

SAĞLIK HASTALIĞI

Güncel Bir Sendrom

Carl Cederström Stockholm Üniversitesi İşletme Okulu'nda öğretim üyesidir. Uzmanlık alanı örgütsel davranış olan Cederström'ün Peter Fleming ile ortaklaşa yazdığı *Dead Man Working* adlı bir kitabı daha vardır.

André Spicer Doktora derecesini Melbourne Üniversitesi'nden alan Spicer, London City Üniversitesi'ne bağlı Cass İşletme Okulu'nda öğretim üyesidir. Örgütsel davranış alanında uzmandır. *Organization Science*, *Academy of Management Annals* ve *Journal of Management Studies* gibi önemli akademik dergilerde makaleleri yayımlanmıştır. *Contesting the Corporation*, *Unmasking the Entrepreneur*, *Methaphors We Lead By* adlı kitapların yazarıdır.

Erdem Gökyaran 1973 yılında İzmir'de doğdu. Ortaöğrenimini İzmir Saint Joseph Lisesi'nde tamamladı. Marmara Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Bölümü'nü bitirdi. Ardından Galatasaray Üniversitesi'nde ve Katholieke Universiteit Leuven'de felsefe okudu. *Sanat Dünyamız* ve *Cogito* gibi dergilerde çevirileri yayımlandı. Çevirdiği kitaplardan bazıları: *Ortaçağda Dinsel Sapkınlıklar* (Kabalıcı, 2015); *Mutluluğun Sakıncaları* (YKY, 2015); *Otizm Salgını* (YKY, 2016); *Antik Yunan Tarihi* (YKY, 2016).

CARL CEDERSTRÖM
ANDRÉ SPICER

Sağlık Hastalığı
Güncel Bir Sendrom

Çeviren
Erdem Gökyaran



YAPI KREDİ YAYINLARI

Yapı Kredi Yayınları - 4982
21. Yüzyıl Kitapları - 8

Sağlık Hastalığı - Güncel Bir Sendrom / Carl Cederström ve André Spicer
Özgün adı: The Wellness Syndrome
Çeviren: Erdem Gökyaran

Kitap editörü: **Dürin Tunç**
Düzeltili: **Filiz Özkan**

Kitap tasarımı: **Mehmet Ulusel**
Grafik uygulama: **Arzu Yaraş**

Baskı: Promat Basım Yayım San. ve Tic. A.Ş.
Orhangazi Mahallesi, 1673. Sokak, No: 34 Esenyurt / İstanbul
Sertifika No: 12039

Çeviriye temel alınan baskı: Polity Press, 2015, Cambridge, Birleşik Krallık
1. baskı: İstanbul, Ekim 2017
ISBN 978-975-08-4110-1

© Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş., 2015
Sertifika No: 12334

Copyright © Carl Cederström ve André Spicer 2015
Polity Press Ltd., Cambridge, izniyle yayımlanmıştır.

Bütün yayın hakları saklıdır.
Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında
yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş.
İstiklal Caddesi No: 161 Beyoğlu 34433 İstanbul
Telefon: (0212) 252 47 00 Faks: (0212) 293 07 23
<http://www.ykykultur.com.tr>
e-posta: ykykultur@ykykultur.com.tr
İnternet satış adresi: <http://alisveris.yapikredi.com.tr>

Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık
PEN International Publishers Circle üyesidir.

