

# BİR İKTİDAR BİÇİMİ OLARAK DİYET: DİYET KİTAPLARINDA DUYGULAR VE BEDEN\*

 Sedat KARAL\*\*

## ÖZET

*Bu araştırma bedenler, duygular ve yaşam tarzları hakkında çeşitli söylemler üreten diyet kitaplarına odaklanmaktadır. Üretilen bu söylemleri sosyoloji literatüründen de destek alarak çözümlenmek ve belli bir bağlam dâhilinde anlamlandırmayı denemek bu araştırmanın ana sorunsalını oluşturmaktadır. Bu nedenle araştırma, piyasa için uygun görülmeyen bedensel görünümün ve duygulanım tarzlarının diyet kitapları aracılığıyla nasıl dışlandığını çözümlenmeye çalışmaktadır. Buradan hareketle araştırmaya toplamda 4 diyet kitabı dâhil edilmiş ve bu kitaplar eleştirel söylem analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Bu analizlerin sonucunda, üretilen söylemlerin insanların bedenleri, duyguları ve yaşam tarzları üzerinde etkili olmaya çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bedensel görünümler, duygu ve yaşam tarzlarının ahlaklaştırılması bu etkiyi mümkün kılan önemli bir durumdur. Bu araştırma Alenka Zupančič tarafından üretilen biyo-ahlak kavramının geliştirilmesine katkı sağlamaya çalıştığı ve ayrıca beden sosyolojisi literatüründeki bir boşluğu doldurmayı amaçlaması bakımından önemlidir.*

**Anahtar Kelimeler:** *beden, duygu, piyasa ekonomisi, diyet, biyo-ahlak*

## Diet as a Form of Power: Emotions and Body in Diet Books

### ABSTRACT

*This research focuses on diet books that produce a variety of discourses about bodies, emotions, and lifestyles. Analyzing these produced discourses with the support of sociology literature and trying to make sense of them within a certain context constitutes the main problem of this research. For this reason, the research tries to analyze how bodily appearances and emotions that are not suitable for the market are excluded by means of diet books. From this point of view, a total of 4 diet books were included in the research and these books were analyzed by using the critical discourse analysis method. As a result of these analyzes, it has been concluded that the discourses produced try to be effective on people's bodies, emotions, and lifestyles. Moralizing bodily appearance, emotions, and lifestyles is an important condition that makes this effect possible. This research is important in that it tries to contribute to the development of the concept of bio-morality produced by Alenka Zupančič and also aims to fill a gap in the body sociology literature.*

**Key Words:** *body, emotion, market economy, diet, bio-morality*

---

\* Bu makale, yazarın 2020 yılında Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde tamamladığı *Neo-Öznenin Bedensel İnşası: Popüler Diyet Kitapları Üzerine Bir İnceleme* adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

\*\* Doktora Öğrencisi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul / TÜRKİYE, [sedkaral@gmail.com](mailto:sedkaral@gmail.com)

### Araştırma Makalesi / Research Article

**Atf / Cite as:** Karal, S. (2023). Bir iktidar biçimi olarak diyet: Diyet kitaplarında duygular ve beden. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(45), 443-461.  
<https://dx.doi.org/10.21550/sosbilder.1240609>

**Gönderim Tarihi / Sending Date:** 24 Ocak / January 2023

**Kabul Tarihi / Acceptance Date:** 17 Mart / March 2023

## **Giriş**

Belli bir tarihselliğin ve toplumsallığın ürünü olan, ama aynı zamanda bu toplumsallığın üretimine katkıda bulunan beden (Bourdieu, 2016: 155-195), her dönem ve toplumda çeşitli şekillerde müdahalelere maruz kalır. Bu müdahaleler kimi zaman örtük ve dolaylı kimi zaman da çok daha açıktan ve doğrudan yapılır. Örneğin; Erving Goffman'a (2014: 29) göre Eski Yunanlılar, düşük ya da anormal ahlaki statüye sahip olduğu düşünülen kişilerin sosyal konumunu belirlemek için onların bedenlerini kazıyıp işaretleyen bir toplumdur. Goffman'a göre bu işaretler kişinin kirletilip lekelenmesine, dolayısıyla kamusal alanda uzak durulması gereken kişi konumuna gerilemesine neden olur. Kamusal görünürlük ve beden arasındaki bu önemli ilişki, bedenin çeşitli alanlarda nasıl görünmesi gerektiğini belirlemeye çalışan mekanizmaların devreye girmesinde önemli bir rol oynar. Bu mekanizmalar çeşitli durum ve bağlamlara göre siyasi, dini, kurumsal, kültürel ve ekonomi gibi meşruiyet zeminlerinden hareket edip bedeni kuşatır ve onu toplumsal alanda geçerli olan norma uydurmaya çalışır (Turner, 2019; Nazlı, 2013; Goffman, 2015; Foucault, 2015a; Bordo, 1993; Çil, 2022; Fındıklı, 2019). Bu durum kendi içinde bir gerilimi de barındırmaktadır. Toplumsal normu ya da egemen bedensel görünümü kabul etmeyen bireyler, "sapkın" (deviant) olarak etiketlenmeyi dahi göze alarak geliştirdikleri farklı bedensel görünümle yeni bir kimlik ve varoluş biçimi talep edebilirler (Willis, 2022). Bu anlamda beden, toplumsal beklentiler ile öznel talep, istek ve arzuların kesişim noktasında yer alır.

Bedene yapılan müdahalelerin günümüz piyasa toplumuyla ilişkilendirilerek sorunsallaştırılması çok daha incelikli ve görece yumuşak bir şekilde işleyen mekanizmaların varlığından bahsetmeyi gerektirir. Michel Foucault'nun (2001: 26-27) adlandırdığı şekliyle "benlik teknolojileri" bu türden bir işleyişi mümkün kılan mekanizmalara göndermede bulunur. Benlik teknolojileri bireylerin bedenlerini, ruhlarını, yaşam tarzlarını, düşüncelerini, belli şekilde eylemde bulunmalarını etkiler ve onların kendi imkânları ya da başkalarının yardımıyla bir dizi operasyona tabii olmasının önünü açar. Bu operasyonlara tabii olan bireyler mutluluk, arınmışlık, mükemmellik, bilgelik ya da ölümsüzlük hayaline ulaşmak üzere kendilerini dönüştürmeye çalışırlar (Foucault, 2001: 26-27; 2017a: 41). Benlik teknolojileriyle ilgili dikkat edilmesi gereken nokta, bu teknolojilerin zorlama ya da dikteyle işlememesidir. Bireylerin bedenlerini, tutumlarını ve davranışlarını yönlendiren benlik teknolojileri, temel de bir "yönetim" sanatıdır ve bu yönetim sanatında "insanları yönetmek, yönetenin istediği şeyi yapması için onları zorlamanın bir biçimi değildir" (Foucault, 2017a: 41). Bu anlamda benlik teknolojileri baskıyla değil özgürlük söylemiyle işlerlik kazanır. Ayrıca Anthony Giddens'in (2010: 79, 87) ifadesiyle benlik ve bireysel-kimlik; vücut kazanabilen, diğer bir deyişle kendisini bedenle birlikte ya da beden aracılığıyla dışa vuran olgulardır. Bu olguların doğrudan beden ile ilgili oluşu, benlik teknolojilerinin beden ile ilgilenmesinin temel nedenlerinden biridir. Çünkü bedeni belli teknik ve mekanizmalar aracılığıyla kontrol etmek ve onu değiştirip dönüştürmek demek aynı zamanda benliğe ve bireysel-kimliğe de etki etmek demektir. Dolayısıyla benlik teknolojileri ile beden arasında önemli bir ilişkinin varlığı söz konusudur.

Bu makalede, günümüz piyasa toplumunda önemli derecede yer kaplayan bir olguya, bireyleri belli bir varoluş kipine bağlayan diyet pratiğine ve onun söylemsel taşıyıcısı olan diyet kitaplarına odaklanılmıştır. Tüketim kültürünün ayrılmaz bir parçası olan diyet endüstrisinin (Bauman, 2001: 232) bedenler ve yaşam tarzları hakkında ürettiği söylemleri analiz edip çözümlenmeye çalışan bu makale, tıbbi ve bireysel bir pratik olduğu düşünülen diyet meselesini, sosyolojik bir perspektiften sorunsallaştırmayı amaçlamaktadır. Özellikle de Türkiye'de beden sosyolojisi üzerine çalışan sosyologların üzerine pek düşünmediği bu meseleyi piyasa ekonomisi bağlamında sorunsallaştırmak ve bu sorunsallaştırma tarzından hareketle diyet aracılığıyla bireylere yeni bir öznellik kazandırıldığını öne sürmek literatüre önemli bir katkı

sunacaktır. Çünkü diyet, “fiziksel görünüşün, benliğin ve cinselliğin nasıl birbirleriyle bağlantılı ve bağımlı hâle geldiğini gösteren bir örnek” (Şişman, 2016: 40) olarak karşımıza çıkar. Bu bağlantı ve bağımlılığı toplumsallıkla birlikte düşünmek, önemli bir araştırma pratiğine imkân tanımak anlamına gelir. Meral Timurturkan’a (2013: 249) göre diyet, sadece güzel görünmekle alakalı bir pratik değil, aynı zamanda, bedenlerin kontrol edilmesine aracılık eden bir tür denetim mekanizmasıdır. Dolayısıyla diyet söylemi ve pratiği bireyin ve biyolojik olanın kendisini aşırıp toplumsal olana eklenir.

Diyet pratiğini ve söylemini beden ya da sağlık sosyolojisiyle ilişkilendirerek ele alan çalışmalara bakıldığında, yukarıda da değinildiği gibi, özellikle de Türkiye’de önemli bir eksikliğin olduğu gözlemlenmektedir. Meral Timurturkan’ın “Tıbbi Söylem Gündelik Hayat ve İktidar: Şişmanlığın Medya Aracılığıyla Tıbbileştirilmesi” (2015) başlıklı doktora tezi, bu anlamda dikkat çekmektedir. Timurturkan bu çalışmasıyla, Prof. Dr. Osman Müftüoğlu’nun köşe yazılarını analiz etmiş, bedenlerin ve gündelik hayatın tıbbi bilginin aracılığıyla kuşatılarak bir ilişki ağı içerisine dâhil edildiğini öne sürmüştür. Sertaç Timur Demir tarafından yazılan ve “Malos Habitios” filminin sorunsallaştırıldığı “Riyazetten Modern Diyet Toplumuna: Kutsallık ve Hiçlik Arasında Beden” (2016) adlı makale ise insanın modern dönemde gittikçe daha çok bedenleştiğini, bedenleşen insanın da çeşitli aygıt ve pratiklerle hiçleştirildiğini iddia etmektedir. İngilizce literatürde diyet konusunun daha çok bir tür yeme bozukluğu olan anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza bağlamında ele alındığı görülmektedir. Diyet pratiğinin ağırlıklı olarak kadınlarla ilgili olması ya da kadınlarla ilişkilendirilmesi ve medyadaki kadın bedeninin parlak, zayıf ve ince olarak sunulması, benzer şekilde önemli markalarla çalışan kadın mankenlerin zayıf, ince ve uzun olması özellikle de genç kadınların beden ve benlik algıları üzerinde birtakım olumsuz etkiler yaratmaktadır. Kadınlar zayıflamak ve ince görünmek, diğer bir deyişle sunulan ve yer yer talep edilen ideal beden algısına ulaşabilmek ya da şişmanlıkları nedeniyle damgalanmamak için bedenleri üzerinde sıkı bir disiplin ve kontrol rejimi uygulamakta, bu disiplin ve kontrol uygulamaları aşırı seviye ulaştığında çeşitli yeme bozuklukları (eating disorders) baş göstermekte ve sağlıkları gittikçe bozulmaktadır (Germov & Williams, 1996; Frost, 2001; Stice, 2002; Giddens, 2010; Germov & Williams, 2017; McKinley, 2017). Bu anlamda diyet, sadece sağlıklı olmakla alakalı bir durum değil, beden yüzeyini, dolayısıyla görünüşünü değiştirmekle de alakalı bir durumdur. İç beden ile dış bedeni (Turner, 2011: 121) kesiştiren bir pratiktir, çünkü bedenini içini kontrol etmek aynı zamanda dışını da değiştirmek, onu dönüştürmekle alakalı bir durumdur.

