

Jürgen Martschukat, *Fitness Çağı: Beden Nasıl Başarı ve Performansın Simgesi Haline Gelir*, İletişim Yayınları, 2024, 256 s.

Değerlendiren: Murat Demir

Modernist ilkelerin, geleneksel yaşamın temel dokularını değiştirmeye başladığı 18. yüzyıldan beri bedenin varoluş tarzında da değişimler yaşanmıştır. Beden salt güzel veya çirkin gibi sıfatlardan arındırılıp daha politik bir temsil haline getirilmiştir. Bilhassa 19. yy. ile beraber beden ahlaki ilkelerin üzerinde etkinlik kazanmaya başladığı bir alan haline gelmiştir (LeBesco, 2017). Fit olan bedenler doğrudan sorumluk sahibi ve işlevsel olarak kabul edilirken, şişman olanlar kusurlu ve işlevsiz olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Bedenin performans temelli bu varoluş biçimine dikkat çeken Alman tarihçi Martschukat bedenin kamusal alanda hangi gerekçeler üzerinden kabul ve dışlanma ögesine dönüştüğünü incelemektedir. Kuzey Amerika kültür tarihi, şiddet tarihi, aile tarihi, cinsiyet tarihi ve tarihsel teori gibi konuların yanı sıra bu çalışmasıyla bedeni tarihsel ve politik yönden ele almaya çalışmaktadır. Bunu yaparken bedenin yumuşak ve sertlik formuna odaklanmakta ve bu zeminde gündelik hayatta dışlanmayı ve benimsemeyi ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Beden temelli bu “savaşta” zirvede kalıcı yer edinmek isteyen her birey fitnessi, yükselmek ve ayakta kalmak adına bir payanda olarak görmektedir. Çünkü gündelik hayatta yumuşak ve kalın bedenler refah ve hayatta başarı simgesi olmak yerine gün geçtikçe başarısızlığı, zayıflığı (iradi olarak) ve kısırlığı imlemektedir (s. 82). Yani, artık sert ve kaslı olan beden form olarak kendini yönetmek, kendi hayatını şekillendirmek,

@ Doktora Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, murademir3547@gmail.com

id <https://orcid.org/0000-0003-0804-8124>

DOI: 10.12658/D0386  
insan & toplum, 2024; 14(4): 244-248.  
insanvetoplum.org

performatif olmak, sınırsız alan ve uzamda her an rekabete hazır olmak anlamına gelmektedir. Bedenin bu denli politize edilmiş bir yapıya dönüşmesinin başlıca sebebi şekilsel duruşunun özneye kattığı değerdir. Bu durumda özne doğrudan kendi bedeni üzerinde söz sahibi değildir<sup>1</sup>. Beden kişiden bağımsız olarak iktidar tarafından üretilen söylemin kıstaslarına uygun hale getirildiğinde (Han, 2019, s. 35; Lemke, 2017) sosyal onay mekanizmaları devreye girmektedir. Yani, beden akışkandır. Maruz kaldığı tahakküm biçimlerinin manipülasyonuna açıktır. “Tüketim nesnesi olarak beden” anlayışı göz önünde tutulduğunda, beden, kapitalist ekonomi-politiğin etkisi altında kendinden beklenenleri yapmakla yükümlüdür.

Bedenin bu denli politize olmuş bir alan olarak gün yüzüne çıkması yazar Martschukat tarafından II. Dünya Savaşı sonrası yaşanan bolluk dönemi ile bir görülmektedir. Çünkü gıda krizinden sonra yaşanan bolluk döneminde toplumlar tüketim furyasına kapılmış ve batıda yaşayan nüfusun büyük bir kısmı aşırı yağlanmadan büyük sıkıntılarla tanışmaya başlamıştır. Bunun önüne geçmeye çalışan devletler yağlanmayı kendi toplumları için bir ulusal güvenlik sorunu olarak görmeye başlamıştır. Hatta bazen yağlanma ve ötekilik kavramları beraber okunmuştur. Bu ötekileştirme biçimiyle tanışmak istemeyen nüfusun bir kesimi fitness yaparak ideal vücut dengesini korumaya çalışmıştır. Fitness veya eylemsel olarak fit olmak, sadece politik alanın arzularını imlememektedir. Onlarla beraber fitness; mücadele etmeyi, üre(t)meyi, çalışmayı, iktidarloluğu ve en önemlisi kamusal alan içerisinde kendi benliğini sunma serbestisini fit olan bedene tanımaktadır. Yani, fitnessin tarihi, bedeninin toplumsal tarihiyle paraleldir.

Fitness, dispozitiftir; söylemleri, yapıları, pratikleri, alt yapıları, siyasal politikaları ve programları ve daha birçok oluşumu bir güç oluşturacak şekilde birbirine eklemleyen gücün kendisidir. J. Martschukat’ın kaleme aldığı bu çalışmada belirlenimci olan bu gücü, analitik bir zeminde detaylıca okumaktadır.

