



## bitig Edebiyat Fakültesi Dergisi

*bitig Journal of Faculty of Letters*

(Cilt/Volume: 4, Sayı/Issue: 7, Haziran/June 2024)

### Uykudan Fazlası: Uykunun ve Uykusuz Öznenin Politikleştirilmesi\*


More Than Sleep: Politicizing Sleep and the Sleepless Subject

**Merve Gizem UĞUR**

Doktora Öğrencisi

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyoloji Ana Bilim Dalı

mgizemu@gmail.com

 ORCID 0000-0003-0247-6590

#### Araştırma makalesi/Research article

Geliş Tarihi/Received: 30.04.2024

Kabul Tarihi/Accepted: 10.06.2024

#### Atıf/Citation

Uğur, Merve Gizem (2024), "Uykudan Fazlası: Uykunun ve Uykusuz Öznenin Politikleştirilmesi", *bitig Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 4 (7), 161-175.

Uğur, Merve Gizem (2024), "More Than Sleep: Politicizing Sleep and the Sleepless Subject", *bitig Journal of Faculty of Letters*, 4 (7), 161-175.



Bu makale iThenticate, turnitin, intihal.net programlarından biriyle taranmıştır.

This article was checked by iThenticate, turnitin or intihal.net.

\* Bu makale daha önce İlişkisel Sosyal Bilimler Kongresi ve MSGSÜ Sosyoloji Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

**Öz** Bu makalede kapitalist üretim ve tüketim süreçlerinin insani deneyimlerin düzenlenmesine, özellikle de dinlenme zamanı ile ilişkili olan uykunun düzenlenmesine dayandığı iddiasından yola çıkılarak içinde bulunulan yeni uykusuz insan/özne yapım aşaması, 20. yüzyıldan bugüne değin spesifik örnekler üzerinden incelenmiştir. Bu araştırma teorik bir çalışmadır ve araştırmada literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Makalede Rus mimar ve ressam Konstantin Melnikov'un "Uyku Enstitüsü" tasarımı uyku ve dinlenme zamanının çalışmanın ve üretiminin verimliliğinin artırılması için nasıl kullanıldığının gösterilmesi amacıyla incelenmiştir. Bugün dünyamızda 7/24 zamansallık içinde sürekli işleyen kapitalist ticaret akışlarına ve çalışma-tüketme ilişkilerine yönelik bir altyapı mevcuttur; şimdi ise iddiamız şu ki bu akışlara ve ilişkilere uyan; 7/24 uyumadan üretip-tüketebilen yeni özneler yapılmak istenmektedir. Bu yeni öznelerin ön plana çıkan özellikleri, daha fazla kazanç, başarı ve çalışma için uykularından feragat edebilen özneler olmalarıdır. Makalede uykuyu kontrol etmek için iktidar tarafından kullanılan beden teknolojilerini açıklamak için özgün bir kavram olan "uyku teknolojileri" kavramsallaştırılması üretilmiştir. Uyku teknolojileri kendi içinde içselleştirilmiş kapitalizm ve ilaç endüstrisi şeklinde kategorize edilmiştir. Uyku teknolojileri de bu iki başlık altında tartışılmıştır. Makalenin amacı, teknoloji ve kapitalist üretim-tüketim süreçlerinin yoğunlaşması ile bulanıklaşan insan yaşamının sınırlarını, insanın ortak ve yaşamsal deneyimlerinden biri olan uyku üzerinden yeniden çizmektir. Bu çalışmada uyku, "biz"i insan-makine etkileşimine yaklaştırmayı amaçlayan beden teknolojilerine karşı kullanılacak politik bir mesele olarak ele alınarak tarihsel süreç içindeki yeri ve bedeni kontrol etmeyi isteyen iktidar mekanizmaları ile olan ilişkisi üzerinden politik bir mesele olarak yeniden okunmaya çalışılmıştır. Bugün uykuyu "kişisel olan politiktir" şeklinde savunmanın bir şey kazandıramayacağı iddiasından yola çıkılarak makalenin sonuç bölümünde kapitalizm tarafından içselleştirilerek büyük firmaların satış sloganı haline gelen, "kişisel olan politiktir" tezi yerine "kişisel olmayan kişiliktir" şeklinde yeni bir tez önerilmiştir.

**Anahtar sözcükler:** Uyku, Melnikov, uyku enstitüsü, uyku teknolojileri, içselleştirilmiş kapitalizm

**Abstract** In this article, based on the claim that capitalist production and consumption processes are based on the regulation of human experiences, especially the regulation of sleep, which is related to rest time, the current phase of sleepless human/subject construction has been examined through specific examples from the 20th century to the present. In the article, the "Sleep Institute" design of Russian architect and painter Konstantin Melnikov is examined to show how sleep and rest time is used to increase the efficiency of work and production. In our world today, there is an infrastructure for capitalist trade flows and work-consumption relations that operate continuously in 24/7 temporality; Now our claim is that conforms to these flows and relationships; It is desired to create new subjects who can produce and consume 24/7 without sleeping. The prominent features of these new subjects are that they are subjects who can sacrifice their sleep for more earnings, success and work. In the context of these features, these subjects are described as sleepless subjects. In the article, "sleep technologies" is a unique concept to explain the body technologies used by the government to control sleep. Conceptualization has been produced. Sleep technologies have been internalized by capitalism and pharmaceutical industry were discussed under different headings. The aim of the article is to redraw the boundaries of human life, which have become blurred with the intensification of technology and capitalist production-consumption processes, through sleep, one of the common and vital experiences of humans. In this study, sleep is considered as a political issue to be used against body technologies that aim to bring "us" closer to human-machine interaction, and it is tried to be re-read as a political issue through its place in the historical process and its relationship with the power mechanisms that want to control the body. Based on the claim that defending sleep as "the personal is political" cannot achieve anything today, in the conclusion of the article, a new thesis is proposed as "the impersonal is the personality" instead of the thesis "the personal is political", which has been internalized by capitalism and become the sales slogan of large companies.

**Keywords:** Sleep, Melnikov, sleep institute, sleep technologies, internalized capitalism

## Giriş

Susan Buck-Morss'a göre “[y]irminci yüzyılın rüyası kitlesel ütopyalar inşa etmektir” (2004: 7). İster kapitalist ister sosyalist olsun 20. yüzyıldaki sanayi odaklı modernleşme hareketlerinin itici gücü bu ütopyik tahayyüller idi. Bu kitlesel ütopyalar ve gelecek tahayyülleri yöneticiler tarafından kitlesel modernleşmenin sağlanması için kullanılmıştır. Bunun dışında bu kitlesel ütopyaların ortak noktalarından biri de insan-makine arasındaki etkileşimi artırmalarıdır. İnsan-makine arasındaki etkileşimin artırılması temelde üretim ve tüketim süreçlerinin kesintisiz hale getirilmesini sağlamak için kullanılmıştır. İnsanı, insan olmayana yaklaştıran her türlü çaba temelde yaşamın fiziksel, zihinsel ve biyolojik tabakaları arasındaki ayrımların yok olmasına ya da belirsizleşmesine neden olur. İnsani bilgiden koparak ya da uzaklaşarak teknik bilgiye ve teknolojik olana yakınlaşmak en nihayetinde insanı, yeni insan/özne tahayyüllerinin hâkim olduğu bir çağ ve gelecek tahayyülleri ile baş başa bırakmıştır.

20. yüzyılın kitlesel modernleşme hareketlerine daha yakından bakıldığında, neredeyse hepsinin odak noktasında çalışma zamanını baltalayan dinlenme zamanını yani uyku zamanını kontrol etme istencinin yer aldığı görülebilir. Uyku üzerinde sağlanacak kontrol ile sanayi üretiminde verimi artıracak şekilde dinlenme zamanı, boş zaman ve uykuyu düzenlemeye yönelik bir ilgi olduğu görülür. Bu çaba 20. yüzyıldan bu yana devam eden bir süreci kapsar. Fakat özellikle 20. yüzyıldan 21. yüzyıla değin süreden bu ilginin git gide insan-makine etkileşimini artıracak şekilde geliştiği görülür. İnsan-makine etkileşimini artırarak çalışmayı ve tüketimi maksimize etmeyi amaçlayan stratejilerin tümü yaşamın fiziksel, zihinsel, ruhsal ve biyolojik tabakaları arasında yer alan ayrımların belirsizleşmesine neden olmaktadır. Kökleri 20. yüzyıla değin giden bu sürecin bir sonucu olarak uyku bozukluğu bugün dünyanın kapitalistleşmiş coğrafyalarında hiç olmadığı kadar yoğunlaşmış durumdadır<sup>1</sup>. Bu varsayımdan hareketle çalışmada, uykunun düzenlenmesi bağlamında kapitalizmin beden teknolojileri ve stratejileriyle gündelik yaşama ve öznelerin kişiliklerine nüfuz etme yöntemleri incelenmiştir. Kapitalist sanayi üretimini artırma odaklı gerçekleşen modernleşme hamleleriyle salt mekânsal ya da zamansal değişimler yaratılmamış, bu değişimlere ek olarak insani ve yaşamsal deneyimler de kapitalist üretim-tüketim süreçlerini artıracak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Bu düzenlemeler ya da düzenleme çabaları 20. yüzyılda kitlesel ütopyalar inşa etmeyle başlayan, 21. yüzyıla gelindiğindeyse “Amerikan rüyası”na benzer kişisel ütopyalar üretmekle devam eden bir sürecin ve insan-makine arasındaki etkileşimin yoğunlaşması sonucu oluşan insan-sonrası yakınsamaların hâkim olduğu bir çağın başlangıcını da oluşturmuştur. 20. Yüzyılda kitlesel modernleşme ütopyaları şeklinde başlayan bu çaba, 21. Yüzyıla gelindiğinde “Amerikan rüyası”na benzer kişisel ütopyalar üretimine dönüşerek mikro bir yapı kazanarak gündelik hayatımızda kişiliklerimizin en ince ayrıntılarına nüfus ederek doğallaşmış durumdadır.

