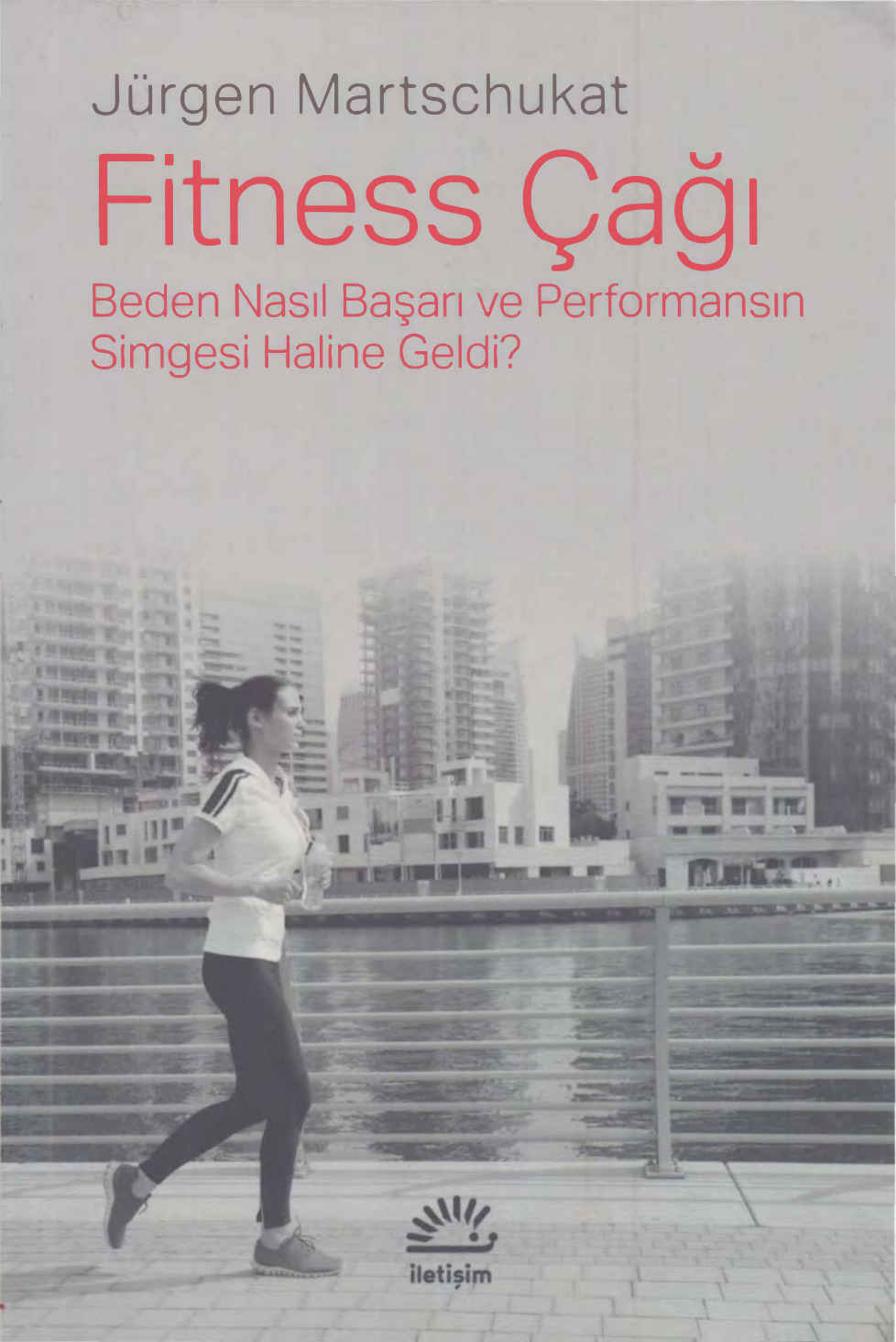
Jürgen Martschukat

Fitness Çağı

Beden Nasıl Başarı ve Performansın Simgesi Haline Geldi?



iletişim

JÜRGEN MARTSCHUKAT 1965'te Köln'de doğdu. Bonn ve Köln üniversitelerinde tarih okuduktan sonra 1993'te Hamburg Üniversitesi'nde doktorasını tamamladı. 2006'dan beri Erfurt Üniversitesi'nde Kuzey Amerika tarihi üzerine ders veriyor. Çalışma alanları Kuzey Amerika kültür tarihi, şiddetin tarihi, ailenin tarihi, cinsiyetler tarihi ve tarih teorisi.

Das Zeitalter der Fitness.
Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde
© 2019 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main
Bu kitabın yayın hakları Anatolialit Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 3453 • Bugünün Kitapları 292
ISBN-13: 978-975-05-3690-8
© 2024 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1. Baskı 2024, İstanbul

EDİTÖR Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Nebiye Çavuş

BASKI Ayhan Matbaası SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CİLT Güven Mücellit · SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

JÜRGEN MARTSCHUKAT

Fitness Çağı

Beden Nasıl Başarı ve Performansın Simgesi Haline Geldi?

Das Zeitalter der Fitness
Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde

ÇEVİREN ***Erol Özbek***

iletişim

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR 7

GİRİŞ
Fitness Çağı 9

BİRİNCİ BÖLÜM
Fit mi Şişman mı?
Yakın Tarihte ve Günümüzde Fitness 17

İKİNCİ BÖLÜM
Fitness: Bir Kavramın 18. Yüzyıldan Bugüne
Değişen Konjonktürü 61

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
Çalışmak 99

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
Seks Yapmak 133

BEŞİNCİ BÖLÜM
Mücadele Etmek 165

ALTINCI BÖLÜM
Üretken, İktidarlı, Mücadeleye Hazır? 205

KAYNAKÇA 217

TEŞEKKÜR

Bu kitap, uzun yıllar içinde ve çeşitli araştırma projeleri sonucunda ortaya çıktı. 2012-2015 yıllarında Fritz-Thyssen Vakfı "yiyen özne" konulu projemizi finanse etti. Fritz-Thyssen Vakfı'nın yanı sıra "Bilim ve Toplum İçin Temel Meseleler" sosyal teşvik dizisi kapsamında 2015-2019 arası "Modernitede Beslenme, Sağlık ve Sosyal Düzen: Almanya ve ABD" adlı projeyi cömertçe destekleyen Volkswagen Vakfı'na da minnettarım. 2018 bahar yarıyılında temel meseleler projesi dahilinde aldığım öğretim üyelerine yönelik bu araştırma desteği olmasaydı, bu kitabı bitiremezdim.

Kitabın metni üzerinde çalışırken çok sayıda meslektaşımdan ve arkadaşımdan önemli geribildirimler aldım. Erfurt Üniversitesi'nde Kuzey Amerika tarihi kolokyumu ve Virginia, Charlottesville'den Yeni Zelanda, Dunedin'e kadar katıldığım çeşitli dersler çok ilham vericiydi. Otago Üniversitesi, 2017 ilkbaharında William Evans bursuyla Beden Eğitimi, Spor ve Egzersiz Bilimleri Bölümü'nde konuk olarak bulunmamı sağladı. Böylece projeyi orada yoğun bir şekilde tartışıp ilerletebildim. Doug Booth'a büyük desteği, ha-

rikulade konukseverliği ve çeşitli atölye çalışmaları ile pek çok kahve molasında yaptığı katkılar için teşekkür ederim. Ayrıca metnin çeşitli kısımlarını ve versiyonlarını okuyup benimle tartışan Stefanie Büttner, Katharina Dahl, Paula Dahl, Tristan Dohnt, Norbert Finzsch, Laura-Elena Keck, Tae-Jun Kim, Olaf von dem Knesebeck, Nina Mackert, Irene Martschukat, Maren Möhring, Stefan Offermann, Tanja Robnik, Olaf Stieglitz, Heiko Stoff, Paula-Irene Villa ve Simon Wendt'e de teşekkür borçluyum. Paula Dahl, Nina Mackert ve Irene Martschukat kitap metninin tamamı üzerinde çalıştılar; Maria Matthes ve Viviann Wilmot bilgi araştırmalarımda ve son okumada yanımda oldular – sizin yardımınız olmasa bu kitap ortaya çıkmazdı!

Son olarak, önemli bir teşekkürümü Alex, Andy, Bille, Dirk, Flo, Harry, Jörg, Matthias, Paddy, Reemt, Sebastian, Silke'ye ve Hamburg'un etrafında ve Avrupa'nın geri kalanında yaptıkları binlerce kilometre için Team Altona'daki diğer arkadaşlara gönderiyorum.

Fitness Çağı

Fitness[1] çağında yaşıyoruz. Maraton koşularında ve herkese açık bisiklet yarışlarında on binlerce kişi start alıyor, milyonlarca insan akşamları parkta tur atıyor ya da spor salonunda antrenman yapıyor, halter kaldırıyor, vücut geliştirme aletleriyle çalışıyor ya da yoga yapıyor. Ayrıca aktif tatiller hiç bu kadar popüler olmamıştı. 1970'te böyle bir şey düşünülemezdi bile. Trekking tatilleri emeklilere göre bir şeydi, rüzgâr sörfü daha yeni icat edilmişti, Berlin Maratonu henüz yapılmaya başlamamıştı. Yetişkinlerin pek azı bisiklet sahibiydi, fitness salonlarının sayısı Almanya'da ve hatta ABD'de bile parmakla sayılabilecek seviyedeydi. Ancak o günden bu yana fitness patlaması yaşanıyor. Fitness pazarının boyutlarını gözümüzün önüne getirmemiz yeter. Sadece Almanya'da bile aktif yaşayanlar (ve aktif görünmek isteyenler ya da en azından aktif yaşama hedefini seçenler) 2015 yılında 50 milyar eurodan fazla parayı yürüyüş ayakkabıları ve fonksiyonel giysiler, dambıllar, karbon bisikletler, enerji içe-

1 İngilizce fitness kelimesinin sözlük karşılığı elverişlilik, fiziksel uygunluk, uyum gücü olsa da, günlük hayatta bedenen formda olma, zindelik, sağlıklı yaşam anlamlarında kullanılır – e.n.

cekleri ve diyet gıdalar gibi fitness ürünlerine harcadılar. Yine fitness kursları ve aktif tatiller, antrenman dergileri ve kitapları, telefon ve bilgisayar uygulamaları ve teknoloji araçları da çok rağbette. Kyla Itsiness gibi fitness yıldızlarının –adını sadece bir sürü fitness ünlüsünü temsilen anıyorum– Instagram'da milyonlarca takipçisi var. Sürekli egzersizle biçimlenmiş bedenlerin resimleri sosyal medyada tıklama rekorları kırıyor.[2]

"Fit" olmak için çabalayan insanların ortak yanı aktif olmaları, ancak pek azının dernek ya da kulüplerde örgütlü olmalarıdır. Belirli bir klasmanda ya da ligde yarışmıyorlar, dertleri neredeyse hiçbir zaman kazanmak değil, ama yine de hepsi bir şekilde daha iyi olmak istiyorlar. 19. yüzyıl ortalarında İngiltere'de[3] ortaya çıkıp dünyaya yayıldığı haliyle örgütlü rekabetçi spor anlamında spor yapmıyorlar.

Fitness yapanlar madalya kazanmak peşinde değiller. Fitness çalışmasının hedefi formda bir bedendir. O da, spor faaliyetlerinin çok ötelerini işaret eden, birbirinden farklı ve birbirleriyle kısmen örtüşen güçleri, becerileri ve idealleri temsil eder. Bunlar arasında sağlık ve günlük yaşamda ve işyerinde performans kapasitesini, üretkenliği ve mücadele isteğini, cinsel iktidarı, ince bedenli olmayı ve normlara göre güzel görünmeyi saymamız gerekiyor. Ayrıca "doğru olanı" ve kendisi için "iyi bir şey" yapmak, kendi içindeki "en iyiyi" ortaya çıkarmak ve bunlardan dolayı takdir edilmek de söz konusu. Kimi zaman da hareket etmenin ve aktif olmanın sevinci etken olur. Burada farklı güdüler aynı anda etkili olabilir, birbirini dışlamazlar.

---

2 Bir "ekonomi faktörü olarak spor" için bkz. Informationen aus dem Institut der deutschen Wirtschaft 12 (7 Haziran 2018), https://www.iwd.de/fileadmin/iwd_Archiv/2018_Archiv/ iwd1218.pdf; ayrıca bkz. Kayla Itsines'in Instagram hesabı, https://www.instagram.com/kayla_itsines/?hl=en

3 Gruneau, *Sport & Modernity*; Eisenberg, *"English Sports" und deutsche Bürger*; Eisenberg, *Die Entdeckung des Sports*.

Fitness arayışı,[4] aynı zamanda giderek şişmanlayan bedenlerden yakınılan bir kültürün ve toplumun parçasıdır. 21. yüzyılda şişmanlık salgın hastalık olarak nitelendirilmekte ve tip 2 diyabet ile kalp damar hastalıkları sürekli gündem konuları arasında yer almaktadır. Özellikle Batılı toplumlarda, fakat artık tüm dünyada da, hareket azlığının "korkutucu boyutlara"[5] ulaştığı sıkça dile getiriliyor. "Masa başı yaşam tarzı" ve ayrıca sağlıksız, kalori yoğun beslenme, gittikçe artan şişmanlığın ana nedenleri sayılıyor. Yani bir yandan fitness kültürü var, öte yandan da hareket azlığından ve hızla yayılan *fatness*'ten (şişmanlıktan) kaygı duyuluyor. İlk bakışta çelişkili gibi görünen bu duruma daha yakından bakılınca, bunların tek bir toplumsal olgunun parçaları olduğu anlaşılır. Merkezinde de kendi sorumluluğuyla hareket eden, performans göstermeye istekli ve bu kapasiteye sahip birey yer alır. Bu madalyonun iki yüzü de (fitness kültürü de, yağ bağlamaktan duyulan korku da) bedeni üzerinde hâkimiyet kurabilen (ya da kuramayan) benliğin başarısı etrafında dönüyor. Fitness eksikliği, (post) modern toplumların kıyamet alametidir.

Fitness çağını tam anlayabilmek için bu kitapta tarihe göz atacağız. Bugüne dair soruyu tarihsel olarak sormak, tarihi "günümüzün içerisinde biçimlendirildiği" alan[6] olarak kavramak demektir. Bugünümüzü kavrayabilmek, problemlerini ve paradigmalarını tanımlayabilmek ve çekişmeli tartışmalarına katılabilmek için tarihe başvurmamız gerekiyor.

Bu da, fitness konusunu özgür, kendi sorumluluğuyla ha-

4 "Fitness arayışı" ile Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi'nde yer alan "mutluluğu arama" hakkına atıfta bulunuyorum. Bunun için ayrıca bkz. bu kitabın İkinci Bölümü ve Martschukat, *"The Pursuit of Fitness"*

5 Örneğin Werner Bartens, "Krankhaft sesshaft. Der Bewegungsmangel hat weltweit erschreckende Ausmaße angenommen", *SZ*, 6 Eylül 2018, s. 14; Almanya'yla ilgili olarak bkz. Froböse vd., Der DKV-Report 2018; Guthold vd., *Worldwide Trends in Insufficient Physical Activity*.

6 Editoryal, *Geschichte der Gegenwart*.

reket eden birey projesiyle ve onun tarihiyle ilişkilendirmek demektir. Çünkü bu kitapta görüleceği gibi, fitness kişinin kendi sorumluluğunu üstlenerek yaşamasını temsil ediyor ve bunu bir ideal olarak pekiştirmeye hizmet ediyor. Fitness tarihini yazmak ayrıca, rekabet ve performansın tarihsel konjonktürlerini irdelemek ve onların modern toplumlar için önemini ve nasıl örgütlendiğini ve tek tek insanların bunlara nasıl katıldığını sormak da demektir. Bu çerçevede beden biçimi ve sağlık, ayrıca bunların birbirine oranı önemli parametrelerdir. Ama fitnessin tarihi özellikle de, bedenin toplumsal tarihi olarak da bir tarihtir: bedenin değer ve normlarının, bilgi ve söylem düzenlerinin, temsillerinin ve cisimleştirmelerinin, teknolojilerinin ve pratiklerinin tarihi. Böyle bir beden tarihi, insanların nasıl bedenleri aracılığıyla toplumla ilişki içine sokulduğunu ve bizzat kendilerinin de bunu nasıl yaptığını gösterir.[7]

Benim gözlemlerim, yakın tarihin 1970'li yıllardan bu yana olan kısmına yoğunlaşıyor. Son yarım yüzyıl fitness çağı olarak sayılabilir ve bunun neoliberalizmin çağıyla çakışması hiç de tesadüf değil. Neoliberalizm burada genel bir mücadele alanı kavramını değil, daha ziyade her şeyden önce piyasa modelini esas alan, hayattaki her şeyi bir rekabet durumu olarak yorumlayan ve insanlara, özgürlüklerini başarılı bir şekilde kullanma çağrısı yapan bir dönemi nitelendiriyor. Dolayısıyla neoliberalizm, toplumu ve özneleri düşünmenin, onların davranışlarını anlamanın ve uygun ya da uygunsuz olarak sınıflandırmanın belirli bir tarzını tanımlar. Birey kendi üzerinde çalışmalı, hayatının kontrolünü elinde tutmalı, fit hale gelmeli, en iyi performansı göstermeye çalışmalı ve bunu kelimenin tam anlamıyla cisimleştirmelidir. Bu

7 Özellikle bkz. Netzwerk Körper (yay.), *What Can a Body Do?*. Ayrıca *Body Politics: Zeitschrift für Körpergeschichte*, http://bodypolitics.de/de/ uber-die-zeitschrift/ (3 Ekim 2018) dergisinde yayımlanan çok sayıda yazı; kendi zamanı için çığır açıcı bir eser olarak da: Lorenz, *Leibhaftige Vergangenheit*.

dayatma, neoliberalizmde daha önce hiç görülmedik bir şiddette ortaya çıktı.[8] Fitness her yerde. Michel Foucault'nun kavramlarıyla ifade edersek, fitness bir dispozitif; dolayısıyla söylemleri ve pratikleri, kurumları ve şeyleri, binaları ve altyapıları, idari tedbirleri, siyasal programları ve daha pek çok şeyi, bir dönemi biçimlendirecek bir güç oluşturacak şekilde birbirine bağlayan güçtür.[9]

Ancak fitness çağını anlayabilmek için tarihte daha geriye gidiyorum. Kimi yerde izler 18. yüzyıla kadar uzanıyor; örneğin özgürlük ve kendi kaderini tayin etme fikri ya da asker bedeninin disiplin altına alınması söz konusu olduğunda. Ama sadece asker değil, yeni yurttaş da disiplinli ve dik duruşlu olmalı; soylular gibi semirmiş, dejenere ve bedensel olarak hantal ya da alt sınıflar gibi yıpranmış ve beli bükük olmamalıydı.[10] 19. yüzyılın ortaları da fitnessin tarihinde özel ilgiyi hak ediyor. Bu dönem, Darwinizmin, "en iyinin hayatta kalması"nın ve doğa gereği rekabet fikrinin ortaya çıktığı zamandır. 1900 başlarında, modern toplumlar ilk defa bir fitness çılgınlığı yaşadı. Aynı dönemde modern toplumların üstünde bir kriz senaryosu kâbusu vardı ve bu, bedenin krizi olarak da hissediliyordu. 19. yüzyılın ikinci yarısı ve 20. yüzyılın erken dönemi, fitnessin yakın tarihi açısından pek çok bakımdan faşizm ve Nasyonal Sosyalizmin beden ve başarı tapınmasından daha yol göstericidir. 1950'li ve 1960'lı yıllar da sıklıkla incelemelerin odağına yerleşir. Kriz ve savaş yıllarının ardından, Atlantik'in her iki yakasın-

8 Brown, *Die schleichende Revolution*, s. 15-50; Rödder, *21.0. Eine kurze Geschichte der Gegenwart*, s. 54-55. Bu kitapta fitness, ekonomi ve çalışma dünyaları hakkında yazdığım kısımlarda, belirli tarihsel kaymaları ve talepleri daha kesin dile getirdiğinden dönem adı olarak "esnek kapitalizm" ifadesini de kullanıyorum; Lessenich, *Die Neuerfindung des Sozialen*, s. 9-19.

9 Foucault, "Das Spiel des Michel Foucault"; Ganahl, "Ist Foucaults dispositif ein Akteur-Netzwerk?"; van Dyk, "Was die Welt zusammenhält"

10 Alkemeyer, *Zeichen, Körper und Bewegung*, s. 212; Mayer, *Wissenschaft vom Gehen*.

da da insanlar yeniden tüketim zevklerinin peşine düştüler. Bununla birlikte tüketimin beden, sağlık ve çalışma performansı üzerindeki zararlı sonuçlarıyla ilgili kaygılar da gündeme geldi.

Fitnessin bu kitapta anlatılan tarihi eleştirel bir tarihtir. Bu, burada fitnessin ikirciklerine göz atılacak demektir. Beden ve başarılı benlik üzerinde çalışma özgürlüğü olarak kavranan fitness aracılığıyla, kişilere nasıl "hükmedildiği" gösterilecektir. Bu, özgürlüğü sadece insanın bir temel hakkı ve şansı olarak övmemeyi gerektirir. Özgürlük daha ziyade, hepimize yöneltilen, onu üretken ve mümkün olan en iyi şekilde kullanma talebiyle bağlantılıdır. Bunu yaparken insanların yaşadığı başarılar ve uğradıkları başarısızlıklar üzerinden farklılıklar oluşturulur, dışlamalar gerçekleştirilir ve ayrıcalıklar meşrulaştırılır.[11] *Fitness* ve *fatness*'in, ikisinin anlamlarının ve ilişkilendirildiği şeylerin birlikteliği ve aynı zamanda karşıtlığı, özgürlüğe hükmetmenin beraberinde getirdiği çok çeşitli gerilimleri gösterir. *Fitness* ve *fatness* bir insanın toplumun üyesi olarak takdir görüp görmeyeceği, kimin özne sayılıp kimin sayılamayacağı üzerinde büyük etkiye sahiptir.[12]

Fitnessi bu kitapta sık sık "modernlik" içerisine yerleştireceğim, onu modernliğin işareti ve düzenleyici ideali olarak tarif edeceğim. Modern toplumlar kendilerini sürekli optimize etmeyi ve yenilemeyi düsturlarından biri ilan ettiler; fitness de bedenin ve benliğin sürekli optimize edilmesini talep eder. Dolayısıyla modernlik ve fitness ilerleme yollarında çok sıkı bir şekilde iç içe geçmiştir. İkisi de 18. yüzyılın ikinci yarısında ortaya çıkar ve 1900'ler civarında yükseliş evrelerini yaşar. 20. yüzyılın sonunda hem modernlik hem de fitness, önemli bakımlardan değişmeye ya da siv-

11 Krasmann, "Regieren über Freiheit"; Rose, *Powers of Freedom*.

12 Honneth, *Anerkennung*, s. 182-234; Butler, *Psyche der Macht*.

rilmeye başlar; örneğin bedenin yapabilme kapasitesi ve şekillendirilebilirliği paradigması bağlamında. Kendi bedeni üzerinde çalışmak postmodern zamanda bir kere daha önem kazanır ve artık sosyolog Paula-Irene Villa'nın yazdığı gibi "bedensel çalışma daima ve kaçınılmaz olarak, sosyal benlik üzerinde çalışmaktır."[13]

Fitnessin tarihinin aslen gerçekleştiği coğrafya olarak "Batı"dan söz ettiğimde de durum buna benzer. Bununla, özgürlüğün üretken kullanımının, benliğin optimize edilmesinin ve sürekli ilerlemenin de dahil olduğu bir değerler, normlar ve ilkeler topluluğunu tarif ediyorum.[14] Aynı doğrultuda önümüzdeki bölümlerin asıl ilgi odağını ABD ve Avrupa, burada da özellikle Almanya ve Atlantik'in her iki yakasında özgürlük, bedenler ve toplumsal düzenle ilişki bakımından benzerlikler ve farklılıklar oluşturuyor. ABD, özgürlük tasavvurunu norm ve pratik olarak en hararetli şekilde benimsemiş olan toplumdur.

Dolayısıyla fitness beden üzerinden faaliyet gösterir, ancak hiç de onunla sınırlı kalmaz. Bu yüzden de bu kitapta "salt" beden eğitiminden çok daha fazlası söz konusu edilecektir. Birinci Bölüm'ün ağırlık merkezini, günümüz ve yakın geçmiş ve bedenin şeklinin ve maddeselliğinin önemi oluşturuyor. Bu nedenle de, dolaysızca bedene yönelen ve günümüz toplumlarında adeta saplantı halinde yürütülen pratikler ve politikalara odaklanılacak: Bunlar hareket ve beslenmedir. İkinci Bölüm'de fitness konseptinin 18. yüzyıldan 1970'li yıllara kadarki tarihini ana hatlarıyla göstereceğiz. Bu bölüm, dinamik ve yapılabilirlik tasavvurunun modern toplumlara nasıl gitgide nüfuz ettiğini ve bugün bildiği-

13 Gumbrecht, "Modern, Modernität, Moderne"; Dipper, "Moderne, Version": 2.0; Gruneau, *Sport & Modernity*, s. 1-14; Villa, "Einleitung-Wider die Rede vom Äußerlichen", s. 8.

14 Hall, *The West and the Rest*.

miz haliyle fitness tasavvurunun nasıl ortaya çıktığını gösteriyor. Üçüncü, Dördüncü ve Beşinci Bölümler bedensel pratik olarak fitness konusunda daha ileriye gidiyor. Burada, bireyin üretken bir toplum üyesi ve özne olarak kabul görmesi için son derece önemli üç alan ele alınıyor. Üçüncü Bölüm fitness ve çalışma arasındaki ilişkiyi ele alıyor, dolayısıyla beden ile üretkenliğin önemi etrafında dolaşıyor. Dördüncü Bölüm fitness ile seks arasındaki ilişkiye yöneliyor ve böylelikle doğurganlık ve cinsel iktidar konularına göz atıyor. Beşinci Bölüm fitness ile mücadelecilik arasındaki ilişkiyi inceliyor; fitness ve kahramanlık vizyonlarının nasıl iç içe geçtiği tartışılıyor. Bunlar uzun süre askerlikle beraber anılan kavramlar oldular, ancak bugün artık gündelik yaşamın mücadelelerinden besleniyorlar.

Bölümlerin her biri kendi başına da anlamlı ve ayrı olarak okunabilir. Ama elbette, fitnessin modern toplumların ne kadar derinlerine kazınmış olduğunu ve performans, piyasa ve rekabeti esas alan bir toplumda fitnessin başarı ve başarısızlık, takdir ve dışlanma için ne kadar belirleyici rol oynadığını anlamak için kitabın tamamını okumak gerekiyor.

Fit mi Şişman mı? Yakın Tarihte ve Günümüzde Fitness

Bisiklet sporu ve kendini izleme (*tracking*)

Bisiklet sporu yapanlar –ister sıradan kullanıcı olsun, ister profesyonel sporcu, ister pazar gezisi yapıyor olsun, ister pedal çevirerek Alpe d'Huez'e tırmanıyor olsun– gidonun üzerinde küçük bir bisiklet bilgisayarı taşır. Bu cihaz hızı, kat edilen yolu ve çıkılan irtifayı, hatta cihazına bağlı olarak nabzı, pedala basma sayısını ve watt cinsinden fiziksel gücü ölçer. Ayrıca –sözümona– sarf edilen kalori de hesaplanır. Amaç belli: Bisiklet bilgisayarı kendini izlemeye yarar, performans düzeyi hakkında bilgi verir ve antrenmanı optimize etmeye, bedeni mükemmelleştirmeye ve bisikletçinin potansiyelini yükseltmesine hizmet eder. Beden ile teknolojinin, bisiklet sporunun zaten özünde bulunan sembiyozu yeni bir düzeye ulaşmış durumda.[1]

Öte yandan, performansını sistematik olarak iyileştirmek söz konusu ise, cihazın bir kusuru var. Bisiklet üzerinde gerçekleşenleri büyük bir hassasiyetle kaydediyor etmesine (el-

1 Gamper, "Radrennfahrer", s. 197-202.

bette bedensel performansı, yoksa hareketten duyulan zevki ya da manzaranın güzelliğini değil) ama antrenmanın ötesinde neler olup bittiğiyle ilgilenmiyor. Cihaz bisiklet üzerinde olmadığım zamanlarda ne kadar hareket ettiğimi, ne kadar bira içtiğimi, yağlı et ve patates kızartmasıyla mı beslendiğimi, iyi ve yeterince uyuyup uyumadığımı bilmiyor. Bunu gözlemlemek ve değerlendirebilmek için başka teknolojiler gerekiyor. Bir akıllı telefon gereken uygulamayla donatıldığında ve üstüne birkaç aygıt eklendiğinde, kendi davranışınızı günün 24 saati izleyebilir, ölçebilir ve değerlendirebilirsiniz. O zaman *fitness tracking* (fitness verilerini izlemekten) ya da *self-tracking*'den (kendini izlemekten) söz edebiliriz. Bunun için bir bilgisayar saatinden ya da bir fitness bilekliğinden de yararlanılabilir. Böylece uykunuzun rüya evresine kadar gündelik yaşamda tüm yapıp ettikleriniz ölçülüp kaydedilir – hepsi de performans kapasitesi adına.

Almanya'da insanların yaklaşık üçte birinin şu ya da bu şekilde hareketleri, yedikleri ve uykuları hakkındaki verileri ve ayrıca bedensel ölçüm değerlerini kaydettiği söyleniyor. ABD'de bu oranın neredeyse %70 olduğu belirtiliyor. Bu arada, bu sayılar kime sorduğunuza ve tam olarak neden söz ettiğinize bağlı olarak büyük değişkenlik gösteriyor.[2] San Francisco Bay bölgesinde 2007 yılında *Quantified Self* (Niceliksel benlik) hareketi hayata geçirildi ve bu hareket aradan geçen zamanda tüm Batı dünyasına yayıldı. Bu hareketin üyeleri sadece beden, davranış ve ortam parametrelerini ölçmekle yetinmiyorlar. Ayrıca psikolojik testler, DNA dizilimi analizleri ve daha pek çok başka şey gerçekleştiriyorlar. Hedef, Alman *QS-Community*'nin internet sayfasında belirtildiğine göre, "kendimizi tartmak ve tanımaktır; bu da daha

2 Ancak bu sayılar düzenli olarak tartılanları da kapsıyor. Dar anlamda *self-tracking*'i Amerikalıların %20 kadarının uyguladığı belirtiliyor ve bu değer 2013 yılına ait. *Tracking* imkânlarının çeşitliliği nedeniyle de sayılarda çok farklılıklar var; Fox & Duggan, "Tracking for Health"

iyi, daha bilgiye dayalı kararlar verebilmemizi sağlar."[3] Pek çok *self-tracker* bildiklerini ve verilerini internet üzerinde, hem partner hem rakip olan fikirdaşlarından oluşan bir toplulukta paylaşıyor. Artık Atlantik'in her iki yakasında sağlık sigortaları, *self ve fitness tracking* veya bu sistemlerin ürettiği veriler için indirimler yapıyor. Bunun için uygulamalar hazırlıyor veya gerekli teknolojiyi tahsis ediyorlar. Sigortalar böylece olası bir hastalığın daha erken ve daha iyi fark edilebileceğini iddia ediyor.[4]

Bu da elektronik hasta dosyası ve sağlık sisteminde büyük veri *(big data)* hakkında hassas toplumsal ve siyasal soruları gündeme getiriyor. Ancak burada başka bir şey söz konusu; o da temel ilke olarak özgür bireyleri, rekabeti, piyasayı ve performansı esas alan bir kültür ve toplumda *self-tracking*'in bir paradigma pratiği olmasıdır. QS hareketi bizzat, yaptıklarının "tüm yaşam alanlarına" yönelik olduğunu vurguluyor. Dolayısıyla bu hareketin fitness konsepti, spor ve bedensel antrenmandan çok daha ötesine uzanıyor. *Self-tracker*'ler öncelikle kendileri ile bedenleri arasındaki ilişkinin izini sürüyorlar. Ancak yaptıkları ve üretilen veriler aynı zamanda, beden, birey, toplum ve yaşam çevresi arasında ilişki kurmaya izin veriyor. *Self-tracking* kişilerin kendi sorumluluklarını üstlenmesine ve üretkenlik kapasitesine dayalı bir toplumda angaje yurttaş olmanın pratiği bile sayılabilir. Yani yurttaşlık konsepti, hukuksal düzlemin ötesine geçer. Ayrıca, toplum tarafından kimin neden üretken üye olarak kabul edildiği ve buna dayanarak haklar/alacaklar iddia edebileceği sorusunu da kapsar. Eğer fit olmak için çalışmak kabul görmenin belirleyici bir ölçütüyse, 20. yüz-

3 "QS: Quantified Self: Self Knowledge Through Numbers-Deutsche Community", http://qsdeutschland.de/info/ (erişim 9 Mayıs 2016).

4 Rippberger, "Fitness-Apps"; Schmedt, "Fitness-Tracker"; Swan, "Quantified Self"; Crawford vd., "Our Metrics, Ourselves", s. 490-494. Ayrıca bkz. Duttweiler vd., *Leben nach Zahlen*.

yıl sonları ila 21. yüzyıl başlarının bisikletçisi iyi yurttaşın prototipidir.[5]

Neoliberalizm çağında sağlık, fitness ve şişmanlık

O halde fitness, sadece sportif başarının koşulu değildir. 21. yüzyılda bu konuda büyük ölçüde fikir birliği var, ister sağlık makamlarına, ister sosyolog Zygmunt Baumann'a, ister filozof Peter Sloterdijk'e, isterseniz de kinezyolog Karen Volkwein'a sorun.[6] Örneğin Volkwein fitnessi "egzersiz yoluyla stabilize edilmiş sağlık" diye tanımlıyor.[7] Bu tanım ilk anda berrak ve basit görünebilir, ancak daha yakından bakınca fitnessin muazzam etki menzilini ve karmaşıklığını ve ne kadar çok bağlantı içerdiğini ifşa ediyor. Birincisi –ve besbelli ki– fitness sağlıkla çok yakın ilişkili ve sağlık da Batılı toplumların yakın tarihinde hastalığın yokluğundan daha fazlası anlamına geliyor. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 1948 yılında kurulurken sağlığı bedensel, zihinsel ve sosyal iyilik hali olarak tanımlıyordu. Bu da zorlukların üstesinden gelme becerisini ve iyi, üretken bir hayat yaşama imkânını içerir. Sağlık böylelikle başarının da bir simgesi ve kabul görmenin bir önkoşulu olur. İkincisi, Volkwein'ın fitness tanımı, sağlığın egzersizle stabilize edilebileceğini ya da egzersiz yapmamakla ihmal edilip dengesinin bozulabileceğini ima eder. Böylelikle sağlık ve yaşam kalitesi –tamamen olmasa da epeyce bir kısmı– bireylerin kendi so-

5 Lupton, *Quantified Self*, s. 3; Lupton, "Self-Tracking Citizenship"; yurttaş olmanın genişletilmiş bir konsepti için özellikle verimli bir kaynak da şu: Rose & Novas, "Biological Citizenship"; Honneth, *Anerkennung*; ayrıca bkz. Cooper, *Citizenship, Inequality, and Difference*.

6 Volkwein, "Introduction"; Volkwein'in alıntıları arasında, ABD Sağlık ve Sosyal Yardım Hizmetleri'nin 1996 tarihli bir yönergesi de var. Bauman, *Flüchtige Moderne*, s. 93-99; Sloterdijk, *Du musst dein Leben ändern*.

7 Volkwein, "Introduction", s. xi, xv.

rumluluğuna verilir. Bireyler kendileri ve yaşamları için angaje olmak ve önleyici davranmak zorundadırlar. Önleyiciliğin pratikleri "modernliğin temel bir kültür tekniği" olarak tarif edilebilir. 1950'li yıllardan beri "önleyicilik" tıpta ve toplumda, sosyolog Ulrich Bröckling'in deyişiyle, insana "kendi yaşamının sorumluluğunu taşıyan ve yetkin bir ajan olarak görevler yükleyen"[8] kilit bir ilke haline geldi. Üçüncüsü, sağlık egzersiz yoluyla stabilize edilebilir belki, ancak hiçbir zaman tamamen stabil olamaz. O halde sağlığa hiçbir zaman ulaşılamaz, en azından nihai olarak ulaşılamaz. Hiçbir zaman o noktaya varamazsınız ve yaşınız ilerledikçe de ondan daha fazla uzaklaşırsınız. Egzersiz yapmayı ve fit kalmak için çalışmayı bırakan sağlığını ihmal eder. Sağlık uçucudur, kendi üzerinde sürekli çalışmayı gerektirir ve sürekli bir şey yapmak demektir. Fitness mantığının etkisi kudretlidir, sürekli kendimize bakmamıza rağmen hastalıkların ortaya çıkabileceğini bildiğimiz halde.[9]

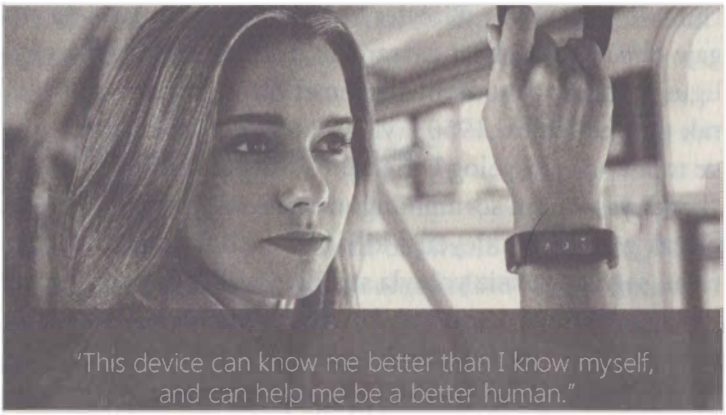
Dolayısıyla sağlık, iyi ve kötü yaşama şekliyle ilgili düşünceleri biçimlendiren hayli normatif bir konsepttir.[10] Açıkça yaşama şekli ile sağlık arasında bağlantı kurma görevi gördüğünden, bu fitness için daha da fazla geçerlidir. Jawbone ve Microsoft gibi şirketler ürettikleri fitness bileziklerinin potansiyel alıcılarına *Know Yourself. Live Better* (Kendini bil. Daha iyi yaşa) ve hatta *Be a better human* (Daha iyi bir insan ol) gibi çağrılar yapıyorlar. Bu çağrılar aynı zamanda birer vaat olarak görülüyor.[11] Fitness özgürlükçü, mo-

8 Bröckling, "Prävention", s. 214. Ayrıca önleyicilik ve "önleyiciliğin gücü" üzerine bkz. Bröckling, *Gute Hirten führen sanft*, s. 73-112 ve "modernliğin kültür tekniği" olarak önleyicilik üzerine bkz. Lengwiler ve Madarász (yay.), "Präventionsgeschichte"

9 Butler, "Performative Akte", s. 304.

10 Biltekoff, *Eating Right*, s. 5-6.

11 Crawford vd., "Our Metrics, Ourselves", s. 487. Microsoft'un 2014 yılına ait reklamı üzerine bkz. Rubino, "Microsoft Band"; Mackert ve Martschukat, "Introduction"



Microsoft Smartwatch reklamı, 2014 ("Bu cihaz beni benim kendimi bildiğimden daha iyi bilebilir ve daha iyi bir insan olmama yardım edebilir.")

dern toplumların düzenleyici ve normlara uyduran bir idealidir. Sadece nasıl olduğunu tarif etmez, aynı zamanda nasıl olman gerektiğini –ve nasıl olman gerektiği gibi olabileceğini– de söyler.[12]

Dolayısıyla fitnessin nasıl etki ettiğini eleştirel bir şekilde sormak ve onun aracılığıyla nelerin kapsanıp nelerin ve dışlandığını ortaya çıkarmak zorundayız.[13] Kim fit sayılıyor, kim sayılmıyor? Birileri fit sayılıp başkaları sayılmayınca ne oluyor? İnsanlar fitness üzerinden yönetiliyor ve bu özellikle de gönüllü katılımı yüksek derecede talep eden özgürlükçü toplumlar için geçerlidir.[14] Çünkü özgürlükçü toplumlarda kendi sorumluluğuyla davranan birey temel ilkedir. Ve kendi sorumluluğuyla davranmak, tüm yaşam alanlarında kendi üretkenlik isteğiyle ve kapasitesiyle ilgilenmek demektir.

12 Butler, *Körper von Gewicht.* Ayrıca bkz. Baumann, "Postmodern Uses of Sex"

13 Bu konuda bkz. Metzl & Kirkland (yay.), *Against Health*; Guthman, *Weighing In*; aynı zamanda "Healthism" ve sağlık peşinde koşmanın normatif momentleri ile ilgili kısımlar; Crawford, "Healthism"

14 Diktatörlük ve devlet sosyalizminde katılım hakkında örneğin bkz. Lüdtke, "Deutsche Qualitätsarbeit" veya Offermann, "Socialist Responsibilization"

Bunu başarıyla yapan, kendisi ve toplum için sorumluluk üstlenebileceğini gösterir. Başarılı bir birey ve iyi bir toplum üyesi sayılmak isteyen kimse üretken, doğurgan ve mücadeleci olmak zorundadır. Çalışkan, cazibeli ve güçlü olmak zorundasınız. Bununla birlikte fitnessin düzenleyici olması ve kişileri normlara uydurması, ille dışarıdan zorla uygulandığı, örneğin yönetmelikle ve cezalandırmayla dayatıldığı anlamına gelmez. Ancak fitness kenar alanlar ve kötülemeler, böylelikle de dışlamalar üretir; düzenleyici ve normlara uyduran etkisi buradadır. İdeale uymayan, hasta veya bedensel olarak kısıtlı sayılan ya da –anlaşılan– fit olmak ve kalmak için kendileri üzerinde yeterince çalışmayan insanlar kenara itilir ya da dışlanırlar. Fitnessin etki gücü ile taleplerinin biçimlenişi ve ağırlığı tarih içinde değişkenlik gösterir.[15]

Fitnessin devasa gücünü, bedensellikle bağlantısını ve siyasal boyutlarını hiçbir şey vücut yağından duyulan kolektif korku kadar iyi gözler önüne sermez. Son onyıllarda yağlanma korkusu Batılı toplumları görülmemiş derecede esir aldı. İlk ve üstünkörü bir bakışta, *fitness* ve *fatness* karşıt uçlar gibi görünseler de, karşılıklı olarak birbirlerini gerektirirler. İkisi birlikte, üretken, kendi kendini yöneten bireyin etrafında saf tutmuş bir kültür ve toplumu düzenlerler. Böyle bir topluma mensup insanlar için, her hafta bir yerlerden "toplumun yağ bağladığını", gittikçe daha az hareket ettiğini ve "gitgide şişmanladığını" duymak ve okumak besbelli ki tedirgin edicidir.[16] Almanya'da basın ya da politikacılar, halkın yaklaşık yarısının fazla şişman, yaklaşık beşte birinin obez olduğunu açıklarken daima el altında bilimsel bir araştırma vardır. ABD için, hele kırsal yörelerde, aşırı kilolula-

15 McRuer, "Compulsory Able-Bodiedness"; McRuer, *Crip Theory*; Mackert, "Writing the History"

16 Anonim, "Deutschland verfettet" ("Almanya yağ bağlıyor"), Froböse vd., "Der DKV-Report 2018". Modern paradigma olarak performans hakkında bkz. Verheyen, *Die Erfindung der Leistung*.

rın nüfusun üçte ikisi, obezlerin de neredeyse %40 olduğundan söz ediliyor. ABD'nin eyaletine ve nüfus grubuna göre değişmekle birlikte yaşam ortamına, yoksulluk düzeyine ve –bununla bağlantılı olarak– ten rengi ve cinsiyete bağlı olarak nüfusun %55'e varan oranı obez kabul ediliyor. Başka bir ifadeyle: Mississippi eyaletindeki yoksul siyahi kadınlar şişmanların en şişmanları arasında. Çok şişman olanlar, özgürlükçü bir toplumun gereklerine göre başarısız sayılıyor. Şişman olmak ayrıca hastalıklı sayılıyor. Bu nedenle de tıbbi terminolojiyle obezite olarak nitelendiriliyor. 20. yüzyılın sonlarından beri şişman olmanın bir salgın olduğundan bile söz ediliyor. Dolayısıyla şişman olmak, virüsle yayılmasa da belirli yaşam koşulları ve olayları nedeniyle nüfusun büyük kesimlerine bulaşan bir hastalıktır. ABD yönetimi bu terminolojiyi 2001 yılında resmen benimsedi ve aynı yıl obeziteye kelimesi kelimesine savaş ilan etti. DSÖ bir süredir bu fenomenin küresel boyutuna dikkat çekmek amacıyla *globezite* terimini kullanıyor.[17]

Vücut yağının çok fazla ya da çok az olmasının sağlığa etkilerini burada değerlendiremem, değerlendirmek de istemiyorum. İfadeler fazlasıyla çelişkili ve vücut yağ oranı ile sağlık arasında görünürde apaçık olan ilişki yıllardır tartışmalı. Örneğin vücut yağının göstergesi ve –eğer yüksekse– ona eşlik eden hastalıkların ve ölüm oranlarının habercisi olduğu çoktan beri artık genel kabul görmüyor. Ayrıca yakın zamandaki araştırmalar vücut yağında en azından bir miktar

17 Burada çok sayıda kaynak sayabiliriz; örneğin Saguy, *What's Wrong With Fat?*, s. 107 vd.; Gilman, *Obesity*; Biltekoff, *Eating Right*. Ayrıca örnek olarak bkz. Pollack, "A. M. A. Recognizes Obesity"; Bakalar, "Obesity Rates"; anonim, "Übergewicht in Deutschland"; "CDC Center for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, Obesity and Overweight", http://www.cdc.gov/ nchs/fastats/obesity-overweight.htm (11 Mayıs 2016); "The State of Obesity-Better Policies for a Healthier America, Obesity Rates and Trends", http://stateofobesity.org/rates/ (11 Mayıs 2016); Hales vd., "Differences in Obesity"

fazlanın yaşamsal olarak gayet yararlı olduğunu gösteriyor. Buna bir de, bazı araştırma sonuçlarının yayımlanma ihtimalinin daha yüksek olduğu ve daha fazla ilgi gördüğü gerçeği ekleniyor.[18] Buna rağmen şişmanlığın toplumsal olarak şeytanlaştırılması neredeyse hiç hız kesmeden devam ediyor. Burada sanki görünür olanın yanıltıcılık gücü de devreye giriyor. Vücut yağının iyi olamayacağı, insanı hantal ve hareketsiz hale getirdiği gözle görülebilir gibi düşünülüyor.[19]

Burada meselemiz, neyin gerçekten sağlıklı ya da sağlıksız olduğu değil, daha ziyade *fatness* ve *fitness* hakkındaki söylemlerin büyük gücü ve inatçılığı ve bunun toplumsal etkileridir. Şişman olmak hakkındaki söylem pek çok bakımdan son derece siyasaldır. İlk olarak klasik siyasal düzleme bakalım. 2007 yılında Almanya Federal Hükümeti "Fit mi, Şişman mı? Olmak Eylem Planı"nı onayladı, 2008 yılında "FORMDA. Almanya'nın Sağlıklı Beslenme ve Daha Çok Hareket Girişimi"ni hayata geçirdi. Bu tür girişimlerin geçmişi 1970'li yıllara kadar dayanır. Fit mi, Şişman mı? ve FORMDA girişimlerinin 2020 yılına kadar "sağlıklı yaşamayı toplumsal değer olarak" yerleştirmesi ve toplumun beslenme ve hareketlilik davranışını iyileştirmesi öngörülüyordu. Ancak yasa ve cezalar bu yolun önünü açmayacaktı. Daha ziyade insanların kararları ve eylemleri için çerçeve koşulları uygun hale getirmek ve cezbedici bir etki yapılmak isteniyordu: Devletin yetkilileri iyi örnek olacak, bilgi ve haberler sunacak ve daha iyi beslenmeye ve daha çok hareket etmeye motive edeceklerdi. Dolayısıyla Almanlar bundan sonra da patates kızartması mı salata mı yiyeceklerine, kanepede mi oturacaklarına, yoksa bisikletle mi dolaşacaklarına öz-

18 Kim vd., "Causation or Selection"

19 Bkz. örneğin Gard, *End of the Obesity Epidemic*; Saguy, *What's Wrong?*; Frommeld, "Fit statt fett" ya da "aşırı kilo" ve tahmini ömür hakkında Afzal vd., "Change in Body Mass Index"

gürce karar verebileceklerdi. Ancak karar mekanizmasının, "sağlıklı" yolun daha kolay seçileceği şekilde düzenlenmesi amaçlanıyordu. Bu *nudging*'i, yani artık burada da kabul görmeye başlayan bir yönetme biçimini andırıyor; bu yöntem yurttaşları "daha iyi" ve "daha sağlıklı" sayılan kararları gönüllü olarak alacakları şekilde "dürtmeye" ve yönlendirmeye çalışmaya dayanıyor. Özgür toplumlarda özgür bireylerin özgürce karar vermesi öngörülüyor, ama aynı zamanda da kendi üretkenlikleri ve böylelikle de kamu sistemi için yararlı kararlar vermeleri hedefleniyor. "Fit mi Şişman mı" kampanyasının bildirisinde daha ilk cümlede "Hastalıkları önleyici tedbirler geleceğe yatırımdır," diye vurgulanıyor.[20]

Michelle Obama ABD'nin First Lady'si olarak kamuoyunda büyük ilgi gördü – ama bu ilginin en yoğunlaştığı zaman, vücut yağlarına karşı savaş yürüttüğü dönemdi. *Let's Move* (Haydi hareket edelim) adıyla başlattığı programı özellikle Afroamerikan çocukları hedefliyordu. Bu çocuklar daha fazla harekete ve daha iyi beslenmeye motive edilmeliydi. Obama bu savaşta bilgiye, teşviklere, kantinlerin ve sanayinin işbirliğine ve kendi örnek olma rolüne güveniyordu. Beyaz Saray'ın bahçesinde sebze yetiştirdi, çocuklarla birlikte yemek pişirdi, zıpladı, dans etti, dambıl salladı ve mekik çekerek Amerikan basın kuruluşlarını gezdi. First Lady tabii ki *Let's Move* gibi bir programın talimatlarla başarılı olamayacağını ve fitnessin siyasal zorlamayla elde edilemeyeceğini biliyordu.

