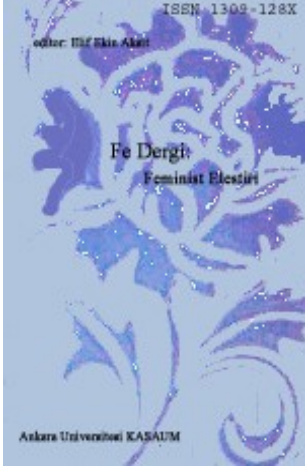


Yayımlayan: Ankara Üniversitesi KASAUM
Adres: Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi, Cebeci 06590 Ankara



Fe Dergi: Feminist Eleştiri 14, Sayı 1
Erişim bilgileri, makale sunumu ve ayrıntılar için:
<http://cins.ankara.edu.tr/>

Fark, Bakış ve Sığamama Meselesi Olarak Şişmanlık: Kadınların Şişmanlığına İlişik Duygu ve Deneyim Dünyaları Üzerine Feminist Bir Tartışma

Nihan Bozok, Nur Küçükdoğan

Çevrimiçi yayına başlama tarihi: 10 Haziran 2022

Yazı Gönderim Tarihi: 08.02.2022

Yazı Kabul Tarihi: 28.03.2022

Bu makaleyi alıntılar için: Nihan Bozok, Nur Küçükdoğan “**Fark, Bakış ve Sığamama Meselesi Olarak Şişmanlık: Kadınların Şişmanlığına İlişik Duygu ve Deneyim Dünyaları Üzerine Feminist Bir Tartışma**” *Fe Dergi* 14, no. 1 (2022), 64-77.
URL: http://cins.ankara.edu.tr/27_6.pdf

Bu eser akademik faaliyetlerde ve referans verilerek kullanılabilir. Hiçbir şekilde izin alınmaksızın çoğaltılamaz.

Fark, Bakış ve Sığamama Meselesi Olarak Şişmanlık: Kadınların Şişmanlığına İlişik Duygu ve Deneyim Dünyaları Üzerine Feminist Bir Tartışma

Nihan Bozok*

Nur Küçükdoğan**

Bu makale şişman kadınların yaşam deneyimleri ve duygu dünyaları hakkında feminist bir tartışma yürütmektedir. Makalede tartışılan veri, niteliksel yöntemle yürütülmüş bir alan araştırmasına dayanmaktadır. Araştırma kapsamında, yirmi şişman genç kadınla derinlemesine görüşme yapılmıştır. Onların şişmanlıkla biçimlenen yaşam öyküleri dinlenmiştir. Makale teorik olarak, feminist beden politikaları yazınından beslenmektedir. Bu yazın, özellikle 1970'lerden bu yana, kadınların ezilmesi ve ikincilleştirilmelerinin önemli bir vechesinin ataerkil ilişkilerin kadınların bedenlerini kontrol etmesi, kısıtlaması, belli ölçütlere, imajlara, formlara göre yargılaması olduğunu tartışır. Şişmanlık, başkalarının bakışlarının nezaretinde kadınları bedenlerine hapseden bir deneyim olarak yaşanmaktadır. Ayrıca, başkalarının acımasız yargılarına konu olan şişmanlık, kadınların olumsuz duygular yaşamalarına yol açmaktadır. Makalenin dayandığı alan araştırmasının sonuçlarına göre, bir yandan zayıf beden idealinin kurduğu baskı yüzünden, diğer yandan başkalarının bedenleri hakkındaki bitmeyen eleştirileri ve nasihatleri yüzünden şişman kadınların bedenlerini ve kendilerini sevme kabiliyetleri yaralanmaktadır. Kadınlar şişmanlığı üzüntü kaynağı olan bir farklılık olarak yaşamaktadır. Ayna karşısında, kamusal alanda, toplu taşımada, aile sofralarında başkalarının bakışları ve sözlerinin etkisi altında biçimlenen şişmanlık öfke, pişmanlık, bıkkınlık, çaresizlik, neşesizlik gibi duygularla yaşanmaktadır

Anahtar Kelimeler: şişmanlık feminist beden teorisi, feminist beden politikaları, beden sosyolojisi, duygular sosyolojisi

Fatness as a Difference, Gaze and Outgrowth Issue: A Feminist Discussion on the Worlds of Emotions and Experiences Attached to Women's Fatness

This article makes a feminist discussion about the life experiences and emotional worlds of fat women. The data discussed in the article is based on a field study conducted with a qualitative method. Within the scope of the research, in-depth interviews were conducted with twenty fat young women. In the study, the life stories of women shaped by being fat are investigated. The article is theoretically grounded on feminist body politics literature. This literature, especially since 1970's, argues that an important aspect of women's oppression and subordination is the patriarchal relations that control women's bodies, restrict them, and judge them according to certain criteria, images, and forms. Being fat is lived as an experience that imprisoned women into their bodies under the custody of others. In addition, obesity, which is the subject of cruel judgments of others, inspires negative emotions in women. According to the results of the field research on which this article is based, fat women's ability to love their bodies and themselves is injured, on the one hand, due to the pressure of the slender body ideal, and on the other hand, the endless criticism and advice of others about their bodies. Women experience being fat as a difference that is a source of sadness. Being fat, which is shaped under the effect of the gaze and words of others, in front of the mirror, in public space, in public transportation, at family tables, is experienced with emotions such as anger, regret, boredom, despair, and joylessness.

Keywords: fatness, feminist theory of body, feminist body politics, sociology of body, sociology of emotions

*Beykent Üniversitesi Sosyoloji (İNG) Bölümü Öğretim Üyesi, Doç. Dr., nihanbozok@beykent.edu.tr ORCID:0000-0002-8217-4711, Yazı Gönderim Tarihi: 08.02.2022, Yazı Kabul Tarihi: 28.03.2022

**Beykent Üniversitesi Sosyoloji (İNG) Bölümü Araştırma Görevlisi, Doktora Öğrencisi, nurkucukdogan@beykent.edu.tr ORCID: 0000-0002-8927-6155, Yazı Gönderim Tarihi: 08.02.2022 Yazı Kabul Tarihi: 28.03.2022

Başlangıç: Şişman Olmak ve Bir Bedene Sıkışmak

Kadınların bedenlerinden nefret etmeleri sorununu çözmek için cinsiyetçi düşünceyi eleştirmeli, bu düşünceye militanca karşı durmalı ve aynı zamanda yeni imgeler, kendimize dair yeni görme biçimleri yaratmalıyız bell hooks Duygu Yoldaşlığı

Bir bedenimiz olmasının ve onun belli biçimlerde olmasının bireysel ve toplumsal deneyimleri, anlamları, sonuçları, yorumları, hissettirdikleri, düşündürdükleri vardır. Bedenimiz değişir. Yaşlanabilir, gençleşebilir, sakatlanabilir, hastalanabilir, şişmanlayabilir veya zayıflayabilir. Bedenimiz bir göstergeler yüzeyidir. Yaşımız, cinsiyetimiz, sınıfımız, alışkanlıklarımız ve kim olduğumuza dair belirtiler bedenimizde izler bırakır. Bu izler başkaları tarafından takip edilebilir ve yorumlanabilir. Bedenimiz kendisi aracılığıyla yemek yediğimiz, dans ettiğimiz, yürüdüğümüz, hastalandığımızdır. Bedenimiz bir performans sahasıdır. Bir yer kaplama meselesidir. Açılıp kapanan bir sınırdır. Bir geçirgenlik yüzeyidir. Kendinde bir şeydir. Bedenimiz ve kendimiz, bedenimiz ve toplum, kendimiz ve toplum arasındaki ilişkiler çok karmaşıktır. Kimi zaman birbirinden ayrılamaz, kimi zaman mesafeler açılır, kimi zaman birbirinin üstüne kapanırlar veya yazılırlar.

Bedenin karmaşıklığını anlamaya çalışırken, Dufourmantelle'nin *Riske Övgü* (2021) kitabında, bir bedenimiz olmasını, yani tensel bir varlık olmamızı, bir bedene sahip olmak, beden olmak ve bedenlenmek gibi üç farklı oluş arasındaki gidiş gelişler olarak anlamayı önerdiğini hatırlayabiliriz (104). Düşünre göre bir bedene sahip olmak, bedenle bir mesafedir, bir olasılıktır ve burada beden bütünüyle var olmadığımız bir yerdir. Öte yandan bir beden olmak, duyguların, fikirlerin, acının, zevkin boydan boya geçtiği canlı bir maddenin kendisi ile özdeşleşmektir. Bedenlenmek ise sahip olduğumuz bedeni olduğumuz beden haline getirmek, nesneyi özneye dönüştürmek ve kendi bedenine girmektir (104-105). Feminist bir şişmanlık tartışması yürüten bu makalenin esas konularına doğru yol almadan evvel bedeni anlamamıza yarayacak bu sacayağından söz açtık. Çünkü şişmanlığın toplumsal yorumlarının, şişman olan kişiyi bir beden olmak meselesine sıkıştırdığını söyleyerek başlamak istiyoruz. Şişmanlık, bir türlü sahip olamadığımız, içine yerleşemediğimiz ve başkasının bakışından, fikrinden, yargısından, onaylamazlığından geçerek bize ulaşan bir beden olmaktır. Bu bedenle karşılaşmada bedenin ve kendin arasında, bir tıbbi görüntüleme teknolojisi, bir fotoğraf, bir ayna, bir yansıtıcı yüzey gibi başkalarının düşünceleri ve yargılarıyla yüklü ara yüzler vardır. Butler'ın *Bela Bedenler* (2014) kitabında anlattığı üzere toplumsal yargıyı kuran, normu oluşturan, bedeni bize gösteren, onu yorumlamamızı sağlayan sistemle, toplumsal cinsiyet ilişkilerini, konumlarını, atıflarını düzenleyen kontrol eden sistem aynıdır (7-11). Bu bakımdan bedenlerimiz toplumsal cinsiyet ilişkileri içinde kurulur, yaşar ve anlaşılır. O zaman şişmanlık kaçınılmaz olarak cinsiyetli bir deneyimdir.

