilik, hesaplanabilirlik, öngörülebilirlik ve denetim.

Verimlilik bir noktadan diğerine gitmenin en optimum yöntemidir. İhtiyaç duyulan şeyleri daha az çabayla daha çok elde etmeye dayanmaktadır (Ritzer, 2011). Katılımcılar egzersizi, beslenmeyi, dinlenmeyi, sosyal hayata dâhil olmayı verimlilik ilkesine uygun olarak belirlemeye çalışmaktadırlar. Tüketilen gıdaların belirlenmesinde temel ölçüt lezzet değil vücudu daha fazla şişireceğı düşünülen besin değerleridir. Antrenman programları, kısa sürede daha az emek ve enerjiyle maksimum görüntü elde etmeye dayalıdır. Dinlenme süresi ve zamanı, yorgunluğa göre değil bedenın istenen

değerlere ulaşabilmesine uygun olarak belirlenmektedir. Sosyal hayata katılım, yer yer sıkıcı olarak kabul edilen bu sürecin devamı ve verimliliği için tercih edilmektedir. Buradaki verimliliğin hedefi, bedenin gösterge değerinin yükseltilmesidir.

Hesaplanabilirlik McDonalddlaştırmanın ikinci ilkesidir. Bu aşamada ürünlerin nicel özelliklerine önem verilmektedir. Nicelik niteliğin yerine geçme eğilimindedir. Bir şeyi çok ve çabuk elde etmek, o şeyin iyi olması demektir (Ritzer, 2011). Katılımcılar, bedenin estetikleştirilmesini ilk tercih olarak görmektedirler. Bedenin görünen, niceliksel tarafının geliştirilmesi adına niteliksel boyutundan feragat edilmektedir. Özellikle bir spor branşını aktif olarak sürdüren sporcularda bu durum daha açık ortaya çıkmaktadır. Bedenlerinin irileşmesi ve aşırı kaslanması, branşlarının gerektirdiği kıvraklığı, esnekliği, beceriyi kısacası sportif niteliklerini olumsuz etkilemektedir. Bunun yanında supplement ve steroit olarak adlandırılan yarı kimyasal ve kimyasal maddeler, insan sağlığı açısından risk oluşturmalarına rağmen bedenin niceliksel yönünü estetik hale getirme amacıyla kullanılabilir. Bu anlamda hesaplanabilir olan, niceliksel olan niteliğin önüne geçmektedir.

Üçüncü ilke olan öngörülebilirlik, ürün ve hizmetlerin her zaman ve her yerde aynı olacağını garanti etmektir (Ritzer, 2011). Beslenme, diyet, egzersiz, dinlenme ve programa uyulduğu takdirde vücudun ne şekilde gelişeceği öngörülebilir. Body-fitnessa başlayanlar için yapması ve yapmaması gerekenler önceden bildirilmektedir. Belirlenen ölçütlere uyulduğu takdirde, ulaşabilecekleri estetik beden değeri önemli ölçüde öngörülebilir. Rasyonelleşmenin son ilkesi olan denetim, özellikle insanın yerini insansız tekniklerin almasını ifade etmektedir. Bunun da en açıklayıcı örneği olan montaj hattı, insanları denetim altına alırken herhangi bir yeteneğe ihtiyaç duyamamaktadır. Bu süreçler tüm dünyada türdeşleşmeyi getirirken, akıl dışılığa doğru hızla seyretmektedir (Ritzer, 2011). Spor salonlarının dizaynı ve kullanımı montaj hattına benzemektedir. Egzersiz yapmak üzere salona giren kişiler, programlarına uygun olarak hattın bir ucundan girip öteki ucundan çıkmaktadırlar. Yapılan egzersizlerde herhangi bir yeteneği geliştirmek gibi bir amaç olmadığı gibi herhangi bir yeteneğe ihtiyaç da yoktur. Bu hatta belirlenen hareketlerin, belirli sayılarda, belirli şekillerde yapılması sonucu, bireylerin bedenleri de birbirine benzer sonuçlara ulaşmaktadır. Dikkat edildiği takdirde body-fitness yapan bireylerin bedensel görünüşlerinin oldukça benzer olduğu fark edilmektedir. Sonuç olarak bedenin göstergeleşme sürecinin önemli ölçüde McDonalddlaşma yaklaşımına uygun olarak gerçekleştiğini söyleyebiliriz.