20 Wirtz, "Fit statt fett"; Geyer, "Fit statt fett"; daha eski bir kampanya için bkz. *Essen und Trimmen-beides muß stimmen*; Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Frankfurt/M. [1976 yılı civarında] ve ayrıca Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, *Essen und trimmen, beides muß stimmen*. Nudging hakkında bkz. Thaler & Sunstein, *Nudge*; Hildebrandt, "Stups zum Glück" "Nudging"in özgürlükçü toplumların yönetilmesinde nasıl bir paradigma niteliğinde olduğunu, Thaler-Sunstein'ın kitabı ile Michel Foucault'nun yönetim mentalitesi araştırmalarının karşılaştırmalı okuması net bir şekilde göstermektedir; Foucault, *Geschichte der Gouvernementalität*. Ayrıca bkz. Foucault'nun ademi merkezi erk ve başkalarının eylemine etki eden eylem hakkındaki açıklamaları: Foucault, "Subjekt und Macht"

New York Belediye Başkanı Michael Bloomberg 2014 yılında eğlence organizasyonlarında 16 onstan (0,47 litre) daha büyük bardaklarla meşrubat satılmasını yasaklamaya çalıştığında tam bir hezimete uğradı (tıpkı Almanya'da Yeşiller'in 2013 yılında *Veggieday* ile yaşadığı bozgun gibi).[21] New York'un en üst mahkemesi şehrin sağlık dairesinin böyle bir yasak koyma yetkisine sahip olmadığı gerekçesiyle Bloomberg'in *soda ban* (gazoz yasağı) kararını bozdu. Ancak kamusal ve siyasal mücadele, makamların yetkileri hakkında değil, özgürlük bayrağıyla yürütüldü. Gazoz yasağı karşıtları, bir "dadı devleti"nin kadir-i mutlaklık fantezilerini kınadılar. Michelle Obama elbette seçme ve karar verme özgürlüğünün siyasal ilke olarak ne kadar büyük bir öneme sahip olduğunu biliyordu. Bu ilke ABD'yi doğduğu günden itibaren biçimlendirdi ve 1970'li yıllardan beri de o zamana kadar görülmemiş bir düzeye çıktı. Bu nedenle Obama yasaklar üzerinden ilerlemedi. Onun yerine karar verme mekanizmasını, "sağlıklı seçim"in Obama'nın ifadesiyle "kolay seçim" haline geleceği şekilde dönüştürmek istiyordu. Yine de muhafazakâr-liberal cumhuriyetçiler onu devlet müdahaleciliğiyle suçladılar. Bu da ABD'de seçme ve karar verme özgürlüğü etrafındaki mücadelenin ne kadar amansızca yürütüldüğünü gösteriyor.[22]

Fitness ve *Fatness* ile ilgili söylemlerin siyasi yönü politikanın klasik alanının çok ötesine uzanıyor. Delegelerin ve hükümet üyelerinin eylemlerinden, eylem planlarından, hara-

21 "Sebze günü" anlamına gelen *Veggieday* 2010 yılında Bremen eyaletinde uygulanmaya başladı ve 2013 genel seçimlerinde Yeşiller tarafından savunuldu. Hıristiyan Demokratlar kampanya sırasında sebze gününü düşmanlaştırarak Yeşiller'in et yemeyi yasaklamak istedikleri suçlamasında bulundu. Bu kampanya Yeşiller'in ağır seçim yenilgisiyle sonuçlandı. 2014 yılından itibaren Yeşiller içinde de haftada bir sebze günü çağrısının partiye zarar verdiği fikri ağır basmaya başladı. Sebze günü, başta ABD olmak üzere pek çok ülkede sivil toplum kuruluşları tarafından savunulan ve uygulanan bir pratik – ç.n.

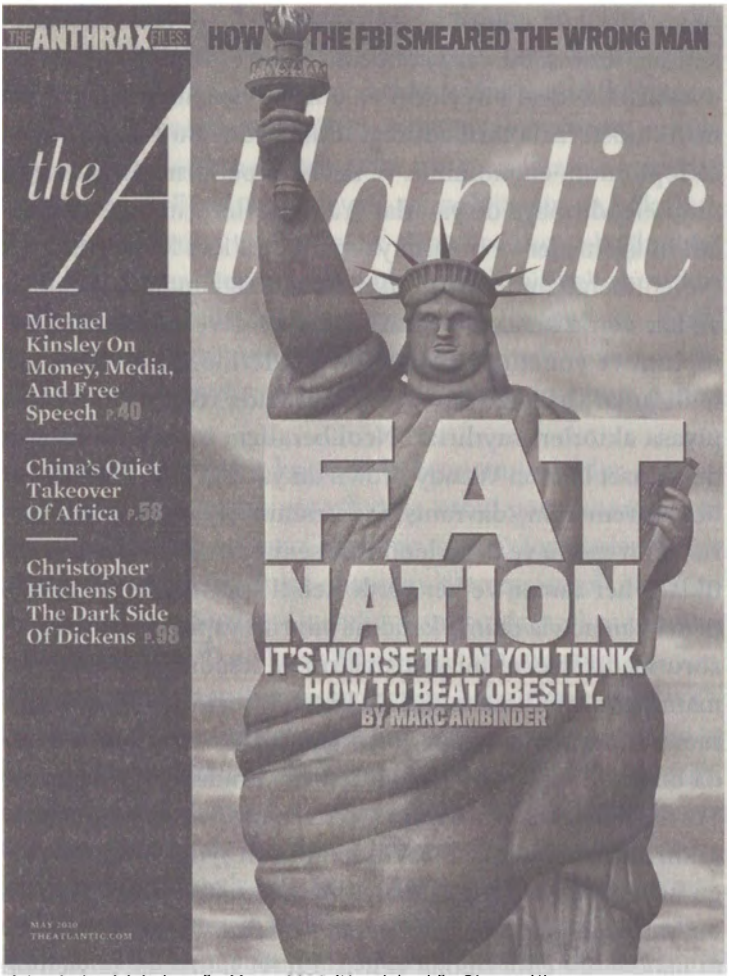
22 Sutton, "First Lady"; ayrıca bkz. "Let's Move" kampanyasının web sayfası: http://www.letsmove.gov/ (12 Mayıs 2016); ayrıca toparlanmış halde: Martschukat, "On Choice"

retle tartışılan yasal yasaklardan ya da şeker ve yağ vergilerinden çok daha fazlası söz konusu.[23] Gücünü ve başarısını bireylerinin ve genel nüfusun performans kapasitesinden alan bir kültür ve toplum, Michel Foucault'ya göre biyopolitik olarak adlandırılabilir.[24] "Biyopolitiğin doğuşu" 19. yüzyılda gerçekleşti. Bu süreci sonraki bölümde daha yakından anlatacağım. Ancak burada şimdiden, biyopolitik düzenin nüfusun potansiyelini hedef aldığını ve insanları ve grupları bedenleri ve beden biçimleri üzerinden tanımladığını ve konumlandırdığını belirtmek istiyorum. Biyopolitik, insanların kaynaklara erişimlerini ve toplumsal katılımı düzenler ve bu şekilde, üretken toplum üyeleri olarak deneyimleyebilecekleri takdirin ölçüsünü el yordamıyla tayin eder. Beden biçimi sorumlulukla karar verme yeteneğinin, özgürlükçü rekabet toplumunda işlevsel olmanın ve toplumun gelişmesine yararlı olmanın işareti haline gelir. Böylelikle beden biçimi, kimin *homo politicus* sayılabileceğine karar verir. Şişman olmak bu yeteneklerin eksikliğinin bir ifadesidir. Nasıl *self-tracker*lar biyopolitik fitness toplumunun prototipini ve hatta sözümona daha iyi bir insan olma arzusunu ve gayretini cisimleştiriyorlarsa, şişman olmak da karar yetkinliğinin, performans kapasitesinin ve isteğinin eksikliğini temsil eder.[25] Bu yüzden de, sözümona salgın haline gelmiş obezite etrafında oluşturulan kriz senaryoları bireysel bir problemden daha fazlasına işaret eder. *Atlantic* dergisinin Mayıs 2010 sayısının kapak resminin açıkça gösterdiği gibi, şişman bedenler kitlesel olarak, liberal toplumun, onun işleyiş biçimi ve ilkelerinin kriz sinyal-

23 Örneğin İngiltere 2016 yılında şeker vergisi çıkardı; Triggle, "Sugar Tax"; ABD'de de örneğin Philadelphia ve Kaliforniya'nın bazı bölgelerinde bu uygulama var; "Tax Soda to Help Fight Obesity", *Bloomberg Opinion*, 14 Mayıs 2018, https://www. bloomberg.com/opinion/articles/2018-05-14/tax-sodaand-other-sugary-drinks-to-fight-obesity (13. 11. 2018).

24 Foucault, *In Verteidigung (Toplumu Savunmak Gerekir*, YKY).

25 Mollow & McRuer, "Fattening Austerity"; Scholl (yay.), *Körperführung*.



Atlantic dergisinin kapağı, Mayıs 2010 (Kapak başlığı: Şişman Ulus. Düşündüğünüzden daha kötü. Obeziteyi nasıl yeneriz? Yazan: Marc Ambinder)

leri gibi görünürler. Dergi kapağındaki özgürlük heykelinin bedenindeki yağlar bunu ifade eder: Özgürlük, mutluluk peşinde koşmak, kendi sorumluluğuyla hareket etmek ve performans isteği üzerine kurulu olan toplumsal düzenin varlığı, beden yağları tarafından tehdit edilmektedir. Bu senaryo-

ya göre toplum çöküşün eşiğindedir. Bedensel incelik, hareketlilik, fitness: Bunlar neoliberalizm ve esnek kapitalizm zamanlarında ideal bireylerin ve onların bedenlerinin her zamankinden fazla tarif edildiği terimlerdir. Bu terimler ayrıca toplumun, ekonominin ve devletin performans yeteneğini nitelendirmeye de yararlar. Yalın devlet için ince yurttaşlar, fit işletmeler ve onların yalın üretimi için fit çalışanlar.[26]

Neoliberalizmden söz edilmesi bu bağlamda, her zaman ve her yerde kendini piyasa modeline göre düzenleyen bir toplum ve yönetim biçimine de gönderme yapar. Böylelikle insanlar, hayatlarının her aşamasında rekabet halindeki piyasa aktörleri sayılırlar. Neoliberalizm bunun da ötesinde, siyaset bilimci Wendy Brown'un yazdığı gibi, "Aklın, özneler üretmenin, 'davranışın idaresinin' [Foucault] karakteristik bir modu ve değerlendirme şemasıdır." Öznelerin yaptıkları, her zaman ve her yerde kendi "portföy değerini" artırmak amacıyla daima kendine yatırım yapmayı esas almak zorundadır. Hedef bu yatırımların ve kendi üzerinde çalışmanın görünür başarısıdır. Bu başarı bireylerin üretken toplum üyeleri olarak takdir görmesini sağlar. Bunun sonucunda birey ile toplum arasındaki ilişki yeniden ölçülendirilir. Yurttaş olarak takdir edilme, sadece bir haklar sorunu değildir. Ayrıca sadece bireyin kamunun iyiliği için duyduğu kaygıya da bağlı değildir. Bireyin kendine yatırım yapan bir yatırımcı olarak başarısından ve kendi insan sermayesini maksimize etmesinden gelişir. En iyi yatırımcı, böylelikle iyi bir toplum üyesi olmanın gereklerini en iyi şekilde yerine getirir: Sadece *homo oeconomicus* (ekonomik insan), olan bir kimse, *homo politicus* (siyasi insan) sayılabilir.[27]

---

26 Mollow & McRuer, "Fattening Austerity"; Eva Kreisky, "Fitte Wirtschaft"; Graf, "Leistungsfähig"

27 Brown, *Die schleichende Revolution*, s. 15-50, alıntı s. 20'de, "portföy değeri" s. 36'da, *homo oeconomicus* ve *politicus* için bkz. s. 101.

Neoliberalizmde fitnessin siyasi ağırlığını, en iyi biyolojik yurttaşlık kavramı yardımıyla ifade edebiliriz. Sosyolog Nikolas Rose, kendi bedeni ve sağlığı için duyulan kaygının, yaşam güçlerini ve imkânlarını maksimize etmenin, özgürlükçü toplumlarda her insanın bir tür görevi haline geldiğini vurguluyor.[28] Rose özellikle gen teknolojisinin ve kök hücre araştırmalarının toplumsal ve siyasal sonuç ve bağlantılarıyla ilgileniyor. Rose'a göre sağlıkla ilgili şüpheli unsurları bedenin temel çalışma mekanizmasının içlerine kadar araştırıp bulmak, düzeltme imkânlarını incelemek ve yaşam tarzını buna göre uydurmak, iyi yurttaş olmanın gereği haline gelmiştir.[29]

Biyolojik yurttaşlık kavramı bakışımızı bedenler, özgürlük, fitness, yurttaşlık görevleri ve kabul görme arasındaki hassas ilişkiye çeviriyor. Gerçi özgürlükçü toplumlar hiçbir zaman biyolojik ayrımlar olmadan işlememiştir.[30] Nitekim Amerikan Cumhuriyeti kuruluşu sırasında herkes için özgürlüğü siyasal ilke olarak ilan etmiştir. Ama aynı zamanda da bireysel özgürlük ve toplumsal kabul ölçüsünü "ırk", "cinsiyet" ve "cinselliğe", yani biyolojik olarak düşünülmüş kategorilere bağlamıştır. Ayrıca uzun zaman, kendilerini zinde tutma ve kendi bedenine anlamlı bir şekilde hükmetme yeteneğine yalnızca beyaz erkeklerin sahip olduğu söylenmiştir. Feministler 19. yüzyıldan itibaren buna karşı mücadele ettiler (örneğin bisiklet sürmeyi hem kişisel hem siyasal pratik olarak yücelterek).[31] Ancak 1960'lı yıllardan sonra çeşitli sosyal hareketler sabit biyolojik kategorilerle düşünmeye karşı etkili bir reddetme tavrı geliştirdiler. Gerçi bu kategoriler bugün de tamamen terk edilmiş değil, ama temel

28 Rose, "Molecular Biopolitics", s. 11; Rose, *Powers of Freedom*; Rose 6 Novas, "Biological Citizenship"; Dean, *Governing Societies*.

29 Rose & Novas, "Biological Citizenship", s. 451.

30 Pateman, *Sexual Contract*; Mills, *Racial Contract*.

31 Willard, *A Wheel Within a Wheel*.

direkleri hayli sarsılmış durumda. Onun yerine toplumların, insanların ve bedenlerin şekillendirilebilir olduğu inancı öne çıkmıştır.[32]

Ama böylelikle "biyolojik yurttaşlık" ile neyin anlaşılabileceği de değişmiş olur. Kendi bedenini, yeteneklerini ve imkânlarını biçimlendirmek ve optimize etmek, yani kendi fitnessine yatırım yapmak artık birincil önemdedir. Dolayısıyla beden üzerinden gerçekleştirilen ayrımlar, ille siyah ile beyaz ya da kadın ile erkek arasındaki ayrımlar değildir. Fitnessin düzenleyici bir ideal olduğu bir kültür ve toplum, "fit" ve "fit olmayan" bedenler arasında ayrım yapar. Bu, kendilerine yatırım yaptıkları, kendileri üzerinde çalıştıkları ve potansiyellerini kullanmayı bildikleri konusunda inandırıcı olabilenlerin var olduğu anlamına gelir. Ve öte yandan, yeterince inandırıcı olamayan ötekiler vardır.[33] Kendini optimize etmenin iradesi ve yeteneği toplumsal kabul görmenin ölçüsü için büyük öneme sahiptir ve bu girişimdeki başarı veya başarısızlıkla ilgili temel yetenek bedene ve şekline bakılarak anlaşılabilir gibi görünür. Şişman bedenler, fit performans bedeninin ve genel olarak başarılı insanın karşı taslağının temeli haline gelmiştir. Beden yağı tembellik, acizlik, disiplinsizlik ve bilgisizlik, "yanlış" ve sağlıksız davranış işareti kabul edilir. Bu nedenle şişman özgürlük heykeli bireylerin başarısızlığı kadar, ulusun ve özgürlükçü sistemin krizini de temsil eder.[34]

---

32 Bu türden bir değişim, biçimlendirilebilirliğin ve performativitenin kendilerini paradigmalar olarak azar azar kabul ettikleri kültür ve toplum bilimlerinde de gerçekleşti; örneğin *doing gender*, *doing race* ve *doing sex* (cinsiyet, ırk ve cinselliğin inşa edilen, uygulanan kimlik ve davranışlar olarak görülmeleri – ç.n.) paradigmaları gibi. Konu hakkında daha fazlası için bkz. Butler, *Gender Trouble*; çeşitlilik içeren ve bilançolayıcı bir kaynak olarak da Netzwerk Körper (yay.), *What Can a Body Do?*

33 Engellilik ve şişmanlık araştırmalarındaki eleştirel seslerin konstrüktivist pozisyonlardan uzaklaşmaları gayet tutarlı görünüyor; bkz. Mollow, "Disability Studies Gets Fat"; Mollow & McRuer, "Fattening Austerity"

34 Guthman, *Weighing In*, s. 47-63; Moran, *Governing Bodies*, s. 112-154.

İçinde yaşadığımız fitness çağının izleri liberalizm, rekabet ve Darwinizmin şekillendiği 18. ve 19. yüzyıla kadar uzanır. Bunlar, içerisinde fitnessin ilke ve pratik olarak oluşabildiği ve böylelikle şişman olmanın da problem olabildiği bir alanın sınırlarını işaretlediler.[35] Önümüzdeki bölümde bunu daha yakından açıklayacağım. Ama öncesinde daha yakın geçmişte kalacağım, çünkü 1970'lerden bu yana tarihe daha yakından bir bakış, fitnessin günümüzde ortaya çıkardığı vahameti daha iyi kavramaya yardımcı olacaktır.

BEN onyılında "doğru" yemek

Fitness çağında "doğru" yemek, toplumsal saplantılardan biridir. "Doğru" yeme sorusu bizi dolaysızca, tüketim ve performans toplumu arasındaki gerilimlere götürür. İkinci Dünya Savaşı'nın bitiminden kısa süre sonra, "ekonomi mucizesi Almanya"yı bir tür tıkınma dalgası sardı, çünkü yoksunluk yıllarından sonra nihayet eller yeniden biraz bollaşmıştı. Ortalama bir Alman ailesinin bütçesi eskisi gibi dar olmaya devam etse de, gıda maddeleri artık daha bol bulunuyordu. Amerika'da tüketmek, iyi yurttaşların temel meşguliyeti haline geldi. Yemek 1950'li yılların tüketim cumhuriyetlerinin tek öğesi değildi ama önemli bir tanesiydi. Gıda gitgide endüstriyel olarak hazırlanıyordu ve –özellikle ABD'de– ilerici ve modern bir şekilde yeniyordu. Örneğin televizyon karşısında yenen buzu çözülüp ısıtılmış akşam yemeği olarak ya da ilk McDonald's şubelerinde olduğu gibi özel araca doğrudan servis edilerek. 1950'li yıllar gıda endüstrisinin altın çağıydı. Muazzam büyüdü ve hiç kimse yaptıklarını sorgulamıyordu. Amerikalılar dünyanın görüp gördüğü en iyi beslenen insanlar olmakla övünüyorlardı. Çok geçme-

35 Dilley (yay.), *Darwinian Evolution*; Nina Mackert, "I want to be a fat man"; Gilman, *Fat Boys*; Amy E. Farrell, *Fat Shame*.

den uzmanlar Amerika'da açlığın sona erdiğinden söz eder oldular. Ancak bu, öncelikle büyüyen beyaz orta sınıf için geçerliydi. Buna karşılık eleştirel raporlar ülkenin güneyinde, özellikle de Mississipi'de, Afroamerikan çocukların kurumuş bedenlerini işaret ediyordu. Anlaşılan, ülkenin en yoksul ve en siyahi eyaletinde nüfusun yarısı açlık çekiyordu. 1967 yılında CBS kanalının hazırladığı Amerika'da açlık konulu bir televizyon haberi ulusu şoka uğrattı.[36]

Dolayısıyla ABD'de "dünya tarihinin en iyi beslenen insanlarının" yaşadığı şeklindeki coşkulu tespit, fiilen sadece nüfusun bir kısmını kapsıyordu. Dahası 1950'li yıllardan beri sözümona o kadar iyi beslenen bu insanların gerçekten en fit insanlar olduğu konusunda kuşkulu sesler yükselmeye başlamıştı. Tüketimin hasta mı ettiği, ediyorsa ne kadarının hasta ettiği ve böylelikle kişinin kendi performans yeteneğinin önünü mü tıkadığı sorusu ortaya atılmıştı. Aşırı yağlı ve tatlı yiyeceklerin, fazla alkolün, fazla sigara içmenin ve çok az hareket etmenin sonuçları tıbbi olarak araştırıldı ve kamuoyunda tartışıldı. Kamuoyunun dikkati özellikle kalp krizine yöneldi ve çabucak vücut ağırlığı veya beden yağı ile ölüm oranları arasında ilinti bulundu. 1950'li yılların başlarında basında, obezitenin Amerika'da insan hayatı için herhalde en büyük tehlike olduğu yazılıyordu. *LIFE* dergisi bir fotoröportajda aşırı kilolu olmayı bir tür veba olarak nitelendirdi.

Dolgun vücut hatları yavaş ama sağlam adımlarla başarılı ve iyi durumda olmanın göstergesi olmaktan çıktı ve gittikçe daha fazla tehlike işareti olarak yorumlanır oldu. Özellikle orta yaşlardaki beyaz orta sınıf erkeklerinin tehlikede olduğu temel *topos* halini aldı: Bunlar fazla çalışan, kendine

36 Wildt, *Beginn der Konsumgesellschaft*, s. 73-108; Cohen, *Consumers' Republic*, s. 111-165; Levenstein, *Paradox of Plenty*, s. 101-130; Moran, *Governing Bodies*, s. 112-131.

yeterince dikkat etmeyen ve o günün ifadesiyle, aile ve toplum uğruna sağlıklarını ve canlarını hiçe sayan erkeklerdi.[37]

Beden üzerindeki ve içindeki yağdan duyulan korku karşısında kötülüğün sorumlusu olarak yağı görmek akla yakındı. Gerçi çok geçmeden kötü hayvansal yağları iyi bitkisel yağlardan ayırt etmeye başladılar, ancak Amerikan mutfağı tıpkı Orta Avrupa'nınki gibi kötü yağlarla doluydu. Öte yandan, zeytinyağının hâkim olduğu Akdeniz mutfağı, çok geçmeden Atlantik'in iki yakasında da büyük örnek olarak övülür oldu. Şimdiye kadarki gibi yemeye devam etmek kâh intiharla, kâh katliamla karşılaştırıldı.[38] Yağ hiçbir kuşkuya yer kalmadan baş suçlu olarak tespit edilmişti, bunda şeker endüstrisinin yoğun lobicilik çalışmalarının da payı büyüktü. Ama şeker de benzer dramatik bir retorikle anlatıldı ve eroinle karşılaştırılmaya başlandı. Daha 1950'li yılların ortalarından ve Dwight D. Eisenhower günlerinden itibaren Beyaz Saray'da da yurttaşların zindeliğinden endişe duyulur olmuştu. Nihayet 1969'da Beyaz Saray Beslenme ve Sağlık Konferansı, Amerikalılara ısrarlı bir tonda, daha az yağ, kolesterol, şeker ve tuz yemelerini tavsiye etti. Artık 1970'ler Almanyası'nda ve Avrupası'nda "sağlık dalgası" adı verilecek şey başlayacaktı.[39]

1970'li yıllar Batılı tüketim toplumları için aynı anda hem bir yoğunlaşma hem de değişim zamanıydı. Performans ve tüketim toplumu arasındaki gerilimler artmaya devam ediyordu. Beslenme ve yemek bu bağlamda merkezî bir rol üstlendi ve çok çeşitli ekonomik, toplumsal ve siyasal anlam kazandı: 1960'lı yılların alternatif yaşam tasarımlarıyla birlikte ortaya çıkan ve ekolojik-ekonomik bir eleştiri geti-

37 Biltekoff, *Eating Right*, s. 115; Levenstein, *Fear of Food*, s. 136; Ehrenreich, *Die Herzen der Männer*; Kury, *Der überforderte Mensch*, s. 109-175.

38 Levenstein, *Fear of Food*, s. 124-135; Möhring, "Ethnic Food", s. 320.

39 Biltekoff, *Eating Right*; Dufty, *Sugar Blues*; Möhring, "Ethnic Food", s. 320.

ren "karşı mutfak" akımından, yeni bir boyutta endüstriyel olarak hazırlanan kitlesel yemeklere kadar. Örneğin kızarmış tavuk parçalarının artık piliç etiyle hiçbir alakası kalmadı. Biraz daha uzun vadeli bir perspektifle, sonraki yıllar ve onyıllar, karşı mutfak ve kitleselleştirmenin her koşulda çelişmediğini gösterdi. Batı Almanya'da ve ABD'de 1970'li yılların başlarında ortaya çıkan alternatif organik dükkânlar süpermarket zincirlerine dönüştü. Organik gıdanın kitlesel ürün olarak başarısı, kapitalizmin eleştirel güçleri kendi bünyesine katma yeteneğini göz önüne serer.[40]

1970'li yılların değişimini daha iyi anlayabilmek için önce o dönemin ekonomik ve toplumsal krizini göz önüne getirmek gerekiyor. ABD Vietnam Savaşı'nın yüksek maliyetleriyle, petrol kriziyle, devasa bir dış ticaret açığıyla ve 1973'ten itibaren duraklayan ve hatta düşen gerçek işçilik ücretlerini beraberinde getiren bir enflasyon sarmalıyla boğuşuyordu. Çok sayıda insanın uğradığı gelir kayıpları daha sonraki onyıllar boyunca devam edecekti. Artık sosyal ve ekonomik problemlere verilen cevap öncelikle "daha az"dı: daha az hükümet, daha az düzenleyicilik, daha az sosyal politika, daha az sendika, daha az maaş, daha az kolektif bilinç, daha az gelir paylaşımı. Diğer yandan da daha fazla bireysel sorumluluk, daha fazla bireysel borçlanma ve daha fazla bireysel kâr propagandası yapılıyordu. 1970'li yıllar ABD'de uzun süren *New Deal* döneminin, kapitalist dünyada sosyal devletin ve Fordizm'in sonunun görüldüğü yıllar oldu. Bu onyıl, ekonomi ve toplumun yeniden şekillendirilmesinin başlatıldığı onyıldır. Tarihçi Bryant Simon o sırada başlayan çağı "Ucuzun Çağı" olarak adlandırıyor. Artık her şey ucuz olacaktı: üretim, ürünler, mallar, yemek. Değişim ABD'de olduğundan biraz daha yavaş ilerlemekle

40 Davis, *From Head Shops to Whole Foods*; Pollan, *Omnivore's Dilemma*; Belasco, *Appetite for Change*; Möhring, "Ethnic Food", s. 322.

birlikte Almanya'da ve Avrupa'nın diğer ülkelerinde de artık "yüksek konjonktür sonrası" zaman başladı. Ancak Federal Almanya'ya özgü sosyal piyasa ekonomisi, neoliberal tazyikler karşısında pek uzun direnemedi ve 1990'lı yıllarda yıkılıp gitti.[41]

"Ucuzluk Çağı"nın temel gıda ürünleri, soya ve özellikle de mısır oldu. Özellikle Amerika'da ekim alanları ve tarım şirket toplulukları muazzam büyüdü (çiftliklerden söz etmek yanlış çağrışımlar uyandırırdı), üretimin verimi arttı ve fiyatlar düştü. Hasadın büyük kısmı yem olarak et endüstrisine gitti, kalanı –sıklıkla mısır şurubu şeklinde– akla gelecek her türlü gıda ürününe katılıyor ya da ihraç ediliyordu. ABD'de gıda endüstrisinin sesi en yüksek çıkan ve yayıncılık bakımından en başarılı eleştirmenlerinden biri olan Michael Pollan, ortalama Amerikan tüketicinin bir "ikileminden" söz ediyor. Tüketiciler gerçi çok zengin bir ürün arzı ve çeşitli gıdaların büyük bir çeşitliliği içerisinden seçim yapabiliyorlar. Ancak neredeyse tüm endüstriyel işlenmiş ürünler bir şekilde mısır bazlı. Mısır (soya gibi) devletçe sübvanse ediliyor ve makinelerle dev endüstriyel tarım alanlarına ekilip hasat ediliyor. Onların da üretimi artık aynı şekilde endüstriyelleştirilip rasyonalize edilmiş olduğu halde, şeftali, çilek ve kıvırcık salata gibi başka tarım ürünleri için hâlâ çok el emeğine ihtiyaç duyuluyor. Kaldı ki, gıda endüstrisi ve perakendeciliği 1970'li yıllardan beri işçilik ücretlerinin düşüşünde önde giden sektörler arasında. Gerçek işçilik ücretlerinin toplamda düşmesine hayli ciddi katkıda bulundular ve böylece aynı zamanda kendi ucuz ürünleri için de talep yarattılar. Hatta Pollan, daha büyük bir sistem krizini, yani nüfusun daha büyük bir kesimindeki açlığı ve kitlelerin bundan dolayı ayaklanmasının sadece

41 Cowie, *Great Exception*, s. 182, 202; Simon, *Hamlet Fire*; Doering-Manteuffel & Raphael, *Nach dem Boom*.

ucuz yemek tarafından önlendiği tahmininde bulunuyor.[42] Bununla birlikte ABD'de artık açlıktan değil, gıda güvencesizliğinden söz ediliyor. Bundan artık hanelerin aşağı yukarı beşte biri etkileniyor ya da doğrudan tehdit altında. Gıda güvencesizliği muhtemelen doyma hissine ulaşmanız, ancak bunun için bedenin besin maddesi ihtiyacını karşılayan gıdalara erişemiyor olmanız demek. Ülkenin geniş kısımlarında yoksul nüfus bunlara ulaşabilecek durumda değil. Açlıktan farklı olarak gıda güvencesizliği zayıf bir bedenle ilişkilendirilmez ya da pek az ilişkilendirilir. Başka türlü ifade edersek: Şişman olmak bugün artık yoksulluğun ve gıda güvencesizliğinin, yani gıda ihtiyacının yetersiz karşılandığının işareti sayılıyor.[43]

Şimdi, bütün bunların fitness tarihi için neden önemli olduğunu sorabilirsiniz. Sosyal coğrafyacı Julie Guthman çağdaş tarih ve günümüzde kapitalizm, tüketim ve bedenler arasındaki ilişkinin en basiretli araştırmacılarından biri. Guthman neoliberal siyasi ekonomiyi "bulimik" olarak nitelendiriyor. Bu ekonomi görüşünün bir yandan ince yapılı, üretken bedenler talep ettiğini, ama öte yandan endüstriyel olarak hazırlanmış, yüksek kalorili gıdaların maksimum miktarlarda tüketilmesini makul gösterdiğine dikkat çekiyor. Bunların üretimi o kadar ucuzlamıştır ki, kapitalist satış ve tüketim mantığı içerisinde büyük ambalajları ve porsiyonları çok küçük bir fiyat farkıyla sunmak veya tüketmek gayet mantıklı hale gelmiştir. Satıcı böylece müşterileri kendine bağlamaktadır (neredeyse aynı işçilik maliyetiyle, çünkü büyük boy porsiyonun da tezgâhtan sadece bir kere geçirilmesi gerekir) ve alıcı da parası karşılığında daha fazla-

42 Guthman, *Weighing In*, s. 116-139; Pollan, *Omnivore's Dilemma*; Simon, "Geography of Silence".

43 Allcott vd., "Geography of Poverty"; Florida, "Food Deserts"; Reynolds & Mirosa, "Want Amidst Plenty"; Coleman-Jensen, "U. S. Food Insecurity Status"; Barrett, "Measuring Food Insecurity"

sını almaktadır. Minimum fiyatla maksimum tüketim, kapitalizmde çok rasyonel bir davranıştır. Dahası çok sayıda tüketici de maaşlar düştüğü ve işini kaybetme tehlikesi arttığı için tasarruf yapmak zorundadır. Ve haftanın sonunu getirmek için birden fazla işte çalışmak zorunda olanlar da ev yemeği yerine atıştırmalık ve hazır yemekleri hızlıca (ve ucuza) tüketmeyi daha kolay tercih edecektir. Dahası, birçok yoksul mahalle, sağlıklı yemeğin bulunamadığı veya zor bulunabildiği gıda çölleridir. Böyle bir senaryoda –liberalizmin temel değeri olarak çok yüksek değer biçilen, dahası ABD'de başka her yerdekinden daha değerli sayılan– çok övülen seçme ve karar verme özgürlüğü, özellikle bir gelir, fiyat ve yaşama koşulları meselesi haline gelir. Guthman beden biçimi ile sınıf, şişmanlık ile yoksulluk arasındaki ilintinin, neoliberal politikanın, refah uçurumunun gittikçe büyümesinden ve ucuz, endüstriyel olarak hazırlanan yemeğin bu dinamik karışımından beslendiğini vurguluyor.[44]

1970'li yıllar sadece devletin düzenleyiciliğinin azalmasına doğru bir değişimi getirmekle kalmadı, ayrıca yurttaşlardan artık daha fazla sorumluluk istendi; buna kendi bedenleri, zindelikleri ve performans kapasiteleri de dahildi. Buna uygun olarak da Ucuzluk Çağı'yla birlikte, insanlardan "doğru yemeyi" ve "doğru beslenmeyi", kendi bedenleriyle ve kendileriyle daha iyi ilgilenmeyi gittikçe daha büyük bir ısrarla talep eden bir söylem ivme kazandı. Bütün bunlar liberal bir toplumda iyi bir yurttaşın alametifarikası haline geldi. Yazar Tom Wolfe daha 1976'da "BEN" onyılında yaşadığımızdan söz ediyor ve BEN'i kasten büyük harflerle yazıyordu. Wolfe makalesinin ilk kısmına kinayeli bir şekilde "Ben ve Basurlarım" başlığını atmıştı. Yazısında insanların bedenleri için duydukları kaygının şimdiye kadar eşi görülmedik boyutlara ulaştığına, beslenme ve hareket davranışla-

44 Guthman, *Weighing In*, s. 163-184; Martschukat, "On Choice"

rına yeni ve büyük bir önem verdiklerine dikkat çekiyordu. Örnek olarak, dayanıklılık çilekeşlerine dönüşmüş olan eski tüketim bağımlılarının ifadelerinden alıntı yapalım: "Öyle formsuzdum ki," diye başlıyor, birçok yerde okuduğunuz tipik itiraflar, "110 kiloydum, buzdolabına gitmek için koltuğumdan kalkacak olsam kalbim güm güm çarpıyordu."[45]

Yabancılaşmış bir kitle ve sanayi toplumunda kendi ve bedeni için duyulan kaygı, 1960'lı ve 1970'li yılların karşı kültürü tarafından da beslendi. Yeni yükselen neoliberalizmin ve karşı kültürlerin aynı kaygı ve hedefleri paylaşmaları çelişkili gibi görünebilir. Ancak ikisine de bireysellik ve kendi kaderini tayin etme arzusu ve siyasal mercilere karşı ilke düzeyinde bir güvensizlik hâkimdi veya hâkim. Beslenme konusunda karşı kültür "daha doğal" ve bilinçli beslenmeyi talep ediyordu, hem sağlık açısından hem de siyasal olarak daha bilinçli. Karşı mutfak, endüstriyel olarak hazırlanan yemeğin beden ve toplum üzerinde yaptığı erozyon etkilerini hedef almaya başladı. Akımın düsturu kendi yemeğini pişirmek ve başka türlü alışveriş yapmaktı, bu da 1960'lı yılların sonlarında ortaya çıkan türden kooperatiflerden ve organik gıda dükkânlarından alışveriş etmek demekti. 1980'de nihayet Austin, Texas'ta ilk işlenmemiş gıda dükkânı *Whole Foods* açıldı. Bu dükkân o zaman için yeni bir ticari fikir olan, bir organik gıda dükkânının öğelerini klasik bir süpermarketle birleştiriyordu.[46]

Whole Foods aradan geçen zaman içerisinde, bazıları ABD'nin dışında olan birkaç yüz şubeye sahip küresel bir şirketler topluluğuna dönüştü ve 2017 yılından beri Amazon grubuna ait. Almanya'da da gözde semtlerdeki organik

45 Biltekoff, *Eating Right*, s. 94-95; Wolfe, "'Me' Decade" Mektubun alındığı yer Edgely vd. "Rhetoric of Aerobics", s. 188.

46 Davis, *From Head Shops to Whole Foods*, s. 176-223; Belasco, *Appetite for Change*; Levenstein, *Fear of Food*, s. 116-124; karşı kültür ve esnek kapitalizmin çakışma noktaları için bkz. Reichhardt, *Authentizität und Gemeinschaft*.

süpermarketler soylulaştırmanın ilerleme markörleri sayılıyor.[47] Bu arada, beden verilerini kaydedenler de buradan alışveriş edenler arasında. Dahası ekolojik tarım, örneğin Kaliforniya'nın ya da Güney İspanya'nın geniş bölgelerine hâkim olan dev bir işkolu haline gelmiş durumda, hem de hiç de adil ve doğru olmayan çalışma koşullarının geçerli olduğu bir işkolu. Henüz 21. yüzyılın başında organik gıda sektörü yaklaşık %5 büyüme oranları kaydediyordu. Oysa organik gıda marketlerinde satılan her şeyi tereddütsüz ve sınırsız olarak sağlıklı diye nitelendirmemiz hiçbir şekilde mümkün değil.[48]

Sonuçta karşı mutfak ve sağlıklı ve "daha alternatif" yeme gayretinin BEN onyılının ve kendi iyiliği için geniş kabul gören bir özsorumluluğun güçlü çekim kuvvetine kapılmış olması pek şaşırtıcı değil. Böylelikle ticarileşmeye de, yani daha geniş toplumsal kesimlere sunulma sürecine de uğradılar. Bu sadece kapitalizmin ezici ağırlığıyla değil, aynı zamanda karşı kültürün sağlık ve fitness odaklı, bireyselliğe ve kendi sorumluluğunu taşımaya göre düzenlenmiş bir toplumun pek çok hedefini ve tekniğini basbayağı paylaşıyor olmasıyla da ilgilidir. Sağlıklı beslenmek "daha iyi" vücut verileri vaadi içerir. Ekonomi gazetesi *Handelsblatt* 1985 yılında tam bir besicilik ve performans üslubuyla, bedenin "daha fazla ıslahının daha yüksek bir değer yaratmayı" beraberinde getirdiğini yazdı.[49] Elbette gıda endüstrisi de sağlıkla ilgili bulaşıcı korkularla başa çıkmayı biliyor. Bu nedenle sürekli olarak daha az karbonhidrat içeren, yağ ve şeker içermeyen ve tüketicilerin kanlarındaki kolesterol seviyesine zarar vermeyen yeni ürünler çıkarıyor. Ve endüstri

47 Zukin, *Naked City*.

48 Serazio, "Ethos Groceries"; Pollan, *Omnivore's Dilemma*; Levenstein, *Fear of Food*, s. 123.

49 Handelsblatt, 30 Aralık 1985, aktaran Möhring, "Ethnic Food", s. 322.

sadece karşılık vermiyor, aksine tam yeni ürünlerinin çözüm vaat ettiği türden tehlikeleri ve problemleri ortaya koyan araştırma programları yürüterek aktif davranıyor. Cirosu 2014 yılında dünya çapında yaklaşık 150 milyar dolar tutan ve 2022'ye kadar neredeyse 250 milyar dolara ulaşması öngörülen diyet endüstrisi ise başlı başına bir bölümü hak ediyor.[50]

Özetle: Fitnesse yararlı olacak şekilde yemek yemek yakın tarihte bir takıntı ve çok güçlü bir normatif kural haline geldi. Ama bu hiçbir şekilde insanların şekerlemelere, çerezlere ve *fastfood*'a olan tutkularının yok olduğu anlamına gelmez. Aksine, iki trend birbirini gerektiriyor ve güçlendiriyor. İkisi "iyi" ve "kötü" yeme alışkanlıkları, "iyi" ve "kötü" bedenler arasında ayrım yapan ve bunu siyasal düzenin bir parçası haline getiren bir kültürü ve toplumu biçimlendiriyor. İyi beslenen bir kişi, adeta kendisi, ailesi ve kamu için, onların sağlığı ve performans kapasitesi için sorumluluk üstlenebilecek durumda olduğunu gösterir. Neyin önemli ve doğru olduğunu biliyordur, başarılı bir şekilde kendine yatırım yapabilecek durumdadır ve bunu yaparken sevinç duyuyordur. Kendi yemeğini pişirmek, yazar Barbara Kingsolver'e göre "iyi yurttaş" olmanın bir pratiğidir. Sağlıklı yemeğe ve buna uygun bir yaşam biçimine duyulan ilgi, 1970'li yıllardan itibaren gittikçe daha fazla farklılaşmanın motoru olma işlevi kazandı; bir yanda kendi hakkında düşünen, sağlık ve performans bilincine sahip sayılanlar ve öte yanda, bunu iddia edemeyecek olanlar olmak üzere. İkinci kesimin cehaleti bedenlerinden de bellidir. ABD'de bununla ilgili dikkat, sadece daha yoksul ve eğitimsiz nüfus kesimlerine değil, sıklıkla Afroamerikalılara da yönelir. Böylelikle –bir kere daha ve

50 Elliott, *Better Than Well*; Biltekoff, *Eating Right*, s. 84-91, S. 94; Levenstein, *Fear of Food*, s. 142-159; MarketsandMarkets, "Weight Loss Management"

yurttaş hakları hareketinin başarısına rağmen– özerk bir yaşam idaresinden aciz olarak gösterilirler. *Fastfood* bu bağlamda düşüncesiz tüketimin, kendi imkânlarına ve yeteneklerine zarar veren dip noktasını temsil ediyor, bir nevi ucuz ve seviyesiz televizyon yayıncılığının muadili" durumunda. Bunun yanlış önceliklerin ve kararların mı (iyi yemek yerine HD televizyon, havuç ve patates yerine *Burger King* seçmek gibi), yoksa maddi durum yetersizliğinin sonucu olarak mı değerlendirildiği genellikle yorumlayan kişinin siyasal tutumuna bağlıdır. Öyle ya da böyle sağlıklı ve sağlıksız, fit ve fit olmayan ayrımı, bir sınıf ayrımı haline gelmiş durumda. Üstelik her zaman karar verme yetkinliğinin ve sorumluluk bilincinin ölçüsünü de gösterdiği kabul ediliyor, hem de kişinin kendisi, ailesi, çevre ve tüm gezegen için.[51]

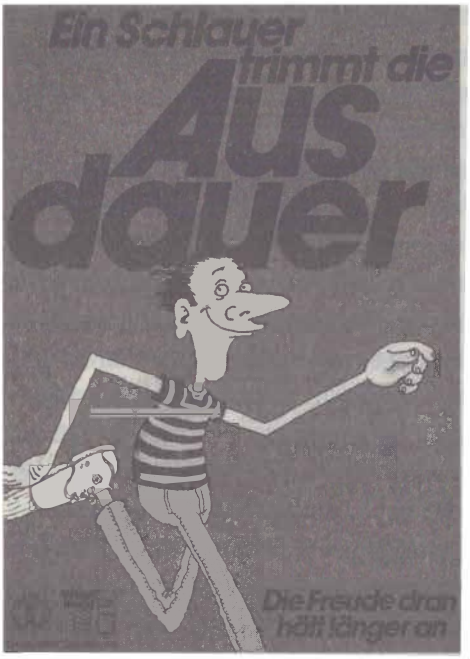
BEN onyılından beri hareketin "doğru ölçüsü"

Fitness yolunda ilerlerken doğru ölçüde hareket etmek iyi beslenmenin ikiz kardeşidir. Bu bakımdan da 1970'ler Kuzey Amerika ve Batı Avrupa'da önemli bir hızlanmanın onyılıydı. Batı Almanya'da 1970 ilkbaharında Almanya Spor Federasyonu'nun "Herkes için spor" hedefini izleyen "Formda kal" (*Trimm-Dich)* kampanyası başladı. Kampanya rekabetçi sporu teşvik etmiyor, tam da daha sonraki yıllarda ülkede İngilizce bir ibareyle "fitness" diye yerleşiklik kazanan şeyi savunuyordu. Bu terim o zamana kadar Almanca konuşulan coğrafyada pek yaygın değildi. Daha geniş nüfus kesimleri daha fazla hareket ederek daha performanslı bir bedene kavuşacak ve yaşamdan daha fazla zevk alabilecekti. Kon-

51 Crawford, "Boundaries of the Self", s. 1356; Kingsolver, *Animal, Vegetable, Miracle*, s. 130, "Cooking is good citizenship"; Paul Nolte, "Das große Fressen"; Biltekoff, *Eating Right*, s. 99-108; Belasco, *Appetite for Change*, s. 196-197; Moran, *Governing Bodies*, s. 132-154.

sept yaygın kitle sporuydu. Hatta Avusturya'da, yalnızca kişinin kendi bedenini ve onun performans kapasitesini hedef alan (ve gol atmayı ya da koşuyu kazanmayı hedeflemeyen) bedensel pratikleri tanımlamak için "*Fitsport*" terimi oluşturuldu. Nitekim Avusturya'da büyük kalabalıklar "Fitliğe sen de katıl" (*Fit-mach-mit)* kampanyasının fitlik yürüyüşlerine ve koşularına katıldı; Almanya ve İsviçre ormanlarında ve parklarında koşu yolları yapıldı.[52] Onyılın ortalarından itibaren Alman televizyon ekranlarında oynatılan reklam spotlarında izleyiciler çoğunlukla orta yaşlı ve ortalama bedenli erkeklerin spor yaptıklarını görmeye başladılar. Örneğin şişmanca bir "Karl Gustav" kır yollarında pedal çevirirken dış ses şöyle bir açıklama yapardı: "Sürekli pedala basmak / kalbi ve kan dolaşımını uzun yıllar genç tutar / çünkü düzenli hareket etmek / sizi fit ve başkalarından üstün kılar." Sonuç olarak fitness spor karşılaşmasında kazanmayı hedeflemiyordu, ama yine de her zamankinden daha fazla rekabet ve yarışma terimleriyle düşünülen günlük hayatta üstünlüğü hedefliyordu. "Bay Oskar K." bu üstünlüğün bir çehresini başka bir klipte sergiler. Koşu sporu görünüşe bakılırsa sadece kişinin sağlığına ve yaşam sevincine iyi gelmekle kalmıyor, ayrıca cinsel cazibeyi de artırıyordu. Koşu güzergâhı üzerindeki çıplak kadın heykelinin onun arkasından ilgiyle bakıp başparmağını yukarı kaldırarak beğenisini belirtmesi ve ayrıca konuşmacının muzip yorumu bu konuda hiçbir

52 Spor kavramı için bkz. Eisenberg, *"English Sports" und deutsche Bürger*; Guttmann, *From Ritual to Record*; spor ve fitness ayrımı için bkz. Graf, "Leistungsfähig", s. 139-140; Bette, *Sportsoziologie*, s. 5-6. Duden Sözlüğü'ne "Fitness" terimi ilk defa 1976 yılında İngilizce-Amerikancadan gelip "Almancalaşmış" bir terim nitelemesiyle kaydedildi ve programlı bir sportif faaliyette "bedensel zindelik, performans gösterebilme becerisi" olarak açıklandı. Kelimenin kullanımı "vücut dengeleme sporu sayesinde fitnessini korumak" şeklinde örneklendi; *Duden: Das große Wörterbuch*, s. 851. Dilger, *Fitnessbewegung in Deutschland*, s. 238-245; Müllner, "Sich in Form bringen"; *a.g.e.* içinde ayrıca Scholl, "Europäische Biopolitik?"