### 1. Uyku ve Modernleşme İlişkisi

Uyku bağlamında dinlenme zamanı üzerinde sağlanacak kontrol, kitlesel modernleşmeyi sağlayacak ütopyaların merkezinde yer almıştır. Uyku yaşamın politik teknolojilerinin geliştiği iki temel hattın buluşma noktasında bulunur. Uyku düzenlenebilirliği ile bir yandan bedeni disipline etmeye yönelik hareketlere, “...yani talim-terbiye, güçlerin çoğaltılması ve paylaştırılması, enerjinin düzenlenmesi ya da tasarruf yöntemlerine” (Foucault 2015a: 104) bağlanırken diğer yandan dinlenmeyle olan ilişkisiyle de bireyi çalışma sürecüne dahil etmek için yeniden üretim süreçlerinin en önemli basamaklarından biridir. Foucault'ya göre biyo-iktidarın doğuşuyla birlikte, biyo-iktidar hayatı yönetmeye, güçlerini optimize etmeye, güçlendirmeye, kontrol etmeye ve organize etmeye çalışırken, hayat da iktidarın yeni amacı

<sup>1</sup> Amerikan Psikoloji Derneği'nin verilerine göre her yıl 30 milyon ABD vatandaşı uyku bozukluğundan şikâyet etmektedir. Derneğin konu ile ilgili erişime açık şekilde yayınlamış olduğu detaylı rapora derneğin kendi internet sitesi üzerinden ve “Stress and sleep (apa.org)” adresi üzerinden ulaşılabilir.

ya da nesnesi haline gelir (1990, s. 136). Fakat hayat aynı zamanda güce de direnir. Hayat onu kontrol eden ve yöneten tekniklerle tümüyle bütünleştirilemez; bunun yerine sürekli ondan kaçır (Foucault 1990: 143). Bu bağlamda uyku, çalışma zamanı ve çalışma zamanının verimliliğinin artırılmasıyla doğrudan ilişkiliyken uyanık dünya ile olan ilişkisi yani geçirgen yapısıyla da hayatın sahip olduğu kaçır potansiyeline sahip bir insan deneyimidir.

Uyku bu iki özelliğiyle aynı anda bu iki hatta da bağlanır; dışı açıklığıyla düzenlenmiş uyku mekânlarına, uyku süreçlerine, saat aralıklarına, tıbbi ve psikolojik tanılara, kısacası toplumun tümünü ilgilendiren ve etkileyen müdahalelere kapı açmaktadır. Uyku üzerindeki kontrol tarihsel açıdan bakıldığında o kadar da yeni bir şey değildir. Antik Yunanlıların, aphrodisia, yani sağlık üzerine kaygılarının temelinde yatan perhiz düşüncesi de uyku perhizi üzerinden uykunun kontrolüne dayanmaktadır. Antik Yunan bilginleri için de sağlık açısından önemli görülen etkinliklerin düzenlenmesi bu perhizin ana ilkesi gibi görünse de örtük olarak bedensel bir kontrol istenci de bulunur. Hipokrates'in perhiz düşüncesinde uyku (*hupnoi*) da bu bedensel rejimin kapsadığı deneyimler içinde sayılır (Foucault 2015a: 188-189). "Uyku da rejimin çeşitlendirebileceği farklı yönlerde sahiptir: Bunlar uykuya ayrılan zaman, tercih edilen saatler, yatağın niteliği, sertliği, sıcaklığı gibi şeyler" (Foucault 2015a: 189). Foucault'ın Antik Yunan'da uykuya dair dikkat edilen şeyler olarak sıraladığı tüm bu özellikler 20. Yüzyılın uykuya dair en sofistike ütopyalarında yeniden karşımıza çıkacaktır.

Uyku bu bağlamda iktidar için hem bedenli varlığın hayatına ulaşmanın hem de toplumsal dönüşümler için toplumun toplumsallığına ulaşmanın yolunu oluşturmaktadır. Uykudan "...hem disiplinlerin matrisi hem de düzenlenmelerin ilkesi olarak yararlanır" (Foucault 2015a: 104). Bu nedenle kapitalist ya da sosyalist iktidar biçimlerinin tümü toplumsal dönüşümleri sağlamak için uykuyu düzenlemeye ve kontrol etmeye ihtiyaç duymuştur. Foucault (1990) iktidarın hem kasıtlı hem de öznel olmayan olduğunu ifade eder. Bu düzenleme ve kontrol etme istenci tarihsel süreç içinde belirli bilimsel araştırmalar ya da ütopyik projeler ile sağlanmaya çalışılmıştır.

Bu kitlesel ütopyaların birçoğu 21. yüzyılda durduğumuz noktadan, önemsiz ve gerçekleştirilmesi imkânsız çılgın projeler olarak görülsede bugün bu büyük ütopyalar birey bazında oldukça mikro bir yapı kazanarak kişiliği hedef alır hale gelmiştir. Bu makalede uykuyu düzenlemeyi hatta yok etmeyi amaçlayan bilimsel araştırmalar ve ütopyik projelerden birkaçı analiz edilmeye çalışılmıştır. Analizlerde kitle kültürü ve kapitalist ütopyik gelecek tahayyülleri eşelenerek kapitalizmin insanın zorunlu ihtiyaçlarını yok sayan, insanı, makine-insan etkileşiminin üst sınırlarına getiren indirgemeci anlayışına karşı kullanılabilecek yeni bir imkân ya da "kaçır" yolu bulunmaya, önerilmeye çalışılmıştır.

### 1.1. Uykuya Daire Ütopyalar

Jonathan Crary'nin (2015: 15-16) uyku üzerine yazdığı ilham verici çalışmasında aktardığı bilgilere göre 1990'ların sonlarında bir Rus ve Avrupa konsorsiyumu gökyüzündeki güneş ışınlarını dünyamıza geri yansıtacak dev uydular üretip dünya yörüngesine yerleştirme planlarını tüm dünyaya ilan etmiştir. Tasarıya göre yörüngeye yerleştirilecek uydular aynalar ile kaplı olacaktır. "Her bir ayna uydu, tamamen açılıp çapı 200 metreye ulaştığında, dünyadaki yaklaşık 26 kilometre karelik bir alanı, ay ışığının yaklaşık 100 katı bir parlaklıkla aydınlatma kapasitesine sahip olacaktı" (Crary 2015: 15). Bu projenin uygulanmak istendiği bölgeler ise Sibiryaya ve Rusya'nın uzun kutup geceleri yaşayan bölgeleriydi. Asıl hedef bu bölgelerde gün ışığını kullanarak sanayi ve doğal kaynakların üretimi için 24 saatlik bir çalışma dünyasını tesis etmektir. Bu ütopyik proje "gece boyunca gün ışığı" sloganı ile tüm dünyaya duyurulmuştur. Daha sonraki günlerde proje, tasarıya gelen bilimsel ve ekolojik eleştiriler sonucunda uygulanmadan tarihin tozlu sayfalarındaki yerini almıştır. Fakat uykuyu, geceyi ve rüyaları kontrol ederek sömürmeye, gecenin ve uykunun tüm insanlığa

ait bir müşterek olmaktan çıkartılıp sanayi üretimi ve sanayi odaklı kitlesel bir modernleşmenin sağlanması için kullanılmaya çalışılması bu çılgın projeye başlamamıştır.

Bir diğer ilginç ve oldukça büyük uyku ütopyası da Konstantin Melnikov'a ait olan Uyku Enstitüsü'dür.

## 1.2. Melnikov'un Uyku Enstitüsü

1929'da Sovyet Rusya'sında ilk beş yıllık planla ilgili bir propaganda patlaması yaşanmıştır. Aynı yıl Pravda Moskova dışında, banliyöde bir sosyalist komün inşa edilmesi önerilmiştir bu öneri daha sonra "Yeşil Şehir" projelerinin sunulduğu bir yarışmaya dönüşmüştür (Buck-Morss 2004: 126). Yeşil Şehirler inşa edilmesi fikri temelde Karl Marx ve Friedrich Engels'in Alman İdeolojisi metninde geliştirdikleri kır ile kent arasındaki temel çelişki ve çatışmaların ortadan kaldırması fikri ile de bağlantılıdır (Marx & Engels 2017: 77-80). İlk beş yıllık Sovyet planı (1928-1932) büyük ölçekli bir sanayileşmeyi ve tüm üretim alanlarının makineleşmesini, tarımın ve toprağın dahi kolektifleştirilmesini odağına almaktaydı. Özellikle ilk beş yıllık planın uygulanmaya başlandığı yıllarda sanayi odaklı modernleşmenin gerçekleştirilmesi için uzatılan çalışma saatlerinin ardından, insanların ve çoğunlukla da işçilerin fiziksel ve zihinsel yorgunluğa tehlikeli bir şekilde yaklaştıkları bilinen bir gerçek haline gelmiştir. Açılan proje çalışmasında odaklanılan temel mesele, artan fiziksel ve zihinsel yorgunlukla baş etmek için sanayi üretimini de aksatmayacak bir "dinlenme alanının" tesis edilmesidir.