Son olarak yukarıda bahsi geçen bedenin göstergeleşme sürecinin Türkiye açısından tarihsel bağlamda nereye oturduğu sorusu cevap bekleyen sorular arasında yer almaktadır. Bedenin tarihsel süreci ve günümüzdeki etkisi yukarıda tartışılmaya çalışılmıştır. Dünyada 19. Yüzyılın sonlarında yaygınlaşan yeni beden politikaları, Osmanlının son dönemlerinde etkisini göstermiştir. Nüfusun sağlıklı ve savaşa hazır tutulmasında yardımcı olacağı düşünülen spora, 20. Yüzyılın başında daha fazla önem vermeye başlanmıştır. Cumhuriyetin ilanı ile birlikte beden politikaları, nüfusun sağlığının yanında toplumun modernleştirilmesi, Batılılaştırılması için de önemli bir araç olarak kullanılmıştır (Akın, 2010; Kahraman, 2013; Şişman, 2016; Arpacı, 2015; Ateş, 2012). Buradaki iktidar biçiminin merkezi nitelik arz eden, doğrudan müdahaleci, disipline edici modern biyopolitik iktidar biçimine uygun olduğunu görebiliriz. 1950’lerde çok partili hayata geçişle birlikte bedene yönelik politikalar kısmen pazar şartlarıyla paylaşılmaya başlanmıştır. 1980’e gelindiğinde ise Türkiye artık bedenin mahremiyetinin kamusal alanda daha görünür hale geldiği döneme girmiştir. Bu dönemde iktidar, bedeni açmak, Batılılaştırmak için uğraşını medya ve çeşitli araçlarla yürütmüştür. Çıplak filmler ve dergiler, gazetelerin magazin sayfaları, cinsellik odaklı yayınlar bu dönemde yaygınlaşmıştır (Ahıska ve Yanal, 2006; Bali, 2007; Gürbilek, 2016). Neoliberal ekonomi politikalarının toplumsal plandaki sonuçları olarak tanımlanabilecek bu uygulamalar, bireyin bedenini denetleyen mekanizmaların daha sofistike yöntemlerin sonuçları olarak görülebilir. Bu sürecin günümüzde hızlanarak ve derinleşerek devam ettiğini söyleyebiliriz. Beden ve bakışa, dışsallığa mesafeli olduğu düşünülen Türk toplumunun (Sayın, 2015; Yeğenoğlu, 2017; Barbarosoğlu, 2016), bedenin göstergeleşme sürecini uluslararası düzeyde yaşadığını söyleyebiliriz. Bu anlamda Türk toplumu açısından bedenin göstergeleşmesi süreci, araştırmamızın sonuçlarına uygun olarak yakın tarihli beden politikalarının bir sonucu, küresel gösterge beden anlayışının uyumlu bir neticesi olarak görülebilir.

Genel olarak bu araştırmanın sonuçları şu şekilde sıralanabilir:

- Beden, body-fitness aracılığıyla göstergeleşmektedir
- Bu durum, birey üzerinde ontolojik sonuçları olan bir süreçtir
- Bedenin göstergeleşmesi süreci çağımızın kabullerinin, yaşam biçiminin, değerlerinin doğal bir sonucudur
- Bedenin göstergeleşmesi, gösterge ekonomi politiğine uygun olarak gerçekleşmektedir

- Bireyin bedeni üzerindeki müdahalesinde, toplumsal pazarın talebi önemli bir etkindir
- İdeal beden, birey üzerinde önemli ölçüde etkili bir unsur olarak, ulaşılması değil yaklaşılabileceği mümkün imgesel bir varlıktır
- Bakış ve beden arasında spekülasyon bir ilişki biçimi bulunmaktadır. Bu ilişki biçimi, bireyin kendi bedenine ve ideal bedene yüklediği anlamı önemli ölçüde belirlemektedir
- Geç/post modern iktidar çeşitli araçlarla, bireyin bedeni üzerindeki iradesine etki etmektedir
- Geç kapitalizm, göstergeler ve beden üzerinde doğrudan etkisi olan bir olgudur
- Bedenin göstergeleşmesi sürecinde tüketim alışkanlıkları değişmekte ve tüketim artmaktadır
- Cinsellik ve bedenin göstergeleşmesi arasında önemli bir ilişki vardır
- Yerleşik sınıf farklılıkları, gösteregeleşen beden aracılığıyla bir yandan yeniden kurulurken diğer yandan aşılmalıdır
- Bedenin estetikleştirilmesi amacıyla tercih edilen yaşam biçimi, bireyin zihinsel ve fiziksel sağlığı açısından ciddi riskler oluşturmaktadır.
- Bireyler, bedenin estetikleştirilmesi adına dünyevi çilecilik olarak tanımlanabilecek bir hayat biçimi sürdürmektedirler.
- Bireylerin bu hayat biçimini tercih edip yaşamalarında en önemli motivasyon kaynağı, bedensel görünüşdür
- Yerleşik toplumsal cinsiyet davranışlarının bu süreçte geçerliliğini sürdürmesinin yanında, cinsiyetler arası roller eriyerek iç içe geçmektedir.
- Bedenin göstergeleşmesi ile birlikte narsisizm ortaya çıkmaktadır
- Bireylerin bedenlerinde meydana gelen değişim aynı zamanda hayata olan bakışlarını da derinden etkilemektedir
- Bedenin göstergeleşme süreci rasyonalite ilkelerine uygun olarak gerçekleşmektedir
- Türk toplumun beden anlayışı, küresel beden anlayışından ayrı seyretnemektedir

Bu araştırmanın zaman, katılımcı, bölge olarak kısıtları yöntem kısmında belirtilmiştir. Bununla birlikte bu çalışmanın eksik bıraktığı alanlarda yapılacak başka çalışmalar için bazı önerilerde bulunulabilir. Öncelikle bu araştırma sosyolojik bir çalışmadır. Farklı alanlarda bu çalışmaya benzer çalışmalar yürütmek, daha etkili

sonuçlar doğuracaktır. Psikoloji alanı bunlardan biridir. Katılımcıların bedenın gstergeleğmesine yönelik doğrudan psikolojik durum, tutum ve davranışlarını inceleyen bir araştırma yapmak mümkündür. Bunun yanında spor salonları, sporcu besinleri, spor tüketim ürünleri ciddi bir ekonomik sonuç doğurmaktadır. Bu anlamda body-fitnessın ülkemiz özelinde ekonomik sonuçlarının değerlendirildiği bir çalışma önemli olacaktır. Bedenle ilgili eksik olduğu dşnlen bir diğer alan tarihtir. Mevcut literatürde Türk toplumunun beden tarihi henüz yazılmamıştır. Bu anlamda tarih alanında da bedene yönelik bir çalışma yapılması elzem görünmektedir.