Almanya Spor Federasyonu'nun (DSB) 1975-1978 yıllarında sürdürdüğü dayanıklılık kampanyasının afişi (Yukarıda: Dayanıklılığı çalışarak artırın. Aşağıda: Zevki daha uzun sürer).

kuşkuya yer bırakmaz. Fit beden artık daha güzel, daha cazip beden sayılıyordu.[53]

Münih 1972 Olimpiyatları'nın ardından Batı Almanya'ya hâkim olan spor coşkusunun rüzgârıyla milyonlarca insan kampanyanın sembol figürü Trimmy'nin tavsiyelerine uydular. Sadece birkaç yıl sonrasında onu neredeyse tüm Batı Almanyalılar tanıyordu ve yaklaşık on yıl sonrasında yurttaşların dörtte üçü en azından teoride, "İnsan sağlıklı kalmak

53 Bkz. Almanya Spor Federasyonu'nun (DSB) "Ein Schlauer trimmt die Ausdauer" (1975-78) reklam spotları, https://www.youtube.com/watch?v=Z7n-lUy-1dAs ve https://www.youtube.com/watch?v=kWkjn PiXlJ0 (2 Temmuz 2016); Pfütsch, "Zwischen Gesundheit und Schönheit"

için spor yapmalıdır," ifadesine katılıyordu.[54] Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi bu mesajın yayılmasında etkili oldu. Yeni bir kampanyanın sloganı "Yemek de, spor da – ikisi de kararında" oldu.[55]

ABD'deki sesler de buna benziyordu. *TIME* dergisi 1981 Kasım başında "Amerika forma giriyor" kapak konusuyla çıktı. Yazıda son on yılda gerçek bir fitness deliliğinin Amerika'yı ele geçirdiği belirtiliyordu. Kapak fotoğrafı yüzlerinden kuvvet ve neşe fışkıran beş kadın ve erkeği gösteriyordu. Fotoğraf makinesine doğru uzattıkları fotoğraflarda tenis oynarken, dambıl sallarken, bisiklet sürerken, aerobik yaparken ya da Amerika'daki adıyla *jogging* yaparken görülüyorlardı. Görselin belirgin diğer bir yanı da, 1980'li yılların başlarında fitnessin ne kadar beyaz olduğunu göstermesidir.[56]

TIME dergisi kendi gençliğine ve şahaneliğine olan inancı, gerçek Amerikan rüyası olarak niteliyordu. Fitness için adeta kahramanca çalışmak, ince ve sıkı olmayı istemek, antrenmanın "Bir! İki! Üç!"ü ve fitness salonlarındaki inlemeler ve terlemeler, bu rüyayı gerçeğe dönüştürme çabasını temsil ediyordu. Bu değerlendirmeyi 1980'lerin başlarında dönemin başka gözlemcileri de paylaşıyordu. Gayet genellemeci bir şekilde, Amerika'da günlük yaşamda ve işte, kişiliğin ifadesi olarak vücuduna büyük önem vermeyen muhtemelen hiç kimsenin olmadığını vurguluyorlardı. Hepsi Tom Wolfe ve BEN onyılının selamını almıştı.[57]

ABD'yi 1970'lerde ele geçiren beden ve fitness furyasının itici güçlerinden biri koşmaktı. O zamana kadar akşam işten

---

54 K. Bös ve A. Woll'un 1980'li yıllarda yaptığı bir temsili yerel ankete göre simgenin tanınma oranı %90 düzeyindeydi, aktaran Mörath, *Trimm-Aktionen*, s. 11.

55 *Essen und Trimmen-beides muß stimmen*; Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Frankfurt/M.; 1980 yılında Federal Sağlık Bilgilendirme Merkezi (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) bu konuda bir dosya yayımladı.

56 Reed, "America Shapes Up"

57 Barney, "Book Review Whorton", burada s. 104; Wolfe, "The 'Me' Decade"

çıktıktan sonra kendine bir iyilik yapmak ve fit olmak ya da kalmak için bir tur atmayı düşünen pek kimse yoktu. Hele maraton koşmak, bir avuç fanatiğe göreydi. Ayrıca bir maratonun kitlesel bir etkinliğe dönüşmesine uygun bir altyapı da henüz mevcut değildi. 1970 yılında New York Maratonu'nda 126 erkek ve 1 kadın start aldı (%43'ü finişe ulaştı), Boston'da –uzun yıllar boyunca ABD'nin maraton yarışları içerisinde en önemli olanı– kadınların start almasına resmî olarak ancak 1972 yılından itibaren izin verildi. Bugün dünyanın en büyük koşu organizasyonlarından biri olan Berlin Maratonu ise, ancak 10'u kadın 244 kişinin start almış olduğu 1974 yılından beri var. 1986 yılında Berlin'de kadın ve erkek koşucuların sayısı ilk defa 10.000 sınırını aştı, New York'ta bu sayıya daha 1979'da ulaşılmıştı (11.533 kişi, ki bunların %11'i kadındı ve toplam %91'i parkuru tamamlamıştı). 2013 yılından beri New York'ta her yıl 50.000'den fazla insan start alıyor ve kadınlarla erkeklerin sayısı başabaş gidiyor, neredeyse hepsi de hedefe ulaşıyor (2013 yılında %99'u).[58]

Koşmak 1970'li yılların başlarında henüz kitle sporu olarak çocukluk çağındayken, aynı onyılın sonunda yaklaşık 30 milyon Amerikalı koşucu olduklarını iddia ediyordu. Performans ve yarış odaklı hız koşucuları, tırıs giden "*jogger*"lardan ayrı tutulmaya dikkat ediyorlardı. Buna karşılık –ABD koşucularının gerçek sesi– *Runner's World*[59] dergisinde okur mektuplarına ya da sadece bir hekim değil aynı zamanda tutkulu bir koşucu da olan sağlık danışmanı Dr.

58 New-York-City-Marathon, aktaran Wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/New-York-City-Marathon (5 Temmuz 2016) ve ayrıca Berlin-Marathon, aktaran Wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Berlin-Marathon (5 Temmuz 2016).

59 *Runner's World* 1966 yılında bir koşu meraklısının yılda iki kere kendi imkânlarıyla hazırlayıp 500 adet çoğalttığı amatör bir dergi olarak yayımlanmaya başladı. 1970'li yılların başlarında dergi artık çoktan profesyonel bir yazışlerine sahipti ve ayda 500.000 adet basılıyordu; Black, *Making the American Body*, s. 77; McKenzie, *Getting Physical*, s. 129.

George Sheehan'ın köşe yazılarına baktığınızda, koşucu ile jogger arasındaki sınırın ne kadar değişken olduğunu görüyordunuz. Gerçi *Runner's World* kendini gerçek koşucuların dergisi diye tanımlıyordu, ancak pek çok okur mektubu, soruları ve yorumları çeşitli derecelerde çaresizce vücut yağlarının artmasıyla ve performanslarının azalmasıyla boğuşan ve en iyi ihtimalle jogger olma yolunda olan ileri yaşlardaki erkeklerden geliyordu. Örneğin Mart 1975'te bir okur Dr. Sheehan'a, bir kere bir işte çalışmaya başladıktan ve yaş ilerledikten sonra, vücudun üzerini "yağdan bir buz dağının" ağır ağır ve karşı konmaz bir şekilde kapladığını yazıyordu. "Kumandayı yağlar ele alıyor," diye yakınıyordu bu okur ve ekliyordu: "İşte o zaman vücudumuz üzerindeki kontrolü kaybediyoruz." Artan ölçüde özgürlüğün doğru kullanımına göre kutuplaşmış bir toplumda kendi vücudu ve kendi hayatı üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak, tam da fitnessin tanımladığı vaat ve talepti. Ve fitness doğrudan genç kalmak istemekle ve genç kalmak gereğiyle bağlantılıydı.[60]

Runner's World'deki tartışmalar da –ki aynı şey bir miktar ihtiyat payıyla Almanya'daki muadili *Spiridon* için de geçerli– fitnessin akşam işten sonraki turu atabilmekten veya çeşitli mesafeler için kişisel rekorlarını geliştirmekten daha fazlası olduğunu gösteriyordu. Spor için de koşuluyordu ve örneğin doğru beslenme (antrenman evresinde, koşudan hemen önce ve koşu sırasında) hakkındaki tartışmalar da bir sürü sayfa tutuyordu.[61] Ama eşit derecede hem kilo vermek hem iş yorgunluğunu atmak ve yeniden güç toplamak için, gündelik yaşamın stresinden uzaklaşıp biraz huzur bulmak ya da sosyalleşmek, seksapelini artırmak ya da benliğini bulmak için koşuluyordu. Nitekim Alman Dışişleri Baka-

60 Sheehan, "Medical Advice"; orada *glacier of lard* deniyordu. Vücut yağının rolü için bkz. Forth, "On Fat"

61 Martschukat, "What Diet Can Do"

nı Joschka Fischer, 1990'lı yılların sonlarında bunu böyle ifade ediyordu. Fischer koşu tutkusuyla her şeyi başarabileceği, gerekirse 30 kilo da verebileceği ve bir maraton da koşabileceği mesajını veriyordu. Ama sonuçta ne için koşarsanız koşun, koşmak bir hobiden fazlası olmak istiyor ve öyle de olması gerekiyordu. O yıllarda yayımlanan koşu dergileri ve düzinelerce koşu kitabı, koşmanın bütün hayatı değiştireceğini ve kişiyi sağlığa ve zindeliğe, kendini iyi hissetmeye, performans becerisine ve başarıya yönelteceğini ilan ediyordu. Pek çok başkasını temsilen burada Kaliforniya eyaletinin Palo Alto şehrinde, "Şafak Devriyesi" adlı koşu grubuyla birlikte hemen hemen her sabah işten önce yollara düşen Dave Mullens adlı sıradan bir jogger'dan söz etmek istiyoruz. Mullens hak yolunu bulmuş bir mümin hararetiyle, koşmanın gerçekten tüm varoluşunu baş aşağı dururken tekrar ayakları üstüne oturttuğunu söylüyordu. Benzer bir şekilde Joschka Fischer de "jogger olarak yeni hayatı"ndan[62] söz ediyordu. Koşucuların birçoğu kendilerini doğru yola yönelten bir tür uyanış deneyiminden söz ediyordu. Bu, bundan böyle sürekli yürümek zorunda oldukları bir yoldu, çünkü onu kaybetmek istemiyorsanız fitness kendi üzerinde sürekli çalışmayı gerektiriyordu. Önemli olan "dayanmak"tı, diye vurguluyordu Fischer. "Fitness saklanamaz," diye yazıyordu *Runner's World* da aynı mealde, "onu tekrar tekrar yeniden kazanmak zorundasınız, sonsuza kadar."[63]

Runner's World koşmak hakkında yazdığında oraya, 1970'li yılların tamamını biçimlendiren farklı ve kısmen çelişkili güçler yansıyordu.[64] Koşu hareketi bir yandan karşı kül-

62 Hanner, "Beginning Running": "Koşmak tüm varlığımı tepeden tırnağa değiştirdi."; Fischer, *Mein langer Lauf*.

63 Corbitt, "Adjusting to Advancing Age"

64 1970'li yılların karşı kültür ile neoliberalizm arasındaki kutupsallığı için bkz. Tuck, "Introduction" vd. Avrupa tarihi için bkz. "Die 1970er Jahre", *Zeithistorische Forschungen*.

türden besleniyordu ve koşmak o dönemin alternatif kendini bulma çabalarının bir parçasıydı. Birçok koşucu kendini kitle ve tüketim toplumunun dışındaki bir hayat yolu arayışı içerisinde kapitalizmi eleştirip onun dışına çıkan muhalifler olarak görüyordu. Öte yandan koşu sporu aynı zamanda koşu kıyafeti ve ayakkabıları, Nike ve Asics, Berlin ve New York maratonları, *Gatorade* enerji etrafında, enerji barları ve pek çok başka tema hakkında dönen, büyümekte olan bir spor tüketim pazarının itici gücüydü. Belki de karşı kültür ve marka tüketiminin birlikteliğinden daha da çelişkili olan şey, dayanıklılık sporunun neoliberal benliğin ideal tipini oluşturduğu gözlemidir. O bir kültür ve hareketin parçasıdır, ama aynı zamanda da kendini bağımsız ve kendi yolunu kendi belirleyen bir özne olarak hisseder. Toplamda kendini daha iyi ve daha başarılı bir insan haline getirmek için kendi bedenine odaklanmıştır. Sürekli kendine yatırım yapar ve sağlık, kendini optimize etme ve performans kapasitesi için çaba gösterir.[65] Ve son olarak pek çok kişinin koşmakla ilgili coşkusu ve doğru yolu bularak hayata karşı yeni bir tutum benimsediklerini anlatmaktaki hararetleri, fitnessi o yıllarda özellikle Amerika'yı ele geçiren dindarlığın canlanışıyla ve manevi rehberlik arayışıyla birleştiriyordu. Diyebiliriz ki, fitness yeni bir çağın *ethos*'uydu.[66]

Bu yeni maneviyat, Batı Almanya'nın *Trimm-Dich* kampanyası gibi televizyon kamu spotlarında, *Runner's World* gibi branş dergilerinde, *TIME* ya da *Spiegel* gibi dergilerde ya da askerî hekim Kenneth Cooper'ın antrenman rehberleri gibi kitaplarda vaaz ediliyordu. Ayrıca artık toplu koşulara

65 Luciano, *Looking Good*, s. 121.

66 ABD'de fitnessin çağdaş tarihi için bkz. McKenzie, *Getting Physical*. Koşu hareketi hakkında bkz. Plymire, "Positive Addiction"; koşunun spiritüelliği için bkz. Edgely vd., "Rhetoric"; 1970'li yıllardan beri dönüşümün itici gücü olarak manevi rehberlik arayışı hakkında bkz. Krämer, *Moral Leaders*; yeni maneviyat ve bedensellik hakkında bkz. Metzl & Kirkland (yay.), *Against Health*.

gelen, şehir koşularına, hayır amaçlı koşulara ve maratonlara katılan ya da Cooper'in kılavuzuna göre kontrollü yüklenme ve kendini izlemenin bir biçimi olarak bugünkü *self-tracking*'e hayli yaklaşan bir puan sistemiyle antrenman yapan onca insan da bu maneviyatın elçileri oldu.[67]

Konu koşu olduğunda dergilerde ve kitaplarda sık sık kadınları da görüyordunuz, örneğin yazıyla ilgili fotoğraflarda, bir yazının konusu olarak ve bazen de yazarlar olarak. Ancak nihayetinde koşu söylemine ve erken dönem koşu sporuna ilk önceleri erkekler hâkimdi. Erkekler başaktörlerdi, ana hedef kitleydi; koşmanın etrafında döndüğü sorular, problemler ve stratejiler erkeklerle ilgiliydi. Dayanıklılık sporunun önleyici olmasının öngörüldüğü kalp hastalıkları bile erkeklerle ilgiliydi. Özellikle orta yaştaki erkeklerden, potansiyellerini daha uzun yıllar değerlendirmeye devam edebilmeleri ve dendiği gibi "gerçek fitness"e ulaşabilmeleri için, dayanıklılık sporcuları gibi yaşamaları talep ediliyordu. Hareket halinde kalmaları, iyi beslenmeleri, sigara ve alkolden uzak durmaları ve yeterince uyku uyumaları gerekiyordu. Böylece sağlıklarını koruyacak, daha uzun yaşayacak ve daha büyük ve daha devamlı bir performans kapasitesine ulaşacaklardı.[68]

Modern toplumların tarihine bakarsak, bedensel aktivitenin cinsiyete göre biçimlenişinin hiçbir zaman bütünüyle katı olmadığını görürüz. Ancak 1970'li yıllar boyunca bu biçimler daha önce hiç olmadığı kadar kırılıyor gibi görünüyordu. Bu bakımdan, kadın bedenini başlıca *topos*larından biri haline getiren feminist hareket büyük öneme sahip. Kendi bedeni ve sağlığı üzerinde kontrol ve tasarruf sorununda, İkinci Dalga feminizm veya İkinci Kadın Hareke-

67 Cooper, *Aerobics*. Aynı yazarın *The New Aerobics* kitabı büyük bir kitlesel başarı kazandı.

68 Bassler, "Live Like a Marathoner" Genel olarak bkz. Rader, "The Quest"

ti'nde, kişisel olan siyasal olanla birleşti.[69] Bu yolda üç şey son derece verimli bir karışım oluşturdu. Birincisi, beden ve sağlık üzerinde kontrol sahibi olmak kadınların siyasal özneler olarak kabul görme mücadelesinde temel taleplerden biriydi. İkincisi, böyle bir kabul görme, fitnessin özgürlükçü bir toplum içerisinde üretken bir varoluşun işareti olmasıyla kesişir. Dolayısıyla feminist olarak fitnessi bir hak olarak talep etmek gayet akla yakındı. Daha 19. yüzyılın ikinci ve 20. yüzyılın ilk yarısında, ilk kadın hareketinin öncü savaşçıları bunu yapmışlardı zaten.[70] Üçüncüsü, siyaset bilimci Nancy Fraser'e göre feminizm neoliberalizm ile "tehlikeli bir ilişkiye" girmişti. Fraser feministlerin sadece kız kardeşliği ve kadın dayanışmasını değil, aynı zamanda özerkliği ve kendi sorumluluğunu almayı da savunduklarını hatırlatıyor. Erkek imtiyazlarına ve kabuklaşmış bir cinsiyetler ve toplum düzenine karşı mücadelede önemli ve üretken olan ne varsa, diyordu Fraser, aynı zamanda neoliberal değerleri ve düzen kalıplarını da teşvik ediyordu ve bunlar 1970'li ve 1980'li yıllarda zaten başka her şeyi sollamaktaydı. Ve kendi bedeni için duyulan kaygı da bu kalıplarla çok iç içedir.[71]

Aynı şekilde, cinsiyet araştırmalarının da ortaya koyduğu

69 Kadın hareketinin *topos*'u olarak beden ve sağlık için bkz. Kline, *Bodies of Knowledge*. Feminist hareket önceleri öncelikle beyaz/ağırlıklıyken, aşağı yukarı 1970'li yılların ortalarından itibaren siyahi kadınlar feminizm ve anti-ırkçılık hareketlerinin kesişiminde ortaya çıkan konuları da gittikçe daha yüksek sesle gündeme getirir oldular. Siyah feminizm ve kesişimsellik için toparlayıcı bir kaynak olarak bkz. Mackert, "Kimberlé Crenshaw"

70 Burada rekabetçi sporla ilişki biraz daha ikircikliydi. Bir yandan kadınlar artık rekabetçi sporda o zamana kadar onlara kapalı olan birçok alana giriyorlardı ve rekabetçi bir düzene atak bir şekilde katıldıkları için de örnek kişiler haline geliyorlardı. Öte yandan feministler rekabetçi sporu tipik agresif erkeksi bir format olarak eleştiriyorlardı. Cahn, *Coming on Strong*; Schultz, *Qualifying Times*, s. 123-148; Theberge, "A Critique of Critiques" 19. yüzyılda feminist fitness için bkz. Vertinsky, "Feminist Charlotte Perkins Gilman". Bkz. genel olarak Thorpe & Olive (yay.), "Forum: Feminist Sport History"

71 Fraser, "How Feminism Became Capitalism's Handmaiden"; Fraser, "Feminismus"

gibi bedenin şekillendirilebilir olduğunu bilmek, özgürleşmeden çıkıp bir yükümlülük haline gelebilir. Çünkü bu bilgi sadece bedenleri değiştirme ve böylelikle cinsellik, cinsiyet ve "ırk" gibi kategorilerin geçmişten gelen katı sınırlarını kırmanın imkânını yaratmakla kalmıyor. Özgürlükçü bir rekabet düzeninde ayrıca, bedeni biçimlendirme imkânlarını mümkün olan en iyi şekilde kullanmayı da bir tür görev haline getiriyor. Örneğin güzellik operasyonlarının konjonktürü gayet rahatlıkla, kendi bedeni üzerinde tasarrufta bulunabilmeyi öngören feminist idealin neoliberal çocuğu olarak adlandırılabilir. Eğer her alanda mevcut olan rekabette ayakta kalmak ve başarılı olmak istiyorsanız, aynı zamanda yatırım yapmayı da gerektiren bir imkândır bu. 1980'li yıllardan beri gittikçe daha fazla erkeğin de kendi görünüşlerini şekillendirmek için daha fazla zahmet ve para harcamaları, cinsiyet sınırlarının, normlarının ve pratiklerinin ne kadar hareketli olduğunu bir kere daha doğruluyor.[72]

Bu gerilimler, çelişkiler ve karşılıklı etkileşimler aerobik tarihinde buluşuyor. Aerobiğin izleri askerî hekim Kenneth Cooper'in aerobiği astronotlar için özel bir dayanıklılık antrenmanı olarak geliştirdiği 1960'lı yıllara kadar geri gidiyor. Jacki Sorensen'in *aerobic dancing* ve Judi Sheppard Misset'in *Jazzercise* sınıflarında Cooper'in antrenman ilkesi ilk yaygın uygulamasını buldu. Sorensen de, Misset de bilinçli olarak kadınları fitness antrenmanlarına kazanmak amacıyla dayanıklılık antrenmanını dans öğeleriyle kombine ettiler.

Daha sonra 1980'li yılların başlarında, aerobiğin kraliçelik tahtına çıkan kişi Jane Fonda oldu. O sırada oyuncu ve siyasal aktivist olarak büyük ün kazanmıştı. Fonda, Amerika'da ve Avrupa'da kadınları peşinden sürükleyen bir dalgayı harekete geçirenlerin başında yer aldı. Aerobik sayesin-

72 Villa, "Habe den Mut"; Luciano, *Looking Good*; Pfütsch, "Zwischen Gesundheit und Schönheit"

de *tüm* kadınlar (sadece rekabetçi spor yapan kadınlar değil) bedenlerini kontrol etmeyi, fit hale getirmeyi ve bedenlerini özgüvenle kullanmayı öğreneceklerdi. Aerobik böylece, hareket etmenin zevki ve sevinciyle de ilerletilen feminist projede önemli bir güçtü. Ama aynı zamanda aerobiğin feminist olmakla uzaktan yakından alakası yoktu, çünkü yeni bir güzellik idealine uyan cinselleştirilmiş norm bedenleri yaratıyor ve sergiliyordu. 1980'li yılların ideal kadın bedeninin kaslı ve ince, antrenmanlı ve seksi olması isteniyordu. Bu çifte hareket –bir yandan kendini güçlendirme, öte yandan belirli norm ve değer sistemlerine ayak uydurma– özgürlükçü toplumlarda özne oluşumu ilkesi için ve böylelikle de onun üretken üyeleri olarak kazanabileceğimiz takdirin temelini oluşturur. Amerikancada yeni fitness pratiklerinin pek çoğunun adlarının ilgili eyleme "-lenmek" anlamı katan "*-cize*" ile bitmesi –*aerobicize*, *jazzercize* ve *dancercize*'den *powercize*'e ve hatta *nutricize*'e kadar– beden ve öznelerin artık sürekli bir oluşum süreci içerisinde düşünüldüklerinin bir başka işaretidir. Fonda, fit kadın öznenin ve kadın fitnessinin yeni *ethos* olmasının önemli bir elçisiydi.[73]

Fonda ayrıca özel aerobik kıyafetlerine talebi tırmandırmakta da rakipsizdi. Aerobik 1980'li yıllarda yeni bir fitness kültünün ve tüketim pazarının en az koşmak kadar ayrılmaz bir parçasıydı. Bu dönemde sadece ABD'de yaklaşık 25 milyon insan aerobik yapıyordu; yaklaşık 70 milyon insan, dolayısıyla toplam yetişkin nüfusun yarısı şu ya da bu şekilde fitness çalışmıştı. İçlerinde pek çoğu *fit look* tarzı giyiniyordu ve yeni bir fitness günlük kültürün parçası olmuştu. *Sneakers* (günlük spor ayakkabısı), tozluk, tayt, body giyi-

73 Butler, *Psyche der Macht;* Reckwitz, *Subjekt*; Schultz, *Qualifying Times*, s. 139-146; Hargreaves, *Sporting Females*, s. 160; Woitas, "Vom männlichen Elitetraining"; Markula, "Firm but Shapely"; Bradshaw, "Empowerment and Sport Feminism"

liyor ve bileklik takılıyordu, o sırada antrenmanda olunsun veya olunmasın. Likralı giysi malzemesi biçimli vücutları en iyi şekilde gösteriyor, ama en küçük yağ kıvrımını bile affetmiyordu. Yeni *fitness Barbie* de kendi *Barbie fitness merkezinde* antrenman yaparken tozluk ve alın bandının yanında vücudunu sımsıkı saran bir body giyiyordu. Dönemin hit müzikleri eşliğinde fitness yapılan videolar ve antrenmanlı, normlara uygun güzellikte bedenler son derece sevilen görüntülerdi ve videolarda sürekli çoğaltılıyordu.[74]

Egzersiz videoları da yeni fitness pazarının bir parçasıydı. Jane Fonda bu türün mucidi sayılabilir. O sırada video kayıt cihazları yeni bir teknolojiydi. Çeşitli üreticiler 1970'li yıllarda çeşitli cihazlar geliştirdilerse de, Amerikan ve Avrupa evlerine video kayıt cihazı ancak 1980'den itibaren girdi, ama büyük bir hızla yayıldı. 1982 yılında, yani tam zamanında Fonda ilk egzersiz videosunu piyasaya çıkardı. Yeni başlayanlar ve ileri düzeydekiler için bir aerobik programını içeren orijinal egzersiz kaseti 17 milyon adet sattı ve böylelikle dünyanın en çok satılan video kasetlerinden biri oldu. Onu çok sayıda başka kaset ve daha sonra CD'ler ve son olarak da çevrimiçi video klipleri izledi; Fonda bizzat yapımcılığını yapıp dans ediyordu, ama onun açtığı yoldan giden başkaları da oldu. Tarzın önemi yıllar içerisinde arttı, pazarın adeta sınırı yoktu. Egzersiz videolarının cazibesinde, kasetlerde terleyen, çoğu kadın olan vücutların hafif ve vücudu sımsıkı saran dar giysiler içerisinde olmalarının ve yer yer cinsel anlamda tahrik edici hareketler yapmalarının, bu sırada da inleme sesleri çıkarmalarının payı az değildi.[75] Dahası Jane Fonda fit, güzellik normlarına uygun kadınların (ve arka sıralardaki birkaç erkeğin) görüntülerini kalp

74 McKenzie, *Getting Physical*, s. 164; Schultz, *Qualifying Times*, s. 136-138.

75 Jane Fonda, Workout (VHS; ABD 1982); Black, *Making the American Body*, s. 79-87; Woitas, "Go for the burn!"

damar sağlığı hakkında bilimsel görünümlü tıp ve egzersiz söylemleriyle destekliyordu. Video kasetlerinin başarısında önemli diğer bir etken, video kayıt cihazının fitness imkânlarını değiştirmesiydi. Kasetle evde dilediğiniz zaman egzersiz yapabiliyordunuz ve o sırada nasıl göründüğünüzün hiçbir önemi yoktu. Kendi bedeniniz üzerinde çalışırken egzersiz rehberini seyredebiliyordunuz, bandı ileri sardırarak bazı egzersizleri atlayabiliyor ya da geri sardırarak tekrarlayabiliyor ya da dilerseniz bir kez daha dikkatle inceleyebiliyordunuz. Ayrıca kaseti durdurup bir şeyler içebiliyordunuz, hepsini de evinizin oturma odasında tüm kontrol sizdeyken yapabiliyordunuz.[76]

Evde egzersiz yapmayanlar spor salonuna gidiyordu. Nitekim spor ve jimnastik salonları 19. yüzyıldan beri vardı ve daha o zaman bile spor yapmanın ötesine geçen bir öneme sahip buluşma yerleriydi.[77] Ayrıca sağlık kulüplerinin yıldızı da 1950'li yıllardan beri yükselişteydi, ama bunlarda egzersiz öncelikli olmayabiliyordu. Ancak 1980'li yıllarda fitness salonları mantar gibi çoğaldı. Batı Almanya'da da bodrum katlarında, arka avlularda ya da eski fabrika hangarlarında, tekinsiz tiplerin kaynak yapılmış demirlerden derme çatma aletlerin başında "kaslarını teşhir ettikleri" ter kokulu havasız kas fabrikaları, değişen kentsel yaşam tarzının mekânlarına dönüştü. Gerçi 1980'lerin başlarında Batı Almanya'da henüz sadece birkaç yüz salon vardı (2016'da bu sayı 8.700'e, üyeleri 10 milyona ulaştı), ancak bunlar bugün bildiğimiz antrenman ve *wellness* (sağlık) cennetlerine dönüşmeye başlamıştı bile: daha iyi ve daha çeşitli egzersiz aletleriyle, kondisyon ve kardio egzersizleriyle, tıbbi bakım hizmetiyle, aerobik ve başka kurslarla ve ayrıca saunası, ha-

76 Woitas, "Vom männlichen Elitetraining"

77 YMCA (Genç Hıristiyan Erkekler Birliği) spor merkezlerinin buluşma yerleri olması hakkında bkz. Gustav-Wrathall, *Take the Young Stranger*.

vuzu ve barıyla. Dönemin tanıkları daha 1980'li yıllarda yeni salonlardan "bedeni yüceltmenin laik katedralleri" diye söz ediyordu. Spor salonları, koşu ve bisiklet gibi, sporu okul ve üniversitelerin, kulüplerin ve federasyonların dışında da yapma imkânını sunuyordu; kulüp ve federasyon örgütlenme yapılarının geleneksel olarak çok belirleyici olduğu Almanya'da bile. Dahası salon, sadece bir antrenman programını yerine getirmek için gittiğiniz bir yerden ibaret değildi. Restoran ya da sinema yerine arkadaşlarınızla orada buluşuyordunuz. Salonda vücutlar küçük ve dar giysiler içerisinde sergileniyordu ve antrenmanda birlikte terleyip inlemek, daha sonra barda flört ederken gayet işe yarayabilecek bir yakınlık atmosferi yaratıyordu.[78]

Salonlarda egzersizlerin ağırlığını uzun zaman vücut geliştirme oluşturmuştu, ama 1980'li yıllar boyunca vücut geliştirme gittikçe arka plana düştü. Vücut geliştirme vücudun biçimlendirilebilirliğini başka her fiziksel pratikten daha fazla gözler önüne seriyordu ama sınırlar belirsiz olsa da, fitness alanına dahil değildi. Vücut geliştiricilerin bedenleri sınırları aşıyordu ve işlevsizdi, sadece gündelik yaşamda performansa hizmet etmeyen belirli bir estetiği sergiliyordu. Aksine, gündelik yaşamda kendi devasa vücudu vücut geliştiriciyi çoğunlukla engeller. Vücut geliştiriciler, sanat kuramcısı Jörg Scheller'in deyişiyle sanatçılardır. *Pumping Iron* belgeselindeki bir demecinin gösterdiği gibi Arnold Schwarzenegger daha 1977'de sanatçı statüsüne göz dikmişti. Söyleşide Schwarzenegger bir heykeltraşın işini yapmakla övünüyor, ancak eserini yaratmak için binlerce ton demiri kaldırmak zorunda olduğunu ekliyordu.[79]

---

78 McKenzie, *Getting Physical*, s. 168-172; Dilger, *Die Fitnessbewegung in Deutschland*, s. 245-366; "Kathedralen" aktaran Reed, "America Shapes Up"

79 Scheller, *No Sports!*; "Pumping Iron", ABD, 1977.

"Fit mi, şişman mı?"

Bu bölümde yer alan tarihte fitnessin gelişimi hakkındaki ipuçlarının pek çoğunu, asker, beslenme uzmanı, yazar, televizyon moderatörü ve fitness havarisi Covert Bailey'in 1977 yılına ait ince bir kitabında bulabilirsiniz. Neoliberal özne olma *ethos*'unu bir telkin sorusuna sığdıran kitabın, basit olduğu kadar manidar olan başlığı "*Fit or fat*?", yani "Fit mi, şişman mı?"dır. Bailey'in vücut ve egzersiz kılavuzu bedenin çalışma mekanizması, vücut ağırlığı ölçümleri ve vücut yağı oranları, egzersiz aralıkları ve dinlenme süreleri, antrenman yoğunlukları ve nabız sayıları, "iyi" beslenme, proteinler, şeker ve yağlar hakkında bilgilendirici açıklamalarla doludur. Sonunda da on iki aylık bir antrenman programı için günlük bir çizelge yer alır. Önceden hazırlanmış form sayfalarının kendini izlemeye ve "ölçülen benlik" cemaatinin bugün ifade edileceği gibi, kendi fitnessi ve yaşamı için "bilgiye dayalı kararlar" vermeye, hatta "daha iyi bir insan" olmaya yardımcı olacağı düşünülüyordu. "Gel ve bize katıl," diye çağırır Bailey kitabının sonunda hepimizi, "bize verilmiş bedenin potansiyelini mümkün olan en üst düzeyde kullanmaktan gurur duyanlardan biri ol. Hemen şimdi başla!"[80]

Bailey'in kitabı, Batı dünyasını 1970'li ve 1980'li yıllarda ele geçiren ve bugüne kadar –herhalde daha da hızlanmış bir biçimde– devam eden performans ve beden fetişini dile getirir. Fitness meraklıları sadece performanslı bir vücut üretmeye değil, aynı zamanda onu mümkün olan en iyi şekilde göstermeye de büyük önem veriyordu. Artık vücut hatlarını vurgulayan kolsuz tişörtler ya da neredeyse hiçbir şeyi gizlemeyen sımsıkı bodyler sadece antrenman sırasında değil, spor salonlarının dışında da giyiliyordu. Fitness ve beden çılgınlığı bütünüyle kişinin kendi benliğine, kendi ha-

80 Covert Bailey, *Fit or Fat?*, s. 101.

yatını kontrol etmeye ve kendi mutluluğuna yönelikti. Benjamin Rader gibi dönem tarihçileri bile, bir "yeni üstün gayretlilik" ve "kendini sonuna kadar zorlayarak yaşama" olgusundan, yani artık yeniden talep ve vaaz edilen çalışkan ve yorulmak bilmeyen bir yaşama biçiminden söz ediyorlardı.[81] Bununla Rader ABD tarihinin, artık yüz yıldan daha eski olsa da, en ünlü konuşmalarından birine göndermede bulunur. 1899 yılında o zamanın New York Valisi Theodore Roosevelt Amerikalıları böyle bir "üstün gayret"e çağırmıştı: küresel rekabette ve en iyilerin hayatta kalması mücadelesinde yorulmadan, çevik, bedensel olarak aktif bir yaşam tarzına. Atlantik'in bu yakasında da beden eğitimi ve sağlıklı beslenme yoluyla performans kapasitesini artırmak 1970'li yılların icadı değildir; fitness çağını başlatan yıllar onlar olsa bile. Fitness tarihinin izleri, 19. yüzyıla ve hatta daha da geriye kadar uzanır.[82]

81 Rader, "The Quest"

82 Roosevelt, "The Strenuous Life"; Möhring, "Ethnic food", s. 327-328.

Fitness: Bir Kavramın 18. Yüzyıldan Bugüne Değişen Konjonktürü

"Şeylerin değişmez amaca uygunluğu"?

21. yüzyılda fitness insanın sahip olduğu değil, özgürlükçü toplumların üretken bir üyesi sayılabilmek için çalışarak elde etmek ve korumak zorunda olduğu bir şeydir. Modern fitness dinamiktir, sonsuz aktiviteyi temsil eder ve insanların sağlık, performans kapasitesi ve yaşam kalitesi için, bunları artırmak ve optimize etmek için, kendi sorumluluklarıyla hareket etmelerine dayanır.

Eskiden böyle değildi. 18. yüzyılda Avrupa'da ve Amerika'da özgürlük, bireysel haklar ve insan mutluluğu sözleri edilir olduğunda, fitness hiç de kendi sorumluluğunda hareket etmeyi ve insanların hayatını biçimlendirme serbestliğini temsil etmiyordu. Aksine, fitness mevcut ilke ve durumlarda ısrar etmeyi temsil ediyordu. O zamanlar yalnızca İngilizce'de kullanılan bir terim olan fitnessin kendi kaderini değiştirmekle ve iyileştirmekle hiçbir ilgisi yoktu, bireyin değiştirmesinin imkânsız olduğu katı bir düzene ayak uydurmak demekti.

Fitnessin bu sabit biçiminin 19. yüzyılın sonlarına kadar sık sık alıntı yapılan bir tarifi, Henry Fielding'in *Tom Jones* (1749) adlı annesi tarafından terk edilmiş bir çocuk hakkındaki romanında yer alır. Bu roman, 18. yüzyılın İngiliz toplumunu, onun düzeni ve ahlâkı hakkında bir yorumdur. Orada inatçı filozof ve öğretmen Mr. Square ne zaman çağın değiştiğinden yakınıp eskiden kalma erdem, ahlâk ve toplumsal düzen fikirlerini savunsa daima fitnessten söz eder. Bunları sarsılmaz bir temele oturtmak için de "doğrunun değişmez kuralı ve var olan her şeyin sonsuz uygunluğu" fikrinden destek alır. Square bunları tamamıyla 18. yüzyılın ruhuna uygun olarak doğa yasalarına dayandırır. Öğretmen meslektaşı Reverend Thwackum ise, her şeye ve herkese dünya ve toplum düzeninde sabit bir yer tahsis etmek için Tanrısal iradeyi ortaya sürer. Fitnessin bugünün bakış açısından hayli farklı ve olağandışı olan statik anlamı, romanın Almanca çevirilerine bakıldığında açıkça belli olur. Alıntı yapılan pasaj 1750 tarihli Almanca ilk basımında "hakkın değişmez kuralı ve var olan her şeyin ebedi bağlamı" şeklinde çevrilir; 1771 tarihli bir baskıda "şeylerin ebedi uygunluğu"ndan söz edilir. 19. yüzyılın ortalarında bile İngilizcedeki fitnessin anlamında çalışkanlık, performans ve optimize edilebilirlik gibi kavramlar görülmez. 1841 yılına ait çeviri onun yerine "var olan her şeyin sonsuz uygunluğu"nu[1] vurgular.

Fielding'in zamanında fitnessten söz eden bir kimse, verili haliyle ve sarsılmaz olarak kabullenilmesi gereken bir dünya ile ilkeleri ve sosyal düzeni olan bir topluma bağlılık yemini etmekteydi; hem de şimdi nasılsa, o haliyle iyi ve doğru olduğu için. Kendi imkânlarını iyileştirmek, kendi yeteneklerini artırmak ve daha ileriye gitmek için sürekli kendi be-

1 Fielding, *Historie des menschlichen Herzens*, 3. kitap, 3. bölüm, s. 147; Fielding, *Geschichte des Thomas Jones*, cilt 1, 3. bölüm, s. 149; Fielding, *Die Geschichte des Tom Jones*, 3. kitap, 5. bölüm, s. 116 (*Tom Jones*, çev. Mîna Urgan, İletişim Yayınları, İstanbul, 2. baskı, 2021, s. 156).

deni üzerinde çalışmak, fitness ve onun dünyanın düzeniyle ilişkisi hakkındaki bu tasavvurlara ters düşerdi.[2]

Ancak Atlantik coğrafyası 18. yüzyılın ikinci yarısından itibaren tümden değişti. Özgürlük ve kendi kaderini tayin etmeye dair aydınlanmacı önermeler toplumsal sabitlikle ilgili mevcut tasavvurlara meydan okudu. İnsan varoluşu ve toplumu dinamikleşti. İnsan artık özgür olan ve kaderini kendi ellerinde tutan, daima bir seçim hakkı olan ve kendine kurallar, yasalar koyabilen ve bir hükümet tayin edebilen, hisseden ve düşünen bir varlık sayılıyordu.

Daha 17. ve 18. yüzyılın İngiliz sömürgeciliği zamanında bile Kuzey Amerika, o zamanlar Avrupa'da düşünülmesi bile imkânsız olan yükselme fırsatları ve siyasal-toplumsal katılım imkânları sunmuştu.[3] Daha sonra da kurulduğu andan başlayarak ABD, aydınlanmanın vaatlerinin fiiliyata geçirildiği yer sayıldı. Çünkü 4 Temmuz 1776 tarihli Bağımsızlık Bildirgesi kraliyet egemenliğinin ve hükümranın erkinin sonunu ilan ediyor; onun yerine her insanın yaşama, özgürlük ve mutluluk peşinde koşma hakkını koyuyordu. Modern fitnessin tarihi için bu bakımdan önemli nokta, Bağımsızlık Bildirgesi'nin mutluluğun kendisini değil, aktif olarak mutluluğun –kendini gerçekleştirme, güvenlik, refah, mülkiyet– peşinde koşmayı insan olmanın temel şartı ilan etmesiydi. Sözü geçen "mutluluğun peşinde koşma" sadece bir hak değildi, özgürlükçü insan olmanın yanı sıra gelen bir tür görevdi.[4] Daha da

2 Humphreys, "Eternal Fitness", s. 190-194. Humphreys Cambridge Platocularının rolüne gönderme yapar ve burada Cudworth, *Treatise* (1731, yazılma tarihi 1680'den önce), s. 14'ten alıntı yapar; orada şöyle denmektedir: "Şeyler iradeleriyle değil, doğaları gereği oldukları şeydirler. Şeyler beyazlık nedeniyle beyazdırlar ve siyahlık nedeniyle siyahtırlar, üçgenlik nedeniyle üçgendirler, yuvarlaklık nedeniyle yuvarlaktırlar, benzerlik nedeniyle benzerdirler ve eşitlik nedeniyle eşittirler. Kadirimutlaklığın kendisi de bir cismi, bir üçgenin doğasını ve özelliklerini içinde barındırmadıkça üçgen yapamaz."

3 Heater, *Brief History of Citizenship*, s. 64, s. 72-79; Lombard, *Making Manhood*.

4 McMahon, *Happiness*, s. 312-331. McMahon İngilizcedeki *to pursue* ("peşinde koşma") fiilinin 18. yüzyılda içerdiği bağlayıcılığa da dikkat çeker. Serbest tü-

fazlası vardı: Eskiden Tanrı'nın iradesi insana sözümona belirli bir yer tahsis etmişken, şimdi insanların hayatlarını iyi biçimlendirme, başarılı olma ve ilerleme peşinde aktif olarak koşmaları Tanrı'nın iradesi sayılıyordu. Dolayısıyla 18. yüzyılın "değişmez ve sonsuz uygunluğu" toplumsal organizasyonun ve hatta dünyanın bir ilkesi olmaktan çıkarılıp yerine kendi sorumluluğunu üstlenme, kendi üzerinde ve kendi iyiliği için çalışma, aktif ve özerk olarak mutluluk ve yaşam kalitesi peşinde koşma hakkı ve görevi geçirildi. Dünya ve toplum düzeni ve ayrıca insani varoluş bundan böyle dinamik olarak düşünülüyordu ve kendi talihini iyileştirmeye yöneltiliyordu. Ancak 18. yüzyılın sonlarında, henüz buna ulaşabilmek için bedensel performans isteğinden ve kapasitesinden söz edilmiyordu. Bu durum ancak, fitness hakkındaki sabit kavramın yerini ağır ağır dinamik bir kavramın aldığı ve bedenin toplumsal düzenin merkezine daha belirgin bir şekilde yerleştiği 19. yüzyılın ikinci yarısında değişecekti.[5]

Bu arada, liberal toplumların tarihinde özgürlük, eşitlik ve kendi kaderini tayin etmekten ne zaman söz edilse, insanların fiiliyatta ABD'de de Bağımsızlık Bildirgesi'nin önerdiği kadar eşit olmadıkları akılda tutulmalıdır. Çünkü özgürlük, eşitlik ve kendi kaderini tayin etme hakkına düzülen övgüler, köleciliğin bile devam etmesine imkân veren bir bağımlılık, eşitsizlik ve başkaları tarafından belirlenme siyasal pratiğiyle uyum içerisinde yükseliyordu. Nihayetinde kendi özgürlüklerini üretken olarak kullanma ve bu sayede özgür bir toplumdaki taşıyıcı güç sayılabilme potansiyeli, ağırlıkla beyaz ve erkek kesimler için düşünülmüştü.[6]

---

ketimin bu yeni toplum için oynadığı rol hakkında bkz. Breen, *Marketplace of Revolution*; Shachak & Illouz, "Pursuit of Happiness".

5 McMahon, *Happiness*, s. 312-331.

6 Erken dönem ABD'de özgürlüğün anlamları, kimin özgürlüğünden söz edildiğine bağlı olarak muazzam farklılık gösteriyordu. Foner, "Meaning of Freedom"; Nelson, *National Man-hood*.

Ancak siyasal ehliyete sahip insanlar grubu beyaz erkeklerle sınırlı olduğu halde, yine de pek çok kuşkucu, Amerikan deneyinin ne kadar riskli ve zor olduğu uyarısında bulunuyordu. Çünkü genç Amerikan Cumhuriyeti'nin acil bir sorusu, bir toplumun gerçekten performans ve kendi sorumluluğunu üstlenme isteği ve yeteneği üzerine kurulup kurulamayacağıydı. Kadınların ve kölelerin yanı sıra başta eski alt zümrelerden gelme pek çok beyaz erkek olmak üzere, çok fazla insanın kontrol ve yönlendirmeye ihtiyacı yok muydu? O zümrelerin kötü alışkanlıklarından Avrupa'da da korku duyuluyordu, ama özgürlükçü ABD'de bunun sonuçlarıyla ilgili soru özel bir aciliyet kazanmıştı. Daha erken dönemin siyasal tartışmaları bile bir cumhuriyetin siyasal yönetiminin, bireyin özgürlüklerine oranla da, ne kadar güçlü olması gerektiği etrafında dönmüştü. Bu tartışmalar içerisinde bir yandan temel liberal prensipler, yani sınırlı hükümet erki, yalın bir devlet ve piyasanın temel yönlendirme aracı olması ilkeleri şekillendi. Bunlar bundan böyle Birleşik Devletler Amerikası'nı biçimlendirecek olan ilkelerdi.[7] Öte yandan devletin yalın olması gerektiği ve bireysel özerklik liberal inancına, daha en başından itibaren burjuva elitlerin, eski alt zümrelerin kendilerini yönetmeye ve başarıyla mutluluk peşinde koşmaya gerçekten hazır mı oldukları, yoksa kendilerini alkole ve başka kötü alışkanlıklara mı verecekleri endişesi eşlik ediyordu. Tüm insanların hak ve yükümlülükleriyle liberal bir cumhuriyet için yeterince "fit" olduklarından kuşku duyuluyordu, her ne kadar 19. yüzyılın ilk yarısında bunu henüz bu şekilde ifade etmeseler de.[8]

Çok geçmeden kimi burjuvalar, insanlara kendi üzerlerinde çalışmayı, kendi kendilerini yönetme ve başarı peşinde

7 Gerstle, *Liberty and Coercion*, s. 17-36.

8 Rorabaugh, *Alcoholic Republic*; Martschukat, *Ordnung des Sozialen*, s. 17-43; Kleeberg (yay.), *Schlechte Angewohnheiten*.

koşma yeteneklerini geliştirmeyi ve alkole ve ahlâki gevşekliğe karşı koyma yeteneklerini artırmayı öğretmeyi hedefleyen ilk sosyal hareketleri oluşturmaya başladılar. Özgürlükçü toplumları daha sağlam bir zemine oturtmanın bir aracı da, Atlantik'in her iki yakasında da ortaya çıkan ve genç ABD'nin öncülüğünü yaptığı yeni tarz eğitim, ıslah ve ceza kurumları olacaktı. Bunların temelinde değişik bir ceza konsepti yatıyordu; hedefleri, pratikleri ve anlamı yeniden tanımlandı. Ceza artık kural ihlallerini rezil ederek ya da acı vererek telafi etmeye yönelik olmayacaktı. Onun yerine ceza söz konusu insanları "ıslah edecek", "reforme edecek" ve özgürlükçü bir toplum için "fit" hale getirecekti. Artık cezanın hedefi, kendi davranışlarını düşünmek ve toplumsal katılım becerisi geliştirmekti. İnsanları optimize etme ve iyileştirme konsepti şekil almaya, toplumsal ve siyasal düzenin içine yerleşmeye ve onun araçlarını biçimlendirmeye başlamıştı, her ne kadar etkileri sıklıkla sınırlı kalsa da.[9] Yeni ceza ve eğitim kurumları da ya bedeni çalışmaya zorlayarak ya da onu kilitleyip hareketsiz bırakarak beden üzerinden iş görüyordu. Dolayısıyla bedeni esas aldılar, ancak ne bedeni acıyla cezalandırma hedefini izlediler ne de onun performans yeteneğini iyileştirmeyi amaçladılar. Modern anlamda fitness gibi bir şey söz konusu değildi. Beden daha ziyade öncelikle karakteri eğitmenin aracı olma işlevi görüyordu.

Elbette Avrupa'da da, Amerika'da da daha o zaman da –19. yüzyılın ilk yarısı– bedenin günlük bakımı, sağlığını koruma ve potansiyellerini açığa çıkarma konulu çeşitli kılavuzlar ve sistemler ortalıkta dolaşıyordu. Burada örneğin, yeni burjuva insanlara dik bir duruşu öğretmesi öngörülen

9 Reform hareketi için bkz. Dorsey, *Reforming*. Avrupa aydınlanmasında ceza oranlarının dönüştürülmesi hakkında bkz. Foucault, *Überwachen und Strafen*; ABD için Rothman, *Discovery of the Asylum*; Meranze, *Laboratories of Virtue*. Bu arada, köleciliğin paradigmatik ceza aletinin kamçı ve onun hedefinin beden olmaya devam ettiğini unutmamak gerekiyor.