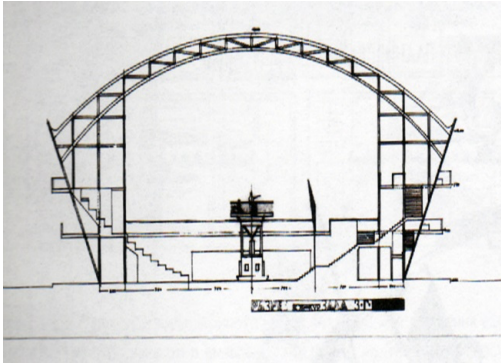
Şekil 1. Proje afişi<sup>2</sup>.

Rus mimar ve ressam Konstantin Melnikov'un proje teklifi, yarışmaya katılan projeler arasında en radikal olan projelerdendi; ünlü Rus mimarın projesinin ana fikri, maksimum rüya kalitesini tesis etmek ve şehri uyku için ideal koşulları sağlayacak bir makine olarak yeniden kurmaktır. Temel kaideleri derin ve kesintisiz bir uyku deneyimine izin vermek olan projenin tasarımı, alanında uzman doktorlara, mimarlara ve müzisyenlere ait olacaktı. Proje kapsamında uyku deneyimini ve kalitesini artırmaya yönelik yeni bir mekân tasarlanacak ve bu tasarıma uygun konut birimleri inşa edilecekti. Proje Melnikov tarafından tasarlanan alelade bir uyku enstitüsü değildi; hazırlanan proje içerisinde toplum için gönüllü çalışma ve belirli eğitimler de mevcuttu. Melnikov sanayi üretimini artırmaya dayalı bir

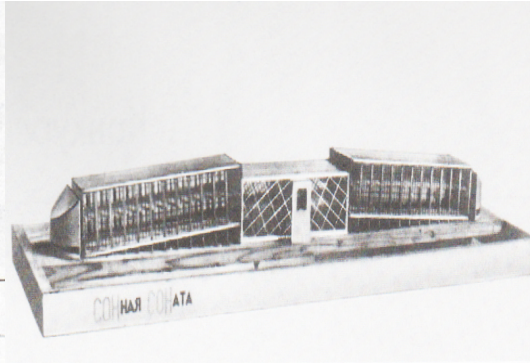
<sup>2</sup>(<https://veredes.es/blog/konstantin-melnikov-ciudad-maquina-dormir-jelena-prokopljevic/>  
Adresinden 20 Kasım 2020 tarihinde erişilmiştir).

modernleşme hareketinde arzın artırılmasının yanı sıra “rüya”ya da ihtiyaç duyulduğunu söylemiştir. İnşa edilmek istenen uyku merkezi sanayi temelli kitlesel bir modernleşmeyi sağlayacak ve bu amaca yönelik inşa edilecek yapılardan oluşacaktır. Yapı kompleksinin içinde yatakhanelerin yanı sıra kitlelere yeni modernleşme ilkelerinin öğretileceği ve Sovyet propagandalarının yapılacağı toplantı ve konferans merkezleri de bulunacaktı. Melnikov sanayi temelli modernleşmeyi yaygınlaştıracak ve üretimi artıracak kesintisiz bir uyku ve rüya alanı tesis etmek için disiplinlerarası bir proje geliştirmiştir. İnşa edilmek istenen ana bina, bir blok tarafından birbirine bağlanan iki ayrı kanattan oluşacaktı. Kanatlarda yatakhaneler bulunacaktı. Her iki kanatta bulunan yatakhane binaları uyku esnasında yastık ihtiyacını ortadan kaldıracak şekilde eğimli bir zemin üzerine inşa edilecekti. Uzun binaların her iki ucunda da çeşitli aletler ile yarattıkları *sinestezik*<sup>3</sup> sistemi kontrol edecekleri kontrol kulübeleri bulunacaktı. Bu kontrol merkezlerinden,

“[S]ıcaklığı, nemi ve hava basıncını ayarlayacak, ayrıca da salonlara sağlığa yararlı kokular ve ‘seyreltilmiş yoğun hava’ püskürteceklerdi. Tabii ki ses de kendi haline bırakılmayacaktı. ‘Bilimsel gerçekleri göz önünde bulundurarak’ çalışan uzmanlar kontrol merkezinden rehaveti yoğunlaştıracak şekilde ayarlanmış çeşitli sesler yayacaklardı. Yaprakların hışırtısı, bülbüllerin dem çekişi ya da dalgaların yumuşak mırıltısı haddinden fazla yorulmuş kıdemli büyük şehir sakinlerini anında gevşetecekti. Bunlar yetersiz kalırsa mekanik yataklar bilinç kaybedilene kadar yavaş yavaş sallanmaya başlayacaktı. Bu noktada, doğal sesler devam edebileceği gibi, kontrol kulübesindeki eğitilmiş uzmanların emriyle bilinç dünyasından hala kalmış olabilecek bütün gerilim ve endişeleri gidermek için özel olarak sipariş edilmiş şiirler okunacak ya da müzik eserleri çalınacaktı. İşçi adım adım gevşeyecek ve ruhu sanat ve teknolojinin elbirliğiyle rehabilitasyondan geçmiş olacaktı. Bina bütünüyle bir ‘Uyku Sonatı’, Melnikov’un Rusçada uyku anlamına gelen ‘son’ sözcüğü üzerinden yaptığı söz oyunuyla söylersek bir SONatı olacaktı” (Buck-Morss 2004: 128)



Şekil 2. Kontrol merkezinin eskizi.



Şekil 3. Uyku enstitüsünün dış görünümü<sup>4</sup>.

Melnikov’un kulağa çığınca gelen projesi incelendiğinde, inşa edilmek istenen yapının, duyuusal seviyede hareket eden fiziksel, psişik, kimyasal, termal ve mekanik bir mekân olarak inşa edilmek istendiği net bir biçimde fark edilmektedir. Yapının tümü uyku ve rüya süreçlerinde mutlak kontrolü sağlamak amacıyla inşa edilecekti. Mutlak kontrol ile amaçlanan rüya ve uykunun SSCB propagandası ve sanayi temelli modernleşme için kontrol altına alınmasıydı. Melnikov proje içerisinde bulunan binaları halka çevresine yerleştirerek ortada kalan boş kısmı da orman, park ve bahçe gibi alanlara ayırmıştır. Buck-Morss’un yorumuna göre Melnikov’un projesi “Stalinist sanayileşme zihniyetinde hiçbir surette bulunmayan ekolojik kaygıları öne çıkarıyordu” (2004: 127). Merkezde işçilerin

<sup>3</sup> *Sinestezik*, insanlarda herhangi bir duyunun, başka duyuuları da harekete geçirmesi için uyarılmasıdır. Bir algı modülü uyarıldığında diğer duyuularında uyarılmasına tıbbi olarak sinestezik denmektedir.

<sup>4</sup>(<http://www.urbanlivinglab.net/konstantin-melnikov-ciudad-como-maquina-para-dormir/adresinden> 20 Kasım 2020 tarihinde erişilmiştir).

ideolojik eğitimler alacakları “kişi enstitüsü” bulunacaktır. Melnikov’un *Uyku Laboratuvarı*<sup>5</sup> projesi, ütopya ile distopyanın sınırında, üst yapının uykuyu ve rüyaları kolektifleştirip kontrol edebildiği, zamanın toplam işgali ve organizasyonundan sonra geriye kalan bireysel dinlenme zamanının ve öznelerin sanayi üretimindeki verimliliğini artırmak için yeniden üretilebileceğine dair bir düşünceyi serbest bırakmıştır. Melnikov’un projesi ilk bakışta işçilerin dinlenmesi için kurulan bir mekân ve yapı kompleksi gibi duruyor olsa da ünlü Rus mimar uyku enstitüsü projesiyle psikolojik iyilik halinin ötesinde daha büyük bir şeyi, devlet eliyle sağlanan toplumsal bir değişimi sağlamayı hedeflemiştir.

Melnikov ve SSCB’nin yetkililerinin hayali bu proje dahilinde “insanlığın dönüşümü ve değişimi” için bir enstitü kurmaktı. Sanayi temelli modernleşme çabalarının sonucunda yoğunlaşan mekanik bilgisi ve teknoloji günlük yaşama biçim vermek, ayrıca zamanı, insan deneyimlerini ve uyku-rüya gibi süreçleri kontrol altına almak için kullanılmak istenmiştir. Projeye SSCB’nin ideolojisini yayabileceği ve uyku ile rüyaları kontrol ederek yeni öznelerin yaratılacağı kitlesel bir kontrol merkezi olarak bakıldığında, yapının bir hapishane olarak tasarlanan Panoptikondan<sup>6</sup> o kadar da farklı olmadığı fark edilecektir.