İÇİNDEKİLER

Giriş

- Sağlıklı Yaşam Sözleşmesini İmzalamak • 9
Sağlıklı Yaşam Sendromu • 12

1. Mükemmel İnsan

- Koçluğun Yaşamı ve Ölümü • 19
Günümüz Erkeği ve Kadını • 26
Kendi İçinde Ara • 33
Herkes Sigara İçenlerden Nefret Etmeyi Neden Seviyor • 37

2. Sağlık Pazarı

- Egzersiz Etiği • 43
Diyet Yapmanın Suçluluk Hissettiren Hazzı • 52
“Aşağı Sınıflar Kötü Kokuyor” • 62
Focaccia Britanya’yı Nasıl Kurtardı • 69

3. Mutluluk Öğretisi

- Gerçekten Mutlu Nasıl Olunur • 75
Mutluluğun Kötü Bilimi • 83
Acımasız Siyaset: David, Martin’le Tanışınca • 89
Kim Mutlu? • 95
Haddinden Fazla Mutluluk • 100

4. Seçilmiş Yaşam

- İşsizlik Vaadi • 105
Kendini Bil, Kendini Ölç, Kendini Geliştir • 115
Oyun Bitti • 122

5. Elveda Sağlıklı Yaşam

- Hasta Olmanın Özgürlüğü • 131
Şişmanlığa Övgü • 136
Bug-Chasing • 139

Sonuç • 143

Teşekkür • 151

Esther ve Rita için

Giriş

Bugünlerde iyi bir insan olmak; bedenün günahkâr arzularına gem vurmak, nefsi köreltmek, vicdanın sesine kulak vermek ve sürekli dua edip bu fani dünyayı terk etmeye hazırlanmak anlamına geliyor. Sağlıklı ve mutlu yaşamak anlamına geliyor. Keyif almadan tek bir gün geçirenin vay haline!

Hervé Juvin, *The Coming of the Body* [Bedenin Gelişi], 2010¹

SAĞLIKLI YAŞAM SÖZLEŞMESİNİ İMZALAMAK

Sartre ve yakın arkadaşları, École Normale Supérieure’de öğreniyken, sağlıklı yaşamaktan daha önemli şeylerle uğraşmaktaydı. Dışarıdan bakan biri, hayli değişik bir beslenme düzenine sahip olduklarını söyleyebilirdi: Hazmı zor bol miktarda kitap; ve arada sigara, kahve ve sert içkilerden oluşan laksatifler. Saçmalıkla tanımlanmış bir dünyada, beden sağlığını geliştirmekten daha acil meseleler vardı. Sartre ve şürekası için öğrenci olmak, fikirlerle düşüp kalkmak ve zihinsel maceralara atılmak demekti – sağlıklı beslenme üzerine kafa yorarak vakit kaybetmek değil.

Aradan yaklaşık yüz yıl geçtikten sonra, Kuzey Amerika üniversitelerinde yeni bir akımla karşı karşıyayız. Birleşik Devletler’in dört bir yanındaki binlerce öğrenci, yaşamlarını belirli bir sağlık anlayışı doğrultusunda şekillendirmeleri için, “sağlıklı yaşam sözleşmeleri” imzalamaya teşvik ediliyor. Bu sözleşmelere imza atmakla, bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimi amaçlayan bir yaşam tarzını kabul etmiş oluyorsunuz. Massachusetts Amherst Üniversitesi’nde “Kampusta Sağlıklı Yaşam Sözleşmesi”ni imzaladığınız takdirde, “alkolden ve uyuşturucu maddeden uzak bir yaşam sürme” sözü veriyorsunuz. Ardından da, bu tür sözleşmelerin “hayata bütünsel bir yaklaşım” adını verdikleri şeyin ne olduğunu görme fırsatı buluyorsunuz. Fakat

1 Hervé Juvin, *The Coming of the Body*, Londra, Verso, 2010, s. 34.

karşılığında sizin de bir şey vermeniz gerekiyor. “Topluluğa pozitif yönde” katkıda bulunmalı, “bu yaşam tarzını farklı nedenlerle tercih edenlere”e saygı duymalı, topluluk etkinliklerine katılmalı, içki ve uyuşturucu madde bulundurmamalısınız. Ve elbette, “Sağlıklı Yaşam camiasının felsefesi”ne riayet etmelisiniz.