Bu makalede kimi şişman kadınların anlatılarından hareketle, bedenler, duygular, deneyimler, düşünceler ve şişmanlık üzerine feminist bir tartışma yürüteceğiz. Orbach'ın kırk yıl önceki kitabının adında söylendiği gibi *Şişmanlık Feminist Bir Meseledir* ([1978] 2016). Biz de bu yazıda, bu feminist meseleyi duyguları ve bedeni beraber düşünerek tartışmak niyetindeyiz. İlk önce teorik arka planımızı ve feminist kuramdan nasıl beslendiğimizi anlatacağız. Bu makaleye kaynaklık eden verinin büyük kısmı niteliksel yöntemle yapılmış bir alan araştırmasına dayanıyor. Bu bakımdan, kuramsal tartışmamızı takip eden üç bölümde araştırmanın ulaştığı sonuçlardan hareketle şişman kadınların duygu ve deneyim dünyalarını anlatacağız. Bulgu bölümlerinden ilkinde, zayıf olandan farklı olmayı ele alacağız. İkincisinde, bir yerlere sığamamayı ve kamusal alan karşılaşmalarını tartışacağız. Sonuncusunda, şişmanlığın beraber yaşananlar tarafından kontrol edilme arzusunu ve bir şişmanlık girdabına dönüşen evi anlatacağız.

Kuramsal Notlar: Bakışlar ve Duygular Eşliğinde Şişman Bedeni Düşünmek

Feminist teori ve mücadele özellikle 1970'lerden bu yana kadınların ezilmesi ve ikincilleştirilmesinin bedenleri üzerinden işlediğini tüm ayrıntıları ile dikkatimize taşır. Toplumsal ilişkileri çözümleyen teorik yaklaşımlar arasında feminizm, başından beri insanın tensel varlığının ve bedensel maddiliğinin önemli bir toplumsal konu olduğunun farkındadır. Feminizmde kadın bedeni, öznel, şiddet, yaralanma, ayrımcılık, cinsellik, annelik, emek, yeniden üretim tartışmalarının merkezi öğelerinden birisidir. Bu tartışmalar arasında kadınların belli bir beden ölçüsüne sıkıştırılmalarına ve özellikle kiloları üzerindeki baskılara odaklanan önemli bir literatür mevcuttur. Bordo, kadınların zayıflığı ve şişmanlığı meselesinde ufuk açan *Dayanılmaz Ağırılık (Unbearable*

Weight), kitabında, kadınları tek tip bir beden formuna sahip olmaya iten, onları baskıcı bir güzellik rejimine uymaya zorlayan, ırkçı, cinsiyetçi, narsist bir kültürde kişisel mutluluğun zayıflıkta bulunduğunu söyleyen bir açlık ve zayıflık ideolojisinin etrafımızı nasıl sardığını tartışır (1995, 26-30). Bu zayıflık ideolojisi belli başlı duyguları ve duygusal sonuçları doğurur, kimi duyguları harekete geçirerek ve çağırarak işler.

Şişmanlık değişmez anlamları, duyguları ve deneyimleri olan bir beden formu değildir. Şişmanlığın, kişinin kendi görüntüsü içinde yaşamasının imkânsızlaştığı bir beden deneyimi olması yirmi birinci yüzyıla özgüdür (Vigarello 2016, 235). Kadınların zayıflığının¹ uyum sağlamak, irade kullanmak, kendine bakmak ve nihayet toplumsal sınavı geçmek, şişmanlığının ise tembellik, çirkinlik, iradesizlik, dikkatsizlik, boş vermişlikle bir düşünülmesi oldukça yeni bir şişmanlık yorumudur ve son derece sorundur. Bu sorunun ardında, günümüzün zayıflık ideolojisini ve kadın şişmanlığını kuran pek çok belirleyici endüstri yatar. Kültür endüstrisi, moda endüstrisi, güzellik endüstrisi, diyet endüstrisi, tıbbi söylem, sağlık, mutluluk ve başarı dayatmaları belli başlı bir kadın imgesini her gün yeniden üretirler. Bunlar aynı zamanda belirli duyguların esinleyicisidir, söz gelimi zayıflığı mutluluk, şişmanlığı iradesizlikle ilişik düşünmemizin yolunu döşerler. Hepsini ataerki ilişkiler içinde işler. Kadınların bedeni hakkında söz söyler. Ölçüt üretir. Baskı oluşturur. Sosyal medya, filmler, reklamlar, diziler, giysiler, spor salonları, estetik operasyonlar, diyet listeleri zayıf, genç, sağlıklı, tasasız, sportif ve mutlu bir kadın imgesini durmadan besler. İmgedeki kadının neredeyse hiçbir zaman karşılanamayacak beklentilerin oluşturduğu imkânsız bir bedeni vardır. Bu imkânsız beden, kadınların bedenlerini olduğu gibi sevmelerinin önünde büyük bir engeldir.

Zayıf, güzel, genç kadın bedeninin imkânsızlığı ve baskısı, kadının bedeninin başkasının bakışının nesnesi olması ve kadının başkasının bakışını içselleştirerek kendi bedeninin daimi yargıcı olmasının işbirliğinde kurulur. Bu öyle bir şeydir ki, kadın başkasının bakışından kaçsa kendi bakışından kaçamaz, çünkü kendi bakışı başkasının bakışının tortusudur. Beauvoir henüz imaj saldırılarının günümüzdeki kadar yoğun olmadığı yıllarda yazdığı ama bize anlatacakları kolayca tükenmeyecek *İkinci Cinsiyet* ([1949], 2019) kitabında söylediği sözlerdeki gibi, kadının kendi bakışıyla ona bakış birbirinin içine geçer ve bedenimizi nasıl duyumsayacağımızı bildiren bu iç içe geçiş henüz küçük bir kız çocuğuyken olmaya başlar:

Küçük kız onun [edilgen taş bebek] aracılığıyla, kendini tüm kişiliğiyle yabancılaştırmaya ve kişiliğini atıl bir veri olarak görmeye özendirecektir. (...) Küçük kız bebeğini, kendisinin nazlandırılmaya ve süslenilmeye düşlediği biçimde nazlandırır ve süsler ya da tersinden, kendini harika bir bebek olarak düşünür. İltifatlar ve azarlar, imgeler ve sözcükler aracılığıyla “güzel” ve “çirkin” sözcüklerinin anlamını keşfeder; kısa bir süre sonra, hoş gitmek için “resim gibi güzel” olmak gerektiğini öğrenir. Bir resme benzemeye çalışır, çeşitli kılık kıyafetlere bürünür, kendini aynada izler, masallardaki prensesler ve perilerle karşılaştırır ([1949] 2021, 22-23).

Küçük kızın aynada kendini seyreden bakışını, başkalarının gözlerinden süzmesi gibi, duyguların dünyasında da kendinin olan ve diğerlerinden gelen ayrıştırılmaz. Yürüttüğümüz çalışmada kadınların şişmanlıklarına ilişkin, başkalarının onlar hakkında hissettikleri duygular ve kendi hissettikleri olmak üzere çoğu zaman birbirinden ayrılması güç iki duygu dünyasıyla karşılaştık. Ahmed’in *Duyguların Kültürel Politikası* (2015) kitabında söylediği gibiydi: “Duygular içten dışa ve dıştan içe işliyordu” (18). Böylece beden sınırları ve yüzeyleri, bakışta olduğu gibi, hem başkalarının bıraktığı izlerin yani toplumsal duygunun hem de kadının kendi duygusunun bir araya gelişle biçimleniyordu. Kadınlar şişman oldukları için horlandıkları, beğenilmedikleri, çirkin addedildikleri, başarısız ve iradesiz buldukları yönünde dışarıdakilerden yönelen suçlamalarla karşılaşıyorlardı. Böyle olunca kendilerini mutsuz, bir yerlere sığamayan, üzgün, pişman, yetersiz hissediyorlardı. Başkasının bakışı ile kendilerini gördükleri gözler ve ötekilerin yönelttiği duygularla kendilerinden dünyaya doğru giden duygular imkânsız beden imgesinin baskısı altında birbirine karışıyordu. Şişman kadınlar başkasının bakışının ve duygusunun onaylamazlığıyla kuşatılmış kendi bedenlerinin içinde sıkışıp kalıyorlardı ve ondan kaçamıyorlardı; onu bir yere sığdıramıyorlardı; fazlalık sözcüğünü her anlamıyla tecrübe ediyorlardı.

bell hooks, *Duygu Yoldaşlığı* (2020) kitabında “Kadın Bedeninde Büyüme ve Onu Sevmek” başlıklı kıymetli bir bölüm yazmıştır. Burada kadınların kendini sevmesi ve kendi bedenini sevmesi arasındaki ilişkinin, özellikle kitle medyasının dayattığı cinsiyetçi estetik standartlar ve zayıf beden algısı ile yaralandığını anlatır. Kadınlar hem çocuklara, eşlere, ebeveynlere, partnerlere kısacası herkese sevgi verecek olanlar olarak görülürler

hem de kendi bedenlerini beğenmeyerek, ondan nefret ederek yaşamaya itilirler. hooks bu çelişki karşısında, görünüş değil sevgi temelli bir değer sistemi inşa etmek gerektiğini ve kadınların kendileri adına da bu sevgiden pay almaları gerektiğini söyler. Ona göre kadının kendisi için geliştireceği özsaygının belirleyeni görünüş değil sevgi olmalıdır. Eğer bedenimize yönelen ve zaman içinde biriken nefret duygusundan kaçamazsak, kendi sevgimiz de bizi sevenlerin sevgisi de bize ulaşmaz. hooks bizi kolektif olarak kendimizi sevmek ve bedenimizi sevmek arasındaki yaralanmış bağı yeniden kurmaya çağırır ve ihtiyacımız olan şeyin bir kültürel devrim olduğunu söyler (107-118). Ne de olsa hooks'un düşüncesinde sevgi yalnızca bir duygu değildir; aynı zamanda ataerkillikten kurtulma yolunda bir eylem biçimidir (2018, 176).