çeşitli jimnastik biçimlerini düşünebiliriz ya da 1820'li yıllardan itibaren göçmenlerle birlikte ABD'ye gelen ve görece daha sert ve enerjik olan Alman jimnastiğini. Ancak jimnastiğin hedefi, birey ve onun başarısından çok ulustu.[10] Ne var ki 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren gittikçe daha fazla kişi, bedene beden olarak ve onun bireysel performans yeteneğine daha fazla ilgi göstermeye başladı. Örneğin *North American Review* dergisi 1855 yılında, benliği optimize etmek üzerine çalışan çeşitli uzmanların, yani "hekimler, eğitimciler ve din adamları"nın o güne kadar bedenin bireysel ve toplumsal ilerleme için önemini sorumsuzca ihmal ettikleri eleştirisinde bulunuyordu. Benzer bir şekilde birkaç yıl sonra *Atlantic Monthly*'de, beden kültürünün nihayet zirveye çıktığı okunabiliyordu.[11] Burada bir insanın karakterini veya doğasını biçimlendirmeyi değil, daha ziyade beden olarak bedeni hedef alan bir çalışmadan söz ediliyordu; beden artık beden optimizasyonun hedefi ve başarılı bir yaşama şeklinin işareti olmuştu. Protestan ahlâkı artık bedenin kendisini hedefe yerleştirdi.[12] Bundan böyle serpilen modernlikte beden ve onun potansiyeli çok daha fazla ilgi görür oldu; bunu da kapitalizmin ve yükselmekte olan makine çağının dinamiğine borçluydu. Bedeni, potansiyelini ve yapabildiklerini anlamaya yönelik fizyoloji ise, 19. yüzyılın ikinci yarısında uluslararası düzeyde bir "öncü bilim" konumuna yükselecekti.[13]

---

10 Alkemeyer, *Zeichen, Körper und Bewegung*; Sarasin, *Reizbare Maschinen*; Verheyen, *Erfindung der Leistung*, s. 123-126; Goltermann, *Körper der Nation*. Beşinci Bölüm'de jimnastikten daha fazla söz edilecektir.

11 Anonim, "Art. III: Gymnastics", "hekimler, eğitimciler ve din adamları" diye sayıyor. Lewis, "The New Gymnastics", s. 129'da da şöyle deniyor: "Kültür fizik [şimdi] dalganın tepesindedir"; Park, "Muscles, Symmetry, and Action"; Martschukat, "Necessity for Better Bodies"

12 Weber, *Protestantische Ethik*; Putney, *Muscular Christianity*.

13 Park, "Biological Thought"; Sarasin & Tanner, "Physiologie"; Stoff, "Leistungsprinzip"

19. yüzyılın ortasının beden tarihiyle ilgili ne kadar büyük değer kaymaları başlattığını, fitness kavramına doğrudan bir bakış da bize gösterir. Fitness ancak şimdi dinamik olmaya başlayacaktı. O zamana kadar fitness kavramı anlamını pek değiştirmemişti. Daha öncesinde de olduğu gibi bazı insanların ve şeylerin bazı işlev veya konumlar için "amaca uygunluğunu" ve "biçimsel uygunluğunu" ifade ediyordu, onların çalışarak elde ettikleri bedensel performans kapasitesini değil. Dolayısıyla fitness kavramının statik anlamı, uzun zaman inatla geçerliliğini korudu, hem de aslında eskiden kalma her şeyin ve her türlü katı yapının değiştirilmesinin bayraktarlığını yapmış olan ABD'de bile.[14] Henüz 1860'lı yıllarda fitness örneğin *Atlantic Monthly Review* dergisinde geçtiğinde, estetik uyumu tarif etmeye ya da özgül yetenekleri kategorileştirmeye yarıyordu, yani belirli bir kişinin, ister demiryolu girişimcisi, editör, küratör ya da sanatçı olsun, belirli bir mevki için uygunluğunu belirtmekte kullanılıyordu. Elbette öğrenme yeteneğinin ve talimli olmanın belirli bir işi yerine getirmek söz konusu olduğunda yararlı olduğu söyleniyordu. Ama fitnessten söz edildiğinde, eskiden de olduğu gibi bir kimsenin belirli bir pozisyon için belirli bir yeteneğe ve uygun biçime sahip olup olmadığı sorusu ön plandaydı, bunları çalışarak kazanıp kazanamayacağı değil.[15] Oysa fitnessin çok geniş bir referans yelpazesi vardı. Kâh bir yemek için tabağın doğru sıcaklıkta olması söz konusuydu, kâh siyasal olarak en hararetli konular. Bu noktada örneğin 1865 yılında özgürleştirilen güneyli kölelerin seçim hakkını kullanabilmek için "fit" –yani bunun için yaratılmış– olup olmadıkları sorusunu analım. Düzenli olarak "doğal uygunluk" sözü geçiyordu ve zaman zaman da 18. yüzyılın Fielding'inden de bildiğimiz "var olan her şeyin

14 Saldern, *Amerikanismus*, s. 75.

15 Page, "Our Artists in Italy", s. 130.

sonsuz uygunluğu" dendiği oluyordu.[16] Bu durum 19. yüzyılın ancak ikinci yarısında yavaşça ama emin adımlarla değişmeye başlayacaktı.

Fitness, Darwin ve doğanın zorunlu rekabetinin icadı

Charles Darwin'in *Türlerin Kökeni*'nin yayımlanması, fitness kavramının tarihinde kilit bir olaydı. İlk defa 1859'da Londra'da yayımlanan kitap, ertesi yıl New York'ta basıldı ve Almanca ve Hollandacaya çevrildi, çok geçmeden de çok sayıda başka dilde basıldı. O zamandan beri fitnessin sözümona her yerde var olan rekabetçi başarının, hatta hayatta kalmanın bir şartı olarak tasavvur edilmesi sıkı sıkıya Darwin ve onun düşüncesiyle ilişkilendirilir. Oysa Darwin rekabetin toplumsal organizasyonun bir aracı olması ilkesini bulmamıştır. Nüfus teorisi ya da ekonomi-politik alanında, zaten onyıllardır kıt kaynaklar için rekabet kategorisi çerçevesinde düşünülüyordu. Ancak rekabet ilkesini doğa biliminde köklendiren ve böylelikle sonraki yıllarda ve onyıllarda toplum ile doğa bilimleri arasında artan ölçüde sıkı kenetlenmeler ortaya çıkmasının yolunu açan Darwin oldu. Rekabetin doğanın zorunlu düzen ilkesi olduğu fikri, bunları birleştiren halkaydı.[17]

Sonraki onyıllarda fitness kavramının kelimenin en hakiki anlamında varoluşsal bir rekabet düşüncesiyle iç içe geçmesi konusunda da Darwin en fazla sınırlı bir telif hakkı iddia edebilir. Darwin fitness kavramını gerçi daha kitabının 1859'daki ilk basımında kullandı, ancak "iyi olanın hayatta kalması"

16 Eliot, "New Education, II", s. 362; "doğal uygunluk" hakkında Hale, "What Shall We Have", s. 370; Parker, "Freedman's Story", s. 152.

17 Isenmann, "Die langsame Entstehung eines ökonomischen Systems"; Claeys, "Survival of the Fittest"; Sarasin, *Darwin und Foucault*.

ifadesini kullanması ondan birkaç yıl sonraydı. 1864 yılında bu ifadeyi ilk önce sosyal filozof Herbert Spencer *Biyolojinin İlkeleri* adlı kitabında kullandı (yani *Türlerin Kökeni*'nin ilk basımından beş yıl sonra). Kavram oradan, bundan kısa bir süre sonra ortaya çıkan sosyal bilimlere girdi. Darwin'in kendisi Spencer'in ifadesini 1869 yılında kitabının yeni baskısında benimsedi ve kendi kastetmiş olduğu şeyi tarif etmek için son derece uygun diyerek övdü.[18] Elverişli yaşam koşullarına ve kıt kaynaklara ulaşmak için yürütülen acımasız rekabetin, hatta savaşın sonucunu belirleyen, sonu gelmeyen çeşitlenme, seçilme ve uyum sağlama değişimlerini kastediyordu. Bununla birlikte Darwin'de de fitness tek tek canlıların aktif olarak gerçekleştirdikleri bir şey değildi. Zafer ya da yenilgi, hayatta kalma ya da ölme arasındaki farkı yaratan şey, kendi performans yeteneği üzerinde çalışmak değildi. Hangi canlıların belirli bir çevreye en iyi uyduğunu ve bu sayede hayatta kaldığını Darwin'e göre daha ziyade rastlantı belirliyordu. Darwin'in *Türlerin Kökeni*'nin ilk dönem Almanca baskılarına göz attığımızda, bunların burada da yer aldığını görürüz. Orada –Spencer'in *Biyoloji'nin İlkeleri*'nden alınmış bir ifade olarak– "en iyi olanın hayatta kalması"ndan söz ediliyordu.[19] Dolayısıyla Darwin'de de fitness statik olarak düşünülmüştü; en fit olan, ortama en fazla uyandı. Kendi bedeni üzerinde çalışmanın bir sonucu olarak dinamik fitnessten ve kendi potansiyelinin bilinçli optimize edilmesinden Darwin'de önceleri eser yoktu.

Kişi kendi başarısını ve hayatta kalma şansını artırmak istiyorsa, üzerinde çalışabileceği ve çalışmak zorunda olduğu bir fitness tasavvuru artık fazla uzak değildi. Rekabetin,

18 Spencer, *Principles of Biology*; Darwin, *Origin of Species or the Preservation*, 1859; ayrıca bkz. Darwin, *Origin of Species by Means*, 5. baskı, 1869, alıntı s. 92.

19 Darwin, *Über die Entstehung der Arten*, 1876, s. 83; Spencer, *Principien der Biologie*, 1. cilt, s. 499.

savaşın ve kendi başının çaresine bakma özgürlüğünün bir arada olduğu bu ortamda, kendine avantajlar ve daha iyi bir çıkış noktası sağlama hedefi için bilinçli olarak çalışma fikri kimin aklına gelmezdi ki? Kim, doğanın zorunlu rekabeti içerisinde kendi özgürlüklerini kendi avantajı için kullanmaya gayret etmezdi ki? Artık gittikçe daha fazla biçimlenen bir performans ve rekabet toplumunun çizdiği imaja göre böyle elde edilmiş bir fitness hayatta kalma ihtimalini artıracak ve biyolojik olduğu gibi sosyal olarak da düşünülen bir kolektifin optimizasyonunu sağlayacak, bu da nesiller boyunca devam edecekti. Kendi üzerinde çalışmamak ve onun yerine kötü alışkanlıklara izin vermek yozlaşmaya ve işler kötü giderse bir türün yok oluşuna yol açabilirdi. Bu söylemde Charles Darwin'in, Fransız biyolog Jean-Baptiste Lamarck'ın ve başkalarının kolayca birbirine karışıyor olması, onun dinamizmini azaltmıyordu. Aksine Darwinizmin özellikle Lamarckçı yorumuna göre, Darwinizm modernliğin ilerleme ideolojisini alevlendirdi. Çünkü sahiplenilen özelliklerin ve yeteneklerin sadece kendi hayatta kalma ve başarı şansınızı yükseltmekle kalmayıp, nesiller boyunca geleceğe aktarılacağı inancı, kendi üzerinde çalışma işini daha da önemli gösterir. Bu kavram yakın zamanda, epigenetik bağlamında tekrar konjonktüre girdi.[20]

Bu noktada bir kere daha, o dönemde özgürlük ve bireysel sorumluluğunu üstlenme siyasal ilkelerinin, özellikle de Kuzey Amerika'da ve biraz daha az olmakla birlikte Avrupa'da da ne kadar önemli hale geldiğini hatırlayalım. Çünkü fitnessin daha sonra açığa çıkaracağı muazzam güç için, bireysel özgürlük ve kendi sorumluluğunu üstlenme kavramları merkezî role sahiptir. Özellikle ABD'de yeni bir liberal devlet ve toplum düzeninin oluşmasını sağlamışlardı; tüm günahlarıyla, hatta köleciliğin varlığını sürdürmesiyle birlikte.

20 Kleeberg, *Theophysis*, s. 189-190; Kleeberg, "Schlechte Angewohnheiten"

Ancak Almanya'da da liberalizm ve özgürlük fikrinin içleri "rüşt", "bağımsızlık", "kendi düşünme" ve "kendi eylemliliği" gibi kavramlarla doldurulduu. Üstelik Atlantik'in bu yakasında liberal düşünce hiçbir zaman ABD'de olduğu kadar siyasal kimliğin ve pratiğin merkezinde yer almadı.[21]

Liberalizmin birçok entelektüel fikir babası da eski dünyadan geliyordu. Burada sadece İskoç Adam Smith'i anmış olalım. 1776'da, yani ABD Bağımsızlık Bildirgesi'nin okunduğu yıl, Smith *Ulusların Refahı* başlıklı kitabıyla serbest pazar/piyasa ve rekabet kavramlarını ekonomi ve siyaset düşüncesine kattı.[22] 19. yüzyılın sonralarında da John Stuart Mill liberalizmin başlıca Avrupalı teorisyeni sayılır. Mill ekonomi politik ile ilgili yazılarında, piyasa ekonomisini bireysel özgürlükle kaynaştırdı ve devlet erkine sınırlar koydu. Mill'in *Özgürlük Üzerine*'si ilk olarak 1859'da (Charles Darwin'in *Türlerin Kökeni* ile aynı yıl) yayımlandı. Mill, özgürlük ve toplumsal gelişmenin hakiki kaynağının ve temel şartının bireyin kendi becerilerini ve yaşama imkânlarını iyileştirme güdüsü olduğunu yazar. Bu kulağa epey fitness gibi geliyor. Fitness teriminin kendisi Mill'in yazdıklarında geçmez, ama metni epeyce fitness düşüncesiyle biçimlenmiştir. Ve Mill'in toplum, bireysel eylem erki ve insani optimizasyon potansiyeli hakkındaki tasarımları, doğabilimci Darwin'de boşuna arayacağınız bir dinamik benlik varsayımından hareket eder.[23]

Liberalizm (insani varoluşun temel ilkeleri olarak özgürlük ve kendi sorumluluğu ile birlikte) ve Darwinizm (rekabet ve mücadelenin her türlü varoluşun doğal zorunluluğu olmasıyla) 19. yüzyılın ortalarında son derece verimli siner-

21 Rotteck & Welcker (yay.), *Staats-Lexikon*, cilt 9, s. 713-730; bkz. Langewiesche, *Liberalismus in Deutschland*, s. 12-15.

22 McKendrick vd., *Birth of a Consumer Society*; Isenmann, *Die langsame Entstehung eines ökonomischen Systems* kitabında Smith'in özellikle Fransa'daki tartışmalara değindiğini ortaya koyar; Smith, *Wealth of Nations* (1776).

23 Mill, *Principles of Political Economy (1848)*; Mill, *On Liberty*.

jiler oluşturdular. Bunların biraradalığı sonraki onyıllarda hem fitness hakkındaki eski ve statik konsepti değişime uğrattı hem de kolektifin ilerlemesi ve başarısı için bireysel sorumluluğa duyulan inancı alevlendirmeye devam etti ve bedeni daha belirgin bir şekilde işin içine soktu. Elbette fitness hakkındaki böyle bir dinamik anlayış statik anlayışın yerine bir hamlede geçmedi. Daha ziyade, yıllar ve onyıllar içerisinde onu tamamladı, genişletti ve değiştirdi. Kimi zaman aynı anda "doğal ve edinilmiş fitness"ten söz edildiği oluyordu.[24] Rekabet içerisinde performans kapasitesi ve başarı artık bedensel koşulların (orantılı uzuvlar ve güçlü bir ciğer gibi) ve güçlü bir iradenin sentezi olarak yorumlanıyordu. Kendi içinden her şeyi kazıyıp almayı ve hatta kendi potansiyelini genişletmeyi ancak sonuncusu mümkün kılıyordu.[25] Kendini ve bedenini proaktif olarak fit hale getirme çağrısı artık gitgide daha açıkça yapılıyordu.

Bu fitness ise genel bir yüksek performans isteği ve kapasitesinin işareti sayılıyordu ve kaynaklar ve toplumsal katılım rekabeti içerisinde başarılı olabilmek ve hayatta kalabilmek için gerekliydi. Dolayısıyla fitness, özgürlükçü toplumların spordan çok daha ötesine uzanan temel bir kavramı olma yolundaydı. Kendi üzerinde çalışma ve kendi performansının sorumluluğunu üstlenme temel yeteneğini ve erdemini temsil ediyordu.[26]

Bu tarihsel dümen suyu içerisinde, insana belirli katı sınırların, yani siyasal, toplumsal, bedensel sınırların, doğal olarak verilmiş olduğu inancı parçalanmaya başladı. Bu sınırların genişletilip aşılabileceğini vaat eden sihirli söz, antrenman veya egzersiz idi. Artık beden ve sağlığın alıştırma

24 Wayland, "An American in the House", s. 147: "natural and acquired fitness"

25 Merwin, "Ethics of Horse-Keeping", s. 635.

26 Anonim, "Three Typical Workingmen", s. 722; doğanın ıslahı üzerine bkz. Shaler, "Use and Limits of Academic Culture", s. 160, 167; çalışmanın bir ürünü olarak fitness üzerine; Stedman, "Edwin Booth", s. 585.

yapılarak sistematik ve kalıcı olarak güçlendirilebileceği ve güçlendirilmesi gerektiği yüksek sesle vurgulanıyordu. Örneğin İskoç Richard Blackie, Atlantik'in her iki yakasında da yaygın olarak okunan kitabında, zaten bu evrende hiçbir şeyin egzersiz yapıp üzerinde çalışılmadan işlemediğini yazıyordu. Her şeyin yapılabileceğine ve biçimlendirilebileceğine dair tipik modern inanç, beden üzerinden insanların yaşama biçimini de ele geçirdi. Sadece gönüllü olarak ve sevinçle kendine ve bedenlerine dikkat edenler, kendi sorumluluklarıyla ve özdenetimle hareket eden ve kendi başlarının çaresine iyi bakanlar başarılı olup ilerleyeceklerdi. Buna kendini gözlemlemek, kendi ve bedeni hakkında bilgiler toplamak ve bunları değerlendirmek (yeme ve hareket etme davranışı, vücut ağırlığı, ifrazatlar vs.) ve tabii egzersiz yapmak da dahildi; elbette hiçbirini abartmadan. Doğru ölçüyü bulmak son derece önemliydi. Yeni egzersiz kültürüyle yeni fitness kavramı, yayılmakta olan ve çağdaş Almancaya *Selbsterziehung* (kendini yetiştirme) olarak çevrilen bir benlik kültürünün sadece bir parçasıydı. Başarılı bir "kendini yetiştirme" daha deneyimli kişilerin (ana baba, öğretmen, formen gibi) ya da o yıllarda beden, performans ve bunların geliştirilmesi hakkındaki tartışmaları biçimlendirmeye başlamış olan çok sayıdaki uzmanın tavsiyelerine uymayı da gerektiriyordu. Örneğin fizyoloji ya da beden eğitimi alanından gelen yeni fitness uzmanlarının bir bedenin sağlığının ve performans kapasitesinin nasıl geliştirilebileceğini en iyi anlayabilecek kişiler olduğu söyleniyordu. Bununla ilgili çok sayıda rehber kitap da yayımlanıyordu. Örneğin Danimarkalı sporcu ve jimnastik öğretmeni Johann Peder Müller'in 1904 tarihli kitabı *Benim Sistemim. Sağlık için Günde 15 Dakika* tüm Avrupa'da çoksatanlar arasına girmişti.[27]

27 Blackie, *On Self-Culture*; Sargent, "Physical Proportions"; Collier, "Sport's Place"; Müller, *Mein System*; beden kültürü üzerine bkz. Berryman & Park,

Fitness kavramının gittikçe dinamikleşmesi, tüm kademe ve boyutlarda geniş kapsamlı bir gelişme, ilerleme ve rekabet düşüncesinin parçasıydı. Etrafı sarmakta olan sosyal Darwinizmin de kattığı güçle artık her yerde performans şovları yapılıyordu; yerel, bölgesel ve hatta küresel olarak. 1887'de Harvard Üniversitesi Beden Eğitimi Profesörü Dudley Allen, beden eğitiminin bireyin ve dolayısıyla Amerikan toplumunun ve genel olarak "Anglosakson ırkın" gelişmesi için ne kadar önemli olduğunu, Amerika'nın nihayet gerçekten anladığını vurguluyordu. Bir yıl sonra *North American Review*, "Uygarlığın tarihi, fiziğin iyiye doğru gelişmesinin tarihidir," iddiasında bulunacaktı. Burada beden ve uygarlığın altın standardı beyaz burjuva erkekti.[28]

Gerek bireysel gerek kolektif fitness çabası birbirini desteklemeliydi ve spordan askerî ve ekonomik alanlara, oradan da teknoloji ve bilime kadar tüm alanlarda küresel "varoluş mücadelesinin" parçası olarak düşünülüyordu. Bu tasavvur Atlantik'in iki yakasında da çok yaygındı; Amerika'daki telaşlı ilerleme çılgınlığına zaman zaman Avrupa'dan kuşkulu-mesafeli bakılsa ve hatta kimi zaman antipati dile getirilse bile. Fitness düşüncesi ayrıca, 19. yüzyılın ilerleyen yıllarında sadece Avrupa devletlerini değil, ABD'yi de ele geçiren sömürgecilik hummasını da besledi.[29] Bu düşünce biçimi yoğunlaşmış haliyle Theodore Roosevelt'in 1899 yılında "azimli yaşam" hakkında yaptığı konuşmada yer alır. Dönemin New York valisi ve daha sonraki ABD başkanı, doğa adamı ve savaş gazisi, yaptığı konuşmada her bir Amerikalı-

Sport and Exercise Science; Sargent bkz. Peña, *Body Electric*, s. 50-72; bkz. Sarasin, *Reizbare Maschinen*, s. 324-336; Möhring, *Marmorleiber*, s. 65; Müllner, "Sich in Form bringen"

28 Sargent, "Physical Development of Women", s. 174; Hutchinson, "Physical Basis of Brain-Work", s. 523; "Uygarlığın tarihi, fiziğin iyiye doğru gelişmesinin tarihidir"; Collier, "Sport's Place", s. 383-384; Bederman, *Manliness & Civilization*; Sarasin, *Reizbare Maschinen*, s. 251; Verheyen, *Die Erfindung der Leistung*, s. 84.

29 Saldern, *Amerikanismus*; Verheyen, *Die Erfindung der Leistung*, s. 46.

dan, dinlenmek bilmeyen, azimli, aktif, hep ileriye doğru çabalayan bir yaşam sürmesini talep ediyordu. Böylece Amerika'yı ve Amerikalıları, ulusların ve "kavimlerin" (*Volk*) –burada bilinçli olarak ırkçılıkla ilişkilendirilen *Volk* kavramını kullanıyorum–[30] sürekli çekişmesi içerisinde ileriye götürmek mümkün olacaktı. Roosevelt açıkça beyaz, Anglosakson, Protestan ve erkek Amerikalılara hitap ediyordu. Bunlar onun için, özgürlük ve kendi sorumluluğuyla ne yapılması gerektiğini gerçekten kavrayan ve her ikisini de üreten biçimde kullanmayı bilen tek kesimdi. Her bireyin isteğinden ve yeteneğinden, Roosevelt'e göre kolektifin ilerlemesi ve gücü doğuyordu. Roosevelt fit, fit olmayan, fitness terimlerini ne sistematik ne de analitik olarak kullanıyordu, yine de konuşması fitness mekanizmasının farklı yüzlerini daha 1900 yılında özetliyordu: liberalizm ile Darwinizmin ve özgürlük ve rekabetin sinerjileri; kendi kendini yönetme ve kolektif ilerlemenin ve ayrıca beden, ulus ve kavmin biraradalığı; kendinden olanın desteklenmesi, ötekinin dışlanması.[31]

Fitness, farklılıklar ve siyasal katılım

Dinamik olarak düşünülen fitnessin 19. yüzyılın son üçte birinde modern toplumlara ne kadar derin ve sağlam bir şekilde nüfuz etmiş olduğunu, Michel Foucault'nun biyopolitik modeli yardımıyla kavrayabiliriz. Bu model, bedenin, yaşamın organizasyonunun ve geliştirilmesinin modernliğin ve modern politikaların merkezine nasıl yerleştiğini ana hatlarıyla gösterir. 1900 yılı civarında bireylerden ve kolektiflerden (toplumdan, ulustan, kavimden) ısrarla, daha perfor-

30 Yazar gündelik dilde halk anlamına gelen *Volk*'un tarihteki ırkçı ve savaş kışkırtıcı kullanımına vurgu yapıyor – ç.n.

31 Roosevelt, "The Strenuous Life".

manslı, üretken ve kendini savunma gücüne sahip –kısaca daha fit– hale gelmeleri isteniyordu. Bedenlerin yeteneklerini geliştirmek için sürekli işlenmesi ve aktifleştirilmesi gerektiği tasavvuru, gittikçe daha standart hale gelmişti. Kendi bedeni üzerinde çalışmak gayet "normal" sayılıyordu. Ancak fitness sadece kendi bedeni üzerinde çalışmaya davet etmekle kalmıyor, aynı zamanda farklar da yaratıyordu; bir yanda kendi üzerinde çalışanlar ve performans kapasitesine sahip kişiler olarak takdir görebilenler, öte yanda bunu başaramayanlar vardı. İlk kesim modern bir toplumda başarılı özneler sayılıyordu. Diğerleri öyle değildi ya da daha az öyleydiler. Fitness, toplumu tasnif eden ve topluma kimin hangi ölçüde katılabileceğini düzenleyen bir ideal olmuştu.[32]

Kimi insanların fitness ve böylelikle tam toplumsal takdir görme ve katılım yeteneğine sahip oldukları daha baştan sadece sınırlı ölçüde kabul ediliyor, hatta kökünden reddediliyordu. Bunu hem bu haliyle hem de başka bir şekliyle 18. yüzyılın sonlarından biliyoruz: Özgürlük ve kendi kaderini tayin hakkı, genel toplumsal ilkeler olarak ilan edilmesine edilmişti ama yine de insanların sadece bir kısmı için geçerliydi. Özgürlüğe, kendini daha iyiye doğru geliştirme ve özerk özne tasarısına bağlılık duyan bu tür toplumlar için ayırt etmek ve belli kimseleri dışlamak adeta kurucu bir öğedir: Bu toplumlar özgürlüğü başarılı, üretken, "iyi" kullanabileceklerine güvenilenler ve bunu yapabileceklerine güvenilmeyenler arasında ayrım yaparlar.[33] Dolayısıyla kolektifin içerisinden "ırk" ve etnisite, cinsiyet ve sınıf, cinsiyet ve yaş gibi kategorilere göre açılmış çok çeşitli "kırılma hatları" geçer; oysa kolektif ilke olarak insan olmanın etrafında oluştu-

32 Foucault, *In Verteidigung*, s. 276-305; Scholl, "Einleitung. Biopolitik"

33 Mills, *The Racial Contract*; Dean, *Governing Societies*, s. 118; Butler, *Körper von Gewicht*, s. 29-30, "Oluşturucu dış görünüm" hakkında ayrıca bkz. Hunt, *Inventing Human Rights*.

ğu iddiasındadır. Her şeyden önce biyolojik-bedensel düşünülmüş olan bu kırılma hatları, toplumsal katılımın ölçüsünü ve türünü düzenler. Bu bağlamda da dahil etme ve dışlamanın biyopolitik mantığı, "ötekinin ölümünün" bir diğerinin hayatını "daha sağlıklı ve saf" hale getireceğini söyler.[34] Burada ölüm ille kelime anlamıyla kastedilmiyor, daha ziyade toplumsal dışlamanın olabilecek her türlü biçimi için metafor olarak kullanılıyor.[35]

19. yüzyılın son üçte birinde dinamik fitness tasavvuru toplumsal ve siyasal düşünce ve eyleme gittikçe daha sağlam bir şekilde yerleşti. Böylelikle kimin yurttaş olarak işe yarayacağı sorusu da gittikçe daha sıkça "fitness" başlığı altında müzakere edildi. Nihayetinde fitness performans kapasitesinin ve ayrıca kendini yönetme, rekabet içerisinde başarılı olma ve böylelikle toplumun üretken bir üyesi olma yeteneğinin ifadesi sayılıyordu. Liberal toplumlar eşitsizlikleri ve dışlama mekanizmalarını, performans adaleti iddiasında bulunarak örtüyorlardı.[36] Fitness ve yurttaş olmaktan söz edildiğinde, bu pek de yazılı hale getirilmiş bir hak ya da kimlik kartıyla temsil edilen devlet yurttaşlığıyla ilgili değildi. Söz konusu olan daha ziyade talepler formüle edebilmekti ve bunlar da kendini daha iyiye doğru geliştirebilme yeteneğinden ve özgürlükçü toplumlara yapıcı katılımdan türetiliyordu.[37] Kendi bedeninin kuvveti ve sağlığı için gereken-

---

34 Foucault, *In Verteidigung*, s. 295-297; Gunkel & Stieglitz, "Verqueerte Laufwege"

35 Özne statüsüne sahip olmayanların sosyal hayatın "yaşanamaz" ve "barınılamaz" oldukları halde çok kalabalık nüfuslu olan bölgelere sürülmesi hakkında, bkz. Butler, *Körper von Gewicht*, s. 23.

36 "Kendi kendini yönetme için fitness"ten söz eden erken bir metin: Frothingham, "Sam Adams Regiments", s. 182. Verheyen, *Die Erfindung der Leistung*, s. 9.

37 Devlet yurttaşlığı konsepti içerisinde hak ve yükümlülüklerin iç içe geçmesi hakkında bkz. Heater, *Brief History of Citizenship* ya da Gosewinkel, "Staatsbürgerschaft"; Cooper, *Citizenship*.

leri yapan kimse, kendi performans kapasitesinin ve böylelikle çalışma, savunma ve dölleme gücünün bilincinde olduğunu belgelemiş olurdu; bu da hem bireysel hem toplumsal başarı için temel oluşturuyordu. Başka bir deyişle: Kendi fitnessiyle ilgilenen kişi, topluma katkıda bulunmak istediğini ve bu nedenle katılım ve takdir görme haklarını talep ettiğini göstermiş oluyordu. Bu argümanın yaygın olduğu tek yer ABD değildi. Almanya, İngiltere gibi Avrupa ülkelerinde de beden, aktifleştirilmesiyle siyasal-toplumsal katılım hakkı ve aidiyet, takdir ve ayrıcalıklar sağlayabilen bir alet haline gelmişti.[38]

Fitness artık gayet dinamik düşünülüyordu, ancak yine de içerisinden statik eksenler geçiyordu. Çünkü "ırk" veya etnisite, cinsiyet ve başka kategoriler yardımıyla hangi insanların "doğal olarak" özgürlükçü yurttaş olma potansiyeliyle donatılmış olup hangilerinin olmadıklarının değerlendirilebileceğine inanılıyordu. ABD'de 19. yüzyıldan 20. yüzyıla geçiş yıllarında belirli grupların gerçekten, özgürlükçü bir toplumun yurttaşları olabilmelerini sağlayan "doğal" bir görev bilincine, "içgüdüsel" bir azme ve "verili" bir çalışma sevgisine sahip olup olmadıkları ısrarlı olduğu kadar kuşkucu bir yaklaşımla tartışıldı. Bu tartışmanın hedefi bağımsızlık sonrasında Afroamerikan kölelerdi, askerî boyunduruk altına girdikten sonra yerlilerdi, seçimde oy hakkı için mücadele veren kadınlardı; Güneydoğu Avrupalı, eğitimsiz köylü göçmenlerdi ya da (ABD tarafından) sömürgeleştirildikten sonra Filipinlilerdi.[39] Hatta, farklı insanların ve insan gruplarının özyönetim, siyasal katılım ve yurttaşlık için uygunluğunun, özgürlükçü toplumların bundan böyle yüzleş-

38 Möhring, *Marmorleiber*, s. 145; Zweiniger-Bargielowska, *Managing the Body*; Honneth, *Anerkennung*; Cooper, *Citizenship*.

39 Parker, "Freedman's Story", s. 152; King, "Pioneers of Ohio", s. 559; Thayer, "Dawes Bill and the Indians", s. 320; Clark, "Woman Suffrage"; Shaler, "European Peasants"; Claghorn, "Our Immigrants and Ourselves", s. 547.

mek zorunda olduğu en acil sorulardan biri olduğu söyleniyordu.[40]

1900'lerin öncesi ve sonrasındaki onyıllar büyük bir toplumsal değişim zamanı ve bedenselliğin ilk modern çağı sayılır ve bu da fitness söyleminde çok çeşitli şekillerde ifadesini buldu. Her şey bedenin, onun performans yetisinin, performans isteğinin ve kişinin performansını iyileştirmesinin etrafında dönüyordu. Ayrıca eşitlik iddiası taşıyan bir toplumdaki farkların türetildiği kaynak da sözümona değişkenlik gösteren potansiyelleriyle bedendi. Bu yılların büyük toplumsal dinamizmi insanlar için rahatsız ediciydi ve beden, özellikle de beyaz erkek bedeninin doğa tarafından verilmiş üstünlüğü istikrar vaat ediyor gibiydi. Dönüşüm zamanında, beden toplumsal düzenin bir tür demirleme noktası işlevi görüyordu.[41] Bununla birlikte herhangi bir şekilde kabul görebilmesi için beyaz erkek bedeninin görünüşteki doğal üstünlüğü sürekli yeniden iddia edilmek, sahnelenmek ve aktif olarak tesis edilmek zorundaydı. Çünkü beyaz erkek bedeninin fitnessi ve dolayısıyla onun sözümona doğal üstünlüğünün sergilenmesi de sürekli aktivite gerektiriyordu.[42]

Dahası, modern ve artan ölçüde kentselleşen dünyanın bedenleri aynı zamanda birden fazla meydan okumayla yüz yüze geliyor ve hayalî bir istikrar yuvası olması sorgulanıyordu. Birincisi, modern toplumda gitgide bedensel hareket eksikliği gözlemlendiği düşünülüyordu. ABD'nin durumunda buna, o zamana kadar ülkeyi biçimlendiren bir tarihsel momentumun kaybedilmesi eşlik etti; o da özellikle beyaz Amerikan erkek bedenlerinin sözümona yabani doğa-

40 Riis, "Reform by Humane Touch", s. 753; ayrıca bkz. Anonim, "An Englishwoman", s. 246; Adams, "The United States"

41 Lears, *Rebirth of a Nation*; Wiebe, *Search for Order*. Avrupa toplumlarıyla ilgili benzer teşhisler için bkz. Sarasin & Tanner (yay.), *Physiologie* ya da Rabinbach, *The Human Motor*.

42 Möhring, *Marmorleiber*, s. 15.

yı uygarlığa dönüştürdüğü Vahşi Batı'da çelik gibi güçlendiği tasavvuruydu. Ancak 19. yüzyılın sonunda kıta artık iskân edilmiş sayılıyordu ve Vahşi Batı zamanı geride kalmıştı. Bu büyük bir kayıp olarak yaşandı ve bedensel meydan okuma yokluğunun Amerikan erkeklerinin pısırıklaşmasına yol açacağı düşünüldü. Bu nedenle yüksek sesle telafi talep edildi. Aynı zamanda, ki bu da ikinci meydan okumaydı, modern şehirler, gerçekten salgın boyutlarında bedensel ve zihinsel bitkinlik hallerinden sorumlu olan, sinirsel uyarımların sel halini aldığı yerler olarak görülüyordu. Yeni türden, özellikle beyaz orta sınıfı kasıp kavuran nevrasteni isimli bir hastalıktan korkuluyordu. Nevrasteni özgül tarihsel bağlamı için semptomatikti ve 20. yüzyılın sonları ila 21. yüzyılın başları için kalp damar hastalıkları ve tükenmişlik sendromu neyse, *fin de siècle* (yüzyıl sonu) için de nevrasteni oydu.[43]

Artık ısrarla Amerikan toplumunun krizinden söz ediliyordu. Bu kriz algısı ayrıca dinamik göç hareketleri tarafından da beslendi: İlk önceleri Amerika'nın batısında Çinli işçilerin göçüyle, daha sonra Güney ve Doğu Avrupa'dan Amerika'nın doğusuna ve iç batısına gelen Katolik ve Yahudi inançlarına mensup insanlarla, ayrıca ülkenin güneyini terk eden Afroamerikalılar tarafından. Bu göç hareketleri özellikle, toplumsal hegemonyasını kaybedeceğinden endişe eden beyaz Anglosakson, Protestan Amerika'yı irite etti. Hızlı bir değişim dönemini yaşamanın bulanık ve irite edici duygusuna, talepleri ve başarıları özellikle beyaz erkekler arasında kriz halinde korkular yaratan ilk kadın hareketi de katkıda bulundu.[44]

---

43 Bederman, *Manliness & Civilization*; Lutz, *American Nervousness*; Radkau, *Zeitalter der Nervosität*; Stoff, "Degenerierte Nervenkörper"; Kury, *Der überforderte Mensch*, s. 37-54.

44 Geniş kapsamlı literatür içinde bkz. Bederman, *Manliness & Civilization*; Kasson, *Houdini*; Roediger, *Working Toward Whiteness*; Lüthi, *Invading Bodies*.

Bedenin ve özellikle de beyaz erkek bedeninin aktifleştirilmesi tüm meydan okumalara tek cevap gibi görünmese bile, sanki duruma uygun ve önemli bir cevap veriyordu: Sosyal Darwinizm döneminde akla yakın olan bir cevap. Egemen rekabet ve "en iyinin hayatta kalması" kültürü karşısında fiziksel zayıflık tehdit edici görünüyordu ve bunun çaresi olarak beden eğitimi özellikle çok şey vaat ediyor olmalıydı. Böylece bedensel aktifleşme, özellikle beyaz erkekler için nevrasteni çağında en iyi tedavi ve hastalıkları önleme tedbiri sayıldı. Açık havada hareket etmek ve sağlıklı beslenme beyaz erkeklerin üstünlüğünün sözümona doğal olmasını sağlamanın ve sergilemenin en iyi yoluydu. Her yerde bir "atletizm mikrobu" dolaşıyordu, bedensel yozlaşmaya karşı bir şey yapmanın şiarı "egzersiz, egzersiz, egzersiz"di. Jimnastik, bisiklet, yüzme ve bedeni eğitmeye yönelik başka etkinlikler için yeni türde bir coşku 1900 yılı civarında modern toplumların günlük yaşamına girmeye başladı.[45] Aynı zamanda da "iyi" beslenme gerçek bir saplantı halini aldı. "Doğru" yemek, "sağlıklı" bir diyet seçmek ve zaman zaman bir perhiz küründen geçmek, kendine ve bedenine, artık talep edildiği gibi özenli bakmanın bir işaretiydi. Beslenme bilimine dayalı bir yeme davranışı, hassas bir kendini gözlemleme ve sıklıkla da okkalı miktarı da et, kişinin performans kapasitesini korumaya ve iyileştirmeye yardımcı olacaktı.[46] Ayrıca biyopolitik çağında artık yumuşak ve kalın bedenler, refah ve hayatta başarı simgesi olmak yerine gittikçe daha fazla başarısızlığı, zayıflığı, kendine hâkimiyet eksikliğini ve fit olmamayı temsil ediyordu.[47]

---

45 Yüzme havuzunun bedensel güçlenmenin yeri için önemi hakkında bkz. Wiltse, *Contested Waters*, s. 31.

46 Vester, *A Taste of Power*, s. 80; Helen Zoe Veit, *Modern Food*; beden eğitiminin Almanya'daki rolü ve önemi hakkında bkz. Maren Möhring, *Marmorleiber*.

47 Vertinsky, "Weighs and Means"; Mackert, "I want to be a fat man"; Farrell, *Fat Shame*.

Yeni beden çılgınlığı özellikle beyaz burjuva erkekler arasında güçlüydü ve toplumsal güç ilişkilerini yeniden sağlamlaştırmak için bir imkândı. Antrenmanlı bedenlerle beyaz erkekler olağanüstü performans güçlerini belirginleştireceklerdi, kapitalist rekabet içerisinde ekonomik başarı için de hazır olacaklar ve böylelikle ayrıcalıklı toplumsal konumlarını pekiştirip meşrulaştıracaklardı. Fitness gurusu Bernarr Macfadden ya da Eugen Sandow sanatçı adıyla Kuzey Amerika'dan Yeni Zelanda'ya kadar küresel bir ikona haline gelen Königsbergli vücut geliştirici Friedrich Wilhelm Müller gibi tipler, tüm kriz laflarının karşısına beyaz erkek bedeninin neler yapmaya kadir olduğunu gösteren görüntüleriyle çıkıyordu. Bedenleri fitnessin, insanın ve özellikle de beyaz erkeğin içindeki en iyiyi ortaya çıkaran ideal ve pratik olduğunu doğrulayıp vurguluyordu.[48] Yeni spor ve fitness dergileri Sandow, Macfadden ve başkalarının bedenlerini binlerce yerde gösteriyordu. Böylece beyaz erkeklerin sözde üstün yetenekleriyle öne çıktıkları özgürlükçü bir rekabet toplumunda vücut geliştirmenin temel ilke olduğu inancını şekillendirdiler. Bernarr Macfadden'in medya imparatorluğuna dahil olan *Physical Culture* dergisi ya da spor magazin dergisi *Outing* egzersiz yoluyla fitnessin sağlıklı bir bedenin ve dolayısıyla ister iş dünyasında işadamı olarak, ister politikacı ya da asker olarak, her türlü başarının temelini oluşturduğu konusunda en küçük kuşkuya bile yer bırakmıyordu.[49] Macfadden'in sloganı, "Zayıflık suçtur, suçlu olma!" şeklindeydi.

Beden kültünün odağında beyaz burjuva erkekler yer alsa da, başka toplumsal gruplar da bedenleri ve fit olma yoluy-

48 Sandow'un ABD'deki imajı hakkında bkz. Kasson, *Houdini*. Sandow'un küresel imajı hakkında bkz. Daley, *Leisure & Pleasure*. Macfadden için bkz. Adams, *Mr America*; Stieglitz, "A Man of Your Years"

49 Theiss, "Measuring Physical Fitness", s. 350; ayrıca bkz. Anonim, "The Oldest Games" ya da Raine, "Taming the Frontier"

la daha fazla toplumsal ve siyasal katılım peşinde koştular. Bernarr MacFadden'in *Physical Culture*'ı da açıkça kadınlara seslenmekten geri kalmıyordu. Rekabet ve bedensellik yıllarında, fitness *empowerment* (güçlenme) için çok elverişliydi; özellikle de erkeklik ve beyaz olmakla, böylelikle de toplumsal hegemonyanın ve siyasal erkin en önemli rütbeleriyle iç içe olduğundan. Fitness bir yandan bazı toplumsal grupları ve bireyleri dışlıyordu; ancak öte yandan onlara, daha fazla toplumsal katılım talebinde bulunabilecekleri alanlar da açıyordu. Fitness, filozof Judith Butler'in deyişiyle, sınırlayıcı oldukları kadar imkânlar da açan kuvvetlerin alanıydı.[50]

Beden yoluyla *empowerment* için ilk akla gelecek örnek Afroamerikan topluluğudur. Daha yüzyıl dönümünde bile boksör Jack Johnson ya da bisiklet yarışçısı Major Taylor gibi siyahi spor yıldızları her türlü direncin ve tüm sınırların ötesinde nelerin mümkün ve yapılabilir olduğunu cisimleştiriyorlardı. Öte yandan geniş Afroamerikan nüfusla ilgili olarak da W.E.B. DuBois ya da Emmett J. Scott gibi siyahi entellektüeller ve politikacılar, eşit siyasal haklar ve toplumsal takdir uğruna mücadelede bedensel güçlenmenin sağlıklı ve üretken biçimlerinin ne kadar önemli olduğunu vurguluyorlardı. Gerçekten ABD'nin yurttaşları olarak başarılı olabilmeleri için Afroamerikalıların oyun ve spor tesislerine, yüzme havuzlarına ve tenis sahalarına ihtiyaçları vardı.[51] Atlantik'in her iki yakasında Yahudi beden politikalarıyla ilgili olarak da benzer bir tablo görülür. Spor ve beden eğitimi Yahudi erkek bedenlerinin cılız olduğuna dair çağdaş tasavvurlara karşı etkili olacaktı. "Kaslı Yahudiler" siyasal ve toplumsal katılım talep eden modern, özgüvenli bir Yahudiliği

50 Butler, *Kritik der ethischen Gewalt*, s. 29; çağdaş diyet pratikleriyle ilgili benzer bir akıl yürütme için bkz. Vester, "Regime Change"; Vester, *Taste of Power*.

51 Dubois, "The Problem of Amusement (1897)" ve Scott, "Leisture Time (1925)"; Martschukat, "His chief sin"; Purkiss, "Beauty Secrets"; Stieglitz, "American Crawl"

temsil edecekti.[52] Bir başka örneği, hem Amerikalı olmaya gayet elverişli olduklarını hem anavatanlarına bağlı kalabildiklerini göstermek için ABD'de, bir tür grup jimnastiği olan sokol yapan Çek göçmenler oluşturur.[53] Son olarak feminist Frances Willard ve onun bisiklet sevgisini hatırlatalım. Willard için bisiklet sürmek özgürlükçü demokratik yaşam felsefesini bir bütün halinde cisimleştiriyordu. Çünkü bisiklet sürmek kendi üzerinde ağır bir çalışma ve aynı zamanda ılımlı bir eğlence demekti. Willard coşkuyla, bisiklet süren kişinin bedenini ve karakter gücünü eğittiğini, yeni beceriler edindiğini, yeni alanlara açılıp ilerlediğini yazıyordu. İnsan bu işi daha iyi yapabilen ve tekniğe de, bedenine de daha fazla hâkim olan kişilerin tavsiyelerini göz ardı etmeden kendine güvenmeyi öğreniyordu.[54]

Nihayet 20. yüzyılın başlarında değişen fitness kavramı –aktif fiziksel güçlenme yoluyla performans yetisi olarak– modern insanların kafalarına ve bedenlerine kazınmıştı bile. Gerçi Almanca metinlerde daha uzun süre İngilizce fitness kelimesi görülmeyecekti. Buna sıra ancak 1960'lı yıllarda geldi. Yine de bedensellik tasavvurları 1900 yılı civarında artık burada da birkaç onyıl öncesinde olduğundan daha dinamik düşünülüyor ve bireysel performans isteği ve yetisiyle birleştiriliyordu. Bunu, Charles Darwin'in *Türlerin Kökeni* kitabının Almanca basımlarına, ama bu sefer yüzyıl dönümünde yapılan çevirilere tekrar göz attığımızda görürüz. Orada artık gittikçe daha az "en iyi uyum sağlayanın hayatta kalması" deniyor, onun yerine "en beceriklinin hayatta kalması" ifadesi kullanılıyordu. 18. yüzyılın sonlarından beri

52 Kugelmass (yay.), *Jews, Sports, and Rites of Citizenship*; ayrıca bkz. *Journal of Sport History*, cilt 26, sayı 2, 1999; özel yay., *One Hundred Years of 'Muscular Judaism'*; Zimmermann, "Muskeljuden"; Stieglitz vd., "Sportreportage"

53 Henne, *Training Citizenship*.

54 Willard, *A Wheel within a Wheel*; Strange & Brown, "The Bicycle"; Vertinsky, "Feminist Charlotte Perkins Gilman"; Verbrugge, *Active Bodies*.



Frances Willard bisiklete binmeyi öğreniyor.

"becerikli", gitgide çalışkanlığı ve normal ölçülerin ötesine geçen bir performansı tarif etmekte kullanılıyordu.[55]

ABD'de *fitness* ve *fit* 20. yüzyılın başlarında günlük dile sağlam bir şekilde yerleşmişti bile. 1915 yılında spor dergisi *Outing* fit kalmak (*keep fit*) ifadesinin artık yaygınlaştığını ve tüm Amerikalılar tarafından bilindiğini yazıyordu. Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi'nin "mutluluk peşinde koşma" hakkı "fitness peşinde koşma" şeklinde somutlaşmıştı

55 Darwin, *Die Entstehung der Arten* 1902, cilt 1, s. 126. vd. *Fitneß* kelimesi ilk defa 1976 yılında Duden Sözlüğü'ne girdi.

– kendi üzerinde çalışarak. Bu da öncelikle düzenli egzersiz yapmak ve iyi beslenmek demekti. Ama nasıl ve hangi yoğunlukta egzersiz yapmak ve yemek yemek gerektiği, egzersizin ve beslenmenin ne kadar uygun olduğu ve hangi etkiyi yaptıkları, sözümona hangi cinsiyetten olduğunuza ve ten renginize bağlıydı. Fitness mekanizması, dinamik düşünülecek kendini optimize etme gayreti ve "ırk", cinsiyet ve başka kategorilerle ilgili tasavvurlarla belirlenen statik sınır çizgilerinin biraradalığı üzerinden işliyordu.

Artık kendi üzerinde çalışmayı bilimsel standartlara göre düzenleme gereğinden de yüksek sesle söz edilir olmuştu. Fitness peşinde koşma, egzersiz ve beslenme ilminin en yeni direktiflerine uymalıydı. Egzersiz seansları, yemek ve kendi yaptıklarının başarı ve başarısızlığı büyük bir hassasiyetle ölçülmeli, kaydedilmeli ve birbirine uyumlanmalıydı. "Normal Amerikalı" için de az çok bir sporcu için geçerli olan yaşam kurallarının geçerli olduğu söyleniyordu.[56] Hayat ilkesi tüm insanların, toplumsal rekabet içinde mümkün olduğu kadar iyi sonuç alabilmek için sürekli egzersiz yapması gerektiği şeklindeydi.