Melnikov’un uyku enstitüsünde de panoptikona benzer bir süreç işlemektedir, iktidar kendini doğrudan göstermeden uyku sürecine müdahale ederek rüyaları ve insanları disipline edecektir. Melnikov’un SSCB için tasarladığı proje, uyku ve rüyaların kontrol edilerek düzenlenmesini kapsar; projenin amacı sanayi üretiminde daha verimli çalışacak yeni özneler, işçiler yaratılması ve iktidarın bir üst yapı olarak uyku ve rüyaları kullanarak kitleleri kontrol edip disipline etmesini sağlamaktır.

Döneminde birçok tartışmaya neden olan bu proje, “...‘romantik’likten ‘anti-sosyalistliğe’, ‘tahripçiliğe’ uzanan çeşitli eleştirilerle karşılaştı. ‘Nasıl olur da’ diyordu jüri, ‘tam da ülkenin hayatı çalışarak değiştirmek üzere vites yükselttiği bir zamanda önemli bir mimar kendine uykuyu böylesine yüceltme izni verebilir?’” (Buck-Morss 2004: 128). Melnikov’un ütopyik uyku enstitüsü projesi, aylıklığı teşvik ettiği iddiası ile hayata geçirilemeden kitle kültürünün enkazları arasına karışmıştır.

## 2.21. Yüzyılda Uykunun Kontrolü ve Beden Teknolojisi

Rüya ve uyku, verili dünyayı değiştirebilen süreçler olmalarıyla, sanayide üretilen metalara ve inşa edilmiş mekânlara, politik ve toplumsal arzu aktarımı yapabilen çok önemli maddi süreçleri tetiklerler. İnsanların geceleri uykularında gördükleri düşler, verili toplumsallık tarafından bastırılmış olan en pür arzularını ve istençlerini barındırır. Bastırılmış arzulara

<sup>5</sup> Susan Buck-Morss, *Rüya Alemi ve Felaket: Doğu’da ve Batı’da Kitlesel Ütopyanın Tarihe Karışması* (2004) isimli kitabında Melnikov’un projesini bu isim ile kullanır. Buck-Morss dışında konu ile ilgili yazan yabancı yazarlar uyku enstitüsü ya da uyku merkezi gibi daha farklı isimlerle de projeden bahsetmiştir.

<sup>6</sup> Panoptikon projesindeki temel düşünce, projenin hazırlandığı dönemdeki suçlu insan gruplarını kontrol altına almaktır. Panoptikon bir hapishane gibi görünse de Foucault’nun da ifade ettiği gibi, bir hapishane olmanın ötesinde kitleleri kontrol edecek iktidarın, otoritenin görünürleşeceği bir disiplin mekanizmasıdır. Foucault panoptikonu neden iktidar ve otorite sağlayıcı bir mekanizma olarak ele aldığını şu şekilde açıklamıştır:

“Feodal tipteki bir toplumda siyasi iktidar esas olarak yoksulların senyöre ve zaten zengin insanlara vergi ödediği, aynı zamanda onlar için askerlik hizmeti yaptığı bir iktidardır. Fakat kişilerin ne yaptığıyla hiç ilgilenilmiyordu, siyasi iktidar buna, sonuç itibarıyla, ilgisizdi. Bir senyörün gözünde varolan şey, toprak, köyü, köyünde oturanlardı, ailelerdi, fakat bireyler, somut olarak, iktidarın gözüne gözüküyordu. Bir an geldi ki, herkesin iktidarın gözü tarafından fiilen algılanması gerekli oldu, kapitalist türde bir toplum olsun istendi, yani mümkün olduğunda yaygınlaştırılmış, mümkün olduğunca verimli bir üretimle birlikte; işbölümünde kimilerinin şu işi, kimilerinin bu işi yapmasına ihtiyaç olduğunda, halkın direniş hareketlerinin, ataletin ya da isyanın, doğmakta olan tüm bu kapitalist düzeni altüst etmesinden korkulduğunda, o zaman, her bireyin somut ve keskin gözetlenmesi gerekli oldu...” (2015b: 124).

karşılık gelen rüyalar, kitlesel dönüşümler için ve bireysel mutluluk ile bağlantılı bir toplumsal dünya tesis etmek için kullanılarak tüm insanlara rüyaların gerçekleşmesi ile yaşamsal zorlukların ortadan kaybolacağı bir dünyayı vadetmekteydi. Bu nedenle rüyalar dönüşümler ve kapitalist üretimin artırılması için kullanılmaya çalışılmıştır.

21. yüzyıla gelindiğinde ise bu tip kitlesel rüyaların-düşlerin, kitlesel ütopyaların mevcut olmadığı hatta artık birer güldürü ögesi olarak algılandığı görülür. Günümüzde artmakta olan hizmet sektörüne rağmen sanayiye dayanan üretim anlayışının gücü kendini insanlar üzerinde hissettirir. Metalar, 20. yüzyıla kıyasla bugün artan bir hız ile üretilip dünyanın her bir noktasında satılmak üzere dağıtılmaktadır.

Fakat 21. yüzyılda 20. yüzyıldan farklı olarak bugün sanayi üretimine dayanan ilerlemenin yoksulluğu bitirmeyi vadeden, tüm insanlığa mutluluk sağlayacağı inancı geçerliliğini yitirmiş durumdadır. Buck-Morss'nun da (2004) belirttiği gibi bugün kolektif mutluluk kavrayışı dünyadaki pek çok kişiye hiçbir anlam ifade etmez hale gelmiştir. Bugün Melnikov'un projelerine benzer toplumsal ve kitlesel dönüşümleri sağlayacak ütopyalar ve rüyalar terk edildi; fakat sanayi üretimi her geçen gün yoğunlaşarak güç kazanmaya devam ediyor. Artan bu yoğunlaşmaya paralel olarak sanayi ve hizmet sektöründe verimliliği artırma çabaları da yerini yeni araştırmalar ve bilimsel çalışmalara bırakmış durumda. Özellikle çalışma esnasındaki verimliliği artırmaya yönelik esnek çalışma, vardiyalı çalışma ve freelancer çalışma modelleri var olan çalışma modellerinin bir kısmına örnek olabilir. Bu çalışma modellerinin birçoğu tıpkı 20. yüzyıldaki gibi çalışma zamanını maksimize etmek için dinlenme yani boş zaman ve uyku zamanına saldırarak insanlığa kalan tek müştereklerden biri olan uyku deneyimini parçalamaya ve rüyalara sızarak kapitalist üretim ve tüketim süreçlerini artıracak şekilde rüyaları kontrol etmeye odaklanmaktadır.

Bugün metalara sahip olma istenci insanların rüyalarına şekil vermeye devam etmektedir; bu bağlamda rüyalar küresel alan içinde kapitalist üretim ve tüketim süreçlerinin artırılması için gelecek tahayyülü yaratmakta işe koşulmaktadır. Bugün kitlelerin peşine düştüğü arzular ve rüyaların yerinde tek tek insanların peşine düştüğü arzular ve rüyalar vardır. 21. yüzyılda 20. yüzyıldan farklı olarak kitlesel ütopyalara ve rüyalara değil, kişisel olana ve kişiliğe yüklenilmektedir. Büyük kapitalist firmaların satış sloganlarına bakıldığında yapılmak istenen analiz daha net şekilde görülebilir: 'Just do it' (sadece yap) ünlü spor firmalarından birinin satışlarını artırmak için kullandığı markalaşan sloganlardan biridir. Slogan doğrudan bir kişiye seslenir ve onu kapitalist tüketim için bir "özne" olarak çağırır. Büyük kapitalist firmaların birçoğu toplumun tümüne seslenmek yerine bunu artık doğrudan bir kişiye seslenerek ve onu kapitalist üretim ve tüketim süreçlerinin öznesi olarak çağırarak yapmaktadır.

Avrupa'daki sosyalizm ve SSCB'nin çöküşünden sonra geriye tüm dünyaya yayılan bir kapitalist üretim biçimi kalmıştır. Kapitalist tüketiciliğin bugün sona ermek şöyle dursun Buck-Morss'nun ifadesi ile "...sosyalizmin son kalesi durumundaki Çin anakarasına da nüfuz edip muhtemelen ilk küresel ideolojik form haline geldiği görülür" (2004: 7).

Durum böyle olunca kapitalist üretim ve tüketim ideolojisi de 21. yüzyılın tamamına hâkim olan tek küresel üretim ve tüketim ideolojisi olarak mevcut ütopyik gelecek tahayyüllerini yani rüyaları şekillendiren ve üreten tek güç olarak yüzyılın tamamına yayılır. 21. yüzyılda kapitalist üretim ve tüketim süreçlerini yoğunlaştırmak için oluşturulan kişiselleşen ütopyaların hâkim olduğu dünya ile birlikte kapitalizmin nihai tarih sonrası serabı olan "...gölgeleri olmayan ışıklı bir 7/24 dünyasına..." (Crary 2015: 20) geçiş yapılmaktadır.