KAYNAKÇA

Ahıska, M. ve Yenal, Z. (2006). *Aradığınız kişiye şu an ulaşamıyor: Türkiye’de hayat tarzı temsilleri 1980- 2005*. İstanbul: Osmanlı Bankası Arşiv ve Araştırma Merkezi.

Altıntaş, A., Aşçı, f. H., ve Özenir, b. T. (2007). Benlik sunumunun cinsiyete ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 91-99.

Altıntaş A., Aşçı F.H., İşler A.K., Karahan B.G., Kelecek S., Özkan A., Yılmaz A., Kara F.M. (2012). The role of physical activity and body mass index in psychological well-being of adolescents. 12. International Sport Sciences Congress, Denizli.

Andreasson, J., & Johansson, T. (2018). Extreme sports, extreme bodies: gender, identities and bodies in motion. Cham, Switzerland: Springer.

Andrews, G. J., Sudwell, M. I., ve Sparkes, A. C. (2005). Towards a geography of fitness: an ethnographic case study of the gym in British bodybuilding culture. *Social Science & Medicine*, 60 (4), 877-891.

Akın, Y. (2010). Ulus inşasında beden terbiyesi ve politika ilişkisi: Osmanlı’dan Cumhuriyet’e. G. Elçik ve T. Özgenç (Editörler), *Bedende kıpırdanmalar* içinde (s. 202- 237). İstanbul: Varlık Yayınları.

Arpacı, M. (2015). Modernleşen Türkiye’de Beden ve Nüfus Politikaları: Hıfzısıhha, Terbiye, Öjeni. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Mimar Sinan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Atay, T. (2017). *Görünüyorum o halde varım: meşhuriyet çağında kültür ve insan*. İstanbul: Can Yayınları.

Bali, N. R. (2007). *Tarzi-ı hayattan life style’a*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Barbarosoğlu, F. (2016). Şov ve mahrem. 5. Baskı. İstanbul: Profil Yayınları.

Barlett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D. A. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of social and clinical psychology*, 27(3), 279-310.

Barnard, M. (2002). *Sanat, tasarım ve görsel kültür* (Çev. G. Korkmaz). Ankara: Ütopya Yayınları.

Barthes, R. (2014). *Çağdaş söylenler* (Çev: T. Yücel). İstanbul: Metis Yayınları.

- Bastos, A. D. A., Salguero, A., González-Boto, R., & Marquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual and Motor Skills*, 102(2), 358-367.
- Baudrillard, J. (2006). *Kusursuz cinayet* (Çev: N. Sevil). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Baudrillard, J. (2009). *Gösterge ekonomi politiği hakkında bir eleştiri* (Çev: O. Adanır). 2. Baskı. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Baudrillard, J. (2016). *Simgesel değiş tokuş ve ölüm* (Çev: O. Adanır). 4. Baskı. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Baudrillard, J. (2017a) *Simulakrlar ve simülasyon* (Çev: O. Adanır). Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Baudrillard, J. (2017b). *Tüketim toplumu: söylenceli yapılar* (Çev: N. Tural ve F. Keskin). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2018). *Parçalanmış hayat: Postmodern ahlak denemeleri* (Çev: İ. Türkmen). 3. Baskı. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Berger, J. (2018). *Görme biçimleri* (Çev: Y. Salman). İstanbul: Metis Yayınları.
- Bourdieu, P.(1986). Sermaye biçimleri. M. M. Şahin ve A. Z. Ünal (Ed.), *Sosyal sermaye kuram uygulama-eleştiri kitabı* içinde (s. 45–75). İstanbul: Değişim Yayınları.
- Bourdieu, P. (2013). *Seçilmiş metinler*(Çev: L. Ünsaldı). Ankara: Heretik Yayıncılık.
- Bourdieu, P. (2015). *Ayırım: beğeni yargısının toplumsal eleştirisi*(Çev: D. Fırat ve G. Bekkurt). Ankara: Heretik Yayınları.
- Berg, B. ve Lune, H. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*(Çev. Ed. H. Aydın). Konya: Eğitim Kitabevi.
- Blouin, A. G. and Goldfield, G. S. (1995). Body image and steroid use in male bodybuilders. *International Journal of Eating Disorders*, 18(2), 159-165.
- Canatan, K. (2015). Bedenin sosyolojisi: toplumsal bedenden kurgulanan bedene. S. Avcı ve N. Kayar (Editörler), *Bedenin anlam ve sınırları* içinde (s. 1. 15). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Carrington, B. (1986). Social mobility, ethnicity and sport. *British Journal of Sociology of Education*, 7(1), 3-18.
- Clark, L., & Tiggemann, M. (2006). Appearance culture in nine-to 12-year-old girls: Media and peer influences on body dissatisfaction. *Social Development*, 15(4), 628-643.