Yeni bir bilimsel konsept de yine insanı iyileştirmeye odaklanmıştı: öjeni. Bu bilim fit ve fit olmayanlar arasında ayrım yapmayı, seçme yapmayı, en fit olanların hayatta kalmasını teşvik etmeyi ve bu şekilde performansı güçlü düşünülen bir "halk bedeni" yaratmayı hedefliyordu. Burada sadece genetik olarak nasıl donatıldığınız değil, davranış esaslı yönlendirme ve müdahale de rol oynuyordu. Tıpkı fitness gibi öjeni de farklı yerlerde farklı biçimlenen ulusaşırı, modern bir fenomendi. Öjeni bilimsel olarak da, siyasal olarak da kabul görüyordu ve yerleşiklik kazanmıştı, kenarda kıyıda kalmış ırkçıların oyun sahası değildi. Nitekim ABD'li say-

56 Adler, "Spartan Stuff", s. 303; genel için ayrıca bkz. Biltekoff, *Eating Right*; Mackert, "Feeding Productive Bodies"

gın sosyolog D. Collin Wells 1907 yılında *American Journal of Sociology* gibi saygın bir yayın organında, öjenik düşüncenin modern toplumların yeni dini haline gelmesi ve buna karşılık gelen bir siyasal eyleme yol açması gerektiğini iddia ediyordu. Aynı yıl Indiana eyaleti ABD'nin ilk öjeni yasasını çıkardı, Almanya ve başka Avrupa ülkelerinden epey önce.[57]

Kriz ve savaş dönemlerinde fitness

1930'lu yıllarda bedensellik ve fitnessin anlam ve işlevleri bir kere daha değişime uğradı. Nasyonal Sosyalist Almanya yeni boyutlarda bir beden ve performans fanatizmi yaşıyor; bu da spor ve asker, işçi ve reprodüksiyon bedenlerinin coşkuyla yüceltilmesiyle dile geliyordu.

Ancak faşizmde beden eğitimi pek de liberal bir yöntem değildi, toplumsal örnek figür, başarılı birey değildi. Daha ziyade ulusal ve ırkçı olarak düşünülen bir halk topluluğuna hizmet eden egzersiz, rekabet ve bedensel performans yetisi kutsanıyordu.[58] Bu arada, özellikle Almanya'da yüzyıl dönümünde görmüş olduğumuz türden yaşam reformcusu yan anlamlar da, yani modernizmin yozluklarının karşısına özgürleştirilmiş, üretkenliğe istekli ve bu kapasiteye sahip bedenleri çıkarma amacı da işin içindeydi. Nasyonal Sosyalist beden kültü için en az aynı derecede önemli bir tarihî rezonans alanını, ulusal ve aynı ırktan halk fikrine (*völkisch*) hizmet eden Alman jimnastikçiler oluşturuyor-

57 Wells, "Social Darwinism", özellikle de s. 706. Ayrıca ABD'de bilimsel ırkçılığın tarihi için bkz. Degler, *In Search of Human Nature*; Tucker, *The Science and Politics*; Norbert Finzsch, "Wissenschaftlicher Rassismus"; uluslararası öjeni hakkında ayrıca bkz. Kühl, *Die Internationale der Rassisten*; ön tarihi hakkında bkz. Lorenz, *Menschenzucht*.

58 Alkemeyer, "Aufrecht und biegsam"; Becker & Schäfer (yay.), *Sport und Nationalsozialismus*, orada da özellikle Becker & Schäfer, "Einleitung", s. 9-23; Diehl, "Körperbilder und Körperpraxen"; Wildt, *Volksgemeinschaft, Version: 1.0*; Wildt, *Volk, Volksgemeinschaft, AfD*.

du. 19. yüzyılın başlarından beri kendilerini bedenin eğitimine adamışlardı, ama ulusal kolektiften yana emir komuta içinde çalışıyorlardı, liberal fitness mekanizmasının merkezî bir öğesi olan kendi kendini düzenleyen zindelik temelinde değil.[59] Nasyonal Sosyalizmdeki performans bedenleri her şeyden önce "ari ırk bedeninin" güzellik idealine göre düzenlenmiş bir kolektif performans ve saflık kurmacasının hizmetindeki bedenlerdi. Böyle bir halk birliği düzeni elbette sadece bireyin zorla saf tutması ve boyun eğmesi yoluyla değil, aksine aynı zamanda gönüllü ve hatta coşkulu katılımla da işliyordu.[60]

Bedenlerin ve beden performans yetilerinin ve ikisinin birbiriyle nasıl bir ilişki içerisinde olduğunun anlam ve önemi, 1930'lu yıllarda Atlantik'in öteki yakasında da değişti. 1929'da eşi görülmedik boyutlara ulaşan ekonomik krizle birlikte Amerika'da, o zamana kadar liberalizmin ve rekabetin güçlerine hayli sınırsız olan güven kayboldu. Piyasa, rekabet ve bireyciliğin temel, hatta tek toplumsal yönlendirme öğesi olması fikrine karşı eleştiriler yükseldi; artık ABD'de bile kolektif ve sosyal devlet düşüncesi rağbetteydi. Tarihçi Jeff Cowie *new deal* dönemini, savaş yıllarını ve savaş sonrası ilk onyılları ABD'de piyasa liberalizminin siyasal, ekonomik ve toplumsal gelenekleri ve düsturları bakımından "büyük istisna" olarak nitelendirir. Piyasa liberalizmi gerçi 1930'lardan 1970'lere kadar zaten hiç kaybolmamıştı, ama hâkimiyeti kriz travması yüzünden zayıflamıştı. Franklin D. Roosevelt'in *new deal*'i (yeni düzen) ve Harry Truman'ın *fair deal*'inden (dürüst pazarlık) Lyndon B. Johnson'un 1960'lı yıllardaki *great society*'sine kadar –bazı eksikleriyle– devam programları, Cowie'nin belirttiğine göre ABD'de sınıflar ve gruplar üstü bir kolektif ruhun doğma-

59 Goltermann, *Körper der Nation*.

60 Katılım hakkında bkz. Lüdtke, *Eigen-Sinn*; Lindenberger, "Eigen-Sinn"

sını sağlamıştı. Bu ruh Sosyal Darwinist "en iyinin hayatta kalması"nı yumuşatıyordu.[61]

Ekonomik kriz ve *new deal* ile birlikte, fitnessin düzenleyici bir ideal olması için şartlar da değişti. Bedensellik, beden üzerinde çalışma ve devlet yurttaşı olmak arasındaki ilişki değişti. Çünkü artık en öncelikli görev, kriz yüzünden güçten düşmüş bedenleri ortaklaşa bir gayretle tekrar toparlamaktı. İnsanlar tok ve güçlü olmalı, böylece tekrar performans yetisine sahip devlet yurttaşları olarak şekillendirilmeliydi. Eşi görülmedik ekonomik kriz karşısında artık hiç kimse işi olmayan kişinin çalışmak istemediğini inandırıcı bir şekilde iddia edemezdi. Artık insanların başarısızlıklarının başlıca sebeplerinin istek ya da yetenek eksikliği değil, dış koşullar olduğu düşünülüyordu. Bu bakımdan pek çok *new deal* programı insani varoluşun koşullarını biçimlendirmeye ve bu dış koşullar içerisinde insanların kendi kendilerine yardım edebilmesini desteklemek üzere düzenlenmişti. Devletin yardım ve çalışma programlarının, kendi kendini yönetmeye sağlam bir çerçeve sağlaması amaçlanıyordu. Örneğin –genel değerlendirmelere göre o yılların en başarılı kamusal iş bulma tedbiri olan– *civilian conservation corps* kapsamında doğada çalışmak, aynı zamanda erkek bedeni ve ulus üzerinde çalışmaktı. Çalışma programları, bireysel başarıdan çok aile ve ulus gibi kolektiflere göre düzenlenmiş olan iyi yurttaşlık tasavvur ve pratiklerini öğretiyordu.[62] Aynı şey, artık devlet hesabına kamu binalarının duvarlarında yer alan çok sayıdaki tabloyla temsil edilen *new deal* döne-

61 Cowie & Salvatore, "The Long Exception" Cowie, *Great Exception*. Bu arka plan önünde, *New Deal*'in çok sayıda karşılaştırmalı inceleme çalışması hazırlamış olan Alman tarihçileri arasında büyük bir ilgiyle karşılaşması şaşırtıcı değildir; bkz. Schild, *Zwischen Freiheit*; Patel, *The New Deal*; Gräser, *Wohlfahrtsgesellschaft*.

62 Stieglitz, *100 Percent American Boys*, s. 184-222; Patel, *Soldaten der Arbeit*; Suzik, "Building Better Men"; Henne, *Training Citizenship*, s. 14-20; Moran, *Governing Bodies*, s. 38-63.

minin sanatı için de geçerliydi. Bu sanat, güçlü, çalışan bedenlerin ulusal gayretin hem parçası hem de sonucu oldukları mesajını yayıyordu.[63] Mesajın faşist ve devlet sosyalizmine özgü beden imgelerine yakınlığını görmezden gelmek mümkün değil.

Bedenselliğin siyasal ve toplumsal önemi, 1930'lu yıllarda azalmadı. Ancak performans yetisini üretmenin hedefi ve pratikleri artık pek de bir benlik kültürünün değil, daha ziyade kolektif bir projenin parçasıydı. Fitness –liberal, performans yetisine sahip, rekabet ve bireyselliğe göre düzenlenmiş bir toplumun pratiği olarak anlaşılan haliyle– gözden düştü.

İkinci Dünya Savaşı'nda da kaslı, kuvvetli ve tuttuğunu koparan bedenler ABD'de ulusal bir projeydi. Hep birlikte bir toplum bedeni biçimlendirilecekti ve bu beden tüm gücüyle faşist düşmana karşı koyacaktı. İlke olarak, tarihçi Charlotte Macdonald'ın İngiliz Uluslar Topluluğu için göstermiş olduğu şey, ABD için de geçerli sayılabilir. Bedensellik kolektif olarak ve özgürlükçü bir toplum düzeninin diktatörlük tehditlerine karşı kendini savunması anlamında mevzilendiriliyordu, hem de cinsiyetler üstü olarak. Amerikan vatanı içindeki cephenin kadın ikonası silah sanayiindeki bir işçiydi: "Perçinci Rosie" Rosie kaslarını gösteriyordu. Sayısız afişin üzerinde sergilediği güçlü kolları savaş üretimini hızlandıracak ve Amerika'yı savunmaya yardımcı olacaktı.[64]

Fitness ve tüketim kültürü

İkinci Dünya Savaşı daha yeni bitmişti ki, sağlık ve performans yetisi için duyulan biyopolitik kaygı, tekrar belirgin olarak bireye ve bireyin kendini yönetme şekline odaklan-

63 Bkz. örneğin Manuel G. Silberger'e ait Labor (1936) tablosu, https://fdrlibrary.org/art-detail. Karşılaştırma için bkz. Melosh, *Engendering Culture*.

64 Jarvis, *Male Body in War*; Macdonald, *Strong, Beautiful, and Modern*.

maya başladı. Bunun arka planı Batı'daki savaş sonrası onyılların konjonktürüydü. Batı Almanya ekonomi mucizesi ülkesi oldu ve tıkınma dalgasına yakalandı. Gıda karnelerinin devri geride kalmıştı, artık tekrar daha zengin içerikli yemekler sofraya konuyordu. Hâlâ kısıtlı olan bütçeyle pek çok şey henüz eskisi gibi basitti belki, ama artık yeniden tüketebiliyor, hatta yağ bağlayabiliyordunuz. Bu da ibrenin yeniden yukarıya döndüğünü gösteriyordu.[65]

ABD için 1950'li yıllar, aşağı yukarı yirmi yıl süren kriz ve savaştan sonra tekrar 20. yüzyılın başlarındaki tüketim sarhoşluğuna geri dönebilmek ve hatta daha da öteye gidebilmek demekti. Tüketici ve alıcı daha önce hiç olmadığı kadar, piyasa toplumundaki özgür yurttaşın ideal tipi konumuna geldi. Çok tüketen, ulusal çıkar doğrultusunda hareket ediyordu. Çünkü birincisi bu şekilde, zor zamanların ardından ekonomik ve toplumsal güçlenmeye katkıda bulunuluyordu; ikincisi de planlı ekonomiyi yerleştirmiş olan bir hasım karşısındaki soğuk savaş, tüketimi siyasal pratik olarak uygulamayı gerektiriyordu. Amerikan Başkan Yardımcısı Richard Nixon ve Sovyet Başbakanı Nikita Kruşçov'un 1959'da Moskova'daki Amerikan Ulusal Sergisi'nde bir araya gelmeleri efsanedir. Nixon bu görüşmede bir Amerikan aile evinin tam döşenmiş mutfağını, tüketim kapitalizminin komünizm ve planlı ekonomiye karşı üstünlüğünün bir göstergesi olarak övmüştü.[66]

O sırada önce ABD'de olmak üzere, tüketimin, toplumun ve üyelerinin performans ve rekabet yetisini ne kadar tehlikeye düşürdüğü konusunda bir tartışma da gelişti. Artık tekrar zenginleşen sofralar ve günlük yaşamın televizyon, otomobil ve yürüyen merdivenler gibi konforları sadece kapita-

65 Wildt, *Beginn der Konsumgesellschaft*, s. 76-109; ayrıca bkz. Briesen, *Das gesunde Leben*, s. 190-193.

66 Cohen, *Consumers' Republic*; Steigerwald, "All Hail the Republic"

lizmin gücünün ifadesi anlamına gelmiyordu. Çok geçmeden kapitalist bedenlerin artan ölçüde güçsüz, yumuşak olmasının ve çürümesinin nedenleri oldukları tespit edildi. Daha 1950 yılında bile, obeziteyi bir numaralı sağlık problemi olarak tanımlayan ilk sesler çıkmaya başladı. Bunun nedeni olarak, öncelikle daha fazla ve daha zengin içerikli yemekler ama aynı zamanda hareket azlığı da gösteriliyordu. Afroamerikan nüfusunun geniş kesimlerinin 1950'li yıllarda ve daha sonraları da hâlâ açlık çektiğine, bu tartışmalarda pek değinilmiyordu.[67]

Yeni başlayan yağ korkusuyla birlikte, fitness konuları yeniden ilgi görmeye başladı. Buna, 1950'li yılların başlarına ait uluslararası karşılaştırmalı araştırmalar katkıda bulundu. Bu araştırmalar, 6-19 yaşlarındaki Amerikalı çocukların bedensel olarak Avusturya ve İtalya'daki yaşıtlarından açıkça daha az fit olduklarını ortaya koydu. Bunun nedeni olarak tüketimi seven Amerikan yaşam tarzı tespit edildi. ABD başkanına bağlı özel bir komisyon, (*President's Council on Youth and Fitness - PCYF)* buna çare bulmaya çalıştı. Bireylerin ve ünlülerin, kâr amacı gütmeyen kuruluşların ve çeşitli şirket topluluklarının ittifakı niteliğindeki PCYF'nin amacı, Amerikan gençliğini aktifleştirmek ve açıkça sadece bedensel değil, "topyekûn" fitnessi hedeflemekti. Böyle bir her şeyi kapsayan fitness fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak düşünülmüştü, tıpkı o dönemde kurulan ve bugün de sağlığı bedensel, zihinsel ve sosyal iyi olma hali olarak tanımlayan Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) geniş kapsamlı sağlık anlayışı gibi. Bu arada, beden ve sağlıkla ilgili herhangi bir çalışma, özgürlükçü demokratik Amerika'da, Beyaz Saray ön ayak olsa bile, hiçbir şekilde devlet tarafından yönlendirilemez, totaliter bir

67 McKenzie, *Getting Physical*, s. 9; vücut yağı ve aşırı tüketim hakkında bkz. Stearns, *Fat History*; Dean, *Imperial Brotherhood*; Moran, *Governing Bodies*, s. 112-131.

kılığa bürünemezdi. Hiçbir şey, Nasyonal Sosyalist Almanya'yı ya da SSCB'yi ve her iki ülkede ulusal davaya hizmet eden performanslı bedenleri hatırlatamazdı. Onun yerine Amerikalı erkekler ve kadınlar özerk ve gönüllü olarak, sağlıklı olduğu, zevk verdiği ve Amerikan yurttaşları olarak kendilerini görme biçimlerine uygun düştüğü için aktif olmalıydılar. "Topyekûn fitness"in aslında tam olarak ne olması gerektiği ve ona nasıl ulaşılabileceği ise belirsiz kaldı. Bu belirsizliği siyasal proje olarak fitnessin bir açığı olarak yorumlayabiliriz. Ancak fitnessin merkezinde kendi üzerinde çalışma ilkesinin yer aldığının doğrulaması da sayabiliriz. Fitness peşinde koşmak bireyselliğe, kendini aktifleştirmeye ve başarı mücadelesine dayanıyordu; ne somut tedbirler gerektiriyordu ne de somut hedef parametrelere ulaşmaya çalışıyordu.[68]

1950'li yıllar boyunca fitness konusunda artan siyasal ve toplumsal kaygı sadece çocuk ve gençlere değil, yetişkin nüfusa da yönelikti. Arka planda, savaş sonrası onyıllarda her yanı saran kalp damar hastalıklarından duyulan korku içleri kemiriyordu. Kalp hastalıkları yeni bir epidemiyolojinin hem konusu hem itici gücüydü. Gerçi kalp hastalıkları esas anlamda bulaşıcı değildi, ancak yüksek derecede çevre ve davranış kaynaklı sayılıyorlardı. Bu, belirli bir kültür ve toplumda belirli bir zaman içerisinde hızla yaygınlaşmaları demekti. Yeni epidemiyoloji (özellikle de Massachussetts'teki Framingham kasabasındaki) geniş kapsamlı ve uzun vadeli araştırmalara dayanıyordu ve risk faktörlerinin coğrafi yerini saptayan ve bunları bireylerle toplumsal grupların yaşadıkları ve yaşam tarzıyla eşleştiren bir model temelinde çalışıyordu. Bu perspektif sosyal faktörler gibi bireysel sorumluluğun da önemli rol oynadığı geniş sağlık konseptine çok

68 McKenzie, *Getting Physical*, s. 14-53; sözü edilen araştırmanın sonuçları Kraus & Hirschland, "Muscular Fitness"; aynı yazarlar, "Minimum Muscular Fitness". PCYF hakkında bkz. Moran, *Governing Bodies*, s. 84-111 ve ayrıca Bowers & Hunt, "President's Council"

iyi uyuyordu. Beslenme, alkol ve tütün tüketimi, stres, çalışma ve ayrıca bedensel aktivite derecesi, artık kalp hastalıklarının görülme sıklığıyla ilişkilendiriliyordu. Önleyicilik artık merkezî kavram oldu ve kişisel sorumluluğun gücüne güvenilir oldu. Çünkü önleyicilik tek tek her insana, kendi sağlığına ve fitnessine dikkat etme ve hastalıklara karşı önlem alma görevini yüklüyordu.[69]

Bu noktada iki şeye daha dikkat çekmemiz gerekiyor. Birincisi, yine en büyük ilgi yine toplumun ortasından beyaz erkeklere gösteriliyordu; kırklı yaşlarında, çoğu orta yönetim kademelerinde ve çoğunlukla oturarak çalışan, iyi kazanan, düzgün bir yaşam standardına sahip, ancak stresli, sigara içen, fazla içki tüketen ve çok az hareket eden erkekler. Demek ki ilan edilen kalp krizleri, tam da ABD toplumunda hegemonyal konumda olan, böylelikle toplumsal kaynaklara olabilecek en büyük erişime sahip erkeklerin etrafında olup bitiyordu. Bunlar aynı zamanda, 1950'li yıllarda bir kere daha, krizde oldukları söylenen erkeklerin ta kendisiydi. Bunların tüketim toplumunda ve evcilliğin hep beraberliği (*togetherness*) –1950'li yılların Amerikan toplumunda kendini tarif etmenin anahtar terimlerinden birisi– içinde yumuşamış olduğu söyleniyordu. Ayrıca işlerinde büyük holdinglere tabi olma zorunluluğu da enerjilerine ve güdülerine zarar veriyordu, bu da sonuçta Amerika'ya zarar veriyordu. Kalp krizi sadece bedensel zayıflık işareti sayılmıyordu, aynı zamanda toplumun ve ailelerinin refahı için ölesiye çalışan orta sınıfın beyaz erkeklerinin özel gayretine de bir göndermeydi.[70]

---

69 McKenzie, *Getting Physical*, s. 82-108; risk faktörleri modeli hakkında bkz. Rothstein, *Public Health* ve ayrıca Timmermann, "Risikofaktoren"; önleyicilik (önleyici hekimlik) hakkında bkz. Bröckling, "Prävention"; Bröckling, *Gute Hirten*, s. 73-112; önleyicilik ve "önleyiciliğin gücü" hakkında ayrıca bkz. Hannig & Thießen (yay.), *Vorsorgen in der Moderne*.

70 McKenzie, *Getting Physical*, s. 90-92; Martschukat, *Ordnung des Sozialen*, s. 263-292; Gilbert, *Men in the Middle*.

"Hasta erkek" cinsiyetler ve toplum düzeni hakkındaki düşüncede kök salmış bir söylem figürüdür. Bugün de bu figür erkeğin kendisini ailenin ve toplumun iyiliği için feda etmesini çağrıştırır.[71] 1950'li yıllar için (ve daha sonrasında da) bu figür o kadar merkezî bir konumdadır ki, sosyolog Barbara Ehrenreich o yılların toplumu hakkındaki teşhisini *erkeklerin kalpleri* etrafında oluşturmuştur.[72]

İkincisi, 1950'li yıllarda henüz beden eğitiminin gerçekten önleyici etki edip etmediği ve kalp krizlerine karşı kullanılmasının yararlı ya da gerekli olup olmadığı konusunda fikir birliği çok uzaktaydı henüz. Sporun sağlık etkileri tartışmalıydı ve hatta zararı hakkında tartışılıyordu. Dahası antrenmanlı bir beden henüz ortalama erkekler için tam olarak estetik bir ideal sayılmıyordu. Kendi beden biçimini düzeltme çağrıları öncelikle, zayıflık idealine uymaları gereken kadınlara sesleniyordu. Cüsseli erkekler kuvvetli ve böylelikle erkeksi, dolayısıyla normal sayılıyordu. Erkeğin sağlığına yönelik tehlikelerin önüne geçmek için egzersiz değil de öncelikle gevşemek ve olsa olsa aşırıya kaçmaktan kaçınmak (fazla yememek ya da fazla alkol içmemek) tavsiye ediliyordu. Bunun uygulamasından da öncelikle eşler sorumlu tutuluyordu.[73] John F. Kennedy yine de Amerikalıların bedensel yumuşamışlığını ulusal güvenlik problemi ilan etmiş ve "yumuşaklığa" karşı savaşı siyasal program mertebesine yükseltmişti (Bu arada Richard Nixon'un Soğuk Savaş'taki mutfak politikasıyla da alay etmiş ve onun yerine askerî ve erkeksi iktidarın simgeleri olarak kalın gövdeli füzeleri övmüştü). Ancak o yıllarda akşamları sağlık için bir tur koşmak, hatta fit kalmak için bedensel verilerini kaydetmek hiç

71 Meuser, "Hegemoniale Männlichkeit"

72 Ehrenreich, *Die Herzen der Männer*.

73 İdeal kadın bedeni hakkında McKenzie, *Getting Physical*, s. 54-81; gürbüz erkeklerin 1950'li yıllardaki normalliği hakkında bkz. Gilman, *Fat Boys*, s. 5; Luciano, *Looking Good*, s. 37-74; tarihî bakış açısıyla bkz. Farrell, *Fat Shame*.

kimsenin aklına gelmezdi.[74] 1960'ta "Fit Kalma Sanatı" adlı kılavuz orta yaşlardaki erkekleri yaklaşan hastalıkların belirtileri, diyetler, gevşeme yöntemleri ve biraz da sakin spor türleri (kayak, yelken ve golf gibi) hakkında bilgilendiriyordu. Burada antrenman bilgileri ve programları, terleme ve nefes nefese çalışma aramak boşunaydı.[75]

Ama bu yakında değişecekti. Beden ve fitnessin artan ölçüde neoliberalleşen bir toplum düzeni ve gittikçe esnekleşen bir kapitalizm içerisinde bireysel ilerlemenin temel araçları sayıldığı 1970'li yılların uvertürünü Kenneth Cooper'in çok satan kitabı *Aerobics* oluşturdu. Her yönden motivasyonlu ve performansa istekli olmanız gerekiyordu; üretken, iktidarlı, mücadeleye hazır ve olağanüstü şeyler yapabilecek durumda olmalı ve aynı zamanda da iyi görünmeliydiniz.

74 Kennedy'de yumuşaklık (*softness*) ve fitness için bkz. Robert Dean'in çalışmaları ve ayrıca Black, *Making the American Body*, s. 47; burada özellikle bkz. Kennedy'nin Aralık 1960'ta *Sports Illustrated*'de "The Soft American" hakkında yayımlanan metni.

75 Esquire, *The Art of Keeping Fit*.

Çalışmak

"Kurumsal fitness" ya da çalışmak için egzersiz I

Spiegel Şubat 1980'de yarı alaycı, yarı hayran bir şekilde Amerikan şirketlerindeki yeni bir trendi yazıyordu. Öğle paydosu sırasında antrenman gittikçe daha fazla rağbet görüyordu. Amerika'nın batı kıyısında fabrika hangarlarının altından geçen bir tünel sisteminde koşuluyordu, doğu kıyısında bir sigorta ve finans holdingi olan *Prudential Insurance*'ta bir gökdelenin damında topluca fitness jimnastiği yapılıyordu. Dingin bir atmosfer içerisindeki "3-Martinili öğle yemeği" rahatlığı anlaşılan geçmişte kalmıştı, onun yerine işyerinde antrenman yapma zamanıydı: "Her türlü terletici şey," diye yorumluyordu *Spiegel*.[1]

1980'li yılların başlarında şirket alanı içerisinde koşu pistleri, yüzme havuzları ve fitness salonları yeni bir Amerikan işletmeleri neslinin kendilerini anlama biçimini ve politikasını temsil ediyordu. Yenilikçi olma iddiasındaki ve kısa zaman sonra *yeni ekonomi* denen akıma ait sayılan şirketler ve

1 Anonim, "Trimmen am Arbeitsplatz".

holdingler bir adım daha ileri gittiler. Sadece spor merkezleri inşa etmekle kalmadılar, personellerini forma sokmak ve formda tutmak için daha esnek teşvikler de sundular. Örneğin teknoloji grubu *Hewlett-Packard* için bir yerde sabit olarak kurulan bir fitness merkezi pek anlamlı görünmüyordu. Ne de olsa HP, Kaliforniya'nın Silikon Vadisi'nde birden fazla noktadaki tesislere dağılmıştı. Bu yüzden personele kendi yönetimlerinde ve şirket altyapısından bağımsız olarak faaliyete geçip bir basketbol takımı ya da bir koşu grubu kurması için para tahsis etmek daha etkin görünüyordu. Başka şirketler herkese açık ve yardım amaçlı koşulara, hafta sonu gezilerine, hatta New-York ya da Boston Maratonu'na katılmayı finanse ediyordu. Yine başka şirketler o zamanlar ABD'de sayısı yaklaşık 5.000 olan profesyonel sağlık kulüplerinden (aradan geçen zamanda sayıları neredeyse 40.000 oldu) biri için pazarlık yapıp indirimler alıyordu.[2] Ya da şirketler Kenneth Cooper'in 1968'de yayımlanan kılavuz kitabı *Aerobics*'te yer alan incelikli puan sistemine dayalı olarak, spor faaliyetleri yapan çalışanlarına puan ve bunlara karşılık gelen prim ödemeleri dağıtıyordu.[3] Fit işletmelerde fit yapılı insanlar, esnek kapitalizmde esnek bedenler; düstur buydu.[4]

Bu yeni pratiğe ABD'de verilen adıyla kurumsal fitness (*corporate fitness)* dediklerine göre herkes için avantajlıydı; işletmeler, personel ve ulusal ekonomi için herkes adına bir kazan-kazan durumuydu. İşletmeler için bu şekilde harcanan her doların birkaç kat geri dönüşü vardı. Çünkü birincisi, o günlerde sıkça dendiği gibi[5] bedensel olarak

2 Anonim, "Number of Health Clubs & Fitness Centers"

3 Peters, "In America, Corporate Fitness"; ayrıca bkz. Gambacchini, "The Bottom Line on Fitness" Cooper, *Aerobics*, Appendix, s. 165-173.

4 Sennett, *Der flexible Mensch*; Sennett, *Die Kultur des neuen Kapitalismus*. Şirket takımları için en önemli koşullardan biri "Kurumsal Kupa Şampiyonası"ydı; bkz. Post, "The Corporate Cup"

5 Bunu örneğin *Runner's World* gibi çok çeşitli sektör dergilerinde, işadamı yayın organı *Forbes*'ta ya da *TIME Magazine*'de okumak mümkündü; bkz. Peters,

kendilerini formda tutan çalışanların hastalıktan kaynaklanan devamsızlıkları daha azdı. İkincisi, daha büyük özgüvenleri vardı, daha üretken ve daha yaratıcı sayılıyorlardı. Şirket yöneticileri bedensel olarak aktif insanların sadece daha iyi görünmekle kalmadıklarını, daha iyi de çalıştıklarını vurguluyorlardı. Spor programlarının performans kuvvetini, kişisel inisiyatifi ve güdümü teşvik etmesi öngörülüyordu. Personel ayrıca dirsek teması alışkanlığı ve ekip ruhu kazanıyor, işletmeyle özdeşleşme düzeyleri de artırıyordu. Üçüncüsü, işletmeler beğenilen bir fitness programıyla, performansı yüksek yeni personeli kazanma rekabetinde öne geçiyordu. Bedenlerin yüceltildiği bir zamanda böyle bir program "İşçileri her türlü sosyal hak ödemesinden daha fazla etkiliyor," diyordu Kaliforniyalı bir üst düzey yönetici.[6] Bu nedenle sloganı şuydu: sosyal hak ödemeleri yerine rehberli öz inisiyatif ve kendi üzerinde çalışma. Bu, 21. yüzyıla girerken toplumsal politika mantrasına uygundu. Clinton yönetiminin 1996 yılındaki yeni ABD Sosyal Yasaları ve ayrıca Almanya'nın Hartz-IV reformları ve özellikle de milenyum başındaki "Ich-AG"[7] nihayet burada da o zamana kadar bildiğimiz haliyle sosyal devletin sonunun geldiğinin işaretlerindendi. Bu programlar, yurttaşları sosyal güvenlik yoluyla piyasanın risklerinden korumak yerine yurttaşları piyasa aktörleri olarak sorumlu tutan "aktifleştirici sosyal devleti" esas alır.[8] Fitness –yani kendi sorumluluğunda çalışılarak elde edilmiş ve gevşekli-

---

"In America, Corporate Fitness"; Anonim, "Getting a Move On"; Reed, "America Shapes Up"

6 Anonim, "Trimmen am Arbeitsplatz"

7 "Ben-AŞ" anlamındaki bu terim, 2003 yılında kurulan ve işsizlik maaşı alan kişilerin ek bir destekle kendi şahıs şirketlerini kurmalarını öngören devlet yardımı programı için kullanılır – ç.n.

8 Lessenich, *Die Neuerfindung des Sozialen*, s. 12-17; Bröckling, *Gute Hirten*, s. 100; Chappell, *The War on Welfare*.

ği affetmeyen performans yetisi– bu düşünme ve davranma şeklinin çekirdeğidir.

Personel için, şirketlerin fitness projelerine katılmak en az iki kat avantajlıydı, diye düşünülüyordu. Birincisi, görünümleri ve aynı zamanda da sağlıkları üzerinde çalışma fırsatı buluyorlardı. Buna uygun olarak da programlar antrenmanların yanında daha iyi beslenmeyi ve kilo vermeyi de teşvik ediyor ve aynı zamanda da zararlı keyif verici maddelerin kullanımından uzak durmayı vaaz ediyorlardı. İkincisi, deniyordu, fitness antrenmanı kariyer için de yararlıydı. Çünkü düzenli antrenman yapan ve kendi bedeni üzerinde çalışan kimsenin, hayatta ve işte yolunu daha iyi bulabilen bir kişilik geliştirdiği düşünülüyordu. Dolayısıyla terleyerek kazanabileceğiniz şey sadece puanlar ve prim ödemeleri değildi. Koşmak ya da fitness salonunda çalışmak, mesleki başarı merdiveninde daha hızlı tırmanma vaadi barındırıyordu, çünkü insan olarak genel anlamda daha başarılı oluyordunuz. "Koşu bandının görünmez (ve nihayet asla ulaşılamayacak olan) ucunda işletme müdürü yardımcılığı kadrosuna terfi bekliyor olabilir," diye yazıyordu *TIME Magazine* Kasım 1981'de, dönemin fitness tutkunluğunun ilk onyılının bilançosunu çıkarırken.[9]

Ve son olarak önemli bir şey de, ulusal ekonomi veya ulusal düzeydi. Daha 1950'li yıllarda bireysel sağlık davranışı ile ulusal performans gücü arasındaki ilişki sıkılaşmıştı. ABD'nin ünlü Framingham Kalp Sağlığı Araştırması'nın yankıları bilimsel alanda, yayınlarda ve siyasal olarak da duyuluyordu, hem de çok yüksek sesle. Framingham'dan beri kalp damar hastalıkları toplumsal koşulların, içinde yaşanan çevrenin ve yaşam tarzının, bireysel ihmalin ve yanlış karar-

9 Reed, "America Shapes Up", s. 94; ayrıca bkz. örneğin Byrne, "Executive Sweat", spor hayatlarının özel sektörde ve politika kademelerinde geliştirdiği vasıflar hakkında ayrıca bkz. Waters, "Defining the Runner's Personality"

ların ölümcül bir karışımının neden olduğu, toplumu tehdit eden bir salgının yeni bir biçimi sayılıyordu. Kalp hastalıkları değişen tüketim ve çalışma dünyalarının, aşırı yağlı yemeklerin, aşırı alkol ve sigara tüketiminin ve hem gündelik yaşamda hem işte hareket azlığının bir sonucu kabul ediliyordu. Bunlar büroda çalışan ve tüketim toplumunun cazibelerine kapılan kişilerin hastalığı sayılıyordu.[10]

Kurumsal fitness hakkındaki hiçbir açıklamada, yetersiz hareketin ve kalp hastalıklarının ulusal ekonomiye maliyeti eksik bırakılmıyordu. ABD'de 1977 yılında sadece kalp krizlerinden dolayı toplam 132 milyon iş günü kaybedildi, bu da yaklaşık 30 milyar dolara mal oldu.[11] Fitness programları bunu önlemeyi amaçlıyor ve her zamankinden daha fazla dolaşımda olan sağlık geliştirme ve önleyici tıp ilkelerini[12] benimsiyordu. Bireysel ve ulusal performans ve rekabet yetisine (ve gayrisafi milli hasılaya) yararlı olmayı vaat ediyorlardı. Daha 1970'li yıllardan itibaren tüm dünyada en hızlı büyüyen sektörlerden biri haline gelecek olan fitness ve spor ürünleri endüstrisinin milli ekonomiye yapacağı etki hesaba katılmış bile değildi. *TIME Magazine*'in 1980'lerin başlarında yazdığına göre, sadece ABD'de koşu ayakkabısı, enerji içeceği, aerobik kursu, diyet gıdalar, yüzücü gözlüğü, kronometre ve benzeri daha pek çok ürünün yıllık cirosu 30 milyar dolardan fazlaydı.[13]

---

10 Özellikle işteki stres de sık sözü edilen, ancak çok geçmeden öneminin abartıldığı tartışılan diğer bir risk faktörüydü; karş. Kury, *Der überforderte Mensch*; ayrıca bkz. Mark Jackson, *The Age of Stress*.

11 Aktaran Zink, "At Texas Instruments"

12 Bröckling, *Gute Hirten*, s. 73-112; ayrıca bkz. "Entstehung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements"

13 Eski alternatif yaşama pratiklerinin gittikçe artan piyasa dinamizmi hakkında bkz. Davis, *From Head Shops to Wholefoods*. Sven Reichardt Almanya'yla ilgili olarak, ilk önce alternatif siyasi çevreler içerisinde ortaya çıkmış olan "proje çalışması" biçimi için benzer bir argüman öne sürmüştür; Reichardt, *Authentizität und Gemeinschaft*, s. 319-350.

Kapitalizm tarihinde şirketlerde boş zaman ve işyeri sporu

Bedensel aktivitenin performansa iyi geleceği fikrini ilk akıl edenler, 20. yüzyılın sonlarındaki yöneticiler değildi. Daha sanayileşmenin başlarından itibaren bedensel hareket ve dinlenme, fabrikatörlerin geniş kapsamlı tedbirlerinin bir parçasıydı. İşçilerinin boş zamanlarını, performanslarını artıracak şekilde düzenlemek istiyorlardı. (Gerçi on iki saatlik çalışma gününden dolayı henüz boş zamandan gerçek anlamda söz edilemezdi.) Bu tedbirler 19. ve 20. yüzyılın "organize kapitalizmini" ya da "refah kapitalizmini"ni biçimlendirdiler. Bu sistemin çekirdek stratejisini tarihçi Brigitta Bernet *insourcing*, yani ücretli çalışanların "ulusal bir topluluğa ve bir işletme aygıtına üretken bir şekilde eklemlenmeleri" olarak adlandırır.[14] "Eski" kapitalizmin bu *insourcing*'i, yakın geçmişin veya günümüzün yeni, esnek kapitalizminin *outsourcing*'iyle, yani işletmenin çeşitli işlerini dışarıya, çoğunlukla taşerona yaptırmasıyla karşıtlık içerisindedir. Günümüz kapitalizmi, vesayetçi programlara mümkün mertebe başvurmuyor. Onun yerine fit yapılı insanlara ve yalın işletmelere, yalın bir devlete güveniyor ve insanların performans yetileri ve üretkenlikleri için duydukları kişisel sorumluluklarını birinci sıraya geçiriyor. "Kendine bakma özgürlüğü" böylece "şefkatli kuşatma"nın yerine geçiriliyor.[15]

19. yüzyılın başlarından 20. yüzyılın sonuna kadarki döneme aşağıdaki gibi göz attığımızda, "eski" ve paternalist ile "yeni" ve esnek çalışma dünyaları arasında çalışma, hareket ve dinlenmenin biraradalığıyla ilgili ne tür süreklilikler bulunduğunu görebiliriz. Kesintisiz bir çizgi, "akılcı" şekilde dinlenmiş, sağlıklı, fit çalışma bedenleri ve onlara ait da-

14 Bernet, "Insourcing und Outsourcing", s. 273.

15 Bröckling, *Gute Hirten*, s. 100; bkz. ayrıca Kreisky, "Fitte Wirtschaft"

ha yüksek performans yetileri elde etme çabasıdır.[16] Ancak göreceğimiz gibi, özellikle "eski" kapitalizmde *insourcing* ve "yeni" kapitalizmde *outsourcing* stratejileriyle ilgili net farklar da mevcuttur.

Daha 19. yüzyıla başında Britanyalı girişimci ve reformcu Robert Owen, bahçede çalışmanın, yürüyüş yapmanın ve açık havada dans etmenin, sefil ücretli kölelerden daha hoşnut ve böylelikle daha üretken işçiler yaratacağını yazmıştı. Owen'in İskoçya'daki New Lanark köyünde bulunan pamuk iplikhanesinde dinlendirici bedensel aktivitenin bu tür biçimlerine imkân veren bir dizi tedbir alınmıştı: Günlük mesai süresi kısaltıldı, daha iyi barınaklar inşa edildi. Ayrıca alkole (Antonio Gramsci'nin[17] yüz yıldan fazla bir süre sonra yazdığı gibi "işgücü için en tehlikeli tahribat faktörü") karşı mücadeleye başlandı ve fabrika alanı içerisinde tüketilmesi yasaklandı. Owen şefkatin baskıdan daha insani olduğunu, ama özellikle de daha etkili ve üretkenliği teşvik edici olduğunu göstermek istiyordu.[18]

Dolayısıyla, 19. yüzyılın ikinci yarısında gelişecek olan *refah kapitalizmi* burada şimdiden kendini belli ediyordu. Aktif olsun, pasif olsun, ama her şeyden önce açık havada gerçekleşen, bedensel dinlenme, girişimci politikanın yeni paketinin parçası oldu. Amaç işçilerin kötü alışkanlıklar edinmelerini önlemek, onun yerine sağlıklarını iyileştirmek, üretkenliklerini artırmak ve işletmeye bağlılıklarını güçlendirmekti. Bu doğrultuda disipline sokmaya ağırlık veriliyordu, yani güçlerini artırmak için bedenin kontrollü bir sis-

16 Verheyen, *Die Erfindung der Leistung*, performans kavramının üretken muğlaklığını ve bu terimin ancak 19. yüzyıl boyunca bir kişinin "ölçülebilir yetenekleriyle" ve "üretken çıktı"sıyla (s. 121) ilişkilendirildiğini vurgular.

17 Gramsci, "Zweiundzwanzigstes Heft (V)", burada aktaran Bänziger, "Fordistische Körper", s. 19.

18 Owen, *A New View of Society*; Chance, "Mobilising the Modern Industrial Landscape"

temin içine bağlanmasına güveniliyordu. Emek ve sermaye arasında artan gerilimleri hafifletmek ve gittikçe daha güçlü davranabilen sendikaların ve sosyalizmin gücünü azaltmak da bir işletme hedefiydi.[19]

Dolayısıyla işverenler, işçilerin yaşam şeklini mesai saatlerinin ötesinde ve fabrikadan çıktıktan sonra da yönlendirmeye çalışıyordu. Aile hayatı ve boş zaman, iş performansına yararlı olacak şekilde korunaklı hale getirilmeliydi. Girişimcilerin bu gayretlerinde sıklıkla Hıristiyan-Protestan bir hava da vardı ve İngiltere ve ABD'de 19. yüzyıl boyunca etkilerini gittikçe artıran Young Men's Christian Association (Genç Hıristiyan Erkekler Birliği) gibi derneklerle de işbirliği yapıyorlardı. Ortak hedefleri daha az alkol ve kumar, daha fazla spor ve ruhsal ve bedensel güçlenmeydi.

Alt sınıflar (ve ABD'de ayrıca 1880'li yıllardan beri artan sayıda Anglosakson ve Protestan olmayan göçmenler) "ahlâki bir yaşama biçimini" öğrenmeliydi. Beden terbiyesi ve spor rekabeti bunun ifadesi ve aynı zamanda da onu geliştirmenin başarı vaat eden ve ekonomik maliyetli bir yolu sayılıyordu.[20]

Çok geçmeden, sadece üretimi artırmayı hedef almayan büyük şirket tesisleri ortaya çıktı. Bunlar *insourcing*'e, yani çalışanların işletme bünyesine geniş kapsamlı bir şekilde eklemlenmesi amacına hizmet ediyordu. Amerikan bir örnek proje, demiryolu sektörünün yüksek konjonktür döneminde yataklı vagonlarıyla sanayileşmenin motoru haline gelmiş olan Pullman Palace Car Company'ye aitti. Şirket 1880'lerin başlarında Chicago'nun güneyinde koca bir işçi şehri kurdu. Proje aynı zamanda 1870'li yılların özellikle demiryolu sektörünü çok etkileyen grevlere ve işçi olaylarına bir tepkiydi. Şirketten adını alan Pullman şehri, sendika hareketinin

19 Bates & Riess, "Industrial Sports"; Gems, "Welfare Capitalism"; Park, "Blending Business and Basketball"; Kleeberg, "Schlechte Angewohnheiten"

20 Putney, *Muscular Christianity*; Henne, *Training Citizenship*.

gücünü azaltmayı amaçlıyordu. Benzer projeler çeşitli Avrupa ülkelerinde de vardı. Daha 1851 yılında Kuzey İngiltere'de Saltaire kuruldu, biraz daha sonra da Birinci Dünya Savaşı'nın arifesinde Berlin'de Siemensstadt doğdu.[21] Bu şehirler işçileri alkolden, kumardan ve diğer sevilen ama üretken ve ahlâki sayılmayan boş zaman etkinliklerinden alıkoyabilecek her şeyi sunmayı öngörüyordu: kütüphaneler, hayvanat bahçesi, bahçeler, dinlenme ve spor tesislerine sahip bir park. Pullman gibi projeler, 19. yüzyıl sonundaki beden ve spor furyasıyla birlikte hızlanan, umumi parklar ve çocuk oyun alanları kurmaya yönelik geniş toplumsal hareketin bir parçasıydı. Yıllar içerisinde Pullman'da spor programları büyük önem kazandı. Özel olarak kurulan Pullman Atlet Derneği (*Pullman Athletic Association*) şirketler topluluğunun çatısı altında kitle sporları, şirket takımları ve yarışma sporları organize ediyordu.[22]

"Pullmann Paternalizmi" adıyla bilinen bu proje 1890'lı yıllarda krize girip iflas etmiş olsa da, Almanya'da işyeri sporu (*Betriebssport*) diye adlandırılan "endüstriyel dinlenme" yüksek bir konjonktür evresi yaşıyordu. Almanya'da bu, kendini öncelikle tipik Alman spor kulübü yapısı içerisinde örgütlü işyeri kulüpleri şeklinde gösteriyordu.[23] Birinci Dünya Savaşı'nın arifesinde ABD'de 230'dan fazla şirketin öğle molasında ya da akşam paydosundan sonra bedensel aktiviteyi teşvik eden programlar uygulanıyordu. Programların çoğu geniş işçi kitlelerine yönelikti ve bowling ile beyzbola yoğunlaşıyordu. Yerel politikacıların pek çoğu şirketlerin işbirliği ortaklarıydı ve yaklaşık 500 şehirde umumi parklarda ve "oyun sahası" adı verilen alanlarda 3.000'den

21 Pesavento, "Sport and Recreation"; Chance, "Mobilising the Modern Industrial Landscape"; Pfister, "Stählung der Arbeiterschaft", s. 22-28; Sachse, *Siemens, der Nationalsozialismus und die moderne Familie*.

22 Pesavento, "Sport and Recreation"

23 Özellikle bkz. Luh, *Betriebssport*.

fazla spor tesisi kurulmuştu.[24] Almanya'da işyeri sporu imparatorluk içerisindeki cılız başlangıç denemelerinden sonra ancak "akılcı beden kültürünün" artan ölçüde "rasyonel çalışma tarzının temeli" sayılmaya başlandığı Weimar Cumhuriyeti'nde yaygınlaşıp önem kazandı. Şirketler tarafından ve kamu eliyle sporun teşvik edilmesi "önleyici sosyal bakımdır" diyordu Berlin'in Büyükşehir Belediye Başkanı Gustav Böss 1921 yılında.[25]

Beden eğitimi ve işyeri sporu sanayi, toplumların merkezî bir problem sahasına müdahil oldular: Daha 1840'lı yıllardan itibaren, bedeni enerji dönüşümünün sahası ve böylelikle "can verilmiş motor" olarak gören termodinamik çağa girilmişti.[26] Artık her şey iş ile ilişki içerisindeki kuvvet etrafında dönüyordu ve "işgücü" insanların ve makinelerin performansının birbiriyle ilişkilendirilebildiği ölçü haline geldi. Buradan da neredeyse zorunlu olarak, işgücünü nasıl koruyabileceğiniz ve yorulmanın önüne geçebileceğiniz şeklindeki kilit soru akla geliyordu. Artık çalışmıyor olmanın en önemli nedeni tembellik yerine gittikçe daha fazla yorulma olarak kabul ediliyordu. Fabrikatörler de, çalışan bedeni ve onun kuvvetini ve performansını konu edinen fizyoloji ve çalışma bilimleri de yorulmaya karşı çareler arıyorlardı. 19. yüzyılın ikinci yarısında, fizyoloji ve çalışma bilimleri en önemli bilim dalları konumuna yükseldiler.[27] 1860 yılın-

---

24 Park, "Blending Business and Basketball"; Chance, "Mobilising the Modern Industrial Landscape"; Burnap ise parklarda artan spor faaliyetlerini çok da etkileyici bulmaz (*Parks*. s. 116 vd.).

25 "Rasyonel çalışma tarzının temeli" olarak "akılcı beden kültürü" Carl Diems'in 16 Kasım 1929'da İmparatorluk İçişleri Bakanı Carl Wilhelm Severing'e yazdığı bir mektubun (suretinin) 8. sayfasından alınmadır, aktaran Dinçkal, "Sport ist die körperliche ...", s 71. Berlin Büyükşehir Belediye Başkanı Böss'ün sözünü aktaran Pfister, "Stählung der Arbeitnehmerschaft", s. 28.

26 Örneğin 19. yüzyılın sonundaki Brockhaus ansiklopedisi, aktaran Verheyen, *Erfindung der Leistung*, s. 134.

