

## Sessiz Direniş: Veganlık ve Vejetaryenliğin Toplumsal İzleri

Aslıhan Ulu

Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, Antalya  
Adres: Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, Antalya  
E-Posta: : aslihanuluu@gmail.com

Geliş Tarihi: 29 Kasım 2024; Kabul Tarihi: 13 Ocak 2025

Doi: 10.5281/zenodo.14643102

Künye: Ulu, A. (2024). Sessiz Direniş: Veganlık ve Vejetaryenliğin Toplumsal İzleri. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 8(2), 36-41.

<https://orcid.org/0000-0001-6400-1350>

### Özet

Bu saha deneyimlerine dayalı çalışma, Türkiye’de veganlık ve vejetaryenliğin toplumsal yapıyla ilişkisini sosyolojik bir perspektifle ele almaktadır. Çalışma, bireylerin bu yaşam tarzlarını benimserken karşılaştıkları zorlukları, topluluk içi dinamikleri ve toplumsal normlara karşı geliştirdikleri stratejileri saha gözlemleri ve derinlemesine görüşmeler yoluyla incelemektedir.

Araştırma, İstanbul, İzmir ve Antalya’daki saha çalışmalarına dayanmakta; katılımcıların gündelik yaşam pratiklerinden tüketim alışkanlıklarına kadar geniş bir perspektif sunmaktadır. Yazar, gözlemci-katılımcı rolüyle hem saha araştırmalarının etik boyutlarını hem de bireylerin kimlik inşa süreçlerindeki mikro-iktidar ilişkilerini analiz etmektedir. Çalışma, veganlık ve vejetaryenliğin sadece bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumsal yapıya meydan okuyan bir direniş biçimi olarak ortaya çıktığını vurgulamaktadır.

Yazarın kişisel dönüşümünü de içeren bu araştırma süreci, veganlık ve vejetaryenliğin Türkiye’deki sosyokültürel bağlamdaki yerini anlamaya yönelik önemli bir katkı sunarken, saha araştırmalarının bireysel ve toplumsal düzeydeki dönüştürücü etkilerine dair değerli içgörüler sağlamaktadır.

### Anahtar Kelimeler:

Veganlık-Vejetaryenlik • Yaşam Tarzları • Nitel Araştırma Deneyimi

### Abstract

This study that examines the relationship between veganism, vegetarianism, and social structures in Turkey from a sociological perspective. The study explores the challenges individuals face when adopting these lifestyles, the dynamics within their communities, and the strategies they develop to confront societal norms, drawing on field observations and in-depth interviews.

The research is based on fieldwork conducted in Istanbul, Izmir, and Antalya, offering a broad perspective on participants’ daily practices and consumption habits. The author, adopting a participant-observer role, analyzes both the ethical dimensions of fieldwork and the micro-power relations involved in individuals’ identity construction processes. The study highlights veganism and vegetarianism as not merely individual lifestyle choices but forms of resistance against societal structures.

This research, which also reflects the author’s personal transformation, provides a significant contribution to understanding the sociocultural context of veganism and vegetarianism in Turkey. Additionally, it offers valuable insights into the transformative impact of fieldwork on both individual and societal levels.

### Keywords:

Veganism-Vegetarianism • Lifestyles • Qualitative Research Experience

*“İnsanın etçil bir hayvan olması bir rezalet değil de nedir? ... Kendi pratiğim nasıl olursa olsun, hayvan yemekten vazgeçmenin insanlığın kaderi olduğuna eminim. Nasıl ilkel kabileler daha uygar insanlarla iletişime geçtiğinde birbirlerini yemeyi bıraktıysa, insanlık da aşamalı gelişiminin bir noktasında hayvan yemeyi bırakacaktır”.*

*Henry David Thoreau,*

*Walden: Ormanda Yaşam, (2014:253).*

Bir Kurban Bayramı sabahında, çocuk yaşta tanıklık ettiğim ritüel, kuşaklar arası aktarımın yoğun bir sahnesiydi: Bir hafta boyunca bahçemizde beslenen koyunun, sevdiğim bir aile büyüğü tarafından kesilmesi. Bu an, yalnızca bir geleneğin icrası değil, aynı zamanda hayat ve ölümün somutlaştığı, derin bir deneyim olarak hafızama kazandı. Türkiye’de birçok aile için sıradan sayılabilecek bu ritüel, kültürel belleğin ve gündelik yaşam pratiklerinin genç nesillere aktarılmasında bir araçtır. Ancak benim için bu deneyim, bir dönüşümün başlangıcı oldu. O gün, yalnızca bir geleneğe tanıklık etmekle kalmadım; aynı zamanda hayatın döngüsünü ve bu döngüye dair insan eliyle yapılan müdahaleyi sorgulamaya başladım. Bugün, bu sahneye dönüp baktığımda, büyüklerimin bana yalnızca bir ritüeli değil, aynı zamanda yaşamın anlamını ve onun üzerindeki insan etkisini kavrama fırsatı sunduklarını fark ediyorum. Bu ritüelin bıraktığı izler, beni yıllar sonra vejetaryenliğe yönlendiren kişisel bir dönüşümün tohumlarını atarken, kültürel aktarımın sessiz ama güçlü etkisini de ortaya koyuyor.

Kurban Bayramı’nda kesimhanede sıraya dizilmiş hayvanların bekleyişine ve “bizim” hayvanın hızla yere yatırılıp kesilmesine tanıklık ettiğim an, etin yalnızca bir besin değil, bir vicdan meselesi olduğunu anlamamı sağladı. Bu farkındalık, yıllar sonra veganlık ve vejetaryenlik üzerine akademik bir çalışmaya dönüşen kişisel bir yolculuğun başlangıcı oldu. Danışmanımın “Kim bu veganlar ve vejetaryenler?” sorusu, benim için yalnızca bir araştırma sorusu değil, aynı zamanda etik kaygılarımı ve değerlerimi derinleştiren bir dönüm noktasıydı. Sosyal bilimlerde araştırma motivasyonu, Merleau-Ponty’nin ifadesiyle, “sonlu bir gözlemcinin nesnel dünyanın mekân-zamansal bütünlüğü içinden kesip aldığı” anlam katmanlarını içerir (Merleau-Ponty, 2005, s. 477). Bu perspektiften hareketle, veganlık ve vejetaryenliğin bireysel bir tercih olmanın ötesinde, Türkiye’nin sosyokültürel yapısında giderek artan bir toplumsal dönüşümün parçası olduğunu fark ettim. Ritüellerin kuşaklar arası aktarımı ve bu deneyimlerin bireylerde yarattığı dönüşümler üzerine yürüttüğüm araştırma, Yakın’ın ifade ettiği gibi, araştırmacının

“Neden bu konu?” sorusuna verdiği kişisel yanıtın, toplumsal dinamiklerle nasıl kesiştiğini anlamayı amaçlamaktadır (Yakın, 2019, s. 34). Türkiye’de veganlık ve vejetaryenlik, uzun süre görünmezken, 2013 sonrası hızla yaygınlaştı. Bu yaşam tarzı, medyada ve bireylerin söylemlerinde kendine yer buldu. Restoran menülerinde artan seçenekler ve vegan hareketin sessiz ama kararlı ilerleyişi, toplumsal algıda dönüşümü tetikledi. Ancak, bu dönüşüm yalnızca bir tercih değil, toplumsal yapının evrimini yansıtan bir değişimdi. Türk akademisinin ilgisi artarken, sosyolojik açıdan kapsamlı çalışmalar hâlâ sınırlıydı. İşte bu eksiklik, beni bu alanda derinlemesine bir araştırmaya yöneltti.

Araştırma kapsamında İstanbul, İzmir ve Antalya’da her biri ortalama birer ay süren derinlemesine gözlemler ve yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirdim. Katılımcılardan biri olan 32 yaşındaki bir vegan şef, bu durumun Türkiye’nin kültürel yapısıyla ilişkisini şu şekilde ifade etti: “Bizim kültürel yapımızla alakalı bence diye düşünüyorum. Sevmiyoruz, yani farklılığı sevmiyoruz. Ötekileştirmeyi çok seviyoruz ya, bence biraz da bundan da kaynaklı diye düşünüyorum”. Bu ifadeler, vegan ve vejetaryen bireylerin toplumsal yapı içinde karşılaştıkları direniş ve baskı mekanizmalarını açık bir şekilde gözler önüne serdi. Benzer şekilde, görüşme yapılan 25 yaşındaki bir vegan öğrenci, ailesinin tepkisini şu sözlerle dile getirdi: “Anneannem hâlâ beni et yemediğim için zayıf ve sağlıksız olduğuma ikna etmeye çalışıyor.” Bu ifadeler, bireylerin toplumsal yapı içinde karşılaştıkları direniş ve baskı mekanizmalarını gözler önüne serdi.