Crary, J. (2015). *Gözlemcinin teknikleri: 19. yüzyılda görme ve modernlik üzerine*. (Çev: E. Daldeniz). 3. baskı İstanbul: Metis Yayınları.

Creswell, J. W. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. (Çev. Ed. M. Bütün ve S. B. Demir), Ankara: Siyasal Kitabevi.

Courtine, J. J. (2007). Ruhun aynası. Jean J. Courtine ve Gerges Vigarello (Editörler.), *Bedenin tarihi: Rönesanstan aydınlanmaya içinde*. (Çev. S. Özen). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Çekin, M. D. (2015). Bedenin tıpla imtihamı. S. Avcı ve N. Kayar (Editörler) *Bedenin anlam ve sınırları içinde* (s. 163: 175). Ankara: Nobel yayıncılık.

Çubuklu, Y. (2004). *Toplumsalın sınırında beden*. İstanbul: Kanat Kitap.

Dastur, F. (2019). *Ölümlerle yüzleşmek: Felsefi bir soruşturma*. (Çev. S. Oruç), İstanbul: Pinhan yayıncılık.

Davis, C. (1992). Body image, dieting behaviors, and personality factors: A study of high-performance female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 179-192.

Debord, G. (2017). *Gösteri toplumu ve yorumlar*. (Çev. A. Emekçi ve O. Taşkent), 7. Baskı. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Demello, M. (2014). *Body studies*. New York: Routledge published.

Demirel, H., Altın, M., Yalçın Y.G., ve Demir, H. (2018) Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin narsisizm seviyelerinin karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 72-77.

Deleuze, G. (2016). *Proust ve göstergeler*. (Çev: A. Meral), İstanbul: Alfa Yayınları.

Deloitte, (2019), European Health & Fitness Market Report. https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumerbusiness/European%20Health%20and%20Fitness%20Report%202018_extract.pdf. (Erişim tarihi: 19.02.2020)

Devrim, A. ve Bilgiç, P. (2018). Bigoreksiya: vücut dismorfik bozukluğu mu, yeme bozukluğu mu?. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27 (1), 64-69.

Dolby, K. (2014). *Bir nefeste cinsellik tarihi*. (Çev: P. Üstel), 2. Baskı. İstanbul: Maya kitap.

Düzlan, A. (2010). Moralim bozuldu kuaföre gittim. G. Elçik ve T. Özgenç (edt.) *Bedende kıpırdanmalar içinde*. (s. 99- 116). İstanbul: Varlık Yayınları.

Elçik, G. (2010). Paramparça bedenler ve lanetli şişmanlık. G. Elçik ve T. Özgenç (Editörler.) *Bedende kıpırdanmalar* içinde (s. 125- 137). İstanbul: Varlık Yayınları.

Eraslan, M., ve Aydoğan, H. (2016). Vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (2), 50-57.

Flood, G. (2004). The ascetic self: Subjectivity, memory and tradition. Cambridge: Cambridge University Press.

Finke, R. ve Stark, R. (1988). Religious Economies and Sacred Canopies: Religious Mobilization in American Cities, 1906. *American Sociological Review*, 53 (1), 41-49.

Foucault, M. (1992). Hapishanenin doğuşu. (Çev. M. A. Kılıçbay), Ankara: İmge Kitabevi.

Foucault, M. (2015). *Hapishanenin doğuşu*. (Çev: M. A. Kılıçbay), Ankara: İmge Kitabevi.

Foucault, M. (2016). *Cinselliğin tarihi*. (Çev: H. U. Tanrıöver), 7. Basım, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Fusch PI, Ness LR. (2015). Are we there yet? Data saturation in qualitative research. *The Qualitative Report*, 20(9), 1408-1416.

Gazioğlu, E. (2010). Yaşlılık, ah o sefil vücut. G. Elçik ve T. Özgenç (Editörler.) *Bedende kıpırdanmalar* içinde (s. 116- 125). İstanbul: Varlık Yayınları.

Gelis, J. (2007). Beden, kilise, kutsal. Jean J. Courtine ve Gerges Vigarello (Editörler.). *Bedenin tarihi: Rönesanstan aydınlanmaya* içinde. Çev. Saadet Özen. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları

Global Wellness Institute, (2019). Move to be well: the global economy of physical activity. <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/press-releases/physical-activity-billion-market/>. (Erişim tarihi: 19. 02. 2020)

Grogan, S., ve Richards, H. (2002). Body Image: Focus Groups with Boys and Men. *Men and Masculinities*, 4(3), 219–232.

Göle, N. (2014a). *Mahrem'in göçü*. Söyleşi: Ayşe Çavdar. 2. Baskı. İstanbul: Hayy kitap.

Göle, N. (2014b). *Modern mahrem: medeniyet ve örtünme*. 12. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları.