27 Sarasin & Tanner, "Physiologie und industrielle Gesellschaft".

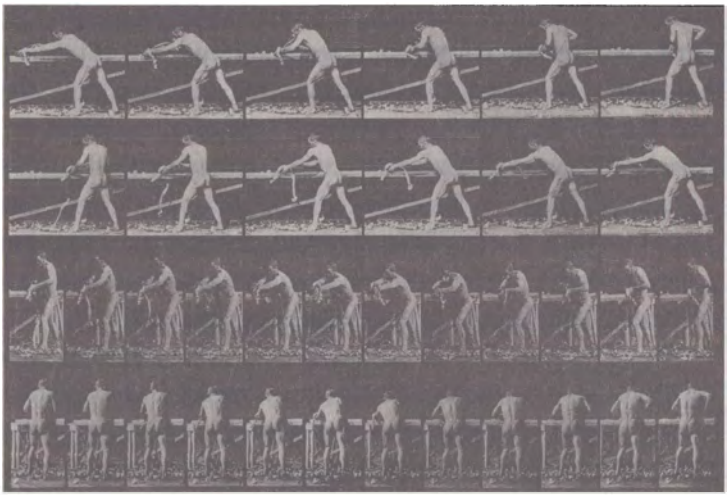
dan önce insan motorunun yorulması hakkında tek bir çalışma yapılmamışken, yüzyılın sonunda bu konu –"performans kapasitesi" ve "iş yapma kapasitesi" gibi– herkesin ağzındaydı. Bu özellikle kas yorulması için geçerliydi, ama zihinsel yorulma ve o sırada her yerde görülen bitkinlik hastalığı nevrasteninin de durumu aynıydı.[28]

Böylece sanayi ve çalışma toplumlunda yorulmadan duyulan korku ve beden optimizasyonunun ve fitness antrenmanının (İkinci Bölüm'de anlattığımız şekliyle) modern keşfi iç içe geçmişti. Dahası yorulmadan duyulan korku, Darwin ve onun algılanma şekliyle yakından bağlantılı olan rekabetin doğal bir zorunluluk olduğu düşüncesine karşılık geliyordu. Sadece yorulmaya hâkim olabilen kişinin göğsü *en iyinin hayatta kalması* yarışında ipi göğüsleyebilecekti. Ve fitness burada gittikçe daha fazla çalışkanlık ve daha az uygunluk anlamına geliyordu.[29] Çok geçmeden yorulma görüngülerini en aza indirmek ve üretkenliği artırmak için –antrenmanın yanında– kocaman bir bilgi, teknik ve aletler cephaneliği oluşmuştu. Örneğin artık işçinin, çalışan bedenin enerji tedariki olarak kavranan beslenmesi araştırılıyordu.[30] Dinlenmek ve tüketimde ölçülü olmak, düzenleyicilik ve antrenman, yorulmayla mücadele etmek, hem bedensel performansı hem de iş performansını artırmanın başlıca stratejileriydi. Antrenmanın enerjinin kullanımını ve yararını optimize edeceği düşünülüyordu. Çünkü antrenmanlı bir beden etkinlikleri antrenmansız bir bedene oranla daha verimli gerçekleştiriyordu ve bu-

28 Bkz. örneğin Wheeler, *The American Diseases*; Radkau, *Das Zeitalter der Nervosität*.

29 Yorulma hakkında özellikle bkz. Rabinbach, *The Human Motor*, s. 19-44; Vatin, "Arbeit und Ermüdung", bedensel ve zihinsel yorulmanın bağlantısı hakkında; performans konsepti için Verheyen, *Erfindung der Leistung*, s. 130-139; bedenin konjonktürü hakkında Martschukat, "The Necessity for Better Bodies"; Möhring, *Marmorleiber*.

30 Bkz. bununla ilgili olarak örneğin Mackert, "Feeding Productive Bodies"



Tahta rendeleyen marangoz, kronofotografi,
Eadweard Muybridge, 1887.

nunla ilişkili hareket için daha az enerjiye ihtiyaç duyuyordu. Tek tek hareket akışlarının ve çalışma işlemlerinin izini hassasiyetle sürmeye duyulan ilginin ne kadar yaygın ve ne kadar çok katmanlı olduğunu, Eadweard Muybridge ya da Etienne-Jules Marey'in fotoğrafları açıkça gösterir. Marey beden eğitimiyle yoğun olarak ilgilenmiş ve 1900 yılında Paris Olimpiyatları'nda da fotoğraflar çekmişti.[31] Muybridge'in 1880'li yıllara ait fotoğraf serileri, örneğin bir marangozun tahtayı rendelemesi gibi bir hareket akışını çok sayıda tekil âna ayrıştırır. Muybridge'in –modelleri erkekse– çalışma işlemlerini ya da spor etkinliklerini görüntülemeyi tercih etmesi de, spor ve çalışmanın ne kadar sıkı bir şekilde iç içe geçmiş olduğunu, bedenin bu ikisinin ara yüzünü oluşturduğunu, bir kere daha açık biçimde gözler önüne serer. Üstelik spor ve çalışmanın ne kadar fazla cinsiyet-

31 Marey hakkında bkz. Rabinbach, *Human Motor*, s. 84-119; Fleig, *Körperkultur und Moderne*, s. 50.

le biçimlenmiş olduğunu da gösterir. Fabrikalarda çok sayıda kadın çalıştığı halde, Muybridge'in çalışan modellerinin hepsi erkektir. Kadınları öncelikle çamaşır yıkarken ve beden bakımı yaparken ya da çıplak bedenlerini utanç içerisinde kameradan öteye çevirirken gösterir.[32]

Ancak genel üretkenlik sadece analiz ve talimle değil, ayrıca her işçinin çalışmanın tek tek bazı adımlarına ve mümkün olduğunca az sayıdaki hareketine yoğunlaşması yoluyla da optimize edilmek isteniyordu. İşbölümü daha Adam Smith ve ulusal ekonominin 18. yüzyıldaki başlangıcından itibaren üretkenliği artırmanın aracı olarak övülmüştü. 135 yıl sonra işbölümü Amerikan mühendis Frederich Winslow Taylor'un sisteminde mükemmelleştirildi.[33] Tek tek hareket akışlarının ve çalışma adımlarının hassasiyetle gözlemlenip analiz edilmesi, kronometre yardımıyla mümkün olan en küçük öğelerine ayrıştırılıp üretim bandında yeniden oluşturulmasıyla, fabrika denen genel beden içerisinde işgücünden en iyi şekilde yararlanılacaktı. Bu hareket tarzı yüzyıl dönümünden 1970'li yıllara kadar bütün bir dönemi biçimlendiren simge haline gelecekti. Taylorizm ve Fordizm –Henry Ford Michigan eyaletindeki Flint kasabasında bulunan otomobil fabrikalarında üretim bandını yürürlüğe koyarak kitlesel üretimi ve refah kapitalizmini mükemmelleştirdi– sadece bir üretim biçiminin değil, bütün bir ekonomi ve toplum düzeninin adlarıdır.[34]

---

32 Marey hakkında bkz. Rabinbach, *Human Motor*, s. 84-119; Muybridge hakkında bkz. hareket aşamalarını gösteren fotoğraflarının en yakın tarihli toplu baskısı: Adam, *Eadweard Muybridge*. Normal çalışma ilişkisi hakkında bkz. Bernet, "Insourcing und Outsourcing"

33 Smith, *The Wealth of Nations*, cilt 1, bölüm 1, 1776, s. 4: "Emeğin üretken güçlerindeki büyük gelişme ve bunun yönlendirildiği ya da uygulandığı her yerde kullanılan beceri, ustalık ve muhakemenin büyük kısmı, işbölümünün sonuçları gibi görünüyor", Taylor, *Principles of Scientific Management*.

34 Foucault, *Überwachen und Strafen*, Bölüm III, s. 173-219, etkinliklerin alıştırma yaparak öğrenilmesinin yanında örneğin işlemlerin ayrıştırılıp tekrar bir-

Çalışma ve sporun sıkı sıkıya birbirine bağlanması, bu bakımdan son derece önemlidir ve buna damgasını vuran iki şey vardır. Birincisi, çağdaş egzersiz ve çalışma uzmanları, çalışma ve spor pratiklerinin akrabalığını açıkça vurgularlar. 1927 yılına ait bir metinde, çalışma süreçlerinin optimizasyon ilkeleri "günümüzde egzersiz yöntemlerinin biçimlenmesi için de geçerlidir," deniyordu. Bu arada, Taylor'un kendisi de coşkulu bir sporcuydu ve sistemini çalışmanın sportifleştirilmesi olarak niteliyordu.[35] İkincisi, işyerinde hareket etmek için verilen molalardan fabrika kulüplerindeki spor şenliklerine kadar uzanan "beden talimleri"nin, tekrarlı fabrika çalışmasının özgül yorulma belirtilerine karşı çare olması öngörülüyordu. Spor yöneticisi Carl Diem sporu işverenlere, hastalık ve kaza masraflarını azaltacak, işçilerin maluliyetini erteleyecek, üretimi artıracak ve "siyasal kışkırtmalara karşı zihinsel savunma güçlerini [ve] Taylorlaştırılmış çalışma sürecinin ruhsuzlaştırılmışlığına karşı ruhsal savunma güçlerini" güçlendirecek bir çare olarak övüyordu.[36]

Yeni beyaz yakalılar sınıfı

Fordizmin ekonomi ve toplum düzenini biçimlendiren öğeler, sadece fabrika çalışmasının mükemmelleştirilmesi ve işçi bedeninin özgül bir kullanımı değil, aynı zamanda muhasebe, idare, finansman ve yönetim işlerinin de gittikçe artmasıydı. Mavi iş kıyafeti giyen işçiye karşı beyaz gömlekli yeni çalışanlar sınıfı, yani *mavi yaka* emeğine karşı *beyaz ya-*

leştirilmesini de disiplinin çalışma tarzlarından biri olarak gösterir. Fordizmin, üretim bandının ve eleştirisinin tarihi hakkında bkz. Nye, *America's Assembly Line*; Hachtmann & Saldern, "Das fordistische Jahrhundert"

35 Honisch, "Wirtschaft und Leibesübungen", s. 532, aktaran Becker, "Sport bei Ford", s. 212. Taylor'un sporculuğu hakkında bkz. Fleig, *Körperkultur und Moderne*, s. 57-67.

36 Diem'den aktaran Pfister, "Stählung der Arbeiterschaft", s. 31; ayrıca bkz. Dinçkal, "Sport ist die körperliche..."

ka emeği, ancak 19. yüzyılın ikinci yarısında oluşmaya başlamıştı, hem de Almanya ve ABD'nin ikisinde de benzer bir şekilde. Beyaz yakalılar, Adam Smith'ten Karl Marx'a kadar kapitalizmin teorisyenlerinin önceden görmemiş oldukları bir sınıftı.[37] Beyaz yakalı emeği bir yandan belirsiz, çünkü kadın büro çalışanından erkek üst yönetim kadrosuna kadar birbirinden pek çok bakımdan çok farklı olan, akla gelebilecek her türlü çalışan tipini içerir.[38] Öte yandan bütün bu çalışanları birleştiren şey, çoğunlukla oturarak çalışmaları ve bu nedenle bedenlerini artık çalışarak formda tutamıyor olmalarıdır. Bu daha 1900 civarında bile, özellikle erkekler bağlamında, problem olarak tartışılmıştı. Nevrastik çalışanın yumuşamış bedeni, modern toplumların tehdit ve kriz senaryosunun simgesi haline geldi. Sonuçta modern toplumlar kendilerini hareket, ivme ve performans üzerinden tanımlıyorlardı. Oysa modern çalışma dünyasının geçimini sağlama kafeslerinde, masa başı çalışanları, Alman yazar ve kürekçi Richard Nordhausen'in sivri bir şekilde dile getirdiği gibi, "bedensel dirençten yoksun beyin özürlüler" haline gelme tehlikesiyle karşı karşıyaydı. Çalışan çok geçmeden, Siegfried Kracauer'den C. Wright Mills'e kadar pek çok sosyoloğun ve kamusal entelektüelin ilgisini çekti. Beyaz yakalı çalışan moderniteye damgasını vuran bir özne biçimi olacaktı.[39]

Çalışanların sadece gömlekleri ve yakaları beyaz değildi. Krizdeki çalışan bedenlerinin kendileri de beyaz, üstelik

37 Mills, *White Collar*, s. xix-xx; Kocka, *Angestellte zwischen Faschismus und Demokratie*.

38 Kwolek-Folland, *Engendering Business*. Kadın büro çalışanı ayrıca Sinclair Lewis'in 1917 tarihli Una Golden'inden Christoper Morley'in 1939 yılına ait Kitty Foyle'una kadar çok sayıda romanda yer alan bir figürdü de.

39 Rosa, *Beschleunigung*; Verheyen, *Die Erfindung der Leistung*; Kracauer, *Die Angestellten*; Mills, *White Collar*; Reckwitz, *Das hybride Subjekt*, s. 282-288. "Geçimini sağlama kafesleri" için Marcuse, *Körperpflege*, s. 113, "Beyin özürlüler" için Nordhausen, *Moderne Körperkultur*, s. 2; ikisini de aktaran Fleig, *Körperkultur und Moderne*, s. 33.

erkek olarak düşünülüyordu. Böylelikle teşhis edilen hareket eksikliği, her şeyden önce doğayı özgürlük, ilerleme ve uygarlık adına kültüre dönüştürmek için yaratılmış olduğu söylenen bedenleri vuruyordu. Katherine Blackford –günümüzde olsa muhtemelen koç diye adlandırılacak ABD'li bir personel yönetimi ve psikoteknik uzmanı– bu tartışmanın çok sayıdaki seslerinden biriydi. O ve pek çok başkası, beyaz erkek bedenlerinin sadece sporda sürekli yeni rekorlar gerçekleştirmek için değil, ayrıca ormanları kesmek, yollar inşa etmek, ordular kurmak, kıtalar fethetmek, mimari eserler inşa etmek, her türlü makineyi geliştirmek, sanayiler oluşturmak ve dünya çapında mal ticareti yapmak için de seçilmiş olduğunu vurguluyordu.[40]

Yanlış anlaşılmamak için belirtelim: Organize kapitalizmin işçi sporu daha sonra da varlığını sürdürecekti. Ancak yüzyıl dönümünde başlayan fitness çılgınlığı artık işçiden daha ziyade ve öncelikle oturarak çalışanı kapsıyordu. Çünkü kriz bedeni sayılan ve panzehire ihtiyacı olan, onun bedeniydi. Ayrıca bu bedensel aktivite çağrısı, bürolarda erkekler kadar kadınlar da çalıştığı halde öncelikle erkeklere yönelikti. Çünkü, çağdaş yazarlara göre "uygarlığın tarihi, fiziğin iyiye doğru gelişmesinin tarihi" olarak anlaşılacaksa, öncelikle erkek fiziğini düşünüyorlardı (ve böylelikle erkekler tarafından biçimlendirilen bir uygarlığı). Erkek bedeni üretim bedeni kabul ediliyordu; kadın bedeni ise özellikle doğurganlık ve arzu bedeniydi. Bu bakımdan bedenlerini güçlendirmeden büroda çalışan muhasebecileriyle, idarecileriyle ve yöneticileriyle, yeni çalışma dünyası, herhalde Fordizmin üretim bantlarındaki tekrarlı çalışmadan da da-

40 Blackford & Newcomb, *Analyzing Character*, s. 159; Martschukat, "The Necessity for Better Bodies", s. 480. Benzer perspektiflerin Almanya'da nasıl ifade edildiği hakkında bkz. Verheyen, *Erfindung der Leistung*, s. 166-171; Stoff, "Der erfolgreiche Mensch"

ha fazla, acil bir genel toplumsal problem oluşturuyordu.[41] Artık burjuva erkekleri fit olmak ve kalmak için bedenlerini eğitiyorlardı. Özellikle Almanya'da memurlar, kendilerini işçi sınıfından ve işçi sporundan ayırmak için kendi kulüplerinde ve derneklerinde ya da en azından kendi departmanlarında antrenman yapıyordu.[42]

1930'lu yılların ekonomik krizi, oturarak çalışanlar için yakılan ağıtları geçici olarak susturdu.[43] Öte yandan aynı dönemde performans, spor ve beden fetişi Nasyonal Sosyalist Almanya'da yeni boyutlara ulaştı. Nasyonal sosyalizmde modern beden performansı erdemi "halk birliği" fikri doğrultusunda radikalleştirildi. İşyeri sporu tek tipleştirildi ve "halk bedeni" biyopolitik idealini güçlendirme ve hayal edilen "halk birliği"ni performansı güçlü ve üretken bir şekilde tesis etme hedefi doğrultusunda muazzam genişletildi. Açık ara en büyük Nazi kitle örgütü olan Alman Emek Cephesi'nin görevi, "kafasıyla ya da bileğiyle çalışan tüm Almanlar" için altında toplanacakları bir çatı olmaktı. Alman Emek Cephesi ve ona bağlı "Neşeden Güç Doğar" örgütünde devreye sokulan yaygın spor, yöneticisi Robert Ley'in ifade ettiği gibi "halkımızın içindeki fuzuli yağı bertaraf edecek, şişko göbekleri masajla eritecek, çevikliği geri getirecek" ve böylelikle "tek tek herkese" rekor performans becerisi kazandıracaktı. Bu da "halk birliği için en büyük yarar" demekti.[44]

1930'lu yılların ABD'sinde de oturarak çalışanlar, geçici

---

41 Hutchinson, "The Physical Basis of Brain-Work"; Martschukat, "The Necessity for Better Bodies", s. 480.

42 Luh, *Betriebssport*, s. 124, 144.

43 Küçük burjuva çalışanların Alman faşizminin başlıca taşıyıcısı olması hakkında bkz. Kocka, *Angestellte zwischen Faschismus und Demokratie*.

44 Luh, *Betriebssport*, s. 208-337; Hachtmann, "Bäuche wegmassieren", Ley'den alıntılar da buradadır; Verheyen, *Erfindung der Leistung*, s. 182-190; Planert, "Der dreifache Körper"; Wildt, *Volk*.

olarak ikincil bir problem haline geldi. Çünkü büyük ekonomik kriz (daha önce anlattığımız gibi) açlık çeken bedenlerin ve güçsüzleşmiş bir kolektif bedenin kriziydi, iyileşmesi için de özellikle Amerikan ulusunun hizmetindeki kaslı işçi bedenine güveniliyordu.[45] Ayrıca çoğu şirketin işçilerini ve çalışanlarını spor programlarıyla güçlendirmek için kullanacağı parası yoktu ve yaygın yokluk karşısında zaten gıda yardımında bulunmak daha anlamlı olurdu. Ancak daha İkinci Dünya Savaşı devam ederken bile yeniden canlanmış olan konjonktürle birlikte, ABD'de şirket içi spor programları yeniden hızlandı ve 1950'li yıllarda bu biçimiyle son bir rönesans yaşadı. 1941'de on bir holging tarafından kurulan Ulusal Endüstriyel Rekreasyon Derneği Federasyonu'na 1950'lerde 900'den fazla şirket üyeydi ve 1953'te toplam 30.000 holding işçi spor programları için yaklaşık 800 milyon dolar harcıyordu.[46]

Ancak tüketimin Kâbesi ABD'de ve birkaç yıl gecikmeyle ekonomi mucizesi Almanya'da hem kamuoyunun, hem bilim insanlarının ilgisi, işçi spor programlarından çok gitgide hareketsiz çalışanlara yöneldi. Siegfried Kracauer daha 1930'da Berlin sokaklarını ve modern çalışma dünyasını dolduran "yüz binlerce büro çalışanından" söz etmişti. 1951 yılında sosyolog C. Wright Mills *Beyaz Yakalı* adlı kitabında ABD hakkında beyaz yakalıların artık emekçilerin çoğunluğunu oluşturduğunu yazdı. Mills'e göre ABD son yarım yüzyılda bir beyaz yakalılar ulusu haline gelmişti. Bunlar tercihen gri flanel ve en fazla rahat boş zaman giysileri giyiyorlardı, ancak asla işçi tulumlarına girmiyor, cart renkli fitness modasına da uymuyorlardı. Otomobile ya da banliyö trenine biniyorlar ama asla bisikletle büroya gidip gelmiyorlardı ve paydostan sonra bir enerji içeceğiyle antrenmana gitmek

45 Dabakis, *Visualizing Labor*; Jarvis, *The Male Body at War*.

46 Bates & Riess, "Industrial Sports", s. 482.

yerine ellerinde bir kokteyle televizyon karşısına geçiyorlardı (enerji içecekleri ancak 1970'li yıllarda piyasaya çıktı). Atlantik'in her iki yakasında da tıp uzmanları, çok geçmeden orta yaşlı oturarak çalışan kişileri, refahtan yağ bağlamış ve artan ölçüde kalp hastalıklarına yakalanan, performans kapasitesi azalan tüketim toplumunun prototipi olarak tespit etti.[47]

Sosyologların ve başka entelektüellerin, gri takım elbise giyen adamın bir sağlık probleminden daha fazlası olduğu uyarıları yüksek sesle duyulur oldu. Bu adam, modern ve özellikle de, vaktiyle onu büyük bir ulus haline getirmiş olan dinamizmini ve ilerleme dürtüsünü kaybetmiş olan Amerikan toplumunun gittikçe uyuşuklaşmasını temsil ediyordu. C. Wright Mills *White Collar* (Beyaz Yakalı) ile, David Riesman 1950'de *The Lonely Crowd* (Yalnız Kalabalık) ve William Whyte 1956'da *Organization Man* (Şirket Adamı) ile beyaz yakalı çalışan sosyolojisini şekillendirdiler ve böylelikle geriye doğru daha önce de andığımız Siegfried Kracauer'e kadar takip edilebilecek bir uluslararası araştırma alanı yarattılar. Daha geniş bir kamuoyu artan ölçüde heyecanla onun tezlerini tartışır olmuştu. Çünkü kalbi zayıf, ortama ayak uydurmuş oturarak çalışan figürü içerisinde, kapitalist bireyin performans kapasitesinin eriyip gideceği ve toplumsal dinamizm ve güçlülüğün kaybedilmesi korkusu aynı potada eriyordu. Genel olarak *erkeklerin kalpleri* değil, özellikle beyaz yakalı çalışanların kalpleri, genel toplumsal kriz teşhisinin odağındaydı.[48]

Erkek pasifliği savaş sonrası onyılların oturarak çalışan toplumunun en büyük problemlerinden biri olarak tespit

47 Martschukat, *Ordnung des Sozialen*, s. 263-292; McKenzie, *Getting Physical*, s. 3; Mills, *White Collar*, S. 63; Kracauer, *Die Angestellten*, s. 11.

48 Whyte, *The Organization Man*; Riesman, *The Lonely Crowd*; Ehrenreich, *The Hearts of Men*.

edildi. Şevksizlikten bu pasiflik sorumluydu. Yapmak yerine başkalarına yaptırmak, eylemde bulunmak yerine maruz kalmak – 20. yüzyılın devasa bürolarında çalışan, işletmenin bir çarkından ibaret, diye yazıyordu C. Wright Mills. Rutinleşmiş iş akışlarının fabrikasız Taylorizm olduğunu da ekliyordu.[49] Soğuk Savaş oturarak çalışan toplumunun konformist klonlarının daha da tehdit edici görünmesine neden oldu, ne de olsa burası her türlü bireyselliği ve inisiyatifi önleyen bir komünist diktatörlüğe karşı mücadelede özgürlükçü bireyciliğin yuvası olarak görülüyordu. (Karşı taraf ise kendini emek toplumu olarak yeniden üretiyordu ve "emek kahramanları"nı ve tuttuğunu koparan "sosyalist kadın kişiliği"ni yüceltiyordu.)[50] Burjuva toplumunda kabarık sayıda bulunan kadın beyaz yakalılara gelince, onların pasifliği burjuva-Batılı cinsiyet tasarımının bakış açısından problem değildi, çünkü pasif olmak kadının doğası deniyordu. Erkek pasifliği ise ulusun burjuva-kapitalist kendilik kavrayışının, üretkenliğinin ve mücadele isteğinin içini boşaltıyordu. Bir de sürekli işini kaybetme korkusuyla birleştiğinde, bürodaki boyun eğmenin kendini ayrıca yatakta isteksizlikle ifade ettiği uyarısında bulunuyordu çağdaş gözlemciler.[51]

O halde ofis çalışanı olmak fitnessin karşıtıydı: Aktif olmak yerine pasiftiniz, özerk ve yüksek performanslı olmak yerine konformist ve kırılgandınız. Ama telafi olarak fitness antrenmanı, 1950'li yıllarda çoğu erkek için yadırgatıcı ve hatta gülünesi bir düşünceydi. Terlemek gerçekten yaşama modellerinin bir parçası değildi. Şurada burada gördükleri antrenman yapmaya özendirmeler de bunu pek değiştirme-

49 Mills, *White Collar*, s. 80, 197.

50 Cuordileone, *Manhood and American Political Culture*; Kimmel, *The Gendered Society*, s. 117, "kurumsal klonlar"dan söz eder. Lüdtke, "Helden der Arbeit"; Budde, "Der Körper der sozialistischen Frauenpersönlichkeit".

51 Whyte Jr., *Is Anybody Listening?*, s. 168; Riesman, *The Lonely Crowd*, s. 141.

di. ABD'de TV yıldızı Jack LaLanne 1953'ten beri çoğunluğunu kadınların oluşturduğu izleyicilerine, "kendini daha iyi hissetmek, daha iyi görünmek ve daha uzun yaşamak" için neler yapmak gerektiğini (ve programı seyreden kadınların erkeklerine yaptırmaya çalışması gerektiğini) göstermek için ekranlarda egzersiz yapıyordu.[52] Orta yaşlı erkekler rekabet sporlarıyla sadece seyirci olarak ilgileniyordu. Rekabet sporları, gerçek hayatta çoğunlukla sadece illüzyon olan eylem güdüsü, kahramanlık ve kariyer fırsatları için bir projeksiyon yüzeyi sunuyordu, tıpkı Arthur Miller'in *Satıcının Ölümü* romanındaki Willy Lomann ve oğlu Biff için futbolun olduğu gibi.[53]

Öte yandan tıkalı kalp damarları tıp dergilerinden taşarak gittikçe daha geniş bir kamuoyunda konu olmaya başlamıştı.[54] Stres kurbanı yönetici kadrolara özgü bir elit problemi olarak tartışılması kısa sürdü; bu arada problemin ve tükenmişlik teşhisinin Amerikan kökenli olduğu iddia edilse de,[55] bu tartışma Almanya'da ABD'den daha fazla yapıldı. ABD'de esas olarak, toplantı ve randevu koşuşturmasının ve aşırı sorumlulukların stres yarattığı, ancak oturarak çalışanların kalp zayıflığından özellikle tüketim bolluğunun ve hareket azlığının sorumlu olduğu kabul ediliyordu.[56]

Amerika'nın ve erkeklerinin gevşemesine karşı sesini yükseltmeyi öteden beri seven erkek dergisi *Esquire* 1959'da fit kalma sanatı hakkında bir rehber yayımladı. Bu kitap 1950'lerin sonlarında kendi fitnessi için çalışmak-

52 McKenzie, *Getting Physical*, s. 71-78; bkz. Jack LaLanne Show, Bölüm 1, *Youtube*, https://www.youtube.com/ watch?v=y4A3mdG5zbQ&t=81 (27 Nisan 2018).

53 McKenzie, *Getting Physical*, s. 98-108; Miller, *Death of a Salesman*.

54 Bkz. Anonim, "Medicine"

55 Kury, *Der überforderte Mensch*, s. 109-175; Kury, "Von der Neurasthenie zum Burnout"

56 Dolayısıyla burada Haller vd., "Stress-Konjunkturen eines Konzepts" çalışmasındaki yoruma ancak kısmen katılıyorum.

tan neyin anlaşıldığını gayet net bir şekilde gösterir. Fitness rehberinde, başta kalp, uykusuzluk, şişmanlık ve orta yaşta seks (zaten erkek sağlığı söz konusu olduğunda, bu göz kırparak memnuniyetle gündeme getirilen bir konudur) ve hastalıklar hakkında bilgiler verilir. *Esquire* sayılan problemler için çözüm stratejileri de sunuyordu, bunlar da özellikle doğru diyet ve doğru ölçüde gevşemeye dayanıyordu. Ancak bedensel gayret göstermek öğütlenmiyor, hele sistematik beden eğitiminden hiç söz edilmiyordu. Nihayet kardiyologlar o sırada henüz fitness antrenmanının olası zararlarına ve abartılı "egzersiz hastalığına" karşı uyarıyordu.[57]

"Kurumsal fitness" ya da iş için egzersiz II

Kısa süre sonra masa başı çalışan erkekler için sağlık ve antrenman broşürleri daha düzenli çıkmaya ve zindeleşmek için başka, daha enerjik bir yol tavsiye etmeye başladı.[58] Derken 1970'li yıllarda liberal rekabet toplumlarında patlak veren fitness çılgınlığı sadece insanlarla ve insan bedenleriyle sınırlı kalmadı. İnce yapılı, çevik, fit olmak ve kalmak; düstur buydu ve artık çok sayıda şirket de bu düstura göre hareket eder olmuştu. Çünkü bu düstur "yeni pazarlar"da[59] gittikçe sertleşen rekabette ayakta kalma şansı vaat ediyordu. "Göbeğe dikkat!" diye uyarıyordu *Forbes Magazine* 1970 yılında ve kapak resminde tartı üzerinde duran orta yaşlı gö-

57 *Esquire*, *The Art of Keeping Fit*; McKenzie, *Getting Physical*, s. 103'te aşırı fitness antrenmanına karşı uyarılar yer alıyor.

58 Örneğin 1968'den itibaren çıkan *Executive Health Report*; kitap olarak da bkz. *The Executive Health Report Fitness Guide*.

59 ABD'de NASDAQ *(National Association of Securities Dealers Automated Quotations)*, Şubat 1971'de dünyanın ilk elektronik borsası olarak işlem yapmaya başlarken, Almanya borsası şirketlerin artık yeni teknolojilerle borsaya giderek sermaye temin edebildikleri Neuer Markt (Yeni Pazar) sistemini ancak 1997 yılında kurdu.

bekli bir yönetici yer alıyordu. Pek çok şirket kas yapmak yerine yağ bağladı, deniyordu yazıda. 1970'ler göbek eritme onyılı olacaktı.[60]

Bundan sonraki tarih çok anlatıldı. Burada amacımız onu hatırlatmak, fitness tarihine uyarlamak ve 20. yüzyılın sonunda "nefes darlığının nasıl [...] normal durum haline" geldiğini göstermek.[61]

1970'li yıllar, savaş sonrası ekonomik büyüme döneminin ve ekonomik mucizelerin sonu demekti. 1973 ve 1979/80 yıllarının petrol krizleri enerji maliyetlerinde muazzam yükselmeleri beraberinde getirdi, hatta ABD'de kemerleri sıkma çağrılarına yol açtı. Bolluk yılları şimdilik geride kalmıştı. Yüksek enflasyon ve aynı anda büyüme hızlarının eksiye düşene kadar gerilemesinin yanında bir üretim krizi ve işsizlikte artış meydana geldi – bu 1930'lu yılların büyük krizinden beri neredeyse unutulmuş bir fenomendi. 1970'li yılların krizi ve sonuçları sanayi toplumu modernitesinin "yapısal kırılması" olarak da tarif edilmiştir. Belki yapısal değişim demek daha uygun olurdu, ama öyle ya da böyle 1970'li yıllar Fordizmin ve onunla birlikte bütün bir dönemin sonunu getirdi.[62]

Siyasetin ve ulusal ekonominin buna cevabı şuydu: daha fazla piyasa, daha fazla rekabet ve daha az gelir paylaşımı. Adım adım büyük toplum veya sosyal devlet vizyonu terk edildi, artık fuzuli kilolardan kurtulmak isteyen yalın devlet övülüyordu. Şirketler için de düstur artık, zorlaşan rekabet içerisinde ayakta kalabilmek için incelip yalınlaşarak bir yoga bedeni gibi fit ve esnek olmaktı. Yeni mantra *yalın üretim*di ve kaynağı yine otomotiv endüstrisiydi, ancak bu se-

60 Anonim, "Watch That Waistline!"

61 Yüzyıl dönümüyle ilgili bu özet yorum için bkz. Tuma, "Körperkult", s. 135.

62 Raphael & Doering-Manteuffel (yay.), *Nach dem Boom*; Hachtmann & von Saldern, "Gesellschaft am Fließband"

fer üretim bandındaki gibi Ford'un Michigan tesisleri değil. Bu sefer öncü Japonya'daki Toyota'ydı. Orada, tıpkı ABD'de 1970'li yılların başlarında gözlemlendiği gibi, personel epeydir fitness antrenmanlarına teşvik ediliyordu. Diğer Japon stratejileri arasında tam zamanında teslimat, stok bulundurmaktan vazgeçmek ve genel olarak üretim sürecini ve aygıtını yalınlaştırmak vardı. Kendini yenileyen kapitalizmin formülü *insourcing* yerine *outsourcing* idi. Bu değişimler ekonomi, yatırım ve ticaret yapılarının gittikçe küreselleştiği bir ortamda oluyordu. Devletler ve bölgeler arasındaki lokasyon rekabetleri, sabit lokasyonlu olma eğilimindeki satış rekabetlerinin yerini aldı.[63]

Bu değişimler, emek dünyasını birden fazla bakımdan etkiledi. Birincisi, Japon çalışma ahlâkına hayret ediliyordu; *karoşi,* yani aşırı çalışmaktan dolayı ölmeye varabilen (Almanya'da bu olgu 1980'li yıllarda ilk defa ilgi uyandırdı) işle ve şirketle kendini aşırı özdeşleştirme şaşırtıyordu. İkincisi, Toyota üretim tarzı, üretim bandının iş akışı için önemini azaltıyordu. Artık grubun başarısı için ekip içi çalışma, daha yatay hiyerarşiler, sorumluluğun paylaşılması ve daha fazla kişisel sorumluluk öne çıkıyordu. Bu da, pek yakında sol alternatif çevrelerin eleştirel deneyi olmaktan çıkıp esnek kapitalizmin temel formatı haline gelecek olan proje bazlı çalışma konjonktürüyle uyum içindeydi. Pratiğin göstermiş olduğu gibi yatay hiyerarşiler ve sorumluluğun paylaşılması, insanları gönüllü olarak kendini sömürmeye varacak ölçüde çalışmaya sevk etmeye çok elverişlidir. Elbette esnek kapitalizmde sınıf farklarının ve zorlayıcı

63 Toyata üretim biçimi hakkında bkz. Womack vd., *Die zweite Revolution in der Autoindustrie*; 1990 tarihli Amerikan orijinal baskısının alt başlığı *The Story of Lean Production*'dır; bkz. Ayrıca Elis, "Von Amerika nach Japan". Japon şirketlerinde fitness antrenmanları hakkında bkz. Anonim, "Getting a Move On" Zayıf olmanın siyasal ve ekonomik mecazları hakkında bkz. Kreisky, "Fitte Wirtschaft"; Bernet, "Insourcing und Outsourcing".

ilişkilerin özellikle düşük ücret kesiminde yaygın olduğunu göz ardı etmemek gerekiyor.[64] Üçüncüsü, aynı zamanda da özellikle düşük ücret kesiminde emek yoğun malların üretimi, gittikçe daha az ücret ödenen, sendikaların zayıf olduğu ve istihdam güvencesinin olmadığı yerlere doğru kaydırıldı. Bu yerler Bangladeş de olabilirdi, Romanya ya da Kuzey Carolina da.[65] Küresel kuzeyin sanayi ülkelerinde bu, üreten sektörde (örneğin Amerika'nın üretim kuşağı [*manufacturing belt*] ya da Almanya'nın Ruhr havzasında) gittikçe daha az istihdam, pek çok erkek çalışan için "normal iş ilişkisinin" sonu ve kısa süreli çalışmanın (özellikle düşük ücretli kesimde) doğuşu demekti. Ayrıca hizmet sektöründe çalışanların oranı da arttı, ancak içlerinden gittikçe daha azı iş ve sigorta hukukuna göre beyaz yakalı statüsüne sahipti.

Esnek kapitalizmin öznelleştirme biçimini, beyaz yakalı çalışan değil, "girişimci benlik" cisimleştirir. Bu artık herkesin klasik anlamda girişimci haline geldiği anlamına gelmez; girişimci kavramının geniş kapsamlı bir "sosyalliğin ekonomileştirilmesi" içerisinde ana motif konumuna tırmandığını gösterir.[66] *Homo oeconomicus* belirleyici sosyal figür oldu, çünkü bireylere yapılan çağrı, kendi başarı şanslarını optimize etmeleri ve kendilerini piyasada kanıtlamalarıydı. Almanya'da –1980'li yıllardan itibaren söylemde ve siyasal olarak hazırlığı yapılıp 2003'te uygulamaya geçirilen– Ich-AG'nin özlü bir şekilde temsil ettiği gibi, işgücü

64 Reichardt, *Authentizität und Gemeinschaft*, s. 319-350; Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*, s. 248-282.

65 Bkz. örneğin Simon, *The Hamlet Fire*.

66 Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*, s. 9; Reckwitz, *Das hybride Subjekt*, s. 282, beyaz yakalı çalışanın konjonktürde yükselmesinin başlangıcını 20. yüzyılın başlarına, zirvesini 1950'lilere ve erozyona uğramasını 1970'li yıllara tarihler. "Ekonomileştirme" yüzyıl dönümü civarında, çok övülen "Sosyalliğin bilimleştirilmesi"nin yanına eklendi; Raphael, "Die Verwissenschaftlichung des Sozialen".

pazarının yeni ideal tipi, artık "işçi" ya da "beyaz yakalı çalışan" değil, "işgücü girişimcisi" oldu.[67] Ich-AG, artık şirketlere olduğu kadar bireylere de hitap eden özerkleşme, sorumluluk üstlenme ve esnekleşme taleplerini bir araya getiriyordu. Fordizmin başkası yönetimindeki işçi ve beyaz yakalı çalışanı, esnek kapitalizmin girişimci benliğine dönüştü. Bu kavramın etki alanı, çalışma dünyasının çok ötesine uzanır ve insanların tüm varoluşunu kapsar. "Hayat girişimcileri"[68] olarak bizden, kendimizi sürekli eylemde bulunma kudretine sahip özne olarak kavramamız ve kendimizi kanıtlamamız talep edilir. Fitnessin anlamı en geç burada tam olarak açığa çıkar, çünkü fit beden hayat girişimcisi eylem kudretinin ve yetkinliğinin en geçerli pasaportu gibidir. İnsan özgüvenini, sağlığını ve performansını maksimize etmek için aktif olarak ve sorumlulukla hayatını kendi ellerine almalıdır.[69]

Tereddüt halinde böyle bir işte, bu işi öncelikle kendi tecrübeleri sayesinde bilen kimselerden yardım alınmalıdır. Fitness çağında koçluk yüksek konjonktüre sahiptir. Neredeyse iki yüzyıl önce koç, elit üniversitelerde öğrencilere sınavlarda yol gösteren biriydi. 19. yüzyılın ikinci yarısında oradan spor sektörüne geçti, nihayet 20. yüzyılın sonunda büyük bir hızla çalışma ve yaşama dünyalarına dahil oldu. Koç böylelikle, beden ve kapitalizmin sıkı bir şekilde iç içe geçmişliğini belirginleştiren diğer bir yapboz parçasıdır. Ayrıca fitness salonlarındaki antrenörler de artık spor koçlarından daha fazlasıydı. Çünkü sadece bedeni zindeleştirmeye yardımcı olmakla kalmıyorlardı, ayrıca "günah çıkarma papazı, animatör, kamçılayıcı ve satıcı, psikolog ve idol" işlevlerini de üstleniyorlardı. *Spiegel* dergisi, 1990'lı yılların son-

67 Voß & Pongratz, "Der Arbeitskraftunternehmer"

68 Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*, s. 65.

69 Rose, "Governing the Enterprising Self"

larında Almanya'da da yayılmaya başlayan koçluğun işlevlerini böyle tarif ediyordu.[70]

O sırada fitness ve çalışmakla ilgili yakın dönemli tartışmalar Almanya'da da çeyrek yüzyıldan fazladır devam etmekteydi. Bu tartışmalar 1970'li yılların başlarında ağır aksak başlamıştı, çoğunlukla ve büyük ölçüde ABD'ye ve orada olup bitenlere odaklıydı.[71] *Kurumsal fitness*'in Federal Almanya'daki çeşidi, o ilk dönemde henüz girişimci benliğe, *yeni ekonomi*'ye ve neoliberal sollama şeridinde yol almaya benzemiyordu. Daha çok George Orwell ile Alman devletinin yürütme organının bir karışımı gibiydi. Gerçi o dönemde de özerk çalışmaya yönelik teşviklerle ve ödüllerle iş görülüyordu. Örneğin "Büroda antrenman" broşüründen yüz egzersiz tamamlamış olanlara Alman Spor Federasyonu (DSB) tarafından bir broş ve başarı belgesi veriliyordu: masa kenarında şınav, hızlı hızlı kalkıp oturma ya da telefon rehberini bel etrafında döndürmek. Ancak bir şirket çalışanlarının fitnessini büyük bir kampanya şeklinde iyileştirmek istiyorsa, sadece DSB'den değil, sendikalardan, işverenler federasyonundan ve mümkünse yasa koyucudan destek almalıydı. Dahası bütün bunların ardından da, öyle yazıyordu *Spiegel*, *kurumsal fitness*'i sermayenin emekçi sınıfı azami ölçüde sömürmek için kurnaz bir stratejisi olmakla suçlayan "solcu spor düşmanlarının" direnişiyle de mücadele etmek gerekiyordu. Buna karşılık Alman şirketleri, bu sırada büyük büro salonlarında televizyon ekranlarından jimnastik programlarının yayımlanmasını, kantine gidiş yolu üzerinde yarı zorunlu fitness istasyonlarını ve Japonya'dakine benzer toplu jimnastik molalarını yenilikçi fikirler olarak övüyordu. An-

---

70 Bröckling, *Gute Hirten*, s. 243-259; koçluk ve sporun önemi hakkında bkz. Ribbat, *Deutschland für eine Saison*; anonim, "Getting a Move On"; Tuma, "Körperkult", s. 138.

71 Örnek olarak bkz. Anonim, "Manager: Erfülltes Leben"

cak aynı zamanda da, Almanya'nın (Nazi) geçmişi ve sosyalist kitle toplumlarıyla sistem çatışması nedeniyle daha bireyci çeşitlemelere başvurmak gerektiği de söyleniyordu.[72]

Yaklaşık on yıl daha sonra, aşağı yukarı 1980 civarında, fitness, çalışma ve başarı söz konusu olduğunda, kullanılan ses tonu ve vurgular Almanya'da da değişmeye başladı. Ancak bu değişimleri Amerikanlaşma olarak değil, daha çok kapitalizmin küresel olarak esnekleşmesi bağlamında anlamak gerekir. Esnek kapitalizmin kılığı, yoğunluğu ve hızı, sosyal devlet yapılarının ne kadar dayanıklı olduklarına da bağlı olarak farklılık gösteriyordu.[73] Örneğin Alman fitness tartışmaları 1980'li yıllarda, hem günlük yaşamda ulaşım aracı olarak geri dönen hem de ultra hafif ve ultra pahalı çeşidiyle yönetici için boş zamanında dengeleyici spor görevi yapan bisikletin rönesansı etrafında dönüyordu. Özellikle iyi kazanan masa başı emekçilerine yeni bir kendini gösterme fırsatı sunan ve –triatlon gibi– trend haline gelmiş spor türleri de gündemdeydi. ABD dergileri o dönemde bedenselliğin deneyimlenmesine ve sergilenmesine yönelik boş zaman fitness trendlerinin konjonktür çevrimleriyle ilgili yazılarla doluydu. Fit olmak ve fit görünmek, artık "sağduyu gereği" idi, sağlık ve performans yetisini temsil ediyordu ve kariyer yapmaya yardımcı oluyordu. Buna karşılık şişman olmak rekabetçi işgücü pazarında "ölüm öpücüğü" demekti. Şişmanlar sıklıkla "ikinci sınıf vatandaş" olarak görülüyor ve çalışma dünyasından kovuluyor, diye yazıyordu *Spiegel*

72 Meusel, *Trimm Dich im Büro!*, 1971; broşür daha uzun süre yüksek tirajla basılmaya devam edildi. Anonim, "Gymnastik-Bürotraining"; Spangenberg, "Betriebssport". Ancak Paderborn merkezli Nixdorf gibi, daha 70'li yıllarda personelin finess'ine milyonlarca mark yatırım yapan ve her şeyden önce de bir antrenman altyapısı yaratan şirket toplulukları da vardı; bkz. Luh, *Betriebssport*, s. 385.

73 Amerikanlaşma hakkında toparlayıcı bir inceleme için bkz. "Sind die Westdeutschen amerikanisiert worden?"; Doering-Manteuffel, "Amerikanisierung und Westernisierung".

1978 yılında ABD'de henüz yeni olan "Şişman Hakları Hareketi" hakkındaki yazısında. Birkaç yıl sonrasında Almanya'da, "'iyi' görünenlerin iyi ve cazip işleri daha kolay kapmaları" kimseyi şaşırtmaz olmuştu. Bunu esprili bir şekilde, "yeni yaşam tarzı ırkçılığı" teşhisi dile getirdi; bu ırkçılık insan statüsünü sadece sağlıklı olan veya sağlıklı insanları gözünüzde canlandırdığınız gibi görünen kişilere tanıyordu.[74] Geri kalan herkes toplumun kenarına itiliyordu. "Yaşam tarzı ırkçılığı" kavramıyla ırkçılık ve şişmanofobi arasındaki akrabalık, sadece ayrımcı uygulama ve politikalara değil, aynı zamanda ikisinin de görünür olanın kandırıcı kanıtı aracılığıyla iş görmelerine de dayanır.

1990'lı yıllarda *kurumsal fitness*'te vurgular tekrar değişti. Yeni bir oyun alanı aktif seyahatlerdi, örneğin şirket çalışanlarıyla birlikte bisiklet ya da *rafting* turları yapmak gibi. Bedensel zindeliğe (ki aktif seyahatlerde zaten bir dereceye kadar fitness önkoşuldu) ekip oluşturma boyutu eklendi. Beraber terlemek, engellerin üstünden atlamak ve zorlukları aşmak ekip ruhunu güçlendiriyordu. Bu tür kurumsal seyahatler özel olarak bunun için düzenlenmiş otellere yapılabiliyordu. Burada antrenman programının yanında ayrıca özdeneyim kurslarına devam etmek ve işlenmemiş gıdalar (o dönemde böyle deniyordu) yemek gerekiyordu. *Spiegel* fitnessin artık cafcaflı bir boş laf haline geldiğini, beden eğitimiyle uzak yakın ilişkisi her şeyin bu kelime altında" toplandığını yazıyordu.[75]

20. yüzyılın sonunda, artık üstü hayli toz tutmuş haldeki işyeri sporunun yerine işyeri sağlık yönetimi geçti. Kendi so-

74 Anonim, "Kuß des Todes"; Anonim, "Wonniges Dahingleiten"; Kunkel, "Die dreifache totale Fitneß"; Caysa, "Krieg der Körper" yazısı *Spiegel Spezial* (özel sayı): "Schönheit: Lust am Leib: Die Entdeckung des Körpers"

75 Anonim, "Brutale Harmonie"; Anonim, "Lockeres Sitzfleisch"; *Spiegel* dergisinin ilgili sayısı "Şerefe! Yarasın! Yemek, içmek ve zevk almak" üzerineydi; Anonim, "Fit für die Firma"

rumluluğunu üstlenme ve önleyici özbakım doğrultusunda girişimci sağlık teşvikleri, kamu yardımlarını ve disiplin altına alma yaklaşımlarını büyük ölçüde yerlerinden etmişti.[76] Toplu spor gezileri artık şirketlerin, çalışanların kişisel kaynaklarını güçlendirmek ve böylece insan sermayesinin kendini optimize etmesini sağlamak için sürekli geliştirdikleri pek çok olası tedbir ve stratejiden sadece biriydi. Meyve sepetlerinden çalışma gruplarına, sağlık ve zihin danışmanlarına kadar: İyi olma ve kendini iyi hissetme derecesini artıran ve böylelikle de performansı yükselten her şey sunulmalıydı. Bu şey yakındaki bir fitness salonuna giriş kartı da olabilirdi.

ABD'de fitness salonları bir süredir, bedenin şekillendirilecek bir nesne haline geldiği, postmodernizmin yeni tapınakları rolünü üstleniyorlardı. Almanya'da salonlar yaklaşık on yıl sonra, fitnessin alınan bir hizmet olarak anlaşıldığı *wellness* (sağlık ve zindelik) vahalarına dönüştüler. Şirketler artık sadece sağlık sigortalarıyla değil, fitness merkezleriyle de işbirliği yaparak en son jimnastiksiz bölgeyi de harekete geçirebileceklerini umuyorlardı. Hastalıktan kaynaklanan devamsızlıklar azalmaya devam etti (ancak bunun bir nedeni de çalışanların artık hasta olmaya cesaret edememeleriydi) ve büyük şirketler için kendi fitness salonlarını kurmak gitgide anlamlı bir yatırıma dönüştü. Ancak çoğu şirket daha esnek davranıp yakındaki bir fitness salonuyla ya da bir fitness zinciriyle özel koşullar için pazarlık yapıyordu.[77]

76 Luh, *Betriebssport*, s. 386; Singer, *Entstehung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements*.

77 Tuma, "Körperkult" Kulüpler yeni duygular, işler ve trendler için ana üsler haline geldiler. Kendini iyi hissetme *wellness*'i rağbetteydi. Spor artık ikincil sıraya düşmüştü; Anonim, "Fit durch Cyber-Sport"; Bundesministerium für Gesundheit, *Arbeitsunfähigkeit: Monatlicher Krankenstand-1970 bis Oktober 2014*, https://www.bundesgesundheits ministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/Statistiken/GKV/Geschaeftsergebnisse/Krankenstand_Ekim 2014. pdf (11 Aralık 2018); Bureau of Labor Statistics, *Labor Force Statistics from the Current Population Survey*, https://www.bls.gov/cps/tables.htm#absences (11 Aralık 2018), 1995 yılı sonuna kadarki sayılar görülebilir.