Bireyler için ve onların yerine normalin ve uygun olanın ne demek olduğunu belirleyen diyet kitapları da normallik ve bedensel uygunluk söyleminden hareketle onları belli bir disiplin etiğine dâhil ederek mikro bir yönetimsellik örneği sergilerler. Bu yönetimsellik bireyin anatomik ve fizyolojik yapısını belli bir ahlâkileştirme oyunu içerisine de dâhil ederek, bireyi öznellesirmenin zeminini de sağlamış olur. Bu makalede, ilk olarak araştırmada kullanılan yöntem olan eleştirel söylem analizinin mantığına değinilecek, daha sonra piyasa ekonomisi, beden ve diyet arasındaki ilişkinin kavramsal-kuramsal çerçevesi çizilecektir. İzleyen bölümlerde incelenen kitaplardan elde edilen veriler hem yöntem hem de kavramsal-kuramsal çerçeveden destek alınarak eleştirel bir şekilde sunulacaktır.

### **Araştırmanın Yöntemi**

Foucault, “Söylemin Düzeni” (1987) adlı metnin başında, “söze başlamaktansa, sözün beni sarıp sarmalmasını ve beni, her türlü olası başlangıcın çok ötelere taşımasını isterdim (...) böylece; başlangıç olmayacaktı; ve söylemin kendisinden kaynaklandığı kişi olacak yerde, onun uzayıp gidişinin rastlantısallığında, zayıf bir boşluk, olası eriyişindeki bitiş noktası olacaktım” diyerek, söze başlamak ile sözün karşısında/ötesinde olmanın farkına ve önemine

dikkat çeker. İncelenen metinlerin bedenlere dair belli bir hakikat rejimi kuran söylemler aracılığıyla “söze başlayan”, yani söyleyen konumunda olmaları, bu metinlerle etkileşime girmiş ya da girecek olan bireylerin “söylem” tarafından sarıp sarmalanmasına neden olur.

Veli Urhan’a (2000: 19) göre söylem, “ya doğru ya da yanlış olacak olan ifadeler üretmemize imkân veren bir olasılıklar sistemi”dir. Bu nedenle söylem, aynı zamanda, “nesnelere ve bir dizi özne pozisyonlarını inşa eden ifade setleri” (Parker, 1994’ten aktaran Willig, 2008: 112) olarak karşımıza çıkar. Bu araştırmaya dâhil edilen diyet kitapların belli söylemler aracılığıyla bedenlere müdahale ettikleri göz önünde bulundurulduğu için, araştırmanın yönteminin “eleştirel söylem analizi” olarak belirlenmesinin daha uygun olacağı yönünde bir karara varılmıştır; çünkü, “zamanın ve toplumların kendini gizleyen yapılarını çözümlenmek ancak söylemlerin türüne ve çeşidine bakmakla mümkün[dür]” (Takış 1999: ii).

Dil, belli güç, iktidar ve tahakküm ilişkilerinin yeniden üretilmesini olanaklı kılan bir olgu olarak ele alındığında, “iletişim aracı” olmasının da ötesine geçerek müdahale eden, yeniden üreten, değiştirip dönüştüren, baskı kuran ve yer yer şiddet üreten toplumsal bir pratiğe dönüşür. Tülin Akşin’e (1999: 11) göre, “ister gündelik alanda ister bilimsel alanda olsun, yazılı ve sözlü söylemler, yani dil bir yapı olarak, belki de etkin bir güç kullanma, etkileme-etkilenme, yönlendirme-yönlendirilme aracı olarak karşımıza çık[ar].” İncelenen metinlerde kullanılan dil, iletişim kurmak amacıyla değil, kendisiyle bir şekilde muhatap olan bireylerin bedenleri ve yaşam tarzları üzerinde yönlendirici etkilerde bulunmayı mümkün kılacak söylemleri üretmek için kullanılır. Bu yönlendirmeyi olanaklı kılan şey ise, dili tek taraflı ve eşitsiz bir şekilde kullanan kişilerin konumlarıdır. Kitap yazarları ile okuyucular arasında kurulan bu dilsel eşitsizlik, beraberinde eşitsiz bir güç ilişkilerini de doğurur ki bu da ideolojik bir durum olarak anlaşılmalıdır. Söylemi üreten ile ona maruz kalan arasındaki eşitsizlik kendisini bilginin kullanım biçiminde gösterir.

Dilsel bir pratik olarak söylemler “bilgi, güç, iktidar, hâkimiyet, otorite ve kontrol” gibi işlevlere sahip olduklarından dolayı (Sözen, 2014: 10), titiz bir çalışmanın sonucunda betimlenebilir, açıklanabilir, anlaşılabilir ve en nihayetinde belli bir bağlam dâhilinde eleştirel bir süzgeçten geçirilebilirler. Bu nedenle söylemin ideolojiden bağımsız düşünüleceğini hatırlamak gerekir (Dijk, 2003: 13, 19). Eleştirel söylem analizinde söz konusu olan durum ise dilin bir “iktidar kaynağı” olarak olgular, nesnelere ve durumlar üzerinde ne tür bir rol oynadığına vurgu yapılmasıdır (Bryman, 2012: 536). Dolayısıyla, eleştirel söylem analizi, incelenen metinlerin sadece görünen, yüzeydeki kısımlarıyla değil, aynı zamanda bu metinlerdeki söylemlerin toplumsal izdüşümlerine, ideolojik gönderenlerine, yeniden üretmeye çalıştıkları güç, iktidar ve tahakküm ilişkilerine odaklanır (Jorgensen & Phillips, 2002: 63). Eleştirel söylem analizine özgün rengini veren özelliklerden biri budur. Bu nedenle bu araştırmada eleştirel söylem analizine farklı bir bakış kazandıran Norman Fairclough’un eleştirel söylem analizi tercih edilmiştir.

Fairclough’a (2003a: 158-159) göre dil, “ideolojinin maddi bir biçimi[dir].” Dil ideolojinin maddi bir biçimi olduğundan, dille doğrudan bağlantılı olan söylemler de toplumsal yapılar tarafından biçimlendirilen ama aynı zamanda bu yapıların kendisini de yeniden biçimlendiren, yeniden üreten ve dönüştüren bir ifadeler bütünü olarak karşımıza çıkar. Fairclough’tan hareketle, incelenen metinlerin dilini ideolojinin maddi sözcüsü olarak adlandırmak gerekir. Çünkü bu metinlerin dili, temelde bedenlere ve yaşam tarzlarına dönük bazı etkilere kapı aralamakta, toplumun ve bireylerin algılarını ideolojik anlamda önemli ölçüde şekillendirmektedir: “[İ]deoloji maddi etkilere sahiptir, söylem toplumsal dünyayı dolduran ilişkilerin, özne ve nesnelere yaratılmasına ve sürekli yeniden yaratılmasına katkıda bulunur” (Fairclough, 2003a: 159). Bu bağlamda, incelenen metinlerde yer alan söylemler “kurucu” bir özellik sergilerler. Bu kurucu faaliyet dilin nasıl kullanıldığından hareketle gün yüzüne

çıkarılabilir. Unutulmamalıdır ki “[t]oplumsal pratiklerde söylemin rolü olduğu gibi kabul edilmemeli, çözümleme yoluyla” (Fairclough, 2003b: 174) açığa çıkarılmalıdır.

Araştırmaya dâhil edilip incelenen yazarlar ve kitapları ise şunlardır: Dr. Ümit Aktaş / Mutluluk Kürleri; Dr. Ayça Kaya / Kalıcı Zayıfla: Kilo Vermenin Püf Noktaları; Yasemin Soysal / Tek Şişman Beyniniz: Düşünce Gücüyle Zayıflama; Kemal Özer / Müslümanın Diyeti. “Bu kitaplar bireylerin bedenleri, duyguları, yaşam tarzları, tavır ve tutumları hakkında ne tür söylemler üretmekte?” ve “üretilen bu söylemlerin içinde yaşadığımız piyasa toplumuyla ilişkisi nedir?” soruları araştırmanın sorularını oluşturmaktadır. Bu sorular etrafında gerçekleştirilen sorunsallaştırmanın bağlamı ise piyasa ekonomisi ve biyo-ahlaktır.

### **Piyasa Ekonomisi ve Bir İktidar Biçimi Olarak Diyet**

Hayatın neredeyse her alanında etkisini gösteren piyasa ekonomisi sağlık, gençlik, güzellik, mutluluk, olumluluk ve başarı gibi toplumsallık içeren durumları birer söylem nesnesi hâline getirip, çeşitli kültürel aygıtlar aracılığıyla öznelerle ulaştırır ve böylece onların kendileriyle, bedenleriyle, başkalarıyla, hayatla ve nesnelere kurdukları ilişkileri etkileyerek piyasanın lehine olacak şekilde dönüştürmeye çalışır. Bunu yaparken de sahip olduğu televizyon, sinema, kitap, dergi, gazete, sağlık, diyet ve güzellik endüstrisi gibi önemli kültürel aygıtları kullanır (LeBesco, 2017: 99; Bauman 2001). Söz konusu kültürel aygıtların ürettikleri söylemler, ister doğrudan isterse de dolaylı olsun, mutlaka bedeni kat eder. Özellikle de görsel medya ve bu medyalar için hazırlanan programlarda yer alıp yarışan kişilerin bedenleri, ideal bedenle, başka bir deyişle toplumun genelinin bedeniyle uyuşmayan, belirli insan grubuyla sınırlı olan ve bu nedenle gerçekçi olmayan bedenle birebir örtüşmektedir. Bu anlamda görsel medya, bireylerin beden algılarını önemli oranda etkileyen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.<sup>1</sup>

Piyasa için soyut olarak parçalanabilen bedenin her bir parçası üretilen mal ve hizmetler için birer nesne özelliği gösterir ve piyasa, bedeni maksimum kâr elde edebileceği bir alan olarak görüp, deyim yerindeyse bu alanı elindeki bütün imkânları kullanarak sömürür; çünkü Jean Baudrillard’ın (2012: 157) deyişiyle tüketim toplumunun çevrimi içinde olan beden, “sattıran” bir olgudur. Bütün bunlar, piyasa ekonomisinin diğer alanıyla, yani üretimle ya da hizmet sektörüyle ilişkilendirildiğinde ortaya ancak üretilen mal ya da hizmetleri bedeni için kullandığında iş piyasasında yer alabileceğini bilen öznelere çıkmaktadır. Özellikle de hizmet sektörünün talep ettiği üretken, verimli ve esnek beden sağlıklı, genç, hareketli, zayıf, hızlı, dinç, mutlu ve formda olan beden profilinde sabitlenir. Dolayısıyla piyasa kişinin “geçimini sağladığı (oysa para kazandırdığı) ekonomik sistem nezdinde [...] sadece becerilerini değil, bedensel, bilişsel ve duygusal enerjisini düzenler. Bununla da kalmayarak, yetkinlik, doyum ve mutluluk üzerine kurulu gündelik yaşamı *hayal etme* tarzına şekil verir” (Berlant, 2017: 43). Piyasa ekonomisinin bedene dair ürettiği söylemler dikkatle incelendiğinde bedeni bütünlüklü bir şekilde kuşatarak olduğundan farklı hâle getirmeye çalışan, belli kalıplara sığdırmak isteyen karmaşık bir ideolojiyle karşı karşıya bulunduğu görülür (Cedeström & Spicer, 2017). Bu ideoloji normatif söylemler üreterek bedenleri kat eden, yani incelikli şekilde üretilmiş belli söylemler aracılığıyla “normal beden”in nasıl olması gerektiği yönünde belirleyici olmaya çalışan, belirlenen normalliğin dışında kalanları ya da bu normallığe direnenleri de belli ahlaki söylemler aracılığıyla damgalayan bir ideolojidir. Sağlık, güzellik, zayıflık, gençlik, dinçlik, mutluluk ve formda olmak, kısacası “bedensel uygunluk” bireyin rekabete dayalı zorlu piyasa koşulları içerisinde kendisine yer edinme ve edindiği yeri koruma çabasıyla yakından ilgilidir.

