

'Sağlıklı yaşam' sendromu

'Sağlıklı yaşam' takıntısı, kişiyi kendisine yabancılaştırıp hüsrana uğrattırken mükemmel bedene ulaşmak için mükemmel diyeti, spor salonunu, yaşam koçunu ve psikiyatry arayanlar paranoyaklaşıyor. Carl Cederström ve André Spicer'in 'Sağlık Hastalığı' bir tür 'uyanış' çağrısı...

DENİZ YILMAZ

Michael Moore, ABD'deki sağlık sistemini eleştirdiği mini belgesellerden birinde, mikrofon uzattığı obeziteden mustarip kişiden şunları işitti: "Bizi büyük porsiyonlarla önce şişmanlattılar, şimdiyse şişmanlığın neredeyse bir kusur olduğunu söylüyorlar, bu nedenle iş bulamıyorum."

Bu sözlerin ardından Moore'un yönelttiği kritik soruya aldığı yanıt ise şöyleydi:

"Tedavi mi olmak istiyorsunuz?"

"Hayır, mutlu olmak istiyorum..."

Bu diyalog, 'sağlıklı yaşam' endüstrisinin ve algısının bir sonucu. Fit bedenler (standart görünüm) ile üretkenlik ve mutluluk arasında kurulan bağ, sağlığın biyo-ahlaki açıdan ve hatta bir erdem olarak değerlendirilmesine yol açıyor. Böylece bireyler için bir 'iş'e dönüşen 'sağlıklı yaşama', aslında sendrom ve takıntı haline alıyor. **Carl Cederström ve André Spicer'in kaleme aldığı 'Sağlık Hastalığı'nın ana izleği tam da bu.**

'POZİTİF' BAKIŞ AÇISI!

Cederström ve Spicer, 'sağlıklı yaşam' algısının, kendine has bir endüstri (yaşam koçluğu, beslenme ve diyet programcılığı, psikolojik destek birimleri vb.) yarattığını, arzların ve taleplerin de bu piyasayı hareketlendirdiğini anlatıyor.

Ölçülü hazlarla 'sağlıklı yaşam' düsturunun hayata geçirildiğini, durmaksızın spor yapan ve uzmanlarla görüşen insanların bu doğrultuda plan program yaparak pek de farkında olmadığı bir sendroma adım attığını da ekliyor yazarlar.

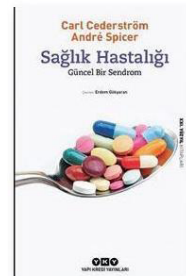
Dış görünüşü düzeltip fiziki açıdan sağlıklı olma, kişinin verimli çalışarak üretkenliğini artırması için neredeyse bir şarta dönüştürülüyor. **Bu 'pozitif' bakış açısı, günümüz kadınlarını ve erkeklerini daha fit olmaya, hastalanmamaya, uyanık kalmaya, iş dışında bile çalışmaya, kısacası enerjisini en üst seviyede tutmaya zorluyor.** Üstelik kurumsal şirketler, çalışanlarının verimliliğini yükseltmek amacıyla sözleşmeler ve programlar hazırlıyor.

Cederström ve Spicer'in dikkat

çektığı noktalardan biri de 'sağlıklı yaşam' programlarına uyan (egzersiz yapan, sigara içmeyen, daima diyetle olan) çalışanların, 'ahlaklı' ve 'estetik' bireyler olmasının beklenmesi: Sağlıklı yaşa, verimliliğin ve üretkenliğin artsın, mutlu ol... **Cederström ve Spicer bu formülü yaşam koçlarının, guruların ve 'sağlıklı yaşam' uzmanlarının diline çeviriyor: 'Kendini bil, kendini ölç, kendini geliştir...'**

Hayatı, sürekli aşama atlanan oyuna dönüştüren 'sağlıklı yaşam' takıntısının bir sendroma evrilmesi, kişinin narsistleşmesine neden oluyor. Kusursuz beden-başarı-mutluluk ilintisi, kitle iletişim araçlarıyla, sosyal medya kullanıcıları tarafından ve 'uzmanların' görüşleriyle bize dayatılan bir 'gerçeklik' hâlini aldı. Verimlilik, başarı ve mutluluk vaazları ile 'sağlıklı yaşam' formülleri kol kola yürüyor. Hepsinin birleştiği nokta, "Üretken ve mutlu olmak için sağlıklı kal" ifadesiyle ete kemiğe bürünüyor. Cederström ve Spicer'e göre bu, hastalığın ta kendisi. **Çünkü 'sağlıklı yaşam' takıntısı, kişiyi gitgide kendisine yabancılaştırıp hüsrana uğrattırken mükemmel bedene ulaşmak için mükemmel diyeti, spor salonunu, yaşam koçunu, psikoloğu ve psikiyatry arayanlar paranoyaklaşıyor.**

Cederström ve Spicer, 'sağlıklı yaşam' algısına ve endüstrisine eleştirel bir bakışla yaklaşarak bize dayatılan 'doğruların' ne kadar tehlikeli olabileceğini ortaya koyuyor. İkili, yalnız ve kendi dertlerine gömülen bireyin, etrafında olup bitenle ilgilenmek yerine günü kurtaran 'çözümlerle' bedenini düzeltmeye girişerek nasıl hastalandığını ve kaygılarının azalmak şöyle dursun arttığını gözler önüne seriyor.



SAĞLIK HASTALIĞI

Carl Cederström,
André Spicer
Çeviren: Erdem
Gökyaran
Yapı Kredi
Yayımları, 2017
152 sayfa, 13 TL.