Nefes nefese kalmanın normal hale gelmesi

Çalışan bedene bilinçli bir hareket ve spor yardımıyla daha yüksek performans kazandırma isteği, esnek kapitalizmin ayırt edici özelliği değildir. 19. ve 20. yüzyılların organize kapitalizmi veya refah kapitalizmi, işyeri spor programları ya da Nasyonal Sosyalizmdeki spor-emek ilişkisi bunu açıkça gösterir. 1960'lı yıllardan itibaren demir perdenin her iki tarafındaki sağlık politikalarına nüfuz etmeye başlayan risk faktörleri modelinin Doğu Almanya tarafından benimsenmesi de buna işaret eder. Hatta belki de devlet sosyalizmi toplumlarının güçlü merkeziyetçiliği, risk faktörleri modelinin Doğu Almanya'da başlangıçta Batı Almanya'dan daha kolay uygulanabilmesini asıl sağlayan şeydi.[78]

19. yüzyılın organize kapitalizmi ile 20. yüzyıl sonlarının ve 21. yüzyılın esnek kapitalizmi arasındaki önemli bir fark, tedbir ve stratejilerin ana hedef kitlesidir: İşçiden beyaz yakalıya, ki günümüzde gittikçe daha az sayıda çalışan gerçekten istihdam edilmiş durumdadır. Ancak tedbirler ve stratejiler de daha önce anlattığımız gibi *insourcing*'den *outsourcing*'e doğru kaymış durumdadır.[79] Eski refah kapitalizminin vesayetçi programlarından geriye olsa olsa bazı izler kalmış durumdadır, ABD'de Almanya'dakinden bile daha azdır bu izler. Daha olağan olan davranış, günümüzün işgücü girişimcilerini gönüllü olarak kendi başının çaresine bakmaya doğru iteklemektir; hatta ABD'de muhafazakâr liberaller bunu bile devlet müdahaleciliği ve kişisel özgürlüklerin kısıtlanması olarak suçluyorlar.[80]

78 Madarász-Lebenhagen, "Geschlechterbilder in Präventionskonzepten"; ayrıca bkz. –biraz farklı sonuçlarla– Linek, *Gesundheitsvorsorge in der DDR.*

79 Bernet, "Insourcing und Outsourcing". Stefan Offermann Doğu Almanya'nın sağlık sistemi için de kendi güdümünde çalışmaya yönelik teşvikleri toparlamıştır; Offermann, "On Responsibilization"

80 Martschukat, "On Choice"

Fitnessin özbakım olarak görüldüğü çağda direniş daha da zorlaştı. Çünkü nihayet hepimiz, bedenimizin –sağlığımızın ve zindeliğimizin– en büyük sermayemiz olduğunu biliyoruz. Ve bu beden sermayesine gerektiği gibi bakmamız, onu korumamız ve işlememiz gerekiyor ki, özerklik ve performans yetisinin hem önkoşulu hem de dışa vurumu olarak, gerek işgücü pazarında gerek genel olarak yaşamda inandırıcı olsun. Böylece 1960'lı ve 1970'li yılların sosyal hareketlerinin talep edip mücadeleyle kazandıkları, kendi bedeni üzerindeki haktan, onu biçimlendirme ve yorumlama hakkından bir sorumluluk ve hatta görev de doğmuştur. Şişman olmak bu sorumlulukta başarısızlığa uğramanın, bu görevi yerine getirmemiş olmanın işareti kabul edilir. Dolayısıyla vücut yağları toplumsal eşitsizliklerin üretimine yeni ve farklı bir şekilde dahil olur ve bu süreçte de yerleşik kategoriler olarak cinsiyet, ten rengi ve sınıf (ve daha başka pek çok şey) ile kenetlenir. Bunlar artık eskisi kadar statik görünmezler, ancak etkileri azalmış değildir. Başka bir deyişle: Şişman olanın işgücü pazarında şansı daha azdır; şişman, az eğitimli ve alt sınıf olanın (ki bu ölçütler sıklıkla karşılıklı olarak birbirine neden olurlar) şansı iyice azdır. Burada, şişman olmanın bugün artık bir refah simgesi olmadığını, daha ziyade öncelikle bir yoksulluk fenomeni olduğunu akılda bulundurmak gerekiyor.[81] Neoliberal zamanlarda önleyici özbakım, herkesin ve her bireyin görevidir. Fitness pratikleri ve Uzakdoğu görünümlü gevşeme pratikleri bile dayanıklılığın artırılmasına hizmet eder. Tam da malzeme biliminden gelme bu kavramın 21. yüzyıl başlarında beden politikasında yüksek kullanım değeri kazanmış olması kesinlikle tesadüf değil. Çünkü kendini ve "beden malzemesini"

81 Beden biçimi, öğrenim ve gelir seviyesi arasındaki ilişki hakkında bir literatür analizi için bkz. Kim & Knesebeck, "Income and Obesity"; Kim vd., "Causation or Selection"

daha esnek, daha fazla yük kaldırır, daha dayanıklı ve elastik kılmak ve bedeni eğiterek ve zorlama ile dinlenmenin doğru dozajını bularak onu bitkinleşmekten korumak söz konusu.[82] Esneklik ilkesi günlük yaşamın her yerine nüfuz eder, fitness hareketinin elastan (ticari adıyla Likra) giyimine varıncaya kadar.[83] Bu malzeme hiçbir şeyi örtmez: Hiçbir kuvvet, hiçbir zaaf, hiçbir kas ve hiçbir yağ kıvrımı saklı kalmaz. Dolayısıyla nefes nefese olmanın normal durum haline geldiği (her ne kadar 1970'li yılların Alman *Trimm-Dich* koşu hareketinin sloganı "Tıkanmadan koşun" olsa da) esnek kapitalizmdeki esnek bedenler için ideal malzemedir. Harcanan zahmetler bir ulus, din, hatta ırkçılıkla tasavvur edilen "halk birliği" uğruna değildir, öncelikle kişinin kendi gelişimi içindir.

82 Graefe, "Subjektivierung"; Graefe, *Resilienz*; ayrıca dayanıklılık hakkında bkz. Bröckling, *Gute Hirten*, s. 113-139.

83 Bu ipucunu Haller vd.'nin "Stress" çalışmasına borçluyum.

Seks Yapmak

"Fallik hap" yardımıyla "ek performans"

"Yeni cinsel devrim"in başladığı teşhisini *Spiegel* dergisi 18 Mayıs 1998'te açıkladı. Birkaç gün önce Viagra ABD'de ilaç olarak tescil edilmişti ve erkekliğin kalkınma reçetesi eylülden itibaren Avrupa'da da yazılmaya başlandı. Yeni "mucize hap" sansasyonlar yarattı. İlaç piyasaya çıkar çıkmaz ABD'de doktorlar tarafından her gün 40.000 adet reçete[1] edildi ve Atlantik'in her iki yakasında da karaborsası hızla büyüdü. Viagra en kısa zamanda Pfizer'i dünyanın ikinci büyük ilaç şirketi haline getirdi; hisselerin getiri beklentisi Viagra'nın tescil edilmesinden bir yıl önce iki katına çıkmıştı bile. Çünkü Viagra erkeklerde iktidarsızlığı ortadan kaldırmak gibi büyük bir vaatte bulunuyordu. Gerek uzmanlar, gerek medya, yirmi beş yıldır iktidarsızlığın salgın hastalık boyutuna ulaştığından yakınıyorlardı. ABD araştırmalarına göre kırk yaş üstü erkeklerin %50'si "erektil disfonksiyon" sorunu yaşıyor-

1 Pfizer'den Allison Keith ilk hafta 300.000 ve ilk bir buçuk yılda 30 milyon satıklarını açıkladı; bkz. Keith, "The Economics of Viagra", s. 148.

du; 1970'li yıllardan beri dolaşıma giren bu tıbbi terim, Viagra ile birlikte iyice yerleşiklik kazandı. Viagra kolay bir çare vaat ediyordu; ne penis protezi, ne vakum pompası, ne penisin erektil (süngersi) dokusunun içine iğne ne de psikologda uzun uzadıya terapi seansları. İhtiyaç anında alınacak bir hap, o zamana kadar bilinen tüm çarelerin toplamından daha etkindi, en azından hedef penetrasyona uygun sertlikte bir penis elde etmekse. "Evet, Viagra işe yarıyor!" diye tezahürat yapmıştı *TIME Maganize* Mayıs 1998'deki bir sayısının kapağında. Hamburglu ürolog Hartmut Porst ise *Spiegel*'de "Hap cinsel performansı kesinlikle iyileştiriyor," mesajını vermişti. Test edenler doğruluyordu: "Ereksiyon daha sert, daha hızlı başlıyor ve daha uzun sürüyor. Cinsel olarak aktif olmak isteyen neredeyse her erkek bu hapı denemek isteyecektir."[2]

Viagra fitness çağında seksi temsil ediyor. Daha sert, daha hızlı, daha uzun süre – üroloğun dergiyle söyleşisinde güç takviyesi yapılmış erkek bedeninin başarılı "cinsel performansı" için başvurduğu ölçütler bunlar. Daha 1998'de –yani ilaç olarak kullanımına izin verildiği yıl– cinsellik araştırmacısı Leonore Tiefer eleştirel olarak, Viagra'nın sadece hasta erkeklere yardım etmeyi değil, öncelikle enerjik, başarılı, güçlü olmayı ve problem çözmeyi temsil etmeyi amaçladığını yazıyordu. Ve tabii ayrıca bedeni sertleştirmeyi de.[3] Almanya'da da bu hapın cinsel ve toplumsal yansımaları konusunda fikir ayrılığı vardı. *Spiegel* gerçi Viagra'nın vaat ettiği cinsel fitnessi gayet olumlu buluyordu, ancak aynı zamanda da "performans seksi"nin gelecekte sevecen doku-

2 Anonim, "Schau mal, hier steht was", ayrıca aynı yerde yine imzasız olan şu yazı: "Viagra ist eine Bombe. Der Hamburger Urologe Hartmut Porst über Nutzen und Gefahren der Potenzpille", s. 110; ABD'deki tüketimi hakkında bkz. Martin, "Thanks a Bunch, Viagra"; Anonim, "Viagra: The Potency Pill", editoryal yazı. Literatürden özellikle bkz. Loe, *Rise of Viagra*; McLaren, *Impotence*, Bölüm 9 ve 10, s. 208-262.

3 Tiefer, "Doing the Viagra Tango", s. 3.

nuşları yok edeceğinden endişe ediyordu. Viagra aynı yazıda hem acı çeken hastalara yardım eden bir ilaç olarak övülüyor hem de tek amacı erkeksi ek performans üretmek olan bir "penis dopingi" olarak eleştiriliyordu.

Ancak Viagra'nın bir yanda tıbbi tedavi ve diğer yanda performans uyarıcısı olarak iki ayrı şekilde yorumlanışı, birbirine ilk bakışta göründüğünden daha yakındır. Çünkü sağlık ve performans, fitness kavramının içerisinde eriyip gider: Nihayet fitness kişinin kendi gayretiyle ulaştığı sağlık olarak kabul edilir, böylelikle de performans toplumunda başarı ve takdirin önkoşulu sayılır. Üstelik ikisi de seks yoluyla elde edilebileceği gibi harcanabilir de. Ve seks ve dikleşmiş bir organ çoktan beri sadece erkeğin soyunu sürdürecek çocuklar üretme yetisinden ibaret değildir. "Bireyin her şeyden önce performansla öne çıktığı bir dönemde yatakta yumuşak kalan bir kamış özdeğer duygusu için, en az sarkan göbek yağları, kekemelik ya da sportif olmamak kadar zararlıdır,"[4] diye yazar *Spiegel* editörü Susanne Weingarten, fallus odaklı bir fitness toplumunun en yeni erkeklik tedavisi olarak Viagra hakkında. Elbette Viagra, sağlık destek ürünleri adıyla piyasayı dolduran pek çok ilaçtan sadece bir tanesiydi. Ve bunlar da yine, "vücut güçlendirme" amaçlı ürünler ve tedbirler cephaneliğinin sadece bir kısmıydı. Yeni binyılın başında *New York Magazine*, "Biraz daha ağır çalışmak, biraz daha iyi uyumak ve biraz daha çabuk dinlenip gücünü toplamak amacıyla ilaçlar kullanmak günlük yaşamın bir parçası oldu," diye yazıyordu. Gittikçe daha fazla ilaç hastalıklarla mücadeleyi değil, yaşamı biraz daha iyi ve mutluluk peşinde koşan insanı biraz daha başarılı kılmayı amaçlıyordu. Beden, *upgrade* (derece yükseltme) kültürünün parçasıydı.[5]

4 Weingarten, "Ein Lob dem Mann, der nicht kann"

5 Levy, "Pill Culture Pops"; Mamo & Fishman, "Potency in All the Right Places", s. 16; David Bell ve Joanne Hollows da yaşam tarzının 20. yüzyıldaki

Bu maddelerin birçoğu bedenin optimize edilmesine yöneliktir ve –sıklıkla ilerleyen yaşla birlikte– artık yerine getirilemeyecek normları esas alır. Yaşa bağlı değişimler sıklıkla, başarılı insanın mücadele etmekle yükümlü olduğu iyilik halinde azalma ve sağlık engelleri sayılıyor. Nitekim vücutta artan yağlar ve erkeklerde saçların dökülmesi ile daha yumuşak bir organ, fitness ve sağlık dispozitifinin konusudur. Aynı zamanda kendi sorumluluğunda davranmanın ve tıbbi tedavinin de hedefi olurlar. Seçilen adlandırmalar günlük yaşam ve yaşlanma fenomenlerinin medikalleştirilmesini ortaya koyar. Xenical gibi bir ilaç şişmanlığı değil "obeziteyi" hedef alır, Regaine ise saç dökülmesi yerine "androgenetik alopeziye", Viagra da "erektil disfonksiyona" karşı kullanılır. Bu hap, yaşlanma tanımayan sağlıklı erkekliğin en iyi göstergesi olarak ereksiyon ve penetrasyon yetisini hedef alır.[6]

Viagra, neoliberalizm içerisinde fitnessin çeşitli yönlerini daha görünür kılar. Birincisi dikkati, beden odaklı olan, performans isteği ve yetisini ve bunların varlığının sürekli kanıtlanmasını talep eden bir toplumda seksin anlamına yöneltir. Viagra fitness, beden ve seks, cinsiyet ve yaş arasındaki çok çeşitli dolaşık bağların yanı sıra bizi ten rengi ve cinsel tercihlerin rolüne de götürür. Çünkü Viagra 1998 yılında piyasaya çıktığında erkek cinselliğinin ve bedenselliğinin tekrar toplumsal ilginin merkezine yerleşmesine katkıda bulundu ve bunu yaparken de bir hayli beyaz ve heteronormatif bir tutum sergiledi. Zira AIDS salgınının yarattığı şok, özellikle gey seksinin tekrar damgalanmasına yol açmıştı.[7]

---

büyük önemini vurguluyor, ancak onu 20. yüzyıl boyunca devam eden daha uzun bir gelişmenin zirveye ulaşması olarak tarif ediyorlar; Bell & Hollows, "Towards a History of Lifestyle". Bkz. ayrıca Spreen, *Upgradekultur*.

6 Elliott, *Better Than Well*; van Dyk, *Soziologie des Alters*; Levy, "Pill Culture Pops"; Marshall & Katz, "Forever Functional", s. 59.

7 Mamo & Fishman, "Potency in All the Right Places", s. 14; Marshall, "Hard Science", s. 132; Glick, "Of Sodomy and Cannibalism"

Viagra "herhangi" bir ilaçtan çok daha fazlasıdır, çünkü toplumsal kalıpların ve erk ilişkilerinin içine, bunların değişimlerine ve pekiştirilmesine sıkı sıkıya nüfuz etmiştir.

İkincisi, Viagra gözleri bedenlerin şeylerle ve maddelerle ilişkisine ve böylelikle rekabetçi toplumda günlük yaşamdaki doping'e de yöneltir. Bedenin optimizasyonuna yarayan bir hap olarak Viagra, başarı ve başarısızlığın sadece sözümona özerk bireyin elinde olmadığını, öncelikle bireylerin ve bedenlerinin dışında tespit edilmesi gereken faktörlere ne kadar bağlı olduğunu gösterir. Nihayetinde mucize hap önce icat edilmek, üretilmek, tedarik edilmek ve yutulmak, yani bedene dışarıdan alınmak zorundadır. Ayrıca bireylerin ve bedenlerin, belirli bazı kararları, pratikleri, güçlendirmeleri mümkün hale getiren çok çeşitli kuvvetlerin bir örgüsünün dışında var olamayacaklarını da ortaya koyar. Seks alanında bu özellikle berrak görülür, çünkü cinsel performans egzersiz yoluyla en fazla bir yere kadar iyileştirilebilir.[8]

Üçüncüsü, 19. yüzyıla dönüp bakarsak, vücudun seks konusunda optimize edilmesinin (tüm tarihsel farklara rağmen) hiç de yakın tarihin icadı olmadığını görürüz. Dolayısıyla Viagra 1998'den çok daha gerilere uzanan bir tarihe sahiptir, ancak kendine ait ve yeni bir etki de ortaya çıkarmıştır. Beklenti ve tasavvurlarda değişimi körükler ve 20. yüzyıl sonları ile 21. yüzyıl başlarının beden odaklı performans ve rekabet toplumuna adını kazır.

Her yaşta sert

Viagra'nın akla getirdiği ilk kişi, o sırada yetmiş dört yaşında olan Bob Dole'du. Dole uzun yıllar Kansas eyaletinin senatörlüğünü yapmıştı. Ama Amerika'da ve dünyada özellikle, 1996'da Cumhuriyetçi Parti adına başkanlık yarışına gir-

8 Harrasser, *Körper 2.0*.

miş olmasıyla biliniyordu. Karşısındaki rakip, o sırada elli yaşında olan, ama hâlâ delikanlı edalı mevcut başkan Bill Clinton'du. Kendisinin genç kadınlara yönelik arzusu, 1998 yılında özellikle bu iş için oluşturulan bir soruşturma komisyonu önünde alınan resmî ifadelerin konusu haline gelmeden önce de, Clinton eşini aldatmayı alışkanlık edinmiş biri diye biliniyordu. ABD'de o dönemde neredeyse sadece Lewinsky skandalından ve "oral ofis" seksinden söz ediliyordu ve başkanın cinsel iktidarı Amerikan haber gündemini, John F. Kennedy'nin döneminden bile daha fazla kaplıyordu. Böylesine cinsellik yüklü bir toplumsal iklimde yaşlanmakta olan Bob Dole, Viagra'yı övdü, hem de Amerika'nın herhalde en ünlü ve en başarılı politika sohbet programı *Larry King Live*'da. Dole 1991'de prostat kanserine yakalanmıştı, iktidarsızlık çekiyordu, Viagra'yı daha test aşamasında denemişti ve sıklıkla da yanında eşi Elizabeth ile birlikte görünerek, Pfizer'in ilk önemli reklam figürü oldu. Zaten genel olarak, yaşlılıkta seksten vazgeçmek istemeyen ve vazgeçmemeleri de gereken altmış yaş üstü heteroseksüel çiftler, Viagra için yapılan ilk reklam kampanyasının merkezindeydi. Almanya'da birkaç yıldır kullanılan tabirle "yeni yaşlılar" hedef kitle olarak ön plana çıkarıldı: İnsan pozitif ve "başarıyla" yaşlanmalı, iyi bir konumda ve en iyi sağlık durumuyla tüketim ve boş zaman toplumunun zevklerinden payını almalıydı. Seks bunun parçasıydı, tıpkı seyahat etmek ve tiyatroya gitmek gibi. Gerçi Viagra reklam kampanyaları öncelikli olarak orta sınıftan ileri yaşlarda, beyaz, heteroseksüel erkeklere sesleniyordu, ancak Viagra bu kişilerin eşlerine de daha iyi seks yoluyla daha büyük tatmin vaadinde bulunuyordu. Viagra'nın reklam dünyasında, kadınların cinsel tatmininin erkeğin penetrasyonuyla sağlandığına dair hiçbir kuşku yoktu.[9]

9 Baglia, *Viagra Ad Venture*; Loe, *Rise of Viagra*; van Dyk, *Soziologie des Alters*, s. 25, 97-101; van Dyk & Graefe, "Fit ohne Ende"; Rowe & Kahn, *Successful Aging*; Wellman-Stühring, "Silber-Sex"

Pfizer, Viagra'nın ciddi bir sağlık problemine karşılık verdiğini her zaman belli etmeye gayret ediyordu. Dev ilaç holdingi, böylece kişisel sorumlulukla sağlık için eylemde bulunma ve kendini iyi hissetme söylemlerine yanaştı. Diğer yandan, öteden beri erkeğin cinsel iktidarının uyarılmasıyla zengin olmak isteyen şaibeli şarlatanlarla arasına mesafe koymaya çalışıyordu. Pfizer bu şekilde kendi ürünü için tıbbi olarak gerekçelendirilen bir ihtiyaç da yaratıyordu. Bu da tıbbi araştırmaların finansmanıyla birlikte, ilaçların pazarlamasında merkezî role sahip bir stratejiydi.[10]

Viagra için bilimsel araştırmalardaki önemli bir referans noktası, Massachussets Erkek Yaşlanması Araştırması idi. İlk defa 1994'te yayımlanan bu araştırmanın sonuçlarına göre 40 ila 70 yaş arasındaki erkeklerin %52'si düşük ile ağır yoğunluk derecelerinde ereksiyon bozukluğu yaşıyordu. Viagra için yapılan klinik araştırmalar çerçevesinde de, daha sonra otuz iki dile çevrilip dünya çapında standart haline gelen "Uluslararası Erektil İşlev İndeksi" geliştirildi. Ereksiyon insanın (erkeğin) sahip olduğu ya da olmadığı bir şey değildi. Kalitesi ve güvenilirliği bir ölçeğe göre değerlendirilebiliyordu. Ve bu ölçümler de, kırk yaş üstündeki erkeklerin yarısından fazlası için, "cinsel sağlık"larının daha iyi hale getirilebileceğini söylüyordu. Araştırma ayrıca yaşlılığın erektil disfonksiyon için en büyük risk faktörü olduğunu, kalp hastalıklarından, yüksek tansiyondan, şeker hastalığından, depresyondan, sigara tüketiminden ve başka faktörlerden önce geldiğini belirtiyordu.

Aktif ve "başarılı" yaşlanmanın herkesin dilinde olduğu bir zamanda bu, geniş ilgi yaratacağı kesin bir bilgiydi. Eldeki sayıların ABD'nin bütününe yansıtılmasına dayalı bir

10 Elliott, *Better Than Well*, s. 124-127; Tiefer, "Sexology and the Pharmaceutical Industry" Pfizer "erektil disfonksiyon" kavramını her alanda dayattı ve bu bizatihi Pfizer tarafından finanse edilen erkeklik kliniklerinde tedavi edilebilen bir sorundu; Loe, *Rise of Viagra*, s. 18, 48.

kestirime göre otuz milyon erkek bundan etkileniyordu, bu nedenle de ereksiyon bozuklukları gerçekten epidemik bir problem olarak adlandırılabilirdi. Gerçi başka araştırmalar başka sonuçlar elde etmişti, ama bunlar daha az ilgi gördü. Akşam görülen her yumuşaklığın erektil disfonksiyon sayılabilmesi ve böylelikle tedavi gerektirmesi, ilaç şirketlerinin çıkarlarına çok uygundu. Söz konusu erkekler de çoğunlukla, iktidarsızlığa yol açan ruh halleri, kişilikleri ve böylelikle bizzat kendileri problem olarak tarif edilmediği için rahatladılar. Kan dolaşımının düzenlenişiyle ilgili organik bir hastalıkla (Viagra'nın yaklaşımı buydu) başa çıkmak belli ki daha kolaydı.[11] İktidarsızlık pek çok erkeğin kulağına bir aşağılama gibi geliyordu, erkeği bir bütün olarak sorguluyor ve ondan kendisiyle ilgili bir davranış bekliyordu. Buna karşılık erektil disfonksiyon, işlevselliği çoğunlukla sadece bir hap almakla tekrar tesis edilebilecek tekil bir vücut parçasının teşhisiyle ilgiliydi.[12]

Çok geçmeden Viagra'nın hedef kitlesi artık sadece prostat ameliyatı geçirmiş yaşlılardan değil, zaten fitness çılgınlığının merkezinde yer alan toplumsal grubun ta kendisinden oluşuyordu: ilk yaşlanma belirtilerini hisseden ve akşamları bazen yorgun olan, böylece penisleri diledikleri ya da eskiden alışık oldukları kadar sertleşmeyen, kırk yaş üstü ve hatta kimi kırkından genç erkekler.[13] Viagra resmî olarak ileri ve orta yaşlarda olup belki de aşırı ağır bir çalışma temposunda olan erkeklere seslense de, pratikte çok geçmeden fazla eğlenen erkekler de onu kullanmaya başladı. Viagra kısa zamanda, gece şenlikleri ne kadar uzun ve çılgın geçmiş

11 McLaren, *Impotence*, s. 243, 252; Marshall, "Hard Science", s. 139; H. A. Feldman vd., "Impotence"; MMAS çalışması ve ilaç pazarlaması hakkında bkz. Lexchin, "Bigger and Better"; Rosen vd., "International Index: Multidimensional Scale"; Rosen vd., "International Index: State-of-the-Science"

12 Bordo, *The Male Body*, s. 59-64.

13 Einen knappen Durchgang bietet Crouch, "Viagra Returns"

olursa olsun, cinsel performansı garantileyen yeni bir parti hapı ünü kazandı. Erkek cinsel performansı Viagra ile kamuoyunun ilgi merkezine daha da fazla yerleşti ve gazeteci Susan Faludi'nin vurguladığı gibi, Viagra bu performansın ölçüsünün artan ölçüde pornografik standartlara göre belirlenmesine katkıda bulundu.[14]

"İktidarsızlık patlaması"

Daha 1970'lerin başlarında "iktidarsızlık patlaması" hakkında konuşulanlar, Viagra için verimli zemini hazırlamıştı. "Senin de başına geldi mi?" diye soruyordu Ekim 1972 sayısında erkek dergisi *Esquire*. Soru retorikti, çünkü derginin kapağında erkek seks sembolü Burt Reynolds bile eskiden en kıymetli varlığı olan şeye doğru korku içinde bakıyorsa, başka türlüsü olabilir miydi ki? İktidarsızlık patlaması, 1970'li yıllardan itibaren her yeri saran ve içleri kemiren erkekliği kaybetme korkusuyla birlikte büyüyordu. Oysa bu durum Batılı toplumların tarihinde erkeklerin ve erkekliğin krizinden söz edilen ilk olay değildi. Aksine, 19. yüzyıldan bu yana kendi cinsiyetinden kuşkulanmak modern erkeklerin daha ziyade sürekli bir haliydi ve erkeklik krizlerini genel bir toplumsal kriz durumunun işareti saymak rağbetteydi. Ancak beyaz, heteroseksüel erkekleri 1970'li yıllardan itibaren pençesine alan kriz algısı, daha önce hiç olmadığı kadar şiddetle kemiren türdendi. Ne de olsa erkeklerin siyasal ve toplumsal hâkimiyeti Afroamerikan yurttaş hakları hareketiyle, kadın hareketiyle ve ayrıca gey ve lezbiyen hareketiyle daha önce hiç olmadığı kadar temelinden sorgulanmıştı.

Bu güç kaymalarını ilk anda tıbbi gibi görünen bir kavramla kriz olarak tanımlamak, müdahale çağrısını da içinde barındırır. Böyle nazik bir durum nihayet stabilize edil-

14 McLaren, *Impotence*, s. 255; Faludi, *Stiffed*; Trebay, "Longer Harder Faster"

mek ve hasta iyileştirilmek zorundadır. Bu mantık içinde, bedensel güçlenme akla yakın bir hedeftir ve fitness hareketi de bütününde kriz senaryosuyla etkileşim ve toplumsal ve siyasal katılım için yürütülen bir çekişme olarak kavranabilir. Bu, erkekler arasındaki vücut çılgınlığı için geçerli olduğu gibi kadınların fitness çalışmasıyla ilgili olarak da söylenebilir. Her iki durumda da bunu toplumsal ve siyasal katılım yetisinin kazanılması olarak da yorumlayabiliriz: birinde hegemonya hakkı iddiasıyla, diğerinde daha geniş katılım sağlama hedefiyle.[15]

Seks bu kriz senaryosunda önemli bir öğeydi. Yakın tarihte feminizm ve gey-lezbiyen hareketi, seksin sosyal düzen ve toplumsal takdir derecesi[16] için ne kadar büyük öneme sahip olduğunu belirgin bir şekilde göstermişti. Eleştirileri cinsel olduğu kadar sosyopolitikti de, fallusa ve penetrasyon merkezli bir mecburi heteroseksüelliğe karşı çıkıyor ve lezbiyen olmayı kişisel ve siyasal bir alternatif olarak tanımlıyordu. Feminizm erkeğin cinsel iktidarı ve toplumsal hegemonyası için, belki de yaş, aşırı kilo ve sigara kullanımının toplamından daha ağır bir risk faktörü olarak görülüyordu. Nihayet feministler vajinal orgazmı bir "mitos" olarak deşifre ettiler, penetrasyon ve böylelikle ereksiyon önemini kaybetti. Kadın hazzının kaynağı olarak klitoris yüksek prestij kazanmıştı; Alfred Kinsey'in kadın cinselliği üzerine 1953 tarihli çalışması ve 1960'lı yıllarda cinsel bilimler alanında önde gelen bir ekip olan William H. Masters ve Virginia Johnson'un çalışmaları da onları doğruladı. Bundan sonra klitoris, feminist

15 Erkekliğin krizi hakkında çok şey yazıldı. Toparlayıcı bir seçki için bkz. Martschukat & Stieglitz, *Geschichte der Männlichkeiten*; di Blasi, *Der weiße Mann*; Nünning, "Krise als Erzählung" Hegemonya hakkında bkz. Connell, *Masculinities*; kontrol etmenin özellikle seks alanındaki önemi/rolü hakkında bkz. Potts, "Essence of the Hard On", s. 92-93.

16 Weeks, "Sexual Citizen"; bununla ilgili olarak ayrıca bkz. Canaday, *The Straight State*.

organ olarak siyasal kariyer yaptı. Ve nihayet, cinsel normalin ne olduğu tasavvurunu değiştirdi ve böylelikle koitus gibi hâkim ve toplumsal olarak yapılandırıcı pratikleri ve heteroseksüel evlilik gibi yaşam biçimlerini temelinden sorgulayıp tek mümkün biçim olduğu iddiasını sarstı.[17]

Pek çok erkek için bu ayrıca rahatsız ediciydi. Kadınlar erkek cinsel iktidarını hem kişisel hem siyasal alanda zayıflatıyor deniyordu. Bu bakımdan, lezbiyenler olarak erkek seksinden bağımsız mı olduklarının, yoksa artık cinsel anlamda proaktif kadınlar olarak tasavvur ve arzularıyla erkekleri aşırı mı zorladıklarının bir önemi yoktu. Derken 1978 yılında Louise Brown, yani ilk tüp bebek dünyaya geldi. Klitoris ve doğum kontrol hapı seksi üremeden nasıl ayırdıysa, yapay dölleme de üremeyi seksten ayırdı. Penetrasyon artık nihai olarak fuzuli hale gelmişti. Sperm 19. yüzyıldan 20. yüzyılın sonlarına kadarki sürede dünyayı döndüren yakıt konumundan, sosyolog Paula-Irene Villa'nın ifadesiyle "üretilebilen, muhafaza edilebilen, satılabilen, kontrol edilebilen, kullanılabilen, atılabilen" türden bir "organik hammadde" düzeyine düşmüştü.[18]

Erkek hegemonyasının uğradığı kayıpları telafi etmek için 1970'lerin sonlarından itibaren koca bir ordu "Amerika'nın yeniden erkeksileştirilmesi" doğrultusunda çalıştı. Bu ordu içindeki güçler kendilerini farklı şekilde ve farklı alanlarda dışa vurdular. Popüler kültürde yeni bir erkeksi bedenselliği yücelttiler, babanın aile ve toplum için taşıdığı büyük önemin propagandasını yaptılar ya da güçlü ve sorumluluk almaya istekli olduklarının bir işareti olarak beyaz erkeklerin bireysel olarak silahlanmasını teşvik ettiler. Hepsinin or-

17 Jagose, *Orgasmology*, S. 25; Koedt, "The Myth of the Vaginal Orgasm"; Fahs, *Performing Sex*, s. 38-43; Rich, "Compulsory Heterosexuality"

18 Bu elbette, Paula-Irene Villa'nın Ramsbrock, Schnalke & Villa, "Menschliche Dinge"; Schmincke, "Sexualität als Angelpunkt" yazısında vurguladığı gibi yumurta hücreleri ve insan organları için de geçerliydi.

tak hedefi, heteroseksüel ve genellikle beyaz olan erkeği toplumsal olarak tekrar merkeze oturtmaktı. Viagra da erkek kuvvetinin bu kültürüne ve yeniden canlandırılmasının politikasına dahil oldu. Viagra basit bir hap içerisinde hem cinsel hem toplumsal sarsıntılara panzehir sunuyordu. Bu hap cinsel fitnesslerini düzelterek ve yatakta kontrolü yeniden onların eline vermeyi vaat ederek erkekleri ve egolarını güçlendirdi. Viagra başarılı penetrasyonun insanlığın memnuniyeti ve böylelikle toplumun istikrarı için de önemini öne çıkarıyordu. *Playboy Magazine*'in "küçük mavi mucizeyi", klitoris zorbalığının sonunu ve penisin geri dönüşünü tezahüratla karşılaması şaşırtıcı değildi.[19] Bugün bile Google'ın arama satırına "klitoral orgazm" yazınca ekranınızda Viagra reklamları beliriyor.

"Penis dopingi"

Viagra fitness dispozitifinin bir parçasıdır. Hatırlatalım: Bir dispozitif, söylemlerden (diskurlardan), kurumlardan ve şeylerden, hatta yasalardan, idari tedbirlerden, günlük pratiklerden ve daha pek çok şeyden oluşur. Fitness dispozitifi 1970'li yıllardan beri daha önce hiç olmadığı kadar beden etrafında toplandı ve bireyleri (yaş ve cinsiyetlerine bağlı olarak farklı şekillerde ve hedeflerle) fitness isteklerini sergilemeye çağırdı.[20] Ayrıca Viagra, fitness toplumundaki performans zaaflarıyla sadece kendi üzerinde azimle çalışarak mücadele edilemeyeceğine işaret eder. Bu hedefe kimi durumda ayrıca ilaçlarla da yönelmek mümkündür (başka bir seçenek örneğin cerrahi müdahale olabilirdi). *Spiegel* dergisi "penis

19 Sherman, "Little Blue Miracle"; Jeffords, *Remasculinization of America*; Martschukat, *Ordnung des Sozialen*, s. 327-354; Melzer, *Gun Crusaders*; Krämer, "Playboy tells his story"; Potts, "The Essence of the Hard On", s. 92-93; Luciano, *Looking Good*, s. 97-99; Loe, *Rise of Viagra*, s. 13, 63-93.

20 Foucault, "Spiel des Michel Foucault", s. 392.

dopingi"nden söz ediyordu. Dolayısıyla Viagra'nın, bedeni ve benliği performansa göre eğitmek için egzersiz ve önleyici sağlık uygulamaları yeterli olmadığında başvurulan çok sayıda madde ve tedbiri temsil ettiğini söylemek mümkün.

Haplar, günlük yaşamla daha iyi başa çıkmak için 20. yüzyılın ortasından itibaren gittikçe daha fazla tercih edilen bir çare oldu. ABD'de doktorlar tarafından reçete edilen ilaçların sayısı 1959'dan 2009'a kadar üç katına çıktı ve bu artış tam da uyuşturucu maddelere savaş açılan bir zamanda oldu.[21] 1997'den beri ABD'de geniş kapsamlı serbestleşme çerçevesinde, reçeteye tabi ilaçlar için de nihai müşteriye yönelik reklam yapılabiliyor; Pfizer bu hakkı Viagra için tabii ki bolca kullandı. Artık hastalar doktorların reçeteye ne yazacağını söyleyip diretiyorlardı. Fitness çağı aynı zamanda, artık tüm dünyada en kârlı sanayi kollarından biri haline gelmiş olan ilaç endüstrisinin de çağıdır.[22]

Sıklıkla yaşın ilerlemesine bağlı performans azalmasına sağlık problemi olarak yaklaşma ve hapla tedavi etme ilkesi, 1950'den itibaren Batılı toplumlarda insanların mesleki, sosyal ve cinsel günlük yaşamında yerleşiklik kazandı. "Cinsel sağlık"tan 1960'lı yıllarla birlikte söz edilir oldu ve yaştan bağımsız olarak mümkün olduğu iddia edildi. Tüketim toplumundaki hızlanmanın mantığına uygun olarak da, çare olan hapı mümkün olduğunca çabuk ve kolayca satın alabilmek gerekiyordu. İyi olma, başarı ve toplumsal takdir satın alınabilir bir ürünle artırılacaktı.[23] Aynı mantığa uygun olarak seks alanında da (ama sadece seks alanında değil) bir tür günlük yaşam dopingi kabul gördü ve çok yaygınlaştı. Bunu sporda yapmak besbelli mümkün olduğuna göre seks-

21 Almancada uyuşturucular için kısaca "ilaç" anlamına gelen *droge* sözcüğü kullanılır – ç.n.

22 Greene & Siegel Watkins, "Introduction"; Elliott, *Better Than Well*; Terzian, "Direct-to-Consumer Prescription Drug"; Loe, *Rise of Viagra*, s. 23.

23 Elliott, *Better Than Well*, s. 102-107.

te de neden sınırlar sürekli ileriye götürülemesin, diye soruyordu ürolog ve cinsellik tavsiyeleri yazarı Dudley Danoff 1993 yılında, yani daha Viagra "erektil bir tüketim ekonomisinin" merkezine oturmadan yıllar önce.[24] Spordaki dopingden farklı olarak günlük yaşam dopinginde vücutlara ille de yasak ilaçlar değil, resmen tescilli ve doktorlar tarafından reçete edilen ilaçlar veriliyordu. Performans geliştirme ve doping, izin verilen ve yasak olan ilaçlar arasındaki sınırlar, elbette sporda da çok net değil. İkisi de performansı artırmayı ve bireyin rekabet sistemi içerisindeki pozisyonunu daha ileri taşımayı, başarı kazanmayı ve böylelikle yaşam kalitesi altında anlaşılan şeyin seviyesini yükseltmeyi hedefliyor. "Eğer kendini iyiye doğru geliştirme özgürlüğü varsa," diye soruyordu kültür bilimci Karin Harrasser, "bunun sınırını nereden ve nasıl çizmek gerekir?"[25]

Sporda dopingi yasaklama nedeni olarak sıklıkla hakkaniyet kuralları öne sürülür. Oysa günlük yaşamda performans artırıcı maddeler ilke olarak, maddi gücü yeten herkese açıktır. Demek ki konu hakkaniyet değil.[26] Ama doping sporun ilkelerine aykırı mıdır ki? Kendi performansını azami düzeye çıkarmayı dayatarak dopingi teşvik eden şey bizzat sporun rekabet ilkesidir. Bu bakımdan spor ve fitness farklı şey-

---

24 Danoff, *Superpotency*, s. 158; "tüketimci erektil ekonomi", Marshall & Katz, "Forever Functional", s. 45.

25 Doping kavramının muğlaklığı hakkında bkz. Reinold, *Doping als Konstruktion*, s. 71-124; Harrasser, *Körper 2.0*, s. 12; Harrasser vd., "Wieviel Technology ist im Laufschuh?"

26 Bu, dopinge yatkın spor türlerinde suçu kanıtlanan pek çok dopingcinin kandırmacaya başvurduklarını inkâr etmesini sağlayan bir mantıktır; bu konuda bkz. ayrıca Reinold, *Doping als Konstruktion*, s. 127. Doping tanımına örnek olarak bkz. Avrupa Konseyi'nin 1963 yılına ait ilk doping tanımı; burada doping "vücuda her türlü yabancı maddenin herhangi bir biçimde [...] müsabaka için performansı yapay ve hakkaniyetsiz bir şekilde artırma hedefiyle sağlıklı kişilere [...] verilmesi ya da onlar tarafından kullanılması," diye tanımlanır. Günlük yaşam dopinginin ve spor dopinginin iç içe geçişi hakkında bkz. ayrıca Hoberman, *Testosterone Dreams*.

lerdir, ama spor adeta rekabet ve fitness kültürünü ve toplumunu bir paradigma halinde cisimleştirir.[27]

Fitness, rekabet ve tüketim kültürünün tarihsel konjonktürleri karşısında, doping pratiklerinin hem sporda hem günlük yaşamda 1960'lı ve 1970'li yıllardan bu yana bu kadar gündeme yerleşmiş olması –ve nihayetinde bu kadar tutarsızca kovuşturulması– tesadüf gibi görünmüyor.[28] Bu arada performans sporu, fitness ve günlük yaşam pratiği arasındaki sınırlar hayli belirsizdir. Çünkü performansı artıran maddelerin alımı –enerji içeceklerinden gıda takviyelerine ve ağrı ilaçlarına, haplarına ve spreylerine kadar– amatör ve kitlesel sporda da oldukça yaygındır.[29]

Masaj kemerleri, gençleşme ameliyatları ve 19. ve 20. yüzyıllarda seksin psikolojikleştirilmesi hakkında

Bununla birlikte performansı artırma hedefiyle yapılan müdahaleler hiç de yakın geçmişin bir icadı değildir, ne sporda ne de sekste. Bunu örneğin, seks ile performans arasındaki ilişkiyi 19. yüzyılın sonuna kadar takip ettiğimizde görürüz. Bu dönemde burjuva Viktoryen çağın "spermatik ekonomisi" sona eriyordu. Modernlik öncesi "yaşam suları öğretisi"nin yolunda yürümeye devam eden "spermatik ekonomi", spermayı en yüksek yaşam kuvvetinin taşıyıcısı ilan etmiş ve toplumsal düzenin merkezine oturtmuştu. Erkekler tohumlarını tutumlu kullanmalıydı; çünkü kaygısız dav-

27 Møller, *The Doping Devil*; spor ve fitnessin ayırt edilmesi hakkında bkz. Scholl, "Einleitung: Biopolitik"

28 Dopingin toplumsal tarihi hakkında Møller, *The Doping Devil* ve Hoberman, *Testosterone Dreams* çalışmalarının yanı sıra özellikle Hoberman, *Mortal Engines*; Dimeo, "A Critical Assessment"; Dimeo, *A History of Drug Use*; Schneider, "The Concept of Doping" ve Ritchie, "Understanding Performance - Enhancing Substances"

29 Kläber, *Doping im Fitness-Studio*; Martschukat, "What Diet Can Do"

ranmak onların, erkekler olarak sadece onların sahip olduğu enerji ve dirimselliği tehlikeye düşürürdü; oysa çoğalmaları ve rekabet dünyasında yollarını bulmaları için buna ihtiyaçları vardı. Dolayısıyla yaşam gücü 19. yüzyılda da cinsel olarak düşünülüyordu, ama onu sürekli sergilemekten ve böylelikle düşüncesizce ziyan etmekten kaçınılmalıydı. Aksine, erkeğin ölçülü davranması isteniyordu. Erkek performansının belgesi, bir çocuğun vücuda gelmesini sağlamak ve bir aileyi geçindirmekti. Erkek cinsel iktidarında mesele öncelikle dölleme gücüydü.[30]

Yine de cinsel bakımdan ölçülü ve ailesini geçindiren baba, ne 19. yüzyıl sonlarında ne de 20. yüzyılda erkek ideali ve toplumsal düzenin anahtarı olmaktan çıktı.[31] Ancak "ilk cinsel devrim"le birlikte, 1900 dolaylarında başka erkeksi özelliklerin toplumsal önemi arttı; bunlar bedensel kuvvet, gençlik ve cinsel cazibeydi. Amerikalı Bernarr MacFadden gibi beden fetişistleri ve Königsbergli Friedrich Wilhelm Müller gibi kuvvet sporcuları çelik gibi geliştirilmiş bedenlerini sergilemeye bayılıyordu. Onlar kendi çağlarının yeni idolleri ve ilk erkek fotomodelleriydi. Müller dünya çapında şöhrete Eugen Sandow sanatçı adıyla kavuşacaktı. Seçtiği ilk ad Eugen (Yunanca doğuştan sağlıklı, güzel, iyi demektir) beden estetiğinin performans gücüyle ne kadar iç içe geçtiğini gösterir. Bu estetik, 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren her türlü varoluşun temel ilkesi olarak geçerli olan Darwinist bir rekabet ve seçilim sisteminin içine gömülüydü.[32]

Kalıtım öğretisi o sırada yüksek rağbet görüyordu. Yine de cinsel iktidar ya da iktidarsızlık sorusu artık dölleme yeteneğinden daha çok cinsel performansa yönelikti. Erkeksi kuv-

30 Barker-Benfield, "The Spermatic Economy"; Mumford, "Lost Manhood"

31 Karş. Martschukat, *Ordnung des Sozialen*.

32 White, *First Sexual Revolution*; Daley, *Leisure & Pleisure*; Kasson, *Houdini*; Sandow'un erotik cazibesi hakkında bkz. Poole, "Männer im Pelz"

vet ve enerjinin ifadesi bu sayılıyordu. Ancak modern "aşırı uygarlaşma" ve nevrasteninin bu performansı tehdit ettiği düşünülüyordu. Bu konuda en büyük tıbbi otorite olarak görülen Charles Beard, modern erkeklerin cinsel enerji rezervlerini kemiren "cinsel nevrasteni"den söz ediyordu.[33] Bu bakımdan 19. yüzyılın sonlarında azimli beden eğitiminin, soğuk duşların ve doğru diyetin yanı sıra çeşitli şifalı tozlardan elektrikli masaj kemerine ve yorulmaya iyi gelen bir aşıya[34] (en azından böyle bir şey aranıyordu) kadar, pek çok yardımcı maddenin büyük rağbet görmesi gayet mantıklıydı. Bunlar erkeği güçlendirecek ve onun gençliğini koruyacaktı. Yorulma, zaten hem sekste hem işte modern performans toplumunun temel problemi haline gelmişti.

İktidar ilaçları, ebedi gençlik ve performans yetisini koruma hayalini gerçekleştirmeyi vaat eden çok geniş bir tedbirler yelpazesi içerisindeki öğelerden sadece biriydi. Cerrahi de bunun bir parçasıydı. 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren cerrahinin yaygın kabulü, bir yandan anestezinin icadını ve böylelikle tıbbi imkânlardaki gelişmelere dayandırılabilir. Bir başka itici güç ise, kendi bedenini olabilecek her yoldan normatif beklentilere uydurma isteğiydi. Plastik cerrahi güzellik ameliyatları biçimiyle ve Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra da rekonstrüktif cerrahi yoluyla önem kazandı. Ancak bizim ele aldığımız bağlamda, daha önemli bir tür gençlik operasyonlarıdır.[35]

Özellikle erkeksi genç olma hali, kendini canlı bir cinsellikle ifade etmeliydi. Gençleştirmenin öncülerinden biri, çalışması henüz burjuva çağının "spermatik ekonomisine" bağlı kalan Parisli nörolog Charles Edouard Brown-Sequ-

33 Beard, *Sexual Neurasthenia*; Mumford, "Lost Manhood", s. 43.

34 Reinold, *Doping*, s. 83.

35 McLaren, *Impotence*, s. 126-148; Gilman, *Making the Body Beautiful*; Ramsbrock, *Korrigierte Körper*.

ard'dı. Spermanın yaşam gücüne inanan Brown-Sequard 1889 yılında kendi üzerindeki bir deneyde su, kan, sperm ve havanda dövülmüş köpek ve kobay testislerini karıştırarak elde ettiği bir iksiri damarlarına enjekte etti. Brown-Sequard bu iğneden sonra vücut kuvvetinin hissedilir ölçüde arttığını belirtti. Sonraki yıllarda ve onyıllarda Atlantik'in her iki yakasında da popüler kültürden biyolojiye kadar her alanda gerçek bir gençlik furyası ve gençleşme curcunası patlak verdi. Gençliği korumaya yönelik tıbbi gayretler ve tedaviler kısa zamanda çeşitlendi. Bunlar hormon kürlerinden başlayıp kendi cinsel organlarını uyarmaya ve hatta başkalarından alınma cinsel organları nakletmeye kadar uzanıyordu. Riviera kıyılarındaki maymun çiftliklerinde erkek iktidarını artıracak maddeler yetiştiriliyordu. Bu alanın önde gelen bilim insanlarından biri Viyanalı doktor Eugen Steinach'tı. Steinach cinsel organ dokularını ve cinsel enzim bezlerini naklediyor ve gençleşme amaçlı vazektomiler de yapıyordu. Spermlerin ve dölleme yetisinin bir erkeğin gençliği, performans yetisi ve erkekliği için önemsiz olduğu kanısındaydı. Buna karşılık iç salgılama adını verdiği şey ona önemli görünüyordu. Steinach için "cinsel birleşme yetisi"nin önemi "dölleme yetisi"nden daha büyüktü.[36]

Özellikle Steinach, gençleşme kavramını yerleştirenlerden biri oldu. Ancak kendisi, araştırmalarının aslında erkeklerin daha genç olmasını sağlamayı hedeflemediğini de vurguluyordu. Amacı daha ziyade, onları daha aktif ve daha üretken hale getirmekti. İkisi de öncelikle, ama yalnızca değil, cinsel olarak düşünülüyordu. Gençleşme kadınlara menopoza bağlı şikâyetleri hafifletmeyi ve hatta belki de doğurganlığı geri kazanmayı vaat ediyordu. Daha sonra 1920'li yıllarda, özellikle de kadınlara uygulanan gençleştirme ve güzellik operasyonları arasındaki sınırlar silikleşti. Kadın gençleş-

36 Stoff, *Ewige Jugend*, s. 37-43.

mesinin hedefi, gittikçe daha az doğurganlık ve gittikçe daha çok cinsel açıdan cazibeli bir bedendi. Kadının tüketim bedeni, performansıyla göz doldurması gereken erkek üretim bedeninin tamamlayıcı karşılığıydı. Tarihçi Heiko Stoff özlü bir şekilde, gençleştirme projesinin "yaşlanmış, cinsel olarak kuşkulu, patolojik ve yorgun düşmüş bedenin karşısına [...] bu haliyle tarihsel olarak yeni olan gençlik, güzellik, bedensel ve cinsel performans gücü arzusunun gerçekleşmesini" çıkardığı ifadesini kullanır. Bu kadın ve erkek bedenleri için farklı şekillerde gerçekleşti. Ancak ilke olarak egzersizlerin hedefi üremek değil; haz, performans ve tüketimdi. Kimi zaman da gençlik ve erkeklik gücü idealleri, Stoff'un da belirttiği ve bugün de Viagra etrafındaki tartışmalardan bildiğimiz gibi, alaycı "gençleşmiş şehvet morukları imgesiyle" saldırıya uğradı.[37]

Eugen Steinach 1920'li ve 1930'lu yıllarda, toplam sekiz defa Nobel Tıp Ödülü'ne aday gösterildi. Dolayısıyla o ve meslektaşları hiç de marjinal değildi. Ama aynı zamanda da, cinsel fitness yaratma tarzları hayli tartışmalıydı. Cerrahi müdahale sonraki onyıllarda, zamansal olarak ona paralel gelişmiş olan başka bir cinsel bilim konseptinin öne çıkmasıyla geri planda kalacaktı. Ancak bu yeni konsept iktidarsızlığı açıklamak ve tedavi etmek için beden yerine ruha yöneliyordu. Bu konseptin vaftiz babası Sigmund Freud'du. Freud organik faktörlerin iktidarsızlık için önemini bütünüyle reddetmese de, ruhu ve onun seks ile ilişkisini temel neden olarak görüyordu. Bu bakımdan da ruh ve seksin birbirini karşılıklı olarak etkilediğini düşünüyordu: Ruhsal problemlerin cinsel ve cinsel problemlerin de ruhsal nedenlere sahip olduğunu savunuyordu. İlgisi özellikle erke-

37 Stoff, *Ewige Jugend*, s. 16, ayrıca bkz. s. 80'de seksin üreme ideolojisi hakkında; üretim ve tüketim bedenleri ayrımı; kadın tüketim bedeni hakkında ayrıca: Stoff, "Janine"; Stoff'un yanı sıra ayrıca özellikle bkz. Birken, *Consuming Desire*; Marshall & Katz, "Forever Functional", s. 49.