<sup>1</sup> Görselliğin ön planda olduğu başka bir mecra olan sosyal medyanın insanların beden ve benlik algıları üzerindeki olumsuz etkileri için bk. BBC, 2022, Mart 12.

Örneğin aşırı kilolarından dolayı giyinme sorunu yaşadığını, sosyalleşemediğini ve işe alınmadığını söyleyen 23 yaşındaki Dilara Aydeniz, ancak 114 kilodan 55 kiloya düşünce işe kabul edildiğini belirtmiş ve eklemiştir: “Ama en önemlisi iş bulamıyordum. Kilodan dolayı işe almak istemiyorlardı. Yeteneğe değil görünüşe bakılıyordu. Bütün iş görüşmelerimden ret cevabı aldım.”<sup>2</sup>

Bedenlerin belli bir normallığe tabi kılınması, diyet gibi doğrudan bedeni ilgilendiren bir pratikte de kendisini göstermektedir. Bir diyetisyen ya da herhangi bir hekimin/kişinin yazdığı kitap kontrolünde diyet yapmak, her şeyden önce kişinin bedeni ile benliğini kontrol altına alması, kendisini sıkı bir disiplin rejimine tabii kılması, uyarılara uyması ve bütün bunların sonucunda bedenini, dolayısıyla kendisini dönüştürüp değiştirmesiyle alakalı olmakla birlikte bir tür iktidar mekaniğine teslim olmak, bu mekaniğin önerileri doğrultusunda irade göstermek ve böylece beden ile ruhu terbiye etmektir. Bryan S. Turner’a (1992: 178) göre diyet, bedenin bazı disiplin teknikleri aracılığıyla yönetilmesini olanaklı kılmaktadır. Bir diyetisyenin ya da bir diyet kitabı yazarının önerdiği beslenme programları, zaman çizelgeleri, tüketilecek olan besinlerin miktarı, çeşidi ve kalorisini, bu besinlerin hangi saatlerde ve neyle birlikte tüketileceği, hangi besinlerden özellikle uzak durulacağı, uygun görülen yaşam tarzı ve yapılması istenen egzersizlerin amacı; bedeni görünen anlamıyla sadece sağlıklı kılmak değil, aynı zamanda bedeni ve etrafında gelişen yaşam tarzını belli mikro-iktidar stratejileri içerisinde dâhil ederek yönetmek ve kontrol altına almak demektir (Turner, 1982: 159-160). Bu anlamıyla diyet, bireyin hem anatomisi hem de fizyolojisi üzerinde kuşatıcı bir etki gösteren ve etkileri biyolojik olanla sınırlı kalmayan biyopsikososyal bir olgudur. Dolayısıyla bir beslenme rejimi ve yeni bir yaşam tarzı öneren diyet kitapları da İtalyan film yönetmeni Pier Paolo Pasolini’nin kullandığı bir kavramla ifade edersek, bireylere yeni “insan-olma biçimleri” (aktaran: Rossi, 2018: 125) dayatan baskı araçları olarak işlev görürler. Dayatılan yeni “insan-olma biçimleri” kendi içerisinde belli normallik modellerini de içermektedir. Söz konusu olan durum, normatif söylemler etrafında örülmüş ve beden ile yaşam tarzları üzerine söz söyleme hakkını elinde bulunduran ve buradan hareketle bireylerin yerine bedensel normallüğün ve uygun yaşam tarzının ne olduğunu belirleyen bir iktidar mekaniğinin incelikli kullanım biçimidir.

Michel Foucault’ya (2016: 77) göre, iktidar ilişkilerinden bağımsız bir toplum ancak ve ancak soyutlama düzeyinde var olabilir. Ona göre iktidar, toplumsal ilişkilerin bütün katmanlarına sirayet edecek kadar kılcal ve aynı zamanda bütün ilişkiler ağında ortaya çıkacak kadar da mikro bir durumdur. Bu anlamıyla bir iktidardan bahsetmek, onun ilişkisel olduğunu, herhangi bir merkezi olmadığını, her yerden gelebileceğini ve çeşitli şekillerde etki edebileceğini göz önünde bulundurmamak demektir. Foucault’nun (2017b: 69) ifadesiyle “iktidar her yerdedir.” İktidar bütün çatlaklara sızar, hayatın her alanı, her türlü bedensel tutumu, davranışı ve görünüşü düzenleyici, ıslah edici ve normalleştirici bir görev üstlenir. Foucaultcu anlamıyla iktidar, yasayla değil norm aracılığıyla işlev görür: “Daha da genel olarak, disiplinci olandan düzenleştirici olana yayılacak, aynı biçimde bedene ve nüfusa uygulanacak olan, hem bedenin disiplinci düzeninin hem de biyolojik bir çokluğun rastlantısal olaylarının denetlenmesini sağlayan öğenin, birinden ötekine yayılan bu öğenin ‘norm’ olduğunu söyleyebiliriz” (Foucault, 2002: 258). Normun en önemli özelliklerinden biri etki ettiği bireyleri sınıflandırıp kategorize etmesidir. Örneğin; şişman olduğu söylenen birinin bedenine dair üretilen normatif bir söylem, söz konusu olan bireyi bir anda “tembel”, “sağlıksız”, “iradesiz” “aseksüel” ve “mutsuz” olarak kodlayıp sınıflandırabilir ve şişman bireyi kendi bedeninin ve davranışlarının ahlaki suçlusu hâline getirebilir. Bu, Foucault’nun (2015b: 77) adlandırdığı şekliyle “norm toplumu”nun bir özelliğidir. Norm toplumunda meydana gelen her türlü ilişkisellik kendisini bir iktidara bağlar ve bu iktidar da norm aracılığıyla toplumsal alana yayılarak

<sup>2</sup> Bk. Memurlar.net, 2018, Kasım 17.

bedenlere, tutum ve tavırlara etki etmeye başlar. Buradan hareketle, herhangi bir diyet kitabıyla etkileşime giren birey, bu kitaptan yayılan söylemin nesnesi konumuna geriler ve kendisini bir tür iktidar ilişkisinin içinde bulur diyebiliriz.

Bedenin belli iktidar biçimleri aracılığıyla yaygınlaştırılan normatif söylemler tarafından kuşatılması demek, bedenin aynı zamanda bir ahlakileştirme rejimi içine dâhil edilmesi anlamına gelmektedir. Çünkü normatif söylemin işlerliği ancak bir ahlakileştirme rejimine bağlı olan dışlama oyunu içerisinde geçerlik kazanabilir. Suçlulara, AIDS hastalarına ve toplumda geçerli olan cinsel normun dışında kalmış herhangi birine dair üretilen söylemler ya da aynı kişilere karşı takınılan tavır ve tutumlar bu ahlakileştirme rejimini ve dışlama oyununu örnekler. Ama günümüz piyasa toplumunda geçerli olan ahlakileştirme rejimi, sadece uzun erimli toplumsallaşmanın sonucunda yerleşik hâle gelen normların dışında kalan bireyleri değil, aynı zamanda piyasa ekonomisinin talep ettiği beden standardına uymayan bireyleri de dışlama oyununa dâhil eder. Alenka Zupančič, bu durumu “biyo-ahlak” kavramıyla açıklamaktadır. Zupančič’e (2011: 13) göre, “[b]iyo-ahlak olarak adlandırabileceğimiz şeyin (ve de duygu ve heyecanlara dayalı bir ahlakın) çarpıcı yükselişi söz konusudur.” Bu ahlak anlayışının temel aksiyomu, “[k]endini iyi hisseden (ve mutlu olan) kişi iyi bir kişidir; kendini kötü hisseden kişi de kötü bir kişi. Günümüzdeki ideolojik mutluluk retoriğine özgül rengini veren şey de dolaysız hisler/duyumlar ile ahlaki değer arasındaki bu kısa devredir.” İyilik ve kötülük gibi tartışmalı durumlar, kişinin bir şeye ya da birine karşı gerçekleştirdiği herhangi bir eylemle ya da düşünceyle değil, doğrudan iyi hissetmekle, mutlulukla, olumlu düşünmekle ve bu duygu durumlarının yaşandığı mekân olan bedenle ilişkilendirilmektedir artık. Kişi içinde yaşadığı olumluluk toplumunda, “[b]en sahiden mutsuzum, hayatımdaki bütün hayal kırıklıklarımı gelecek yatırımda kullanılacak olumlu bir deneyime dönüştürmeyi beceremiyorum – daha da beteri bu umurunda bile değil” demeye cüret dahi edemiyor hâle gelir (Zupančič, 2011: 13). Çünkü piyasanın talep ettiği beden sürekli gülen, mutlu olan, ama bununla da yetinmeyip mutlu olduğunu herkese göstermek ve ispatlamak zorunda olan bedendir. Bu anlamda piyasa, duygular üzerinde de norm koyucu bir etkiye sahiptir ve bu etkiyi güçlendirmek için biyo-ahlaki söylemler üretir. Mutsuz olan, negatif düşünen, başarısız olanlar dışlanarak “anormal” olarak kodlanmaya başlarlar.

Zupančič’in ortaya attığı bu kavram, içinde yaşadığımız piyasa toplumunun taşıyıcıları olan kültürel baskı aygıtlarının mantığını anlamak ve açıklamak için oldukça kullanışlıdır. Sağlıklı ve mutlu olmanın, pozitif düşünmenin ve sürekli başarıyı hedeflemenin yüceltildiği piyasa toplumunda, bu gibi durumlar aynı zamanda verimliliği ve üretkenliği de imlemektedirler. Bu durumda sağlıklı, mutsuz, negatif düşünen ve başarısız olan kişiler bir tür ahlakileştirme rejimi içine dâhil edilerek “verimsiz” olmakla suçlanmakta ve böylece başlarına gelen olaylar ya da içinde buldukları duygu durumları toplumsal koşullardan soyutlanarak bireysel bir mesele olarak ele alınmaktadır.