- Guenon, R. (1990). *Niceliğin egemenliği: çağın alametleri*. (Çev: Mahmut Kanık). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Guenon, R. (2017). *Modern dünyanın bunalımı*. (Çev: Mahmut Kanık). 2. Baskı. İnsan Yayınları: İstanbul.
- Gürbilek, N. (2016). *Vitrinde yaşamak: 1980'lerin kültürel iklimi*. 8. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gottdiener, M. (2005). Postmodern göstergeler: maddi kültür ve postmodern yaşam biçimleri. (Çev. Erdal Cengiz vd.) Ankara: İmge kitabevi.
- Hamermesh, Daniel S., Jeff E. Biddle (1994). Beauty and the labor market. *The American Economic Review*, 84 (5), 1174-1194
- Han, B. C. (2018). *Şeffaflık toplumu*. (Çev. H. Barışcan). 3. Basım. İstanbul: Metis Yayınları.
- Harper, B. (2000). Beauty, stature and the labour market: a british cohort study. *Oxford Bulletin of Economics and Statistics*, 62, 771-800
- Hardt, M. ve Negri, A.(2015). *İmparatorluk*. (Çev: A. Yılmaz). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Hildebrandt, T., Alfano, L., & Langenbucher, J. W. (2010). Body image disturbance in 1000 male appearance and performance enhancing drug users. *Journal of Psychiatric Research*, 44 (13), 841-846.
- Jestratićević, E. (2014). Moda ve fetişizm: yıkıcı anlamlar. S. Ergül ve T. Erdem (Editörler). *Fetiş İkame* içinde. (Çev. S. Ergül ve T. Erdem). İstanbul: Sel Yayınları.
- Kahraman, H. B. (2010). *Cinsellik, görsellik, pornografi*. 2. Baskı. İstanbul: Agora kitaplığı.
- Kahraman, H. B. (2013). *Türkiye’de görsel bilincin oluşumu: Türkiye’de modern kültürün oluşumu*. İstanbul: Kapı yayınları.
- Jackson, L., Ervin, K., Hodge, C., (1992). Narcissism and body image. *Journal of Research in Personalit*, 26, 357-370.
- Jones DC., Vigfusdottir TH., Lee Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys. *Journal of Adolescent Research*, 19, 323–339.
- Kara, Z. ve Aydın, H. (2018). Schizo society ya da kapitalizmi teşhir. *Sosyoloji Divanı dergisi*, 6 (11), 147- 161.
- Karaçam M. (2015). Vücut geliştirme alanında erkeklik kimliğinin inşasında besin desteği kullanımının yeri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karaçam, A., ve Adıgüzel, N. S. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 62-74.

Karadağ, Ç. (2004). *Görme kültürü: görüntüler evreni*. Ankara: Doruk yayıncılık.

Kaptanoğlu, C. (2010). Ruhunu arayan beden. G. Elçik ve T. Özgenç (Editörler.) *Bedende kıpırdanmalar içinde* (s. 19- 42). İstanbul: Varlık yayınları.

Koca, C. (2017). Spor bilimlerinde nitel araştırma yaklaşımı. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 30-48.

Kızıltan, H. (2006) Narsisizm ve Psikopatolojisi, <http://www.psikomitoloji.com/attachments/article/79/narsisizm.makalesi.pdf> (Erişim Tarihi: 11.03.2020).

Koruç, P. B. (2015). Does exercising for a while changes the motivation of exercise participation. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 25-31.

Kuhn, T. (2017). *Bilimsel devrimlerin yapısı*. (Çev: N. Kuyaş). İstanbul: Kırmızı Yayınları.

Laitinen, J., Power, C., & Järvelin, M. R. (2001). Family social class, maternal body mass index, childhood body mass index, and age at menarche as predictors of adult obesity. *The American journal of Clinical Nutrition*, 74 (3), 287-294.

Landry, J. B., & Solmon, M. A. (2004). African American women's self-determination across the stages of change for exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 26 (3), 457-469.

Lazzarato, M. (2016). *Göstergeler ve makineler: kapitalizm ve öznellik üretimi*. (Çev: F. N. Demirci). İstanbul: Otonom Yayıncılık.

LePage, M. L., and Crowther, J. H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7(2), 124-130.

Liu, X., Sierminska, E. (2014). Evaluating the effect of beauty on labour market outcomes: a review of the literature. *IZA Discussion Paper Series*, IZA DP No. 8526

Lukacs, G. (1998). *Tarih ve Sınıf Bilinci*. (Çev: Y. Öner). İstanbul: Belge Yayınları.

Marin, Lous (2013). *İmgenin iktidarlari*. (Çev: M. Cedden). Ankara: Dost Kitabevi.

Malkin, C. (2017). *Narsisizme yeni bir bakış: kendini özel hissetmenin kötü ve şaşırtıcı biçimde iyi yanları*. (Çev. S. Arslanpay). İstanbul: İletişim Yayınları.