Metin giriş ve altı temel bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm olan *Fit mi Şişman mı? Yakın Tarihte ve Günümüzde Fitness* bedeninin metalaşan yapısı üzerindeki çeşitli görüşleri ortaya koymaktadır. Bedenin bu denli saplantı halini almaya başladığı toplumların en başında yer alan ülkelerin büyük bir kısmı beslenme ve eylemsellik(hareket) konusunu, radikal bir ideolojiyi savunur gibi saplantı haline getirmekle kalmamış bunu birçok noktada devlet politikasına dönüştürmeyi amaçlamışlardır. Başta Batı Avrupa’dan akabinde ABD’den çeşitli örneklerle öne sürülen argümanlar güçlendirilmeye

1 [Beden artık kendi başına bir töz olmaktan çıkıp kurumlar tarafından yeniden estetize edilip var olan bir yapıya dönüşmüştür]. Bu anlamda da siyasetin nesnesi akıl/bilgi olmaktan çıkmış yönetimsellik tarafından şekillendirilen beden olmuştur (Özmkas, 2018, s. 60).

çalışılmıştır. Hatta küresel örgütlerin beden hakkında ki tasarruflarına dikkat çekilmiştir. Onlardan biri de yirminci yüzyılın sonlarından bu yana Dünya Sağlık Örgütü'nün şişman olmayı her an yayılmaya müsait, salgın bir hastalık olarak görmesi ve bu doğrultuda dünya genelinde raporlar hazırlamasıdır.

Birinci bölümde fit kavramını kendi karşılığı olan şişman kavramıyla yeni açılımlar çerçevesinde inceleyen Martschukat ikinci bölüm olan *Fitness: Bir Kavramın 18. Yüzyıldan Bugüne Değişen Konjonktürü* 'nde kendi çalışmasının odağına geri gelmektedir. Bu bölümde fitnessın 18. yüzyıldan, 20.yüzyılın son çeyreğine değin biçimsel olarak nasıl değiştiğini, beyaz ırkın kendini üstün görme çabalarıyla nasıl bütünleştiği (s. 83) ve bedenin her an mücadeleye hazır olma konumuna nasıl geldiği üzerinde durulmaktadır. Yazar bu hususlara dikkat çekerken aslında bazı noktalarda tarihsel arka planı kaçırdığı da net biçimde görülmektedir. Beyaz burjuva ırkının Afrika kökenli olan kişilerle dolaylı bir mücadeleye girmesi aslında artan milliyetçi eğilimleri ifade etmektedir. Bedenin biçimsel olarak daha kuvvetli ve esnek olmasını arzulamak değişen üretim biçimleriyle örtüşmektedir. Bedenin her an hazırda tutulması gerektiği vurgusu ise küresel anlamda dünyayı her an bir savaş gölgesinin saracağı endişesidir ki son dönem beden politikaları ve askere alma kıstasları ciddi anlamda değişmiştir. Bedensel olarak belli bir kilonun üstünde olan kişiler veya beden senkronizasyonu işlevsel olmayan kişiler askerlikten muaf tutulmaktadır.

Çalışmak başlıklı üçüncü bölümde; fitness üzerinden dönemsel bir beden okuması, bedeninin üretkenliği ve makbul vatandaş söylemi arasındaki ilişki incelenmiştir. Yirminci yüzyıl ile beraber bir performans nesnesine dönüşen beden tüm modern toplumlarda üretkenlik ve çalışkanlıkla anılmaktadır. Yani özne iradi olarak özgür olduğu sürece bedenin tembellik hakkı kamusal gerçeklikte kalmamaktadır (s. 100). Öyle ki 1980'li yıllarla beraber fabrikaların bahçelerinde veya dinlenme alanlarına yakın noktalarda koşu pisti, yüzme havuzu, fitness salonu ve tenis kortu gibi çalışmayı ve hareketi zorunlu kılan alanlar inşa edilmiştir. Bu durum ise bedeni performatif açıdan işlevsel kılmak ve güçlü kılmak amacını taşımaktadır.

Üretkenliğin, merkeze konulduğu bundan önceki bölüm ile *Seks Yapmak* bölümü müşterek bir zeminde tartışılmaktadır. Bu bölümde fitness yapan bedenin işlevselliği ve üretkenliği, cinsel performans üzerinden okunmuş, fitness ve cinsellik zincirine farmakoloji halkası eklenmiştir. Bu bölümde ayrıca fitness yapan öznenin ulaşmaya çalıştığı nokta için aldığı protein tozları ile cinsel performansının artması için ilaç alan kişinin itki noktasının benzerliği üzerinde durulmuştur.

Biyoihtidarın doğurganlık hususunda sahip olduğu tasarruf, nüfusu dengede tutmak ve zinde yurttaş arzusudur (Foucault, 2000, s. 282). Böyle bir durumda da

modern ulus devlette kahraman eksik olmaz. Bu husus üzerinde duran *Mücadele Etmek* başlıklı bölümde fitness ve mücadele nosyonları kesişimler üzerinden okunmaya çalışılmıştır. Aslına bakıldığında fitness ve mücadele kavramları uzunca bir süre askeri alana ait kavramlar olarak okundu. Ama son dönemde sergilenmeye başlanan bedenle beraber gündelik hayat bir mücadele alanına dönüştü. Bu mücadele alanında fit olan kahraman olarak ifade edilmeye başlanmıştır. Yani bu kısım idmanlı bedeninin militarizasyonu ve kahramanlaştırılması üzerine kurgulanmıştır.

Şüphesiz yazar, bundan önceki bölümlerin neredeyse tamamında fitnessın kas hali üzerindeki politikalara odaklandı ama son bölüm olan *Üretken, İktidar, Mücadeleye Hazır?* Başlığında doğrudan yağlı olanların yerleşik anlatıya karşı olan mücadeleleri üzerinde durmuştur. Şişmanlığın başarısız yurttaş yaftasını beraberinde getirmesi ve şişman olmanın neo-liberal toplumda ahlaki yoksunlukla birleştirilmesi (Elçik, 2010) üzerine Fat Aktivist Hareketi, Ulusal Şişmanlığın Kabulünü Destekleme Birliği, Şişman Yeraltı gibi yeni toplumsal hareketler dünya genelinde ortaya çıkmaya başladı. Bu eylemler neticesinde fitnessın katı otoritesi ciddi şekilde sekteye uğratılmakla kalmadı moda dergilerinin kapaklarında artık daha anormal görülen yağlı bedenler tercih edilmeye başlandı. Moda defilelerinde normal beden ölçülerine sahip olan modellerin yanına artık beden ölçüleri ideal formun dışında olan kişiler de tercih edilmeye başlanmıştır. Bu bölümde yapılabilecek temel çıkarım, görünürlüğü artan şişman bireyler artık mikro iktidarın biyo-ahlak ilkelerine takılmadan gündelik hayatta doğrudan rol almaya başlamıştır.

Sonuç olarak bu çalışmada, fitness gündelik hayat içerisinde bir başına var olan bir fenomen değildir. Fitness toplum içerisinde *fit ile fat* olan arasında sosyal bir seçilimi zorunlu kılar. Fitness sağlıklı ve üretken bir toplumun erdemidir. Fitness biyoiktidar, biyo-ahlak gibi bedensel karşılığı olan kavramlarla dirsek temasındadır. Çalışmada yapılan bu açılımların yanı sıra gözden kaçırılan noktalarda mevcuttur. Sözgelimi beden modern gündelik hayatta artık sadece sağlık veya üretken olmak amacıyla sunulmuyor, beden modern toplumda bir gösteri objesi haline gelmiştir. Bu obje, moda ayak uydurarak her dönemde yeniden estetize edilir. Yeniden estetize etme kaygısı ise büyük oranda sosyal onam mekanizmalarının rızasını alma isteğinden kaynaklanmaktadır. Bunun yanında bir söylem analizi niteliği taşıyan bu çalışmanın nesnesi bedene dair ifade edilenlerdir.

Beden konusunda ise ciddi açılımlar sağlayan hatta ve hatta bedeninin sosyal bilimlerdeki mahiyetini iktidar ve söylemle ilişkilendirerek daha da artıran isimlerden biri olan M. Foucault'ya metin içerisinde daha sık yer verilebilirdi. Nihayetinde Martschukat'ın çalışmasında ifade edilen şeylerin neredeyse tamamının felsefi zeminini M. Foucault'nun biyopolitika merkezli çalışmaları oluşturmaktadır. Hatta

yer yer iktidarın, nüfusun genelini ortak bir beden olarak algıladığı algısı (Foucault, 2019) veya iktidarın biyo-politik veya biyo-ahlak etkileri gibi konular doğrudan bu hususa yöneliktir.

### Kaynakça

- Elçik, G. (2010). Paramparça bedenler ve lanetli şişmanlık. İçinde G. Elçik & T. B. Özenç (Ed.), *Bedende kıpırdanmalar*. Varlık Yayınları.
- Foucault, M. (2000). *Entelektüelin siyasi işlevi* (O. Akınhay, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Foucault, M. (2019). *Cinselliğin tarihi* (H. U. Tanrıöver, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Han, B. C. (2019). *Psikopolitika: Neoliberalizm ve yeni iktidar teknikleri* (H. Barışcan, Çev.). Metis Yayınları.
- LeBesco, K. (2017). Şişmanlık paniği ve yeni erdem (N. Elhüseyni, Çev.). İçinde J. M. Metzler & A. Kirkland (Ed.), *Yeni bir erdeme dönüşen sağlığa karşı* (ss. 97-109). Yapı Kredi Yayınları.
- Lemke, T. (2017). *Biyopolitika* (U. Özmakas, Çev.). İletişim Yayınları.
- Martschukat, J. (2024). *Fitness çağı: Beden nasıl başarı ve performansın simgesi haline geldi?* (E. Özbek, Çev.). İletişim Yayınları.
- Özmakas, U. (2018). Foucault: İktidardan biyoiktidara. *Cogito*, 70-71, 53-81.