Araştırmanın saha çalışmasında, katılımcı gözlemin sağladığı yakınlık ile mesafeli gözlemin gerektirdiği tarafsızlık arasında denge kurmak öncelikli bir kaygıydı. Atay’ın da vurguladığı gibi, “katılmak” bireylerin dünyasına empatiyle adım atmaya, “gözlemlemek” ise olayları daha geniş bir bağlamda değerlendirmeyi gerektirir (Atay, 2018, s. 11). Bu dengeyi koruyarak, vegan ve vejetaryen bireylerin deneyimlerine derinlemesine nüfuz ederken, aynı zamanda bu yaşam biçimlerinin toplumsal bağlamda nasıl bir direniş ve dönüşüm stratejisi olarak ortaya çıktığını anlamaya çalıştım. Örneğin, yapılan nitel veri analizinde katılımcıların çoğu vegan ve vejetaryen yaşam biçimlerinin hayvan etiği bilincine dayandığını vurgularken, diğer öne çıkan vurgu bu tercihin aile ve arkadaş çevresinde ciddi bir sosyal baskıya yol açtığını belirtti.

Veriler, kişisel deneyimlerden yola çıkan çalışmanın nesnel bir temele dayanmasını sağladı. Gerek

sahada kendi kendime gerek yakınlarıma araştırma konumu anlatırken aklımdan hep şu cümle geçiyordu: “Sen vegan-vejetaryenlik propagandası yapmıyorsun, sen doktora tezi yazıyorsun. Veriler ne söylüyorsa o” diyordum. Bir sosyal araştırmacı için “katılmak”, insanların dünyasına empatiyle adım atıp onların deneyimlerini paylaşmak anlamına gelirken, “gözlemlemek” ise olayları mesafeli ve tarafsız bir şekilde değerlendirmeyi gerektirir. Katılım, araştırmacıyı toplulukla bütünleşme riskine sokarken, aşırı mesafeli gözlem yüzeyde kalmaya yol açabilir. Bu nedenle, her iki yaklaşım arasında denge kurmak, derinlemesine bir anlayış elde etmek için kritik önemdedir (Atay, 2018, s. 11). Bu dengeyi koruyabilmek, vegan ve vejetaryen bireylerin toplumsal yapılarla olan karmaşık ilişkilerini anlamamda temel bir rol oynadı. Katılım yoluyla onların deneyimlerine daha derinden nüfuz ederken, gözlem yoluyla bu yaşam tarzının daha geniş bir toplumsal bağlamda nasıl bir direniş biçimi olarak ortaya çıktığını fark ettim. Bu sebeple, veganlık ve vejetaryenlik sadece bir beslenme tercihi değil, aynı zamanda toplumsal yapıya meydan okuyan bir direniş biçimidir. Bu yaşam tarzı, kapitalizmin dayattığı tüketim alışkanlıklarına karşı etik bir duruş sergileyen bireylerin, yapıyı değiştirme çabasının somut bir örneği olduğunu söylemek mümkün. Bu noktada, sosyolojinin temel meselesi olan yapı-fail ikiliği aklıma geliyor: “Yapı mı bireyi belirler, yoksa birey mi yapıyı?” Vegan ve vejetaryen bireyler, yapının dayattığı normlar karşısında ne kadar özgür olabilirler? Ya da daha da ötesi, bu bireyler, toplumsal yapıyı nasıl dönüştürebilirler? Bu sorular, araştırmamın teorik çerçevesini şekillendirirken, yemek-beslenme sosyolojisiyle beraber Bourdieu’nun alan, habitus ve sermaye teorisi, Baudrillard’ın tüketim toplumu ve Ritzer’in McDonaldlaşma kavramları ile birleşerek bana önemli bir analiz zemini sundu.

Teorik sorularımın cevaplarını sahada araştırma yaparken, vegan ve vejetaryen bireylerin toplumsal yapılarla nasıl bir ilişki kurduğunu, karşılaştıkları dirençleri ve bu dirençleri nasıl aştıklarını gözlemleme fırsatım oldu. Özellikle toplumsal yapıların dayattığı normlara karşı, bireylerin geliştirdiği stratejiler ve tüketim davranışları benim için önemli bir gözlem alanıydı. Çalışmam vegan ve vejetaryen bireylere yönelik olduğu için, katılımcılarla görüşme yapma sürecinde fazla bir zorluk yaşamadım. Katılımcılar, deneyimlerini paylaşmaya hevesliyidiler ve görüşmek istediğim hemen her katılımcıyla görüşme fırsatı buldum. Hatta Ankara’yı araştırma evrenime dahil etmemiş olmama rağmen, diğer katılımcılar vasıtasıyla bu şehirden de görüşmek isteyenler oldu.