Bu sağlıklı yaşam sözleşmeleri bir iki örnekle sınırlı değil. Bugün Birleşik Devletler’de en az bir düzine üniversite tarafından uygulanıyor.² Birçoğu “madde kullanımından uzak bir yaşam tarzı”na özendirmeyle birlikte, her üniversite ilgi uyandırmak için farklı yollara başvuruyor. Kuzey Dakota Üniversitesi fiziksel, toplumsal, duygusal, çevresel, manevi ve entelektüel sağlığı içeren kapsamlı bir yaklaşım benimsiyor. Syracuse Üniversitesi ise, “civar park ve göllere grup gezileri” düzenliyor. Bunun yanı sıra “beslenme üzerine gösterim ve sunumlar, meditasyon, yoga ve diğer stres azaltıcı etkinlikler, parfe geceleri ve daha fazlası” yer alıyor. Sağlıklı yaşama kendini daha büyük bir tutkuyla adanmış olan topluluklarda, öğrencilerden sene başında belirledikleri sağlıklı yaşam hedeflerine ne ölçüde yaklaştıklarını dikkatle takip etmeleri isteniyor.

Bu, genç ve istekli öğrenciler için iyi bir şey olabilir. En azından, çocukları için endişelenen anne ve babalar böyle düşünecektir. Sağlıklı yaşam sözleşmeleri öğrencilerin zararlı bir hazcılıktan uzak durmalarını güvence altına alırken, diğer sosyal etkinlikleri (zorunlu “parfe geceleri” gibi) teşvik ediyor. Öğrencilerin beden ve zihinlerini geliştirmelerine yardımcı olmak için, üniversiteleri tüm yıl boyunca faaliyet gösteren sağlık spalarına dönüştürmenin nesi yanlış olabilir ki?

Sorun şu ki, bu proje belirli bir öğrenci tipi üretiyor: Sartre ve onun radikal arkadaşlarıyla pek de anlaşamayacak olan, salim düşünceli steril öğrenciler. Burada yitirilmesi muhtemel olan şey, öğrencilerin siyasetin dönüştürücü etkilerini deneyimledikleri, zihin açıcı maddeler kullandıkları, sağlıksız beslenmenin kötü etkilerine maruz kaldıkları ve yoğun, yıkıcı ilişkiler yaşadıkları türden bir üniversite eğitimidir.

Sağlıklı yaşama taahhüdünde bulunanlar, sadece bazı Kuzey

2 Bu üniversitelerden bazıları: Duke, Texas A&M, Quinnipac, Loyola, Kuzey Dakota, Kuzey Carolina, Doğu Carolina, UC Davis, Seattle, Clemson, Syracuse, American, Denver ve Güney Florida.

Amerikalı üniversite öğrencileri değil. Günümüzde sağlıklı yaşam, bize bıkip usanmadan sürekli hatırlatılan ahlaki bir talep halini aldı. Hervé Juvin'in bize epigrafta hatırlattığı gibi, iyi biri olmak sürekli yeni haz kaynakları arayıp bulmaktır. İşyerinde, bizden “esenlik programları”na katılmamız bekleniyor. Tüketiciler olarak, esenliğimizi maksimize edecek bir yaşam tarzına sahip olmamız isteniyor. Evde bulaşık yıkamak gibi sıkıcı işleri, farkındalığımızı artıran faaliyetler olarak görmemiz gerekiyor. Günümüzde ekmek pişirmek bile, esenliğimizi geliştirmenin bir yolu olarak görülüyor.

Diğer bir deyişle sağlık, yaşamımızın her alanına sızmış durumda. Sağlıklı yaşam, bundan birkaç on yıl önce, alternatif yaşam tarzlarına sahip küçük grupların alanına giriyordu. Günümüzde ise, bir ana akıma dönüştü. Nasıl yaşamamız, nasıl çalışmamız, nasıl öğrenim görmemiz, nasıl sevişmemiz gerektiğini o belirliyor. Hatta en beklenmedik yerlerde bile karşımıza çıkıyor. Örneğin Kentucky eyaletindeki Ashland Federal Islah Kurumu'nda, tutuklular sağlıklı yaşam programlarına tabi tutuluyor ve beslenme, egzersiz yapma ve stresle baş etme yolları hakkında eğitiliyor.³

