



International Journal of Social Sciences

ISSN:2587-2591

DOI Number:<http://dx.doi.org/10.30830/tobider.sayi.16.7>

Volume 7/4

2023 p. 113-132

YAŞCILIĞIN İKİLİ GÖRÜNÜMÜ OLARAK YÜZ YOGASI PRATIĞI

THE FACIAL YOGA PRACTICE AS A DUAL ASPECT OF AGEISM

Burcu KÖMÜRÇÜ*

ÖZ

Yirminci yüzyılda tıp ve teknolojiadaki gelişmelerle demografik yapıda dönüşüm meydana gelmiş ve beklenen yaşam süresi uzamıştır. Beklenen yaşam süresinin uzaması yaşlı nüfusta artış meydana getirmiştir. Demografideki bu dönüşümün sonucunda sosyal ve ekonomik sorunlar açığa çıkmıştır. İş gücünün azalması ve ekonomik kaynakların yetersizliği gibi endişeler gündeme gelmiş ve sonucunda yaşlı bireylere yönelik önyargı ve tutumlar geliştirilmiştir. Bu önyargı ve tutumlar, yaş ayrımcılığına yol açmıştır. Günümüzde yaş ayrımcılığı; yaşlı bireyleri ekonomik yük olarak gören bakış açısından genç ve güzel kalma kriterlerinin standartlaştığı estetik kaygıya dönüşmüştür. Diğer bir deyişle yaşlılık, ekonomik yükten estetik kaygılara doğru yelpaze genişletmiştir. Gençlik ve güzellik evrensel standartlara dönüştükçe yaşlılık, izleri silinmesi gereken damga biçimine dönüşmüştür. Güzellik sektörü, yaşlılığın belirgin izlerinden kurtulmaya yönelik estetik, cerrahi müdahale, bakım ürünleri gibi sayısız teknikle çözüm arayışına girerken yaşlılığı, izlerinin silinmesi gereken bir kategoriye dönüştürmüştür. Günümüzde bu sektörel büyümenin karşısında, evrensel standartların hem bir parçası hem de karşıtı olan alternatif teknikler geliştirilmiştir. Son yıllarda, özellikle sosyal medyada popüler hale gelen yüz yogası pratiği bu alternatif tekniklerin en göze çarpanlarından. Cildin sarkmasını önlemek için kişinin her gün düzenli şekilde uyguladığı; disiplin ve sabır gerektiren; cerrahi müdahale ya da pahalı cilt bakım ürünlerine ihtiyaç duymadan sıfır maliyetle yapılabilen bir teknik olan yüz yogası maliyetsiz oluşundan dolayı güzellik standartlarının ötesine geçmiş gözükmemektedir. Uzun süreli yüz yogası yapan bireyler başarılı sonuç aldıklarında, bu durum tatmin duygusuna dönüşebilmektedir. Ancak yaşlılığın belirgin izlerini silmeye ve genç kalma arzusunu pekiştirmeye çalışırken aynı zamanda mesafe aldığı güzellik standartlarının parçasına dönüşmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Yaşçılık, Yüz Yogası

* Dr. Arş. Gör., Kırıkkale Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, , E-mail: burcukomurcu@kku.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0204-5379, Kırıkkale, Türkiye.

ABSTRACT

In the twentieth century, developments in medicine and technology have changed the demographic structure and life expectancy has increased. The increase in life expectancy has led to an increase in the elderly population. As a result of these demographic changes, social and economic problems have arisen. Concerns such as the decline of the labour force and the scarcity of economic resources have come to the fore and, as a result, prejudices and attitudes towards older people have developed. These prejudices and attitudes have led to age discrimination. Today, age discrimination has shifted from a perspective that sees older people as an economic burden to an aesthetic concern in which the criteria for staying young and beautiful are standardised. In other words, age has moved from being an economic burden to an aesthetic concern. As youth and beauty have become universal standards, old age has become a stigma whose traces must be erased. The beauty sector has transformed old age into a category whose traces must be erased, seeking solutions through numerous techniques such as aesthetics, surgery and care products to remove the obvious traces of age. Today, in the face of this sectoral growth, alternative techniques have been developed that are both part of and against universal standards. The practice of facial yoga, which has become popular in recent years, especially on social media, is one of the most prominent of these alternative techniques. Facial yoga, a free technique that does not require surgery or expensive skincare products and requires discipline and patience to be practiced regularly every day to prevent sagging skin, seems to have transcended beauty standards due to its costlessness. When people who practice facial yoga for a long time achieve successful results, this situation can turn into a feeling of satisfaction. However, by attempting to erase the obvious signs of age and reinforcing the desire to stay young, it also becomes part of the standards of beauty from which it distances itself.

Keywords: *Elderliness, Ageism, Facial Yoga*

Giriş

Yirminci yüzyılda tıptaki gelişmeler ve halk sağlığı alanında atılan adımlarla ortalama yaşam süresi uzamıştır. Ortalama yaşam süresi, dünya genelinde yaşlı popülasyonunun artışına yol açmış ve beraberinde iş gücünün azalması, devletin sağlık harcamalarının artması, ekonomik gelişmedeki belirsizlik gibi tartışmaları gündeme getirmiştir. Demografik yapıdaki bu dönüşüm, yaşlılığı sosyal soruna dönüştürmüştür. Günümüzde yaşlılık, salt demografik ve ekonomik bir sorun değil aynı zamanda ayrımcılığa uğramaya açık bir kategori olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaş ayrımcılığı karmaşık bir süreci kapsasa da bu alandaki çalışmalar yaşlı bireyleri değersizleştiren faktörlere odaklanmışlardır. Özellikle yirminci yüzyılda yaş ayrımcılığı üzerine çalışmaların eksikliği, bu ayrımcılık türünün geç farkedildiğinin göstergesi niteliindedir. Yaşlılığa dair literatürün artışı sonucu yaş ayrımcılığı teorik bir çerçeveye kazanmıştır. Mikro, mezo ve makro perspektiften incelenen yaşlılık çalışmaları günümüzde artış göstermiştir.

2019 yılında dünya genelinde Covid-19 virüsünün yol açtığı pandemi, yaşlılığa yönelik olumsuz tavrın sergilendiği örnek olaylardandır. Covid-19 virüsünün en fazla yaşlı kesimi

etkilemesi, özellikle sosyal medyada yaşlılara yönelik negatif ve sert bir dil kullanılmasına yol açmıştır. Bu olumsuz tavrın ayırt edilmesi görece daha kolayken; yardımseverliğin ayrımcılığa yol açabileceğini tespit etmek daha güçtür. Yaşlıları aciz ve sevimli olarak temsil eden medya, yaş ayrımcılığının ayırt edilmesini zorlaştıran bir aracı rolü üstlenmektedir. Yaşlılara karşı hem düşmanca hem de iyi niyetli bu tavır; yaşlılık ayrımcılığını karmaşık hale getirmiştir. Genç görünme ve genç kalma arzusu, yaş ayrımcılığının sosyal dinamiklerinin bir uzantısı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Günümüzde yaşlılık karşıtı kozmetik ürünlerini piyasalaştıran güzellik sektörüne alternatif olarak kökeni eski tıbbi tedavi tekniklerine dayanan pratikler popüler hale gelmiştir. Yüz yogası bu pratiklerin en popülerlerindedir. Yüz yogasında kullanılan teknikler, eski Asya ve Doğu toplumlarına dayanmakta ve günümüzde de yaygınlaşmaktadır. Yüz yogasında kullanılan Gua Sha taşı hem bir tedavi tekniğidir hem de cilt sarkmasını önlemek için kullanılmaktadır. Yüz yogasının paradoksal bir tarafı vardır: hem güzellik sektörünün sunduğu ürünlere alternatif bir yaklaşım hem de yaşlılığın izlerini yok etme çabası olarak karşımıza çıkmaktadır. Yüz yogası pratiği hem günümüz güzellik standartlarını (gergin ve sağlıklı bir cilt) kabul eden hem de evrensel güzellik algısını (kozmetik sektörü ürünleri) reddeden kesişim noktasında yer almaktadır. Bu haliyle yüz yogası pratiği hem yaş ayrımcılığına karşı bireysel bir meydan okuma hem de toplumsal olarak kabul edilen güzellik standartlarını kabul etmenin bir formuna dönüşmektedir.

Yaşlılığın Demografik Bir Sorun Haline Gelişi

Nüfus yoğunluğu ve tarihsel dönüşümler, yaşam süresi ve ölüm oranları gibi konular, modern toplumların gelişiminden beri sosyolojik anlamda kaygı verici olmuştur. Davis, demografik yapılarla ilgili çalışmasında Batı uygarlığının, dünyanın geri kalanına yayılması ve nüfus artışının yaşanması sorununun altını çizmiştir. Avrupalıların modern yaşam tarzlarını yaydıklarını ve Batı dışı öznelerin kurbana dönüştüğünü iddia etmiştir. Bunun yanı sıra Asya'nın da modern Batı dünyasının araçlarını kullanarak ve nüfusunu ikiye, üçe katlayarak büyüme ihtimali endişe yaratmıştır (1945, s. 7).