hooks gibi Federici de *Tenin Sınırlarının Ötesinde* (2019) kitabında yeni bir beden politikası önerir. Onun duruş noktası hooks'tan farklıdır ama bedenin özgürleşmesini kadının özgürleşmesi açısından tartışmasıyla vardığı yer neredeyse aynıdır. Kadınları mutsuzluğa sürükleyen ve onlara belli bir beden ölçüsünde ve görüntüsünde olabilmeleri için esasen hiç verilemeyecek bir toplumsal kabulü vadeden ve bu vaat ile onların bedenleri üzerinde an be an kontrol işleten ataerkil cinsiyet düzeni karşısında yapılacak şey feminist politikadır. Federici, sağlıklı olmak, genç olmak, beden bakımı, zayıf ve fit kalmak için yapılan tüm estetik müdahalelerin, plastik ve kozmetik ameliyatların, kadınların bedenleri ve dünyalarını birbirinden ayrı düşürdüğünü vurgular (2019, 68). Böyle bakınca dayatılan beden formunun ve ona ulaşma çabasının yalnızca kendimizle aramızda bir sevgi yoksunluğuna neden olmadığını, ayrıca kadınların dünyalarını da birbirinden ayrı düşürdüğünü görürüz. Bir yanda gittikçe daha fit, daha mükemmel, daha, zayıf, daha genç, daha çok kozmetik ameliyat geçirmiş bedenler, diğer yanda fazla kilodan, duygusal çıkmazlardan, hastalıklardan, yanlış beslenmeden mustarip bedenler karşısında Federici'nin önerisi şöyledir:

Hayatta kalma stratejimiz [mevcut güzellik dayatmasına uyma çabalarımızı kastediyor], bizi ölüme gönderen toplumsal kuvvetleri daha da güçlendirmesin, bedeli ve içeriği bizi öteki insanlardan uzaklaştıran bir iyi olma haline katkı sunmasın diye, bedenlerimizi ve onların yeniden oluşturulmuş halini yönetmenin daha kapsamlı bir toplumsal özgürleşme sürecine nasıl uyabileceğini düşünmemize yardım edecek yeni "beden politikalarının" devreye girdiği yer işte burasıdır (2019, 69).

Çalışmamızda dert kaynağı olarak anlatılan konulardan birisi Federici'nin dünyaların ayrılması dediği şey gibi, şişman kadınların diğer kadınlar tarafından da sürekli eleştirilmeleri ve baskı altına alınmalarıdır. Şişman kadınlar içinde yaşadıklarını ifade ettikleri karamsarlık, kendinden iğrenme, üzüntü gibi duyguların kaynağı olarak yakın kız arkadaşlarını ve annelerini de işaret ediyorlardı. Bu bakımdan, renkte, kimlikte, sınıfta, yaşta defalarca yaralanan feminist kız kardeşlik hayalinin bir darbe de şişmanlık ve zayıflık farkından yediğini söyleyebiliriz. Diğer yandan aynalar, otobüs koltukları, evlerdeki sofralar, kıyafetler ve gündelik yaşamın onlara ayrıntısı şişman kadınların şişmanlığının altını çiziyor ve yalnızlık, rezillik, mutsuzluk, haksızlığa uğramışlık, suçlanmışlık gibi pek çok duyguyu getiriyordu. Anlatımı, kalp kırıklıklarıyla, güvenmişlikle, üzüntüyle yüklü bu şişmanlık deneyimlerine, makalenin bundan sonrasında, kadınların kendi sözlerine ve hislerine yer vermeye çalışarak daha yakından bakmak istiyoruz.

Yöntem Notları

Bu makaleye kaynaklık eden verinin önemli bir kısmı, Nur Küçükdoğan tarafından, Nihan Bozok danışmanlığında, yazılan "Şişmanlığı Toplumsal Bir Mesele Olarak Deneyimlemek Üzerine Nitel Bir Araştırma: Genç Kadınlar Örneği, İstanbul" (2019) başlıklı yüksek lisans tezine konu olan alan araştırmasına dayanmaktadır.² Burada tezde yer almayan bir grup veriyi ele alıyoruz. Çalışmaya kaynaklık eden verinin derlenmesinde nitelsel araştırma yöntemini kullandık Görüşmeleri Nur Küçükdoğan, 2019 yılında, on sekiz ila yirmi beş yaş aralığında yirmi genç kadınla derinlemesine mülakat yaparak gerçekleştirdi. Görüştüğü genç kadınların tümü şişman kadınlardı, İstanbul Avrupa yakasında yaşıyorlardı ve evli değillerdi. Bazıları üniversite öğrencisiydi. Kimileri mide küçültme ameliyatı gibi operasyonlar geçirmiş, kimileri bir dönem zayıflayıp yine şişmanlamıştı. Hepsini zayıflamak için çok kez diyetler uygulamıştı. Onlara gündelik hayatlarındaki şişmanlık deneyimleri hakkında sorular soruldu. Deneyimlerine eşlik eden duyguları anlatmaları istendi ve şişmanlığın duygusal haritasının çizilebilmesi amaçlandı. Anlattıkları dinlendi, kaydedildi, deşifre edildi ve özellikle şişmanlık hikâyelerinde tekrar eden öğelere dikkat edildi.

Şişmanlık günümüzde evrensel olarak kilo ve boyun karesi arasında kurulan bir ilişkiye dayanan

Quetelet endeksi ile hesaplanıyor (Prentice ve Jebb 2001). Hesaplama sonucunda orta, ağır, çok ağır düzeylerde şişmanlık kategorileri oluşuyor. Biz çalışmamızda doğrudan bu hesaplama başvurarak görüşeceğimiz kişileri seçmek yerine, kişilerin kendilerini şişman olarak tanımlamalarını esas aldık. Böylece matematiksel bir hesaptan ziyade şişman olmanın duygu ve deneyimlerini anlamaya odaklanabileceğimizi düşündük. Çalışma boyunca, feminist metodolojinin verdiği imkanlardan beslenerek diyalog geliştirmeye, empati kurmaya ve ataerkil iktidar ilişkilerinin hepimizin bedenlerinden geçerek iş gördüğünü aklımızda tutmaya çalıştık.

Mutsuzluk Veren Bir Fark Meselesi Olarak Şişmanlık

Şişman genç kadınların bize anlattıkları arasında en çok tekrarlayan konulardan birisi, şişman olmak ve belli başlı duyguları hissetmek arasında birbirini kuran, bozan ve yeniden kuran bir ilişki olduğuydu. Görüşmecilerin anlatımında, bir beden formu olarak şişmanlık ve ona ilişik duygular, durmadan kendi kuyruğunu yiyen ve sonsuza dek çıkışsız bir döngüye giren yılan ouroboros gibiydiler. Şişman olmak onlara kimi duyguları hissettirmişti ve bazı duygular da daha fazla yemeye ve şişmanlığın devamına yol açmıştı. Bu durumda örneğin, mutsuzluk, yemek yemek, pişmanlık ya da can sıkıntısı, yemek yemek ve tekrar can sıkıntısı gibi devamlılık çemberleri oluşmuştu. Bir başka deyişle kadınlar şişmanlığın kimi duygu durumlarını ortaya çıkardığını, öte yandan bu duyguların da beslenme tercihleri üzerinde belirleyici olduğunu anlatıyorlardı.

Bu çıkışsız duygu çemberleri çocukluktan itibaren çiziliyordu. Gelişen teknolojilerle birlikte değişen çocukluk uğraşları, ailenin yeme alışkanlıkları, hareketsizlik, işlenmiş yiyecekler gibi nedenler yüzünden ve kimi zaman sadece oluştan günümüzde şişmanlık çocukluk çağından itibaren yaşamın bir parçası haline gelebilmektedir. Şişman kız çocuklarının her birinin kendine özgü duyguları ve deneyimleri vardır. Bu duygular ve deneyimler kişiden kişiye farklılık göstermelerinin yanında ortak bir yol izini de takip ederler. Araştırma boyunca görüştüğümüz kadınların yarısı çocukluk dönemlerinden itibaren şişman olduklarını anlattılar. Bu anlatılarda kişilerin öznel yaşam ayrıntıları vardı. Fakat çocukluk şişmanlığının takip ettiği ortak duygusal yol izi fark kavramında yatıyordu. Yani anlatılan deneyimlerde ortaklaşan, şişman kız çocuğunun duygu dünyasının belirleyici kavramının fark oluşuydu.

Büşra'nın³ söylediği gibi farklı görülme ve buna bağlı olarak üzülmeye çocukluk döneminden beri şişman olan kişilerde sıklıkla rastlanan duygulardan biriydi. Şişman olduğu için farklı bulunmak, şişmanlığa dair karşılaşılan neredeyse ilk mücadele alanı olarak karşımıza çıktı. Yetişkinlere özgü olarak toplumsal kabul gören davranışların ve akıl yürütmelerin dünyasına henüz girmeden önce kendi bedeninin farklı bulunmasıyla başa çıkmak zorunda kalmışlardı. Büşra farklı görülüşünü birkaç kez keşfetmesini ve yaşadığı fark yıkımını şöyle anlattı:

Çocukluğumdan beri şişmanım aslında. O dönemlerde yani ilkökul ortaokul falan çok farkında değildim. Asıl fark edişim lise dönemlerine falan denk geliyor. Ama şeyi hatırlıyorum. Sınıf arkadaşlarımdan liseden önce de yani benimle dalga geçtiğini. O dönemde ilk başlarda anlamıyordum ama kendi kendime de neden diğer kızlardan farklı gözükiyorum diye soruyordum. Üzüliyordum da yani. İlkokuldayken halk oyunlarında kıyafet ararken diğerlerinden çok farklı ve iri olduğumu görmüştüm. Büyük bir yıkımdı yani o yaştaki bir çocuk için. Yani dediğim gibi özellikle işte lisede tamamen kendimi görmeye başladım diyebilirim (Büşra, Üniversite Mezunu, Sosyolog, yaşı 25).