- Man, F. (2017). Çalışma hayatında fiziksel görüntü ve sosyal sermaye ya da “-dördüncü sermaye. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 8(1), 46-61.
- Marion, J. L. (2014). *Görünürün kesişimi*. (Çev: Murat Erşen). İstanbul: Monokl Yayınları.
- Martı, H. (2015). Hz. Peygamber’in (sav) hadislerinde bir değer simgesi olarak beden ve mahremiyeti. *Beden Sosyolojisi içinde*. Edt. K. Canatan. İstanbul: Açılım Kitap.
- Mattheurs, G. S. (2007). Eski rejim döneminde Avrupa’da beden ve cinsellik. Jean J. Courtine ve Gerges Vigarello (Editörler). *Bedenin tarihi: Rönesanstan aydınlanmaya içinde*. (Çev. Saadet Özen). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- McLaren, L., & Kuh, D. (2004). Women's body dissatisfaction, social class, and social mobility. *Social Science & Medicine*, 58(9), 1575-1584.
- Merriam S. B. (2015). *Nitel araştırma: desen ve uygulama için bir rehber*. 3. Basım. Çev. Edt. S. Turan. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. ve Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. (3. Ed.). London: Sage.
- Monaghan, L. F. (2002). Vocabularies of Motive for Illicit Steroid Use Among Bodybuilders. *Social Science & Medicine*. 55(5), 695-708.
- Neuman, W. L. (2014). *Toplumsal araştırma yöntemleri: nicel ve nitel yaklaşımlar*. (Çev: S. Özge). Ankara: Yayınodası.
- Parsa, A. F. (2007). İmgenin gücü ve görsel kültürün yükselişi. *Fotografya Dergisi*, 19, 1-10.
- Pasman, L., Thompson, J. K., (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 759-769.
- Peirce, Charlers Sanders (2014). Göstergeler kuramı: Gösterge Bilim. (Çev: Mehmet Rifat, Sema Rifat). *20. Yüzyılda dilbilim ve göstergebilim kuramları içinde temel metinleri içinde*. (4. Baskı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları
- Pellegrin, Nicole (2007). Sıradan insanların bedeni, bedenın sıradan kullanımı. J. J. Courtine ve G. Vigarello (Editörler). *Bedenin tarihi: Rönesanstan Aydınlanmaya içinde*. (Çev. S. Özen). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Pich, J., Bibiloni, M. D. M., Pons, A., & Tur, J. A. (2015). Weight self-regulation process in adolescence: The relationship between control weight attitudes, behaviors, and body weight status. *Frontiers in Nutrition*, 2 (14), 12- 17.

Porcerelli, H.J., ve Sandler, A.B. (1995). Narcissism and Empathy in Steroid Users. *The American Journal of Psychiatry*, 152 (11), 1672-1674.

Porter, Roy ve Vigarello, Georges (2007). *Beden, sağlık ve hastalıklar*. (Çev: S. Özen) J. J. Courtine ve G. Vigarello (Editörler.). *Bedenin tarihi: Rönesanstan Aydınlanmaya içinde*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları..

Pope Jr, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557.

Pope Jr, H. G., Katz, D. L., and Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and reverse anorexia among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34 (6), 406-409.

Pope, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Bureau, B., Jouvent, R., ve Hudson, J. I. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157(8), 1297-1301.

Ritzer, G. (2011). *Toplumun mcdonaldlaştırılması: çağdaş toplum yaşamının değişen karakteri üzerine bir inceleme*. (Çev: Ş.S. Kaya) 2. Baskı. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Robins, K. (2013). *İmaj: görmenin kültürel politikası*. (Çev: N. Türkoğlu). 2. Baskı. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Şişman, N. (2016). *Emanetten mülke: kadın, beden, siyaset*. İstanbul: İz Yayınları.

Saldana, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. London: Sage.

Sartre, Jean P. (2014). Varlık ve hiçlik: fenomenolojik ontoloji denemesi (Çev: T. Ilgaz ve G. Çankaya Eksen). 8. Baskı. İstanbul: İthaki Yayınları..

Saussure, F. (2014). Dilin İnsan Olguları İçindeki Yeri: Göstergebilim (Çev: M. Rifat, S. Rifat). *20. Yüzyılda Dilbilim ve Göstergebilim Kuramları: Temel Metinler içinde*. M. Rifat (Editör). 4. Baskı. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Savin-Baden M, Major CH. (2013). *Qualitative Research: The Essential Guide to Theory and Practice*. London: Routledge.

Sayın, Z. (2015). *İmgenin pornografisi*. 5. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları.

Schick, İ. C. (2015). İslam'da bedeni yazmak. S. Avcı ve N Kayar (Editörler.) *Bedenin anlam ve sınırları içinde* (s. 117- 145). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Schilling, C. (2003). *The body and social theory*. London: Sage publications.

Slyvette, G. (2006). *Özgürleşin bu bir emirdir: kadın ve erkek dergilerinde beden*. (Çev: İ. Engindeniz). İstanbul: Dıharna Yayınları.

Snooks, M. K., & Hall, S. K. (2002). Relationship of body size, body image, and self-esteem in african american, european american, and mexican american middle-class women. *Health Care for Women International*, 23(5), 460-466.

Stenbacka, C. (2001). Qualitative research requires quality concepts of its own. *Management Decision*, 39(7), 551-555.

Silverman, K. (2006). *Görünür dünyanın eşiği*. (Çev: A. Oyacak). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Spaaij, R. (2013). Changing people's lives for the better? Social mobility through sport-based intervention programmes: opportunities and constraints. *European Journal for Sport and Society*, 10(1), 53-73.

Rifat, M. (2017). *20. Yüzyılda Dilbilim ve Göstergebilim Kuramları- 1*. (5. Baskı) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Sağıroğlu, İ ve Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 2(2), 167-179.