Fakat bugün gelinen 7/24 zamansallığın hâkim olduğu modern dünyada, şeylerin/nesnelerin üretilip biriktirildiği bir çağı geride bırakalı çok oldu. Bugün bedenlerin ve kişiliklerin birer meta gibi üretildiği bir çağ deneyimlenmektedir. Bedenlerin ve kişiliklerin her geçen gün büyüyen sanayi ve hizmetler, imgeler ve kimyasallardan geriye kalanları tehlikeli bir biçimde içine aldığı görülür. Bu içine alma süreci temelde beden



teknolojileri bağlamında kişisel rüyalar ve ütopyalarda metaları arzulama ve onlara sahip olma hayalleri içinde işleyen bir süreçtir. Foucault'a göre beden teknolojileri ve:

“...toplumun ‘biyolojik modernlik eşiği’ adını vereceğimiz şey, insan türünün bir bahis konusu olarak kendi siyasal stratejileri içinde yer almaya başladığında oluşur. İnsan, binlerce yıl boyunca Aristoteles için neyse o olmuştur; yani yaşayan ve buna ek olarak siyasal bir varlık olma yeteneğine sahip olan bir hayvan; modern insan, bir canlı varlık olarak yaşamını kendi siyaseti dahilinde söz konusu eden bir hayvandır” (2015a: 102).

Bu teknolojilerin içinde kapitalist çalışma için bedenin verimliliğini artıracak disipline sokma, uykuyu düzenleme, uykuyu farklı biçimlerde organize etmeye yarayan bir dizi yöntem bulunur.

## 2.1. Beden Teknolojilerinden Uyku Teknolojilerine: İçselleştirilmiş Kapitalizm ve İlaç Üretimi

Uykuyu düzenlemek için kullanılan uyku teknolojilerinin ilk kutbunda içselleştirilmiş kapitalizm (*internalized capitalism*) bulunur. “İçselleştirilmiş kapitalizm (internalized capitalism) kişisel değerinizin üretkenliğinize, finansal gelirinize, sosyal statünüze veya sahip olduğunuz (pahalı ya da ucuz) nesnelere dayanmasını ifade eden bir kavramdır” (Uğur 2020: 74). İçselleştirilmiş kapitalizm salt kişisel bir tavır alış üretmez, kişinin kendisi dışındaki insanları da tanımlanan şekilde görmesini sağlayan Bergerci anlamda bir görme biçimi<sup>7</sup> olarak gündelik yaşamda kendisini gösterir. Beden teknolojisinin bir diğer kolunu da ilaç endüstrisi oluşturur. Makalenin kalan kısmı sırasıyla içselleştirilmiş kapitalizm ve ilaç endüstrisi konularına odaklanacaktır.

### 2.1.1. İçselleştirilmiş Kapitalizm ve Amerikan Rüyası

Birbirinden bağımsız öznelerin üretim araçlarına özel mülkiyet ile sahip olduğu bir sistem olan kapitalizm, üretim ve tüketim süreçlerinin işleyişinin yanı sıra kişiliğin ve kişisel olanın yani öznenin yapımını, rüyalarını ve uyku deneyimini de doğrudan etkilemiştir. “Dünyanın işleyişine hâkim olan ve kendini bir gerçeklik olarak hissettiren bu sistem gündelik yaşam içerisinde insanları evlerine hatta yatak odalarına ve rüyalarına dek takip etmektedir” (Uğur 2020: 75). Kapitalizm içselleştirilmiş bu haliyle her insana musallat olan bir hayalet gibidir.

Uyku teknolojilerinin ilk kutbunu oluşturan, rüyaları ve ütopyaları kişiselleştiren içselleştirilmiş kapitalizmin çalışma prensibini en iyi açıklayan örnek “Amerikan rüyası”dır. Amerikan rüyası temelde 20. yüzyıldaki kitlesel ve toplumsal kalkınma anlatıları ve ütopyalarının aksine, ‘kişinin sadece sıkı çalışma ile toplumsal ve finansal başarı ve mutluluğa ulaşabileceği fikri’ni ifade eder. 7/24 kapitalist üretim ve tüketim akışlarının hâkim olduğu, teknolojik öğelerle dolu 21. yüzyılın ışıltılı dünyasında, içselleştirilmiş kapitalizm ile insanlar kişisel değerlerinin üretkenliklerine ve ekonomik gelirlerine bağlı olduğu fikri ile güdülenirler. Bu motivasyon ile özneler üretkenliklerini ve çalışma zamanı içindeki performanslarını artırarak daha çok çalışmak için kişisel ihtiyaçlarına ayırdıkları dinlenme zamanlarından yani uyku sürelerinden, ödün vererek bunu telafi etmeye çalışırlar.

### 2.1.2. Bir Uyku Teknolojisi Olarak İlaç Endüstrisi

Beden teknolojileri içinde bedeni disipline etmek, uyku ve rüya süreçlerini kontrol etmek için geliştirilen bir diğer kontrol mekanizması da ilaç endüstrisidir. Uyku teknolojisinin ilk kutbunda içselleştirilmiş kapitalizm yer alırken diğer kutbunda da uluslararası ilaç firmalarının ürettiği uykusuzluk ilaçları yer alır. Bugün dünya çapında yetişkinler arasında en çok tüketilen ilaçlar arasında uykusuzluk ilaçları ve melatonin içeren ilaç ya da takviye

<sup>7</sup> Bergerci görme biçimi ile kastedilen nesnelere gerçekliklerinin değerine göre ölçülmesi durumudur. John Berger sözü edilen görme biçimini şu şekilde ifade etmiştir: “Tüm gerçeklik hiç düşünülmeden onun taşıdığı maddesel değerle ölçülür” (2014, s. 87).

edici gıdalar bulunur<sup>8</sup>. Günlük yaşamda enerji sağlama amacıyla üretilen multivitaminler ve uykusuzluk sonrası oluşan depresyon ve kaygı bozukluklarının bastırılması için kullanılan reçeteli ilaçlar, kısacası uykusuzluk ürünlerinin tümü büyük ilaç firmalarının ateşli ve etkili reklamları ve satış teknikleri ile yeni bir yaşam tarzı olarak sunulur. Bu ilaçlar esnek çalışma ve freelancer çalışma gibi kapitalist çalışma modelleriyle birlikte en sonunda günlük hayat içinde kullanılması zorunlu hale gelen belirli gerçeklikler haline gelmişlerdir. Uykusuzluk ürünleri ve uyku yoksunluğunun sonucunda ortaya çıkan depresyon ve kaygı gibi duygudurum bozukluklarını bastırmaya yönelik üretilen sakinleştiriciler ile 7/24 işlemekte olan kapitalist sisteme ve bu sistemin altyapısına uygun yeni insan/özne yapım aşaması da zirve noktasına ulaşmıştır.

Tüm gün enerjik olmayı, yaşamdan kopmadan çalışabilmeyi vadederek pazarlanan ilaçlar 21. yüzyılda kapitalist çalışma ve tüketmeyi artırmak için öngörülen uykusuz çalışma koşullarının ve uykusuzluk sonrası oluşan duygudurum bozukluklarının, kısacası uykusuz yeni özneleri oluşturacak uyku teknolojilerinin meşrulaştırılmasında önemli bir role sahiptir. İlaçlar hem çalışanların daha az dinlenerek ve daha az uyuyarak daha çok çalışmasına, hem de kapitalist çalışmayı maksimize etmek için geliştirilen esnek çalışma, freelancer çalışma modelleri gibi yeni çalışma modellerinin geliştirilmesine dayanarak üretilmektedir. Bu konuda, Joan Busfield “...yararsız, üretkenliği ketleyen ve hatta zararlı bir uygulama olsa bile ilaç kullanımını teşvik eden özel bir kültürün yaratılmış olduğunu ve süreçte ilaç endüstrisinin önemli rol oynadığını söylemiştir” (akt. Moncrieff 2020: 293). Bu kültür uzun yıllardır süregelen ilaç tanıtımları, reklamcılık çalışmaları ve bilimsel çalışmalar gibi faaliyetleri kapsayan “...‘olgu yaratma’ süreci içinde iktidar kurarak oluşturulabilmiştir” (Monceieff 2020: 294).

Endüstrileşen dev ilaç firmalarının gücü ile oluşturulan bu ideoloji, uzun yıllardan beri ilaç ile tedavinin uyku bozukluğu gibi duygudurum bozuklukları ve psikolojik sorunların tedavisinde kullanılan tek ve yaygın tedavi yöntemi olmasını sağlamıştır. Bugün “[i]laç firmalarının reklam gücü sayesinde, duygusal sıkıntılarımızın ve kötü ruh hallerimizin anormal biyolojik süreçlere dayandığı ve bu süreçlerin ilaçlar tarafından onarılabileceği fikri daha önce hiç olmadığı kadar benimsenmiştir” (Moncrieff, 2020, s. 294). Birçok insan “...kendi deneyim ve ruh hallerini beyin kimyası temelinde yorumlamaya...” (Moncrieff 2020: 294) ve depresyon, anksiyete bozukluğu ve uykusuzluk yani uyku bozukluğu sorunlarını kişisel kaygı ve stres seviyeleri ile açıklamaya başlamıştır. Johann Hari'nin kendi yaşadığı depresyon süreciyle bağlantılı yazdığı kitabında aktardığı gibi insanlar hayat boyu depresyon ya da diğer duygudurum bozuklukları hakkında farklı hikayelere inandırılmaktadır. Hari'ye göre yaygın kaniya bakıldığında bu sorunların tümü “...[b]yeyindeki bir arızadan kaynaklanıyor” (2020: 25). Nicolas Rose'un da söylemeye çalıştığı gibi “...toplum olarak 'nörokimyasallaşmış' durumdayız ve tüm dünyada şu anda milyonlarca insan normal hissetmek için ilaç alması gerektiğine ikna olmuş bulunuyor” (akt. Moncrieff 2020: 294). Psikiyatrik ilaçlar hakkında tüm bu varsayımların oluşturulmasında etkin olan güçleri tespit etmek, içinde bulunulan çağda, Guattari'nin deyişiyle bir “kaçış çizgisi” veya Foucault'un deyişiyle yeni “direniş” olanakları yaratılmasını sağlayabilir. İlaçlara ve mevcut ilaç endüstrisine karşı takınılacak bu tavırla, ilaçların beden teknolojileri ve uyku teknolojileri içinde bedeni disipline etmek için kullanılan bir tür kimyasal tahakküm mekanizması oluşturduğu gösterilerek, ruhsal ve zihinsel alan içinde yer alan duygudurum bozukluklarına kapitalist verim alanı dışında bulunan daha gerçek ve insancıl tedavi yöntemleri kazandırılabilir.