Görüştüğümüz kadınların anlattıklarına göre, kişinin kendi bedenini görme biçimine, toplumsal onayı kazanan zayıf, hareketli, atletik beden formunun düşüncelere ve duygulara nüfuz etmesi ile birlikte bir çelişki hâkim oluyordu. Normal sayılan beden zayıf, farklı sayılan beden şişman olması çelişkiydi bu. Çocukluktan ergenliğe geçmek ve büyümek, olanla olması gereken arasında esasen hiç kurulmayacak bir dengeyi kurmaya çalışmaya başlamaksa eğer (Neiman 2017, 121), şişman kız çocuklarda bu denge kurma çabasının yıkıcı sonuçları vardı. Olması gerektiği söylenen bedenle, olan beden arasında kapanmayacak bir yarı oluşuyordu. Gitgide büyüyen bu yarığa şişman çocuktan farklı olanların dalga geçmeleri, büyüklerin yeme uyarıları doluyordu. Fark gittikçe büyüyor ve dışlayıcılığın, alay etmenin, nasihat vermenin şiddeti durmaksızın devam ediyordu. Bunlara bağlı olarak, çocukluk döneminden beri şişman olan kadınlar, özellikle erken ergenlik dönemi itibarıyla bu farklılığı derhal kurtulması gereken bir durum olarak gördüklerini anlattılar. İmkânsız diyet listeleri de bu dönemlerde hayatlarına giriyordu. Örneğin, Pelin çok erken yaşta kiloları yüzünden üzülmeyle başlamıştı. "Çok fazla yer kaplıyor şişko!" cümlesinin yarattığı çok kötü hissedışı şöyle anlattı:

Yani ben kendimi bildiğimden beri ilkokul yıllarımda da kiloluydum arkadaşlarıma göre hani o zamandan beri kendimi böyle çok kötü hissediyordum. Tabi üniversite lise ortamına geldiğimde zaten kilomun daha da farkına vardım. Ergenliğin de getirdiği psikoloji ile. Dedim ki evet kilolusun ve yaşlılarına göre çok daha fazla çok daha çirkin hissediyordum. Üniversiteye gelince bu biraz daha minimize oldu ama lise dönemi daha çok ergenlik ile daha çok farkına vardım. Ya çok kötü hissettim. Hani düşünüyordum onca kız var okuduğum lisede onca kız var ve arasında en kilolu en şişko işte herkes size çok fazla yer kaplıyor, elbise olmuyor. Millet güzel güzel giyiniyor. Giyinemiyorsunuz. O psikoloji beni üzmüştü o dönemlerde (Pelin, Üniversite, Öğrenci, yaşı 21).

Görüştiğimiz genç kadınlar bize farklı görülmenin, farklı hissetmenin herkes gibi biri olmak şansını da ellerinden aldığını anlattılar. Kalabalık içinde kaybolmak ve hafif adımlarla yürüyüp geçmek onlar için mümkün olmamış. Şişmanlık sıradan olma, sokaktan, sınıftan, arkadaşlar arasından işaret edilmeden geçme isteklerini, gerçekleşmesi imkânsız bir hayal kılma. Burada imkânsız beden, imkânsız diyet gibi ulaşılamazlar listesine bir kalem daha ekleniyordu: imkânsız sıradanlık. Şişmansan sıradan olamıyordun ve görülüyordun. İrem şişmanlığının yarattığı farklılığı görünmez kılmak için insanlardan kendisini soyutlamayı tercih ettiğini ancak toplumsal yaşamın ve görülmenin kaçınılmazlığını şöyle anlattı:

Yani kendimi bildim bileli bu haldeyim. Başta kendimi soyutlamıştım insanlardan. Sonra vazgeçtim böyle saçma bir düşünce sahibi olmaktan. Sonra tekrar soyutladım sonra yine vazgeçtim. Aslında bu bir kısır döngü haline geldi. Önce soyutladım sonra olmaz böyle dedim sonra yine soyutladım falan (İrem, Üniversite, Öğrenci, yaşı 23).

Farklı bulunmanın getirdiği olumsuz duygular çeşitliydi. Örneğin, farklı görülmenin kötü hissettirmesine vurgu yapan Emine, şişmanlığının kendisinde karamsarlık yarattığını anlattı. Ayrıca, diğerlerinden farklı görülen bir bedeni olmasının bir korku yarattığını söyledi. Henüz on sekiz yaşında bir genç kadın olmasına rağmen yaşlı hissettiğini anlatması sağlıklı olmak, güzel olmak, genç olmak, dinamik olmak, başarılı olmak gibi dayatmaların alttan alta birbirine nasıl bağlandığına bir örnek gibiydi. Alttan alta birbirine bağlı ve beden görüntüleri üzerinden işleyen bu dayatma sistemi öğelerden biri çökünce kadınlar için çoklu baskı oluşturuyordu. Emine, şişman bedeninin kendisine yaşlı hissetme, korkma, karamsarlık gibi duygular ve sessizleşme, gizlenme gibi istekler getirdiğini söyledi:

Çok küçük yaşlarımdan beri böyleyim aslında. İlk başta yemek yemek çok hoşuma gidiyordu. Çok rahatlatıcı gibi bir şey geliyordu. Tartıya çıktığım zaman. Bu o zaman çok psikolojik şey oluyor tartıda kilonu görünce. Bozuluyorsun baya bir bu kadar mıyım ben falan yapıyorsun. Korkutuyor da aslında hiç zayıflayamayacak mıyım düşüncesi. Öyle korkmaya falan başladım. Sonra okulda da farklıydım. Oturduğumda mesela her yerim yaşlı teyzeler gibi yayılıyordu. Sırada mesela hep çantamı kucağıma alırdım. Şey mesela beden derslerinde falan koşmak istemezdim. Yani o dönemde aslında çok sessizleşmiştim (Emine, Lise Mezunu, İşsiz, yaşı 18).

Emine'nin başlarda yemeği sevmesi, onunla rahatlaması yıllar içinde korkmaya ve yaşlı hissetmeye doğru evrilmiş. Şişmanlığının başkalarının gözündeki yorumu onu sessizleştirmiş ve neşesini elinden almış. Kendi şişmanlığını seven ve başka kadınların şişmanlığı için mücadele veren feminist aktivist Tovar, *Şişmanlık Hakkımız* (2020) kitabının hemen ilk cümlesinde "bedenim eskiden bana aitti" der (7). Okuldan eve geldiğini, giysilerini bir yana attığını, büyükannesinin yaptığı yemekleri iştahla yediğini, odasında dans ettiğini, kendisini sevdiğini, iyi ve rahat hissettiğini anlatır. Ancak ne zaman ki okulda özellikle oğlan çocukları ona şişman bedeni yüzünden sevimsiz ve iğrenç olduğunu söylemeye başlarlar ve farklı olduğunu hissettirirler, işte o zamandan sonra hatalı bir bedende yaşadığı, bundan kendisinin sorumlu olduğu gibi düşüncelerle boğuşmaya başlar. Yaşama dair merakının ve özgürlük hissini yerini büyük bir başarısızlık duygusu kaplar. Hayatının ilk yıllarının iştahlı ve bedeniyle kendinden memnun hikâyesi, sanki bir başkasına aitmiş gibi kendinden giderek uzaklaşır. Kendi sözleriyle olan şudur:

Çok yaygın olduğu için kadınların yalnızca “hayat” diyerek tanımladığı, şiddetli ve kültürel açıdan onaylı bir olaylar dizisi tarafından, benimle doğuştan gelen bağım koparılıp yerine yabancı ve bana zarar veren bir şey yerleştirildi. Bedenimle ilişkimin yerini zehirli bir düşünce almıştı: Senin bedeninin hatalı! Bu fikir yaklaşık yirmi yıl mutluluğumu ve sağlığımı tehdit edecekti (Tovar 2020, 8).

Tovar’ın yazdıkları, çocukluk şişmanlığından mustarip olmuş kadınların bize anlattıkları deneyimlere benziyor. Hâlbuki insan bedenlerinin ya da başka canlıların bedenlerinin, görünüşlerinin, işlevlerinin birbirinden farklı olmasının kendi başına bir anlamı yoktur. Fark içinden geçtiği toplumsal süreçler ve ideolojik düzeneklerde anlamlandırılır. Farklı olanı işaret eden ve onun yaşamını zora koşan onun hegemonik olan tarafından yorumlanıdır (Bozok 2020, 229). Şişman kadınların yaşamını kâbusa çeviren de kadınların bedenlerinin kontrolü üzerinden işleyen ataerkil cinsiyet rejimidir. Bu rejim, şişman kadınlara paradoksal olarak, hem kendilerine ait olmayan -çünkü hep başkalarının bakışı ve yargısı altında- hem de içinden kaçamayacakları bir bedende yaşama zorluğu getirir.

Toplumsal Karşılaşmalar ve Bir Yerlere Sığamamak

Şişman kadınların hem kendisinden kaçamadıkları hem de bir türlü sevedemedikleri bir bedene sıkışmaları toplumsal cinsiyet rejiminin soyut ilişkilerinde biçimlendiği kadar toplumsal cinsiyetin her detayına sindiği somut gündelik yaşantıda da gerçekleşir. Şişman kadınların kendileri ve bedenleri arasındaki kapanmaz ve mutsuzlukla dolu mesafe gündelik hayatın basit karşılaşmalarında her an daha fazla açılmaktadır. Aynalar, kıyafetler, fotoğraflar, sosyal medya, filtreler, ekranlar, reklamlar karşısında şişman kadınlar her defasında *normalin* sınırlarını görürler ve bu sınırlarla mücadele etmek zorunda kalırlar. İkili cinsiyet rejiminin dışına çıkanları, yaşlananları, güzellik, sağlamlık, gençlik ölçütlerine uymayanları, akli başında olmayanları, hülyaya dalanları boğan normal dairesinin işkence verici cenderesi, şişmanları da acımasızca sıkıştırılmaktadır.

Toplu taşımaların koltukları, kapıları, turnikeler, sinema ya da tiyatro salonlarının koltukları, okul sıraları, mağazaların kıyafet değiştirme kabinleri, dar yürüyen merdivenler, kaldırımlar, metro asansörleri gibi birçok kamusal alan zayıf, sağlam, belli bir boydaki ve biçimdeki kişilerin bedenlerine uygun olarak dizayn edilmiştir. Bu belli başlı ölçütlere uymayanların -bizim konumuzda sığmayanların- bedeni hesaba katılmamıştır. Şişman olanlar için böylesi mekânları şişmanlıklarını hissetmeden kullanmak, buralarda bedenle karşılaşmadan yaşamak oldukça güçtür. *Normal* her yerdedir ona uyamayanlar için olumsuz duyguların kaynağıdır. Görüştüğümüz genç kadınlardan Rana, uzun bir otobüs yolculuğunda sığamadığı bir otobüs koltuğunun nasıl kendisine utanç gibi bir duyguyu getirdiğini anlattı:

Bir ara çok kilo almıştım çok net hatırlıyorum. Samsun’dan İstanbul’a seyahat ediyordum 10-11 saatlik bir yol. Yol çok uzun, otur otur her yerim şişmişti. Elim ayağım falan işte. Çorum’dan çıktık sonra da biri oturdu yanıma işte. Ben şey zannediyordum kendi koltuğumdayım o kadar dağılmışım ki resmen kadının koltuğunun yarısına kadar yayılmışım. Ay çok kötü bir durumdu. İşte ondan sonrasında biraz kilo verdim. Sonra biraz daha almaya başladık işte... Yanımdakilere kadar rahatsızlık veren bir insan olduğumu düşünmek beni çok yıpratıyor. Eee ama ne yapalım yani belirli ölçülerde koltuklar var. Hatta şeyi düşünmüştüm ben şişmanım eee tamam da benden daha çok şişman olanlar ne yapıyor. Yani utanç dolu (Rana, Üniversite Mezunu, Hemşire, yaşı 24).