Piyasa toplumunda özne, kendi bedensel durumlarının ahlaki suçlusu olarak sınıflandırılır. Bu sınıflandırmadan özenle kaçınmak isteyen özne, piyasa toplumunun yarattığı yeni tip öznedir. Pierre Dardot ve Christian Laval (2018: 366-367), Jean-Pierre Lebrun’ü referans göstererek neoliberal yönetsel aklın üretmeye çalıştığı bu özneyi, diğer bir deyişle kendisini tıpkı bir şirket gibi gören, dolayısıyla da sürekli kendi üzerine düşünüp girişimci gibi davranan özneyi, “neo-özne” olarak adlandırırlar. Girişimci yönetselliğin kurallarına uymak zorunda olan neo-özne, kendisini ve bütün bedensel enerjisini tamamen piyasaya adayan, risk almaktan korkmayan, aldığı bu risklerle tek başına mücadele etmesi gerektiğini bilen, duygularını dahi piyasa koşullarına göre şekillendirmek zorunda kalan ve sürekli olarak kendi üzerine düşünen bireyselleşmiş bir öznedir:

Mümkün olduğunca verimli olma, kendini çalışmasına bütünüyle katma, sürekli öğrenimle kendini yetkinleştirme, piyasaların dayattığı bitmek bilmez değişimlerin gerektirdiği en büyük esnekliği kabul etme konusunda sürekli uyanık olmalıdır. Kendinin eksperisi [uzmanı], kendinin işvereni, kendinin mucidi, kendinin girişimcisi: Neoliberal akılsallık, ben'i, rekabette hayatta kalabilmek için kendini güçlendirme yönünde kendi üzerinde etkide bulunmaya teşvik eder (Dardot & Laval, 2018: 369-370).

Neo-özne, kendisiyle ilgili bir karar alırken ya da daha geniş anlamıyla kendisine dair herhangi bir tasarrufta bulunurken, bulunduğu bu tasarrufun “beşerî sermaye”sine katkı yapacağını da aklında bulundurur. Beden, eğitim, evlilik, sağlık ve tüketim gibi önemli bileşenler beşerî sermayeyi güçlendirecek, dolayısıyla kişiyi rekabete dayalı zorlu piyasa koşulları içerisinde bir adım öne çıkarıp avantajlı konuma getirecektir (Foucault, 2015c: 190-194). Neo-öznenin en önemli beşerî sermayelerinden biri bedendir. Dolayısıyla sağlıklı kılınması gereken, güzelleştirilen, güçlendirilip fit hâle getirilen, özenle bakımı yapılan, ideal olana ulaşılması için sürekli üzerinde çalışılan ve cinsellik yoluyla yeniden üretilmek istenen, yani geniş kapsamlı bir koruma ve bakım çevrimi içine dâhil edilen beden, bu bedendir (Bauman, 2001: 232; Demez, 2009: 64). Bütün bunların hepsi kendi içinde bir sınıflandırmaya ve dışlama oyununa göndermede bulunmaktadır.

### **Diyet Kitaplarında Mutluluk ve Olumluluk**

Diyet ve yaşam tarzı önerileri kitaplarında toplumsal koşullardan bağımsız bir “mutluluk formülü” bireylere kabul ettirmeye çalışılır. Mutlu olamayan ya da olumlu düşünemeyen kişiler, mutlu olmayı ve olumlu düşünmeyi “başaramadıkları” için eleştirilirler. Diyet kitaplarının okuyucuları mutsuzluklarının nedenlerini dışarda, toplumsal hayatta, maddi durumlarında ve işlerinde vb. değil de kendilerinde aramaları gerektiğine inandırılmaya çalışılırlar. Ayrıca mutsuzluk bir tür “sapma” ve hatta “salgın” olarak ele alınır. Örneğin; “Mutluluk Kürleri” adlı kitabın yazarı Dr. Ümit Aktaş (2017: 35), mutsuzluğu “salgın” olarak nitelendirerek patolojik bir söylem nesnesi hâline getirir. Mutsuz olmak salgın bir hastalığa yakalanmak kadar kötü bir durum olarak aktarılır. Bu nitelendirme, mutsuzluk gibi insani ve olağan bir duygu durumunun tıbbileştirilmesine neden olmakta ve böylece toplumdaki mutsuz insanları doğrudan ya da dolaylı olarak birer “hasta” olarak kodlamaktadır. Oysa mutsuzluk, tıpkı karşıtı olan mutluluk gibi, olağan bir duygu durumudur. Diğer yandan bireyselleştiremeyecek kadar ilişkisel ve katmanlıdır. Mutsuzluğu salgın olarak nitelendirmek, mutluluğu bir “norm” olarak kurmanın bir aracı olarak işlev görmektedir. Bu, aynı zamanda, mutsuz kişileri bir dışlama oyunu içine dâhil edip, ahlaki birer suçlu hâline getirmek demektir. Zupančić’in bahsettiği anlamda “biyo-ahlak” tam olarak böyle bir şeydir. Mutlu, gülen, ideal bedene sahip, daima olumlu düşünen, sorunu sürekli kendisinde arayan tek tip insan modeli ideal model olarak sunulur.

Aktaş, mutluluğu biyolojik durumlarla açıklamaya çalışır. Ona göre mutluluğun başladığı yer bağırsaklardır ve depresyon vakalarında yaşanan artışın nedeni de kötü beslenmedir: “Evet depresyon vakaları artıyor çünkü kötü besleniyoruz! Mutsuzuz çünkü yediklerimiz bize beyin kimyamızın dengesini korumak için gerekli besin maddelerini sağlamıyor” (Aktaş, 2017: 19). Beslenmenin elbette mutlulukla bir ilintisi vardır, ama mutluluğu sadece beslenmeyle ve biyolojik olanla açıklamak, genel anlamıyla toplumsal koşulları göz ardı etmek, dolayısıyla insanı kas, hücre, doku ve kandan ibaret olan biyolojik bir varlığa indirgemek demektir. İnsan biyolojik olduğu kadar sosyal bir varlıktır ve ancak her ikisiyle birlikte düşünüldüğünde anlaşılabilir. Sorunları sadece biyolojik olanla açıklamak “biyomedikal” model anlayışının hâlâ geçerli olduğu gerçeğini de gündeme getirmektedir. Ortaya çıkan bedensel ve zihinsel problemlerin nedenlerini sadece biyolojik süreçlerle açıklamaya çalışan biyomedikal model, bireyin bedeni üzerinde kontrol edici bir görev üstlenir (Kasapoğlu, 2008: 15). Biyomedikal model, toplumsal koşulların insan bedeni ve zihni



üzerinde yarattığı etkilere odaklanmaktansa doğrudan biyolojik olana odaklanır ve böylece insan bedeni “tamir edilmesi gereken” bir “makine” olarak ele alınır. Mutluluk da tıpkı Aktaş’ın yaptığı gibi bağırsaklarla açılanmaya çalışılan medikal bir durum olarak karşımıza çıkar. Oysa Temmuz Gönç (2013: 57-70) tarafından Eskişehir’de yürütülen ve farklı sosyoekonomik özelliklere sahip yerleşim yerlerinin dâhil edildiği bir araştırma, beslenmenin sadece medikal bir durum olmadığını, aynı zamanda sosyokültürel bir olgu olduğunu da gözler öne serer:

[K]öy örneklemindekilerin üçte birinden fazlası (%36), mahalle örnekleminin %40’ı et ve et ürünlerini ayda bir ya da daha seyrek tüketirken, bu oran üniversite örnekleminde %1’in altındadır. Sebze-meyve ve süt ve süt ürünleri tüketimi de üniversite örnekleminde diğer gruplardan daha yüksektir (...) Bununla birlikte beslenme geliriyle olduğu kadar toplumsal cinsiyetle de ilgilidir. Kentsel alanda yaşayanlar içinde yaklaşık dört erkekten (%28) biri et ve et ürünlerini ayda bir daha seyrek tüketmekte ve %38’i farklı nedenlerle porsiyonlarını küçültmekte ya da öğün atlamaktadır, kadınlarda ise bu oranlar sırasıyla %53 ve %51’dir (Gönç, 2013: 58-59).

Görüldüğü üzere beslenme, basit anlamda biyolojik bir ihtiyaca cevaben gerçekleştirilen bir pratiğin ötesinde, içerisinde sınıf, kültür, meslek ve cinsiyet gibi önemli toplumsal öğeler barındıran sosyobiolojik bir etkinliktir. Örneğin; “bedenin *biçiminden çok kuvvetine* özen gösteren halk sınıfları (erkek) hem ucuz hem besleyici ürünleri aramaya meylederken, serbest meslek sahipleri tercihlerini lezzetli, sağlıklı, hafif ve şişmanlatmayan ürünlerden yana kullanırlar” (Bourdieu, 2015: 281). Aynı şekilde mutluluk da sadece beslenmeyle ilişkilendirilemeyecek kadar karmaşık ve kapsamlı bir toplumsallıkla alakalıdır. Bireyler sadece mutlu olmak için beslenmedikleri gibi her zaman kendilerini mutlu edecek besinleri temin etme imkânına da sahip değillerdir.

“Müslüman’ın Diyeti” adlı kitabın yazarı olan Kemal Özer, okuyucularına dışarda değil de evde yemek yemelerini önerir. Özer (2019: 114), “[l]okantalardaki kötü koşulların yanı sıra ucuz fiyata gönülsüz çalışan bir kişinin mutsuzluk enerjisinin de hazırlanan yemeklere nüfuz ettiğini unutmamak gerek” diye yazar. Mutsuzluğun yemekler aracılığıyla “bulaşabilen” bir duygu durumu olduğunu ifade eden Özer, böylece mutsuz olma nedenlerine bir yenisini ekler ve oluşturduğu mutsuz garson imgesini dışlama oyunu içerisine dâhil ederek mutsuzluğu “caydırıcı” bir etken olarak kullanır. Mutsuzluk ahlaki bir kusur, kişinin yine “kendisi” aracılığıyla kaçınabileceği bir duygu durumu ve başkaları aracılığıyla bulaşabilen bir anormallik olarak düşünülür.

Diyet ve yaşam tarzı önerileri kitaplarının yazarları için mutluluk, ancak “ideal” bir bedene sahip olunduğunda yaşanabilen bir duygu durumu olarak karşımıza çıkar. Bireyi mutlu edeceği yönünde ileri sürülen bu ideal beden zayıf, ince, fit, hareketli ve hatta “uygun elbiseyi giyebilen” bedendir. Dolayısıyla mutluluk ile bedensel görüntü arasında doğrudan bir ilişki kurulur. Bu ilişki normatif bir ilişki olup dışlayıcıdır ve söz konusu dışlayıcılık yüzünden, kişiler bedensel görüntülerinin baş sorumlusu olarak kendilerini suçlamaya yönlendirilirler. Kişileri, sorunu dışarda bir yerde değil de kendilerinde aramaya inandırmaya çalışan bu ideoloji, piyasa toplumunun lehine çalışan bir ideolojidir ve piyasanın talep ettiği mutlu, pozitif düşünen, kendisini işinden başka bir şeye adamayan, sürekli başarıyı hedefleyen neo-özneyi imal etmek ister. “Tek Şişman Beyniniz” adlı kitabın yazarı olan Yasemin Soysal’ın yazdıkları bu durumu örnekler. Okuyucularına sessiz bir yere geçmelerini ve odaklanıp yazdıklarını “zihinlerinde” canlandırmalarını talep eden Soysal, “düşünce gücü” aracılığıyla imgelemesini istediği bedenin kişiyi mutlu edeceğini belirtir. Soysal’a (2011: 38) göre, okuyucularının tek düşmanı yine “kendileri”dir. Bu düşmanı yenmek için gerekli olan şey zihne “komut” göndermektir. Zihne gönderilen komut aracılığıyla düşünmesi istenen maddeler ise şunlardır:

- Dümdüz, sıkı bir karına sahip olduğunuzu düşünün. Bir pantolon giymek için eğildiğinizi ve dümdüz bir karnınız olduğunu hayal edin. Ellerinizi, düz ve sıkı karnınızın üzerinde dolaştırdığınızı hissedin.
- Zihninizde incelmış ve zayıflamış hâlinizi canlandırın.
- Kendinizi iki beden kıyafetlerin içinde görün (sizin için en ideal bedeni de düşünebilirsiniz).
- Kendinizi, şık bir kıyafetin içinde, fit bir şekilde düşünün.
- Zayıfladıktan sonra yüzünüz ışıltılı, diri ve canlı olduğunu düşünün (Soysal, 2011: 123-124).