Ancak, alanda dikkat etmem gereken önemli bir husus, katılımcıların yaşam biçimlerini bana aktarırken, yaşadıkları zorlukları hafifletebilecekleri veya **veganlıkla ilgili bir propaganda ya da aktivizm** biçiminde yanıtlar verebilecekleri gerçeğiydi. Bu, görüşmelerde verdiğim dikkatin önemli bir parçasıydı. Bunun farkında olarak, sahada yaptığım görüşmeler ve gözlemler, bireylerin toplumsal yapıların dayattığı normlarla nasıl başa çıktıklarını ve bu yapılarla olan ilişkilerinde ne tür stratejiler geliştirdiklerini anlamama olanak sağladı.

Görüşmeler genellikle vegan kafe ve restoranlarda veya vegan-vejetaryen tercihler sunan mekanlarda gerçekleşti. Bu durum, farklı araştırmacılar tarafından “senin alanın rahat, farklı yemekler yerken görüşme yapıyorsun” gibi yorumlarla karşılanma neden oldu. Bu bakış açısı, çalıştığım konunun, diğer sosyal bilimler araştırmalarına kıyasla “suya sabuna dokunmayan” bir mesele olduğu izlenimini yaratıyordu. Ancak, daha alana çıkmadan önce bu konuda fark ettiğim önemli bir şey vardı: Konuya yönelik bu bakış açısı bile, veganlık ve vejetaryenliğin sosyolojik olarak nasıl etiketlendiğine ve değerlendirildiğine dair derin bir farkındalık sağlıyordu.

Ülkemizde saha araştırmacıları arasında, eleştirel perspektiflerle yapılan çalışmaların, hak savunuculuğuna varan araştırmaların övgüyle karşılandığı ve daha “değerli” görüldüğü bir akademik hiyerarşi söz konusu. Tabi ki bu söylediklerim o tür araştırmaların değersiz ve gereksiz olduğu anlamı taşımıyor. Araştırma sorusu üretilirken bir soruna parmak basmak, işaret etmek gerekiyormuş gibi bir his vardı. Ancak, bir araştırma sorusu üretirken bir soruna parmak basmanın, sosyal bir problemi çözmeye çalışmanın her zaman gerekli olmadığını öğrendim. Araştırma sorusu ile sosyal problemi ortaya koyma amacı birbirinden farklıdır. Betimsel analiz tercih etmemin nedenlerinden biri de bu. Bu araştırmada, vejetaryen kimliğim ve kişisel motivasyonlarım beni bu konuya yönlendirdi; ancak sahadan elde ettiğim verileri objektif bir şekilde sunarak, propaganda yapmaktan özellikle kaçındım. Bu noktada, araştırmacı olarak **tanık olmanın** ne kadar değerli olduğunu ve olayları olduğu gibi betimlemenin, bazen meseleyi en yalın haliyle ortaya koymak için yeterli olduğunu fark ettim. Hangi perspektiften bakılırsa bakılsın, **tanık olmanın gücü**, araştırmacının özünde yatan bir gerçektir. Burada vurgulamak istediğim, tanık olmanın kendisinin farklı bir değere sahip olduğudur; Araştırma boyunca saha, yalnızca gözlem ve veri toplama alanı değil, aynı zamanda anlamların yeniden üre-