Biz bu kitapta sağlıklı yaşamın kendisiyle ilgilenmiyoruz. Bizim amacımız, sağlıklı yaşamın nasıl olup da bir ideolojiye dönüştüğünü anlamak. Bir ideoloji olarak sağlıklı yaşam, insanlara cazip ve çekici gelebilecek bir fikirler ve inançlar bütünü sunuyor. Bu fikirlerin çoğu gayet doğal, hatta karşı çıkılması imkânsız gözükür. Sağlıklı yaşamın ideolojik niteliği, bedenlerini ihmal edenlere yönelik yaygın tutum göz önüne alındığında özellikle belirgindir. Bu kişiler tembel, güçsüz veya iradesiz olmakla suçlanır. Akli başında her insanın karşı koyması gereken şeylerin haksızca ve fütursuzca keyfini çıkararak edepsiz sapkınlar olarak görülürler. Jonathan M. Metzl'in *Sağlığa Karşı* adlı kitabında yazdığı gibi: “Bu mantığa göre, şişman, gevşek ve bakımsız kişilerin sağlıksız oluşu rahatsızlıktan ya da hastalıktan değil, başkalarının sağlık emaresi saydığı gösterişli süsleri takıp takıştırmaya, fetişleştirmeye ya da arzulamaya yanaşmamalarından kaynaklanır.”⁴ Sağlık bir ideoloji halini aldığıında, bu ideolojiye ayak uyduramamak bir hastalık

3 Lancey Rose, “The best places to go to prison”, *Forbes*, 25 Mayıs 2006.

4 Jonathan M. Metzl, “Giriş: ‘Sağlığa Karşı’ Oluşumumuzun Sebebi”, Jonathan M. Metzl ve Anna Kirkland (yay. haz.), *Yeni Bir Erdeme Dönüşen Sağlığa Karşı* (YKY, 2017), s. 11.

belirtisine dönüşür. Sigara içenler sadece kendi sağlıkları açısından değil, toplum için de bir tehlike olarak görülür. Kitabın ilerleyen bölümlerinde göreceğimiz gibi, bazı işyerleri sigara içmeyi yasaklamakla kalmayıp bizzat sigara içenleri yasaklamaya kadar ileri gitmiş, böylelikle odak noktasını sağlıklı bir etkinlikten sağlıklı bireylere kaydırmıştır.

Bu ideolojik kayma, bireysel sorumluluğun ve kendini ifade etmenin bir serbest pazar ekonomisti zihniyetiyle yoğrulduğu günümüz kültüründeki daha kapsamlı dönüşümün bir parçasıdır. Sigarayı bırakmak, masraflarınızı kısmaktan veya hatta yaşam sürenizi uzatmaktan ziyade, kendi pazar değerinizi artırmak için zorunlu bir stratejidir. “Obez bir beden,” diye yazıyor Laurent Berlant, “yaklaşmakta olan hastalık ve ölüm için bir reklam panosu işlevi görür.”⁵

Kişisel sağlıklarını ihmal edenler, David Harvey’in ifadesiyle hastalığın “iş göremezlik olarak tanımlandığı” günümüz topluma yönelik doğrudan bir tehdit sayılıyor.⁶ Sağlıklı bir beden, üretken bir bedendir. İş dünyası için yararlıdır. Ve mutluluk için de aynı şey geçerlidir. Mutlu çalışanların daha üretken olduğunu düşünen şirketler, çalışanlarının mutluluğunu artırmak için koçluk seansları ve takım kurma alıştırmalarından tutun da, “Mutluluk Müdürleri” işe almaya dek yeni yollara başvuruyor. Bunun sonucunda, Will Davies’in belirttiği gibi, “sağlıklı yaşam, zihnin ve bedeninin ekonomik birer kaynak olarak görüldüğü siyasi bir paradigma üretiyor.”⁷

SAĞLIKLI YAŞAM SENDROMU

Bu kitap, sağlıklı yaşamın ahlaki bir buyruk olarak nitelenmesine odaklanıyor. Bazı kuramcılar bu iddiayı daha önce dile getirmiş olsalar da, hiçbiri Alenka Zupančič kadar incelikli bir şekilde ifade

5 Laurent Berlant, “Riskli Semizlik: Obezite, Yemeğe Düşkünlük ve ‘Sağlık’ Kavramının Muğlaklığı”, Metzel ve Kirkland (yay. haz.), *Sağlığa Karşı*, s. 40.

6 Ay.

7 Will Davies, “The political economy of unhappiness”, *New Left Review*, 71, 2011, s. 65.

edememiştir. *Komedi: Sonsuzun Fiziği* adlı kitabında buna biyo-ahlak adını veren Zupančič, şöyle yazıyor:

Olumsuzluk, eksiklik, tatminsizlik, mutsuzluk gittikçe daha fazla ahlaki kusurlar olarak, daha da beteri, tam da varlığımız veya çıplak hayat düzeyindeki bir bozulma olarak görülmektedir. Biyo-ahlak olarak adlandırabileceğimiz şeyin (ve de duygu ve heyecanlara dayalı bir ahlakın) çarpıcı bir yükselişi söz konusudur ki bu da, şu temel aksiyomu savunan bir ahlaktır: kendini iyi hissedenden (ve mutlu olan) kişi, iyi bir kişidir; kendini kötü hissedenden kişi de kötü bir kişi.⁸

Biyo-ahlak, mutlu ve sağlıklı olma yönünde ahlaki bir taleptir. Bu, kişisel gelişim hareketinin temelindeki fikirleri akla getiren, tanıdık bir saptama. Aynı terim, Slavoj Žižek'in *In Defense of Lost Causes* [Kaybedilmiş Davaların Savunusu Adına] adlı kitabında da karşımıza çıkıyor. Žižek bu ilginç terimle ilgili bir açıklama sunmaz. Bununla birlikte, sağlıklı yaşamın ahlakileştirilmesinin, yine Žižek'in başka bir yerde "süperego'nun keyif alma emri" adını verdiği şeyin bir uzantısı olduğu açıktır. Burada söz konusu olan, bize "hayır, bunu yapma" diyen cezalandırıcı, paternal süperego değildir. Aksine, süperego bize eğlenmemizi, gerçek benliğimizi ifade etmemizi ve keyif almak için her fırsatı değerlendirmemizi söyler. Fakat bu kitabın ilerleyen kısımlarında göreceğimiz gibi, bu emrin sağlıklı bir yaşamla ya da sınırsız bir keyifle ilgisi yoktur. Bu emrin gerçekte ne anlama geldiği çoğu zaman belirsizdir. Bizden temkinli bir şekilde ılımlı hazların peşinden koşmamız mı istenmektedir, yoksa kendimizi aşırı bir keyfe çılgınca bırakmamız mı? Bu konuya daha sonra döneceğiz. Şimdilik, keyif almayı bir yükümlülüğe dönüştürmenin pek de sevindirici bir haber olmadığını belirtmekle yetinelim. "Keyif alma emrinin kendisi," diyor Žižek, "keyif almayı imkânsız kılar; öyle ki, çelişkili bir şekilde, kişi süperegonun emrine ne kadar itaat ederse, kendini o kadar suçlu hisseder."⁹

Sağlıklı yaşam da benzer bir dönüşüme uğradı. Günümüzde sağlıklı yaşam bizim sadece seçtiğimiz bir şey değil, aynı zamanda

8 Alenka Zupančič, *Komedi: Sonsuzun Fiziği* (Çeviren: Tuncay Birkan), Metis Yay., 2011, s. 13.

9 Slavoj Žižek, *In Defense of Lost Causes*, Londra, Verso, 2008, s. 30.