Yüksek oranda yaşlı nüfusa sahip ülkeler; iş gücünün azalacağı, ekonomik gelişmenin yavaşlayacağı, dünyanın en büyük ekonomilerinin ücret yenileme taahhütleri ve sağlık hizmetlerine ayrılan bütçe nedeniyle daha fazla yük altına gireceği endişesini taşımaktadır. Böyle bir durumda dünyanın büyük ekonomilerinin vatandaşlarına nasıl kaliteli bir yaşam sunacağı belirsizliğini korumaktadır (Hardy ve Skirbekk, 2013, s. 120). Küresel dünya hızla değiştikçe, ortalama yaşam süresi hiç olmadığı kadar uzamıştır.

Halk sağlığı alanında, küresel yaşam süresinin iki katına çıkmış olması büyük başarıdır. Ancak uzun yaşam süresinin bir sonucu olan yaşlı popülasyonunun artışı; “gümüş tsunami (*silver tsunami*)”, “gri dalga (*gray wave*)” ve “yaş depremi (*agequake*)” vb. adlandırılmalara yol açmıştır. Dünya nüfusunun hızla artması metaforik olarak tsunami

gibidir ve kontrol dışıdır. Ancak tsunaminin bu felaketvari etkisi ile nüfusun yaşlanması arasında kurulan metaforik bağın sorgulanması gerekmektedir (Barusch, 2013, s. 182). Bu adlandırma, yaşlı popülasyonu değersizleştirme riskini taşımakta ve sonuçlarının avantaj mı yoksa felaket mi olduğu sorusu önemini korumaktadır.

Çağdaş ve ekonomik alandaki dönüşümler, yaşlanmanın gerçekliklerini de değiştirmiştir. Bu çerçevede yaşlı bireylerin izleyici tarafından algılanış biçimleri de değişmiştir. Küreselleşmenin sonuçlarından biri de, yaşlı nüfusun çok kuşaklı bir dünyaya uyum sağlama gerekliliği olarak karşımıza çıkmaktadır (Angel ve Settersten, 2013, s. 95). Son yıllarda, dünyanın tüm bölgelerinde ortalama yaşam süresi artış göstermiştir. Otuz yıl önce ortalama yaşam süresi 64,2 yıl iken günümüzde yaşam süresi ortalama 72,8 yıla çıkmıştır (United Nations, 2022). Sağlığın sosyal belirleyicilerini tespit etmeye yönelik çalışmalar da beklenen yaşam süresini (*life-expectatory*) uzatmaya katkıda bulunmuştur. Amerika Birleşik Devletleri ve dünyanın birçok bölgesinde sağlığın sosyal belirleyicilerine (*the social determents of health*) dair hızla büyüyen literatür göze çarpmaktadır. Sosyal ve biyomedikal alandaki bilgi birikimi bu alanın gelişmesine katkıda bulunmuş ve karşı karşıya olduğumuz sağlık sorunlarının sadece tıbbi yöntemlerle ele alınamayacağı konusunda uzlaşa sağlanmıştır (Braveman ve Egerter, 2011, s. 382). Sağlığın sosyal belirleyicilerine dair literatürün genişlemesi, önümüzdeki yıllarda ortalama ve beklenen yaşam süresinin uzayacağını ve yaşlı popülasyonun daha da artacağını bir göstergesi niteliğindedir.

Uzun yaşam süresinin insanları savunmasız hale getireceği, sayıları hızla artan yaşlı popülasyonun sosyal sistemin sürdürülebilirliğine karşı tehdit oluşturma riski, yaşlı çalışanlara karşı ayrımcılığın artması, emeklilerin çalışanlara göre sayısının artması ve bu durumun ekonomik üretkenliğin önünde bir engel oluşturması ve yaşçılığın bir vatandaşlık sorunu olması gibi etkenler, yaşlılığı toplumsal bir soruna dönüştürmektedir. Bu toplumsal sorunlara yanıt bulabilmek adına yaşlılık çalışmaları arttırılmalıdır (Palmore, 2015, s. 873). Yaşlılık günümüzde sadece demografik bir olgu olarak değil aynı zamanda toplumsal bir sorun olarak da ele alınmaktadır. Yaşlı nüfusun toplumun yeniden üretimi açısından işlevsiz olduğunun düşünülmesi akabinde ayrımcılık sorununu da getirmiştir. Yaşlılık artık yalnızca toplumun yeniden üretimine ve ekonomisine dair bir sorun değil aynı zamanda bireysel hak ve özgürlüklerin ihlali olarak karşımıza çıkmaktadır.

Demografik Sorundan Ayrımcılığa: Yaşçılık

Damga üzerine ilk çalışmalar sosyoloji ve sosyal psikoloji disiplininin yararlanmış (Bugental ve Hehman, 2007, s. 179). Sosyoloji alanında çalışmalar yapan ilk isim ise Goffman'dır. Goffman, damganın her koşulda olumsuz anlamıyla ele alınamayacağını savunmaktadır. Kimi zaman damgalı birey damgasını "tali kazanımlar elde etmek" için de kullanabilmektedir. Sosyal hayatta başarısız olduğu zaman, sahip olduğu damga niteliğine başvurabilmektedir. Aynı şekilde damgalı kişi acı çekmenin ilahi bir yönü

olduğuna inanıp, sahip olduğu bu damga unsurunu benimsemekte ve bunu ilahi bir işaret olarak görebilmektedir (2014, s. 38). Kavramsal olarak damga birbiriyle iç içe geçmiş, katmanlaşmış anlam örüntülerini içermektedir.

Damga, damgalı bireyin bilgisini iletme üzerinden yeniden üretilir. Damgalı bireyin bedensel ifadeleri, ötekinin izlenimi aracılığıyla iletilir. Bu toplumsal bilgiyi ileten göstergeleri Goffman “sembol” olarak adlandırır (Goffman, 2014, s. 79). Semboller, toplumsal bilgi aracılığıyla yayılır ve kişi o damgaya sahip olmasa bile damgalanmaktan kaçamamaktadır. Kalıtsal yapısından dolayı göz altı morluklarına sahip bir birey, içinde bulunduğu sosyal ortamlarda damgalanabilmektedir. Uyuşturucu kullandığına dair yanlış bir izlenimin mağduru olabilir.

Belirli damga biçimlerine sahip bireyler çeşitli benlik değişim süreçlerinden geçmektedir. Damgalı birey “normal”lerin bakış açısını öğrenebilmekte, içselleştirmekte ve sonuçları üzerine ayrıntılı bir biçimde düşünebilmektedir. Damga bu yönüyle sadece bireyin içinde bulunduğu koşulların güçlüğü ya da imkânsızlığıyla sınırlı kalmaz aynı zamanda damgalı kişilerin buldukları sosyal ortamlardaki bakış açılarıyla da ortaya çıkabilir (Goffman, 2014, s. 64). Peki yaşlılık da damgalanmaya yol açan bir nitelik midir? Doğal bir sürecin parçası olan yaşlılığı, kişinin sahip olduğu bir özellikten ziyade toplumsal olarak inşa edilen, ötekinin izleniminin yansımaları olan ve sonucunda kişiyi değersizleştiren bir süreç olarak düşünmek mümkündür.

Yaşlılık, Wilson’ın 1953 yılı sonrasını kapsayan, yaş ayrımcılığını içeren, derlediği tüm basılı ve açık erişimli kaynaklarda toplam 25 yaş ayrımcılığı ölçüm aracı tespit etmiştir. Araştırmanın sonucuna göre yaşlılığın evrensel olarak deneyimlendiğini ve gençlerin yaşlı bakış açılarına sahip olduğu tespit edilmiştir (2019, ss. 78-84). Yaş, bireylerin nitelikleri arasında ilk farkedilen şeylerden biri olsa da genellikle zarar verici bir şeye ya da dezavantajlı bir duruma dönüştüğünde, kuşaklararası dayanışmayı kategorize etmek için kullanılır. Yaşa yönelik stereotipler, önyargılar ve ayrımcılığı içeren bu terim yaşlılık (*ageism*) olarak adlandırılır (World Health Organization, 2021).

Yaşlılığın olumsuz sonuçlarına en fazla maruz kalan kesim yaşlılardır. Yaşlı bireylerin hafızası ve bilişsel kapasiteleri, yaşa dair kalıp yargılardan olumsuz anlamda etkilenmektedir (Lamont, Swift ve Abrams, 2015, s. 191). Yaşlı popülasyonundaki artış sonucunda yaşlı bireylere yönelik artan önyargılar, olumsuz davranış ve tutumlar; yaşlılığın kendisini damgalayıcı niteliğe sahip bir olguya dönüştürmüştür. Yaş ayrımcılığı (*age discrimination*) ve yaşlılık (*ageism*) terimini, damgalayıcı niteliğiyle ilk kez ele alan Butler’a göre yaş ayrımcılığı veya yaşlılık “bir yaş grubunun başka bir yaş grubuna yönelik önyargısı” anlamına gelmektedir (1969, s. 243). Yaşlılık, “gençlerin ve orta yaşlıların derinlerde yatan bir huzursuzluğunu yansıtmaktadır; yaşlanmaya, hastalığa, sakatlığa karşı kişisel bir tiksinti ve hoşnutsuzluk; güçsüzlük, işe yaramazlık ve ölüm korkusu”na işaret etmektedir (1969, s. 243). Yaşlılık terimi yirminci yüzyılın ortalarında ortaya çıksa da yaşlılık alanındaki çalışmalar uzun süre yetersiz kalmıştır.

Bugental ve Hehman, *Journal of Personality ve Social Psychology ve Personality and Social Psychology Bulletin* dergileri aracılığıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, her iki dergide ırkçılık konusunda 50, cinsiyetçilik konusunda 33 makale bulunduğunu ancak yaşçılık konusunda sadece 1 makale bulunduğunu tespit etmişlerdir (2007, s. 174). 1950'lerde en büyük toplumsal mesele ırkçılık ve cinsiyetçilik iken, Butler'ın (1969) yaşçılık terimi ile ilgili çalışmasından sonra yaş ayrımcılığı üzerine literatür genişlemiş ve giderek daha fazla çalışma yapılmaya başlanmıştır. 2005 yılına gelindiğinde yaşçılık ansiklopedisi yayımlayacak kadar analiz genişletilmiştir (Palmore, 2015, s. 873).

Ayalon ve Tesch-Römer, yaşçılığa yönelik teorileri mikro, mezo ve makro düzey olarak üçe ayırmıştır. Mikro düzeyde teorik yaklaşımlar sosyal psikoloji (dehşet yönetimi teorisi, sosyal kimlik teorisi ve stereotip içerik modeli) ve gelişimsel psikolojiyi (sosyal gelişimsel perspektife dayalı teoriler, stereotip düzenleme teorisi vd.) kapsamaktadır (2018, s. 4). Dehşet yönetimi teorisine göre yaşlı yetişkinler ölümlülüğü sürekli hatırlatmaktadır. Yaşlı yetişkinlerin ölüme dair kırılabilirliği yönetmek için bireyler, sembolik anlamda ölümsüzlük sunan kültürel dünya görüşünü benimseyebilirler. Bu inanca sadık kalan bireyler, kendi öz saygılarını korumaya çalışıyor ve ölüme karşı kendilerine savunma kalkanı oluşturuyor olabilirler (Greenberg, Pyszczynski ve Solomon, 1986, s. 192). Sosyal kimlik teorisinde bireyler, referans gruplarının üyeleri olarak hareket ederler. Stereotip içerik modelinde ise insan grupları, farklı yetkinlik seviyelerine göre gruplandırılmaktadır. Örneğin yaşlı yetişkinler genellikle sıcak ama beceriksiz olarak kodlanmışlardır (Ayalon, ve Tesch-Römer, 2018, s. 4).

Yaşçılık her zaman bireysel düzeyde gerçekleşmemektedir. Mezo yaklaşımlar grupların, örgütlerin ve diğer sosyal oluşumların da yaşçılığın öncüsü olabileceğini iddia etmektedir. Örneğin bir kuruluşa girme ve çıkma kuralları buna dahildir. İş gücü piyasasında yaş, işe alınmak için genç olmak ya da işten ayrılmak için emeklilik yaşının gelmiş olması gibi durumlarda belirleyici olabilmektedir (Ayalon, ve Tesch-Römer, 2018, s. 7). Bir örgütü ayrıştıran ve itibarsızlaştırılmasına yol açan kusuru olduğuna dair kolektif algı yaratan örgütsel damgalama biçimleri de vardır. Örgütsel damgalama üzerine yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak örgütlerin damgalama süreçlerini yürütme stratejilerine dairdir ve bu stratejiler damgalamanın verili kabul edildiğine işaret etmektedir. Damgalamanın verili kabul edilmesinin hatalı sonuçları doğurabilme riski vardır çünkü damgalamanın kendisi de inşa edilen bir süreçtir (Kvåle ve Murdoch, 2019, s. 676). Mezo teoriler grup üyeliğine yönelik evrimsel teori, yaş ayrımı, gruplararası tehdit teorisi ve kuşaklararası çatışma teorisi gibi yaklaşımlar çerçevesinde değerlendirilebilir.

Grup üyeliğine ilişkin evrimsel teori kapsamında Burnstein ve arkadaşlarının grup halinde yaşayan bireyler üzerine çalışması örnek verilebilir. Üreme potansiyeli daha yüksek olduğu düşünülen bireylere daha fazla yardım edilmektedir. Yaşamın tehlikede olduğu durumlarda gençlere ve kendi akrabalarına, hayati riskin bulunmadığı durumlarda ise hasta ve yoksullara yardım düzeyi yüksektir (1994, s. 773). Mikro düzeyde yaş

ayrımcılığının sosyal güçleri yeterince belirleyemediği iddiasında olan Hagestad ve Uhlenberg, makro ve mikro düzey arasında bağlantı kurmaya çalışmıştır. Yaşçılığı yaratan sosyal ağlar, bu döngüyü devam ettirirken aynı zamanda döngüyü kırarak güce de sahiptir. Yaşçılığı önlemenin en önemli yollarından biri, kuşaklararası iletişimi kolaylaştıracak politikalar izlemektir. Kuşaklararası ilişkilerde ortak perspektifi yakalamak, farkındalığı teşvik etmek ve buna uygun politikalar izlemek yaş ayrımcılığını önleme konusunda önemli bir faaliyet olarak karşımıza çıkmaktadır (2005, s. 357).

Gruplarası tehdit teorisi, dış grupların düşman olarak algılandığı durumlarda, bireylerin dış gruplara düşmanca tepkiler verdiğini öne sürmektedir. Gruplarası çatışmayı arttıran bu tehdit hem gerçekçi hem de sembolik düzeyde olabilmektedir. Gerçekçi tehditler, grubun kaynağına, gücüne ve refahına yönelik olurken; sembolik tehditler dünya görüşüne, inanç sistemine ve değerlerine yönelik gerçekleşebilmektedir (Ayalon, ve Tesch-Römer, 2018, s. 6). Gruplarası çatışma teorisi; kuşaklararası potansiyel gerilimleri açığa çıkarmakta, yaşlı yetişkin nüfusunun artması ve sonucunda topluma adapte olma çabasının genç nesiller arasında nasıl bir çatışmaya dönüştüğünü ve kuşaklararası dinamikleri anlamının önemi üzerinde durmaktadır (North ve Fiske, 2012, s. 982).

Yaş ayrımcılığının makro düzeyde incelenmesi, yaşlı bireyleri değersizleştiren kültürel değerlerde ve sosyal kurumlarda gerçekleşmektedir. Yaşçılığı, makro düzeyde incelemenin ilk alanı modernleşme teorisidir. Tıptaki ve teknolojiadaki gelişmeler yaşlı yetişkinlerin statülerini kaybetmesine ve yaşlı nüfusun artışına yol açmıştır. Yaşlılık; kırılabilirlik ve hastalıkla aynı anlamları barındıracak şekilde değişim göstermiştir (Ayalon, ve Tesch-Römer, 2018, s. 7). Nüfus küresel olarak yaşlanırken modern tüketim kültüründe iyi yaşlanma ve fiziksel görünüme vurgu yapılmaktadır (Åberg, Kukkonen ve Sarpila, 2020, s. 1). Yaşlılığın modern toplumlarda ele alınış biçimi farklı alanlarda kendini göstermektedir.

Yaşçılık, çeşitli toplumsal alanlarda ortaya çıkmaktadır. Örneğin iş yerinde, yaş arttıkça performansın düşmediğini gösteren çok sayıda araştırma olmasına rağmen, iş başvurusu yapan yaşlı bireylerin gençlere göre işe alınma şanslarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yaşlıların medyadaki temsili de yaşçılığı güçlendirme eğilimindedir. Yaşlı bireyler televizyon programlarında yeterince temsil edilmemektedir (North ve Fiske, 2012, s. 983). Yaşlılar, televizyon reklamlarına olumsuz stereotipler olarak gösterilmişlerdir. Çok sayıda reklamda yaşlılar, güçsüz ve beceriksiz figürler olarak resmedilmişlerdir (Miller, Leyell ve Mazachek, 2004, s. 316). Yaşlıların gülünç bir temsile dönüşmesi, medyadaki yaşlı temsiline sorgulanmasını gerektirmektedir.

2000' li yıllar öncesi yaşlı temsiline olumsuz tasviri gazete, radyo, televizyon ve reklamcılık gibi alanlarda açığa çıkarken, 2000 sonrası sosyal medyanın gelişimiyle, etkisini dijital platformlarda da hissettirmiştir. Soto-Perez-de-Celis, 2019 yılında dünya çapında pandemiye yol açan Covid-19 virüsü ve dezavantajlı grupların pandemiden nasıl

etkilendiği üzerine yürüttüğü çalışmasında, sosyal medyada dolaşan yaşlanmaya yönelik olumsuz mesajlarda yaşlı yetişkinlerin çaresiz ve harcanabilir bireyler olarak tasvir edildiğini ileri sürmüştür. Covid-19 virüsünün yaşlı bireylerde daha ölümcül olduğu bilgisi, virüsün ciddiyetini küçümsemiş ve yaşlı bireylere yönelik saldırgan içerik ve şakalarda artışa sebep olmuştur (2020, s. 29). Pandemi döneminde görülen yaşlı bireylere yönelik bu tutum, yaşlılığın düşmanca biçimine örnektir. Ancak yaşlılığa yönelik ayrımcılık, her koşulda bu kadar kolay fark edilmemektedir.

Chasteen ve Cary, yaşlı bireylere uygulanan yardımsever ve düşmanca damga biçimleri arasında ayırım yaptıkları çalışmasında, yardımsever yaşçılığın iyi huylu gibi gözükse de yaşlı bireylerin kendine yeterli ve özerklik duygularını zayıflattığını ileri sürmüşlerdir. Bu yönüyle yardımsever yaşçılığın fark edilmesi ve mücadele edilmesi zordur. Düşmanca yaşçılık, yardımsever yaşçılığın ayırt edilmesine göre daha kolaydır (2015, s. 114). Yaşlılara yönelik düşmanca tutumla daha seyrek karşılaşılması, yaşlılara yönelik ayrımcılığın geç farkedilmesine yol açmış olabilir. Medyadaki sevimli yaşlı temsilleri, ayrımcılığın başka bir biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Emile ve arkadaşlarının yaptıkları boylamsal çalışmada, fiziksel aktivitelere yönelik yaş klişelerinin onaylanmasının, yaşlı bireylerde öznel canlılığı olumsuz etkilediğini tespit etmişlerdir. Yaş stereotiplerinin onaylanması sadece içselleştirmeyoluyla değil başka mekanizmalar aracılığıyla da etkili olabilmektedir (2015, s. 883). Yaşçılığa dair kalıp yargıları içselleştirmek, öznel canlılığı olumsuz etkileyen bir faktör olsa da tek başına yeterli olmayabilir. Schmader, kalıp yargıların onaylanmasının kadınların toplumsal cinsiyet kalıplarını onaylamasına benzer olduğunu ileri sürmüştür. Bu kalıp yargıların onaylanmasının, kadınların öz algılarını ve kariyer hedeflerini etkilediğine dair bulgularını ortaya koymuştur (2004, s. 849). Levy ve arkadaşları olumsuz yargıların, yaşlı bireylerinin stresini arttırdığını ileri sürmektedir. Yaşa dair kalıplaşmış yargıların ve stresin birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu araştırdıkları çalışmalarında stresli bir olayın, yaş kalıp yargıların olumsuz sonuçlarını arttırmadığını aksine yaş kalıp yargıların güçlü olduğu durumlarda stresi yaratacak bir olayın gerçekleştiğini tespit etmişlerdir (2015, s. 889).

Palmore, yaş ayrımcılığını azaltmaya yönelik bireysel eylem biçimlerinin olduğunu ifade etmektedir. Bu bireysel eylemler arasında kendini ve başkalarını eğitmek; yaşçılığa dair damgalayıcı şakalardan ve terimlerden kaçınmak; yaşlılığı hastalıkla gençliği de dinçlikle ve sağlıkla bir tutan dilden kaçınmak gibi örnekler sıralanabilir. Daha örgütlü eylemler arasında ise insanları bilgilendirmek, halka açık toplantılar yapmak ve çeşitli medya kuruluşlarını teşvik etmek, yaş ayrımcılığını azaltacak lobi faaliyetlerinde bulunmak ve yaş ayrımcılığına karşı yasaların uygulanmasını teşvik için dilekçe ve toplu davaların kullanılması sıralanmaktadır (2015, s. 874).

Yaş ayrımcılığını önlemeye dair eylem biçimlerinin farklı yollarla geliştirilmesi mümkündür. Ancak öncelikli olarak yaşçılığın hem açık hem de gizli biçimlerde

sürdürüldüğü medya ve sosyal medya platformlarındaki görünümünü tespit etmek gerekir. Yaşlılığın; kırışıklık, cilt sarkması, beden duruşundaki bozuklukların artması gibi belirgin özelliklerini yok etmeye yönelik sosyal medyadaki tavsiyeler, yaşlılık izlerini negatif anlamıyla ele almaya yatkındır. Sosyal medyada yaşlılığın negatif bir unsurmuş gibi ele alınması ve genç kalmaya yönelik arzusunun pekiştirilmesi ise yaş ayrımcılığına yol açan gizli faktörlerdendir.

Genç Kalma Arzusunun İkilemi: Yüz Yogası Pratiği

İnsan ömrünün uzaması demografik yapıyı etkilediği gibi, insanlarda genç kalma arzusunu da üretmiştir. Spor salonları, yaşlanma karşıtı kremlerin piyasalaşması, sağlık ve güzellik programlarının sunumu yaygınlaşan gençlik arzusunun göstergesi niteliğindedir. Kuipers'a göre, fiziksel görünüm statüsü ile ilişkilidir. Çekici olanlar, çekici olmayanlara göre sosyal ve ekonomik açıdan daha başarılı olabilmekte, sosyal değeri artabilmektedir. Bireyler kozmetik ve güzellik enstitüsü yardımıyla prestijli bir görünüme kavuşmak istemektedir (2015, s. 38). Dış görünüşün idealize edilmesi ve güzelliğin piyasalaşma sürecinin yöneldiği kitle erkeklerden çok kadınlar olmuştur.

İnsanlar 40.000 yıl öncesinde de kozmetik kullanımıyla dış görünüşlerini değiştirmeye çalışmışlardır. Ancak güzellik fenomeninin tarihi spekülattir çünkü kökenleri daha çok hayatta kalmaya, diğer bir deyişle işlevselliğe dayanmaktadır. Tarihin ilk çağlarında açık gözler ve sağlıklı dişler hayatta kalmak için önemli olmuştur. Görememek ve çiğneyememek hayatta kalmanın önünde bir engel oluşturmuştur (Berry, 2008, s. 17). Günümüzde güzelliğin işlevselliği ve hayatta kalmaya yardımcı olma potansiyeli yerini estetik kaygılara bırakmış görünmektedir. Etoff (1999), doğadaki birçok canlının güzelliğinin fiziksel görünümüne dair kur sinyali olduğunu ifade etmektedir. İnsan türünde de durumun benzerliğine dikkat çekmektedir. Sağlık ve doğurganlık, güzelliğe dair fiziksel özellikler olarak kabul edilir. Ancak günümüzde doğurganlığa ve sağlıklı olmaya dair özellikler güzellik standartı olarak görülmeyebilir. Örneğin ince belli olmak üreme potansiyeliyle ters orantılı olmasına rağmen güzellik algısının vazgeçilmez özelliklerindedir. Ortalama güzelliğin ötesine geçme arzusu, standart bedenleri aşma ve gerçek bedenlerden duyulan memnuniyetsizliğe yol açmaktadır.

Gençlik ve güzellik arzusu, estetik sektörü olarak evrensel/ideal biçime bürünmüş ve güzellik piyasasına dahil olanlar kendilerini imtiyazlı hissetmişlerdir. Gündelik yaşamda çoğu insan, güzelliğin sahip olanlara imtiyaz tanındığı bir özellik olduğunu kabul etmektedir. Güzellik, sosyal inşa olarak karşımıza çıkmaktadır. Batılı, beyaz ve çekici bir bedene kavuşma arzusu güzelliğe sahip olma arzusu ile bir arada işlemektedir. Güzellik standartları, keyfi ve yüzeysel bir doğaya sahiptir. Evrensel olarak Kuzey Avrupa standartlarına sahip beyazlar diğer etnik köken özelliklerine sahip olanlardan, uzun boylular kısa boylulardan daha çekici kabul edilmektedir (Berry, 2008, ss. 1-15).

Berry, dış görünüşün, anlam yüklenmediği takdirde anlamsız olduğundan bahsetmektedir. Dış görünüş özelliklerinin özünde iyi ya da kötü olması diye bir şey yoktur. Özellikler, kendilerine yüklenen anlamlar dışında nötrdür. On dokuzuncu yüzyıl öncesi dolgun vücut hatları güzellik idealine uygunken, on dokuzuncu yüzyıl sonunda bu güzellik ideali değişmeye başlamıştır. Güzellik, tarihsel sürece göre değişiklik göstermiştir (2007, s. 5). Peixoto-Labre ve Wals-Childers, 1800’lerde ergen güzelliğinin karakter, iyilik ve saflık gibi terimlerle ifade edildiğini günümüzde ise fiziksel mükemmellik olarak algılandığını ileri sürmektedir. Medya, genç kızlara yönelik popülerlik vaadinde bulunmaktadır. Gençlik dergileri, dış görünüşün mükemmel olması gerektiğini vurgulayan içerikleriyle varlık kazanmaktadır (2003, ss. 379-396). Fiziksel özelliklerin ve dış görünüşün belli standartlara uygun olacak şekilde “mükemmel” olması gerektiği yanılsaması, bireylerin kendi kendilerini inandırdıkları bir olgu değildir. Bundan ziyade medya aracılığıyla, güzellik söylemi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Muzzatti ve Featherstone, Ekim 2002’de Washington’da gerçekleşen keskin nişancı olayının, Washington Post’da yayınlanan 500’den fazla yazıyı inceleyerek içerik analizini yapmıştır. Medya, yayınladığı haberlerde korku ve savunmasızlığı pazarlamıştır. Bu tür içerikler egemen söylemi yeniden üretmekte ve suçu yanlış temsil ederek kamuoyunda endişe yaratmaktadır. Medyanın ürettiği korku “dolayımlanmış korku” (*mediated fear*) olarak adlandırılmıştır (2007, s. 43). Berry, “dolayımlanmış korku” terimini güzellik hakkındaki izlenimlere ve kamuoyu algılarına uygular. Olağanüstü güzel insanlara benzememiz gerektiği ve eğer onlara benzemiyorsak yetersiz olduğumuz algısı medya tarafından pazarlanmaktadır. Güzelliğin medyadaki aşırı temsili, yetersizlik duygusuna yol açmaktadır (2008, s. 7). Ancak bu yetersizlik duygusu sadece yaşlı yetişkinlere yönelik değil aynı zamanda gençler için de genç kalma arzusunu yaratmaktadır. Çok sayıda genç, estetik müdahaleye sıcak bakmaktadır. Gençlerin estetik müdahale yaptırmaya gönüllü olması, bedenlerinde kusurlu gördükleri bölgeleri değiştirmeye yönelik olabileceği gibi aynı zamanda “kusursuz güzellik” arayışının da uzantısı olabilmektedir. Genç yaşta kullanılmaya başlanılan pahalı bakım ürünleri, geleceğe dönük bir yatırım olarak düşünülebilir. Yaşlılığın izlerine müdahale gençlikten başlamaktadır.

Yaşlılığın izlerini yavaşlatmanın gençlik dönemindeki pratiklerde başlaması, Goffman’ın “itibarsızlaştırılan” ve “itibarsızlaştırılabilirliği muhtemel olan” ayrımına uygun bir örnektir. Birinci gruptakiler damgalarının olduğunu kabul eder ve bu damgalarından doğan gerilimi azaltmaya çalışır. İkinci gruptakiler ise rahatsızlık verici olan durumu ortadan kaldırmaya çabalamaktadır. Ancak her iki grubun da kullandığı damgalama teknikleri benzer olabilir. Örneğin güneş gözlüğü takan görme engelli bireyler aynı zamanda gözlerinin şekil bozukluğunu güneş gözlüğüyle gizler. Aynı şekilde etnik azınlık gruplarının adını ya da burnunu değiştirmesi ilgi odağı haline gelmek istememesinden kaynaklı olabilir (Goffman, 2014, s. 147). Yaşlı yetişkinler hali hazırda itibarsızlaştırılan grubuna örnek iken, yaşlılığa müdahale pratiklerini gençlik döneminde başlatanlar ise itibarsızlaştırılabilirliği muhtemel olan bireylere örnek verilebilir.

Walker ve arkadaşlarının (2019) yaşları 18-29 arasında değişen 118 kadınla yaptıkları çalışmada, katılımcılardan sosyal medyadaki estetik müdahale yaptıran isimleri takip etmeleri istenmiştir. Katılımcılar bu hesapları bir süre takip etmiş ve bu sürecin sonunda katılımcılara estetik müdahale yaptırmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Görüşmenin sonunda sosyal medyada bu hesapları takip eden kadınlar, görünüşlerinden duydukları memnuniyetsizliği dile getirmiş ve estetik müdahaleye sıcak baktıklarını ifade etmişlerdir. Ancak günümüzde her ne kadar sosyal medya aracılığıyla estetik müdahale ve kozmetik ürünleri piyasalaşsa da güzelliğe erişememenin önündeki ekonomik engellerin bir noktaya kadar ortadan kalktığı görülmektedir. Binlerce yıl önce kullanılan zeytinyağı, çeşitli bitkiler, taşlar gibi geleneksel güzellik araçları günümüzde tekrar popüler hale gelmiştir. Bu popülerleşme, genişleyen güzellik endüstrisinden kaçış gibi algılansa da güzel ve genç kalmanın gerekliliğini savunmaya devam etmektedir.

Sosyal medyada ünlü olan, çok sayıda takipçisi olan ve ürettiği içeriklerle takipçilerini etkileyen kişiler *influencer* olarak adlandırılmaktadır. Influencer kavramının kullanımı son yıllarda artmıştır ancak markaların görünürlüklerini arttırmak için ünlülerle işbirliği halinde çalışma yöntemi eskilere dayanmaktadır (Demir, 2023, s. 3165). Influencer'lar özellikle cilt bakım sektöründe tüketicilerin davranışlarını etkileyen bir konumdadır. Ananthasai ve arkadaşlarının, nitel ve nicel araştırma yöntemleri kullanarak, sosyal medya fenomenlerinden etkilenip onların tavsiye ettiği cilt bakım ürünlerini satın alan katılımcılarla görüşmüşlerdir. YouTuber, Blogger ve Vlogger'ların ortaya çıkmasıyla birlikte kozmetik ürünlerin pazarlanması şirketler için daha kolay hale gelmiştir. Influencer'lar cilt bakım rejimini ortaya çıkaran, yeni ürün incelemesi yapan ve sağlıklı cildin sırlarını veren kişilerdir ve onları takip eden kitlelerin satın alma kararlarını belirler. Bu çalışmanın sonucuna göre katılımcıların %60'ı ürünleri satın alırken sosyal medya tavsiyelerine güvendiği ve influencerların tüketici davranışını şekillendirdiği ortaya çıkmıştır (2023, ss. 1118-1123).

Günümüzde özellikle TikTok, Instagram gibi sosyal medya platformlarında popülerleşen yüz yogası, paradoksal biçimde, güzelliğin piyasalaşma sürecinin hem içindedir hem de bu piyasaya mesafe almaktadır. Yüz yogası bir yandan hiçbir tıbbi müdahale gerektirmeden, kendi kendine evde uygulanabilecek bir pratikken diğer yandan yaşlılığın en büyük izlerinden olan cilt sarkmasına bir müdahale biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yüz yogası pratiği hem yaşlılığın izlerini mümkün olduğunca geciktirmeye hem de güzellik endüstrisine mesafesini korumaya çalışır.

Sosyal medya aracılığıyla popüler hale gelen yüz yogası, “genellikle yaşlanma belirtileriyle mücadele etmek amacıyla yüzdeki kasları harekete geçirmek ve esnetmek için yapılan yüz egzersizlerini” tanımlamaktadır (Levy, 2022). Yüz yogası, TikTok'ta 500 milyondan fazla görüntülenmiştir. Aynı zamanda yüz yogası ile ilgili dersler veren eğitmenler de bulunmaktadır (Andrews, A. F., 2023). Yüz yogasının sosyal medyada popülerleşmesi, klinik açıdan bilimsel olup olmadığı konusunu tartışmaya açmıştır.

Yüz yogası, hiçbir aparat kullanmadan sıfır maliyetle yapılacağı gibi Instagram’da ve TikTok’ta popüler olan birkaç yardımcı aparatı da içermektedir. Yüz yogasının kökeni geleneksel Çin tıbbına dayanmaktadır ve yeşim taşı, Gua Sha taşı gibi aparatlar kullanılmaktadır (Estrada, 2023). Gua Sha taşı, Asya’nın göçmen topluluklarında kullanılan geleneksel bir tedavi aracıdır. Masaj, akupunktur, Tai Chi gibi tekniklere benzeyen Gua Sha taşı, Amerika Birleşik Devletleri’nde de kabul gören tanımlayıcı tıbbi tedavi olarak kabul görmüştür. Stres, sırt ağrısı ve bazı kronik hastalıkların tedavisinde de kullanılmaktadır (Liu ve Chen, 2012, s. 3).

Avrupa toplumlarında sıkça görülen kronik sırt ve boyun ağrılarının tedavisinde, Gua Sha taşının etkili olup olmadığını belirlemek için yapılan klinik çalışmada, Gua Sha taşıyla tedavi edilen, kronik boyun ağrısı olan deneklerde iyileşme belirtileri gözlenmiştir. Semptomatik iyileşme 1 haftalık kısa bir süreçte gerçekleşmiştir. Çalışmanın bulgularına rağmen, Gua Sha taşının kronik boyun ağrısı üzerinde gerçek bir etkisinin olup olmadığı, plasebo etkisi olabileceğinden dolayı belirsizliğini korumaktadır (Braun, vd., 2011, s. 367). Yüz yogasının kökeni eski Asya ve Doğu toplumlarındaki geleneksel yöntemlere dayanıyor olsa da günümüzde daha çok yaşlılığın belirgin izlerini azaltmaya yöneliktir.

Alam’ın; 40 ila 65 yaş arasında katılımcılarla 20 hafta boyunca yaptığı çalışmada, katılımcılar her gün 30 dakikalık yüz yogası egzersiz programını uygulamışlardır. Egzersizler yüz kaslarını güçlendirmiş ve daha genç bir görünüm elde edilmiştir. Yüzün yaşlandıkça elastikiyetini kaybetmesi sonucu cilt sarkmakta ve bu egzersizler yüz kaslarını güçlendirerek yüz hacmini genişletmektedir. Çalışmanın sonucunda, yüz yogası öncesi ve sonrası fotoğraflar “Merz-Carruthers Yüz Yaşlanma Fotoğrafları Ölçeği” kullanılarak incelenmiş; dermatologlar yüzün başlangıçtaki, sekizinci haftadaki ve yirminci haftadaki görüntülerini değerlendirmişlerdir. Çalışmanın sonucuna göre 20 haftalık bu program sonrası yaş görünümünde neredeyse üç yıllık bir düşüş olduğu saptanmıştır (2018, s. 365).

Alam’ın (2018) klinik çalışmasında birlikte çalıştığı, dünyaca ünlü *Happy Face Yoga*’nın kurucusu Gary Sikorski, yüz egzersizlerinin yüz masajından farklı olarak üç şeyi gerçekleştirdiğini savunmaktadır. İlk olarak yüz yogası kan dolaşımını arttırarak yüzdeki kolajen seviyesini arttırmakta ve daha canlı bir cilt yaratmaktadır, egzersizler yüz, boyun ve kafa kasında toplam 57 kası çalıştırmakta ve ince çizgileri yumuşatmaya yardımcı olmaktadır (Happy Face Yoga, 2020). Yüz yogasının faydasının olup olmadığına dair medyada kafa karışıklığı vardır. Yüz yogası yapan kişilerin çoğu hareketlerin doğru şekilde yapılması aksi takdirde yüz bölgesinde başka kırışıklıklara yol açacağını savunmaktadır. Yanlış uygulanan yüz egzersizleri yüz asimetrisine, ince kırışıklıklara yol açabilmektedir. Yüz yogasında doğru nefes almak ve uygun pozisyonda kalmak önemlidir (Pajer, 2023).

Groundhuis ve arkadaşlarının yüz egzersizleri üzerine yaptığı çalışmada, yüz egzersizlerinin sadece gençleşmeye yönelik değil aynı zamanda yaşlı yetişkinlerin

duygularını ifade etmede yüz kaslarını daha rahat şekilde kullanmalarına yardımcı olduğu vurgulanmıştır. Yüz kaslarının kontrolünü kaybetmek yaşlı bireylerde ifade sergileme kabiliyetini de düşürmektedir. 28 kişinin davranış verilerine yönelik yapılan bu çalışmada, Pao cihazı kullanılarak yapılan yüz kası egzersizlerinin, sağlıklı yüz kaslarını korumaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir (2021, ss. 1-6). Yüz yogasının aynı zamanda işlevsel bir boyutunun olduğu da söylenebilir. Ancak yüz yogası pratiğinin öncelikli amacı yaşlılığın belirgin izlerini yok etmeye ve iyi yaş almaya yöneliktir.

Yüz Yogası Pratiği ve Yaşlılık İlişkisi

Yaşlılığın izleri görünür hale geldikçe yaşlı yetişkinler kendilerini toplumsal alanda daha görünmez hissetmektedir. Clarke ve Griffin, 50-70 yaş arası 44 kadın katılımcıyla yaptıkları çalışmada kadınların genç ve güzel kalma eğilimlerinin toplumsal alanda daha görünür kalma arzusuyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Kadınlar özellikle 50 yaşından sonra, bedenleri güzellik idealinden giderek uzaklaştığı için başkaları tarafından görünmez hale geldiklerini hissetmektedir. İronik bir şekilde gri saç, kırışık bir cilt gibi görünür işaretlere sahip olma, toplumsal görünmezliğin fiziksel bir işareti olarak karşımıza çıkmaktadır (2008, s. 669).

Yüz yogası özellikle kadınlarda, cildin gözle görülen kırışıklığını minimuma indirme pratiğidir. Bu pratiğin sonuçlarının uzun bir sürecin sonunda kendini göstermesi, cerrahi müdahalelerde olduğu gibi anında fark edilememesi; yüz yogasını görece daha “doğal” bir forma dönüştürmektedir. İzleyicinin bu pratiği gerçekleştiren bireylerdeki değişimi farketmesi zamana yayılmış bir süreçtir. Dışardan herhangi bir kimyasal enjekte edilmemesi ya da cerrahi müdahalede bulunulmaması, neredeyse sıfır maliyetle yapılabilmesi yüz yogasının evrensel ve kabul edilmiş güzellik standartlarından saptığının bir işaretidir. Ancak bu sapmanın kendisi, görünür kırışıklıkları görünmez hale getirmeye çabaladıkça ve gündelik pratiğe dönüştürdükçe kendisini gençlik ve güzellik idealinin içinde bulmaktadır.

Yaşlılığın kırışıklık ve sarkma gibi fiziksel görünümünü azaltma çabası ya da kronolojik yaşın gerektirdiği gibi süregelmesine meydana okuma girişiminin kendisi, bireylerin kendi kendilerine yaratmaya çalıştıkları yeni bir güzellik idealinin bir semptomu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, evde kendilerinin yapabilecekleri, dışardan hazır almadıkları bir güzellik paketi gibi düşünülebilir. Yüz yogası pratiğinin kendisi şu sesi yankılar gibidir: “Genç kalmayı bir ideal olarak kabul ederim ancak kendim yapmam şartıyla”.

Butler’in, gençlerin ve orta yaşlıların huzursuzluğu ve ölüm korkusu olarak anlamlandırdığı yaşlılık terimini (1969, s. 243) günümüzde genç kalmaya yönelik girişimleri ölüm korkusu ya da huzursuzlukla açıklamak yeterli değildir. Günümüzde bu geleneksel anlamının ötesine geçmiş ve bir başkası tarafından tanınmanın ve görünür olmanın işaretine dönüşmüştür. Yüz yogasının en büyük avantajlarında biri herkesin

kendi kendine yapabileceği bir pratik oluşu ve daha genç görünümlü bir cilde sahip olabilmek için hiçbir “bahane”ye yer bırakmamasıdır.

Bu anlamda yaşlı bireylerin, yaşçılık ile mücadelesinin bir aracının da yüz yogası olduğunu düşünmek mümkündür. Yüz yogası, yaşam boyu sürdürülmesi gereken bir yaşlanma önlemidir. Bu pratik, görünür fiziksel kırışıklıkları görünmez kılmaya çalışmaktadır. Yüz yogası yapan bireyler, bu pratiğin yaşam boyu sürdürülmesi gerektiğinin bilgisindedir ve bu bilginin kendisi bir yaşam biçimine dönüşmektedir. Clarke ve Griffin (2008) kadınların genç kalmak için gerçekleştirdikleri müdahalelerin ve pratiklerin; dış görünüme hayat boyu yatırımın, görünmezliğe karşı verilen mücadele ve istihdamla ilgili yaş ayrımcılığının karşısında durma gibi motivasyonlardan kaynaklandığını tespit etmişlerdir (s. 663). O halde Clarke ve Griffin’in (2008) çalışmasından yola çıkarak yaşçılık ile yüz yogası pratiği arasında ilişki kurmak mümkün hale gelmektedir. Böylece, görünür fiziksel yaşlılık izlerini bir damgalama biçimine dönüştüren yaşçılık ile bu izleri görünmez kılma pratiği olan yüz yogası birbiriyle ilişkili hale gelmektedir.

Yüz yogasının Batı kültüründe benimsenin güzellik standartlarına dahil olduğu noktaları, yaşlılığın görünür özelliklerini yok etme çabası ve bu pratiği bir yaşam biçimine dönüştürmek olduğunu ifade edebiliriz. Güzellik endüstrisinin dayattığı, bedenin genç ve güzel kalması algısı yüz yogası pratiğinde de yer almaktadır. Yüz yogası bu anlamda güzellik standartlarının sınırları içinde kalmış ve buna bağlı olarak yaşçılığın yeniden üretimine katkı sağlamıştır. Yaşlanma her ne kadar “iyi yaşlanma” gibi sıfatlarla yüklense de, iyi yaşlanmayı gerçekleştiremeyen ya da yaş alırken başarılı olamayan bireyleri dışarıda bırakmaktadır. Bu durum ise yaşçı tutumların yeniden üretilmesine kaynak sağlamaktadır.