Rana’nın kendi beden ölçülerine uymayan bir koltuğa sığma çabası ve diğerlerine rahatsızlık veren bir kişi olarak hissedip kendinden utanması, şişman kişiler için kamusal alanın nasıl bir mücadele meydanına döndüğünü gösteriyor. Görüştüğümüz kadınlar, sığmıyor, görülüyor ve işaret ediliyorlardı. Yok olmak, görünmemek ve sığıp ortadan kaybolmak istiyorlardı. Örneğin Ayten, toplu taşımada kendisi gibi şişman bir kadımla karşılaşınca görünürlüklerinde bir çarpan etkisi olacağını düşünmüş ve şişman kadının yanında daha çok dikkat çekme korkusuyla ayakta kalmayı tercih etmiş. Onun anlattıkları, *normal* dairesinin merkezinde olan kişilerin gündelik yaşamlarında çok basit gibi görünen durumların, şişman kadınlar için nasıl da çetrefilli meseleler olduğunu ortaya koyuyordu:

Bir gün işte okuldan çıktım minibüse bindim. Kalabalık bir minibüstü. Arkada dörtlü oturlan bir yer var ya işte oranın ortası boştu. Zayıf bir kız olsam düşünmeden oturabilirdim ama sığar mıyım yanındakileri rahatsız eder miyim diye düşünmekten oturmam. Zaten biri de benim gibiydi oturanlardan. İyice dikkat çekecektim. Ben de işte oturmam yani. İnsanlar görmesin daha fazla dikkat çekmeyelim diye yaptığımı bak yani. Kendimi neden böyle bir duruma düşürdüğümü bazen ben de bilmiyorum. Kendimden uzaklaşıyorum nasıl desem sinir basıyor ama en çok kendime tabi (Ayten, Üniversite Mezunu, Eğitim Koçu, yaşı 24).

Görüştiğimiz kadınlar, bir yerlere sığamayınca etraflarında fısıldayarak ya da onlara bakarak “iradesiz”, “hantal”, “sağlıksız”, “çirkin” gibi nitelendirmelerde bulunanlar yüzünden onurlarının kırıldığını da anlattılar. Hâlbuki Breton’un *Acının Antropolojisi* (2019) kitabının açılış sözlerinde gündelik yaşamdaki ritüeller ve sık tekrarlar bedeninin boyutlarını ve devinimlerini görünmez kılar der. Breton’a göre Canguilhem’in sağlıklıyken bedenimizin farkına varmayız dediği şeydir bu (19). Beden bu durumda, otobüslere binerken, eşikleri atlarken, yollarda yürürken esnek, hafif, dikkatlerden kaçan bir şeydir. Ne zaman ki *normal* dairesinin dışına çıkarız, bir ayağımız aksar, ağrımız vardır, tekerlekli sandalyedeyizdir, bir koltuğa sığamayız, elimizde baston tutarız, metroya hızlı binemeyiz, boyumuz otobüs askılarına erişmez, işte o zaman bedenimiz fazlasıyla görünür. Örneğin, Melis sığamamanın, görünmenin ve ardından kendisine yönelen şişman nefreti ve beraberinde gelen kötü bakışların kendisini ne kadar üzdüğünü anlattı. Olay yine bir minibüste geçiyordu:

Minibüse binmiştik arka koltuğun önünde üçlü bir koltuk vardı iki kişi oturuyordu. Ben de geçtim oturayım dedim yanındakiler kendi aralarında oflamaya başladı sıkıştık falan diye. Çok onurum kırılmıştı orada mesela. İnsanların öfkesini de çözemiyorum zaten bu belayla ben mücadele ediyorum yani bir de onlarla mı mücadele edelim. Sanırım hiç onlardan kabul etmeyecekler (Melis, Üniversite Mezunu, İşsiz, yaşı 24).

Biz bu sığamama, dışlanma ve sürekli görülme hususunda kendisine bakılanların kadın olmasının önemli bir fark yarattığının altını çizmek istiyoruz. Çünkü kadınlar kentlerin kamusal alanlarında zaten göz hapsinde tutuluyorlar. Şişman kadınlar ise onları diğerlerinden daha fazla eleştiren gözler altındalar ve bu şişmanlık onaylanmayan bir beden formu olarak kadınları kontrol eden gözün şiddetini artırıyor. Ayrıca bu bakımlarda önemli olan o dışlayıcı bakışların her daim gerçekten şişman kadınlara yönelip yönelmemesinden ziyade, şişman kadınların hep izleniyorum ve eleştiriliyorum düşünceleri içerisinde yaşıyor olmalarıdır. Bir kadın bize gölgesinin şişman oluşuyla karşılaşmanın kendisi için hep bir irkilme ve üzüntü kaynağı olduğunu anlatmıştı. Ona göre, kendisi gölgesinde bu denli şişman olduğunu görüyorsa ve her defasında kahroluyorsa, bedenine bakan başka gözler kim bilir neler görüyordu?

Şişman kadınların etraflarını bir bulut gibi saran, onları gölge gibi takip eden zayıflık dayatması, şişmanlık suçlamaları, duygusal baskılar onlara yöneldiklerini düşündükleri bakışlarda somutlaşıyor. Feminist yönetmen Varda, kentte dolaşan kimi kadın karakterlerini izlenmekten çıkarıp bakan haline getirir ve bu karakterlerin gözünden bize dünyayı gösterir. Bunu yapmasının bir amacı vardır; çünkü ona göre kadınların “bana bakılıyor ancak ben de bakabilirim” demesi feminist bir eylemdir! Ve şehirde izlenmekten kurtulup etrafa bakınmaya başlamak bir özgürlük adımdır (Elkin 2018, 63)⁴. Şişman kadınlar o kadar çok izlendiklerini, görüldüklerini, başkalarının bakışlarıyla süzülüklerini anlattılar ki, onların bir özgürlük adımı olarak kendilerine bakanları saf dışı bırakıp dünyayı izlemeleri neredeyse imkânsız görünüyordu. Selvi bu imkânsızlığı şöyle anlattı:

Hani bakış açısını yani o bakışları görüyorsun anlıyorsun. Bir bakışından bir sürü mana çıkıyor işte bu da amma kilolu, bu da işte şey kendine çok yazık ediyor yazık gibi şeyler söylediklerini düşünürdüm yani. Ve bu düşünceler beni gerçekten büyük bir karamsarlığa sürüklerdi. Hep böyle mi kalacağım ben yani. Bir şey yapmam gerekiyor bu bakışlardan sıyrılmalıyım diyordum ama işte eee o zamanlar hep başa sarıyordum (Selvi, Yüksek Lisans, Öğrenci, yaşı 25).

Şişman kadınların kamusal alanda görülme, izlenme tedirginliği utanç, üzüntü, onur kırılması gibi duygulara neden olmakla birlikte, şişman insanların şehir hakkının⁵ ihlali sonucunu da doğuruyor. Örneğin

Yaren şişman olduğu için sokağa çıkmadığını anlattı: “Dışarı çıkmak benim için eziyet gibiydi. Gerçi hala öyle ne giyeceğim? İnsanlar nasıl bakacak? Böyle şeyler işte. Utanıyorum yani. Mecburiyet olmazsa da pek çıkmıyorum (Yaren, Lise Mezunu, İşsiz, yaşı 21)”. Melis’in sözleri de benzerdi, şişmanlık peşini bırakmıyordu; onu evin dışındaki dünyadan alıkoyuyordu:

Ya dışarı çıkmak aslında şey gibi bir sürü insan var ve ben hepsinden daha iriyim. Yanımdan geçenlere bakıyorum mesela ya da işte yan yana denk geliyoruz falan kıyaslıyorum kendimi. Markette mesela önümde zayıf bir kadın olunca yok olmak istiyorum. Hemen bitsin sıra işte odama gideyim istiyorum (Melis, Üniversite Mezunu, İşsiz, yaşı 24).

Şişman kadınların tüm bu kamusal alan deneyimlerinden yola çıkarak vardığımız sonuç, toplumsal karşılaşmaların bakışlar, fısıltılar ve uyarılarla bir damgalama ve dışlama mekanizması olarak çalıştığıdır. Kadınların şişmanlığının sokaktaki anlamı, duyguları, deneyimleri kamusal alana özgü ataerkil, kısıtlayıcı, kontrolcü, baskılayıcı pratiklerde kuruluyor. Diğer sonuç ise “fazlalıkla yüklü”, “yetersiz”, “ağır”, “acı” bedenler olarak işaretlenen şişman kadınların birçok kamusal mekânda aşırı görünür olması ve kelimenin gerçek anlamıyla birçok yere de sığamamasıdır. Bunlar kadınları üzmenin, gücendirmenin, mutsuz etmenin yanı sıra hak ihlallerine de yol açıyor. Kamusal alanda mimarinin, ergonominin, kent planlamalarının, mühendisliğin ön kabullü üretimlerine sıkışan şişman kadınlar bir sağlık-sakatlık sistemi içinde yaşıyorlar. Feminist sakatlık kuramı, sakatlığı kişinin kendi sorunu olarak ele alan egemen düşünme biçimini yerinden etmiştir. Sakatlığı *doğal* halinde engel teşkil eden bir deneyim olmaktan çıkarmıştır. Feminist sakatlık kuramı, sakatlığı toplumsal cinsiyet, etnisite, renk, sınıf, kültür kesişiminde işleyen ve hegemonik olandan farklı olanı dışlayan, baskılayan sistemin içinde görmeyi önermiştir. İşte bu sistem sağlık-sakatlık sistemidir (Garland-Thomson 2011, 534-536). Şişmanlık yaşamın gelişi içinde bir beden formu çeşitliliği olabileceken, bu sistem içinde asla olmaması gereken bir beden biçimine dönüşür. Şişmanlık yaşantılarını dinlediğimiz kadınların sokaklarda, ev dışında, kamusal alanlarda olmalarına dair hikâyeleri bu feminist sakatlık çalışmaları çerçevesine bire bir oturuyordu. Kadınlar şişmanlığı kamusal alanlarda bir sakatlık olarak yaşıyor; dışlayıcı davranışın konusu oluyor; çevresel, ekonomik, psikolojik engellere maruz kalıyorlardı.

Bir kaç satır önce sözlerini aktardığımız Melis sokağın bu etkilerinden kurtulup eve gitmek istiyordu; market sırasında ona bakanlara karşın hemen alışverişim bitsin ve odama gideyim demişti. Onun ve diğer görüştüğümüz kadınların sözlerini takip edip aşağıdaki bölümde sokaklardan eve doğru adım atacağız ve evin odalarının da şişman kadınlar için sakın bir sığınak olmadığını tartışacağız.

Bir Şişmanlık Çıkmazı Olarak Ev

Evler beden bakımının, uykunun, beslenmenin, dinlenmenin, temizlenmenin, hastalıktan iyileşmenin önemli mekânlarıdır. Evlerde fiziksel varlığımızın devam edebilmesi ve sağaltılması için mahremiyet, güvenlik ve süreklilik gerektirir. Günümüzde evlerimiz, bir yabancıyla karşılaşma ihtimalimizin düşük ve kendi kendimizle kalma ihtimalimizin yüksek olduğu yerler oldukları için bu vaatleri barındırırlar. Ancak feminist düşünürler sakatlık kuramını dönüştürdükleri gibi bizi ev konusunda da düz okumalardan kaçınmamız için uyardılar. Evi emeğin görünmezleştirdiği, şiddetin başladığı, ailenin baskı kurduğu bir yer olarak ve kimi zaman kaçmanın özgürleştirdiği bir kapan olarak ele aldılar. Evi didikleyip durarak “bütün “iç”leri, bedeni, evi, kimliği, kültürü, dili, ulusu... birbirine bağlayan görünmez ipleri görünür kıldılar. Böylece “sıcak aile ortamı” masalının ipliğini pazara çıkardılar” (Bora 2021). Bizim çalışmamızda da ev beden üzerinde sürekli kontrol üreten bir “iç” olarak karşımıza çıktı. Görüştüğümüz kadınların tümü yirmili yaşlardaydı. Aralarında evli olan yoktu. Birçoğu aile evinde yaşıyordu. Bazıları ise üniversiteye gitmek için bir iki yıl önce aile evinden ayrılmışlardı, tatillerde yine eve dönüyorlardı. Bu bakımdan görüştüğümüz genç kadınların ev olarak tarif ettikleri yer anne, baba ve kardeşleriyle yaşadıkları yerdi.

Bu aile evleri, çoğu zaman kadınların rahat ettikleri, yalnız kaldıkları, huzurlu oldukları yerler değildi. Evlerde kadınların bedenleri üzerinde daha ayrıntılı bir kontrol işliyor, aile üyeleri yedikleri, içtiklerini, giydiklerini denetliyordu. Kadınların şişmanlıkları ev içinde hiç tükenmeyen bir gündem oluşturuyordu. Bu durumda genç kadınlar evi yine sığamadıkları bir darlık ve bedenlerine iyice hapsedikleri bir mekân olarak anlattılar. Örneğin Eda, evi lokmalarının sayıldığı ve ancak odasında biraz yalnız olmanın ona nefes aldırıldığı bir yer olarak tarif etti:

Yani aslında şöyle oluyor eve geldiğimde ya da odamda yalnız kaldığımda kilolarım yokmuş gibi oluyor ama sonra evde herkesle yemeğe oturduğumuzda da lokmalarım sayılıyor gibi işte yani annem babam falan yeme der gibi bakıyor. Ben de o yüzden ya tek yemek istiyorum ya da işte onların olmadığı zamanlarda dolaptan gece falan bir şey yiyorum (Eda, Üniversite, Öğrenci, yaşı 19).

Eda'nın gece gizli yemek yemesine yol açan şey, sokakta dış görünüşle aşağılanan, hor görülen şişmanlığın evde daha içeriden ayrıntılarla gözetlenen bir deneyim olarak yaşanmasıydı. Gamze de evde yemek yeme tercihlerinin, evdekilerin onu denetleniyor olmasının etkisi altında biçimlendiğini anlattı: "Evde bir kutlama veya yemeğe misafir varsa onlar yerken benim yememem dikkat çeker onlar kendini rahat hissetmez diye düşünüyorum ve bu tarz zamanlarda daha çok yiyorum" dedi. İrem ise bir yandan evdekilerin yemek miktarına karışmalarından dolayı mutsuzdu, öte yandan da yemek yerken onlara yakalanmazsam mutlu oluyorum diyordu.

Ben büyüdükçe yemem gereken şeylerin azalması gerektiğini gördü evdekiler. Bu sefer onlar salonda yerken ben bakışlardan kaçıp odamda yemeğe çalışıyordum. Çöpleri yakalatmadığım sürece de sanki yani işte kimse görmezse yememiş gibi mutlu oluyordum (İrem, Üniversite, Öğrenci, yaşı 23).

Görüşmelerimizde ortaya çıkan şey evde yemek yemenin kendisinin her şeyden yalıtılmış biçimde doğrudan gözüne alındığıydı. Evin üyeleri, özellikle anne babalar, genç kadınların neden yediğinden, neden yemek istediğinden ziyade yemenin kendisine odaklanmışlardı. Bize anlatılanlara göre aileler, yemeğe ve yeme anına doğrudan müdahale edilirse şişmanların zayıflayacağı varsayımıyla hareket ediyorlardı. Bu durumda yemek yemek, öncesi sonrası olmayan anlık bir suçluluk eylemine dönüşüyordu. Hâlbuki çoğu zaman yemekle kurulan iniş çıkışlı ilişkinin ardında önemli duygusal süreçler bulunur. Orbach kadınların yemekle kurdukları yönetimi güç ve sorunlu bağları tartışırken bir duygu zinciri tarif eder: Size sıkıntı veren bir ruh hali içindedir, bunu yadsır ya da bastırırsınız. Sonra sıkıntıya sebep olan o ilk duygudan ve beraberinde getirdiklerinden kaçmaya çalışırken sınırsızca yersiniz ve içinizde düşük bir özsaygı, öfke ve düş kırıklığı duyguları yeşermeye başlar. Acı çeker ve yabancılaşsınız. Artık sorun yaratan ilk duyguya da ulaşamazsınız (Orbach 1998, 53). Elbette bu duygu çemberi böyle işlediği gibi başka türlü de işleyebilir. Bazen sadece çok yediğimiz için çok yiyebiliriz. Ancak biz de görüştüğümüz kadınlardan buna benzer duygu akışları dinledik. Karar vermeleri gerektiğinde, beğenilmediklerini ve başarısız olduklarını düşündüklerinde, sıkıldıklarında, baskı altında olduklarında daha çok yediklerini, yedikçe üzüldüklerini anlattılar. Yemek yemenin önünde, anında ve sonundaki duygular bir yandan sürerken diğer yandan da ailenin müdahaleleri kadınlar için evi olumsuz duyguların kaynağına çeviriyordu. Yakınlarındakilerin onların duygularını anlamamaları da ayrıca acı verici olarak tarif ediliyordu. Örneğin, çocukluktan itibaren bedeninin, yediklerinin kontrol altında olması Aslı'da bir yersiz yurtsuzluk duygusu yaratmıştı, çünkü dışarıda aşağılanıyor evde ise kendini ailesine layık hissetmiyordu.

Ben çocukken ailem çok üzülürdü ben de o evde onlara layık değilmişim gibi hissedirdim. Hep yeni bir şey denerdi işte bilmem ne çileği iştah kesiyormuş falan. Ben de kolay yoldan zayıflarım diye umutlanıyordum bir iki gün sonra olmuyordu. Artık onlar da düşünmüyor ama benim düşünmem gereken bir şey var gibi de hissettiriyorlar ne bileyim bitmiyor işte (Aslı, Üniversite Mezunu, İşsiz, yaşı 23).

Evde denetim ve eleştirinin süreklilik arz ediyordu. Sürekli kontrol altında olmak bunaltıcı olarak tarif ediliyordu. Bu süreklilik görüşmecilerin üzerinde sık sık durdukları bir temaydı. Örneğin yine Aslı, annesinin her gün yeni bir diyet fikriyle ortaya çıktığını anlattı ve "ama sürekli bu konunun konuşulması da gerçekten can sıkıcı bence" dedi. Benzer şekilde Ayten de annesinin durmadan ona baskı yapmasından bunalmıştı: "İşte annem sürekli zayıfla diyor. Sürekli baskı yapıyor. Yani işte annem sürekli kilo vermem gerektiğini hadi bir beş kilo daha hadi beş kilo daha diye diye yani kilo vermem gerektiğini söylüyor". Emine ise kardeşlerinin onunla dalga geçmesine kırılıyordu: "Evde de sürekli bir kilo konusu var. Yeni bir kıyafet aldığımda mesela azıcık göbeğim çıksa hemen kardeşlerim falan dalga geçiyor".

Ev içinde kadınların yediğinden suçlu hissettirilmesi ve kilo ver ısrarına maruz kalmaları özellikle

sağlıklı olma, sağlıklı beslenme söylemiyle kuşatılmıştı. Aileler istisnasız olarak “sağlık için zayıflık” argümanına başvuruyorlardı. Zira sağlıklı olmak, şişmanlığı bir nebze kabul edilebilir kılmaktadır. Günümüzde fazla kiloluluk veya şişmanlık sağlıksızlıkla eş gözükmemektedir (Cederström ve Spicer 2017, 59). Pervin kendisinin sağlıklı beslenmediğinin ve ailesinin ise sağlıklı beslendiğinin düşünülmesinin ev içinde bir çatışma sebebi olduğunu anlattı. Anlattıkları sağlıklı beslenmenin ne olup olmadığından ziyade, sağlıklı beslenmesi yönündeki uyarıların yine yediğine içtiğine karışılması ile sonuçlanmasındı:

Şöyle benim ablam da kiloluydu çok daha fazla kiloluydu. O kilo verdi kendisi. Ona çok yardımcı destek oldular. Destek şu yönde, ailemin desteği yok aslında bu konuda. Hani onlar kendi sağlıklı yemek alışkanlıklarına devam ediyorlar (...) Çok kez de diyeti böyle bıraktığım zamanlar oldu. Olmadı değil. O yüzden destekleri o konuda yok. Ama sağlık durumum artık kötüye doğru gittikçe onlar da destek olmaya başladılar. Destek dediğim de işte sürekli sen şunu yeme bunu yeme falan (Pervin, Yüksek Lisans, Öğrenci, yaşı 25).

Burada ev içi çatışmaların tüm yükünü aileye yüklemenin tartışmamızın evle ilgili kimi parçalarını eksik bırakacağını söylemeliyiz.⁶ Çünkü görüştüğümüz kadınlar evde kendileriyle baş başa kaldıkları anlarda, kendilerini duyumsarken, bedenlerini yalnızca kendileri görürken de yaşadıkları hayal kırıklıkları ve mutsuzluklar olduğundan söz ettiler. Yeme içmenin denetim altına alınmasının, öğütlerin ve kontrolün can sıkıcı atmosferinin hüküm sürdüğü bir yer olmasının yanı sıra ev, fark ve kamusal alan bölümlerinde tartıştığımız gibi, başkalarının bakışının da içeriye sızdığı bir yerdir. Evin içini ve dışını birbirine geçişli kılan nesne bizim çalışmamızda aynaydı. Biliyoruz ki ayna bir yansıtma yüzeyidir, ona bakan kişi kendini görür ancak bakışı toplumsal kanaatlerin kendi gözündeki tortusunda kurulmuştur (Bozok 2017, 85). Görüştüğümüz kadınların neredeyse hepsi evdeki aynaların yargılayıcı rolünü anlattılar. Aynalar başkalarının, yabancıların, dışarıdakilerin, toplumun onayladığı zayıf beden dayatmasını eve taşıyan, gösteren nesnelere karşı çıkmaya çalıştı. Aynaya bakmak üzüntü veriyor, bedeninden memnuniyetsizlik yaratıyor, Aslı'nın anlattığı gibi kadınların kendisine kızmasına, bedeninden iğrenmesine yol açabiliyordu:

Giyinirken yani ev kıyafetleri varken çok bir şey demiyorum da bir yere gitmek için giyindiysen ve aynada beğenmediysen kendimi evdeki bütün aynaları tek tek geziyorum işte. Yani nasıl böyle yaşamaya devam ediyorsun diye kendime kızıyorum ağlıyorum falan. Özellikle banyodan çıktığımda kötü oluyor. Yani aynadaki görüntü genç bir kadın gibi değil bence. İğrenç bir bedenin içinde yaşıyorum (Aslı, Üniversite Mezunu, İşsiz, yaşı 23).

Mide küçültme ameliyatı olan, görüşme sırasında yeni yeni kilo vermeye başladığını belirten Deniz de aynada kendi bedenini gördüğünde hep olumsuz duygulara kapılmış. Ameliyatın beslediği umutla bize artık geride kaldığını düşündüğü ayna karşısındaki ikilemelerini, kendisiyle çatışmalarını, kendisini yargılamaya dönük acımasızlığını anlattı. Aynada gördüğü kendisi ve bedeni onda tikslenme, kendine yabancılaşma, iğrenme gibi duygular yaratmış. Aynaya bakmaktan korkar olmuş:

İşte ameliyattan öncesini düşünüyorum. Aynaya bakmak mesela en korktuğum şeylerdendi. Yani işte oturuyorum mesela yatağımda karşımda ayna var. Kat kat göbeğim, taşan basenlerim falan. He bir de yediklerim sadece kat kat yağ olarak da kalmıyor yüzümü sivilce basıyor yağlı yemekten. Baktıkça insan kendinden soğur mu iğrenir mi! Gerçekten bir yaratık gibi duruyordum (Deniz, Üniversite, Öğrenci, yaşı 23).

Lupton, duyguların sosyo-kültürel incelemesini yaptığı *Duygusal Yaşantı* (2002) kitabında eve özel bir bölüm ayırır ve evin bizim kumaşımıza dokunan en kalıcı ipliklerden birisi olduğunu söyler. Ona göre bireysel yaşam öykümüzde kuvvetle hissedilen duygular ve bireysel anlamlarla çevrelediğimiz olaylar başka hiçbir yerde olmadığı kadar evle bağlantılıdır (233). Bu bakımdan, Deniz'in Aslı'nın aynalardan kaçması, kimi kadınların gece kimse görmeden kalkıp yemek yemesi, yediklerinin ambalajlarını gizlemeleri, kimilerinin sofrada kendini kontrol etmeye çalışıp sonra da buzdolabının kapağının ardına saklanıp yine yemek yemeleri ardında kuvvetli duygular bırakıyordu. Genç kadınlar bu yaptıklarının ardından utanç, öfke, pişmanlık, karmaşa yaşıyorlardı. Evde gizlenmeye ve yakalanmamaya çalışmanın yorucu, üzücü ve kısıtlayıcı olduğunu belirtiyorlardı. Evin

odalarında rahatça dolaşamamak, sürekli eleştiri ve gözetime maruz kalmak, aynalara küsmek gördüğümüz kadınlarda güvenli sıcak, kucaklayıcı, dostane, bir şeylerin yolunda gittiği bir yer hissinin kaybolmasına yol açmıştı. Bu kayıp onlara aidiyetsizlik, sahipsizlik, terk edilmişlik, yalnızlık, yersiz yurtsuzluk gibi duyguları getirmişti. Ev ve ona özgü aile hayatı bir mutluluk yuvası olmaktan oldukça uzak bir yerdi.

Son Olarak: Şişman Kadınları Rahat Bırakın!

Bu makalede ayrıntılarını sunmaya çalıştığımız araştırmamız boyunca gördüğümüz şeydu: Şişman kadınlar, ataerkil iktidarın kadınları bedenleri, oluşları, davranışları üzerinden kontrol eden, baskı altına alan pratiklerinin spesifik bir biçimini yaşıyorlar. Tartılar, dar otobüs koltukları, giysiler, diyet listeleri, aynalar, aile sofrasındaki uyarılar, zayıflık imajı bombardımanları kadınları durmadan rahatsız ediyor. Bedenlerini, hareketlerini, yiyeceklerini düşünmeden gün geçiremiyorlar. Kadınların bedenlerinin olduğu hal onaylanmıyor, sürekli eleştiriliyor ve evde, sokakta gözleniyorlar. Çocukluklarından itibaren normun kendisine atıfla kurulduğu zayıf bedene uymuyorlar diye farklı bulunuyorlar ve bu fark olumsuzluğa yoruluyor. Şişmanlık yalnızca sağlık eşlik ederse kabul edilebilecek bir beden formu olarak yaşanıyor. Fizyolojik bir göstergeye dayansın ya da dayanmasın kadınların yaşamı sağlıksızlıkla, sakatlıkla, iradesizlikle, kendine yazık etmişlikle bir düşünülüyor. Çirkin ve hantal olmakla ve kendi hayatının kıymetini bilmemekle suçlanıyorlar. Bedenleri üzerindeki ataerkil baskılar, şiddet ve kontrol gündelik yaşamlarının her detayına sızmış. Şişman olmak, etrafına örülen denetleyici söylemlerle, sağlık dayatmasıyla, ataerkil baskılar ve yargılarla, aşağılayan bakışlarla katlanılması güç bir bedensel deneyime dönüşmüş. Tüm bunlar duygusal olarak kaldırılması ağır yükler demek. Şişman kadınların şişmanlığı yaşamlarının pek çok anının duygularını belirliyor. Sevgilisinin yanında özgüvenini kaybetmek, sonuç vermeyen diyetler karşısında hep böyle kalmaktan korkmak, ayna karşısında kendinden hoşnutsuzluk, evde yersiz yurtsuzluk, bedenine yönelen eleştiriler karşısında gücenme, yetersiz hissetme, aile üyelerine yönelen öfke, yaşama karşı bıkkınlık, geleceğe dönük ümitsizlik, yemek yemenin yarattığı pişmanlık, her şeyin aynı sürüp gideceğine dair karamsarlık... Bu duygular kadınların bedenleri ve kendileri arasında bir beğenmezlik, memnuniyetsizlik, mesafesi açıyor ve kadınların kendi mutluluğunu yakalamadaki çabalarının kanatları kırılıyor.

Bu olumsuz duygularla kuşatılmış şişmanlık deneyimleri karşısında anlıyoruz ki şişmanlık asla bireysel bir mesele değildir. Şişman kadınların zayıflayacak olup olmamasından - bunu istememe ihtimallerini saklı tutarak konuşuyoruz- daha acil olan, şişman kadınlar üzerindeki ataerkil toplumsal kontrolün, baskının, şiddetin ortadan kaldırılmasıdır. Bir şişmanlık övgüsüne ya da koşulsuz şartsız bir beden olumlamaya savrulmadan, şişmanlığı bireysel alana terk etmeden yapılacak çok şey mevcuttur. Kadınların bedenlerine sıkışmadan, her an güzellik, zayıflık, sağlık reçeteleri ile karşılaşmadan basitçe, sade, oldukları gibi bir yaşamı sürdürebilmeleri mümkün olmalıdır. Bunun için toplumsal bakış dönüşmeli, kamusal alan farkları barındırabilir olmalı, olumlu ya da olumsuz her anı bedeni düşünerek geçirilen ev içleri düzeni ortadan kalkmalı, kadınlar üzerinde baskı kuran imaj sistemi tarihe karışmalıdır. Şişman kadınların ihtiyacı olan, onları bedenleriyle barıştıran, özgürleştiren, kendi kararlarını vermelerine imkân sağlayan, bedenine ulaşma yolu olarak memnuniyeti, sevgiyi, neşeyi seçebilmeyi mümkün kılan bir yaşamdır. Bu ancak feminist beden politikalarıyla mümkün olabilir ve kolektif mücadele hepimize iyi gelebilir.

¹Kadınların zayıflığı şişmanlık karşısında değerli görülürken, kendi başına sınırlılık, hırslılık gibi özelliklerle birleştirilmektedir. Zayıflığa atfedilen anlam ve değerler de sabit değildir, tarihsel ve bağlamsal olarak değişkenlik gösterir. Modern döneme gelinceye dek zayıflık hastalık, dayanıksızlık ve ölümlerle bir tutulurken, yuvarlak hatlar, tombulluk, şişmanlık kadınlar için albeni, bereket ve sağlık kaynağı olarak düşünülmüştür (Vigarello, 2016). Ayrıca şişmanlık nasıl feminist bir meseleyse zayıflık da öyledir. Bulimiya ve anoreksiya gibi zayıflık yelpazesinin uçlarındaki yeme bozuklukları üzerine de önemli bir feminist tartışma literatürü mevcuttur.

²Bu yazının ortaklaşa emek veren iki yazarı olarak, aramızda bir hoca öğrenci ilişkisi bulunmasının yazma, tartışma, düşünme sürecimize nasıl etki ettiğini tarif etmek isteriz: Bu yazıya kaynaklık eden araştırmanın yazıda yer almayan büyük kısmı Nur Küçükdoğan'ın tezinde tartışılmıştır. Tezin danışmanı ise Nihan Bozok'tur. Bu makalede iki yazar olarak, 2019'da Nur Küçükdoğan'ın tezinde kendine yer bulamayan bir grup saha verisini daha sonra zenginleştirerek ve tezden farklı bir teorik çerçeveden bakarak birlikte tartıştık. Özellikle, Nihan Bozok'un 2020 ve 2021 yıllarında doktora sınıflarında verdiği ve Nur Küçükdoğan'ın önce öğrenci daha sonra ise asistan olarak katıldığı "Biyopolitika ve Beden Sosyolojisi" dersi, iki yazarın da kadınların şişmanlığı üzerine yeniden düşünüp tartışabilecekleri ortak teori okumaları yapabilmelerini sağladı.

Şişmanlık üzerine düşündüğümüz arka planda yer alan bu üç yıllık sürecin ardından bir makale yazmaya karar verdik. Yazma aşamasında ise iki yazarın her an ulaşabilecekleri Google Documents (online bir word dosyası) sistemini kullandık. Böylece, yazarken birbirimizi izledik, kimi zaman düzelttik ve en çok da birbirimize önerilerde bulunduk. Kimi zaman da aynı doküman üzerinde eş zamanlı yazdık. Sonuçta yazının tasarlanması, verinin toplanması ve yorumlanması, teorik arka planın oluşturulması, taslak çıkarılması ve nihai biçiminin verilmesi değin tüm aşamalarda ortaklaşa emek verip, sorumluluk alarak yazıyı yazdık. Yazım sürecinde hiyerarşik bir hoca öğrenci ilişkisinden ziyade, beraber tartışıp ve birbirimizden öğrenip yazı yazabileceğimiz feminist bir diyalog sürecini sürdürmeye her aşamada gayret ettik.

³Bu makalede, görüştüğümüz genç kadınların hayatlarına dair ayrıntıları fazlasıyla açık etmemek için hepsinin isimlerini değiştirerek kullanıyoruz.

⁴Varda'nın kenti izlemek vurgusunu tartışan Erkin'i dikkatimize taşıyan Şenel'in yazdığı kitap eleştirisidir: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/764623>.

⁵Şehir hakkı kavramı eleştirel kent kuramcısı Lefebvre tarafından geliştirilmiştir. Düşünür kavramın kurucu metni olan *Şehir Hakkı* (2018) kitabında, kapitalist kent mekânlarının üretimini kullanım değerinden ziyade değişim değerinin belirlediğini söyler. Bu durumda sermayesi ve mülkü olmayanlar kent mekânları üzerindeki söz haklarını, belirleyiciliklerini kaybederler. Lefebvre'nin 1960'ların sonlarında geliştirdiği, emekçilerin kentlerden hakkını alamamalarını vurgulayan bu kavram daha sonraları yoksullar, sakatlar, kadınlar gibi kenti kullanmakta dezavantajlı olanların kentten taleplerinin biçimlenmesinde yol gösterici olmuştur.

⁶Aile üyeleri için yemekle önemli sorunları olan birisi ile başa çıkmak ve onun zorlu duygu döngüleri ile yaşamak çok kolay değildir. Tixier ve Tortue, anoreksiya ve bulimiya örneklerine odaklanarak ve çok yemeyi de hesaba katarak yazdıkları çalışmada, ailenin yemekle sorun yaşayan üyeye birlikte büyük sıkıntılar çektiğini, bozulan yeme ritmiyle evde zamanın durduğunu ve hanedeki herkesin bir tür hapis yaşadığını söylerler (2018, 7).

Kaynakça

Ahmed, Sara. "Duyguların Kültürel Politikası", Çev: Sultan Komut, (İstanbul: Sel Yayıncılık, 2015).

Beauvoir, de Simone. "İkinci Cinsiyet II", Çev: Gülnur Acar Savran, (İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2019).

Bora, Aksu. "Metafor Olarak Ev", 2021, Birikim, (son erişim tarihi 03.01.2022). <https://sendika.org/2021/10/metafor-olarak-ev-aksu-bora-birikim-635039>.

Bordo, Susan. "Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body", Berkeley, CA: University of California Press, 1995).

Bozok, Nihan. "Rosı Braidotti'nin Düşüncesinde Beden Farklarının Açtığı Yaralar ve Yaşamların Birbirine Kavuşması Arzusu". Edit: Gönül Demez, Meral Timurturkan ve Cihan Ertan, *Bedenin Sosyolojisi: Gündelik Hayatın Cisimleşme Deneyimleri, Tıbbileştirme ve Dijital Gözetim*, (İstanbul: Bağlam Yayınları), 221-238.

Bozok, Nihan. "Füruzan'ın Gül Mevsimidir Hikâyesinde Eşyalara ve Mekânlara Yazılan Toplumsal ve Duygusal Yaşantılar", *Monograf Edebiyat Eleştirisi Dergisi*, 7 (2017): 69-99. <http://monografjournal.com/sayilar/7/furuzan-in-gul-mevsimidir-hikayesinde-esyalara-ve-mekanlara-monograf-sayi-7.pdf> (son erişim tarihi 03.02.2022).

Butler, Judith. "Bela Bedenler", Çev: Cüneyt Çakırlar, Zeynep Talay, (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2014).

Cederström, Carl ve Spicer, André. "Sağlık Hastalığı: Güncel Bir Sendrom", Çev: Erdem Gökyaran, (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2017).

Dufourmantelle, Anne. "Riske Övgü", Çev: Murat Erşen, (İstanbul: Kolektif Kitap, 2021).

- Elkin, Lauren. “Flanöz Şehirde Yürüyen Kadınlar: Paris, New York, Tokyo, Venedik ve Londra”, Çev: Doğan Dilcun Doğan, (İstanbul: Nebula Kitap, 2018).
- Federici, Silvia. “Tenin Sınırlarının Ötesine”, Çev: Bilge Tanrısever, (İstanbul: Otonom Yayıncılık, 2019).
- Garland-Thomson, Rosemarie. “Sakatlığın Dâhil Edilmesi, Feminist Kuramın Dönüştürülmesi”, Edit: Dikmen Bezmez, Sibel Yardımcı, Yıldırım Şentürk, *Sakatlık Çalışmaları: Sosyal Bilimlerden Bakmak*. (İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2017), 521-548.
- hooks, bell. “Değişme İsteği: Erkekler, Erkeklik ve Sevgi”, Çev: Zeynep Kutluata, (İstanbul: BGST Yayınları, 2018).
- hooks, bell. “Duygu Yoldaşlığı: Kadınların Sevgi Arayışı”, Çev: Öznur Karakaş, (İstanbul: BGST Yayınları, 2020).
- Küçükdoğan, Nur. “Şişmanlığı Toplumsal Bir Mesele Olarak Deneyimlemek Üzerine Nitel Bir Araştırma: Genç Kadınlar Örneği”, İstanbul. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi (Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2019).
- Le Breton, David. “Acının Antropolojisi”, Çev: İsmail Yerguz, (İstanbul: Sel Yayıncılık, 2019).
- Lefebvre, Henri. “Şehir Hakkı” Çev: Işık Ergüden, (İstanbul: Sel Yayıncılık, 2018).
- Lupton, Deborah. “Duygusal Yaşantı: Sosyo-Kültürel Bir İnceleme”, Çev: Mustafa Cemal, (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2002).
- Neiman, Susan. “Niçin Büyüyelim? Çocuksu Bir Çağ İçin Altüst Edici Düşünceler”, Çev: Nagehan Tokdoğan, (İstanbul: İletişim Yayınları, 2017).
- Orbach, Susie. “Fat is Feminist Issue”, (Londra: Arrow Books, 2016).
- Orbach, Susie. “Kadınlar Nasıl Zayıflar”, Çev: Ali Çakıroğlu, (İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 1998).
- Prentice, Andrew ve Jebb, Susan. “Beyond body mass index.” *Obesity Reviews* 2(3) (2001): 141-7. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1046/j.1467-789x.2001.00031.x> (son erişim tarihi 24.03.2022).
- Şenel, Burcu. “Flanöz: Şehri Adımlayan Kadınlar ve Yürümenin Dönüştürücülüğü Üzerine”, *Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Kültürel Çalışmalar Dergisi*, 6(1), (2019): 238-247. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/764623> (son erişim tarihi 03.02.2022).
- Tixier, Gérard ve Tourte, Clothilde. “Anoreksiya ve Bulimiya: Çocuğunuzu Nasıl Anlar ve Ona Nasıl Yardımcı Olursunuz?”, Çev: Mercan Yurdakuler Uluengin, (İstanbul: İletişim Yayınları, 2018).
- Tovar, Virgie. “Şişmanlık Hakkımız”, Çev: Füsün Özlen, (İstanbul: Güldünya Yayınları, 2020).
- Vigarello, Georges. “Ortaçağ’dan 20. Yüzyıla Şişmanlığın Tarihi”, Çev: Yasemin Kayacan, (İstanbul: Doğan Kitap, 2016).