Simmel, G. (2015). *Modern kültürde çatışma* (Çev: N. Kalaycı). 10. Baskı. İstanbul: İletişim Yayınları.

Taburoğlu, Ö. (2017). *Nazar: başkası nasıl görür*. İstanbul: Doğu Batı Yayınları.

Şirin, E. (2015). Ergenlerin vücut kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tazegül, Ü., Güven, Ö., (2015). Vücut geliştirme sporcuları ile farklı spor dallarındaki elit sporcuların ve spor yapmayan bireylerin narsisizm seviyelerinin karşılaştırılması. *The Journal of Academic Social Science*, 33, 465-473.

Tracy, Sarah J. (2013). *Qualitative research methods: collecting evidence, crafting analysis, communicating impact*. UK: Wiley Blackwell.

Turner, B. S. (2002). *Max Weber: from history to modernity*. Routledge.

Twigg, J. (2011). Modern Asceticism and Contemporary Body Culture. E. Peeters, L Molle, K. Wils (Ed.), *Beyond Pleasure: Cultures of Modern Asceticism* içinde (s. 227-244). New York ve Oxford: Berghahn Books.

Twenge, M. J. ve Campbell, W. Keith (2010). *Asrın vebası narsisizm illeti*. (Çev: Ö. Korkmaz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Işık, S. (2018). İfşa, itiraf, gösteri: mahremiyet toplumundan teşhir toplumuna. *Sosyoloji Divanı Sergisi*, 6 (11), 81- 94.

Öğün, S.S. (2018, 24 Kasım). Işığın kaynağı değişiyor mu?. Yeni Şafak gazetesi. Erişim adresi: <https://www.yenisafak.com>

Özgenç, T. (2010). Anoreksi: söyle bedenın düşmanın mıydı. G. Elçık ve T. Özgenç (Editörler) *Bedende kıpırdanmalar* içinde (s. 116- 125). İstanbul: Varlık Yayınları.

Vigarello, G. (2013). *Güzelliğın tarihi: rönesastan günümüze beden ve güzelleşme sanatı*. (Çev: E. Ataçay). Ankara: Dost kitabevi.

Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine And Therapeutics*, 6, 149.

Yağcı, Z. (2015). Toplumsal bir gösterge olarak Osmanlı Devletinde kıyafet ve kıyafet politikaları. K. Canatan (Editör). *Beden sosyolojisi içinde*. İstanbul: Açılım kitap.

Yamak Ateş, S. (2012). *Asker Evlatlar Yetiştirmek: 2. Meşrutiyet Dönemi'nde Beden Terbiyesi, Askeri Talim ve Paramiliter Gençlik Öğütleri*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Yeğenoğlu, Meyda (2017). *Sömürgeci fanteziler: oryantalist söylemde kültürel ve cinsel fark*. 2. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları.

Yıldırım A., ve Şimşek H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.

Wilson, P. (2003). Do autonomous exercise regulations underpin different types of exercise imagery. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 294-306.

Zizek, S. (2013). *Yamuk bakmak: popüler kültürden Jacques Lacan'a giriş*. (Çev: T. Birkan). 6. Baskı. İstanbul: Metis Yayınları.

EKLER

EK 1. Görüşme Soruları

Spor Aracılığıyla Bedenin Göstergeleşmesi: Eskişehir'de Body-fitness Yapanlara Yönelik Sosyolojik Bir Saha Araştırması

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

Değerli katılımcı,

Bu çalışmamızda bedenin göstergeleşme sürecini body-fitness yapanlar üzerinden anlamaktır. Kimlik bilgileriniz kesinlikle belirtilmeyecektir ve yanıtlarınız sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Katılımınız için teşekkürler.

Araştırma Yürütücüsü

Araştırmacı

Doç. Dr. Fuat Güllüoğlu

Muhammet N. Çakmak

A.

Sizi biraz tanıyabilir miyiz.

1. Yaşınız?
2. Aylık geliriniz?
3. Eğitim durumunuz?
4. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?
5. Haftada kaç gün, günde kaç saat spor yapıyorsunuz?

B.

1. Spor yapmaya nasıl karar verdiniz, sizi bodybuilding yapmaya teşvik eden şeyler nelerdi?

2. Ne kadar sürede tartıya çıkıyorsunuz, aynaya hangi sürede bakıyor, vücudunun gelişmesini ne sıklıkla, nasıl takip ediyorsun?

3. Bir gününüz sabahdan itibaren nasıl geçiyor, hayatınızda bir plan/program var mı?

4. Diyet yapıyor musunuz, beslenme programınız var mı, varsa nedir?

5. Body-fitnessstan sıkıldığınız oldu mu, bu bedeni elde etmek için katlandığınız zorluklar, sıkıntılar nelerdir?

6. Sizce ideal beden ölçüleri nelerdir, ideal erkek- kadın bedeni nasıl olmalı, örnek aldığınız biri var mı, varsa kimler?

7. Bedeninizde kusurlu gördünüz, düzelmesini istediğiniz yerler var mı, sporla bunları düzelttiniz mi, düzelmeyen yerler var mı?