### 3. Uykusuz Öznenin Yapımı

<sup>8</sup> Gallup'un Amerikalı yetişkinlerle yaptığı araştırma verilerinde yetişkinler arasında uyku ve melatonin ürünlerinin kullanımına dair veriye ulaşabilirsiniz. <https://news.gallup.com/poll/642704/americans-sleeping-less-stressed.aspx>

21. yüzyılda çalışma zamanını maksimize etmek için dinlenme zamanını yani doğrudan uyku zamanı ve uykuyu kontrol etmeye yönelik ve hatta uykuyu yok etmeye yönelik bilimsel araştırmalar yapılmaktadır. Yapılan araştırmaların bulguları ışığında tüm memeli canlıların bir şekilde uydukları öğrenilmiştir. Uyku esnasında geçen dinlenme süresinin her canlı için belirli bir bedeli vardır. Ama bu durum insanlar için geçerli değildir. Uyku sırasında hareketsiz kalan canlılar dışarıdan gelebilecek herhangi bir tehlikeye ve saldırıya karşı savunmasız kalıp kolay bir av haline gelebilirken insanlar uyku sırasındaki bu dinlenme süresini üretime tekrar katılabilmek için kendi yeniden üretimlerini sağlamak amacıyla kullanmaktadır. Uyku esnasında geçen dinlenme süresinin doğrudan insan türü için yaşamsal bir bedeli olmasa da kapitalizm için doğrudan parasal bir karşılığı ve bedeli vardır.

Kapitalizm 7/24 üretim yapan bir ekonomik sistemdir. 7/24 zamansallık içinde kesintisiz üretimi hedefleyen bir iktisadi sistem olan kapitalizm 7/24 üretilen ürünlerin satılacağı ve tüketileceği yeni alanlara ihtiyaç duyduğu gibi bu tüketimi sağlayacak yani 7/24 tüketmeye devam edecek özneler de ihtiyaç duyar. Crary, uyku üzerine yazdığı kitabında beyaz taçlı serçelerin uyku özelliklerinden bahseder. Crary'nin aktardığı araştırma verilerinden öğrenilenlere göre, beyaz taçlı serçeler diğer birçok kuş türünden farklı olarak göç esnasında yaklaşık yedi günü bulan bir uyanıklık durumunda seyahat edebilirler. Beyaz taçlı serçelerde görülen "...bu mevsimsel davranış hiç dinlenmeksizin, geceleri uçarak yollarına devam ederken gündüzleri de yiyecek peşinde kalmalarına imkân sağlar" (Crary 2015: 13). Beyaz taçlı serçeler dışında yunus balıkları da zihinlerinin bir kısmını uyanık halde tutarak uyuyabilir. Bu sayede uyku esnasında kendilerine yaklaşan tehlikelerin tümünü takip edebilirler. Bir başka kuş türü olan yeşilbaşlar da göç esnasında uçarken tek sıra halinde uyuyarak yani vardiyalı uyku uyuyarak kendilerini dışarıdan gelecek tehlikelere karşı korurlar.

ABD Savunma Bakanlığı, uyumadan yaşamlarına devam edebilen canlıları ve özellikle beyaz taçlı serçeleri yakından inceleyerek yapılan uyku araştırmalarına büyük paralar yatırmaktadır. Amerikan Devletinin desteklediği bu araştırmaların sonucunda, insanlara uygulanabilecek yeni beden teknolojileri bulunması amacı ile beyaz taçlı serçelerin göç esnasındaki uykusuz günlerindeki beyin hareketlilikleri araştırılmaktadır. Crary'ye göre bu çalışmalarda "[a]maç, insanların uykusuz kalabilmesini ve üretken ve verimli biçimde iş görebilmesini mümkün kılmanın yollarını keşfetmek"tir (2015: 13).

Crary'ye göre "...uykusuz askerlerin yaratılması, dolayısıyla beyaz-taçlı serçe incelemesi projesi insan uykusu üzerinde hiç değilse sınırlı bir hakimiyet sağlamaya yönelik daha geniş kapsamlı bir askeri girişimin sadece küçük bir bölümünü oluşturuyor" olabilir (2015: 13). Kısa bir tarih araştırması sonrasında görülebileceği gibi, askeri alan ile ilintili savaş teknolojilerinin birçoğu daha sonra insan-makine etkileşimini artıracak biçimde toplumsal alan içine dahil edilmiştir. Savaş alanında üstünlük kazanmak için geliştirilen savaş teknolojileri daha sonraki yıllarda beden teknolojilerine uyarlanmaktadır. Şu an için hedeflenen uykusuz asker yapımı, nihai olarak kapitalizmin tarih sonrası ütopyik hatta distopyik gelecek tahayyülü için uykusuz işçi ve uykusuz tüketici yaratım sürecinin önünü açmaktadır. Askeri alanda süregiden bu ve benzeri araştırmaların amacı insanların uykusuz kalarak üretken ve verimli bir şekilde çalışabilmesini mümkün kılmanın yeni yöntemlerini bulmaktır.

Uykusuzluk, üretkenliğe ve gelire bağlı bir kişisel değer söylemi ile kurulan içselleştirilmiş kapitalizm ile önce bir yaşam tarzı olarak sahneye çıkartılırken en sonunda da mevcut esnek çalışma ve freelancer çalışma modelleri sayesinde birçok çalışan insan için zorunlu bir hale dönüştürülmektedir. Crary'nin de ifade ettiği gibi "7/24 pazarlar ile kesintisiz çalışmaya ve tüketime yönelik bir küresel altyapı yerleşik hale geldi, şimdi de bunlara daha iyi uyan bir insan/özne yapım aşamasında"yız (2015: 15). 21. yüzyılda yerleşik hale gelen 7/24'lük üretim ve tüketim altyapısına uygun yapılmak istenen ve kapitalizmin tarih sonrası gelecek tahayyüllerini süsleyen bu öznenin temel niteliği "uykusuz" bir özne olmasıdır. 20. yüzyıldaki sanayi odaklı modernleşme hareketlerinin ve 21. Yüzyıl özne beden tartışmalarının,

uykusuzluğu dikkate alması bu açıdan anlamlı olabilir. Modern yaşamda uykusuz olarak tanımlanan öznenin yapım aşamasında işleyen uyku teknolojilerinin yaratılmasında rol oynayan öğelerin ve süreçlerin belirlenmesi Foucault'nun deyişiyle bir "kaçış" ya da "direniş" olanağı yaratmak için kullanılabilir. Bu fırsatlar kapitalist çıkarlardan azade ve bu çıkarlara karşı kullanılacak insana dair başka türlü bir bilgi ve gelecek tahayyülü oluşturulmasını sağlayabilir. Kapitalist yönetim modellerinin farklı suretler ve biçimlerle yaşamın içine, hatta kişiliğin içine sızıyor olması, insan yaşamının ona hâkim olan ve mevcut sistemin devamlılığını sağlayan teknikler ve teknolojiler ile sonuna kadar birleştiği anlamına gelmez; Michel Foucault'nun da dediği gibi insani olan yani "...yaşam sürekli bunların elinden kaçır" (Foucault 2015a: 102).

#### 4. Uykunun Politikleştirilmesi

"Uyku hiçbir zaman tam olarak aşılamamış modernlik öncesinin, 400 yıl önce ortadan kalkmaya başlayan tarım evreninin her yerde mevcut ama görülmeyen bir yadigarı" (Crary 2015: 22). Tıpkı bugün doğal olarak kabul edilen her şey gibi uykunun da elbette bu makalenin mevcut sınırları içinde işlenemeyecek kadar geniş, insanlık tarihi ile bir olan devasa bir tarihi vardır. Uyku hiçbir zaman monolitik veya tek biçimli olmamış, bin yıllar ve yüzyıllar içinde birbirinden farklı şekil ve anlamlara sahip olmuştur. Pek çok açıdan uykunun bu derin tarihi, modernlik deneyimiyle de değişikliklere uğramış ve deneyimin kendisi içerdiği rüyalar ile yeni anlamlar kazanarak dönüşmüştür. Özellikle uykunun rüya ile olan organik ilişkisi 20. yüzyıldan bu yana iktidar eli ile sağlanacak toplumsal bir değişim ve sanayi üretimi temelli gerçekleştirilecek bir modernleşme hareketi için elverişli bir ortam oluşturulmak amacıyla iktidar tarafından kullanılmaya çalışılmıştır. Bu çaba sonucunda uyumadan ve dinlenmeden, üretim-tüketim süreçlerine katılabilen yeni uykusuz insan/özne tahayyülleri ortaya çıkmıştır.