İyi yaşlanma terimi “yaşlı insanların yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde sağlıklı ve aktif kalabilmelerinden sorumlu tutulmalarına yönelik bir söylemin ortaya çıkması” sonucu kullanılmaya başlanmıştır ve yaşlanma sürecinde bireysel sorumluluğu vurgulamaktadır (Loos vd., 2017, s. 63). Kenalemang (2021) kozmetik reklamlarında son zamanlarda yaşlı ünlülerin yer almasının artmasıyla ilgili çalışmasında yaşlılığın yeniden nasıl konumlandırıldığını incelemiştir. Reklamlarda kozmetik kullanımı olumlu bir şekilde tasvir edilmekte ve yaşlanmanın bu yöntemle geciktirilebileceği öne sürülmektedir. Yaşlanma tercihe bağlı neoliberal fikirlerle uyumlu bir tercihe dönüşmüştür. Beden reklamlar aracılığıyla belli bir kimliği ve imajı güçlendiren ve yaşam tarzını resmeden düzenlenebilir bir metaya dönüşmüştür (2021, ss. 2122-2126). Tüketim kültüründe kozmetik ürünlerin pazarlanmasıyla oluşturulan beden metaya dönüşüm süreci, yüz yogasında bireyin kendi kendine deneyimlediği bir sürece dönüşmüştür. Yüz yogası pratiğini gerçekleştirenler, tüketim kültürüne dahil olmak zorunda olmasalar da bedenini yaşlı imajını dönüştürerek güzellik müdahalesinin parçası haline gelmekte ve iyi yaşlanmanın sorumluluğunu üstlenmektedirler.

Yüz yogasının diğer bir görünümü olan, güzellik standartlarının dışına çıktığı alan ise yüz yogasının belli bir tüketim kültürüne dahil olmayışıdır. Her ne kadar Gua Sha, yeşim taşı gibi ürünler yüz yogasını kolaylaştırıcı ürünler olarak piyasada yerine alsa da, kozmetik ürünlerinde olduğu gibi sürekli satın almayı gerektirici ürünler değildir. Güzellik standartlarının dışına çıktığı ikinci durum ise yüz yogasının devamlı uygulandığı ve sonuçlarının olumlu olduğu takdirde bunun kişinin kendi başarısı olması ve bireyin bu eylemin aktif öznesine dönüşmesidir. Yüz yogası yapma eyleminin kendisi tüketim alanına dahil değildir ve bireyler olumlu sonuçlarla karşılaştıklarında, elde ettikleri tatmin kendi istirarlarının ve çabalarının bir ürünüdür. Evrensel güzellik standartlarının dışına çıktığı haliyle yüz yogası, kronolojik yaşı kabul etmekle birlikte bunun sağlıklı bir şekilde olması gerektiğinin altını çizmektedir. Sonuçlarının kısa zamanda gözle görülmediği ve uzun bir süreç gerektiren bu pratik, hem yaşçılığa teslim olmakta hem de kendi yöntemleriyle yaşçılık olgusuyla mücadele etmektedir.

Yüz yogası pratiğinin hem güzellik idealini kabul ettiği hem de dışına çıktığı noktalarda, yaşçı tutumların etkisi farklı şekillerde açığa çıkmaktadır. İyi yaşlanmak için yüz yogasını yaşam biçimine dönüştürmek ve görünür fiziksel özellikleri azaltarak toplumsal görünürlük elde etmek, yüz yogası yapan bireylerin yaşçılığın etkisinde kaldığının göstergelerinden biridir. Ciltteki kırışıklıkların ve sarkmaların daha sağlıklı görünmesi girişimi, kronolojik yaşın ya da doğal sürecin getirdiği görünüme direnmek olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak tüketim piyasasına mesafeli yaklaşan ve yaşın görünümlerinin azaltılmasına dair çözümü kendi iradesiyle gerçekleştiren yüz yogası pratiği, yaşçılığın kendi üzerindeki etkisini minimuma indirmektedir. Yüz yogası hem yaşlılığın doğal bir süreç olduğunu kabullenir hem de bu doğal sürecin kendisini de inşaya dönüştürür. Bu haliyle yüz yogası hem güzellik standartına dahil olarak hem de onun dışında kalarak yaşçılığın etkisini minimuma indirmeye çalışmaktadır.

Sonuç

Yirminci yüzyılda değişen demografik yapı, yaşlı popülasyonun artışına yol açmış ve beraberinde yaşlılık tartışmalarını da getirmiştir. Yirminci yüzyılda yaşlılık demografik bir sorun iken günümüzde ayrımcılık biçimine dönüşmüştür. Gençlik, arzu edilen bir şey iken yaşlılık, korku ve endişe duyulan bir olguya dönüşmüştür. Yaşlılığın belirgin izlerini yok etmeye yönelik tıbbi müdahaleler, yaşlılıktan kaçışın kısa süreli ve etkili çözümüyken kozmetik ürünleri, beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, spor rutini gibi aktiviteler uzun süreç sonunda etkisini göstermektedir.

Yüz yogası, standartlaştırılmış güzellik müdahalelerine alternatif olarak ortaya çıkmış ve cerrahi olanın dışında konumlanmıştır. Bu mesafe, yüz yogası yapan bireylerin kozmetik sektörüne dahil olup olmadığının bir göstergesi değil yaşlanma karşısında bireysel bir çabanın mümkün olduğunun işareti olarak karşımıza çıkmaktadır. Neredeyse sıfır maliyetle ve birkaç hareket tekniğiyle uygulanan yüz yogasının etkili olması, aylarca hatta yıllarca uygulanmasına bağlıdır. Tıbbi müdahalede olduğu gibi kısa sürede gözle

görülür bir değişim vaadetmese de, uzun süreçler sonucunda fark yarattığı klinik çalışmalar sonucu tespit edilmiştir (Alam, 2018). Yaşlanmanın geciktirilmesi ya da daha iyi yaşlanmak için uygulanan bu tekniğin nasıl uygulanacağı özellikle sosyal medyada paylaşılan içeriklerde sıkça karşımıza çıkmaktadır.

Kendi bedeninin kontrolünü sağlamanın bir tekniği olan yüz yogası pratiği hem günümüz güzellik standartlarına yeşil ışık yakmakta hem de bu standartlardan sapma olarak karşımıza çıkmaktadır. Yüz yogası, fiziksel izleri belirgin olan yaşlılık izlerini görünmez kılarak toplumsal görünürlüğü arttırmaya yardımcı olmaktadır. Yaşlılığın izlerini azaltmaya yönelik bu önlemler, örtük bir biçimde yaşçılığın yeniden üretebilmektedir. Yüz yogasının, tüketim piyasasında olmasa bile, sosyal medyada popüler hale gelmesi kronolojik yaşın sonucu olan cilt kırışıklıkları ve sarkmalarına yönelik önlem almayı tercih etmeyen ve yaşlılığın izlerini olduğu gibi kabul eden bireylerin dışlanmasına yol açma riski taşımaktadır. Bu risk, onaylanan güzellik idealinin bir parçası olarak karşımıza çıkmakta ve yaşçılığın ilk görünümüne bir örnek teşkil etmektedir.

Yaşçılığın diğeri bir görünümü ise olumlu bir güce dönüşebilme potansiyelindedir. Yüz yogasının tüketim piyasasına dahil olmayan ve piyasalaştırılmayan özelliği buna örnektir. Yüz yogasının evrensel güzellik sınırlarını içeren özellikleri bulunmaktadır ancak bireylerin kendi kendilerine gerçekleştirebildiği bir eylem olması sebebiyle bu sınırların dışına taşmaktadır. Bireyler yaşlılıkla mücadele etme iradesi göstererek, ortaya çıkan başarıdan tatmin olma duygusu yaşayabilmektedir. Yaşçılık böylelikle karşısında teslim olunan değil mücadele edilen bir olguya dönüşmektedir. Özetle yaşçılık olgusu, yüz yogası örneği üzerinden, bir yandan genç kalma pratiklerini tercih etmeyen bireylere yönelik ayrımcı tutuma yol açabilmekteyken diğeri yandan yaşlılığın belirgin izleriyle mücadelesinde başarılı sonuçlar elde eden bireylerde de tatmin duygusu yaratabilmektedir.

Kaynakça

- Åberg, E., Kukkonen, I., & Sarpila, O. (2020). From double to triple standards of ageing. Perceptions of physical appearance at the intersections of age, gender and class. *Journal of Aging Studies*, 55, 1-12. <https://doi:10.1016/j.jaging.2020.100876>
- Alam, M., Walter, A. J., Geisler, A., Roongpisuthipong, W., Sikorski, G., Tung, R., & Poon, E. (2018). Association of Facial Exercise With the Appearance of Aging. *JAMA Dermatology*, 154(3), 365. <https://doi:10.1001/jamadermatol.2017.514>
- Ananthasai, N.R., Harini, M., Naresh, V. Rajya Lakshmi, N.C. (2023). A Study on the Influence of Social Media on the Purchase of Skin Care Products, *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(10), 1118-1124. <https://doi.org/10.55248/gengpi.4.1023.102619>

- Andrews, A. F. (2023, May 24). A guide to face yoga for a healthy, sculpted glow, *Vogue*.
<https://www.vogue.com/article/what-is-face-yoga>
- Angel, J.L., Settersten, R.A., (2013). The new realities of aging: Social and economic contexts. İçinde L. J. Waite, & T.J. Plewes (Edt.) *National Research Council, Perspectives on the Future of the Sociology of Aging* (ss. 95-119). Washington, DC: The National Research Council.
- Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (2018). Introduction to the section: Ageism concept and origins. İçinde L. Ayalon& C. Tesch-Römer (Edt.). *Contemporary Perspectives on Ageism* (ss. 1-10). <https://doi:10.1007/978-3-319-73820-8>
- Barusch, A. S. (2013) The Aging Tsunami: Time for a New Metaphor?, *Journal of Gerontological Social Work*, 56(3), 181-184, <https://doi:10.1080/01634372.2013.787348>
- Berry B. (2007). *Beauty bias : discrimination and social power*. Praeger.
- Berry, Bonnie (2008). *The Power of Looks: Social Stratification of Physical Appearance*. Aldershot, UK: Ashgate Publishing.
- Braun, M., Schwickert, M., Nielsen, A., Brunnhuber, S., Dobos, G., Musial, F., Lüdtke, R., & Michalsen, A. (2011). Effectiveness of traditional Chinese "gua sha" therapy in patients with chronic neck pain: a randomized controlled trial. *Pain Medicine* (Malden, Mass.), 12(3), 362–369. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2011.01053.x>
- Braveman, P., Egerter, S., & Williams, D. R. (2011). The Social Determinants of Health: Coming of Age. *Annual Review of Public Health*, 32(1), 381–398. <https://doi:10.1146/annurev-publhealth-031210-101218>
- Bugental, D. B., & Hehman, J. A. (2007). Ageism: A Review of Research and Policy Implications. *Social Issues and Policy Review*, 1(1), 173–216. <https://doi:10.1111/j.1751-2409.2007.00007.x>
- Burnstein, E., Crandall, C., & Kitayama, S. (1994). Some neo-Darwinian decision rules for altruism: Weighing cues for inclusive fitness as a function of the biological importance of the decision. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 773–789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.5.773>
- Butler, R. N. (1969). Age-Ism: Another Form of Bigotry. *The Gerontologist*, 9, 243–246. https://doi:10.1093/geront/9.4_part_1.243

- Chasteen, A. L., & Cary, L. A. (2015). Age Stereotypes and Age Stigma: Connections to Research on Subjective Aging. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 35(1), 99–119. <https://doi:10.1891/0198-8794.35.99>
- Clarke, L. H., ve Griffin, M. (2008). Visible and invisible ageing: beauty work as a response to ageism. *Ageing and Society*, 28(05), 653–674. <https://doi:10.1017/s0144686x07007003>
- Davis, K. (1945). The World Demographic Transition. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 237, 1–11. <http://www.jstor.org/stable/1025490>
- Demir, G. (2023). Influencerlar günümüzün eşrafları olabilir mi?, *Journal of Social Humanities and Administrative Sciences*, 9(66), 3160-3170. <https://dx.doi.org/10.29228/JOSHAS.70740>
- Emile, M., d' Arripe-Longueville, F., Cheval, B., Amato, M., & Chalabaev, A. (2015). An ego depletion account of aging stereotypes' effects on health-related variables. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(6), 876–885. <https://doi:10.1093/geronb/gbu168>
- Estrada, J. (2023, August 7). Can facial fitness exercises really tone the skin? Here's what experts have to say, *DailyOM*. <https://www.dailyom.com/journal/can-facial-fitness-exercises-really-give-you-glowing-skin-here-s-what-experts-have-to-say/>
- Etcoff, N. (1999). *Survival of the prettiest: The science of beauty*. Anchor Books/Doubleday.
- Goffman, E. (2014). *Damga: Örselenmiş Kimliğin İdare Edilişi Üzerine Notlar*. (Ş. Geniş, L. Ünsaldı, & S. Ağırnaslı, Çev.) Ankara: Heretik Yayınları.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. İçinde R. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (ss. 189–212). New York: Springer.
- Grondhuis, S. N., Jimmy, A., Teague, C., & Brunet, N. M. (2021). Having Difficulties Reading the Facial Expression of Older Individuals? Blame It on the Facial Muscles, Not the Wrinkles. *Frontiers in Psychology*, 12, 620768. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620768>
- Hagestad, G. O., & Uhlenberg, P. (2005). The Social Separation of Old and Young: A Root of Ageism. *Journal of Social Issues*, 61(2), 343–360. <https://doi:10.1111/j.1540-4560.2005.00409.x>

- Hardy, M. & Skirbekk, V. (2013). Research Opportunities in the Demography of Aging. İçinde L. J. Waite, & T.J. Plewes (Edt.) *National Research Council, Perspectives on the Future of the Sociology of Aging* (ss. 120-150). Washington, DC: The National Research Council
- Kenalemang, L. M. (2021). Visual ageism and the subtle sexualisation of older celebrities in L'oréal's advert campaigns: a Muldimodal critical discourse analysis, *Ageing&Society*, 2122-2139. <https://doi: 10.1017/S0144686X20002019>
- Kuipers, G. (2015). Beauty and distinction? The evaluation of appearance and cultural capital in five European countries. *Poetics*, 53, 38–51. <https://doi:10.1016/j.poetic.2015.10.001>
- Kvåle, G., Murdoch, Z. (2022). Making sense of stigmatized organizations: Labelling contests and power dynamics in social evaluation processes. *Journal of Bussiness Ethics*, 178, 675–693. <https://doi.org/10.1007/s10551-021-04810-7>
- Lamont, R. A., Swift, H. J., & Abrams, D. (2015). A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: Negative stereotypes, not facts, do the damage. *Psychology and Aging*, 30(1), 180–193. <https://doi:10.1037/a0038586>
- Learn How Facial Exercises Tone & Firm Your Face | Happy Face Yoga. (2020, February 11). In *Happy Face Yoga*. <https://www.happyfaceyoga.com/how-face-exercises-work>
- Levy, J. (2022, July 15). 7 Face Yoga exercises and their anti-aging benefits. In *Dr. Axe*. <https://draxe.com/beauty/face-yoga-exercises/>
- Levy, B.R., Slade, M.D., Chung, P.H., Gill, T.M. (2015). Resiliency over time of elders' age stereotypes after encountering stressful events. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*. 70(6), 886-90. <https://doi: 10.1093/geronb/gbu082>.
- Liu, M., & Chen, K. (2012). Gua Sha, an ancient technical management, for certain illness. *Chinese Journal of Integrative Medicine*, 19(1), 3–4. <https://doi:10.1007/s11655-013-1326-4>
- Loos E., Ivan L., Fernandez-Ardevol M., Sourbati M., Ekström M., Wilinska M., Carlo, S. and Schiau, I. et al.(2017) Ageing well? A cross-country analysis of the way older people are visually represented on websites of organizations for older people. *Journal of Comparative Research in Anthropology and Sociology*, 63–83.
- Miller, D. W., Leyell, T. S., & Mazachek, J. (2004). Stereotypes of the Elderly in U.S. Television Commercials from the 1950s to the 1990s. *The International Journal of*

Aging and Human Development, 58(4), 315–340. <https://doi:10.2190/n1r6-7q5y-2n7q-8nm1>

Muzzatti, S. L., & Featherstone, R. (2007). Crosshairs on Our Backs: The Culture of Fear and the Production of the D.C. Sniper Story. *Contemporary Justice Review*, 10(1), 43–66. <https://doi:10.1080/10282580601157547>

North, M. S., & Fiske, S. T. (2012). An inconvenienced youth? Ageism and its potential intergenerational roots. *Psychological Bulletin*, 138(5), 982–997. <https://doi:10.1037/a0027843>

Pajer, N. (2023, April 10). 'Face Yoga' for beginners: how to do exercises that may smooth your skin, *Huffpost*, https://www.huffpost.com/entry/face-yoga-for-beginners_1_64133866e4b0bc5cb64efe2a

Palmore, E. (2015). Ageism comes of age, *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 70(6), 873-875. <https://doi:10.1093/geronb/gbv079>

Peixoto Labre, M., & Walsh-Childers, K. (2003). Friendly Advice? Beauty Messages in Web Sites of Teen Magazines. *Mass Communication and Society*, 6(4), 379–396. https://doi:10.1207/s15327825mcs0604_3

Schmader, T., Johns, M., Barquissau, M. (2004). The Costs of Accepting Gender Differences: The Role of Stereotype Endorsement in Women's Experience in the Math Domain, *Sex Roles* 50, 835-850, <https://doi.org/10.1023/B:SERS.0000029101.74557.a0>

Soto-Perez-de-Celis, E. (2020). Social media, ageism, and older adults during the COVID-19 pandemic. *EClinicalMedicine*, 29-30, <https://doi:10.1016/j.eclinm.2020.100634>

United Nations (2022). *World Population Prospects 2022: Summary of Results*. Sales No.: E.22.XIII.3. United Nations Publication.

Walker, C.E., Krumhuber, E.G., Dayan, S.H., & Furnham, A. (2019). Effects of social media use on desire for cosmetic surgery among young women. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi:10.1007/s12144-019-00282-1>

Wilson, D. M. (2019). Where are we now in relation to determining the prevalence of ageism in this era of escalating population ageing? *Ageing Research Reviews*. <https://doi:10.1016/j.arr.2019.03.001>

World Health Organization. (2021). Ageing: Ageism. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>