8. Şuan ki bedeninizi spora başlamadan önce size gösterseydik sizin için yeterli olur muydu?
9. Kimlerin size bakması hoşunuza gider, kimlerin bakmasını hoş görmezsiniz?
10. Karşı cinsle olan ilişkileriniz body-fitnessstan sonra değişti ya da etkilendi mi?
11. Başkalarının sizse bakması body fitness yapmanızı etkiliyor mu?
12. Body-fitness yapmaya başladıktan sonra bedeniniz daha görünür hale geldi mi? Kıyafet tercihiniz etkilendi mi, bedeninizi daha çok gösterecek şekilde kıyafetlerinizde bir değişiklik oldu mu?
13. Body-fitness yaptığınız halde kimse size bakışlarını yöneltmese yine de spor yapmaya devam eder misiniz?
14. Güzel görünmek sizin için ne ifade ediyor, ne hissediyorsunuz? Bunun için bir çabanız var mı?
15. Bedeninizin sizin için anlamı nedir?
16. Body-fitness yapmaya başladıktan sonra hayatınızda ne gibi değişiklikler oldu?
17. Supplement, steroit gibi bir takım destekleyici maddeler kullanıyor musunuz, kullanıyorsanız sizi bu maddeleri kullanmaya iten şeyler nelerdir?

EK 2.

ARAşTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu alışma, Spor Aracılığıyla Bedenin Göstergeleşmesi: Eskişehir'de Body-fitness Yapanlara Yönelik Sosyolojik Bir Saha Araştırması başlıklı bir araştırma çalışması olup gösteri toplumunun ürettiği ideal beden arzusuna ulaşabilmek amacıyla spor aracılığıyla bedene müdahale eylemlerini anlamaktır amacını taşımaktadır. Çalışma, Muhammet N. akmak tarafından yürütölmekte ve sonuçları ile bedenin göstergelerşmesine yönelik sosyolojik bulgularla ortaya konacaktır/ Türkiye'de spor sosyolojisi ve beden sosyolojisinin gelişimine ışık tutulacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllölük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, yarı yapılandırılmış mülakatlar yapılarak ses kaydı ve gözlem yöntemiyle sizden veriler toplanacaktır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler nitel araştırma gizlilik yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi sosyoloji bölümünden Doç. Dr. Fuat Güllüoınar'a yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı : Muhammet N. Çakmak

Adres : Zafer Mah. Derman Cad. 179/18

Eskişehir.

İş Tel :

Cep Tel : 532 509 9269

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabilceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:

İmza:

Tarih:

EK 3. Yayın Etiği Kurulu Karar Belgesi

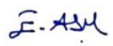
Evrak Kayıt Tarihi: 09.04.2019

Protokol No: 30534

Tarih: 31.05.2019



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	BAP Projesi-Doktora Tez Çalışması
KONU:	Sosyal Bilimler
BAŞLIK:	Spor Aracılığıyla Bedenin Göstergelişmesi: Eskişehir'de Body-Fitness Yapanlara Yönelik Sosyolojik Bir Saha Çalışması
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Fuat GÜLLÜPİNAR
TEZ YAZARI:	Muhammet N. ÇAKMAK
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
 Prof. Dr. Emel ŞIKLAR (Başkan-İkt. ve İdari Bil. Fak.)	
 Prof. Dr. T. Volkan YÜZER (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	 Prof. Dr. Esra CEYHAN (Eğitim Fak.)
 Prof. Dr. Münevver ÇAKI (Güzel Sanatlar Fak.)	 Prof. Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
 Prof. Dr. Handan DEVECİ (Eğitim Fak.)	 Prof. Dr. Hasan TUTAR (İkt. ve İdari Bil. Fak.)

ÖZGEÇMİŞ

Adı- Soyadı : Muhammet Nurullah ÇAKMAK
Yabancı Dil : İngilizce
Doğum Yeri ve Yılı : Osmaniye 1988
E- Posta : mncakmak@eskisehir.edu.tr
ORCID No : 0000-0003-3582-9989

Eğitim ve Mesleki Geçmişi :

- 2011 Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü
- 2016 Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans

Yayınlar ve Bilimsel Faaliyetler:

- Çakmak, M. N. (2018). Modern devletin ontolojik çıktısı: passolig uygulaması. Uluslararası Yönetim Eğitim ve Ekonomik Perspektifler Dergisi, 6(1), 29-41.
- Altunoğlu, A., Keskin, U., Büyük, K., Altunoğlu, M., İşlek, M. S., Çakmak, M. N., & Kaşıkara, S. (2018). Açıköğretim Sisteminin görünen yüzü: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi bürolarının örgüt kültürü kapsamında değerlendirilmesi. Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi, 4(3), 96-116.
- Çakmak, M. N., İşlek, M. S., & Keskin, U. (2017). Türk futbol kültürünün küreselleşme kavram ve süreçleri bağlamında değerlendirilmesi.
- Çakmak, M. N., & Çelik, V. O. (2016). Futbolda şiddet ve erkeklik: nefer taraftar grubu örneği. Journal of Sociological Studies/Sosyoloji Konferansları, (54).
- Büyük, K., İşlek, M. S., Çakmak, M. N., & Tiltay, M. A. (2016). Yöneticilerin ve çalışanların bakış açısıyla sivil toplum kuruluşlarında gönüllülerin motivasyonları. CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 17(1), 308.