tildiği ve sorgulandığı bir mekân olarak ele alınmıştır. Arun'un ifade ettiği gibi, "saha, araştırmacının içinde ve dışında, akıp gidenin, ilişkilerin yoğrulduğu bir yerdir" (Arun, 2024). Bu bağlamda, saha deneyimim sırasında karşılaştığım dinamikler, yalnızca araştırmacının nesnel verilerini değil, aynı zamanda sübjektif deneyimlerimi ve toplumsal dönüşüm algımı da derinleştirdi. Bu doğrultuda, sadece katılımcıların sözlü ifadelerine değil, sundukları yaşam biçimine dair **olumlu ve olumsuz dengeleri** anlamak için takındıkları tutum ve davranışlara da dikkat etmem gerekti. Katılımcıların sözlerinden çok, davranışlarında ve tutumlarında bu dengelerin nasıl somutlaştığını gözlemek benim için kritik bir bulgu oldu. Özellikle **tüketim davranışları** ile ilgili yaklaşımlarını değerlendirirken hem bireysel tercihlerde hem de sosyal çevrelerinde hegemonik yaklaşımlara karşı nasıl bir tavır aldıklarını gözlemek önem kazandı. Bu noktada, sadece tüketim tercihleri değil, katılımcıların sosyal çevrelerinde karşılaştıkları hegemonik yaklaşımlara karşı geliştirdikleri stratejiler de dikkat çekiciydi. Vegan ve vejetaryen bireylerin sistemle nasıl başa çıktıklarını anlamak, toplumsal yapıların dayattığı normlara karşı geliştirdikleri stratejileri gözlemlemem mümkün oldu. Görüştüğüm katılımcılar, tüketim tercihlerini bilinçli bir şekilde yapmaya çalışırken, bazen büyük şirketlerin pazarlama stratejilerine karşı ikircikli bir tutum takınıyorlardı. Özellikle marketlerdeki vegan ürünlerin yaygınlaşması, birçok katılımcı için hem bir kazanım hem de eleştirilen bir durumdu.

Görüşmelerim sırasında, katılımcılar, marketlerde yer alan vegan ürünlerin büyük şirketler tarafından piyasaya sürülmesini bazı açılardan eleştiriyorlar, ancak bu ürünlerin varlığını da olumlu bir gelişme olarak değerlendiriyorlardı. Bir katılımcı, "Bu büyük markalar vegan ürünler satmaya başladıysa, demek ki bireysel farkındalığımız artıyor, ama bu aynı zamanda onların da bizi pazar olarak gördükleri anlamına geliyor", diyerek bu çelişkili durumu ifade etti. Özellikle Unilever gibi çevreye zarar veren büyük markaların vegan ürünler üretmesi, katılımcılar arasında greenwashing (yeşil badana) olarak değerlendiriliyordu. Yine de katılımcıların bir kısmı, bu tür ürünlerin varlığını tamamen reddetmiyor, aksine "en azından bir seçenek var" diyerek durumu kabulleniyorlardı. Katılımcılardan bir diğeri ise "zaten çok az seçeneğimiz var yediğimiz çikolataya da karışmasınlar" diyerek esprili bir şekilde kendi tüketim beklentilerini ve veganların üzerinde yaratılan baskıya gülerek cevap vermişti.

Katılımcıların birçoğu, veganlık veya vejetaryenliğin yalnızca bir beslenme biçimi değil, aynı zamanda tüketim davranışlarında da önemli bir dönüşüm yarattığını vurguluyordu. Özellikle vegan katılımcılar, gıda ürünlerinin içeriklerini dikkatle incelediklerini ve etik tüketim bilincinin veganlıkla beraber geliştiğini ifade ettiler. Bu katılımcılar, alışveriş sırasında bilinçli bir tüketici olmanın önemini vurgularken, bazen etik tüketim pratiklerinin ekonomik koşullar nedeniyle sürdürülemez hale geldiğini de dile getiriyorlardı.

Bir katılımcı, vegan ürünlerin genellikle pahalı algılanması hakkında şunları söyledi: "Eskiden badem sütü inek sütünden pahalıydı, şimdi ise fiyatlar neredeyse aynı. Yani bu algı artık geçerliliğini yitirdi. Artık her şey pahalı." Bu açıklama, beni kendi fiyat takip alışkanlıklarımı sorgulamaya yöneltti. Farklı marketlerde bitkisel süt ve inek sütü fiyatlarını karşılaştırdığımda ise, katılımcının söylediğinin aksine, bitkisel sütlerin inek sütüne kıyasla genellikle iki katı fiyat farkı ile satıldığını gösterdi.

Bu gözlemler, veganlık ve vejetaryenliğin sadece toplumsal yapıların dayattığı normlara karşı bir direniş biçimi olmadığını, aynı zamanda tüketim kültürü içinde bireylerin kendilerini nasıl konumlandığına dair önemli ipuçları sundu. Vegan ve vejetaryen bireyler, bir yandan çevreye duyarlı tüketim tercihleri yaparken, diğer yandan bu tercihlerin büyük şirketler ve kapitalist sistem tarafından nasıl ticarileştirildiğini sorguluyorlardı. Ancak burada ekonomik sınıf meselesi ortaya çıkıyordu. Bu yaşam biçimini belirli etiketler ve klişe söylemlerle "entel" ya da "zengin" olarak nitelendirmenin sorunlu olduğu kabul edilse de gerçekte bu algının neden bu şekilde oluştuğu sorusunu yanıtlamak önemlidir. Özellikle vegan ürünlerin muadillerini sofralarına eklemeye çalışan bireyler, bu ürünlerin belirgin bir fiyat farkı ile satıldığını gözlemliyordu. Geleneksel "sağlıklı beslenme" ve "damak zevki" anlayışlarının ötesinde, vegan ürünler gerçekten de daha pahalıydı. Ayrıca, bireylerin sınıf algılarının ve kendilerini konumlandıkları sınıf tanımının literatür dışına kaymış olduğunu görmek de mümkündü. Anlaşılan o ki, alt sınıfta olmanın ne denli bir şey olduğuna dair ciddi bir eksiklik söz konusuydu; bu durum, literatürde tanımlanandan farklı bir sınıf tanımına işaret ediyordu. Diğer taraftan, "zaten vegan süt veya vegan muadil çok az kullanıyoruz" diyen, görece orta-alt sınıf mensubu katılımcıların varlığı da dikkat çekiciydi. Bu durum, ekonomik koşulların vegan ve vejetaryen yaşam biçimlerinin benimsenmesinde ne denli belirleyici olduğunu gösteriyor. Bu stratejiler, vegan ve vejetar-

yen bireylerin dışsal toplumsal yapılarla başa çıkma yollarını gösterirken, vegan toplulukları içerisinde de bir kimlik mücadelesinin ve baskının olduğunu söylemek mümkün. Sahada yaptığım görüşmeler, bana yalnızca toplumsal yapıların değil, aynı zamanda bu yapıların içinde yer alan bireylerin de kendi içlerinde bir tür ideolojik baskı ve mikro-iktidar ilişkisi kurduklarını gösterdi.

Örneğin, Antalya’da yaptığım bir görüşmede, daha görüşmeye başlamadan önce kendimi “vegan olma baskısı” altında buldum. Görüşeceğim kişi, doktora seviyesinde bu konuyu çalışıyor olmama rağmen nasıl hâlâ vegan olmadığını sorguladı. “Nasıl olur da bu kadar bilgiye sahip olup hâlâ vegan olamazsınız?” diye sorarken, kendimi suçlanmış ve yargılanmış hissettim. Bu eleştiriler, görüşmenin başlangıcında kendimi açıklama pozisyonuna itti ve bir süre sonra görüşme, bir bilgi alışverişinden çok bir “veganlık propagandasına” dönüştü. O an, görüşmenin kontrolünü yeniden elime almak zorunda kaldım ve “konumuz senin hikayen, benim değil”, diyerek görüşmeyi yönlendirmeye çalıştım. Ancak görüşme boyunca, sorduğum sorulara verilen çoğu cevaplar, veganlığın yayılması için bir savunma niteliğinde olmaya devam etti. Bu an, bana veganlık ve vejetaryenliğin sadece bir etik duruş olmadığını, aynı zamanda topluluk içerisinde bireylerin birbirine dayattığı bir kimlik mücadelesi olduğunu gösterdi.

Benzer bir durumu bir vegan piknik etkinliğinde de deneyimledim. Düzenlenen bu etkinliğe katıldığım da, başlangıçta samimi bir atmosfer vardı. Ancak, vejetaryen olduğumu söylediğim anda etrafımda bir sorgulama çemberi oluştu. Oradaki bazı veganlar, vejetaryen olmamı ciddi bir eleştiri konusu haline getirdi ve beni neredeyse bir tür “suçluluk duygusu” içine soktular. “Vejetaryen olmak zaman kaybı, direkt vegan olmalıydın,” diyen bir katılımcı, “neden hala vejetaryensin?” “Kaç yıldır neden veganlığa geçemedin?” sorularının ardından kişisel yaşantıma, yaptığım işe, kazandığım paraya kadar pek çok ayrıntılı sorular yönelterek istesen yaparsın şeklinde bir tavır takındı. Veganlığa geçiş sürecimi bir başarısızlık olarak gördüğünü belirtti. Hatta, birkaç katılımcı, beni “bugün seni vegan yaparız” esprileriyle etkinliği bir çeşit baskı ve propagandaya dönüştürdü. Haricinde vegan olmayan birisinin bu konuya dair akademik bir araştırma yapmasının doğru ve etik olmadığı vurgusu da vardı. Bu olay, vegan toplulukları içinde bir tür mikro-iktidar ilişkilerinin kurulduğunu ve bu kimliğin yalnızca bir bireysel tercih olmadığını, topluluk içerisinde bir tür ideolojik baskıya dönüştüğünü gösterdi. Oysa etkinliğin çağrı mottosu “vegansan gel vegan

değilsen kesin gel” idi. Saha tecrübem boyunca en zorlandığım etkinlik buydu. Şunu da eklemem gerekir ki o etkinlikte tanıştığım başka birisi konuya çok daha farklı yaklaşım yargısız şekilde hem onunla birebir görüşme isteğime olumlu yaklaşım hem de üzerine başka katılımcılarla görüşme yapmamı sağladı.

Her iki deneyim de vegan ve vejetaryen bireyler arasında kurulan içsel güç ilişkilerinin ve kimlik mücadelelerinin sadece dışsal toplumsal baskılarla değil, aynı zamanda içsel topluluk dinamikleriyle de şekillendiğini ortaya koydu. Veganlık, bireyler için topluma karşı bir direniş biçimi olmasının yanı sıra, kendi içinde bir kimlik mücadelesine de dönüşmüş durumda. Bu, topluluk içinde de bir tür hiyerarşinin nasıl geliştiğini ve belirli etik duruşların bireylere dayatıldığını açıkça gösterdi.

Buna ek olarak, vegan hareketin özellikle Türkiye’deki son pozisyonuna bakıldığında; Büyük şehirlerde bulunmuş bir araştırmacı olarak, İstanbul’da daha fazla topluluk, grup ve inisiyatifle karşılaşacağımı düşünerek gitmişim. Ancak, topluluklar özelinde durumun oldukça karmaşık olduğunu ve bir araya gelememe ile etkin olamama gibi krizler nedeniyle pek çok dağılmanın yaşandığını gözlemledim. Sonuç olarak, İstanbul’da yalnızca keskin değerlere ve kapalı hiyerarşilere sahip şekilde nitelenen bir vegan grubun kaldığını gördüm. İzmir ve Antalya’da herhangi bir vegan topluluğun artık aktif olarak devam etmediğini buna karşın tam veganlık üzerine kurulu olmasa da çeşitli hayvan topluluklarının aktif şekilde işlediğini söylemek mümkün. İzmir’deki tablo daha anarşist ve otonom şeklinde kendisini bir şekilde var etmeye çalışırken Antalya’daki topluluk özelinde aktif takip ettiğim dönem sonrası süreçte çözülme ile karşılaşım dağılma ile sonuçlandı.

Veganlık ve vejetaryenlik, sadece beslenme alışkanlıklarının değişimi değil; aynı zamanda toplumsal yapının dayattığı normlara karşı bir başkaldırının, bir kimlik arayışının ve bireylerin hem kendileriyle hem de çevreleriyle verdiği bir mücadelenin sembolüdür. Bu çalışma boyunca gözlemlediğim üzere, bu yaşam biçimi, bir yandan dışsal toplumsal baskılara direnirken, bir yandan da içsel topluluk dinamiklerinde hiyerarşiler ve kimlik çatışmaları üretir. Bireyler, bu yaşam tarzını benimserken, sadece tüketim alışkanlıklarını değil, aynı zamanda toplumsal yapıyla olan ilişkilerini ve kimliklerini yeniden inşa ederler. Vegan topluluklar, bu kimlik inşasında hem birer direniş mekânı hem de

içsel mücadelelerin alanı haline gelirler.