Okuyucularından bu tür bir beden talep eden Soysal, bu bedeni mümkün kılacak olan şeyin “düşünce gücü” olduğunu yazar: Ona göre “[y]aşamak, güzel görünmek, alımlı olmak, çekici olmak mı? Yeter ki istediğiniz düşünceyi ayrıntıları ile hissederek içinizde tekrar tekrar yaşayın; beyniniz, bu hayalinizi gerçekleştirmek için elinden geleni yapacaktır. Üstelik bu, onun için hiç de zor olmayacaktır” (Soysal, 2011: 96). İdeal bir bedene ulaşmak için düşünce gücünü önermek, bireyi kuşatan toplumsal etkenleri göz ardı etmek demektir. Soysal’ın talep ettiği şey, bireyin kendisinden bağımsız şekilde ortaya çıkan, ama bireyi de etkileyen sorunları, yaşanan hastalıkları, kazaları, afetleri, geçim derdini, piyasanın tahrip edici etkilerini, beslenme farklılıklarını, siyasal koşulları, dinsel kaygıları, yaş ve cinsiyet temelinde ortaya çıkan bazı problemleri, kısacası insan bedeni, zihni ve duyguları üzerinde etkili olan bütün bir toplumsal/sosyal etkiyi göz ardı etmektedir. Çünkü bütün beden algısı açık bir şekilde ve yalnızca zihinsel süreçlere indirgenmiştir. Soysal, yukarıda düşünülmesini istediği maddelerin hiçbirini zihninde canlandıramayan okuyucuları için “şişmanlık sizin kaderiniz olmuş” der ve aynı kişileri “sürekli olarak negatife yöneldiğiniz çok belli” diyerek suçlar (Soysal, 2011: 124). Görüldüğü üzere, negatif düşünme söylemi bir tür suçlama olarak kullanılır. Önemli olan piyasa toplumunda geçerli olan normu, yani olumluluğu yaygınlaştırmaktır. Baudrillard (2018: 51) bu durumu, “şeyleri olumsuz yanlarından budayıp sentetik olarak ideal biçimleri içinde yeniden oluşturmayı hedefleyen tam bir cerrahi zorlama” olarak açıklar.

Dr. Ayça Kaya tarafından yazılan “Kalıcı Zayıfla: Kilo Vermenin Püf Noktaları” adlı kitap mutluluk ve olumluluk söyleminin çokça yer aldığı bir diyet kitabı olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaya (2019: 22), okuyucularına “[k]ilo vermek ve bir daha kilo almamak istiyorsanız, bu konuda hep olumlu düşünceceksiniz ve kendinizi yüreklendireceksiniz” der. Kilo vermeye ve uygun bir bedensel görüntüye kavuşmaya eşlik eden düşünce olumluluktur. Kişinin kilo verme sürecinde beslenmesine ve yaşam tarzına dikkat etmesi yeterli değildir. Bunların yanı sıra “hep” olumlu düşünmesi de gereklidir. Dolayısıyla Kaya’ya göre diyet yapmak, kişinin sadece bedeniyle kurduğu ilişkiyi dönüştürmeye yönelik bir girişim değil, aynı zamanda kişinin kendi duygu durumlarıyla kurduğu ilişkileri dönüştürme ve bu duygu durumlarını piyasanın lehine olacak şekilde kontrol altına alıp yönetme çabası içerisine girmesiyle de alakalıdır. Negatif düşünmek diyet yapmak isteyen kişilerden neredeyse esirgenir ve başarısızlığın nedeni olarak görülür. Bu da kişilerin duygularını, tutum ve tavırlarını yönlendirmeye yönelik üretilen bireyselleştirici söylemin, insan bedeni ve duyguları üzerindeki etkisini örnekler.

Diyet ve yaşam tarzı önerileri kitaplarının yazarları, bireylerin bedenleri hakkında norm koyucu söylemler üretmekle kalmazlar, ürettikleri normatif söylemleri duyguları da içine alacak şekilde genişletirler. Mutlu olmak, kendini iyi hissetmek ve olumlu düşünmek bireyin kendisine yapacağı bir “yatırım” aracı olarak ele alınır. Bu nedenle, insani duygular, piyasa ekonomisinin iktisadi mantığına göre şekillendirilmeye çalışılır. Neoliberal toplumsal düzende bir kariyer planı bağlamında duyguları yönetmek, ahlaki birer gereklilik hâlini almıştır artık. Çünkü mutsuz olmak, negatif düşünmek ve bir şeyleri başaramamak hayatın içindeki olağanlıklar olarak değil de kişinin kendisinden kaynaklanan ahlaki birer kusur olarak değerlendirilir. Wilhelm Schmid’e (2019: 10) göre, günümüz toplumunda, mutluluk ve

olumluluk gibi duygu ve deneyimler zorunlu olarak yaşanması gereken deneyimlere dönüşmüşlerdir. Bu noktada Schmid, mutsuz insanların sindirilmeye çalışıldığını ve kendi durumları hakkında konuşma özgürlüklerinin ellerinden alındığını ifade eder. Bu insanların suçları, etraflarında ortaya çıkan herhangi bir olayı pozitif düşünememeleridir. Schmid'e (2019: 42) göre, "her şeyin iyi olacağına dair sonsuz bir umuda kendini kaptırmak yerine, meseleleri açıkça ortaya koyup soğukkanlılıkla çözüm aramak" daha gerçekçi ve sorun çözücü bir davranıştır. Olumlu düşünme ideolojisi, insanları karşılaştıkları sorunlarla yüzleştirmek yerine, aynı sorunları istedikleri gibi değiştirebileceklerine inandırmaya yönlendiren bir ideolojidir.

Diyet ve yaşam tarzı önerileri kitaplarının yazarları, ürettikleri söylemlerle bu zorunluluk durumunun sürdürülmesine katkı sağlarlar. Bunu yaparken de ürettikleri biyo-ahlaki söylemleri kullanırlar. Çünkü kişi, ancak bedensel görünümünün, duygularının, tavır ve tutumlarının "kötü" ya da norm dışı olduğuna inandırılırsa norma tabi kılınabilir. Burada norma tabi kılınması gereken bedenin piyasanın talep ettiği bedenle yakın bir ilgisi vardır. Piyasa toplumunda, insanların kendilerini tıpkı bir şirketi yönetir gibi yönetmesi istenir. Dr. Kaya (2019: 16), kitabının ön söz kısmında bunu açıkça dile getirerek "bu kitabı, obeziteyle mücadelede, tıpkı bir şirketi yönetir gibi kendi vücudunuzu yöneteceğiniz bir kitap olarak tasarladım" diye yazar. Bireylerin bedenleri, şirket gibi iktisadi mantığa göre işleyen bir yapı olarak düşünülür. Mutluluk ve olumluluk da bu şirketin katma değerleri olarak düşünülür. Çünkü neoliberal yönetimselliğin imal etmeye çalıştığı özne, şirketleşmiş öznedir. Neo-özne için rekabete dayalı piyasa koşullarında hayatta kalmak, bedenini, duygularını ve yaşam tarzını belli şekillerde yönetmesiyle alakalıdır. Özgür olduğu ya da özgür olacağı düşüncesinden hareketle bir performans öznesine dönüştürülür. Şişmanlık, mutsuzluk ve negatif düşünmek bu performansı olumsuz yönde etkileyen etmenler olarak düşünülür. Kaya'nın (2019: 14) yazdıkları bu durumu örnekler: "Fazla kilolu insan [...] sosyal hayatında birçok kısıtlamayla karşı karşıya kalır. İstedığı gibi giyinemez, istediği gibi hareket edemez; eşiyile, arkadaşlarıyla problemler yaşar, işyerinde istediği gibi terfi alamaz, hatta iş bulma şansı bile normal kilolulara göre daha zordur." Kilolu olmanın bütün bir sosyal hayatı olumsuz yönde etkileyeceğini yazan Kaya, kendi içinde bir çelişkiyi de açığa vurur. Okuyucularına "hep" olumlu düşünmeyi öğütleyen Kaya, daha ilk sayfalarda ürettiği bu söylemle, onları kaygılandırmaya çalışır. Kilolu insanlar sosyal hayatlarında çeşitli sorunlarla karşılaşabilirler elbette. Ancak bu durumu açıklarken başvurulan ifadeler, yargılayıcı bir tona bürünür. Terfi almanın kendisi kişilerin bedensel görünüşleriyle ilişkilendirilir.

Bedenlerin piyasanın yararına olacak şekilde sınıflandırılıp dönüştürüldüğü günümüz toplumunda dini ve kanuni kurumlar, yerlerini yasayla değil de normla işleyen mutluluk endüstrisi ve tıbbi kurumlara bırakmışlardır (Sayar, 2017). Mutluluk endüstrisi ile tıbbi kurumların sözcülüğünü yapanlar yalnızca mutsuz olan, negatif düşünen ya da başarısız olanları değil, aynı zamanda "kıskanç kocaları, şişman kimseleri [...] tehlikeli araba kullananları ve giderek, sigara içenleri, arada bir hüzne bulanıp şiir yazarları, kendilerini anlaşılmasız metinlerle ifade edenleri tedavi ed[ilebilir]" (Sayar, 2017: 106) kimseler olarak kodlarlar. Bu kodlama bedenler üzerinde kurulan normatif ve tıbbi gözetimi meşrulaştırır ve "ayrım mekanizmaları"nın da (Berlant, 2017: 47) yardımıyla kişileri sınıflandırıp kategorize ederek ayırıştırır. Bireyleri ayırıştırmanın yolu da dışlayıcı ifadeler kullanmaktan geçer. Norma tabi kılınması gereken öznelerin tutum ve tavırları dışlayıcı ifadelerle maruz bırakılır ve böylece kişi kendi varlığını bir tür sapma olarak düşünmeye başlar. Bir iktidar tekniği olarak adlandırabileceğimiz ayrım mekanizmaları da bu anormalliği normun yararına olacak şekilde düzenlemeye, ıslah etmeye çalışır ve sonra "hem kendisinin hem de başkalarının onda tanımak zorunda olduğu bir hakikat yasası daya[tır]" (Foucault, 2016: 63). Bu tanınma normu bireyleri etkileyerek onların toplumsal hayattaki varoluş tarzlarına müdahale edip yeniden üretir.

Dayatılan yeni tanınma normları ve bu normların biçimleri kişinin kariyer planlarını etkileyen durumları da içerir ve böylece kişi iyi bir kariyer yapma umuduyla, bu kariyere ulaşmasını sağlayacak yeni bir biyografi inşa etmek için bedenine ve yaşam tarzına yönelir. Hem beden hem de bu beden etrafında gelişen yaşam tarzı piyasanın ürettiği normlara tabi kılınır ve böylece kişi özgür olduğu ya da özgür olacağı düşüncesiyle kendisini gönüllü olarak bir uzmanın (ilişki uzmanı, diyetisyen, estetik cerrah, güzellik uzmanı, kişisel gelişim uzmanı, sağlıklı yaşam uzmanı, yaşam koçu vb.) ellerine teslim eder.

Diyet endüstrisi günümüz piyasa toplumunun talep ettiği bedeni mümkün kılan söylemleri yaygınlaştırmaktadır. Bu endüstri, diyet yapmak isteyen kişilere kontrolün kendilerinde olduğu düşüncesini sürekli hatırlatarak, onları yine kendileri aracılığıyla bir disiplin, denetim ve kontrol mekânının içine dâhil etmeye çalışmaktadır. Bedenlerin disipline edilmesi, denetlenmesi ve kontrol altına alınması için gerekli olan en önemli şey de biyo-ahlaki söylemlerin yaygınlaştırılmasıdır. Böylece birey, kendi bedensel durumunun ve yaşam tarzının toplumsal norma uymadığını düşünecek, sorunu doğrudan kendinde arayacak ve kendi bedeni ile yaşam tarzı üzerinde bir özdenetim gerçekleştirecektir.

### **Şişman Bireylerin ve Şişmanlığın Ahlakileştirilmesi**

Diyet ve yaşam tarzı önerileri kitaplarında ahlaki anlamda sorunsallaştırılan durumlardan diğer ikisi şişman bireyler ve şişmanlıktır. Şişman bireylere ve şişmanlığa dair üretilen söylemlerin ahlaki tonu, biyo-ahlak kavramının sadece duygularla ilgili olmadığını, aynı zamanda bedensel durumlar için de geçerli olabileceğini gözler önüne serer. Çünkü olumlu ya da olumsuz anlamlarla yüklü oluşu fark etmeksizin çeşitli ahlaki kavramlar ya da özellikler belli bir beden profiliyle özdeşleştirilir. Örneğin diyet ve yaşam tarzı önerileri kitaplarında çalışkanlık, iradeli davranmak, hazdan kaçınmak, dost canlısı ve neşeli olmak şişman bireylere uzak olan durumlar olarak düşünülür. Şişman bireyler “tembel”, “uyuşuk”, “iradesiz”, “güçsüz”, “mutsuz” ve “hazcı” gibi ahlaki yakıştırmalara maruz kalırlar. Bütün bu yakıştırmalar sadece şişman kişilere özgü olan karakter özellikleri olarak ele alınırlar. Dolayısıyla şişman bireyler, şişmanlık özelinde, normatif söylemlerin nesnesi olarak kendi bedensel durumlarının ahlaki suçlusu ilan edilirler. Bu özcü yaklaşım, yapılan ahlaki yakıştırmaların tarihsel, kültürel ve politik olduğu gerçeğini gözden kaçırır ve böylece şişman bireylerin bedensel durumlarını, görünüşlerini, kurdukları ilişkileri, tavır ve tutumlarını kategorileştirerek acımasız bir şekilde dışlama oyununun içine dâhil eder. Normal olanın kuruluşu için gerekli olan söylem, şişman bireylerin bedenlerini kat ederek, onların kendileriyle, başkalarıyla, nesnelere ve besinlerle kurdukları ilişkiyi değiştirmeye çalışır.

Sağlıklı beslenme ve temiz bir çevrenin kaliteli bir yaşam için gerekli olduğunu söyleyen Kemal Özer (2019: 149), “[i]nsanlar yediklerinin niteliğine değil de sadece hazza odaklandıkça sahte açlığın ağına düşüyorlar. Ortalık hazzın kölesi olan şişman ve obez insanlarla dolu” cümleleri, şişman bireyleri “hazzın kölesi” olarak betimlemektedir. Belli bir beslenme biçimi ve yaşam tarzı öneren Özer, ürettiği bu söylemle şişman ve obez bireyleri ahlakileştirme rejiminin içine dâhil eder. Bu ahlakileştirme rejiminin içine dâhil edilen bireyler, normatif anlamda kurulan söylemin nesnesi olmakla birlikte, kendilerine dair yapılan ahlaki değerlendirmenin de etik öznesi olarak damgalanırlar. Özer (2019: 33), az yiyen insanlarla çok yiyen insanları karşılaştırırken, Arapçada “az yemek, az içmek” anlamına gelen “killet-i taam” sözcüğüne yer verir ve bu sözcüğün “erdemli insanların hasleti [huyu, tabiatı], peygamberlerin ise sıfatı” olduğunu söyler. Az yiyip içmeği erdemli insanlarla ve peygamberlerle özdeşleştiren Özer, çok yiyen insanları da “hikmet ve marifetten uzak” insanlar olarak nitelendirir. “Çok yiyen kimselerde, yeme içme faaliyeti hayatın merkezine oturur. Tüm hayat yemeğe adanır. Yemeğe adeta tapılır! Çok yiyen kimsenin rehaveti yani tembellik ve gevşekliği artar (...) Kaldı ki, gerektiğinden fazla yemek içmek bir yandan israf, diğer yandan zulümdür.” Yapılan

alıntılardan da görüleceğiz üzere tembellik ve zulüm gibi ahlaki durumlar çok yiyip içen insan profiliyle özdeşleştirilir. Özer, daha sonra, eski tıp eserlerinden alıntılar yaparak çok yiyen kimseleri “kendisi ve midesi tembel, hafızası zayıf, uykusu ağır” olarak değerlendirir. Hüseyin Halveti adlı âlimin “Maruf’u Kelam” eserinde yer alan beyitlerini de aktarır: “Az yiyen olur veli / çok yiyen olur deli. Az yiyen olur âlim / çok yiyen olur zalim. Az yiyen olur melek / çok yiyen olur helâk.”

Diyet kitaplarında okuyucular her şeyden önce şişmanlığın kötü bir şey olduğuna, sonra da şişman bireylerin aslında “kötü insan” olduklarına inandırılmaya çalışılırlar. Okuyucuların arkadaşlık ilişkileri, duygu durumları, nesnelere kurdukları ilişkiler, tavır ve tutumları şişman bireylere ait olduğu söylenen kişisel özellikler aracılığıyla yeniden düzenlenmek istenir. Bu söylemlerde “caydırıcı” olarak kullanılan imge bizzat şişman bireylerin kendileridir. Örneğin Dr. Ayça Kaya (2019: 71-72), kitabının “Kilo Aldıran 10 Hatalı Davranış” başlığı altında, okuyucularından belli davranış kalıpları geliştirmelerini önerir. Bu önerilerin içinde buzdolabıyla kurulan ilişkiyi dönüştürmeye yönelik birtakım “düzenleyici” davranış örüntüleri de vardır. Buzdolabının yeme-içme isteği uyandıracakını söyleyen Kaya, bu nesneyi kötü bir şey olarak kodlar ve uzak durulması gerektiğini belirterek bunu mümkün kılacak olan şeyin şişman birine ait olan bir fotoğraf olduğunu yazar: “Buzdolabının üzerine asacağınız çok şişman bir insan fotoğrafı da buzdolabından uzaklaşmanızı sağlayacaktır” (Kaya, 2019: 72). Şişman birinin fotoğrafı, okuyucuları buzdolabından uzak tutacak caydırıcı bir etken olarak kullanılmıştır. Bu durum şişman bireylerin dışlanıp damgalanmasıyla da yakından ilgilidir. Çünkü şişman birine ait olan fotoğrafın caydırıcı bir etken olarak sunulması, okuyucuda bu bireylere yönelik muhtemel bazı “olumsuz” duyguları ve düşünceleri canlandırabileceği ön kabulüne de dayanır. Buzdolabı ile şişmanlık arasında kurulan negatif ilişkisellikte şişman bireyin bizzat kendisi, başkaları için “kötü örnek” ve uzak durulması gereken bir imge olarak kullanılır. Burada söz konusu olan bir diğer şey, bir tür “itibarsızlaştırma”dır. Zayıflığın bir ideal olarak sunulduğu toplumsal düzende şişmanlık, ahlaki bir kusur olarak, itibarsızlaştırılan nesne konumuna geriler. Şişman kişiler itibarsızlaştırılarak kendi bedensel görünüşlerinden, tutum ve davranışlarından utandırılmaya çalışılırlar.

Şişman bireylerin bedensel görünüşlerinin ahlakileştirilmesi, bu bireylere atfedilen bazı kişisel özellikler aracılığıyla da gerçekleştirilir. Örneğin Yasemin Soysal, istenilen bir bedene sahip olma yolunda başarısız olan okuyucularının “iradesiz” olduğunu belirtir. Kilo verme sürecinden yaşanan olumsuzlukların çoklu nedenlerini, bu sürecin etrafında gelişen biyopsikososyal ilişkisellikleri göz ardı eden bu söylem, doğrudan bireyi hedef alır ve böylece birey, “başarısızlığının” tek sorumlusu olarak damgalanır: “Deli gibi yemek yemek istiyorsanız, iradesiz olduğunuzu kabul edin. Bu, şişman olduğunuzu kabul etmekten daha iyidir” (Soysal, 2011: 76). İradesiz olmak, sadece şişmanların kişisel bir özelliğiymiş gibi aktarılır. Bu durum kendi içinde bir özcülüğü de barındırmaktadır. Bazı kişisel özelliklerin sadece bazı beden profilleriyle özdeşleştirilmesi, aynı kişisel özelliklerin toplumun diğer üyelerinde olmadığı anlayışını doğurmaktadır. Bu da şişman bireylerin bedeninin anormal, toplum dışı olduğu düşüncesini pekiştirmekte ve böylece şişman bireylerin bedenlerini bir disiplin ve öz-denetim oyunu içerisine dâhil etmeyi mümkün kılmaktadır. Elizabeth Farrelly’e (2017: 113) göre, “şişmanlık toplumsal bir ayrıcalık olmaktan çıkıp küçük düşürücü bir niteliğe dönüş[müştür].” Yapılan alıntılardan da anlaşılacağı üzere piyasa toplumunda şişman kişiler, bir tür ahlaki saldırı altındadırlar diyebiliriz. Çünkü şişmanlık, piyasanın talep ettiği hareketli, hızlı, esnek, fit, pürüzsüz ve canlı beden profilinin dışında olan, böyle olduğu için de tıbbileştirilen, düzeltilmesi gereken, sağlıklı olarak kodlanan ve gayriahlaki olarak sunulan bir bedensel duruma dönüşmüştür. Şişmanlık piyasanın hareketli ve akışkan koşullarında rekabet etmek isteyen kişiler için dezavantaj yaratacak bir durumdur. Bu anlamda piyasa toplumunun öznesi,

yani neo-özne, kendisini neoliberal yönetimselliğe tabi kılar ve böylece bedensel özelliklerini ve benliğini piyasanın talep ettiği forma uydurmaya çalışır. Piyasanın taşıyıcıları olan kültürel baskı aygıtlarının ürettikleri söylemlerden hareketle, söz konusu formun dışında kalmak demek, muhtemel iş fırsatlarından yararlanmamak, iyi bir eş bulamamak ve belli bir sosyallik geliştirememekle eş değerdedir diyebiliriz. Dolayısıyla şişman bireyler sadece sağlıklı olmak için değil, piyasa ilişkilerinin ürettiği farklı durumlarla başa çıkabilmek için de bedenlerini ve yaşam tarzlarını dönüştürmeye davet edilirler. Bu davet kimi zaman sağlık söylemiyle, kimi zaman da doğrudan dışlayıcı söylemlerle gerçekleştirilir. Önemli olan piyasanın taleplerine cevap veren bedeni mümkün kılmaktır. Şişmanlık bu hedefin önündeki en önemli engellerden, “fazlalık”lardan biridir. Şişman bireyler, karşılaşılması ve hatta ilerde göreceğimiz gibi “arkadaşlık kurulmaması” gereken kişiler olarak sosyal dışlamaya maruz kalırlar. Soysal’ın (2011: 88) yazdıkları bu durumu gözler önüne serer:

[Ş]işman olmak istemediğinizi her düşündüğünüzde, aynaya her bakışınızda ‘ne kadar şişmanım’ diye düşündüğünüzde, yoldan geçen şişman insanlara bakıp ‘aman Tanrım onlar gibi olmak istemiyorum’ dediğinizde, beyninizde tüm bunları canlandırırınız. Bu durumda elbette beyniniz şişmanlamak istediğinizi düşünür. Bunu bir komut olarak algılar ve en kısa zamanda gerçekleştirmek için elinden geleni yapar.

Şişmanlamanın, bir başka şişmanı görmekten kaynaklanan bir zihinsel bozukluk olarak değerlendirildiği bu pasajda, şişman kişi beyindeki “komut”u harekete geçireceğinden uzak durulması ve bakılmaması gereken kişi olarak okuyucunun dünyasına dâhil edilir. Şişmanlık bir tür korku unsuruna dönüştürülerek “aman Tanrım” nidaları attıran bedensel bir görüntü olarak söylemin nesnesi hâline gelir. Şişman bireyin bedeni, kilo vermek isteyen okuyucular için caydırıcı bir imge olarak kullanılır. Soysal (2011: 89), biyo-ahlaki söylemini sadece şişman bireyler için değil, sivilceli ve kel olan bireyler için de kullanır: “Dikkat edin birinin yüzünde sivilceler çıktıysa ya da saçları döküldüyse ona bakar ve şöyle dersiniz: ‘Aman Tanrım ne kadar da kötü; umarım aynı şey benim başıma gelmez.’ Ardından gün içinde o kişileri hatırlar, korkarsınız.” Sivilceli bir yüz ve kellik, tıpkı şişmanlık gibi, “aman Tanrım” nidaları attıran ve “korkutan” bedensel özellikler olarak sunulur.

Neoliberal piyasa imal etmek istediği özneye yeni insan-olma biçimleri dayatır. Neoliberal toplumsal düzende, “kontrol sizde” söylemi yaygınlaştırılarak gündelik hayatın kullanılma tarzından, kişilerin başkalarıyla kurdukları ilişkilere kadar her şey yeniden düzenlenmeye çalışılır. Beslenme düzeni, uyku saati, cinsellik rejimi, arkadaşlık ilişkileri, bakım pratikleri, kilo durumu, duygular, dış görünüş ve düşünme şekli gibi durumlar piyasa ilişkileri içerisinde eylemde bulunan öznenin değerini artıran ya da düşüren ve bu yüzden de sürekli kontrol edilip düzenlenmesi gereken etkenler olarak karşımıza çıkar. Bütün bu durumlar aynı zamanda “hayatın üsluplaştırılmasına” da (Featherstone, 2013: 154) göndermelerde bulunmaktadır. Mike Featherstone’a (2013: 154-155) göre, tüketim kültürünün içerisinde yaşayan bireyler yaşamlarını bir proje olarak düşünme eğilimindedirler. Beden ve bedene bağlı yaşam tarzına tepeden tırnağa bir üslup verilmek istenir: “Bir hayat tarzı çerçevesinde bir araya getirdikleri ürünlerin, giysilerin, pratiklerin, tecrübelerin, görünüşlerin ve bedensel özelliklerin tikelliğinde kendi bireyselliklerini ve üslup anlayışlarını teşhir ederler.” Bu görüşten hareketle, diyet ve yaşam tarzı önerileri kitaplarının yazarları, bireylerin hayatlarına piyasa toplumunun avantajına olacak şekilde bir üslup kazandırma çabası içindedirler diyebiliriz.

Yaşam tarzına yapılan bu müdahale arkadaşlık ilişkilerine kadar sirayet eder. Burada arkadaşlık ilişkilerini gözden geçirmesi gereken kişi, diyet yapan kişidir. Sadece bedeni yönetmek yeterli değildir, bu bedeni istenilen formatta bir düzeye çekmenin önünde duran her durumun yeniden düzenlenmesi de gerekir. Örneğin Kaya, okuyucularına “çok yiyen”, “iştahlı” ve “kilo kontrolü yapmakta isteksiz” olan kişilerden uzak durulmasını tavsiye eder. Ona göre

bu tür özelliklere sahip kişiler, sözü hep yemeğe getirecek ve kendisiyle arkadaşlık kuranları da yemek yemeye heveslendirecektirler:

Siz siz olun, yemek konusuna daha mesafeli olduğunuzu düşündüğünüz arkadaşlarınızla yemek davetlerine gitmeyi alışkanlık hâline getirin. İştahlı ve kilo kontrolü yapma konusunda isteksiz olan arkadaşlarınızla mümkün olduğu kadar yemek sohbetlerine girmeyin. Bu arkadaşınızla baş başa yemeğe gitmeyin. Olası bir yemek davetini de, daha az yediğini düşündüğünüz diğer arkadaşlarınızın da gelebileceği şekilde organize etmeye çalışın. Diyelim kalabalık bir yemek davetindesiniz. Çevrenize bir bakın ve en az yediğini düşündüğünüz arkadaşınızın yanına oturun, onun yediklerini göz ucu ile kontrol edin. Bir müddet sonra ister istemez siz de onun gibi az yemeye başlarsınız. Atalarımız ne demiş: ‘Körle yatan şaşş kalkar.’ Siz de kilo yönetiminiz konusunda size destek olacak arkadaşlar edinmekten çekinmeyin. Fazla kilo problemi olan arkadaşlarınız varsa da onları kilo verme konusunda yüreklendirin (Kaya, 2019: 101-102).

Zayıflamak isteyen kişileri motive etmek ya da aynı kişilerin kendilerini belli bir şekilde yönetip yönlendirmelerini olanaklı hâle getirmek için verilen bu tavsiye, çok yiyen, iştahlı ve kilo kontrolü yapamayan kişileri ahlakileştirme rejimi sayesinde dışlama oyunu içerisine dâhil eder. Kaya, “normal olanı” kurmak için, bu tür kişileri araçsallaştırır ve onları söylem düzeyinde, deyim yerindeyse gayriahlaki olarak kodlayıp “toplum dışına” iter. İstenilen formatta bir beden ve davranış örüntüsü geliştiremeyen, bu yüzden başkalarının tutum ve tavırlarını olumsuz anlamda etkileyen herkes “kötü” örnek olarak kategorize edilir ve biyo-ahlaki söylemin nesnesi hâline gelir. Önemli olan söylem düzeyinde inşa edilen “tanınma normunu” geçerli kılıp bu norma tabi olan bireylerin bedenlerini, duygu durumlarını ve yaşam tarzlarını piyasanın lehine olacak şekilde değiştirmektir.

### **Sonuç**

Diyet kitapları aracılığıyla üretilen biyo-ahlaki söylemler, hakkında konuştukları duygu durumları ve bedensel görünüşleri piyasanın lehine olacak şekilde dönüştürmeye çalışırlar. Bu kitaplarda mutsuzluk gibi olağan duygu durumunun yanı sıra, şişman beden de biyo-ahlaki söylemin normatif kurucu nesnesi olarak ele alınır. Mutsuzlar, bedensel durumları ile yaşam tarzları hakkında olumsuz düşünenler ve şişmanlar üretilen söylemler aracılığıyla hakikat ve ahlaki rejimlerin içine dâhil edilerek dışlanırlar. Dolayısıyla söz konusu olan durum, söylemin belli duygu biçimlerini ve bedensel görüntüleri kat ederek müdahale etmesi ve gayriahlaki olarak kodlanması şeklinde karşımıza çıkar. Öte yandan üretilen söylemler, kişinin duygu durumlarını ve bedensel görüntülerini bireysel bir meseleymişçesine ele alır ve böylece kişiyi, toplumsal koşullardan bağımsız bir eyleyen olarak, davranışlarını sorunsallaştırmaya davet eder. Bu davet belli “düzenleme biçimleri” de içerdiğinden, iktidar ilişkileriyle yakından ilgilidir. Hâliyle beslenme rejimi ya da diyet, duyguları, bedeni ve yaşamı yeniden düzenleyip “normal” hâle getirmek için işleyen bir mekanizma olarak kullanılır.

Diyet kitaplarında şişman ya da obez bireyler, bedensel görünüşlerinden dolayı ahlaki söylemlerin nesnesi hâline gelirler. Bedensel görünüşleri, duyguları, tavır ve tutumları nedeniyle bazı olumsuz söylemlere maruz kalırlar. Bedensel deneyimleri ayıplanır, insani ilişkileri deyim yerindeyse tamamen bedenselleştirilir ve kendilerini değersiz hissetmeleri sağlanır. Bütün bu söylemler, şişman bireyleri kendileriyle kurdukları ilişkiye dönüştürmeye yöneliktir. Bu nedenle, bireyi kuşatan ve onu etkileyen toplumsal koşullar göz ardı edilir. Bu da piyasa ekonomisiyle yakından ilişkili olan bireyselleştirmeye alakalı bir durumdur. Bireyler, çeşitli sorunların ve sıkıntıların dışarda bir yerlerde değil de kendilerinde, bedenlerinde, duygularında ve düşüncelerinde aranması gerektiğine inandırılmaya çalışılır. Bu anlamda, şişmanlık ve mutsuzluk özelinde üretilen söylemler, bedenleri normalleştirip hizaya getirmek için kullanılan incelikli stratejiler olarak anlaşılmalıdır. Uygun elbiseyi giymek, uygun işi bulmak, uygun eşle tanışmak, uygun bir yaşam sürmek ve uygun bir karaktere sahip

olmak bedensel süreçlere indirgenir. Zayıflığın, inceliğin, hafifliğin, esnekliğin, hareketliliğin, hızlılığın ve akışkanlığın egemen olduğu neoliberal piyasada şişman olmak, sadece bedensel anlamda değil, ahlaki anlamda da bir tür sapma olarak ele alınır.

### **Bilgi Notu**

Makale araştırma ve yayım etiğine uygun olarak hazırlanmıştır. Yapılan bu çalışma etik kurul izni gerektirmemektedir.

### **Kaynakça**

- Akşin, T. (1999). Söylem üstüne söylem'lere dair. *Doğu Batı*, (9), 9-14.
- Aktaş, Ü. (2017). *Mutluluk kürleri*. Hayykitap.
- Baudrillard, J. (2012). *Tüketim toplumu*. (Çev: N. Tural, F. Keskin), Ayrıntı Yayınları.
- Baudrillard, J. (2018). *Kötülüğün şeffaflığı: Aşırı fenomenler üzerine bir deneme*. (Çev: I. Ergüden), Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2001). *Parçalanmış hayat: Postmodern ahlak denemeleri*. (Çev: İ. Türkmen), Ayrıntı Yayınları.
- Berlant, L. (2017). Riskli semizlik: obezite, yemeğe düşkünlük ve "sağlık" kavramının muğlaklığı. J. M. Metz, A. Kirkland (Ed.), *Yeni Bir Erdeme Dönüşen Sağlığa Karşı* içinde (40-56. ss.), Yapı Kredi Yayınları.
- Bourdieu, P. (2015). *Ayırım: beğeni yargısının toplumsal eleştirisi*. (Çev: D. F. Şannan, A. G. Berkkurt), Heretik Yayınları.
- Bourdieu, P. (2016). *Akademik aklın eleştirisi: pascalca düşünme çabaları*. (Çev: P. B. Yalım), Metis Yayınları.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight*. University of California Press.
- Bryman, A. (2012). *Social research*. Oxford University Press.
- Cederström, C. & Spicer, A. (2017). *Sağlık hastalığı: güncel bir sendrom*. (Çev: E. Gökyaran), Yapı Kredi Yayınları.
- Çil, H. (2022). Öznellik tabiiyet arasında bir başarı hikâyesi: sosyal medyadaki zayıflama videoları üzerine bir anlatı analizi. *İçtimaiyat*, 6(1), 205-229.
- Dardot, P. & Laval, C. (2018). *Dünyanın yeni aklı: Neoliberal toplum üzerine deneme*. (Çev: I. Ergüden), İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Demez, G. (2009). Giriş. *Toplumbilim* (24), 9-12.
- Demir, S. T. (2016). Riyazetten Modern Diyet Toplumuna: Kutsallık ve Hiçlik Arasında Beden. *İnsan ve Toplum*, 6(1), 155-173.
- Dijk, T. v. (2003). Söylem ve ideoloji: Çok alanlı bir yaklaşım. B. Çoban, Z. Özarslan (Ed.), *Söylem ve İdeoloji* içinde (13-112. ss.), Su Yayınları.
- Fairclough, N. (2003a). Dil ve ideoloji. B. Çoban, Z. Özarslan (Ed.), *Söylem ve İdeoloji* içinde (155-172. ss.), Su Yayınevi.
- Fairclough, N. (2003b). Söylemin diyalektiği. B. Çoban, Z. Özarslan (Ed.), *Söylem ve İdeoloji* içinde (173-184. ss.), Su Yayınevi.
- Farrelly, E. (2015). *Mutluluğun sakıncaları*. (Çev: E. Gökyaran), Yapı Kredi Yayınları.



- Featherstone, M. (2013). *Postmodernizm ve tüketim kültürü*. (Çev: M. Küçük), Ayrıntı Yayınları.
- Fındıklı, E. B. (2019). Cezaevinde mahkûm bedeninin disipliner örgütlenmesi: Biyolojik mekân, duyumsama, kural ve ihlal (1923-1953). *Dil ve Edebiyat Araştırmaları*, (20), 47-83.
- Foucault, M. (1987). *Söylemin düzeni*. (Çev: T. Ilgaz), Hil Yayın.
- Foucault, M. (2001). Benlik teknolojileri. M. Foucault, H. Gutman, P. H. Hutton (Ed.), *Kendini Bilmek* içinde (22-67. ss.), Om Yayınevi.
- Foucault, M. (2002). *Toplumunu savunmak gerekir*. (Çev: Ş. Aktaş), Yapı Kredi Yayınları.
- Foucault, M. (2015a). *Hapishanenin doğuşu*. (Çev: M. A. Kılıçbay), İmge Yayınları.
- Foucault, M. (2015b). *İktidarın gözü*. (Çev: I. Ergüden), Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (2015c). *Biyopolitikanın doğuşu*. (Çev: A. Tayla), İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Foucault, M. (2016). *Özne ve iktidar*. (Çev: I. Ergüden, O. Akinhay), Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (2017a). *Hermenötiğin kökeni*. (Çev: Ş. Ç. Solmaz), Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (2017b). *Cinselliğin tarihi*. (Çev: H. U. Tanrıöver), Ayrıntı Yayınları.
- Frost, L. (2001). *Young women and the body: a feminist sociology*. Palgrave.
- Germov, J. & Williams, L. (1996). The epidemic of dieting women: The need for a sociological approach to food and nutrition. *Appetite*, (27), 97-108.
- Germov, J. & Williams, L. (2017). Dieting women: self-surveillance and the body panopticon. J. Sobal, D. Maurer (Ed.), *Weighty Issues: Fatness and Thinness as Social Problems* içinde (117-132. ss.), Routledge.
- Goffman, E. (2014). *Damga: Örselenmiş kimliğin idare edilişi üzerine notlar*. (Çev: Ş. Geniş, L. Ünsaldı, S. N. Ağırnaslı), Heretik Yayınları.
- Goffman E. (2015). *Tımarhaneler: Akıl Hastalarının ve Kapatılmış Diğer Kişilerin Toplumsal Durumu Üzerine Bir İnceleme*. (Çev: E. Arıcan), Heretik Yayınları.
- Gönç, T. (2013). Toplumsal eşitsizlikler ve sağlık. O. Elbek (Ed.), *Kapitalizm Sağlığa Zararlıdır* içinde (57-70. ss.), Hayykitap.
- Giddens, A. (2010). *Modernite ve bireysel kimlik: geç modern çağda benlik ve toplum*. (Çev: Ü. Tatlıcan), Say Yayınları.
- Jorgensen, M. & Phillips, L. J. (2002). *Discourse analysis as theory and method*. Sage Publications.
- Kasapoğlu, A. (2008). Giriş. A. Kasapoğlu (Ed.), *Madalyonun İki Yüzü: Sağlık ve Hastalık* içinde (13-38. ss.), Phoenix Yayınevi.
- Kaya, A. (2019). *Kalıcı zayıfla: kilo vermenin püf noktaları*. Doğan Kitap.
- LeBesco, K. (2017). Şişmanlık paniği ve yeni erdem. J. M. Metz, A. Kirkland (Ed.), *Yeni Bir Erdeme Dönüşen Sağlığa Karşı* içinde (97-109. ss.), Yapı Kredi Yayınları.
- McKinley, N. M. (2017). Ideal weight/ideal women: society constructs the female. J. Sobal, D. Maurer (Ed.), *Weighty Issues: Fatness and Thinness as Social Problems* içinde (97-115. ss.), Routledge.

- Nazlı, A. (2013). Bedenin ölümü ve tıp. O. Elbek (Ed.), *Kapitalizm Sağlığa Zararlıdır* içinde (193-203. ss.), Hayykitap.
- Özer, K. (2019). *Müslüman'ın diyeti*. Hayykitap.
- Rossi, A. (2018). Neoliberal ruhlar. (Çev: K. Kızıltuğ), *Cogito*, (91), 121-153.
- Sayar, K. (2017). *Hüzün hastalığı*. Kapı Yayınları.
- Schmid, W. (2019). *Mutsuz olmak: bir yüreklendirme*. (Çev: T. Bora), İletişim Yayınları.
- Stice, E. (2002). Sociocultural influences on body image and eating disturbance. C. G. Fairburn, K. D. Brownell (Ed.), *Eating Disorders and Obesity: A Comprehensive Handbook* içinde (103-107. ss.), The Guilford Press.
- Soysal, Y. (2011). *Tek şişman beyniniz*. Pozitif Yayınları.
- Sözen, E. (2014). *Söylem*. Birleşik Yayınları.
- Şişman, N. (2016). *Emanetten mülke: Kadın, beden, siyaset*. İz Yayıncılık.
- Takış, T. (1999). Söylem üstüne söylem. *Doğu Batı*, (9), i-ii.
- Timurturkan, M. (2013). Tıbbi söylem ve iktidar: Medyada “diyet-zayıflık-sağlık” ilişkisi etrafında bedenin denetimi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 3(1), 237-252.
- Timurturkan, M. (2015). Tıbbi söylem, gündelik hayat ve iktidar: şişmanlığın medya aracılığıyla tıbbileştirilmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turner, B. S. (1982). The discourse of diet. M. Featherstone, M. Hepworth, B. S. Turner (Ed.), *The Body: Social Process and Cultural Theory* içinde (157-169. ss.), Sage Publications.
- Turner, B. S. (1992). *Regulating bodies: Essays in medical sociology*. Routledge.
- Turner, B. S. (2011). *Tıbbi güç ve toplumsal bilgi*. (Çev: Ü. Tatlıcan), Sentez Yayıncılık.
- Turner, B. S. (2019). *Beden ve toplum: Sosyal teoride arayışlar*. (Çev: Ed. İ. Kaya, M. B. Bulut), Nobel Akademik Yayıncılık.
- Urhan, V. (2000). *Michel Foucault ve arkeolojik çözümleme*. Paradigma Yayınları.
- Willig, C. (2008). *Qualitative research in psychology*. Open University Press.
- Willis, P. E. (2022). *Aykırı kültür*. (Çev: G. Demirbaş), Ayrıntı Yayınları.
- Zupančič, A. (2011). *Komedi: Sonsuzun fiziği*. (Çev: T. Birkan), Metis Yayınları.

### **İnternet Kaynakları**

- BBC (2022, Mart 12). The complicated truth about social media and body image. <https://www.bbc.com/future/article/20190311-how-social-media-affects-body-image?zeph-modal-register>
- Memurlar.net (2018, Kasım 17). 114 kilo olduğu için işe alınmadı, 7 ayda 59 kilo verdi. <https://www.memurlar.net/haber/789868/114-span-class-keyword-kilo-span-olduguicin-ise-alinmadi-7-ayda-59-span-class-keyword-kilo-span-verdi.html>

### EXTENDED ABSTRACT

*This research suggests that popular diet books moralize some bodily appearances and emotions through a variety of discourses. This moralization, which targets those outside the bodily appearance and emotions demanded by the market, is observed in the discourses produced in diet books. Therefore, the research aims to analyze the moralization in question in the context of the market economy. On the other hand, the research aims to develop the concept of “bio-morality” produced by Alenka Zupančič by examining the discourses produced in diet books. Examining subject of the diet, which is rarely considered in the sociology literature, with the support of various theories will provide an original contribution to the literature.*

*The labeling of some bodily appearances and emotional states as undesirable in challenging market conditions has led to the production of some negative discourses against these bodily appearances and emotional states. From this point of view, this research is shaped around the problem of how and in what ways various bodily appearances and moods are moralized in diet books. The context of this problematization is the market economy. In this sense, it is important to problematize how the fast, weak, vigorous, happy, and positive-minded person is demanded by the market, in other words, the discursive construction of the expected and desired subject to act in harmony with the market, by focusing on diet books.*

*This study included 4 diet books sold in the market. The “critical discourse analysis” method developed by Norman Fairclough was used to analyze the language used in the books. Critical discourse analysis, which states that language is not only a means of communication, focuses on the power relations underlying the discourses produced through language. Because, according to critical discourse analysis, language is value-laden and therefore ideological. Therefore, according to critical discourse analysis, language can be critically examined within a certain context. While analyzing the data, support was received from both the method and sociological theory and it was presented critically within a certain context.*

*According to the findings of the research, diet books produce a number of moral discourses as well as medical discourses to transform the relationships that fat, unhappy, and negative thinkers establish with themselves and their bodies. The moral content of these discourses is aimed at transforming bodies and emotions in favor of the market. In this sense, it has been observed that there is a parallel between the bodily images and emotions demanded by the market and the bodily images and emotions demanded by diet books. This parallelism has been tried to be discussed around the definition of “neo-subject”, which is used to express the person who is expected to be compatible with the market. Finally, according to the findings obtained, it was determined that people who are fat, unhappy, and negative thinkers are excluded from these discourses.*

*As a result, the bio-moral discourses produced by diet books try to influence various bodily appearances and emotions in favor of the market. In these books, ordinary moods such as unhappiness are moralized. At the same time, fat individuals who have a body outside the current bodily norm are excluded through various moral discourses. More importantly, bodily states and emotions are handled independently of the social. Therefore, bodies and emotions are individualized. This situation pushes individuals to look for the problem in themselves, not out there. Therefore, diet books deal with the body and emotions independently of sociality.*