ğe, erkeğin arzularına, erkeğin iktidarına ve korkularına yönelikti. Erkek, daha çocukken ödipal arzusu anneye yöneldiği için cezalandırılmaktan korkuyordu. Bu da yetişkin erkekte elle tutulur bir iktidarsızlık olarak tezahür edebilecek olan bir kastrasyon kompleksine varıyordu.[38]

Freudcu düşünce Birinci Dünya Savaşı sonrasında ve 1920'li yıllarda Viyana'da olduğu gibi Berlin ve Boston'da da büyük ölçüde yerleşiklik kazanmıştı. Freud özellikle cinsiyetler arasındaki ilişkiye erkeğin iktidarı için merkezî bir rol atfediyordu; bunu 1970'li yıllarda erkeklerin feminizmden duyduğu korkudan biliyoruz. Nitekim daha çılgın 20'li yıllarda bile, özgüvenli, daha aktif ve cinsel olarak daha atak, girişken kadınların çoğu erkeği tedirgin ettiği söyleniyordu. Dolayısıyla erkeklerin iktidar problemlerinin suçu ya anneye atılıyordu ya da partnere – ya da her ikisine birden. 20. yüzyılın devamında Freudcu psikanaliz, birey, çevresindeki insanlar ve toplum arasındaki ilişkideki problemleri yorumlamanın ve tedavi etmenin başlıca aracı haline gelecekti. İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra özellikle ABD, kanepeye uzanan bir ulus olmuştu.[39]

Ta 1990'lı yıllara kadar iktidarsızlık psikologların meselesi olarak kaldı. Bunu önceleri Alfred Kinsey'in ya da William H. Masters ile Virginia Johnson'un 1950'li ve 1960'lı yıllara ait araştırma çalışmaları da pek değiştirmedi. Feminizm ve cinsel devrim arasındaki ilişkiyi 1970'li yılların iktidarsızlık patlamasıyla açıklamak gerektiğinde, psikoseksüel yorumlama şeması hemen el altındaydı. Ancak o yıllarda, iktidarsızlığa bakış açısını da gitgide belirleyen, bedenselliğin yeni çağına da girilmişti. Artık gittikçe daha fazla ürolog erkek cinselliğini organik bir fenomen olarak yorumlamaya başlamıştı. İhtisas çevrelerinde ayrıca artık gittikçe da-

38 Freud, "Vorwort" (1913); McLaren, *Impotence*, s. 181-207.

39 Cushman, *Constructing the Self*; Moskowitz, *In Therapy We Trust*.

ha nadiren iktidarsızlıktan, buna karşılık daha sıkça "erektil disfonksiyon"dan söz edilir olmuştu; bu da psikolojikten çok bedensel nedenleri akla getiriyordu. Doktorların birkaç yıldır savunduğu şey, 1980'li yılların sonlarında kamuoyunda da yaygın olarak tartışıldı; artık bir organın yumuşak kalma nedenini her zaman kafanın içinde aramak doğru değildi. Aksine, vakaların en az dörtte üçünde ereksiyon problemlerinin nedeni organikti. Alkol, sigara, diyabet ya da "on vitesli yarış bisikletinin daracık selesi üzerinde ağır antrenman" gibi şeylerden, Boston Üniversitesi'nden ürolog Irwin Goldhsetin'e göre kaçınmak gerekiyordu. Üstelik, yarış bisikletinin başarılı yöneticilerin sevilen bir boş zaman stres atma aracı olarak yaygınlaştığı bir dönemde. 1980'li yıllarda doktorlar Steinachçı gençleştirmeyi tasviye etmiyorlardı, ancak yine de sertleşme eksikliğine karşı vakum pompalarını, implantları ve iğneleri reçete ediyorlardı. Özellikle sonuncusu gayet etkiliydi, ancak uygulamada pek hoş değildi. *TIME Magazine* artık herkesin "şifa ilacını daha az girişimsel hale getirmek için" çalıştığını yazıyordu. Bu nedenle Pfizer'in tesadüfen sildenafil etken maddesinin ereksiyonların daha sert olmasını sağladığını keşfetmesi büyük heyecan yarattı. Sildenafil organa kan akışını kolaylaştırıp iyileştiriyor ve böylelikle de daha iyi bir ereksiyon sağlıyordu (Bununla birlikte yine de cinsel uyarıma ihtiyaç duyuyordu). Bu etken maddeyi içeren yeni bir kalp ilacını kullanan denekler bu yan etkiye işaret etmişler ve kendilerine verilen deneme ilaçlarını geri vermeyi reddetmişlerdi. Böylece sıklıkla olduğu gibi, tesadüf bir kere daha biyoloji araştırmalarına büyük bir sıçrama yaptırmıştı.[40]

40 Spark vd., "Impotence Is Not Always Psychogenic"; Toufexis, "It's Not All in Your Head" İlginin bedene çevrilmesi hakkında bkz. ayrıca Bänziger vd., "Sexuelle Revolution?"; orada merkezî bir tema olarak ayrıca Eder, "Lange Geschichte der Sexuellen Revolution". Biyoloji araştırmalarının motorları hakkında bkz. Rheinberger, *Experimentalsysteme*.

Fitness, kendi bedeni üzerinde sürekli çalışma yoluyla korunan ya da elde edilen sağlık ve performans yetisini temsil eder. Fitnessi ve cinsel performansı dış müdahaleler, maddeler ve tabletlerle geliştirme denemeleri, insan bireyinin hiç de dış kuvvetlerden bağımsız hareket etmediğine işaret eder. Aksine, kendi üzerindeki çalışma çok sayıda farklı faktör tarafından etkilenir. Viagra ve başka şifaların yanı sıra bu konuda cinsellik araştırmalarını ve tıbbı anmak gerekir, ayrıca ilaç sanayii, tüketim toplumu, feminizm, erkek kriz politikası ve daha pek çok şeyin de çorbada tuzu vardır. Hep birlikte bu faktörler düğümlenerek farklı, birbirini destekleyen, kısmen birbirine ters düşen kuvvetlerin ve operasyonların tarihsel olarak hantal, ancak yine de değişken bir örgüsünü oluştururlar. Bir süredir "cinsel sağlık" kavramı altında pazarlanan şeyi şekillendirirler. Bu da fitness dispozitifinin içerisine sıkı sıkıya dokunmuştur ve böylelikle fitness etrafında açılan veya fitness tarafından bir arada tutulan geniş hacimli ve pek çok şekli olan bir düzenin parçasıdır.[41]

Bu kitapta fitness çağından, dispozitifin, söylemlerin ya da Viagra hapının erkinden söz ettiğimde, (neo)liberal politikanın paradigmalarını da eleştirel bir şekilde sorguluyorum. Çünkü bunlar aktörlerin özerkliğinden yola çıkıyorlar ve bunları sosyal ve siyasal düzenin kendi sorumluluğunu üstlenmenin demirleme noktası olarak belirliyorlar. İnsanlar elbette her gün kararlar alır ve eylemler gerçekleştirirler. Ancak bunları yaparken onlara etkide bulunan ve insan eylemlerinin şartları olan pek çok başka kuvvet ve operasyon tara-

41 Gilles Deleuze ve Félix Guattari'nin terimleriyle bir montajdan, Michel Foucault'nun diliyle bir dispozitiften, Bruno Latour'unkiyle bir ağdan söz ediyor olurduk; Deleuze & Guattari, *Mille Plateaux*; Foucault, "Spiel des Michel Foucault"; Ganahl, "Foucaults dispositif"; van Dyk, "Was die Welt zusammenhält"; Jane Bennett, *Vibrant Matter*, s. 20-38.

fından etkilenirler. Dolayısıyla insanlar hiç de bağımsız hareket etmezler; daha ziyade, sosyolog Bruno Latour'un deyişiyle "başka pek çokları tarafından eylem yapacak hale getirilirler" Böyle bir başkalarını eylem yapacak hale getirmeyi Latour "öznelik" (*agency*) diye adlandırır. Bu öznelik hiç de zorunlu olarak ya da yalnızca insan aktörlere bağlı değildir. Bu tür bir eylem yaratma yetisi için belirleyici olan şey, bu nedenle eylemde bulunanın niyetinden ya da özerkliğinden çok, bir şeyin çok çeşitli ilişkiler ve operasyonlar örgüsü içerisinde "başka bir eylem taşıyıcısının eyleminin seyri içerisinde bir fark yaratıp yaratmadığıdır". Bu "bir şey" de cinsellik bilimi söylemi olabileceği gibi, içine yine bilimsel pratiklerin, siyasal ve ticari çıkarların, bireysel ihtiyaçların ve daha pek çok şeyin karışıp eklendiği, tüketim toplumu rasyonalitesi, seks hormonu testosteron, ilaç sanayii ya da Viagra gibi bir hap olabilir. Ve nasıl ki alışverişe sepetle ya da sepetsiz gitmek fark yaratıyorsa (Latour'un verdiği çok sayıda örnekten birini ele alacak olursak), Viagra'yla ya da Viagrasız seks yapmak da fark yaratır. Elbette Viagra eylemi belirlemez, seks yapma ya da yapmama kararını vermez, ayrıca cinsel birleşmeyi de kendi gerçekleştirmez. Ama işin içindeki çeşitli kişilerin her biri için farklı şekillerde bunu mümkün kılar; bu kudreti, cesareti verir, değiştirir ve belki de önler.[42]

Viagra ve seks için geçerli olanlar, başka fitness alanları ve pratikleri için de düşünülmelidir. Bireylere, bedenlere ve fitness pratiklerine sayısız kuvvet etki eder. Bisikletçinin bedenini bisikletsiz ve bisiklet bilgisayarı olmadan düşünebilir miyiz ki? Ayakkabı, koşucunun bir parçası mıdır? İkisi de, bisiklet bilgisayarı da, ayakkabı da, egzersizin hedefi fitnessin ve benliğin optimize edilmesiyse, fark yaratır. Peki ya koşu pistleri ve "koşu buluşmaları"? Likralı streç giysiler ve bi-

42 Latour, *Neue Soziologie*, s. 81, 123-124; Coole & Frost, "Introducing the New Materialisms"; Mackert & Martschukat, "Introduction: Fat Agency"

leklikler? Enerji içecekleri, *power bar*lar, magnezyum tabletleri, nefes açıcı spreyler, muzlar? Egzersiz ve yaşam bilimleri? İstatistik ve beslenme bilimi? Bunların etki gücünü düşünmek, sınırları zaten ilkesel olarak belirsiz ve açık olan insan bedenine bakış açısını değiştirir. Viagra'ya dönecek olursak: Bu tablet cinsel işlevselliği düzenler, ancak kendisi de sayısız başka faktöre bağımlıdır ve cinsel uyarım olmadan işlemez. Bu da beden ile tabletin, tıpkı koltuk değneği ile protez arasındaki gibi, ne kadar etkileşim içinde olduğunu ortaya koyar. Gerçekten de çalışma şekliyle ilgili tartışmalarda, hap protez ve koltuk değneğiyle karşılaştırıldı; beden o teknik yardımcı araç olmadan nasıl işlemiyorsa, o araçlar da bedensel aktivasyon olmadan işlevsel olamıyordu.[43] Teknoloji ve şeyler bedenleri "kaplar" [44] Viagra yeni imkânlar yaratmaya, yeni ihtiyaçlar yaratmaya, eskileri yeniden canlandırmaya, toplumsal düzenleri restore etmeye, iyi ve kötü seks hakkındaki tasavvurları şekillendirmeye ya da ereksiyonları ve bedenleri sadece Viagra bu imkânı yaratmış olduğu için optimize edilebilir gibi görünen sayısız yeni hasta, işlevsel olmayan erkekler yaratmaya katkıda bulundu. Daha iyisi daima vardır.[45]

Viagra ile erkeklik etmek

O halde şeyler verili durumları değiştiriyor ve böylelikle eylemlere etki ediyorsa,[46] Viagra'nın ne fark yarattığı ve erkeklerle kadınların bu farkı nasıl tarif ettiği sorusu akla gelir. Bu konuda çeşitli ülkelerde, örneğin Almanya, İngiltere, Ye-

43 Loe, *Rise of Viagra*, s. 79. Beden-protez ilişkisi hakkında, değneğin özneliğini ele alan Kienitz, "Schöner gehen?" çok aydınlatıcıdır. Harrasser, *Prothesen*.

44 Paula-Irene Villa in Ramsbrock, Schnalke & Villa, "Menschliche Dinge"

45 Marshall & Katz, "Forever Functional"; Potts, "Deleuze on Viagra"; Mamo & Fishman, "Potency in All the Right Places"

46 Latour, *Neue Soziologie*, s. 123.

ni Zelanda, İsveç ve ABD'de, Viagra kullanıcılarıyla yapılmış araştırmalar yardımcı olabilir. Araştırmalar genellikle kantitatif değil, kalitatif türdendir. Toplamda araştırmaya katılanların hissettiklerine bakılırsa, Viagra'nın gayet net bir şekilde ve üstelik çeşitli yaşam alanlarında fark yarattığını öğreniyoruz. Viagra ereksiyon bozukluklarının algılanışını ve ele alınışını daha tablet olarak alınmadan önce bile değiştiriyor.[47] Elbette algılamalar ve değerlendirmeler kime sorduğunuza göre değişiyor. Çoğunlukla heteroseksüel erkekler söz konusu, *queer* erkeklerin ve kadınların sayısı çok daha az. Bu araştırmalarda, kadınlara genellikle erkeklerinin ereksiyonları hakkında soru soruldu, kendi tecrübeleri ve tasavvurları değil.[48]

Pek çok erkek Viagra'nın her şeyden önce bedeni, kendisi ve durum üzerinde hâkimiyeti geri kazanmaya yardımcı olduğunu vurguluyor. Hap böylece kendine güvensizlikleri ortadan kaldırıyor. Erkeklerin işlevsel olamama korkusunu alıyor ve onun yerine olağanlığı ve güvenliği garanti ediyor. Kimi kullanıcılar Viagra'yı diş proteziyle karşılaştırıyor, hatta daha da fazlası olduğunu savunuyor: Çünkü sadece belirli bir beden işlevini tekrar sağlamakla kalmıyor, erkek olarak tam olma hissini de yaratıyormuş. Araştırmaya katılan bir doktorun ifadesiyle, başka bedensel kısıtlılıklar, örneğin görme ya da işitme kapasitesini azaltıyordu, ama erkekliği değil. Burada arka planda kendini belli eden erkeklik gayet basittir ve dikleşmiş penise indirgenmiştir. Çeşitli Viagra tüketicileri mülakatlarda böyle bir erkeklik tasarısını onaylıyorlar ve fallus merkezli erkek olmaya yönelik onyıllardır devam eden eleştirilerden sonra nihayet erkekliğin yükseliş-

47 Özellikle yararlandığım çalışmalar şunlar: Sontowski, *Viagra im Alltag*; Potts vd., "Viagra Stories"; Potts vd., "Sex for Life"; Potts vd., "Downside of Viagra"; Loe, *Rise of Viagra*.

48 Hultling, "Partners' Perceptions"; Potts vd., "Downside of Viagra"

te olduğu görüşündeler. Viagra, erkeklik hakkında modern tasavvurlar için önemli olan bir kontrol, işlevsellik ve performans yetisini vaat ediyor.[49]

Genel olarak performans, erkekler Viagra ve etkileri hakkında konuştuğu zaman –hiç de sürpriz olmayan bir şekilde– başlıca referans noktalarından biridir. Performans ile burada her şeyden önce ereksiyon ve penetrasyon yetisi kastediliyor, araştırmaya katılan erkeklerin pek çoğu bunu cinsel aktivitenin çekirdeği ve kendi performanslarının hedefi olarak görüyor. Viagra böyle bir perspektifi güçlendiriyor. Doktorlar, Viagra'nın seksi performans düzenine katı bir şekilde eklemlediğini ve hem hastalar hem kendileri üzerindeki baskıyı bir hayli artırdığını vurguluyorlar. Çünkü doktor arzuların yerine gelmesinin aracısına dönüşüyor, hasta ondan her şeyden önce, hiç direnmeden ve hap reçete ederek onun hayatını iyileştirmesini ve yetilerini çoğaltmasını bekliyor. Dahası bu yetiler "Uluslararası Erektil İşlev Endeksi" geliştirildiğinden beri ölçülebilir olarak bile kabul ediliyor. Ancak kimi zaman da Viagra erkeklerin özgüvensizliğini artırıyor, çünkü cinsel performanslarını kendilerine değil hapa mal ediyorlar. Dolayısıyla Viagra tüketmek bir yandan üstün başarıyla erkeklik etmek (*doing masculinity*) olurken, öte yandan da hapı almakla kendi gücünüzle erkek olamayacağınızı itiraf etmiş oluyorsunuz.[50]

"Performans gösterebilmeyi" erkekler sıklıkla gençlikle eşleştiriyorlar. Gençlik bu durumda jenerik normal durum, Viagra da bu normal durumu geri getiren şey kabul ediliyor.

---

49 Sontowski, *Viagra im Alltag*, s. 92, 95, 144-145; Loe, *Rise of Viagra*, s. 65, 70-71, 79. Protezlerin etkisi, bedensel engellilik tartışmalarında, araştırmaya katılanların düşündüğünden çok daha hararetli tartışmaların konusuydu; bkz. örneğin Spöhrer, "Wie ich zum Cyborg wurde"

50 Sontowski, *Viagra im Alltag*, s. 119, 153, 187-188; performans ve modern tırmandırma mantığı hakkında bkz. Verheyen, *Erfindung der Leistung*, s. 127 vd.; faillik becerisinin kaybı hakkında bkz. ayrıca Harrasser, *Körper 2.0*, s. 13.

Yaşlı bir kullanıcıya göre vücut ne yapılması gerektiğini sadece Viagra yardımıyla yeniden biliyor hale geliyor ve ancak böylelikle tekrar "kendiniz" oluyorsunuz. Dolayısıyla benlik, genç ve cinsel iktidarı olan bir benliktir. Viagra gençleşme hissini ve ayrıca, ebedi değilse de daha uzun devam eden bir gençlik elde etmenin ve "başarılı", dolayısıyla cinsel tatmin bulan bir yaşlanma talebini yerine getirebiliyor olmanın tasavvurunu yaratıyor. Cinsel tatmin de bu arada –Viagra yoluyla– ereksiyon ve koitus yetisiyle eşit tutuluyor.[51]

Pek çok erkek araştırma mülakatlarında ayrıca, Viagra'nın veya cinsel birleşme yetisinin, ister uzun zamandır devam eden bir ilişki olsun, ister yeni bir ilişki, ilişkiyi ne kadar güçlendirdiğini vurguluyor. Hatta kimisinde Viagra kullanma önerisi eşlerinden gelmişti. Pek çok erkek erkeklik bilinçleri için, eşine penetrasyonla haz verme ve onun cinsel tatmini için sözümona üzerine düşen sorumluluğu yerine getirmeyi önemli görüyor. Viagra'nın erkeğe, eşini ne kadar fazla arzuladığını dikleşmiş organıyla gösterebilme imkânını sağladığı düşünülüyor.[52]

Mevcut araştırmalarda erkek-erkeğe seks, cinsel sınır genişletmeleri, çılgın parti hayatı ya da porno alanı pek nadir dile geliyor, elbette bunda anket katılımcılarının nasıl seçildiğinin de payı var. Viagra'nın normlara uyabilmekte yardımcı olduğundan çok daha fazla söz ediliyor: performans göstermek, tatmin olmuş bir hayat yaşamak ve iyi (heteroseksüel) bir ilişki yürütmek ya da başarıyla yaşlanmak. Viagra aynı zamanda erkek olmanın, başarıyla yaşlanmanın ya da tatmin edici bir hayatın ne demek olduğu hakkındaki tasavvurları biçimlendirmeye de katkıda bulunuyor. Toplamda erkekler sıklıkla Viagra'nın kullanımını normallik kisve-

51 Sontowski, *Viagra im Alltag*, s. 92-93, 95, 143, 149, 168; Potts vd., "Sex for Life"

52 Sontowski, *Viagra im Alltag*, s. 95-96, 147, 172-176.

sine büründürmeye çalışıyorlar. Nitekim iktidar hapını almayı sıklıkla vücut bakımı ya da sırt jimnastiği egzersizleriyle aynı yere koymaya çalışıyorlar. Belli ki Viagra'nın, eş tarafından olduğu gibi toplum tarafından da takdir edilmek için gerekli olan işlevsel, sağlıklı bir bedene kavuşmanın ve onu korumanın çaresi olarak görülmesini istiyorlar.[53]

Kendilerine sorulduğunda kadınlar da mülakatlarda, Viagra'nın kendi hayatlarında ve çift olarak hayatlarında büyük bir fark yarattığını anlatıyorlar. Ancak bu farkı çoğunlukla başka türlü değerlendiriyorlar. Sıklıkla, eşlerinin ve hatta doktorların da, Viagra'nın bir ilişkiye müdahale ettiğini ve iki tarafı da etkilediğini pek fazla dikkate almadıklarından yakınıyorlar. Pazarlama kampanyalarında, insanın (erkeğin) Viagra sayesinde tekrar sahip olabileceği şey öncelikle (güzel) kadınlardır. Araştırmaya katılan eşler ise, doktor görüşmelerinde kadınların her şeyden önce erkeklerin yanında durmaları ve onların ereksiyon problemlerini çözmeleri gerektiğinden söz edildiğini belirtiyorlar. Kendi ihtiyaçları, çıkarları ve tasavvurları olan aktörler olarak nadiren bir rol oynuyorlar. Araştırmaya katılan kadınlar, Viagra'nın cinsel kültüre ne kadar müdahale ettiğinin, bu kültürü ve tüm toplumu erkeğe göre düzenlemeye katkıda bulunduğunun altını çiziyorlar.[54]

Kadınların aşağı yukarı yarısı, Viagra'nın seksin tarzını değiştirmesini ve onun yoğunluğunu ve sıklığını artırmasını pek de kazanç olarak görmediklerini vurguluyor. Bu kadınlar Viagra'nın aksine seksi tekrar ereksiyon ve koitusa göre düzenlemeye ve böylelikle daha tekdüze hale getirmeye katkıda bulunduğunu belirtiyorlar. Ayrıca erkek hazzının art-

53 Sontowski, *Viagra im Alltag*, s. 155, 161, 180, 201, 208-210; Weeks, "Sexual Citizen"

54 Potts, "Downside of Viagra", s. 701-702; Riley, "Role of the Partner"; Loe, *Rise of Viagra*, s. 95-123.

masının kadınlar üzerinde, arzuladıklarından daha sık ve daha uzun seks yapma baskısı yarattığını da ekliyorlar. Bu baskı ayrıca, tıptan, cinsel bilimlerden, popüler kültürden ve eşlerinden daha fazla ve farklı seks isteyen çeşitli yaşlardaki erkeklerin yorumlarıyla dolup taşan *Playboy* gibi dergilerden de besleniyor. Nihayet ereksiyon becerisi ve belirgin haz, "cinsel sağlık" işareti ve böylelikle ilke olarak arzu edilecek bir şey gibi kabul ediliyor. Bundan kaçınmaya kalkışan kadınlar (ama kimi erkekler de) arzu edilen ve normal sayılanın dışına çıkmış oluyorlar. Tatmin olmuş, sağlıklı erkeklik ve iyi bir hayat olarak adlandırılan şeyi, erkeklerinden esirgemiş oluyorlar.[55]

Bu arada çok sayıda kadın, yaşlanmakta olan eşlerinin arzu ve iktidar azalmasına iyi uyum sağlamış olduklarını dile getiriyor. Erkeklerin ereksiyon ve penetrasyon yetisinin azalmasına sıklıkla, pek çok kadının değer verdiği daha büyük bir cinsel çeşitlilik eşlik ediyor. Dolayısıyla birinin krizi ötekinin kazancı oluyor. Kadınlar yaşa bağlı değişimleri sıklıkla "doğal" olarak da tarif ediyorlar – olabildiğince sert, gençlik dolu ereksiyonları doğallığın ifadesi olarak gören pek çok erkeğin tamamen aksine. Kadınların bakış açısından başarılı ve "sağlıklı" yaşlanmak, bu değişimlerle başa çıkabilmek ve koitus becerisini hayattaki mutluluğun tek göstergesi olarak görmek yerine bir fırsat olarak kavramak demek.[56]

Bazı kadınlar Viagra'nın cinsel ve toplumsal düzeni ne kadar erkeğe göre düzenlediğinden açıkça yakınıyorlar. Eleştirel bir şekilde Viagra'nın hem kişisel ilişkilerine hem de performans kapasitesinin etrafında dönen ve cinsiyet temelinde yapılanmış olan, yüksek derecede siyasal bir alana mü-

55 Potts, "Downside of Viagra", s. 703-706, 708; Riley & Riley, "Behavioural and Clinical Findings"

56 Potts, "Downside of Viagra", s. 712.

dahale ettiğini dile getiriyorlar.[57] Viagra, kadınlık etmekle (*doing femininity*) sıklıkla bağdaştırılması mümkün olmayan bir erkeklik etmeyi (*doing masculinity*) teşvik ediyor. Gerçi 2000'lerin başından beri "kadınlarda cinsel fonksiyon bozukluğu" (*female sexual dysfunction*) adı verilen bir fenomen gitgide daha fazla ilgi görür oldu ve Pfizer ve başka ilaç şirketleri kadın için "pembe Viagra"ya yatırım yaptılar. Ancak bu, bu tespitle çelişmez, hatta tersine onu doğrular. Viagra, cinsel isteksizliğin her türlü biçiminin tıbbi olarak tedavi edilebilir olduğunu düşündürmüş ve kadınlarda cinsel işlev bozukluğu teşhisi tanımına yönelik arayışı harekete geçirmişti. Amerikan kadınlarının %40'ı bu problemi yaşıyor deniyordu. Ancak ereksiyon ölçeğine göre sayılaştırılamayacaksa, "cinsel sağlığın" neye benzediği açık değil. 2015 yılında bu tür bir ilacın ABD'de tescil edilmesi, bu soruyu netleştirmiş değil. Böyle bir ilaç arayışı hakkında *Newsweek* dergisi, kadınlık arzusunun son derece karmaşık olduğunu, bununla ilgili bir hapın da (şimdiye kadar) gerçek anlamda başarılı olmadığını yazdı.[58]

Fitness çağında seks

Seks toplumsal düzenler ve onların iktidar ilişkileri içerisinde gelişir; bunu en geç Michel Foucault'dan, *queer* çalışmalarından, feminizm ve LGBTQ'lerin mücadelelerinden beri biliyoruz.[59] Seks kimin topluma katılabileceğini ve kimin hangi ölçüde takdir göreceğini düzenleyen başlıca şeydir. Uzun zaman boyunca üreme becerisi belirleyici ölçüt olmuştu ve bugün de hâlâ önemlidir. Ancak fitness çağında cinsel per-

57 Potts, "Downside of Viagra", s. 713.

58 Loe, *Rise of Viagra*, s. 125-165.

59 Foucault, *Wille zum Wissen*; Jagose, *Queer Theory*; Stieglitz & Martschukat, *race & sex*.

formans ön plandadır. Başarılı bir performansın ille de benlik üzerinde sürekli çalışmanın bir sonucu olmak zorunda olmadığını, her türlü yardımcı araçla da kolaylaştırılabildiğini Viagra bize gösteriyor. Performans yetisini artırmaya yönelik maddeler, hayatın akla gelen her alanında gündelik bir fenomendir. Nihayet başarı ve başarılı bir performans, sağlığın ve sağlığını ilerleyen yaşlarda da korumanın bir işareti sayılıyor.

Viagra cinsel ve toplumsal iktidar ilişkilerinin ne kadar cinsiyet tarafından biçimlendirildiğini bir kere daha belirgin bir şekilde gözler önüne seriyor. Bunun ötesinde de cinsel tercih ve ırk, geride bıraktığımız sayfalarda ırk bir kategori olarak daha az ilgi görmüş olsa da, seksin toplumsal tarihi için temel öneme sahiptir. En geç köleliliğin sona ermesiyle birlikte cinsel iktidarı olan siyahi erkek ve el altında kullanılabilir siyahi kadınlar stereotipi, beyaz Amerika'nın bir saplantısı ve kâbusu konumuna geldi. Ayrıca erkeklik gücü de Afroamerikan yurttaşlık hareketinin bir fantezisi oldu. Yurttaş hakları erkek hakları kabul ediliyordu; siyah feministler 1970'lerden itibaren bunu sadece ırkçılığın eleştirisinin değil, beyaz ve siyahi erkeklerin cinsiyetçiliğine yönelik eleştirilerin de temel noktası olarak seçtiler. Düğmeye basmakla elde edilen bir ereksiyona atfedilen kültürel, toplumsal ve siyasal önemi, bugün bile bu türden bağlamlar biçimlendiriyor. Ve elbette ırk sadece siyahi olmak demek değildir, bütün bir ten renkleri yelpazesi için farklı özellikler atfeder. Bu da sadece ABD için geçerli değil, çünkü Avrupa (post)kolonyalizminin de anlatacağı benzer hikâyeleri var.[60]

Pfizer konuyla ilgili tuzakların etrafından dolaşmak için ilk başlarda pazarlama kampanyalarının merkezine sadece beyaz erkekleri ve heteroseksüel çiftleri yerleştirmeyi denedi. Anlaşılan beyaz, Pfizer'e işaretlenmemiş ve jenerik kategori gibi görünüyordu, bununla bir şekilde tüm insanlar

60 Toparlayıcı olarak bkz. Stieglitz & Martschukat, "*race & sex*"

kastedilmiş ve böylelikle de en güvenli yol seçilmiş olacaktı. Ancak yıllar geçtikçe Pfizer reklamlarında açıkça heterojen bir hedef kitleye seslenir oldu, böylelikle beyaz olmayan erkekler de reklam filmlerinde ve basılı ilanlarda görünmeye başladı. Ancak hiçbir zaman karma çiftler görülmüyordu. Özellikle ABD pazarı için siyahi erkeklerle beyaz kadınların ilişkisi tarihsel olarak oldukça karmaşıktır ve siyasal olarak da eskisi gibi yüklü bir anlam taşımaya devam eder. Bu sınırı aşmayı erkek Viagra tüketicilerinin hayal gücüne bırakmak tercih edildi. 21. yüzyılın ağır ağır ilerleyen yılları içerisinde, Viagra reklam spotlarında erkeklere doğrudan seslenmesi ve onları ereksiyon problemlerini açıkça dile getirmeye ikna etmesi gereken –hepsi de "normlara uygun güzellikte"– kadınların etnik yelpazesi çok geniş. Bu kadınlar reklamlarda sıklıkla tropikal tatil atmosferleri içerisinde hareket ediyorlar. Hatta beyaz sarışın fotomodel bile, egzotik-erotik bir hava yayması gerektiği için, Amerikan erkeklerini ceplerinde her an Viagra bulundurmaya çağırırken İngiliz aksanıyla konuşuyor. Öte yandan 2018 yılında bile, gey erkeklerin yer aldığı bir Viagra reklamı çekilmiş değildi.[61]



Viagra reklamında boy gösteren fotomodellere örnek.

61 Baglia, *Viagra Ad Venture*, s. 80-82.

Mücadele Etmek

Fitness kahramanları I

Hamburg'daki *Urban Heroes* (şehir kahramanları) fitness salonuna göre sekiz hafta içinde kahraman olabilirmişim, hatta bireysel antrenörlerle ve *transformer challenge* (dönüşüm meydan okuması) yoğunlaştırılmış programıyla *from zero to hero*'ya (sıfırdan kahramanlığa) geçiş bile yapabilirmişim. Zaten genel olarak "meydan okuma" ve "dönüşüm" kadın erkek şehirli fitness kahramanları için önemli kelimelerdir. Utanmaz derecede idmanlı, zorlayıcı ve aynı zamanda da coşkulu, yaşam hevesiyle dolu koçlar bizi bu meydan okumayı kabul etmeye, hayatımızı değiştirmeye, kendimizi olabileceğimizin en iyisi haline getirmeye, irademizi kanıtlamaya, konfor alanımızdan çıkmaya, her şeyi (gerçekten her şeyi!) yapmaya, işi bitirmeye, sınırlarımıza dayanmaya ve hatta sınırlarımızın ötesine geçmeye itiyorlar. Ekibin kendini tanıttığı internet sayfasında *#createyourself* (#kendini yarat) konu başlığı yanıp sönüyor: *Tribal* (ilkel kabile) dövmeleri olan şehirli kahramanlar, üstlerinde kolsuz tişörtler ve ti-

şörtlerde *RUN YOUR HEART OUT, KICK ASS* ve *BElieve in YOUrself*[1] (GÖNLÜNCE KOŞ, KIÇ TEKMELEYEN ve KENDİNe inan) yazıları yer alıyor.

"Evet, terleyeceksin!" diye yazıyor *Urban Heroes* internet sayfasında ve bu bir uyarı olduğu kadar bir vaat de aynı zamanda. Çünkü ter döktüren, ağır idman, sizi yüceltecek bir ödül alabilmek için yapılması gereken fedakârlıktır: Bu ödül, "enerji" ve "tüy ürpermesi" hissetmek, "kendi bedenselliğinin duyarlılığını kazanmak", "kas tonusunu" ve "bütün vücut gerilimini" hissetmek, "güçlü, diri ve seksi" olmak, kısaca hayatı hissetmek demektir. *#HeroNation* adını kullanan[2] internet sitesinin blogunda çeşitli fitness kahramanları, dertlerini, sevinçlerini ve hedeflerini anlatıyor ve bunların bizim de dertlerimiz, sevinçlerimiz, hedeflerimiz olduğunu varsayıyorlar. Mesele spordan, kalori ve yağları yakmaktan çok daha fazlası. Mesele ilke olarak başarı, hayatın her durumunda ikna edici bir performans: işte, randevularda, sekste. Sadece *#sweatsexy* (tatlı ve seksi) değil, ayrıca *#fitforlife* ("hayatahazır) ya da *#neverstop* (asla durma) da bize fitness âleminde rehberlik eden *hashtag*lerdir. O halde mümkün olanın sınırlarını sonuna kadar zorlamak, hayatla sadece başa çıkmakla yetinmemek ve böylelikle başkalarının gözünde de puan toplayabilmek için büyük eziyetlere katlanma, fedakârlıkta bulunma, hatta kahraman olma gibi büyük iddialarda bulunulur. Spor sunucusu Johannes B. Kerner *Urban Heroes*'taki idmanlar ve maraton koşuları hakkındaki bir blog yazısında, his olarak insani sınırların ötesine geçtiğini yazar; ne de olsa Yunan mitolojisinin kahramanları da yarı tanrılardı: "[Maratonla] kendimi zorlamak ve nereye kadar gidebileceğimi görmek istedim. Çünkü bu, normal

1 http://www.urbanheroes.com/die-urban-heroes-trainer/ Seçilmiş sloganlar internet sitesinden alınma alıntı ve deyişlerdir.

2 http://www.urbanheroes.com/heronation/

ölümlüler için neredeyse imkânsız olan bir işi başarmaktı. (...) Burada [*Urban Heroes*'ta] bunu kendime kanıtlayabilirim de! Burada kendimi zorlayabilir, sınırlarımın sonuna kadar gidebilirim. Bu müzik ritmiyle ve antrenörlerle, insanın aslında kimsenin başaramayacağına inandığı performanslara ulaşabiliyorsunuz." Kerner ağır bir idman programına "gönüllü boyun eğmenin" insana kendini nasıl iyi hissettirebildiği hakkında konuşurken,[3] adeta postmodern bir özne felsefesini dinliyor gibi oluyorsunuz.

Bir fitness kahramanı haline gelmek pek ucuz bir şey değil, özellikle de bunu yaparken her tür konfor olsun isteyeceğiniz, duş jelinden bakım ve stil ürünlerine her şeyi temin edeceğiniz, saç kurutma makinesini ve tertemiz havluyu eksik edemeyeceğiniz için. Fiyatlar tek seans için 25 Euro'dan başlayıp ayda on iki seans için 168 Euro'ya kadar uzanıyor. Bununla birlikte tam antrenman programı, bölgeler halinde bütün vücudunuzu çalıştırabilmeniz için haftada beş idman öngörüyor. Ayda on iki seanslık bir fitness aboneliğiyle hedefe ulaşamayacağınız, cepten daha fazlasını çıkarmak zorunda kalacağınız besbelli. Bu nedenle de internet sitesi iş para ödemeye gelince kendi şekillendirdiği kahramanın içindeki sorumluluk duygusuna sesleniyor: "İnsan bir kere yaşar. Sağlığına yatırım yap."[4]

Fitnessin söz konusu olduğu yerde kahramanlık mecazları ve kahraman figürleri de uzakta değildir. Onları Hamburg'da olduğu gibi *Urban Heroes*, Chicago'nun şişmanlık kuşağındaki gibi *Fitness Hero* ya da Texas'ın taşrasında *Heroes Fitness* adlarını taşıyan fitness salonlarında bulabilirsiniz. Onlara aynı şekilde İspanya'da *Heldensphäre-Fitnesscamp* (Kahramanlar Âlemi Fitness Kampı) gibi, refah içindeki Batılıla-

3 Söyleşiyi şurada bulabilirsiniz: http://www.urbanheroes.com/too-busy-to-work-out-5-tipps-von-johannes-b-ker ner/

4 http://www.urbanheroes.com/preise-urban-heroes/

rın tatil atmosferi içerisinde form tutmaya çalıştıkları bir tür *bootcamp*, yani eğitim kampında da rastlayabileceğimiz gibi, Hamburg'un banliyösü Blankenese'de düzenlenen *Heldenlauf*'ta (Kahramanlar Koşusu) ya da Stuttgart'ın *Velo Kahramanları* grubunda da görürüz. Sonuncusu "iliklere kadar işleyen dondurucu soğukta" bile Kara Ormanlar'ı bisikletle geçme azmindeki kişilerden oluşuyor. *Velo Kahramanları* kahraman olarak sahne alırken göz kırpmayı seviyorlar.[5]

Fitness kendi içinde kahramanca bir şey barındırıyor gibi görünür, bunu *Fit for Fun* ya da *Men's Health* gibi yaşam tarzı dergilerine göz atınca da görürsünüz. Ama sözümona "kahramanlık sonrası bir toplumda" yaşıyorsak, o zaman neden kahraman, idman salonlarına doluşan ya da koşucu ve amatör bisikletçiler olarak güçlerini deneyen fitness meraklıları üzerinde böyle bir etki gücüne sahip? Onyıllar boyunca Atlantik'in her iki yakasında da kahramanların modasının geçtiği söylendi. Toplumumuzun güya kahramanlara, yani sınırları aşmak, imkânsızı mümkün kılmak ve böylece başkalarının taklit edeceği bir örnek haline gelmek için ipleri eline alıp kendini feda etmeye gönüllü, mücadeleye hazır insanlara ihtiyacı yoktu.[6]

Ne var ki, günümüz toplumlarında kahramanlığın bittiğinden söz edildiğinde, kastedilen fitness kahramanları değil, ilk elde savaş kahramanlarıdır. (Bununla birlikte bu kahraman tiplerinin örtüştüğü yaygın olarak göz ardı edilir.) Savaş kahramanlığı zaten kahramanlığın anasıdır. Daha Yunan mitolojisinde bile ve 20. yüzyıla kadar savaşmak en iyi pra-

5 *Fitness Hero* hakkında bkz. http://www.fitnessheroinc.com/, *Heroes Fitness* için bkz. https://www.heroesgymmidlandnorth.com/, İspanya'daki eğitim kampı için: http://heldensphaere.de/, Hamburg'daki amatör koşu için: https://www.heldenlauf.de/ ve Velo Kahramanları için https://www.facebook.com/stuttgartervelohelden/

6 "Kahramanlık sonrası toplumlar" için özellikle bkz. Münkler, *Kriegssplitter*; kahramanlık tanımı için bkz. Hoff vd., "Helden-Heroisierungen-Heroismen", s. 10. Kahraman figürü ve fark için yakın tarihli bir kaynak için Wendt (yay.), *Warring over Valor*.

tik ve savaş alanı da, kahramanları şekillendirmek için en iyi yer kabul ediliyordu. Tıpkı savaşın kendisi gibi kahramanlık da eninde sonunda erkekliğin bir ayrıcalığıydı. Gerçi bu kahramanca savaş senaryosu günümüzde bile tamamen geçersiz hale gelmiş değil, ama 20. ve 21. yüzyılda derin çatlaklar aldı. Bu konuda Birinci Dünya Savaşı'ndaki siper savaşlarından geride kalan milyonlarca şehit ve gaziyi, Nasyonal Sosyalizmin ırkçı-kavimci soykırımcı aşırılıklarını, ABD'nin GI piyadelerinin Vietnam'da demokratik kurtarıcılardan kadın ve çocuk katillerine dönüşmelerini anmamız gerekir: Sonuç olarak gözler kahramanlar yerine kurbanlara çevrildi.[7] Ayrıca savaşın genel olarak teknolojikleşmesi ve özel olarak da uzaktan kumandalı *drone* savaşı, kahramanlık eylemleri için hareket alanını bir hayli azalttı. Dahası Batılı toplumların örnek figürü olarak erkek savaş kahramanı, 1968 sonrası siyasal hareketlerden ve onlar tarafından geliştirilen köklü toplum ve ataerkillik eleştirisinden fazlasıyla ağır darbe almıştı – elbette Kuzey Amerika ve Avrupa arasında bu konuda vurgu farkları vardı. Ancak savaş kahramanının gerçekten işinin bitmiş olduğu fikrini, özellikle ABD'deki paramiliter kültür, teröre karşı savaşın kurbanlarının ve aktörlerinin yüceltilmesi ve ayrıca yeniden yeşeren milliyetçilik döneminde savaşçı kahramanın rönesansı karşısında, fazlasıyla kuşkuyla karşılamak gerekir.[8]

O halde günümüzde savaş kahramanları var mı yok mu sorusunu cevapsız olarak bir kenara bırakalım. Daha önemlisi, fitness çağını anlamak istiyorsak, kahramanlık sonrası toplumlar hakkındaki toptancı lafların en az açıkladığı kadarını gizlediğini hatırlayalım. Çünkü fitness söz konusu olduğunda kahramanlık vizyonları gayet revaçta. Fitnessin kah-

7 Goltermann, *Opfer*.

8 Mosse, *Das Bild des Mannes*; Probst, "Held auf dem Sprung"; Gibson, *Warrior Dreams*.

ramanca ve savaşçı yanlarını anlamak istiyorsak, savaş kahramanlığı ve çok çeşitli kılıklara bürünen günlük yaşam kahramanlığımız arasındaki ilişki üzerine düşünmemiz gerekir. Çünkü bu günlük yaşam kahramanlığı, kendini sadece sivil toplumun kurtarma eylemleriyle değil, aynı zamanda kişinin kendi bedenini çelikleştirmesiyle, performanslı hale getirmesiyle ve böylelikle günlük yaşamın mücadelelerine hazır olmasıyla tanımlar. O halde kahramanca olanın değişimlerinin ve çeşitli biçimlerinin çakışmasının izini sürmek gerekiyor. Çünkü neyin ne zaman kahramanlık olarak takdir gördüğü, olağanüstü başarı ya da belirli bir meydan okumaya örnek oluşturduğu, zamana ve mekâna göre değişkenlik gösterir. Tıpkı neyin gevşeklik, kahramanlığa sığmayan ve hatta kahramanlığın zıttı sayıldığının da değişmesi gibi. Kitabın bundan sonrasında bu nedenle kahramanca olanı, günümüz kültürünü ve toplumunu irdelemek ve böylelikle fitness çağını daha iyi anlamak için bir sonda gibi kullanacağım. Bu noktada mücadeleci anlamda kahramanca olanın hangi yönlerine günümüz fitness kahramanlarında rastlayabildiğimiz, yani ne kadar "askerî temelli" oldukları sorusu akla geliyor.[9]

Fitness kahramanları en iyi ihtimalle ilk bakışta basitçe oluşmuş gibi görünürler. Genelde zor ele gelirler. Çünkü kahramanlık statüsünü asker olarak değil, spor yapan kişiler olarak elde ediyorlar. Ancak Muhammed Ali, Steffi Graf ya da Christiano Ronaldo gibi klasik spor kahramanları da değiller, çünkü bir performans sporu değil günlük yaşam fitness idmanı yapıyorlar.[10] Buna karşılık daha fazla adalet

9 Jones, "*What* Should Historians Do"; kahramanlığın askerî temelleri hakkında Frevert, "Das Militär als Schule der Männlichkeiten", s. 70; Frevert, "Vom heroischen Menschen". *Merkur* dergisinin "kahramanlık fantezileri" konulu özel sayısında ayrıca Tetzlaff, "Wie Jugendliche heute Helden sehen"; Hoff vd., "Helden-Heroisierungen-Heroismen"; Bröckling, "Negationen des Heroischen" Kahramanlık sonrasının karmaşıklığı hakkında ayrıca bkz. Tanrısever, *Fathers*.

10 Bette, *Sporthelden*.

için mücadele eden, bir yolcu uçağını acil durumda Hudson Nehri'nin üzerine indiren ya da bir çocuğu balkondan aşağı düşmekten kurtaran (Malili mülteci Mamoudou Gassama'ya bunu yaptığı için 2018'de Fransız vatandaşlığı verildi) tipik günlük yaşam kahramanlarından da değiller. Yine de fitness meraklıları günümüz toplumunun kahramanlık dilinde ve kategorileriyle kavranabilecek değerlerini ve pratiklerini, hedeflerini ve beklentilerini (kelimenin tam anlamıyla) bedenlerinde cisimleştiriyorlar: meydan okumalarını kabul etmek, eyleme geçmeye istekli ve kendini feda etmeye hazır görünmek ve imkânsız kabul edilen şeyleri başarmayı istemek.[11] Buna tarihsel açıdan yaklaşmak için, kahramanlık ve toplumsal takdirin yakın zamanların tarihinde nasıl gelişmiş olduğuna ve askerlik ile fitness alanlarının birbiriyle nasıl örtüştüğüne daha yakından bakmak gerekiyor.

Yurttaş askerler ve ulusal kahramanlar

Devrimle ve 4 Temmuz 1776 tarihli Bağımsızlık Bildirgesi'yle birlikte, Kuzey Amerika'nın İngiliz kolonilerindeki insanlar İngiltere Kralı III. George'un uyrukları olmaktan çıkıp Amerikan yurttaşları olduklarını ifade etmiş oldular. