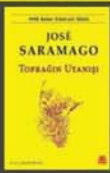




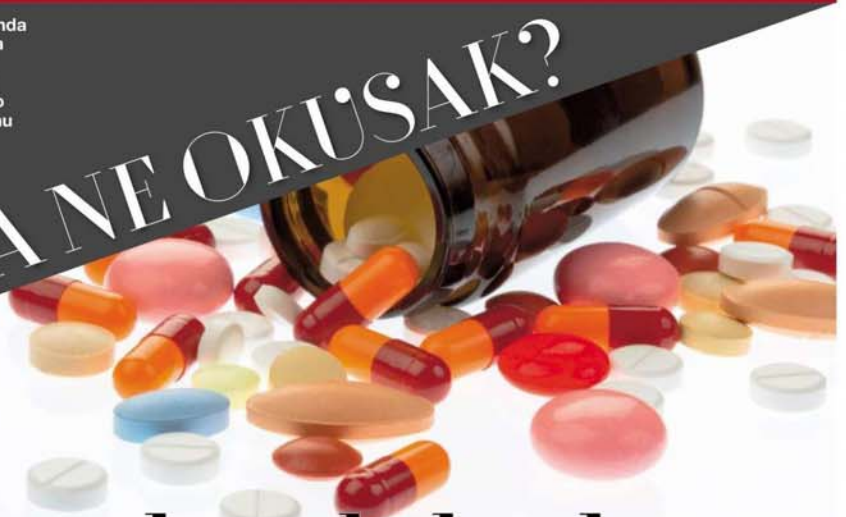
Cinayetin Parıltısı
John Le Carré
Kırmızı Kedi



Toprağın Uyanışı
Jose Saramago
Kırmızı Kedi

Bir yazarın adı bir kitabın kapağında kitabın adından büyük yazılıyorsa iki kere düşünün. Ya o yazar gereksiz pompalanıyordur ya da "ne yazmışsa okunur." Saramago ve Carré'nin ikincilerden olduğunu söylemeye gerek yok. Bir de, sayfadaki üç yazarın isminde aksanlı e olması, neye delalet acaba?

BÜ HAFTA NE OKUSAK?



SAĞLIK HASTALIĞI

Totalitarizm olarak beden ya da dine dönüşmüş sağlık

Gereksiz EKG'leri, MR'ları; ilaç şirketlerinin hastaya ilaç değil ilaca hasta yaratma düsturunu; sağlık endüstrisinin hükümetlerle al gülüm ver gülümünü anlatmıyor bu **kitap**. Daha önemli olanı; insanın kendini bu kullanışlılığı nasıl getirdiğini sosyolojisi ve felsefesiyle gözümüze çarpıyor.

2013 yılının 13 Haziranı'nda, Brooklyn'de bir apartmandaki daireden kötü kokular yükselir. Komşular şikâyet ederler. Polis, dairede orta yaşlı iki kişinin çürüyen cesetleriyle karşılaşır. Biri erkek, biri kadındır. Başlarındaki helyum gazıyla doldurulmuş plastik torbalardan da açılır ki, intihar etmişlerdir. Bir süre sonra ortaya çıkar ki, 46 yaşındaki Lynne Rosen ve 48 yaşındaki John

Littig adı ölü çift, yaşam koçudur. "Pozitif düşün", "içindeki sesi dinle", "farkındalık yarat", "kişisel gelişim" vb. şeyler söyleyerek yaşamları yoluna koyma iddiasındaki koçlardan ikisi... Üstelik uzmanlık alanları da "mutluluk"tur. "Mutluluk Arayışı" adlı radyo programında dinleyicilere değişime kucaak açmalarını, olmayı istedikleri kişi olmalarını, istedikleri yaşamı gerçekleştirmelerini vaatmektedirler.

SORUMLULUĞU HEMEN BANA AT

Diyebilirsiniz ki "Ne anlatıyorsun? Onlar da istedikleri yaşamı gerçekleştirmiş ve ölmüş." Keşke bu kadar basit olsa. Dünyada 45 bin yaşam koçu var ve bu, yılda yaklaşık 2 milyar dolarlık bir endüstri demek. Herkes tarafından yapılabilir olduğu ve genellikle spesifik bir eğitim gerektirmediği için çok cazip bir "meslek" olduğu açık. Ancak bugünkü yazımıza konu olan kitabımızın yazarları, yaşam koçlarının yaptığı işin pek de "kurtarıcı" olmadığını görüyorlardı.

Örgütsel davranış uzmanı Carl Cederström ve André Spicer, "Sağlık Hastalığı" adlı bu **kitaplarında**, sağlıklı yaşamın nasıl bir ideolojiye dönüştüğünü anlamak/anlatmak derdindediler. "Mükemmel İnsan" peşindeki yeni düzeni anlatırken de, sözü yaşam koçlarına getiriyorlar. Onlara göre koçluğa şüpheyle bakmayı gerektiren neden sadece "Özel hayatınızı (kerameti kendinden menkul uzmanların eline teslim etmenize yol açmakla kalmaları" değil, aslen tüm sorumluluğu da sizin omuzlarınıza yüklemeleri. Peki insan ruhen ve bedenen sağlıklı olmak zorunda mı? Cederström ve Spicer'a göre "sağlıklı beden üretken bedendir ve iş dünyası için yararlıdır." Bu yüzden

günümüzde şirketler, çalışanlarını hastalıklardan korumak için türlü yöntemlere başvuruyor: Sağlıklı yaşam programları, yürüme banlı veya bisiklet çalışma masaları... Fortune 200'deki şirketlerin yüzde 70'i çalışanlarına fitness programları sağlıyor. Amerikalı işverenler bu programlar için yılda 6 milyar dolar harcıyor. Ama bunu çalışanlardan çok kendileri için yapıyorlar. Bunun bir yolu da elbette diyetler ve sağlıklı yemek. Kulağa hoş geliyor ama yazarlarımıza göre bu da bir ideolojiye dönüşmüş durumda. Öyle ki, siyasetçilere ve din adamlarına inancını kaybetmiş insanlar, büyük sorulara yanıt bulmak için simdi ünlü şeflere ve beslenme uzmanlarına yöneliyor. Peki bu mu çözüm? Hayır:

"Saplantılı şekilde sağlıklı yaşam peşinde koşturmak ve kendimizi geliştirmenin yeni yollarını aramak, yaşamaya fırsat bırakmaz. Bedenimiz yaşamın nihai amacı haline geldiğinde, çevremizdeki dünya da ya bir tehdit ya da teselli olarak algılanır. Nerede yaşayacağımızı, kimlerle vakit geçireceğimizi, nasıl egzersiz yapacağımızı ve tatilde nereye gideceğimizi bedenimiz belirler. Bu beden saplantısının bir yönü de yediğimiz şeylere gösterdiğimiz ilgidir."

Genelde tüm diyetler, modern dünyanın aşırılıklarından kaçıp

daha sahici bir yaşama dönmeyi vad ediyor. Aslında olansa, bir aşırıktan bir başkasına savrulmak. Size kendinizi suçlu hissettirip, bedeninizden utanmanızı sağlayarak sizi yeni ve istedikleri yola sokmak. Ama çoğu zaman ters tepiyor bunlar; diyetler kısa süre için işe yarıyor ve ardından insanlar başlangıçtaki kilosuna dönüyor. Suçluluk hissi de cabası: Diyet programlarına katılanların yüzde 33'ü sonrasında kendilerini daha suçlu hissediyor.

EVANJELİSTLER, CAMERON, OLIVER...

Yazarlara göre sağlık bir ideoloji halini aldığında, bu ideolojiye ayak uyduramamak da hastalık belirtisine dönüşüyor. Bedenlerini ihmal edenler tembel, güçsüz ve iradesiz olmakla suçlanıyor. İşte buna, "Sağlık Hastalığı" diyor **kitap**, ya da "Sağlıklı Yaşam Sendromu."

Freud'dan Bauman'a, Zizek'ten Orwell'a pek çok isimden alıntı, farklı araştırma sonuçları, uzman analizleri mevcut **kitapta**. Ama bu sizi korkutmasın...

David Cameron'un sağlık numaralarından meşhur şef Jamie Oliver'in alt edilmeyi sevmeyen gerçek yüzüne, şu sıra gündemdeki Evanjelistlerin diyet ritüellerinden Rhonda Byrne'nin çok konuşulan "Secret" kitabına kadar popüler dünyanın parmak ısırtacak sıralarına da erişebilirsiniz bu **kitapta**.

Siz karar verirken ben mutluluk arayışında koşarak yaşam koçuma gidip yeni diyetimin sorumluluğunu alacağım...



Carl Cederström - André Spicer
Yapı Kredi Yayınları
Çev: Erdem Gökyaran

'Sağlık Hastalığı' diye bir şey var mı?

Azra Kohan (Psikolog): İnsan vücudunun birtakım rahatsızlıklardan kurtulmak için ilaçlara değil, bağırsıklık sisteminin güçlendirilmesine ihtiyacı var. Bağırsıklık sisteminin ihtiyacı olan hammaddeyi -aktif oksijen, canınız çektiği değil bedenini ihtiyacı olan yiyecekler, arındırılmış su- verdiğimizde sağlığımız %97 aktif bir çaba ile kendi başının çaresine bakacak kadar güçlü.

Prof. Dr. Ahmet R. Küçükusta (Göğüs Hast. Uzmanı): Evet, sağlık hastalığı var. Gelişen tip sayesinde kendini yüzde yüz sağlıklı hissedendenler çoğunluğuna en az birkaç hastalık teşhisi konabilir. Buna göre de gerçekten hiçbir hastalığı olmayan bir kişi, çoğunlukta yani normalden farklı olduğu için onda bir "sağlıklı olma durumu" yani bir "sağlık hastalığından" söz edilebilir.

KİTAPIN...

En doğru cümlesi: Günümüzde birçok insan, -çocuklarını ihmal etmek pahasına- kendini gerçekleştirmeye, örneğin kendini tüm varlığıyla bir kariyere adamaya veya sıkı diyetler uygulayıp spor salonlarında ağır egzersizler yaparak diş görünümlerini iyileştirmeye mecbur hissediyor. **Nefret ettiği cümleler:** "Başın mutluluğun değil, mutluluk başının anahtarıdır." "Daha iyi bir mija sahip olduğunuzda performansınız da artar."

BENİM...

Sevmediğim: Kitabın, sigara içenin sadece kendine zarar verdiği ve rahat bırakılması gerektiği yönündeki 'sübliminal' mesajı. Aşırılığın özgürlüğü adına bile kabul edilemez. **Tespitim:** Yazarlar, 1960'lardaki siyasi çalkantıların (Vietnam, Watergate vb.) ardından çoğu kişinin siyaset ve kurumlardan reddederek kişisel projelere odaklandığını söylüyor. Doğru, bence bugünlüklerde Türkiye'de de yeniden aynı süreç yaşanıyor.