Bu araştırma, kişisel bir dönüşümden beslenen akademik bir yolculuğa dönüştü. Çocukluktan itibaren et yeme kültürüyle büyümüş biri olarak, bu araştırma sürecinde vegan ve vejetaryen bireylerin kimlik mücadelesine tanık oldum. Aynı zamanda, kendi kimliğimin toplumsal yapıyla nasıl etkileştiğini sorgulama fırsatı buldum. Araştırmacı olarak nesnel veriler toplamaya çalışırken, bu sürecin öznesi olarak da kendimi derinden gözlemledim. Katılımcılarla olan etkileşimlerim, vegan topluluklar arasındaki güç dinamiklerine ve kimlik mücadelelerine şahit olmam, bu sürecin sadece bir akademik araştırma olmadığını, aynı zamanda kişisel bir dönüşüm süreci olduğunu gösterdi. Henüz vegan olamadım ama bu araştırma veganlığın bende düşünce ve pratikte tutarlı olmak adına varılması gereken nihai nokta olduğu düşüncesini kuvvetlendirdi. Başlangıçta bu araştırmayı yalnızca bilimsel bir merakla yürüttüğümü düşünsem de zamanla bu konunun benim için yalnızca akademik bir mesele değil, aynı zamanda kişisel bir sorumluluk haline geldiğini fark ettim. Veganlık ve vejetaryenliğin öznesi, bu yaşam biçimini benimsemiş bireyler olsa da asıl özne hayvanlardır. Her gün sistematik bir şekilde bir bütünden parçalara ayrılarak nesneleştirilen bu canlılar, sessizce direnirken, yere düştüklerinde başlarına nelerin geleceğini anladıklarında direnişlerini bırakmak zorunda kalan varlıklardır; tıpkı “bizim” dana gibi.

Bu noktada, veganlık ve vejetaryenlik hem hayvanlar hem bireyler hem de topluluklar için bir **sessiz direniş** biçimi olmaya devam ediyor. Sessiz, çünkü bireyler, günlük hayatlarındaki basit tercihleriyle kapitalizmin dayattığı tüketim kalıplarına ve toplumsal normlara karşı direniyorlar. Ancak bu direniş, derinden kök salarak bir yaşam felsefesine dönüşüyor; topluma karşı bir başkaldırı olmanın ötesinde, kendi içinde de bir **kimlik savaşı** haline geliyor. Bu savaş, sadece toplumsal yapıların dayatmalarına değil, aynı zamanda bireylerin kendi toplulukları içinde bile yeniden üretilen baskılara karşı veriliyor.

Bu araştırma, yalnızca katılımcıların deneyimlerini

anlamamı sağlamakla kalmadı, aynı zamanda kendi kimlik ve değerlerimle de yüzleşmemi öğretti. Bu araştırma, bireysel deneyimlerin yaşam seyri bağlamında nasıl toplumsal bir dönüşüme evrildiğini ele alırken, kuşaklar arası aktarım ve kültürel mirasın ritüeller aracılığıyla nasıl şekillendiğini ve değişimini gözlemlemiştir. Senex’in “Sahadan Sesler” sayısı kapsamında, bu tür ritüellerin toplumsal bellekte nasıl yeniden üretildiği incelenmiştir. Sonuç olarak, veganlık ve vejetaryenlik, sadece bir yaşam tarzı olmanın ötesinde; toplumsal yapıya meydan okuyan, bireylerin kimliklerini yeniden inşa ettikleri ve toplumsal normları sorguladıkları bir çeşit direniş biçimidir. İçinde bulunduğumuz çağda ve coğrafyada var olmanın kendisi dahi otantikliğini kaybetmişken, bireyin sürekli saldırı altında kaldığı bir ortamda, bırakın eleştirel bir söz söylemeyi, bir duruş sergilemek bile yeterken belki de içimde tuttuğum tek direniş noktamın vejetaryen olmak olduğunu söyleyebilirim. Türkiye’deki bu hareketin geleceği, bireylerin sessiz direnişlerini nasıl sürdürecekleri ve toplulukların içindeki mücadeleleri nasıl aşacakları ile şekillenecektir. Bu toplumsal dönüşümün içinde, bireylerin sessiz direnişlerinden doğan yankılar yalnızca toplulukları değil, aynı zamanda kendi kimlik haritasını da yeniden şekillendirirken, bu mücadelelerin her birinin aslında insan olmanın en saf ve en karmaşık yanını yansıttığını fark ettim.

## Kaynakça

- Arun, Ö. (2024). Sahadan Sesler [Özel sayı çağrı metni]. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*.
- Atay, T. (2018). Sunu. Z. N. Rabia Harmanşah içinde, *Etnografik Hikayeler: Türkiye’de Alan Araştırması Deneyimleri* (s. 9-15). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Henry David Thoreau. (2014). *Walden: Ormanda Yaşam*. (A. Örküp, Çev.) İstanbul: Zeplin Kitap.
- Merleau-Ponty, M. (2005). *Phenomenology of Perception*. Londra & New York: Routledge.
- Yakın, A. Y. (2019). Çayıra Adım Bile Atmayacağım Bundan Böyle. M. K. Aslı Yazıcı Yakın içinde, *Etnografi: Olağan-İçi Tecrübe* (s. 31-51). Ankara: Doğu Batı Yayınları.