

Atf: Çil, H. (2022). Öznellik tabiiyet arasında bir başarı hikâyesi: Sosyal medyadaki zayıflama videoları üzerine bir anlatı analizi. *İctimaiyat Sosyal Bilimler Dergisi*. 6/1, ss. 205-229.



Sosyal Bilimler Dergisi | Journal of Social Sciences  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ictimaiyat>

Başvuru / Recieved:  
17/ 12 / 2021  
Kabul / Accepted  
11 / 02 / 2022

## Öznellikle Tabiiyet Arasında Bir Başarı Hikâyesi: Sosyal Medyadaki Zayıflama Videoları Üzerine Bir Anlatı Analizi

### *A Success Story Between Subjectivity and Subjection: A Narrative Analysis of Weight Loss Videos on Social Media*

Hüseyin ÇİL<sup>a</sup> 

ÖZET	ABSTRACT
<p>Tüketim kültürünün bedenler üzerinde ürettiği tahakküm son dönemde birçok çalışmaya konu edilmiştir. Bedenin çeşitli iktidar araçlarıyla denetim altında tutulduğunu vurgulayan bu çalışmalar literatüre önemli katkılar sunmakla birlikte önemli sınırlılıkları da içermektedir. Bu çalışma, zayıflama hikâyelerini anlatan bireylere odaklanarak bu sınırlılığı aşacak yeni perspektifler sağlamayı amaçlamaktadır. Zayıflama hikâyelerinin öznellik mi tabiiyet mi ürettiği araştırmanın temel sorusunu oluşturmaktadır. Bu doğrultuda popüler sosyal medya mecrası olan YouTube'da 6'sı kadınlar 4'ü erkekler tarafından anlatılan toplam 10 zayıflama hikâyesi üzerine anlatı analizi yürütülmüştür. Sonuç olarak, çalışmada, zayıflama hikâyelerinin dualist bir yapısı olduğu görülmüştür. Zayıflama hikâyeleri bir öznellik üretme potansiyeli taşımaktadır. Ancak bu öznellik, tözsel olmaktan uzak bir süreçle ortaya çıkar. Ne otonom bir özneyi ne de mutlak tabiiyeti öne çıkarır. İktidar mekanizmalarına sürekli bir boyun eğişle oluşmadığı gibi otonom bir öznenin kendi kararlarının dolaysız bir sonucu da değildir. Anlatılara göre öznellik, bu iki kutup arasında bir sarkaç gibi sürekli gidip gelişlerde belirginlik kazanan bir durumdur.</p>	<p>The domination produced by the consumption culture on bodies has been the subject of many studies. Emphasizing that the body is kept under control by various power tools, these studies make important contributions to the literature, but also contain important limitations. This study aims to provide new perspectives to overcome this limitation by focusing on individuals who tell their weight loss stories. The main question of the research is whether the weight loss stories produce subjectivity or subjection. In this direction, a narrative analysis was conducted on a total of 10 weight loss stories, 6 women and 4 men, on YouTube. As a result, in the study, it was seen that the weight loss stories had a dualist structure. Weight loss stories have the potential to produce subjectivity. However, this subjectivity emerges through a process that is far from being substantial. It neither emphasizes an autonomous subject nor absolute subjection. It is not formed by a permanent subordination to power mechanisms, nor a direct result of an autonomous subject's own decisions. In the context of narratives, subjectivity is a situation that becomes evident in the constant oscillations between these two poles like a pendulum.</p>
<p><b>Anahtar Kelimeler</b> Beden, İktidar, Sosyal Medya, Öznellik, Tahakküm.</p>	<p><b>Keywords</b> Body, Power, Social Media, Subjectivity, Domination.</p>

<sup>a</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Selçuk Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü. Email: [hcil\\_07@hotmail.com](mailto:hcil_07@hotmail.com). (Sorumlu Yazar/Corresponding author)

## 1. Giriş

Sosyal bilimlerin başlıca tartışma konularından olan modern kimlik meselesi uzunca bir süredir toplumsal bir varlık olarak beden etrafında değerlendirilmektedir. Modern bireylerin bedenleri ile kurdukları ilişkiyi konu alan bu çalışmaların önemli bir kısmını “tüketen beden” üzerine geliştirilen okumalar oluşturur. Son dönemde ise ilgili çalışmaların zayıflık ve aşırı kiloluluk etrafında dönen tartışmalara yoğunlaştığı görülmektedir (İmren, 2018; Sırma, 2018; Timurturk, 2013; Taşdelen 2020). Zayıflamak, güzelleşmek, “ideal” bir beden formuna kavuşmak için gösterilen çabalar ve bu çabaları koşullayan mekanizmalar mercek altına alınmaktadır. Ancak, hayli üretken görünen bu çalışmaların üreten “merceğin” kendisinin de belli bir bakış açısını barındırdığı, hâkim bir “paradigma” etrafında geliştiği söylenebilir. Literatürde yansımaları “tıbbi pratiklerle tüketim pratiklerinin başarılı kesişiminde bedenlerin nasıl kontrol altına alındığı” şeklinde bulan bu hâkim paradigmanın, biri hiyerarşik diğeri heterarşik iki düzlemi olduğu tespit edilebilir.

Hiyerarşik düzlemde beden, maruz kaldığı tahakküm biçimlerinin manipülasyonuna açık bir görüntü sergiler. Mevcut literatürde sıkça vurgulanan “tüketim nesnesi olarak beden” anlayışı göz önünde tutulduğunda, beden, kapitalist ekonomi-politiğin etkisi altında kendinden beklenenleri yapmakla yükümlüdür. İçinde bulunduğu tüketim sarmalında beden, önceden kendine sunulmuş bir güzergâhı takip eder. Yukarıdan aşağıya hiyerarşik bir yapıda tıp ve tüketim pratiklerince belirlenmiş bir bedenden söz edilir. Marx’ın ( 2018, s. 133) ifadesiyle kapitalist üretim ilişkileri içinde “üretim yalnız nesneyi değil aynı zamanda tüketim tarzını da; yalnız nesnel olarak değil, aynı zamanda öznel olarak da üretmektedir. Üretim, öyleyse, tüketicuyu yaratmaktadır.” Bu sözler doğrudan bedene atıfla söylenirse de hâkim paradigmanın dayandığı noktayı açıklar. Bedene ilişkin sunulan hatta dayatılan pratikler aslında nasıl özne olunacağını da belirlemiş olur. Bu düşünceler daha sonra Marcuse (1990), Baudrillard (2013) gibi isimlerce pekiştirilerek yaygınlaştırılmıştır. Örneğin tüketicinin sofistike yapısını enine boyuna işleyen Baudrillard’a (2013, s. 18) göre de: “Nesnelerin tüketime asla düzensiz biçimde sunulmadığı görülür... her zaman yönlendirici kanallar açmak, satın alma itkisini nesnelere ağına yöneltmek, baştan çıkarmak ve kendi mantığına uygun olarak en yüksek yatırıma ve ekonomik potansiyelinin sonuna kadar götürmek için düzenlenir.”

Hiyerarşik düzlemin karakteristik ismi Marx ise heterarşik düzlemin karakteristik ismi Foucault’dur. Foucault, neoliberalizmin yükselişi ile birey/beden ve toplum arasında teşekkül eden yeni ilişki biçimlerine odaklanır. Bu ilişki bir “İktidar” ilişkisidir; fakat hiyerarşik olmaktan uzaktır. “İktidar”, kendine tabi kıldığı özneleri dizayn etmekten öte bir konumda yer alır. Gücünü, bireyi özne konumuna sokmakla elde eder. Foucault’nun çizdiği girift iktidar portresi bireyi/özneyi doğrudan nesne konumuna sokmak yerine, kendisini çevreleyen iktidar mekanizmalarıyla uyumlu bir yere konumlandırır. “Benlik teknolojileri” adını verdiği bu iktidar mekanizması, “bireylerin kendi bedenleri ve ruhları, düşünceleri, hareket tarzları ve varoluş biçimleri üzerinde, kendi imkânları ya da başkalarının yardımıyla bir dizi operasyon yapmalarını” sağlar (Foucault, 2001, s. 26). Bireyin bedeni yalnızca üretim süreci tarafından belirlenen kalıpların içine yerleşmiş bir tüketim nesnesi olarak değerlendirilmez. Tüketim burada “bireyin, sahip olduğu belli bir sermaye aracılığıyla kendi tatminini üreteceği bir şirket faaliyetini” (Foucault, 2019a, s. 190) işaret ederken, bedene ilişkin her türlü tasarruf ise bu uğurda bireyin kendine yaptığı yatırım olarak değerlendirilir. Dolayısıyla beden doğrudan tahakkümün iradesiz nesnesi haline gelmez, bilakis “İktidar” mekanizmalarının işleyişine kendisi için dâhil olur. Bu durumun bir sonucu olarak birey-toplum ilişkisinde -hiyerarşik düzlemde olduğu gibi- epistemolojik öncelik ikinciye doğru kayar. Birey ve bedeni “eninde sonunda” tabi konuma yerleşir. Belirgin bir otonomiye vurgu yapan öznellik düşü paradoksal

biçimde tabiiyetten geçer. Marx'ın analiz ettiği klasik liberalizmde de Foucault'nun analiz ettiği neoliberalizmde de -farklı iktidar pratikleri aracılığıyla olsa da- eğer öznellik diye bir şey mümkünse, bunun tabiiyetten geçtiği fikri güçlü biçimde vurgulanır.

Neoliberal ekonomi-politiğin yükselişiyle bu bakış açısı sosyal bilimlere önemli katkılar sunsa da birtakım tartışmaları beraberinde getirmiştir. Aşılması oldukça zor "İktidar" mekanizmaları ile çevrili bir özne tasarımı, çıkışı olmayan bir yola girmiş özne fikrini de güçlendirmiştir. Marshall Berman'ın Foucault eleştirisinde vurguladığı gibi;

"Foucault'nun dünyasında özgürlüğe yer kalmadığını anlarız; çünkü kullandığı dil deliksiz bir ağ, hayatın hiçbir yerden sızmadığı, Weber'in bile tahayyül edemediği denli sımsıkı bir kafes oluşturmaktadır... Modern hayatın baskı ve adaletsizliklerine direnmeye çalışmanın faydası yoktur, çünkü özgürlük düşlerimiz bile zincirlerimize yeni kilitler takmaktan başka işe yaramaz" (Berman, 2019, s. 57).

Bu çalışmanın temel amacı, sözü edilen paradigmayı gözden geçirerek yeni bakışlara kapı aralamaktır. Çalışmada bedensel değişimin önemli bir boyutu olan zayıflama süreçlerinin analizine ilişkin hâkim paradigmayı gözden geçirmek için YouTube'daki zayıflama hikâyelerini incelenmektedir. Zira YouTube, bedenler üzerinde kurulan "tabi kılıcı" pratiklere güçlü bir zemin teşkil ettiği düşünülen zayıflama deneyimlerinin paylaşıldığı bir mecra olarak öne çıkar. Böylece özellikle sosyal medyada sunulan beden imajı ve buna ilişkin pratiklerin tabiiyet ürettiği tezi tam da aynı araçlarla yeniden ele alınabilecektir. Çalışma temelde iki soruya odaklanarak ilerlemektedir: 1) Zayıflama hikâyeleri bilinen "İktidar" anlatısını güçlendirerek bir tabiiyet mi üretmekte yoksa tersine tahakküm mekanizmalarından bağımsız görece otonom bir öznellik üretimini mi sağlamaktadır? 2) Eğer öznellik üretiyorsa, bireyler kendi zayıflama hikâyeleri vasıtasıyla nasıl bir özne pozisyonu kazanırlar? Bu sorulara verilecek cevaplar beden üzerine yapılan değerlendirmelerde epistemolojik önceliğin tahakküm edici yapılarda mı yoksa görece özerk bir özne de mi olacağına ilişkin bir kavrayış geliştirme imkanı da sunacaktır.

Bundan sonra gelen bölümde beden ve tüketim ilişkisine dair literatürün kısa bir değerlendirilmesi yapılarak öne çıkan noktalara değinilecektir. Sonrasında ise özne ile toplumsal yapılar arasında kurulan hiyerarşiye aşmanın kuramsal imkânlarının değerlendirildiği teorik çerçeve yer almaktadır. Yöntem bölümünde, zayıflama hikâyelerinde anlatı analizinin nasıl kullanıldığı belirtilmekte, bulgular kısmında, zayıflama hikâyeleri üzerine yürütülen yapısal ve tematik anlatı analizi sonucu ortaya çıkan eğilimler tartışılmaktadır.

## 2. Tüketim ve Beden Literatürüne İlişkin Bir Değerlendirme

Erken dönem kapitalizminin analizleri, üretim sürecinin devamlılığı için, çalışanların sağlıklı bedenlerini önemli bir gereklilik olarak sunar. Sermayenin asıl kaynağı olan insan emeğinin mübadele değeri, kullanım değerine sahip olması ile mümkün görülmüştür (Marx, 2011). Mevcut üretim ilişkilerinde sağlıklı beden istihdam edilebilir beden demektir (Bauman, 2017, s. 123). Böylece, kapitalist üretim ile "tıbbın ruhu" arasında önemli bir bağ olduğu fikri öne çıkmıştır (Turner, 1991, s. 164). Tüketim analizlerinin devreye girmesi ile bu zemin daha da genişler. Sanayi toplumunun yirminci yüzyılda aldığı yeni şekille birlikte *homo consumens*' in (tüketen insan) bir daha kaybolmamacasına tarih sahnesine çıkması (Fromm, 2004), bedenin yeni konumunu da tayin eder. Beden, *homo consumens*'in yurdu olarak literatürde sabitlenir. Sağlıklı olma, vücuttaki yaşlanma ve deformasyonu önleme, güzel bir görünüme sahip olma gibi istekler tüketim kültürü ile tıbbi pratiklerin tabiiyet üretici ilişkisinin zeminini hazırlar.

Tüketim pratikleri ile tıbbi pratiklerin kesişimine vurgu yapan, şişmanlığın/obezitenin bir "salgın" olarak değerlendirildiği ve bununla ilgili tıbbi pratiklerin incelendiği diğer çalışmalar da bedenin

kaçınılmaz biçimde kontrol nesnesi haline geldiği yönündeki kanaati güçlendirir (Baudrillard, 2013; Halse, 2009). Bu çalışmalarda, küresel ölçekte mücadele edilmesi gereken bir hastalıkla bunu bertaraf edici tıbbi pratiklerin tüketim kültürü ile ilişkisi öne çıkar. Zayıflama, kilo verme gibi pratikler -neredeyse zorunlu biçimde- tüketim ile anılır ve sonuç olarak beden “eninde sonunda” kapitalizm ve tıbbın kıskacındaki bir nesne şeklinde tarif edilir.

Benliği kontrol etmenin en etkin yöntemi olarak sunulan tüketimin varoluşsal bir konumda görüldüğü bu yeni yaşam biçiminin mottosu “tüketiyorum öyleyse varım” şeklinde adlandırılmıştır (Bayhan, 2011). Tüketimin insan hayatındaki varoluşsal konumu, önceden belirlenmiş bir ortamda vuku bulur (Senemoğlu, 2017, s. 84) ve buna paralel olarak bedenin sahip olacağı imajlar da ön belirlenmiş biçimde var olacağı için artık bedenin özgürlük ile birlikte düşünülmesi imkânsız hale gelir (Köse, 2011, s. 88). “Sunum yoğunluklu, muhteva yoksulu” (Demir, 2017, s. 13) bir hal aldığı vurgulanan bedenin tüketime tutsak edilmiş bir haz nesnesi olduğu fikri öne çıkar (Öztaş ve Özbolat, 2019).

Medya, bu yazında iktidarı dolayımlayarak görünmezleştiren önemli bir araç olarak yer bulmaktadır. Geleneksel ve yeni medya araçları, sunmayı vaad ettikleri özgürlüğün aksine muhataplarının karşısına hep daha fazla tahakkümlerle çıkan iktidar mekanizmaları olarak değerlendirilmektedir (Babacan, 2016). Köse'nin (2011, s. 88) değerlendirmesiyle, tüketim nesnesi olarak beden, “çerçevesi medyatik retorikle çizilmiş, alabildiğine sınırsız bir özgürlük yanılsamasının kurbanı olmuş bir bedendir.” Burada medyaya kitlelere ideal bedeni dikte eden bir araç rolü biçilmektedir.

Erkekler de araştırmalara konu edilmekle birlikte kadınların tüketim bağlamında medyanın başlıca hedef kitlesi olarak değerlendirildiği göze çarpmaktadır. “İdeal beden”, “sıfır beden”, “ince beden” gibi hedeflere koşulan özneler olarak araştırmalara konu edilen kadınlara ve erkeklere dair tabiiyet anlatıları literatürde önemli bir yer tutar (Bulut, 2020; Günindi-Ersöz, 2010; Güz ve Şahin, 2018; Güzel, 2013; İmren, 2018; Taşdelen, 2020; Yaktıl-Oğuz, 2005). Geleneksel ya da yeni medya bu çalışmalarda kadınların ve erkeklerin kendilerine sunulan “ideal beden” modelini tükettikleri ve tüketirken aslında yeniden ürettikleri mecralar olarak değerlendirilmektedir.

Medyanın, sunduğu “şöhret bedenlerle”, ideal bedeni dikte eden bir araç olarak vurgulandığı çalışmaların yanında bir yandan da tıbbi bilginin beden üzerinde kurduğu hakimiyete vurgu yapan çalışmalar öne çıkmaktadır. Medya aracılığıyla yaygınlaştırılan sağlıklı beden algısı ile tüketim toplumunun ideal beden algısının hızlı iş birliği fikri (Öngören, 2015; Sırma, 2018) bu çalışmaların temelini oluşturmaktadır. Sağlığa ve dolayısıyla bedene ilişkin medya içerikleri tıbbi bilginin beden üzerindeki iktidarının en önemli vasıtaları olarak görülmektedir (Demez, 2012; Timurturkan, 2013). Bedenlerin kilo üzerinden tıbbileştirilmesi aynı zamanda ona ilişkin disiplin mekanizmalarının da sahneye davet edilmesi anlamına gelmekte, şişman beden tıbbi müdahalelerin uygulama alanına dönüşmektedir. Demir (2017, s. 29), bu noktada, zayıflamak için gerçekleştirilen pratikleri sonu teslimiyete varan bir dini ayine benzetmektedir.

Yükselen birtakım inisiyatifler incelemelere konu edilmekle birlikte onların akıbetinin de benzer olduğu sonucu yine ön plandadır. İdeal, ince beden söylemine karşı gelişen “Beden Olumlama Hareketi” üzerine yapılan bir çalışma şu vurguyla noktalanmaktadır: “İdeal bedene karşı bütün öteki bedenleri temsil etmeye yönelik bir mücadele ortaya koymayı hedefleyen Beden Olumlama Hareketi, günümüz iktidar ağının farklı bir bağlamını oluşturarak, ona karşıt konumda olmak yerine ona eklemlenmektedir” (Erdem ve Başal-Yıldız, 2019, s. 1503). Vloggerların zayıflama öykülerinin inceleyen Narmanlı'nın (2020, s. 1074) çalışması ise bedenlerin incelmeye yönelik çaba

gösterenlerin sonuçta “egemen sınıfın ideal beden değerlerini kabul ederek sembolik şiddet aracılığıyla tahakküm altına girdiklerini” belirtmektedir. Öznel bir deneyim yaşama ve bunu sosyal medya aracılığıyla paylaşma, tahakküme dönüşmüş bir edim olarak sunulmaktadır.

### 3. Teorik Çerçeve: Beden, Kimlik ve Anlatı

Bedenin merkezde olduğu sürece ilişkin yukarıda sunulan yaygın düşünceler, bireyleri verili bir kimlik deneyiminin zorunlu talipleri konumuna yerleştirmektedir. Oysa sanayi sonrası toplumun en temel özelliklerinden birisi kimliğin verili olmaktan çıkmış olmasıdır (Beck, 2013; 2014; Giddens, 2014). Artık “kişinin kim olduğunu belirlemesi bireysel çabasıyla yakından ilişkilidir” (Bauman, 2017, s. 63). Giderek bireyselleşen kimlikler, verili eylemlerin tekrarıyla değil bireyin refleksif (düşünümsel) etkinlikleri içinde oluşturulmaktadır. Bireysel kimlik, biyografinin etkin bir parçası, “kişinin kendi biyografisinden hareketle refleksif biçimde kavradığı benliktir” (Giddens, 2014, s. 75). Bu tanımlamada kimlik, mutlak bir özgürlük ve otonomi ifade etmez, bunun yerine, üzerine düşünme ve üzerinde eylemde bulunma zorunluluğu yine bireye yüklenmiş bir anlatıya dönüşür. Kimlik artık davranışların içinde değil, “bireyin öznel bir anlatıyı sürdürülebilirlik kapasitesinde” saklıdır (Giddens, 2014, s. 77). Bu nedenle bireyin sürekli bir çaba içinde olması, tercihlerde bulunması ve tercihlerinin sonucuyla yüzleşmesi gerekir. Bireyin sürekli baş başa kaldığı seçenekler içinden tercihte bulunarak oluşturduğu yaşam biçimi, kişisel anlamlarla yüklü hale gelerek, “o kişiyle ilgili bir öykü ya da anlatı yaratılmaktadır” (Chaney, 1999, s. 125).

Toplumsal baskı ve zorlama mekanizmaları karşısında bireye yüklenen sorumluluğun artmasıyla karakterize olan refleksif kimlik anlatısında beden, benlikle kurduğu ilişki sebebiyle anlatının ortasına konumlanır. Bir yandan refleksif düşünmenin önemli bir nesnesi iken, refleksif eylemin de başlıca kaynağıdır. Zira tercihlerin bir sonucu olarak şekillenen ve bireysel kimlik anlatısını somutlaştıran hayat tarzları, rutinleşmiş, bütünlüklü, anlamlı pratikler olarak karşımıza çıkar (Giddens, 2014, s. 111). Bu durumda beden kaçınılmaz biçimde giyim, beslenme, davranış, alışkanlık ve rutinlerden oluşan pratiklerin merkezi olarak anlamlı bireysel hikâyenin ortasında yer alır. Tüketimin pasif nesnesi olmak yerine, bireyin kendi bedenine ilişkin tasarrufları, öznel anlatısının önemli bir parçası olarak değerlendirilebilir. Bu tasarruflar yalnızca “tahakküm”, “disiplin” ya da “tabiiyet”i değil, Giddens’in (2014, s. 81) deyişiyle “ehliyetli bir toplumsal fail olmayı” da işaret eder.

Bu anlatı çoğu kez tüketim kültürünün parçası olan popüler aracı ve mecralarla gelişir. O halde bu aracı ve mecraların mahiyetini yeniden ele alarak refleksif kimliklerin anlamlı ve bütünlüklü öznel anlatılarına nasıl kapı araladıklarını kısaca ortaya koymak gerekir.

Üretim sürecinin aynı zamanda tüketim sürecini ve dolayısıyla özneyi belirlediği savı literatürde güçlü bir yer edinmiş olsa da hayli tartışmalıdır. Popüler kültür ve kitle kültürü kuramcılarının ciddi biçimde savunduğu bu tez, Strinati’ye (2004, s. 252) göre sosyolojik olmaktan ziyade metinseldir ve bu durumda popüler kültür ile toplum arasındaki ilişki empirik temelden yoksun birtakım varsayımlardan ibaret kalmaktadır. Bu görüş, popüler kültürün tüketicilerinin anlam dünyasını ihmal eden yaklaşımları eleştirmektedir. Çünkü tüketicileri için popüler kültür, sosyal kontrolün ve baskın olanın ekonomik çıkarları dışında işleyen anlamlar taşır. Toplumsal anlamın, onu dikte etmeye çalışanların arzusu dışında yorumlandığı bir sürecin önünü açık tutar (Fiske, 1989, s. 2). Dolayısıyla tüketime sunulan üründe anlam verili değildir, ürünün tüketilmesi sürecinde yine tüketici tarafından üretilir. Bu süreç basit bir karşı çıkma yahut direniş süreci olarak gerçekleşmez. Tüketiciler kendilerine sunulanlara onları doğrudan ters yüz etmeksizin de yeni anlamlar yükleyebilirler (De Certeau, 2009). Üreticiden tüketiciye basit bir güzergâhı izler gibi görünen ve

sonuçta tüketicinin, kapitalist ekonomi-politiğin arzuları doğrultusunda belirlendiği izlenimini veren süreç, çoğulluklara ve farklı anlamlara açıktır.

Örneğin, tüketim kültürü unsuru olarak dövme üzerine çalışmasında Ertan'ın (2017) gösterdiği üzere, vücuda dövme yaptırmak bireylerin anlam dünyasında kimliğe ilişkin güçlendirici temeller üretir ve onları politik özne konumuna taşıyabilir. Basit tüketim ilişkileri çerçevesinde işlediği düşünülen mecraların tahakküm aracı olmanın tersine önemli potansiyelleri vardır. YouTube'u popüler kültür alanının içinde tarif eden Strangelove'a (2010, s. 13) göre, artık bu alan eskiden olduğu gibi bilgisiz kitlelerin ya da karşı konulmaz ideolojilerin mecrası değil, rekabet halindeki anlamların, direniş ve farklı görüşlerin alanı olarak öne çıkar. Sıradan insanın yükselişini işaret eden YouTube, pasif tüketiciden aktif bir imaj üreticisine doğru geçişi gün yüzüne çıkarır (Arık, 2013). Yakın zamandaki bir çalışmanın vurguladığı gibi, YouTube'un imkânları, güzellik baskısı altında sömürülen kadın anlayışını tersine çevirerek, güzelleşme isteğini kadınlar için güçlendirici bir etkene dönüştürebilir (Genç, 2020). Ancak bunları kendisini üreten piyasanın dışında ya da karşısında konumlanarak yapmaz. Anlam üretici bir sistem olarak amatör videolar, ekonomik ve ideolojik kontrol mekanizmalarının tekelinde işlemez, tersine, onların ticari motivasyonlarına alternatif arzuları da güçlendirebilir (Strangelove, 2010, s. 83).

## 4. Yöntem

### 4.1. Araştırma Deseni

Çalışma, nitel araştırma desenlerinden anlatı analizi ile gerçekleştirilmiştir. *Homo narrans* olarak insan, hayatının her anında anlatıya başvursa da bu yalnızca onun doğası olarak açıklanamaz. Hikâye anlatımı, kişinin kendisi ve dünya hakkında çeşitli şeyler öğrendiği bir momenti işaret eder (Langellier ve Peterson, 2004, s. 2). Hikâye sadece aktarmaz, kişinin dünyayı ve kendini keşfi anlamına da gelir. "Dünyayı nasıl anlayıp yorumlar, orada kendini nereye konumlar, nasıl görür?" gibi soruların cevabını kendi kendine bulduğu bir süreci işaret eder. Bu yönüyle anlatı, kimliğe ilişkin incelemelerin merkezinde yer alır. Anlatı, ben kimim sorusuyla yüzleşildiğinde, zaman ve mekân içinde karakterin organize edildiği kimlik inşasının özel bir biçimini yansıtır (Bamberg, 2010, s. 5).

Anlatının var olması için yalnızca hikâye (story) anlatmak yetmez, hikâyenin bir olay örgüsü (plot) içermesi gerekir. Hikâye, olmuş bitmiş eylemin kendisi iken olay örgüsü eylemin anlatıcı tarafından organize edilip aktarılış biçimini vurgular (Franzosi, 1998, s. 519). Hikâye, olay örgüsüne malzeme sunarken olay örgüsü onun kişisel bir tarzda yeniden üretimidir (Dervişcemaloğlu, 2016, s. 77-78). Eylemler arasında neden-sonuç ilişkisi kurarak hikâyenin, anlatıcısı açısından anlamlı hale getirilmesi bu süreçte yaşanır. Olay örgüsü, deneyimin anlatıcısının dünyasında nasıl karşılık bulduğunu işaret eder. Anlatı analizi hikâyenin değil bu örgünün analizidir.

### 4.2. Verilerin Toplanması ve Anaizi

Çalışmanın verileri, zayıflama hikâyelerinin en sık paylaşıldığı mecralardan birisi olan YouTube'da "Nasıl kilo verdim?" başlığıyla arama yapılarak toplanmıştır. Arama sonucunda 6'sı kadın 4'ü erkek 10 zayıflama hikâyesi seçilmiştir. Sadece beslenme programı gibi teknik bilgiler verip süreci anlatmayan videolar dışarıda bırakılarak zayıflama sürecini başından sonuna kadar anlatan videolar içinden (25.09.2021 tarihi itibarıyla) 30 bin izlenme sayısının üstündeki videolar dikkate alınmıştır. Yüksek izlenme sayısına sahip bir videonun devamı şeklinde ise bu sayının altında olanlar da incelenmiştir. Süreci derinlemesine anlatmayan, genelde 5-6 dakika süren videolar dâhil edilmemiş; ancak -bir önceki kriterde olduğu gibi- önceden yapılmış videoların devamı şeklinde

ise dikkate alınmıştır. Videolar seçilirken toplumun geneli tarafından bilinen, profesyonel bir ekip ve ekipmanla çekim yaparak kitlelere ulaşan şöhret sahibi insanlar olmamasına özellikle dikkat edilmiş, amatör araçlarıyla kendi dünyasını izleyiciye açan “sıradan insanın” (Strangelove, 2010) hikâyesi yakalanmaya çalışılmıştır. Aşağıdaki tabloda verilen katılımcıların video profillerine bakıldığında amatör kamera ve sistemleriyle çoğu kez tek başına çekim yapan ve esas işi başka olduğu halde kendi gündelik dünyasına ilişkin video blog (vlog) oluşturan “sıradan insanlar” olduğu dikkat çekmektedir. Bu kişiler aynı zamanda vlogger ismiyle de anılmaktadır. Bu “sıradan şöhretler” profesyonel olarak video çekimiyle uğraşan, bunu bir meslek haline getiren Youtuber, influencer gibi popüler şöhretlerden ayrılmaktadır.

**Tablo 1:** İncelenen Zayıflama Hikâyelerine İlişkin Bilgiler

No	Vlogger	Video Başlığı	Erişim Adresi
1	Ebru Egi	Diyetisyensiz Ameliyatsız Nasıl 50 Kilo Verdim?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1CDaHiez5Xw">https://www.youtube.com/watch?v=1CDaHiez5Xw</a>
2	Gamze Çelik	Nasıl 61 Kilo Verdim? 61 kilo verince hayatımda neler değişti?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A_LohFnk6HA">https://www.youtube.com/watch?v=A_LohFnk6HA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LKLVJMqiqO8">https://www.youtube.com/watch?v=LKLVJMqiqO8</a>
3	Büşra İpek	Nasıl 70 Kilo Verdim?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lZbLESAiYyY">https://www.youtube.com/watch?v=lZbLESAiYyY</a>
4	Melissa Erdoğan	10 Ayda Nasıl 55 Kilo Verdim?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nH6E8uWEdZo">https://www.youtube.com/watch?v=nH6E8uWEdZo</a>
5	Emine Kaptan	64 Kiloyu Nasıl Verdim? 64 Kilo Verince Neler Değişti?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=FKmXa_u2b2Y">https://www.youtube.com/watch?v=FKmXa_u2b2Y</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a3bTWJG0dsE">https://www.youtube.com/watch?v=a3bTWJG0dsE</a>
6	Kadriye Eskici	Nasıl 25 Kilo Verdim?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VcWye5ZwJ1g">https://www.youtube.com/watch?v=VcWye5ZwJ1g</a>
7	Deniz Efe Gül	Nasıl Ameliyatsız 85 Kilo Verdim? 164 Kiloyken İnsan İlişkileri	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hXIIERE3Zys">https://www.youtube.com/watch?v=hXIIERE3Zys</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xcnlVuwqrE">https://www.youtube.com/watch?v=xcnlVuwqrE</a>
8	İsmet Akbulut	7 Ayda Nasıl 67 Kilo Verdim?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yl-aJ-a34Vc">https://www.youtube.com/watch?v=yl-aJ-a34Vc</a>
9	Ogün Alibaş	3 Ayda 30 Kilo Nasıl Verdim?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dU8U8KVgp-s">https://www.youtube.com/watch?v=dU8U8KVgp-s</a>
10	Rifat Yurttaş	Nasıl 40 Kilo Verdim?	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5v4iW6wsX4s">https://www.youtube.com/watch?v=5v4iW6wsX4s</a>

Videolardan elde edilen veriler deşifre edilmiş, sonrasında yapısal ve tematik anlatı analizinin birlikte kullanıldığı bir çözümlemeye tabi tutulmuştur. Yapısal anlatı analizine göre hikâyeler “onları sunmayı seçtiğimiz yollar tarafından şekillendirilir” (Moses ve Knutsen, 2020, s. 289). Bu nedenle onları anlamının en iyi yolu nasıl anlatıldıklarına bakmaktır. Tematik anlatı analizinde ise “nasıl” anlatıldığından ziyade “ne” anlatıldığı önemlidir. Tematik analiz bir bütün olarak hikâyeye bakarken yapısal analiz, hikâyenin farklı parçalarına odaklanarak onların anlatı içinde nasıl bir araya getirildiğiyle ilgilenir (Riessman, 2004, s. 706). Aralarında ayrışmalar olsa da bu farklı analiz yaklaşımları birbirini dışlamaz. Araştırma sorusuna göre biri öne çıkabilse de öne çıkan yaklaşımın kaçırabileceği noktaları yakalamak için diğeri de analize dahil edilebilir (Bengtsson ve Andersen, 2020, s. 277). İçerik ve yapıyı aynı anda göz önünde bulundurmak eylem ve anlam arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmada etkin bir rol oynar (Ahmed, 2013, s. 233).

Bu çalışmada, anlatının, hikâyenin başından sonuna doğru bireysel kimlik inşasında nasıl etkin olduğunu, bunun hangi aşamalardan geçerek gerçekleştiğini ortaya koyabilmek için öncelikle yapısal anlatı analizi, bu yapıyı besleyen unsurların neler olduğunu detaylandırabilmek için ikincil olarak tematik anlatı analizi kullanılmıştır. Yapısal ve tematik anlatı analizinin birlikte gerçekleştirilmesinde MAXQDA Pro 2020 programı kullanılmıştır. Öncelikle anlatının yapısal unsurları William Labov’un (1972) yapısal anlatı modeline göre oluşturulmuş daha sonra bu modele uygun olarak öne çıkan temalar tespit edilmiştir.

Labov tamamen teşekkül etmiş bir anlatının genel yapısının altı aşama içerdiğini belirtir. Bunlar, hikâyenin ana hatlarının belirtildiği “özet”; zaman, mekân ve katılımcıların yer aldığı “oryantasyon”; ana sorun, kriz ya da dönüm noktasının yer aldığı “zorluk”; olayın betimsel izahından hikâyenin anlamı ve ona eşlik eden duygulara doğru geçiş yapıldığı “değerlendirme”; olayın sonuçlandırıldığı “çözüm” ve olayın günümüzde anlatıcı üzerindeki etkisinin vurgulandığı “final” aşamasıdır (Labov, 1972, s. 363). Labov, bu aşamaları birbiri içine geçmiş bir zincir olarak tarif eder. Bütün anlatılarda mutlak altı ayrı aşama şeklinde bulunmayıp aşamaların birbiri içine geçmesi de söz konusu olabilir. Çalışmada, Labov’un altı aşaması, zayıflama anlatılarının genel yapısını oluşturan dört aşamada Labov’un modelinden farklı adlandırmalarla ele alınmıştır. Bunlar aşağıda detayları açıklanacağı üzere “Karanlık Bir Dönem Olarak Geçmiş”, “Dönüm Noktası”, “Zayıflama Süreci” ve “Mutlu Son” şeklindedir. Anlatılar bu dört temel aşamada ve bu aşamaların oluşumunu destekleyen temalar ve alt temalarla birlikte analiz edilmiştir.

## 5. Bulgular

İçinde buldukları sosyal medya mecrasının da etkisiyle anlatılar genelde bir hikâyenin ortaya konacağı belirtilerek başlamaktadır. Anlatıcılar, zayıflama süreçlerinden birkaç farklı yöntemle bahsetmekle birlikte, eğer süreci tek video ile anlatacaksa bunu başı, ortası ve sonuyla birlikte bütünlüklü bir hikâyeye dönüştürerek sunmaktadırlar. Birkaç video şeklinde anlatmışsa, sonraki videolar, ağırlıklı olarak birincide anlatılan hikâyeyi zenginleştirme amacı gütmektedir. Yani hikâye merkezi unsur olurken bu hikâyenin sürdürülmesi ve “mutlu sonla” bitmesi için gösterilen çabaların detayları anlatıyı güçlendirmek için devreye girmektedir. Anlatıların ilk cümleleri sürecin bir hikâyeye odaklı olduğunu daha baştan ifade etmektedir.

“Nasıl 70 kilo verdim? Evet, yanlış okumadınız yanlış duymadınız ben 70 kilo verdim. Tüp mide serüvenime 145 kilo ile başladım, şu an 75 kiloyum. Toplam 70 kilo verdim. Bu süreçte neler yaşadım, neler hissettim, nasıl bu noktaya geldim, nasıl karar verdim?” (Büşra İpek).

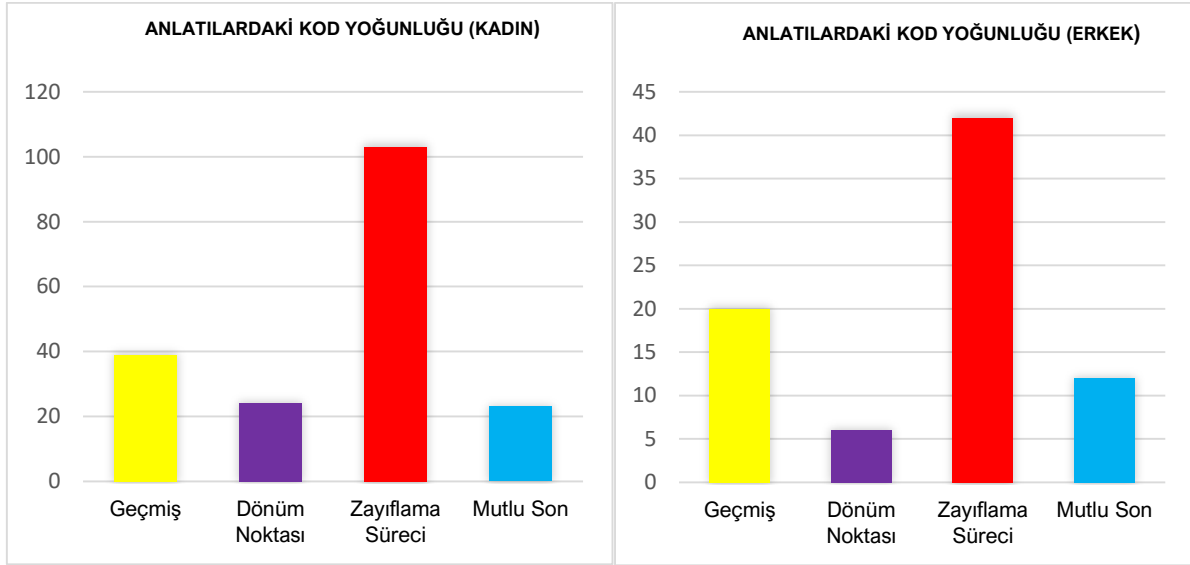
“Herkes merhaba, bugün size 85 kilo verme maceramı anlatacağım. Üç buçuk senede 85 kilo verdim, doğru evet kamera karşısında inanmayabilirsiniz. Ben de görsem inanmazdım ama verdim doğru” (Deniz Efe Gül).

Deniz’in kilo verme deneyimini üç buçuk seneye yayılan bir “macera” olarak nitelemesi, Büşra’nın ise “serüveninde” neler yaşadığından, neler hissettiğinden bahsedecek olması, ortada bir başarı hikâyesinin olduğunu ve bu hikâyenin ana aktörünün gözüyle anlatıya dönüştürüleceğini haber vermektedir. Böylece zayıflama hikâyeleri, olayın, bireyin anlam dünyasında yeniden kurgulayıp sunulduğu bir forma dönüşmekte ve hikâyenin ne olduğundan çok anlam dünyasında bu olayın nasıl karşılık bulduğu öne çıkmaktadır. Richardson’un (1990, s. 118) vurguladığı gibi, anlatıcılar biyografilerini öyküler aracılığıyla organize etmekte ve anlamakta, bu öyküler aracılığıyla hayat deneyimlerini meşrulaştırmakta ve açıklamaktadırlar. Yaşadıkları öznel deneyim bu süreçle birlikte, geçmişten şu ana doğru bedenler aracılığıyla inişli çıkışlı bir hikâyede hayat bulmaktadır. Hikâyeler diyalektik biçimde ilerlemektedir. Bu nedenle anlatıda başından itibaren kendi hayatının öznesi olma durumu söz konusu değildir. Özellikle geçmişle ilgili vurguların göstereceği gibi, önce olumsuz bir tablo çizilir; fakat bu olumsuz tablo daha sonra elde edilecek başarıyı içinde saklar. Anlatıcılar için kendi hayatını bedenleri üzerinden yeniden kurmak ve buna bağlı bir “kimlik kazanma başarısı” (Bauman, 2017) zorlu bir sürecin nihai sonucu olarak görülmektedir.

Araştırma bulgularının dikkat çekici yönlerinden birisini de bu başarı hikâyelerinin yapısının kadın ve erkeklerde önemli derecede farklılık göstermediği yönündedir. Yaşanan birçok ortak deneyim anlatıyı da ortaklaştırmıştır. Şekil 1’de görüleceği üzere anlatı yapısını oluşturan temel uğraklar



kadın ve erkek anlatıcılarda benzer ağırlıktadır. Yapılan kodlamaların anlatı yapısına göre dağılımı, kadın ve erkeklerin benzer anlatı yapılarını ortaya koyduğunu göstermektedir.



Şekil 1: Kod Sayılarının Anlatı Yapısını Oluşturan Aşamalara Göre Dağılımı

Bu doğrultuda kadın ve erkek anlatıcıların zayıflama hikâyelerinden hareketle yapısal ve tematik anlatı analizini birleştiren aşağıdaki kod tablosuna (Tablo 2) ulaşılmıştır. Tabloda, zayıflama anlatılarının genel yapısını oluşturan ve tablonun solunda görülen dört aşama yapısal unsurları, sağa doğru ikinci ve üçüncü sütunlar bu yapıyı besleyen tematik bulguları ve en sağdaki sütun yapısal aşamalarla tematik bulguların kesişimine ilişkin özet açıklamayı içermektedir. Bundan sonraki kısımdaki anlatı analizi bu tablo doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

213

Tablo 2: Yapısal ve Tematik Anlatı Analizini Gösteren Kod Tablosu

Yapısal Analiz	Tematik Analiz		Açıklamalar
Anlatı Yapısı	Temalar	Alt Temalar	
<b>Karanlık Bir Dönem Olarak Geçmiş</b>	Geçmişin Portresi	<i>Biyolojik Kader</i> <i>Kötü Hatıralar</i> <i>Bozuk Psikoloji</i> <i>Küçümsenmek</i> <i>İstedliğini Giyememek</i>	Anlatıda geçmiş kötü bir dönem olarak değerlendirilmekte ve buna ilişkin, birincisi geçmişi betimleyen ikincisi geçmişi anlatıcının kendi sorumluluğu olarak sunan iki vurgu öne çıkmaktadır.
	Geçmişin Hataları	<i>İradesizlik</i> <i>Bilinçsizlik</i>	
<b>Dönüm Noktası</b>	İçsel Etkenler	<i>Utanç ve Yüzleşme</i> <i>Sağlık</i>	Kötü bir geçmişten mutlu bir geleceğe geçiş için içsel ve dışsal faktörlere bağlı olarak bir dönüm noktası yaşanmakta ve alınan kararın önünde aşılması gereken engeller çıkmaktadır.
	Dışsal Etkenler	<i>Yakın Çevre Etkisi</i>	
	Engeller	<i>İçsel Engeller</i> <i>Dışsal Engeller</i>	
<b>Zayıflama Süreci</b>	Herkes Gider Siz Kalırsınız	<i>Dışarıya Kulak Kapamak</i> <i>Önemli Olan Benim</i>	Anlatıda en geniş yeri tutan zayıflama süreci, bireyin kendi karar alma ve uygulama gücünü vurgulayan üç önemli başlığı öne çıkarmaktadır. Bu kategoriler süreçte bireyin önemine, irade ve stratejilerine ağırlık vermektedir.
	İrade Göstermek	<i>Herkesle Rağmen...</i> <i>Her şey Sende Gizli</i> <i>Cefa Olmadan Sefa Olmaz</i>	
	Bireysel Stratejiler	<i>Herkesin Hikayesi Farklı</i> <i>Farklı Yöntemleri Uyarlamak</i> <i>Kendi Yöntemini Kurmak</i>	
<b>Mutlu Son</b>	Değişim	<i>Mutsuzluktan Mutluluğa</i> <i>Hem Fiziki Hem Ruhsal Değişim</i> <i>Azmeden Kazanır</i>	Zayıflama sürecinin sonucunda bireysel çabanın bir ödülü olarak görülen fiziksel ve ruhsal anlamda değişim ve başarı vurgusu ön plana çıkmaktadır.
	Başarı	<i>Gıpta Edilmek</i>	

## 5.1. Karanlık Bir Dönem Olarak Geçmiş

Anlatılarda geçmiş, karanlık bir dönem olarak resmedilmektedir. Karanlık günlerin iki noktada ortaklaştığı görülür. Öncelikle geçmiş, genetik faktörler, diğer insanlardan gelen tepkiler gibi dışsal sebeplerle bireyin karşısına dikilmiş aşılması zor bir engel gibi görülür. Diğer bir nokta ise, “bilinçsizlik” “iradesizlik” gibi sebeplerle geçmişin bireyin kendi suçuyla içine düştüğü bir “şişmanlık cenderesi” olarak görülmesidir. Vurgulanan bu iki nokta anlatı yapısı açısından önemli bir işlev görür. Dışsal sebeplere bağlı olan birinci kısım bireyin kendi dışındaki engelleri aşmada nasıl bir gayret ve başarı gösterdiğini anlatmaya yararken, kendine yönelik “bilinçsiz”, “iradesiz” geçmiş vurgusu anlatıcının kendi suçundan kaynaklı olumsuzluklara karşı vereceği içsel mücadelenin gücünü artırmaktadır. Anlatı-kimlik, otobiyografik geçmişi yeniden inşa ederken geleceği hayal eder. Bunu, insan hayatına dair bir bütünlük ve anlam oluşturacak biçimde gerçekleştirir (McAdams ve McLean, 2013, s. 233). Geçmiş anlatısı, ilerideki güçlü insana, büyük dönüşüme bir hazırlık olarak işlev görmektedir.

### 5.1.1. Geçmişin Karanlık Portresi

Geçmişin karanlık görüntüsünün oluşumunda “genetik kader” anlatıcılar tarafından vurgulanan hususların başında gelmektedir. Genetik kaderi yüzünden “hayata 1-0 geride başladığını” belirten anlatıcılar, biyolojik sınırlarını aşılması güç bir engel olarak sunmaktadır. Anlatıcılara göre birçok şeyle birlikte biyolojik sınırına karşı da mücadele verebilmek, sürecin kendilerini güçlendirici yanını ön plana çıkarmaktadır.

“Aslında kilo almaya son derece müsait, çocukluğundan beri kilo problemi yaşamış, hatta obezite ile mücadele etmiş bir insanım yani. Şimdi inanmayacaksınız ama ben 4 kilo doğmuşum yemin ederim... Vallahi 4 kilo doğmuşum arkadaşlar yani zaten halihazırda iri bir insan olarak dünyaya geldiğim için 1-0 yenik başlamışım” (Rıfat Yurttaş).

Rıfat’ın genetik kaderine ilişkin söyledikleri bireysel hikâyesinde bedenın işgal ettiği yeri güçlü biçimde ifade eder. Bedenleri, onların hayatlarındaki sıradan bir unsur olmaktan çok doğumla birlikte başlamış bir kimlik edinme sürecinin merkezi unsurudur. Zayıflama anlatılarında sıkça vurgulanan bu merkezilik, anlatının ayırt edici özelliğini ortaya koymaktadır. Beden, onlar için, anlatılar aracılığıyla kurulmuş bir sosyal inşa nesnesi olmaktan çok fiziki yapısından kaynaklı kısıtlamalarıyla hayat hikâyesine yön verecek önemdedir (Heavey, 2015, s. 433).

Anlatıda, geçmişin oluşumunda öne çıkan faktörlerden birisi de kilolu oluşun yarattığı ruhsal sorunlardır. Bir yandan bireyin kendiyile yaptığı içsel konuşmalar ve kendinden duyulan sürekli memnuniyetsizlik hali bu durumu beslerken bir yandan da çevreden kendisinin dış görünümüne ilişkin verilen tepkiler etkili olabilmektedir. Psikolojik faktörlerin öne çıkartılması geçmişte sürekli baskı altında tutulan bir benliği işaret ederken gelecekte bu baskıları bertaraf edecek zihinsel gücün nasıl kazanıldığının anlaşılmasına da yardımcı olmaktadır. Ebru’nun aşağıda anlattığı “mutsuzluk sarmalı” onun anlatısında daha sonra gösterilecek gayretin ve başarının da habercisidir.

“Yani sürekli değişken bir sirkülasyon var. Sürekli yememem gerekiyor, evet sen kilolusun yeme bunu etrafından ya da kendinden de duyuyorsun. Bunlardan mutsuz olup tekrar yiyorsun anlık haz duyuyorsun, mutlu oluyorsun ardından tekrar mutsuz olup tekrar yemeye devam ediyorsun” (Ebru Egi).

Öte yandan bu hal sürekli olarak başka faktörlerce de pekiştirilmektedir. Bir yandan yakın çevrenin küçümseyici tavırları anlatılarda sık sık vurgulanırken bir yandan da buna giyilen-giyilemeyen kıyafetler dolayısıyla anlatıcının kendisini sorgulama süreci eşlik etmektedir. Artık dış görünüşe çok önem verildiği ve bunun insanlar üzerinde olumsuz etkileri olduğu yönündeki görüşler

anlatıcılar tarafından bir eleştiri olarak sıkça dile getirilse de istedikleri kıyafetleri giyememeyi kendileri de önemli bir eksiklik olarak görmektedirler. İçinde buldukları çevreyi eleştirirken dış görünüşe önem verilmesinden yakınsalar da kendilerinin de dış görünüşe önem verdikleri anlatılarda öne çıkan bir durumdur.

“Kesinlikle ben şu olaya inanıyorum fiziksel yargılama çok fazla var dünyada çok fazla var şimdi Türkiye’de demeyeceğim dünyada çok fazla var insanları çok kolay bir şekilde fiziksel özelliklerine bakarak yargılayabiliyorlar içinde nasıl biri olduğunu görebiliyorlarmış gibi davranıyorlar” (Deniz Efe Gül).

“Ben bu dönemi böyle geçirirken 2020’yi böyle geçirirken ben yaklaşık olarak 42 kilo verdim karantınada. 6 - 7 ayda 42 kiloyu verdiğiniz zaman kendimi hiçbir zaman hayatımda hiçbir zaman giremediğim pantolonu almaya gittim ve bir baktım medium beden bana oldu ve pantolonun içine çok da güzel girdim gerçekten kendime inanmadım kilo vermişim” (Deniz Efe Gül).

Deniz’in sırasıyla geçmişe ve bugüne ait ifadeleri diğer anlatılarda da tekrarlanan bir durumu işaret etmektedir. Bir yandan dış görünüşe verilen önemin artmasından yakınırken bir yandan da başarı ölçütü olarak, artık giyebildiği kıyafetlerin ve onun beden boyutlarının anlatıldığı görülür. Bedenin sosyalliğinin genellikle onun çeşitli iktidar mekanizmalarıyla ilişkisi içinde anılması (Okumuş, 2011, s. 49) ya da bedenin toplumsal buyruklara zihinden daha açık bir alıcı olarak kabul görmesi (Bourdieu, 2016, s. 70), ilk bakışta Deniz’in anlatısının bu kısmını tüketim kültürünün içinde değerlendirmeye uygun düşmektedir. Ancak burada, anlatılarda yaygın biçimde görülen bir durumdan daha söz etmek gerekir. O da anlatıların dualist bir yapıya sahip olmasıdır. Bir yandan yaygın beden söylemini zikreden anlatıcılar bir yandan onun aracılığıyla bireysel bir anlatıyı geliştirmeye çalışırlar. Örneğin istediği kıyafeti giyebilmeyi bir ölçüt olarak öne süren Deniz’in zayıflama hikayesi, kendisi açısından “yeni bir insan olarak” bir başarı elde etmesini vurgulayarak tamamlanır. Anlatıcılar, tüketim enstürmanlarına uzak olmasa da onları kendi anlam dünyasında dönüştürebilmektedirler. Bu, modern beden anlatısının içkin doğasıyla ilişkili bir durumdur. Beden hem modern hakikat istencinin hem de kültürel göreceliğin sergilendiği bir sahnedir (Frank, 1991, s. 40). Bedenin yönetimi denilen şey tamamen sabitlenmiş değildir, içinde karşıt uzamları barındırır. Beden bir olumsuzluğu hep saklı tutar. Tahakküm olarak nitelenen söylemler aynı zamanda anlatıcı için öznel yorumlara açık ve olumsuzluklara gebecektir.

### **5.1.2. Geçmişin Hataları**

Geçmişe ilişkin anlatıda anlatıcılar kendi tecrübeleri üzerine düşünerek onu eleştirel bir süzgeçten geçirmektedirler. Kilo alma ve verememe durumunun sorumlusu olarak başka bir odağı ya da kişiyi değil kendilerini görmektedirler. Anlatıcılar süreci daha başından itibaren başarı ve başarısızlıklarıyla, yanlışları ve doğrularıyla kendilerine mal etmekte, kendi biyografilerinin önemli bir parçası haline getirmektedirler. Yanlış yaptıktan sonra doğruyu bulma, başarısız girişimlerden sonra başarıyı yakalama, güçlü bir benlik oluşturma önemli bir parçası olarak anlatılmaktadır.

“Dokuz yaşındaydım ben boyum 1.60’tı kilom 65’ti hep iri yarı hep çok fazla yemek yiyordum, sevimli bir çocuktum yani sarışın işte yanakları böyle yaldır yaldır büyük yanakları olan herkesin yanaklarını sıkığı ısırığı, ay sen ne tatlı şeysin dediği o kilolu çocuklardandım” (Rifat Yurttaş).

“Yani ben yemekten sonra yemek derken, şunu da söyleyeyim 3 ayrı tabak olarak akşam yemeğimi yedim, yani çorbası pilavı sulu yemeği ya da ızgarası neyse artık onu yedikten sonra borcamla, evet yani borcamda hiç tabağa koymadan borcamda tatlı yiyen bir insandım” (Melissa Erdoğan).

Melissa’nın kilo alma süreçlerine ilişkin ifadeleri kendi gözünde tamamen gündelik pratikleri ve beslenme biçimlerinin beklenen bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Beslenme biçimini

düzenleyip disiplin altına al(a)mama, bu yönde bir iradeye sahip ol(a)mama, geçmişi anlatırken vurgulanan en önemli bireysel kusurlar olarak öne çıkmaktadır. Bireysel kusurlar zayıflama sürecinde yine bireysel disiplin ve iradeyle giderilebilecektir. İçselleştirilmiş disiplin vurgusu, özgür özneler üzerinde onların özgürlüğü aracılığıyla işleyen bir iktidar mekanizmasını (Foucault, 2019b, s. 74) çağrıştırırken, öte yandan anlatı yapısı dikkate alındığında geçmişteki kendini kontrol edememe durumu, anlatıcıların anlam dünyasında gelecekteki “kendi hayatının öznesi” olabilmüş bireye de gönderme yapar. Geçmiş nasıl bireysel hataların bir sonucu ise bugün o bireysel hatalara bulunan çözümlerle mümkün olabilmıştır.

Anlatı yapısı itibariyle bir “oluş” süreci olarak sunulan zayıflama sürecinde bireysel kimlik, doğru ve yanlışlarıyla yine bireyin kendi çabasının bir sonucu olarak anlam bulmaktadır. Öte yandan bu “oluş” süreci kusursuz biçimde işlememektedir. Anlatıcılar karanlık bir dönem olarak tarif ettikleri geçmişte de birtakım zayıflama girişimlerinde bulunmuşlardır. Ancak bunlar yeterince üzerinde düşünülmemiş, doğru planlanmamış ve gerekli disiplin ve irade gösterilmemiş girişimler olduğu için başarısızlığa uğramıştır. Anlatıcılar iradesiz bir geçmiş anlatısının yanına bilinçsizliklerini de geçmişin önemli bir kusuru olarak eklemektedirler.

“Yer yer bilinçsizde diyetlerim oldu. Mesela liseyi bitirdiğim sene yaz tatilinde kendimi aç bırakarak bir diyet yapmıştım. Baya da kilo vermişim ama kaç kiloydum kaç düştüm bilmiyorum. Baskülümüz olmadığı için ama kıyafetlerimden, görenlerin şaşkınlıklarından baya bir kilo verdiğimin farkındaydım yani ama ne kadar kilo verdiğimi bilmiyorum. Baya bir o zaman 2 ay boyunca kendimi aç bırakarak bir diyet yapmıştım. Tabiki bu aç bırakmanın sonucunda tekrar nasılsa oh ne güzel zayıfladım ben deyip tekrar o verdiğim kiloların 2 katı fazlasını aldığımın farkındaydım yani” (Emine Kaptan).

Geçmişin bilinçsiz ve başarısız girişimlerle beraber anılması bugünün bilinçli ve başarılı bir süreç olduğunu vurgusunu öne çıkarır. Geçmişte başarısız olmak kendini yeterince tanıyamamakla, ne istediğini tam olarak bilmemekle ilişkilendirilmektedir. Sadece beden değil zihnen de “oluş” sürecinin tamamlanmadığı bir dönemdir geçmiş. Anlatıcıların bilinçsizlikten kurtulmaları, kendilerine en uygun olan yöntemi bulduklarında gerçekleşir.

## 5.2. Dönüm Noktası

### 5.2.1. İçsel ve Dışsal Etkenler

Anlatı yapısında, karanlık bir geçmiş portresi sonrasında bu gidişatı değiştirecek bir irade gösterme süreci ön plan çıkar. Geçmişte yapılan hatalarla yüzleşip hayatını değiştirme yönünde bir karar alma şeklinde ortaya çıkan bu durum “dönüm noktası” olarak nitelenebilir. Dönüm noktasına ulaşma, yıllardır süregelen kilolu bir yaşamdan duyulan memnuniyetsizliğin ulaştığı son aşamadır. Bu memnuniyetsizlik tüketim kültürü açısından genellikle özne üzerindeki bir belirlenim olarak okunur. Tüketim anlatısında İnce beden gençliğin, aktif olmanın ve sağlıklı olmanın bir göstergesi olarak yansıtılmaktadır (Turner, 2011, s. 36). Şişman bedenler ise tembellikle, kendi üzerindeki kontrolünü kaybetmiş olmakla özdeşleştirilerek ahlaki bir kusur olarak yaftalanır (Cedeström ve Spicer, 2017). Şişmanlık ya da zayıflık sağlıkla ilgili bir kategori olmaktan çıkarılarak ahlaki bir kategori olarak değerlendirilmesinin sonucu ise bu ahlaki buyruklar altında davranan bir özne profilini ortaya çıkmasıdır.

Anlatıcılar açısından şişman olmanın böyle bir boyutu olduğu söylenebilir. Dışsal kaynaklı telkinlerin anlatıcılarda şişmanlığın bir kusur olduğu algısını oluşturduğu görülür. Ancak motivasyonun içinde bunun olması tek belirleyenin bu olduğu anlamını taşımaz. Tüketim süreçlerinin belirlenimlerinden azade değillerse de, anlatılar, bütün pratiklerinin oradan kaynaklandığını söylemeyi zorlaştırmaktadır. Bireyler dışsal motivasyonlarla birlikte kendi

motivasyonlarının da dahil olduğu bir süreçte karar almakta ve son aşamada gerçekleşen tetikleyici bir olay onlar için “başka bir hayata” kapı aralamaktadır. Anlatılarda tetikleyici olay olarak başkalarının önünde tartıya çıkma yahut toplum içinde kilosundan dolayı utanacağı bir durum yaşama şeklinde gerçekleşmektedir. Bunlar daha çok içsel dönüm noktaları olarak değerlendirilebilir.

“Neysel ben tartıya çıktım çocuk ikna etti beni tartıda e ve r (error’u kastediyor) harflerini gördüm gerçekten bunu gördük ben bu ne falan dedim çocuk dedi kanka dedi bu tartı 150 kiloya kadar tartabilen bir tartı dedi. Sen kaç kilosun dedi ben indim hemen kötü olduğumu belli etmedim falan filan yani ne yapacağımı şaşırtdım” (ismet Akbulut).

“O tartılma anı benim için bir dönüm noktasıdır çünkü tartıdan indikten sonra kendi kendime şöyle bir söz vermişim, demişim ki: ben 15 yaşındayım, neredeyse 80 kilo olucam ve ben böyle yaşamak istemiyorum. Zaten hayatımın bu noktasına kadar hep kiloluydum, hep kilolu olarak gelmişim. Artık zayıf olmak istiyorum, istediğim kıyafetleri falan alabilmek istiyorum” (Kadriye Eskici).

Kadriye’nin anlatısında vurguladığı gibi karar anı, kendi kendine bir söz verme şeklinde gerçekleşmektedir. Söz verme, hem içsel hem fiziksel bir dönüşüm başlatmaktadır. Kendiyle yüzleşme, kendiyle konuşma ve söz verme gibi içsel dinamikler anlatıcıların kendi üzerlerine düşünme (refleksif) pratikleri olarak öne çıkmaktadır.

Sağlık, karar alma noktasında sadece üç anlatıcı tarafından vurgulanmaktadır. Onların hikayelerinde de tek başına bir etken olarak vurgulanmaktan çok diğer sebeplerle birleştirilerek anlatılmaktadır. “İstediyini giyebilmek”, “daha mutlu hissetmek”, “sokakta alaycı bakışlardan kurtulmak”, “daha ince bir bedene sahip olabilmek” gibi gerekçelerle birlikte “sağlıklı olmak” da bir gerekçe olarak anılmaktadır. Sağlıktan çok diğer sebeplerin öne çıkması ve bu sebeplerin tüketim kültüründen etkilenmiş olması bu noktada ne anlam taşımaktadır? Anlatı yapısı açısından bu durumu nasıl değerlendirmek gerekir?

Bedenin tüketim nesnelere içerisinde en öne çıkan olduğu ve aslında tüketim kültürünün bedenler üzerinden başladığı sıkça vurgulanır (Baudrillard, 2013; Bococ, 1997). Bu durumda tüketim, beden üzerinde değişim dönüşüm arzusunu temsil eden piyasa destekli bir edim olarak hayat bulur. O halde anlatıcıların bedeni etrafındaki tasarrufları tüketimin yukarıdan aşağıya belirlenmiş dizgesinde yorumlanmaya açık hale gelir. Ancak anlatılar bu şekilde tek taraflı yorumlanmaya uygun değildir. Anlatıcılar tüketimin dilini benimsemiş göründüklerinde, aynı zamanda oradan kendilerine ilişkin yeni anlamlar da üretirler. Anlatıcılar bilindik tüketim repertuvarına çok yakın olsalar da onu öznel anlatılarının bir parçası haline getirerek repertuvara yeni anlamlar da yüklemektedirler (De Certeau, 2009). Örneğin Büşra’nın hikayesinin sonunda sarf ettiği sözler tüketim anlatısı içinde kendisi için önemli bir sonuca ulaştığını işaret etmektedir.

“Turnikelerden düz geçmek, hani vapura binerken akbil basıp geçtiğimiz turnikeler var ya ben onlardan hiç düz geçememişim hep yan dönüp geçmek zorundaydım. İlk o turnikeden düz geçtiğimde Eminönü-Kadıköy vapuruydu yanlış hatırlamıyorsam o turnikeden geçtiğimi fark ettiğim saniye göbek atmaya başladım. İskelenin tam ortasında oynadım benim için o kadar büyük bir şeydi ki. Böyle onlarca şey var yapmayı istediğim, hayatım boyunca hiç yapmadığım küçücük ama benim için kocaman şeyler bunlar. Zayıfladıkça onları yavaş yavaş yapıyorum, yaptıkça mutlu oluyorum” (Büşra İpek).

Vurgulanmak istenen tüketim kültürünün tamamen dışında bir öznellik anlatısı değildir. Ancak anlatıların tüketim kültürünün üstten belirlediği bir güzergahı sorunsuz takip ettiği de söylenemez. Bu, çağdaş tüketim kültürünün doğasına da aykırı düşecektir. Featherstone’un (2013, s. 62) işaret ettiği gibi, “Bugünün tüketim kültürü ne denetimin hükümsüz kılınmasını ne de daha katı denetim kurumlarının geliştirilmesini temsil eder(er).” Özne bu süreç içerisinde sürekli yeni kararlar alır, gidiş-

gelişler yaşar, inişli çıkışlı bir hikayeye hayat verir. Zayıflama sürecinde bir yanında iktidar mekanizmaları, bir yanında sürecin kendisi için anlamı ve kendi biyografisine katkısı vardır.

#### **4.2.2. Engeller**

Anlatının dönüm noktasında güçlendirici bir unsur olarak ortaya çıkan başka bir faktör kararın uygulanmasına karşı oluşan engellerdir. Zayıflama ve dolayısıyla hayatında büyük bir değişim kararı aldıklarında anlatıcılar geniş bir toplumsal engel ağıyla karşılaştıklarını belirtmektedirler. Kadınların anlatılarında engellere daha çok vurgu yaptığı görülürken erkeklerin doğrudan bir engelden bahsetmediği görülmektedir.

“Ben çevremden aynen şöyle bir tepki aldım; ‘ya işte diyetle başlamışsın ama denizden bir damla gitse ne olur.’ Denizden bir damla gitse o kadar çok şey olur ki unutmamalıyız damlaya damlaya da göl olur diye bir söz var. Bir insan zayıflamak istediğinde ona destek olun köstek olmayın. Çevrem böyle aslında ilk başta bir desteklemedi beni. 120 kiloyken yani daha hiç zayıflamamışken böyle ‘ayy başlar işte 2-3 gün sonra bırakır’ tarzı şeyler söylediler” (Gamze Çelik).

Anlatıcıların anne-baba, eş dahil olmak üzere yakın çevresinden destek görmek yerine onlardan kaynaklı engellerle karşılaşması ve bunları da aşmak zorunda kalması sürecin anlatıcıların anlam dünyasındaki bireyselliğini ön plana çıkarmaktadır. Süreç içerisinde tek dayanaklarının yine kendileri olduğunu belirten anlatıcılar, bütün süreci bireysel çaba ve yöntemleriyle yönettikleri vurgusunu ön plana çıkarmaktadır. Engeller, sürecin seyrini sekteye uğratmak bir yana onu besleyici bir işlevle anlam bulmaktadır.

“Şunu söylemek istiyorum ki; bu insanların size söylediği kırıcı sözler böyle sizi üzüp moralinizi bozmasın. Aksine benim yaptığım gibi bunlardan motive olun... Çünkü ben he şeyin yaşanması gerektiğini düşünen bir insanım. Demek ki benim bu sözlerimi duymam gerekiyormuş diye düşünüyorum. Belki de bu sözleri duymasam onlar olmasa, tabiki de daha güzel olurdu ama belki de bu şekilde motive olamayacaktım” (Kadriye Eskici).

Anlatılarda zayıflama süreci motivasyonlarından söz edilirken tek belirleyici sebebin medyadaki telkinler vs. olmadığı görülmektedir. Etraftaki sıradan insanlar, dostlar ve akrabalar bir tetikleyici olabilmektedir. Çoğu zaman gündelik hayatın içinden çıkıp gelen karşılaşmalar, etkileşimler belirleyici bir etkiye sahip olabilmektedir. Bu durum hikayelerin farklılaşması ve çeşitlenmesine katkı sunarak sürecin önceden belirlenmişliği yerine bireyselliğini artıran bir faktör olarak değerlendirilebilir.

#### **4.3. Zayıflama Süreci**

Zayıflama anlatılarının en önemli kısmını “Zayıflama Süreci” oluşturmaktadır. “Geçmişin Karanlığı”ndan yaşadığı “Dönüm Noktası” ile kurtulma kararı alan anlatıcı, fiziksel ve zihinsel anlamda yoğun bir çaba sarf ettiği zayıflama sürecine girmektedir. Zayıflama süreci anlatı yapısında merkezi konumu teşkil eder. Hem kendinden önceki “Geçmiş” ve “Dönüm Noktası” süreçlerine hem de kendinden sonraki “Mutlu Son”a sıkı biçimde bağlıdır. Başlangıçtan sonuca doğru giden anlatının ortasına yerleşerek zincirin başı ve sonunu diyalektik biçimde birbirine bağlar. Aylar ya da yılları kapsayan bu süreç, bedensel değişimin temeli olduğu kadar zihinsel değişimin de mimarıdır. Bireyin kendi kararları, duyguları ve deneyimlerinin oldukça merkezi olduğu bu dönem anlatıcılar açısından bir “oluş” sürecini işaret etmektedir.

##### **4.3.1. “Herkes Gider Siz Kalırsınız”**

Zayıflama süreci, anlatıda bireyselliğe vurgunun en çok arttığı yer olarak öne çıkmaktadır. Sürecin tamamen kişinin kendi iradesine ve kararlarına bağlı olarak geliştiği yönündeki ifadeler artış göstermektedir. Ailenin, yakın çevre ve arkadaşların bile dışarda tutulduğu hatta onlara rağmen

devam ettirilen bir süreç anlatısı dikkat çekmektedir. Anlatıcı süreç içinde tek başınadır. Bu nedenle kendi isteklerini, mutluluğunu ve kararlarını ön plana çıkarmaktadır. Yakın ya da uzak çevreden gelen seslere kulak tıkamaktadır. O yüzden anlatı esnasında anlatıcıların izleyenlere ve kendilerine önemli olanın “ben” olduğu mesajını verdiği görülmektedir. Başarı büyük oranda sürecin merkezine “ben”in yerleştirilebilmesine bağlı olarak ortaya çıkan bir sonuç olarak değerlendirilir.

“Ve etrafınızdaki insanların sizi demoralize etmesine de izin vermeyin ‘ya işte sen hep yapıyorsun yani kilo veriyorsun yine alıyorsun ki bu sefer yine yapabileceğine emin misin?’ Bu çok oluyor çünkü. Deniyorsun tamam başarısız oldun ama etrafındaki insanlarda senin başarısız olduğunu sana söylüyor. O yüzden insanlara hiç kulak asmayın” ( Ebru Egi).

“O yüzden kilo vermenin temelinde arkadaşlar önce kendinizi düşünün... İnanın bana çocuğunuz için bile kilo verme hevesine adım atmayın aslında. Çünkü herkes gider hayattaki herkes gider siz kalırsınız. Uçaklarda ne deniyor, önce maskeyi kendinize sonra çocuğunuza takın. Yani mutlu olmak istiyorsanız önce kendinizi mutlu etmeniz lazım” (Emine Kaptan).

Emine'nin yaptığı “herkes gider siz kalırsınız” vurgusu bir yandan bireyin düşüncelerinin ve kararlarının çevresel baskılara önceliğine vurgu yaparken bir yandan da bireyin kendisi için sorumluluk alması, kendini gözden geçirmesini içermektedir. Anlatılarda bireyselliğin bu iki yüzü genelde birlikte öne çıkmaktadır. Bir yandan tüketim kuramlarında sıkça vurgulandığı üzere her şeyin merkezine kendini yerleştirmiş narsist bir tavır görülürken bir yandan da bireysel hikâyesinde kendi aşması gereken sorunlarla yüzleşen bir yaklaşım vardır. Bu düalist temaların anlatı yapısı içine yayılması aynı zamanda zayıflama sürecindeki anlatının önemli bir karakterini de ortaya koymaktadır. Anlatılar, mutlak sınırlar üzerinden yürümek yerine sürekli sınırların bulanıklaştığı farklı, hatta zıt görünen durumların aynı anda ortaya çıkabileceği girift bir yapı sergilemektedir.

Bedenin merkezinde yer aldığı neoliberal toplum düzenine ilişkin iktidar merkezli analizlerde, öznelerin kendinin yönetme tarzları ile kolektif taleplerin birbirine örtüşmesi ve buradan hareketle piyasanın istekleriyle bireyin isteklerinin uyumlulaştırılması, başat vurgulardan birisini oluşturur (Dardot ve Laval, 2018, s. 371; Hardt ve Negri, 2003, s. 48). Bireyin, bedenine ilişkin tasarruflarını, piyasaya dolayısıyla geliştirdiği bir düşünme ve eyleme biçimiyle yakından ilişkili gören bu yazında öznellik üstü ustalıklı örtülmüş bir belirlenime tabi görülür. Bu düşünceye göre, aşağıda Ogün' ün ifadelerinde de görülen, eğer öyle mutlu hissetseydi kilolu olmayı tercih edecekken böyle mutlu hissettiği için zayıflamayı tercih etme durumu, aslında düşünme tarzına sirayet etmiş ve dünyayı yorumlarken ve onu anlamlandırırken başvurduğu hegemonik bir söylemle (Harvey, 2005, s. 3) yakından ilgilidir.

“Evet kilolu da olmak isteyebilirsin kilolu da dolaşabilirsin bu seni rahatsız etmiyorsa bu kimseyi ilgilendirmez. O yüzden senin ne istediğin önemli. Seninle alakalı senin güzel görünmen ile alakalı artık (...) senin neyi isteyeceğini sadece sen karar verirsın başka kimse karar veremez, ama bu seni rahatsız edene kadar, seni rahatsız ediyorsa farklı aksiyonlar alabilirsin” (Ogün Alibaş).

Böyle bir anlatıyla karşılaştığımızda öznenin önceden belirlenmiş bir hikayeyi tekrar ettiği ya da taklit ettiği sonucuna mı ulaşmalıyız? Ogün'ün ya da diğer bir çok anlatıcının bu türden vurguları kendileri için bir anlam üretmekten uzak, belirlenime tabi bildik ifadeler midir? Simmel (2013, s. 102), modern hayatın içinde önceden belirlenmiş, hiçbir kişisel ve yaratıcılığı içermediği düşünülen taklit niteliğindeki davranışların amaçlı ve anlamlı bir eyleme kapı aralayabileceğini ifade eder. Ogün'ün ifadeleri bir yandan yukarıda belirtildiği üzere neoliberal iktidar diskurunun tekrar eden bir ifadesi olarak görülebilirken öte yandan hikâyesinin sonundaki “bunları yaşamayıydım gerçek karakter ve kişiliğime kavuşamazdım” yönündeki ifadeleri sürecin kendi anlam dünyasındaki

bireyselleştirici etkisini öne çıkarır. Anlatının belirlenime bağlı görülen yönü, anlatı yapısının ya da hikayenin bütünü açısından değerlendirildiğinde, dikkate değer farklı anlamları işaret etmektedir.

### **5.3.2. İrade Göstermek**

Anlatıcılar geçmişin kötü günlerinden bahsederken iradesizliği kilo almanın önemli bir sebebi olarak kendi kusurları şeklinde ifade etmişlerdi. Zayıflama sürecinde ise süreci ayakta tutan en önemli unsurlardan birisi olarak anlatıcıların gösterdikleri irade öne çıkmaktadır. Kilo vermek; zorlu anlarda, dönüm noktalarında vaz geçmemekle ve gelecekteki daha iyi günler için anlık ödüllere feragatle mümkün görülmektedir.

“30 kilo iken yapabiliyordum yağ yakıcı antrenmanları zorlanıyordum, fakat çok zorlanıyordum ama yapıyordum. Çünkü bana iyi geleceğini biliyordum o kadar kilolu olduğum için kilo vereceğimi biliyordum. Eğer gerçekten kilo vermek istiyorsanız zorlanmadan kilo veremezsiniz ve bir şeylerden feda etmeniz gerekiyor. Bu çok önemli eğer feda etmeden konforlu bir şekilde kilo vermek istiyorsanız unuttun çünkü bence öyle bir şey yok” (Deniz Efe Gül).

“Hepimiz evet çok seviyoruz abur cubur yemeyi, şekerleri şeyleri yemeyi işte bir cips yiyim, şöyle şöyle bir mısır yiyim filan. Ama ne yapacaksın abi emek olmadan yemek olmuyor yani (...) cefa olmadan sefa olmuyor yani. Hani böyle bu durum içerisindeyiz maalesef biraz acı çekecez o yüzden güzel şeyleri de görecez ben inanıyorum” (Gamze Çelik).

Cefa olmadan sefanın olmadığı gerçeğiyle yüzleştiklerinde anlatıcılar “cefaya” katlanabilecek iradenin önemini anladıklarını belirtmektedirler. Geçmişte “zayıf” oldukları yönü, zayıflama sürecinde “en güçlü” oldukları yön olarak ele alırlar. İrade göstermek, anlatıdaki önemini zayıflama sürecinin “herkese rağmen” sürdürülen bir süreç olmasından almaktadır. Anlatıcılar uzak ya da yakın fark etmeksizin çevresindekilere insanlara rağmen bu süreci yürüttüklerini anlatmaktadır. Çevredeki insanların söz ve davranışları zayıflayan kişinin iradesini sürekli test eder niteliktedir.

“Eşime dedim ki ‘Samet dedim bana bir şey bak eliptik bak eliptik istiyorum ben’ dedim. ‘Ne alaka’ falan dedi şimdi şöyle de bir şey var yıllardır kilo verip alan bir insan olduğum için artık insanlar benim kilo verebileceğime ihtimal dahi vermiyorlar. Hani Melissa saçmalama ne olur bir şey yapma işte iş çıkarma şimdi olmuyor yani boşver diyorlardı. Eşim de buna dahil” (Melissa Erdoğan).

En yakınında bulunanın bile en uzak olabildiği bu süreç anlatıcılar için tamamen bireysel bir gayretle ve azimle sürdürülebilir görünmektedir. Bu da iradenin güçlü olmasını ya da güçlenmesini gerektirmektedir. Melissa’nın bireyin gücüne vurgusu farklı boyutlar kazanarak diğer anlatılarda da tekrar eden önemli bir özelliktir. Bireyin kendisi dışındaki bir yerde çıkış yolu araması veya kendisine mucize niteliğinde çözümler sunacak tıbbi yardımlar beklemesi yanlış bulunmaktadır. Zayıflama sürecinin anahtarı bireyin kendisinde görülmektedir. Sundukları bireysel stratejiler bunun nasıl olduğunu göstermektedir.

### **5.3.3. Bireysel Stratejiler**

Hikâyenin bir başarı formuna dönüşmesi, vurgulanan bireysel stratejiler aracılığıyla gerçeklik kazanır. Hikâyelerde refleksif vurguların en yoğun olduğu yer bireysel stratejilere yoğunlaştıkları kısımdır. Anlatıcılar hikâyelerinin bireysel ve biricik olduğunu düşündüğü için ürettikleri çeşitli yöntemlerin de bireysel olduğunu vurgulamaktadırlar. Her bedenin farklı olması anlatıların bireylere göre farklılaşmasını beraberinde getirmektedir. Kendi hikâyesini oluşturan anlatıcılar için iki farklı bireysel strateji öne çıkar. Birincisinde anlatıcılar bilinen bir yöntemi kendine uyarlamakta, ikincisinde tamamen kendilerine özgü yöntemler üretmektedir.

Anlatıcıların bir kısmı diyet, spor ya da gündemde olan alternatif zayıflama yöntemlerini bilmekle beraber onları bütün detaylarıyla kendi süreçlerine dahil etmemişlerdir. Bunun yerine ya kısmen



uygulamışlar ya da tamamen dönüştürerek kendilerine uyarlamışlardır. Önceden başarısı kanıtlanmış yöntemler anlatıcılar açısından kimi zaman işlevsel görülse de çok sıkı bir disiplinle uygulanmaktan uzaktır.

“Japonlar, Koreliler bunların masalarına baktığınız zaman evet her şeyden var ama küçük tabaklarda, küçük porsiyonlar olacak şekilde var. Bende aynı şekilde bunu kendime uyarlayarak yaptım” (Kadriye Eskici).

“Geleneksel mutfağımıza bakın haşlama buğulama sebzeli tencere yemeklerimiz en sağlıklı bizim geleneksel mutfağımızda etle ilgili bir kızartma var mı? Hayır yok fırınlar, uzun uzun buğularız, ızgarada mangal da yaparız, kebab yaparız yani bizim geleneksel beslenmemize zaten et protein çok sağlıklı bir şekilde pişiriliyor” (Rifat Yurttaş).

Kadriye, uzak doğu mutfağının küçük porsiyonlara dayalı yeme kültürünü adapte etmeye çalışırken, Rifat ise diyetisyenlerin birbirine benzeyen yöntemleri yerine geleneksel beslenme biçimlerinin sürdürülmesinin faydalı bulmaktadır. Anlatıcılar, bir referans noktası gözetiyorlarsa, bunların uzak doğu yemek kültüründen popüler diyet kitaplarına, geleneksel beslenme tarzından uzman bir diyetisyene ya da spor hocasına kadar çeşitlendiği görülmektedir. Ancak bu referanslar çok sınırlı tutulmakta ve büyük oranda bireyselleştirilmektedir.

Bedenin tarihinin tıbbın ona müdahalesinin tarihi olduğu (Moulin, 2013, s. 15), beden sosyolojisi literatüründe belirgin bir vurgudur; ancak bilgi edinme kanallarının hızla geliştiği ve çoğaldığı bir çağda tıbbın otoritesinin sorgulanmaz olduğu gerçeği de değişime uğramaktadır. Postmodern söylem doktorların artık mutlak sağlık otoritesi olamayacağını vurgulamaktadır (Cirhinlioğlu ve Cirhinlioğlu, 2011, s. 398). Dolayısıyla tıbbi bilginin geçerliliğinin tıbbi hakikatlerden ziyade söylem ve dil aracılığıyla kurulduğu inancı (Foucault, 2006) sadece tıbbın bir iktidar aracı olarak kullanıldığı gerçeğini ilan etmekle kalmaz, Rifat'ın aşağıdaki ifadelerinde görüldüğü gibi, aynı zamanda tıbbın otoritesine karşı bazı şüpheleri de beraberinde getirir.

“ 'Biz kişiye özel program yapıyoruz' diyorlar. Fakat ben 3 tane diyetisyen hatta sonrasında bir psikologla beraber 4 tane diyetisyen gezdim ve hepsi aynı diyeti verdi yani bakıyorsunuz gerçekten, hani kişiye özeldi çok farklı bir şekilde bana kilo verdirmeniz gerekiyordu. Hayır hepsi aynı yani sabah 3 dilim ekme, kibrit kutusu kadar peynir, domates....” (Rifat Yurttaş).

Anlatılarda esas vurgu ise bilinen bir yöntemi uyarlamanın dışında zayıflamak için tamamen kişinin kendi yöntemlerini oluşturmasıdır. Bunlar basit ama etkili yöntemler olarak görülmektedir. Bireysel yöntemin öne çıkarılması profesyonel destekli zayıflama süreçlerine mesafeli bir tutumu getirmektedir. Tüketim söyleminde iyi bir dış görünüşe sahip olmakla sağlıklı olmak aynı anlama gelmeye başlarken insanın toplum içindeki değeri/statüsü ile bedensel görünüş arasında ayrılmaz bağlar kurulur (Featherstone, 1991). Diyet bu noktada dış görünüşün düzenlenmesi ve piyasa gereklerine uygun hale getirilmesi yoluyla bedenin kontrolünün seküler bir aracı konumunda görülür (Turner, 2011, s. 37). Ancak zayıflama hikâyelerinde anlatıcılardan üç tanesi diyetisyene gittiğini biri ise mide küçültme ameliyatı olduğunu belirtmekle birlikte bunlardan sadece birisi profesyonel yardımın gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Diğerleri ise diyetisyenin yahut spor hocasının faydalı olabileceğini ama çok gerekli olmadığını belirtmektedir. Diyetisyenden yardım alıp sıkı bir diyet programını harfiyen takip etmek veya spor salonlarında profesyonel araçlarla çalışarak zayıflamak yerine anlatıcılar, “imkanlar dahilinde basit olanı yapmak”, “tedrici adımlar”, “kaçamak ve telafi” gibi fiziksel stratejilerin yanında “hayal etmek” gibi bilişsel stratejiler de geliştirmektedir.

“Basit” yöntemleri kullanmak, tamamen kişiye ait, basit ama etkili yöntemleri işaret eder. Bunlar, çok rasyonel ve organize olmayan, çoğu zaman bilindik diyet kurallarının ötesine geçen yöntemlerdir.

“Bulguru bir çay kaşığı ile yapıyorum bulgur pilavına internetten bakıyorum onlara da anneme soruyorum ve anneme ben söylemedim bayağı bir süredir bayağı bir kilo verdikten sonra söyledim ve yanına tavukgöğsü alıyorum 200 gram 250 gram. O da çay kaşığı kadar zeytinyağıyla, öğrenciyim zeytinyağı alıyorum yani pahalı bir de zeytinyağıyla yapıyorum sadece ikisini yiyorum” (İsmet Akbulut).

“Sadece abur cuburlarımı kestim, hamur işlerimi kestim ve ölçülü beslendim. Mesela 1 orta boy pizza yemek yerine 2 dilim pizza yiyerek hayatıma devam ettim ölçülü beslenmek bu. Ya da mesela kahvaltıya gittiğim zaman nutellalı ekmekler yemek yerine 2 çatal nutellalı ekmek yedim. Ya da hamburger yemek isteyince büyük boy hamburger yerine çocuk menüsü hamburger yiyerek, ölçülü beslenerek hayatıma devam ettim. Çok yediğim gün olmadı mı oldu. Bir gün mesela dedim ki ya her şeyi yicem, yedim yarın dengeledim. Sonra sürekli dengeli, ölçülü yemeye devam ettim. Bu kadar basit” (Ebru Egi).

Elbette yeme-içme pratikleri konusunda tamamen özgürlüklerle dolu bir hikâye yaşanmamaktadır. Bireyselleştirilmiş anlatıda da zayıflama için disiplinli olmak, iradeli olmak gibi şartlar öne sürülmektedir. Bu disiplin anlayışında küçük çaplı yeme kaçamakları da yer bulur; ancak gün sonunda mutlaka onu telafi edici bir hamle de yapılmaktadır. Akşam hamburger yenildiyse kahvaltı hafifletilmekte ya da çok iştahlı ve bol kalorili bir kahvaltı hafif bir akşam yemeğiyle dengelenmektedir. Zayıflamaya ilişkin bu pratikler anlatının genelinde görülen dualizmle birlikte düşünülmelidir. Bireyselleştirilen disiplin anlayışı Frank’ın (1991) vurguladığı üzere iktidar istencinin bir uzantısı olarak düşünülebilir. Zira neoliberal ekonomi-politiğin çevrelediği bir toplumda Read’in (2012, s. 82) deyişiyle “bilgisayar yazılımı öğrenmek için ders almaktan dışları beyazlatmaya kadar” her tür ediminin, kendini piyasa koşullarına uyumlulaştırmak için atılmış bir adım olarak okunması söz konusu olabilir. Ancak gözlerimiz hikâyelerdeki tematik vurgularının yanında Tablo 2’de görülen anlatının bütüncül yapısına çevrildiğinde Frank’ın vurguladığı diğer yön ortaya çıkar: Bu pratikler, aynı zamanda, bedeni üzerinden kendi mikro hikâyesini kurmaya çalışan bir bireyin gayretleri olarak da değerlendirilebilir. Zira anlatının bütünü açısından bakıldığında yukarıdaki küçük çaplı stratejiler hikâyenin bütünlüklü ve başarılı bir forma kavuşmasında önemli uğraklar olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla anlatılardaki hem tematik hem yapısal vurgular hikâyelerin dualist doğasını anlamak açısından birlikte göz önünde tutulmalıdır.

Benzer biçimde, kendini disipline edebilmenin diğer yöntemleri olarak anlatılan “tedrici adımlar” ve “hayal etmek” de dualist bir sürecin izlerini taşımaktadır. Anlatıcıların kendilerine küçük hedefler koyarak onu gerçekleştirmeye çalışması, yeme miktarını giderek azaltmaya başlaması ya da kendisini ileride daha mutlu olacağı bir anda hayal etmesi zayıflamaya yardımcı olan yöntemler olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu bireysel stratejilerin tüketim kalıpları ile iç içe geçen bir yapı sergilediği belirtilmelidir. Örneğin “hayal etmek” önemli bir bilişsel strateji olarak öne çıksa da bu hayaller bir yandan “istediğini giyebileceği” bir geleceğe yönelik olduğu için tüketimle de harmanlanmaktadır.

#### 5.4. Mutlu Son

Zayıflama anlatılarında kötü başlayan hikâye zorlu bir mücadele süreci sonucunda mutlu bir sona ulaşır. Anlatıcılar, hikâyelerinin sonunda geçmişte hayal edemeyecekleri bir başarıyı yakalamanın mutluluğundan bahsetmektedir. Bireysel çabalarının ödülünü aldıklarını vurgulayan anlatıcılar için hikâyenin sonu iki şekilde anlam bulmaktadır: “Değişim” ve “Başarı”. Bireysel biyografilerin merkezine yerleştiği geç modern toplumda beden, tercih edilmiş bir kimliği ifade eder. Tercihle bağlı olması onun değişkenliğini de beraberinde getirir. Bedenle ilgili değişim aslında kimliğe ilişkin bir değişim anlamına gelir (Le Breton, 2016, s. 27). Bu bağlamda zayıflama hikâyelerindeki değişim anlatıcılar açısından yüzeysel bir değişimi değil öze ilişkin bir değişimi işaret eder.

#### 4.4.1. Değişim

Anlatıcıların süreç içinde yaşadıkları değişim onlar için sadece fiziki bir değişim olarak nitelendirilemez. Bu, bireysel dünyalarında yaşadıkları derinden bir değişim, bedeniyle mutsuz olan bir hayattan mutlu olan bir hayata geçiştir. Hayata olumsuz bakan bir geçmiş, mutluluk ve pozitif bakışla hayat bulan bugünle ikâme edilmiştir. Anlatıcıların dünyasında bugün ulaştıkları nokta bireysel kimliklerinin “kemâle ermesi” ve “oluş” sürecinin tamamlanması olarak görülmektedir.

“Evet bunu iyi ki de yaşadım hiçbir zaman pişman olmadım çünkü. İyi ki yaşadım dememin en büyük sebeplerinden biri ise onları yaşamasaydım, bu insanlar bana bunları yaşatmasaydı ben şu anki karakterimde, şu anki kişiliğimdeki Ogün olmayacaktım. Şu an kendimle hiçbir problemim yok, probleminin olmaması kendim için verdiğim emekler ve kendimi sevmem ve en önemlisi bazı şeyleri kendim için istemem” (Ogün Alibaş).

Ogün’ün kendiyile barışık, mutlu bir insan haline dönüşmesi hikâyesinde bedenine atfettiği önemi de göstermektedir. Beden anlatıcılar için yalnızca modifiye edilen bir nesne değildir. Bedenleri üzerinden yürüttükleri anlatılarında fiziksel ve ruhsal anlamda geçirilen değişim, anlatıcının hayatındaki başka değişimlerle birleşerek anlam kazanmaktadır. Diğer hastalıklardan kurtulma, kariyerinde başarılı bir döneme geçme gibi birbirinden farklı alanlardaki olumlu gelişmeler, öznel anlatının içinde bedenin hikâyesiyle kesişmektedir. Anlatıcılar için zayıflama süreci bir tür “yeniden doğuş” anlamına gelmektedir.

“Gerçekten içimden bir insan kilosu kadar kilo çıktığı için hayatımda o kadar çok şey değişti ki dediğim gibi gerek fiziksel gerek çevresel gerek psikolojik o kadar çok yenilik, o kadar çok güzellik içerisine daldım ki bir anda. Bir anda dediğime bakmayın aslında 2,5-3 senemi aldı bu süreci tamamlayabilmek. Ama bir nevi yenilendim bir nevi Gamze’yi öz Gamze’yi bulabildim” (Gamze Çelik).

Gamze’nin bahsettiği büyük değişim zayıflama anlatılarında önemli bir noktayı ortaya koymaktadır: Teknik bir zayıflama süreci yerine, anlatıcılar, kilo vermeyi hayatın ortasına yerleştirip onu önemli bir uğrak haline getirmektedir. Beklenen kiloyu vermek kimi zaman altı ayı kimi zaman birkaç yılı alır. Fakat anlatıcı, biyografisi içinde kısa diyebileceğimiz süreci hayatının bütünü için önemli bir süreç olarak görüp onu merkezi unsur olarak hikâyesine yaymaktadır. Bütün bir hayat anlatıya dâhil edilip bedenler üzerinden bir kimliğe kavuşma süreci öne çıkmaktadır. Sürecin içine yayılmış gizli bir akıntı olarak bireysel kimlik, anlatı yapısını oluşturan aşamaların içindeki diyalektik işleyişin başarılı sonucu olarak takdim edilmektedir. Featherstone’un (2013, s. 155) “tüketim kahramanları” olarak nitelediği bireyler için belirttiği burada da karşımıza çıkar: Anlatıcılar tüketimle birlikte sürdürdükleri hikayelerinde önceden belirlenmiş yahut alışkanlık haline getirilmiş bir pratikler dizisinden ziyade “hayat tarzını bir hayat projesi haline getirir; bir hayat tarzı çerçevesinde bir araya getirdikleri ürünlerin, giysilerin, pratiklerin tecrübelerin, görünüşlerin ve bedensel özelliklerin tikelliğinde kendi bireyselliklerini ve üslup anlayışlarını teşhir ederler”. Bir yandan hayatı, bedenin merkezinde olduğu bütünlüklü, anlamlı ve bireysel bir hikayede kavrarlar; fakat bir yandan da onu “teşhir ederler.” Anlatının dualist doğası sonuç kısmında da devam eder. Bireyselliği bir proje haline getirirler; fakat onu sosyal medya gibi mecralar aracılığıyla herkese sunarak teşhir de ederler. Bireyselliğin ve kitleselliğin sınırlarını muğlaklaştıran bir hikâye öne çıkar.

### 5.4.2. Başarı

Anlatılarda ulaşılan sonucu vurgulayan önemli bir başlık başarıdır. Anlatıcılar açısından hedefledikleri kiloya ulaşabilmek büyük bir başarı olarak değerlendirilmektedir. Az önce vurgulandığı gibi bu başarı yalnızca bedenin belli bir formdan başka bir forma ulaştırılması ile değil hayat hikâyesinin değiştirilmesi ile ilgilidir. Anlatıcı açısından kötüye doğru akan bir hikâyenin bireysel mücadele yoluyla iyiye doğru seyir değiştirmesi, sorumluluk alarak bütünlüklü bir anlatıya ulaşmak demektir.

“Ben kendi mucizemi kendim yarattım. Sabahlara kadar o dua ettiğim, gözyaşları içinde ağladığım gecelerde mucize beklediğim gecelerde bilmediğim bir şey vardı. Esas mucize bendim, ben istersem olurdu, ben istersem yapardım. Ben yaptım, siz de yapabilirsiniz” (Büşra İpek).

Geçmişle yüzleşmenin, süreç içinde çaba göstermenin öznel ve bireysel yönlerinin öne çıktığı anlatıda başarı da “kendi sorumluluklarını yerine getiren” bireyin başarısı olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu sürecin “mutlak” bir öznellik ifadesi olduğu söylenemez. Başarılı olmak içsel bir dönüşümün ifadesi olduğu gibi aynı zamanda dışsal, tüketime bağlı ölçütler üzerinden de ifade edilmektedir. İstedığı gibi ince görünmek, daha küçük bedendeki istediği kıyafetleri giyebilir olmak, çevresi tarafından takdir edilmek de başarının bir ölçüsü olarak sunulur.

Özellikle kadınların ele alındığı çalışmalarda bu dualist durumun göz ardı edildiği söylenebilir. Yukarıda Büşra'nın belirttiği türden ifadeler yahut zayıflama deneyimi sonrası “vücuduyla barışmak”, “kendisiyle barışmak” gibi ifadelerin medya söyleminin dayattığı anlayışa mahkûmiyet olarak değerlendirilmekte; bakımlı, makyajlı, presentable olmayı istemek kadınlar için bir tahakküm olarak nitelenebilmektedir (İnceoğlu ve Kar, 2016). Ancak özellikle üçüncü dalga feminist hareket bu türden özellikleri yalnızca kapitalizmin kadın bedeni üzerindeki tahakkümü olarak görme anlayışında revizyona giderek bedenin güzelleşmeye dönük pratiklerinin kadınlar için güçlendirici bir vasfı olabileceğini de vurgulamaktadır (Genç, 2020, s. 39-49). Dolayısıyla sürecin öznenin deneyiminden yansıyan çifte etkisinin daima göz önünde tutulması gerekir. Benzer bir durumun erkekler için de geçerli olduğunu İsmet'in ifadelerinden hareketle söyleyebiliriz.

“Arkadaşlar 14 Kasım doğum tarihim 14 Kasım 2016'da ben başlamıştım kilo vermeye başladım. Hatta bana pasta yedirememişlerdi hatırlıyorum. Haziran 2017'de 87 kilogram olan ideal kiloma indim beni gören arkadaşlarım çok şaşırıyorlar inanamıyorlar falan. Nasıl verdin? Neler yaptın?” (İsmet Akbulut).

Takdir edilmek, gıptayla bakılmak, ince görünmek, istediği kıyafeti giyebilmek gibi tüketim pratikleri onlar için önemsiz şeyler değildir. Ancak bunların zayıflama hikâyesinin merkezini oluşturduğunu, hikayeyi önceden belirlenmiş bir güzergaha sokan bir belirlenimin dolaysız sonucunu olduğunu da söyleyemeyiz. Zayıflamak, anlatıcılar için tüketim pratiklerini de içine alarak bir anlatı inşa ettikleri çok katmanlı bir deneyimin adıdır. Sonuç kısmında da tartışılacağı gibi bu deneyimin çok katmanlı yapısı öznellik-tabiiyet geriliminde “taraf seçmek” için bir epistemolojik ihtiyatı gerekli kılmaktadır.

## 5. Sonuç

Zayıflama süreçlerini anlatan YouTube videolarının ele alındığı bu çalışmada anlatıların yapısı, zayıflayan bireyin bedensel anlamda kötü bir geçmişten mutlu olunan bugüne doğru bir seyri gözler önüne sermektedir. Anlatılarda “karanlık bir dönem” olarak anılan kilolu geçmiş, bilinçsizlik ve iradesizlikle, kendi istek ve arzularına, dışarıdan gelen etkenlere tabii olunan bir dönem olarak öne çıkar. Yaşanan dönüm noktası sonucu başlayan “zayıflama süreci” ise geçmişin tersine bireysel inisiyatif ve iradenin hakim olduğu bir dönemdir. Burada birey aktif biçimde kendi üzerine

düşünür, karar alır ve uygular. Bu kararlar dışarıdan gelen belirleyenlerin tahakkümü altında alınan kararlar olmaktan çok bireyin öznel tercihlerinin, bireysel stratejilerinin bir ürünü olarak anlatılarda öne çıkar. Nihayetinde hedefine ulaşarak zayıflayan anlatıcı bir başarıya imza atmış olur. Anlatı yapısı açısından değerlendirildiğinde öznel bir başarı vurgusunun hâkim olduğu anlatılarda, tematik analiz ise bu sürecin kapitalist ekonomi-politiğin ürettiği iktidar mekanizmalarından tamamen bağımsız biçimde gerçekleşmediğini gösterir. Anlatıların öznellik mi tabiiyet mi ürettiği sorusu noktasında öne çıkabilecek en önemli vurgu bu dualist yapıyla ilgilidir.

Öznellik bu anlatılarda ne bireyin mutlak otonomisinin ürettiği bir sonuç ne de mutlak bir tabiiyetin ürettiği ve yeniden ürettiği bir sonuç olarak okunabilir. Burada öznellik sürekli gidiş gelişler içeren, tözsel olmaktan uzak bir süreçte hayat bulur. Sürekli bir boyun eğmeyle ya da iktidar mekanizmalarıyla “suç ortaklığı” içinde gerçekleşmediği gibi otonom bir iradenin kendi kararlarının dolaysız bir sonucu da değildir. Öznellik, bu iki kutup arasında bir sarkaç gibi sürekli gidiş gelişerde belirginlik kazanan bir durumdur.

Zayıflamaya ilişkin sürecin literatürde sıklıkla kapitalist ekonomi-politiğe tabi olmak şeklinde değerlendirilmesi, ince ve güzel görünme, istediği kıyafetleri giyebilme gibi idealleri olan anlatıcıların bildik bir tüketim dilini de kullanmalarıyla ilgilidir. Ancak sürecin dualist doğası, tüketim sürecinin içinden üretilmiş mikro hikâyelere de kapı aralamaktadır. Süreç, bir yandan Marx (2018) ve Baudrillard’ın (2013) belirttiği gibi önceden belirlenmiş bir rotayı izliyor görüntüsü verirken bir yandan da anlatıcıların bu tüketim uğraklarını öznel bir sürece dönüştürdükleri görülür. Anlatıcılar kendi zayıflama süreçlerinin tüketim kültüründen ari olduğunu belirtmezler ve bedeni bir mikro direniş alanı olarak da görmemektedirler. Ancak tüketim sürecine yaptıkları bireysel müdahaleler bir yandan onların öznel hikâyelerine katkı sunan bir anlatıyı da var edebilmektedir.

İnce görünmek, küçük beden şık elbiseler giyebilmek bir tüketim anlatisini işaret ederken, bütün bunlar zayıflama sürecinin bir motivasyonu olarak görülüp başarının bir parçası haline de dönüşebilmektedir. Yine farklı diyet kitapları ve videolarına başvurmak, spor salonlarında fitleşmek için büyük çaba sarf etmek önemli bedensel tüketim pratikleri olarak değerlendirilebilir; ancak bunların doğrudan kişinin kendisine sunulduğu gibi deneyimlenmeyip bir hikâyenin içinde dönüştürülerek öznel bir anlatının parçası haline getirilmesi de söz konusudur. Anlatıcılar zayıflamanın kendileri için bir ideal olduğunu, bunun için sıkı diyet programlarından geçerek bir disiplin altına alınmaları gerektiğini ifade ederler. Bu yönüyle tıbbi müdahale mekanizmalarının bir nesnesi pozisyonunda görünürler. Ancak bir yandan da bu pratiklere karşı mesafe koyarak kendi pratiklerini üretme eğilimindedirler. Anlatı boyunca bu durum farklı yoğunluklarda yaşanır. Bazen tüketimin baskın karakteri anlatıcıların diline sirayet ederken bazen de zayıflama süreci kısmında görüldüğü gibi, dış dünyadan gelen telkinlere karşı daha ihtiyatlı, kimi zaman kuşkucu, bireyselliği öne çıkaran bir dil kullanılabilir. Zayıflama süreci, öznellik yahut tabiiyet yönünde belirlenmiş bir çizgiyi değil olumsal bir çizgiyi takip etmektedir.

Beden etrafında şekillenen çalışmalar için öznellik-tabiiyet, özgürlük-tahakküm gibi dikotomilerin sürekli gündeme geldiği düşünüldüğünde, zayıflama anlatıları, bu durumda bir “epistemolojik ihtiyat” a ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Modern insanın, “ya o/ya bu” şeklinde değil “hem o/hem bu” şeklinde devinip duran hayatı, bir yanda bireyselliğin sivrilip öne çıkmasını bir yandan da kolektif olana bağlanmayı aynı anda içermektedir (Berman, 2019; Simmel, 2013). Bu bağlamda, anlatılarda bedenli özneler ne “hayatın hiçbir yerden sızmadığı” bir varoluş kipinin mahkûmu ne de otonom, özgür bir varoluş kipinin kahramanıdır. Bedenler üzerindeki iktidar pratiklerine yapılan vurgunun yoğunlaştığı günümüz sosyoloji literatüründe, bedenlerin üretebileceği özneliğin bu girift doğasını dikkate almak yeni çalışmaların ufkunu daha geniş kılacaktır.

## Kaynakça

- Ahmed, A. (2013). Structural narrative analysis: Understanding experiences of lifestyle migration through two plot typologies. *Qualitative Inquiry*, 19(3), 232-243.
- Ank, E. (2013). Sıradan insanın yükselişi: Sosyal medya şöhretleri. *İletişim ve Diploması*(1), 97-112.
- Babacan, M. E. (2016). Yeni medya ve toplumsal iktidar bağlamında özne. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 519-542.
- Bamberg, M. (2010). Who am I? Narration and its contribution to self and identity. *Theory ve Psychology*, 21(1), 1-22.
- Baudrillard, J. (2013). *Tüketim toplumu* (6. b.). (H. Deliçaylı ve F. Keskin, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bauman, Z. (2017). *Akışkan modernite*. (S. O. Çavuş, Çev.) İstanbul: Can Yayınları.
- Bayhan, V. (2011). Tüketim toplumunda bireyin ontolojik mottosu: "Tüketiyorum Öyleyse Varım". *Sosyoloji Konferansları*(43), 221-248.
- Beck, U. (2013). *Siyasallığın icadı* (3. b.). (N. Ülner, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Beck, U. (2014). *Risk toplumu* (2. b.). (K. Özdoğan, ve B. Doğan, Çev.) İstanbul: İthaki Yayınları.
- Bengtsson, T. T. and Andersen, D. (2020). Narrative analysis: Thematic, structural and performative. M. Margaretha Järvinen and N. Mik-Meyer (Ed.) içinde, *Qualitative analysis* (s. 265-282). London: SAGE Publications.
- Berman, M. (2019). *Katı olan her şey buharlaşıyor* (20. b.). (Ü. Altuğ ve B. Peker, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Bococ, R. (1997). *Tüketim*. (İ. Kutluk, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Bourdieu, P. (2016). *Akademik aklın eleştirisi*. (P. B. Yalın, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Bulut, S. (2020). Güzellik ve sağlığın endüstrileşmesi ve ticarileştirici söylemlerin sosyal medyada inşası: Instagram örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(2), 1031-1056.
- Cederström, C. ve Spicer, A. (2017). *Sağlık hastalığı*. (E. Gökyaran, Çev.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Chaney, D. (1999). *Yaşam tarzları*. (İ. Kutluk, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Cirhinlioğlu, Z. ve Cirhinlioğlu, F. (2011). Postmodern sağlığın yükselişi ve düşüşü. K. Canatan (Ed.) içinde, *Beden sosyolojisi* (s. 395-412). İstanbul: Açılım Kitap.
- Dardot, P. ve Laval, C. (2018). *Dünyanın yeni akli -neoliberal toplum üzerine deneme-*. (I. Ergüden, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- De Certeau, M. (2009). *Gündelik hayatın keşfi-I*. (L. Arslan-Özcan, Çev.) Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Demez, G. (2012). Medyada yeni sağlık anlayışları ve kadın bedeninin temsili. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 512-532.
- Demir, S. T. (2017). *Ten medeniyeti*. İstanbul: Açılım Kitap.
- Dervişcemaloğlu, B. (2016). *Anlatıbilimine giriş* (2. b.). İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Erdem, B. N. ve Başal-Yıldız, A. C. (2019). "İdeal" in sınırında bir mücadele: Beden Olumlama Hareketi üzerine bir alımlama analizi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 6(2), 1483-1506.
- Ertan, C. (2017). *Dövmeli bedenler*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Featherstone, M. (1991). The body in consumer culture. M. Featherstone, M. Hepworth and B. S. Turner (Ed.) içinde, *The Body: Social proces and cultural theory* (s. 170-195). London: SAGE Publications.
- Featherstone, M. (2013). *Postmodernizm ve tüketim kültürü* (3. b.). (M. Küçük, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Fiske, J. (1989). *Reading the popular*. London: Routledge.
- Foucault, M. (2001). Benlik teknolojileri. L. H. Martin, H. Gutman ve H. P. Hutton (Ed.) içinde, *Kendini bilmek* (G. Çağal Güven, Çev., s. 22-75). İstanbul: Om Yayınevi.
- Foucault, M. (2006). *Kliniğin doğuşu*. (Ş. Ünsaldı, Çev.) Ankara: Epos Yayınları.
- Foucault, M. (2019a). *Biyopolitikanın doğuşu* (2. b.). (A. C. Taylan, Çev.) İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Foucault, M. (2019b). *Özne ve iktidar*. (I. Ergüden ve O. Akinhay, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Frank, A. W. (1991). For a sociology of the body: An analytical review. M. Featherstone, M. Hepworth and B. S. Turner (Ed.) içinde, *The Body: Social proces and cultural theory* (s. 36-102). London: SAGE Publications.

- Franzosi, R. (1998). Narrative analysis-or why (and how) sociologists should be interested in narrative. *Annual Review Sociology*, 24, 517-554.
- Fromm, E. (2004). *Çağdaş toplumların geleceği*. (A. Arıtan, ve K. H. Ökten, Çev.) İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Genç, M. (2020). *Güzelliğin politikası*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Giddens, A. (2014). *Modernite ve bireysel kimlik* (2. b.). (Ü. Tatlıcan, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Günindi-Ersöz, A. (2010). Tüketim toplumunda "sıfır beden" söylemi: Neden ve sonuçları üzerine sosyolojik bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 27(2), 37-53.
- Güz, H. ve Şahin, G. (2018). Sosyal medya iletişiminin yeni aracı olarak bedenler ve benliklerin dramaturjik bir analizi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 235-254.
- Güzel, E. (2013). Güzellik dayatması altında tüketim nesnesine dönüşen kadın. *Global Media Journal*, 4(7), 81-96.
- Halse, C. (2009). Bio-Citizenship: Virtue discourses and the birth of the bio-citizen. J. Wright and V. Harwood (Ed.) içinde, *Biopolitics and obesity epidemic* (s. 45-58). United Kingdom: Routledge.
- Hardt, M. ve Negri A. (2003). *İmparatorluk*. (A. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Harvey, D. (2005). *A brief history of neoliberalism*. Newyork: Oxford University Press.
- Heavey, E. (2015). Narrative bodies, embodied narratives. A. De Fina and A. Georgakapoulou (Ed.) içinde, *The handbook of narrative analysis* (s. 429-446). Oxford: WILEY Blackwell.
- İmren, M. (2018). İşte benim kimliğim: Moda ve medyanın kadınların kimlik inşası ve ideal beden söylemlerindeki rolü üzerine. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 103-111.
- İnceoğlu, Y. ve Kar, A. (2016). Yeni güzellik ikonları: İnsan bedeninin özgürlüğü mü mahkumiyeti mi?. Y. İnceoğlu ve A. Kar (Ed.) içinde. *Kadın ve bedeni* (s. 73-100). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Köse, H. (2011). Tüketim toplumunda bir "Sosyal Beden" kurgusu olarak kadın. *Selçuk İletişim*, 6(4), 76-89.
- Labov, W. (1972). *Language in the Inner City: Studies in the Black English vernacular*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Langellier, K. M. and Peterson, E. E. (2004). *Storytelling in daily life: Performing narrative*. Philadelphia: Temple University Press.
- Le Breton, D. (2016). *Bedene veda*. (A. U. Kılıç, Çev.) İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Marcuse, H. (1990). *Tek boyutlu insan* (2. b.). (A. Yardımlı, Çev.) İstanbul: İdea Yayınları.
- Marx, K. (2011). *Kapital*. (A. Bilgili, Çev.) Ankara: Sol Yayınları.
- Marx, K. (2018). *Grundrisse* (4. b.). (S. Nişanyan, Çev.) İstanbul: Birikim Kitapları.
- McAdams, D. P. and McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238.
- Moses, J. W., ve Knutsen, T. L. (2020). *Bilmenin yolları: Toplumsal ve siyasal araştırmalarda rakip metodolojiler*. (İ. Kıvılcım, ve E. B. Ersöz, Çev.) İstanbul: Küre Yayınları.
- Moulin, A. M. (2013). Tıbbın karşısında beden. A. Corbin, J. Courtine ve G. Vigarello (Ed.) içinde, *Bedenin tarihi 3* (s.15-57). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Narmanlı, D. (2020). "Nasıl 30 Kilo Verdim?" Vloggerların zayıflama öykülerinde toplumsal sınıfların izleri. *Selçuk İletişim*, 13(3), 1055-1080.
- Okumuş, E. (2011). Bedene müdahalenin sosyolojisi. K. Canatan (Ed.) içinde, *Beden sosyolojisi* (s. 45-65). İstanbul: Açılım Kitap.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 16(34), 25-45.
- Öztaş, F., ve Özbolat, A. (2019). Sekülerleşme perspektifinden bedenin tüketim bağlamında araçsal konumlanması. *Siirt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(2), 279-299.
- Read, J. (2012). Homo economicus'un bir soykütüğü: neoliberalizm ve öznelğin üretimi. (Ş. Öztürk, Çev.) *Cogito*, 70-71, s. 82-95.
- Richardson, L. (1990). Narrative and sociology. *Journal of Contemporary Ethnography*, 19(1), 116-135.
- Riessman, C. K. (2004). Narrative analysis. M. S. Lewis-Beck, A. Bryman and T. F. Liao (Ed.) içinde, *The SAGE encyclopedia of social science research method* (Cilt 2, s. 705-709). California: SAGE Publications.

- Senemoğlu, O. (2017). Tüketim, tüketim toplumu ve tüketim kültürü: Karşılaştırmalı bir analiz. *İnsan ve İnsan*, 4(12), 66-86.
- Sırma, Ç. S. (2018). Zayıflığın sosyo-kültürel inşası bağlamında gençlerde zayıf bedene sahip olmanın anlamı. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(14), 149-170.
- Simmel, G. (2013). *Modern kültürde çatışma* (9. b.). (T. Bora, N. Kalaycı ve E. Gen, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Strangelove, M. (2010). *Watching youtube*. Toronto: University of Toronto Press.
- Strinati, D. (2004). *An introduction to theories of popular culture*. London: Routledge.
- Taşdelen, B. (2020). İdeal yaşam örneği: Sosyal medyanın mükemmel bedenleri. *The Journal of Social Science*, 4(7), 175-190.
- Timurturkan, M. (2013). Tıbbi söylem ve iktidar: Medyada "Diyet-Zayıflık-Sağlık" ilişkisi etrafında bedenin denetimi. 3(1), 237-252.
- Turner, B. S. (1991). The discourse of diet. M. Featherstone, M. Hepworth and B. S. Turner (Ed.) içinde, *The Body: Social proces and cultural theory* (s. 157-169). London: SAGE Publications.
- Turner, B. S. (2011). *Tıbbi güç ve toplumsal bilgi*. (Ü. Tatlıcan, Çev.) Bursa: Sentez Yayıncılık.
- Yaktıl-Oğuz, G. (2005). Bir güzellik miti olarak incelik ve kadınlarla ilgili beden imgesinin televizyonda sunumu. *Selçuk İletişim*, 4(1), 31-37.

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

The issue of "modern identity", which is one of the main discussion topics of social sciences, has been evaluated around "the body as a social entity" for a long time. An important part of these studies on the relationship between modern individuals and their bodies consists of readings developed on the relationship between "consumption and body". Recently, it is seen that the related studies have focused on the discussions about the body appearance revolving around thinness and overweight. It can be said that the paradigm, basis of the study, has two extents, one hierarchical and the other heterarchical. In the hierarchical extent, the body and the subject are considered as objects open to manipulation by the forms of domination they are exposed to. In the heterarchical extent, the body and the subject are not directly placed in the position of objects; however, power mechanisms force them to conform to market conditions. Media takes place in this literature as an important tool that makes power invisible. Although men are also the subject of researches, it is striking that women are considered as the main target audience of the media in the context of consumption. Subjection narratives about men and women, which are mentioned in researches as passive subjects, driven to targets such as "ideal body", "zero body", "slim body", have an important place in the literature. This study highlights two reference points, "new media" and "narrative", in order to question the prevailing paradigm regarding weight loss, which is an important dimension of bodily change. How do ordinary YouTubers gain a subject position by telling their own weight loss stories? Do these narratives strengthen the known rhetoric of "Power" and produce a subjection or, on the contrary, provide a different production of subjectivity? The study basically proceeds by focusing on these questions.

### Methods

The research was carried out with narrative analysis, one of the qualitative research designs. Storytelling marks a moment when one learns various things about oneself and the world. The story does not only convey, it also means the discovery of the world and oneself. It points to a process in which he finds answers to questions such as: "How does he understand and interpret the world, where does he position himself there, how does he see it?" In this respect, the narrative is at the center of the studies on identity. Through narrative analysis, it has been tried to understand how individuals shape their identities during the weight loss experience. The data of the study was collected by searching on YouTube, one of the channels where weight loss stories are shared most frequently, with the question "How did I lose weight?". As a result of the search, the stories of 10 Vloggers, 6 women and 4 men, were selected. Videos that provide only technical information like nutrition program and do not explain the process, are excluded. Among the videos describing the weight loss process from the beginning to the end, videos over 30 thousand views were taken into consideration. While choosing the videos, special attention was paid to not having famous people known by the general public, and the story of the "ordinary person" was tried to be captured. The data obtained from the videos were deciphered and transcribed, and then analyzed through structural and thematic narrative analysis.

### Discussion and Conclusion

Four stages came to the fore in the narration about weight loss processes: "the past as a dark period", which refers to the physical and mental state of the narrators at the time they were overweight, the "turning point" at which they decided to lose weight, the "slimming process" in which they experienced weight loss as a result of their individual efforts, and "happy ending" stage that is the success and happiness they achieved. In each of these stages, the narrators create a reflexive identity through their own



subjective narratives and transform their weight loss stories into an individual success narrative. Weight loss narratives, with their multi-layered structure, offer important opportunities for the re-evaluation of the large literature produced on bodies. Related to the consuming experiences, a second aspect of the weight loss process, which is often seen in the literature as an obstacle to subjectivity in the shadow of capitalist political economy, should not be overlooked.

While looking slim and being able to wear small size stylish dresses indicate a consumption narrative, all these also can be seen as a motivation for the slimming process and turn into a part of success. Besides, applying to different diet books and videos, making great efforts to get fit in gyms can be considered as important physical consumption practices; however, they are not experienced directly as presented to the person, but transformed into a story and turned into a part of a subjective narrative. The narrators state that losing weight is an ideal for them, and for that reason they must be disciplined by going through strict diet programs. In this respect, they appear as an object of medical intervention mechanisms. On the other hand, they tend to produce their own practices by keeping their distance from these practices. Throughout the narrative, this is experienced in varying intensities. While the dominant character of consumption sometimes spreads to the language of the narrators, sometimes a more cautious, sometimes skeptical, individualistic language can be used against the suggestions coming from the outside world, as seen in the "slimming process" part. The process of slimming follows a contingent line, not a determined line in the direction of subjectivity or subjection. In this context, embodied subjects in narratives are neither the object of strong power practices nor the agents of completely autonomous experiences. In contemporary sociological literature, where the emphasis on power practices over bodies is concentrated, it is necessary to take into account the dualistic nature of the subjectivity that bodies can produce.