Modern tıp ve psikanaliz uyku bozukluğu ve uyku bozukluğuna neden olan kaygı duygusunu kişisel alan içinde kişilerin kendi sorunlarıyla açıklayıp kişiselleştirmektedir. Bu tıp bir açıklama bizi asıl hedeften, duygu-durum bozukluklarına neden olan ve özneleri uykusuz özneler olarak yeniden üreten kapitalizminden saptırmaktadır. Kişisel alan içinde sorunların kişiselleştirilerek açıklanması çözüm bulma sorumluluğunu da kişilerin omuzlarına yüklemektedir. Dünya çapında obezite kadar yoğun bir hastalık boyutuna ulaşan uyku bozukluğunu<sup>9</sup> tedavi etme sorumluluğu ise endüstrileşmiş ilaç firmalarına devredilir. Uyku mahrem ve belirli bir kapanma hali gerektiren bir deneyim gibi görünüyorsa da bu illüzyonun arkasında tarihi 16. yüzyıla değin uzanan bir tarihsellik ve ilişkisellik yatmaktadır. Uyku mahrem ve kapalı bir deneyim alanı gibi görünüyorsa bile hala diğer insanlarla aramızdaki karşılıklı ilişkiden azade kalmış değildir.

Crary'e göre "[h]ayatımızın sahte ihtiyaçlar batağından azade olarak, uykuda geçirdiğimiz büyük kısmı hala insanın çağdaş kapitalizmin açgözlülüğüne yönelik en büyük tahkirlerinden biridir" (2015: 21). Uyku doğal bir ihtiyaç olması, ölüm ile sonuçlanan yoksunluğu ve çalışma eylemi için bireyin yeniden üretiminin en önemli basamağı olması gibi anlamlarıyla kapitalizmin kişisel zamanımızı çalmasını önündeki en önemli doğal bariyerlerden birini oluşturmaktadır. Uyku hayati ve yok edilemez bir insani ihtiyaç olması bağlamında kapitalist iktidarın daha verimli üretim ve tüketim süreçleri tesis etmek amacıyla insanı parçalara ayırmayı planlayan projelerine karşı kullanılacak bir "kaçış" imkânı sunmaktadır. Uyku, yoksunluğu ölüm ile sonuçlanan zorunlu bir insan ihtiyacı olması bağlamında küresel kapitalizmin 7/24 zamansallığından ve yaşamın tüm katmanlarına sızan teknik bilgisinden kaçmak için Felix Guattari'nin (2013) bahsettiği

<sup>9</sup> Amerikan Ulusal Uyku Vakfı'nın uyku bozukluğu ve obezite ile ilgili yayınladığı araştırmaya vakfın kendi internet sitesi üzerinden veya bu internet adresi üzerinden ulaşılabilir: <https://www.sleepfoundation.org/articles/non-24-hour-sleep-wake-disorder-associations-depression>

şekliyle, bir *kaçış çizgisi* haline getirilebilir. Uykunun sayılan bu özellikleri onu önemsiz bir insani ihtiyaç olmaktan çıkartıp tüm insanlık için, onu yeniden insanlığın müşterek varlığı olarak sunulmasını sağlayacak gerekli imkânları verebilir. İnsanca olan açlık, cinsel arzu ve arkadaşlık gibi ihtiyaçların birçoğu bugün alınıp satılabilir şeyler olarak metalaşmış durumda olsa da uyku ölüm ile olan ilişkisi ve insan sermayesini yeniden üreten bir süreç olması bağlamında bu metalaşmadan kaçmayı başarmaktadır.

Tam olarak kuşatılmaz ve sömürülemez olmasına rağmen uyku, işlemekte olan küresel kapitalizmin dışında yer alan bir konu da değildir. Uyku rüyalar ile olan organik ilişkisi düşünülürken zaman daima geçirgen bir yapıda olmuştur; "...uyanık zaman faaliyetlerinin akışları uykunun üzerine yayılmıştır" (Crary 2015: 123). Uykunun geçirgen yapısı makalede de gösterilmeye çalışıldığı haliyle iktidar eliyle sağlanacak bir toplumsal dönüşüm ve değişim için kullanılmak istenmiş ve hala daha kullanılmak istenmektedir.

Geçirgen yapısına rağmen uyku, küresel bir kârlılık sistemi olan kapitalizmin bugün dahi hala tam olarak sömürgeci haline getirip kullanamadığı zorunlu bir insan ihtiyacı ve kapitalizmin esnek çalışma zamanına karşı kullanılabilir yeni bir zaman aralığı düşüncesini akla getirmektedir. Tarihsel süreç içinde gerçekleşen bilimsel araştırmalara, uykuyu sömürmeye ya da doğrudan deneyimi ortadan kaldırmaya çalışan stratejilere ve ütopyik projelere rağmen uyku, tam olarak yok edilememiş ya da sömürülememiştir. Bu çabalar tarihsel süreç içinde uykuya ayrılan zamanı, tercih edilen uyku mekânını ve uyku saatlerini düzenleyebilirken onu asla tam anlamıyla yok edememiştir. Uykuyu yok etmenin insan sermayesini de yok etmek anlamına geldiği çok iyi bilinen bir gerçektir. Bu nedenle uykusuz asker ve uykusuz özne yapım aşamasında insanı makinelere yakınlaştıracak yeni beden teknolojileri geliştirilmeye çalışılıyor. Bu amaç doğrultusunda uyumadan yaşamına devam edebilen canlı türleri üzerinde bilimsel araştırmalar yürütülüyor. Fakat, "[b]uradaki o müthiş, akıl almaz gerçek, uykudan değer namına bir şeyin elde edilemeyeceğidir" (Crary 2015: 21). Deleuze'un da ifade ettiği gibi bizler termodinamik makineler yerine bilgi teknolojisi ve bilgisayarlarla, karbon yerine silikonla, organizma yerine genetik kodun zincirleriyle, gösterenin egemenliği yerine modern edebiyatla ilişkilerimizden oluşuyoruz (1999: 109; 1995: 180).

Tabii, insanlar uyku uyumaya devam edecek ve 7/24 ışıklarla aydınlatılan metropollerde bile geceleri hala nispeten tenha ve sessiz aralıklar bulacaklardır. Fakat ne var ki, uyku artık insan yaşamının devamlılığını sağlayan bir ihtiyaç veya doğa kavramından uzaklaştırılmış bir deneyim dünyasını akla getirmektedir. Kapitalizm başka birçok şeye yaptığını uykuya da yapıyor ve uykuyu araçsal ve fizyolojik bağlamlarda tanımlanan yönetilebilir ve kontrol edilebilir bir deneyim olarak kavramsallaştırmaktadır. Ekonomik açıdan tehlike altındaki şeyin küresel boyutlara ulaşan büyüklüğüne bakılınca, kapitalist coğrafyalarda her yerde karşılaşılan uyku bozukluğu ve uyku erozyonuna da şaşırılmamak gerekir. Bugün uykuyu elektronik cihazlara göre isimlendiren bir kavram kullanılır, gündelik yaşamda bu pek dikkat çekmese de gündelik yaşam içinde oldukça yaygın: Uyku modu. Bir elektronik cihazın en düşük enerji durumunda kalmasını ifade eden bu tabir, uykunun insanlık için olan daha kapsayıcı anlamını, ertelenebilir bir deneyim hatta işlev haline dönüştürmektedir

Crary'nin deyişiyle "[u]yku, canlıların modernleşmenin sözde karşı konulamaz kuvvetleriyle bağdaşırılığının sınırları olabileceğinin akıldışı ve tahammül edilemez bir teyididir" (2015: 23). Kapitalizm, aşk, cinsel arzu, açlık vb. gibi 'kişisel olan politiktir' tezi ile savunulan birçok insani deneyimi, mevcut tezi içselleştirmek suretiyle alınıp satılabilir birer meta haline getirmeyi başarmıştır. Modernleşme süreci içinde çalışma ve tüketim alanları da dahil olmak üzere teknolojinin yaşamın fiziksel, biyolojik, zihinsel tabakalarındaki hakimiyeti, insanı, teknoloji ve teknik bilgi ile kuşatılmış bir yaşam (çağ) ile baş başa bırakmıştır. Fakat insanın teknoloji ve onu kuşatan dünya ile ilişkileneceği hali bitmiş bir süreç değildir. Bu süreç sürekli oluş halindedir. En genel tanımıyla bu süreç, insan kavramının mevcut olan teknik ve bilimsel bilgiyi reddetmeden yeniden okunmasına ve değerlendirmesine dayanır. İnsanlar,

teknolojik bir mekanizma ile aynı seviyeye getirilmeye karşı direnir. Modern yaşam ve modern yaşamın teknoloji hakimiyetinde kurulan yaşam kültürünün kendine özgü anlamı, modern yaşama ait kültürel gövdeyi oluşturan ilişkileri analiz etme çabası, çağa ait kişisel ilişkiler ile kişi-üstü ilişkiler arasında kurulan bağlantıyı çözmelidir. Böylesi bir ilginin merkezinde ise kişiliğin, insan yaşamının tümüne yayılmış olan teknolojik güçler karşısında kendini nasıl uyarladığı sorusuna aranacak yanıtlar yer alır. Kişisel olan politiktir ifadesi de böylesi bir çabanın ve ilginin ürünüdür. Elbette kişisel olan politiktir, fakat bu tezin içi çoktan boşaltıldı. Kapitalist yönetim modelleri çoğu antikapitalist teze yaptığı uygulamayı “kişisel olan politiktir” tezine de uyguladı ve tezi kapitalist tüketim süreçlerini artırmak amacıyla kullanacak bir satış taktiği haline getirdi. Böyle bir durumda uykuyu, modernleşmenin karşı konulamaz güçlerine, yaşamın her alanına sızan teknolojiye ve kapitalizme karşı yeniden düşünmeyi sağlayacak düşünme biçimi “kişisel olan politiktir” tezi içinden gelmeyecektir. Böylesi bir durumda “...kişisel olanın politik olduğunu savunmanın en iyi yolu bugün onu; ‘kişisel olmayan kişiliktir’ şeklinde...” (Uğur 2020: 121) yeniden okumak olacaktır<sup>10</sup>. Kişisel olmayanın kişilik olduğunu düşünürken ilişkiselliğin ve tarihselliğin her türlü özcülüğü reddeden, geçmişin kabulü ile ilerleyen ve şimdiki zaman ve gelecek için alternatif kaçış çizgileri oluşturan bakış açısından faydalanmak doğru bir strateji olacaktır. Uyku gibi yaşamın derin ve mahrem alanı içinde yer alan ve insan-makine etkileşimini artırmak için teknik bilgi ile kuşatılan insani deneyimler “kişisel olmayan kişiliktir” şeklindeki strateji ile kişisel alandan çıkarılıp politik alana çekilebilir. “Kişisel olmayan kişiliktir” ifadesi bu bağlamda yaşamın en mahrem ve ulaşılmaz katmanlarına yayılmış olan teknik bilgiyi ve bunun sonucunda artan insan-makine etkileşimini analiz etmek ve eleştirmek adına oluşturulacak farklı kavrayışlar için politik ve tarihsel bir alan açmak amacıyla kullanılabilir. İnsan yaşamının kişisel ve derin katmanlarına yayılmış durumda olan teknik bilginin ve teknolojinin bu alanlardan ayrılması ancak; kişisel olanın kişilik dışı (*impersonal*) olduğunun, tarihsel ve ilişkiselsel bir bağlama yani politik bir arka plana sahip olduğunun gösterilmesi ile sağlanabilir.

## Sonuç

Çalışmanın girişinde vurgulandığı gibi 20. yüzyılın tamamına hâkim olan kitlesel ütopyalar, sanayi odaklı modernleşme hareketlerinin, yeni insan/özne yapım sürecinin merkezinde yer almış ve 21. yüzyılda hâkim olan insan-sonrası yakınsamalar için zemin oluşturmuştur. Çağın tamamına hâkim olan bu kitlesel ütopyaların neredeyse tümünde ortak bir temaya rastlanır; bu tema artan teknik bilgi ile insan-makine arasındaki ayrımların ortadan kalkması ve insanın, insan olmayana yaklaştırılması bağlamında kurulur. Kitlesel ütopyalar geleceğe dair ütopyik tahayyüller olsalar dahi çalışmada da gösterildiği gibi toplumsal ve siyasi yaşam içinde devlet politikaları ve devlet destekli bilimsel projelerle birlikte kendilerine yer bulmayı başarmışlardır. Çalışmanın girişinde de vurgulandığı gibi insan-makine arasındaki etkileşimin artması yaşamın tüm katmanlarını geri dönüşü olmayacak şekilde dönüştürür ve katmanlar arasındaki sınırları belirsizleştirir.

Bu çalışmada kişisel alana ait olan bir deneyim olan uyku, ilişkiselsel bir yaklaşımla tarihsel ve politik anlamlarıyla birlikte incelendi. Çalışma dahilinde yıllardır süregelen insanın, insan olmayana yaklaştırılması tartışmalarına uyku bağlamında örnekler verildi ve tartışmaya yeni bir boyut kazandırılmaya çalışıldı. Çalışmanın sınırları içinde ve konu dahilinde uykuyu düzenlemek ve bedeni disiplin etmek için kullanılan teknikler ve yöntemler Foucault'un beden teknolojileri kavrayışından ilham alınarak “uyku teknolojileri” başlığı altında tartışıldı. Çalışma dahilinde geliştirilen bu kavram kendi içinde ikiye ayrılarak incelendi. Uyku

<sup>10</sup> “Kişisel olmayan kişiliktir” tezi makalenin yazarı tarafından yazılan ve yazımı 2020 yılında tamamlanan “*Kapitalist Gerçekçilik Bağlamında '7/24' Zaman Tasarımı ve Zamanın Deneyimlenmesi: Modern Çağda Kaygının Üretimi ve Uyku Bozukluğu*” başlıklı yüksek lisans tezinde geliştirilmiştir. “Kişisel olmayan kişiliktir” tezi, yazarın yüksek lisans tezinde geliştirilmiş olup tamamen tezin ve makalenin yazarına aittir.

teknolojileri içinde yer alan içselleştirilmiş kapitalizm ve ilaç endüstrisi başlıkları ise uykuyu düzenleyen uyku teknolojilerinin çalışma prensibini açıklayacak şekilde tartışıldı. Çalışmanın amacı, teknolojik gelişmeler ve kapitalist üretim-tüketim süreçlerinin yoğunlaşması ile belirsizleşen insan yaşamının sınırlarının, insan için yokluğu hayati sonuçlar yaratan ihtiyaçlardan biri olan uyku üzerinden yeniden çizilmesi olduğu için çalışmanın büyük bir kısmı bu bağlamda uyku, uykusuz özne ve uykunun politikleştirilmesi tartışmalarına ayrıldı. Bu tartışmalarda, uykunun, yaşamın sınırlarını dağıtan ve insanı, insan olmayana yaklaştıran teknolojik bilgiye karşı kullanılabilir yeni bir kaçış çizgisi ya da direniş alanı kurulmasında işlevsel ve stratejik olarak kullanılıp kullanılmayacağı tartışıldı.

Sonuç olarak çalışmada, uykunun politikleştirilmesi bağlamında teknolojik bilgi karşısında yaşamın dağılan sınırlarının yeniden belirlenmesi için ve bundan sonra gelecek benzer temalı çalışmalara ilham vermesi ve stratejik bir alan açması amacıyla kaynağını “kişisel olan politiktir” ifadesinden alan “kişisel olmayan kişiliktir” ifadesi geliştirildi. Uyku örneği üzerinden gösterilmeye çalışıldığı gibi yaşamın en derin ve mahrem katmanlarına yayılmış olan teknik bilgiye ve insanın teknolojik olanla aynı seviyeye indirgenmesine karşı benimsenecek bir teorik hamle kişisel olanı kişilik dışı (*impersonal*) olarak ele alıp, onu tarihsel ve ilişkisel bağlamları ile politikleştirmelidir.

### Kaynaklar

- Berger, John (2014), *Görme Biçimleri*, çev. Y. Salman, İstanbul: Metis Yayınları.
- Buck-Morss, Susan (2004), *Rüya Alemi ve Felaket: Doğu'da ve Batı'da Kitleli Ütopyanın Tarihe Karışması*, çev. T. Birkan, İstanbul: Metis Yayınları.
- Crary, Jonathan (2015), *7/24 Geç Kapitalizm ve Uykuların Sonu*, çev. N. Çatlı, İstanbul: Metis Yayınları.
- Deleuze, Guattari (1995), *Negotiations 1972-1990*, New York: Columbia University Press.
- Deleuze, Guattari (1999), *Foucault*, trans. S. Hand, London/New York: Continuum.
- Foucault, Michel (1990), *The History of Sexuality, Vol I: An Introduction*, trans. R. Hurley, New York: Vintage Books.
- Foucault, Michel (2015a), *Cinselliğin Tarihi*, çev. H. Uğur Tanrıöver, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, Michel (2015b), *İktidarın Gözü*, çev. I. Ergüden, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Guattari, Felix (2013), *Kaçış Çizgileri: Başka Bir Olanaklar Dünyası İçin*, çev. I. Ergüden, İstanbul: Otonom Yayıncılık.
- Hari, Johann (2020), *Kaybolan Bağlar: Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler*, çev. B. E. Aksoy, İstanbul: Metis Yayınları.
- Karl Marx ve Engels, Friedrich (2017), *Alman İdeolojisi*, çev. S. Belli, İstanbul: Sol Yayınları.
- Moncrieff, Joanna (2020), *İlaçla Tedavi Efsanesi: Psikiyatrik İlaç Kullanımına Eleştirel Bir Bakış*, çev. T. Avcı, İstanbul: Metis Yayınları.
- Uğur, Merve Gizem (2020), *"7/24" Zaman Tasarımı ve Zamanın Deneyimlenmesi: Modern Çağda Kaygının Üretimi ve Uyku Bozukluğu*, İstanbul: Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Fen Edebiyat Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.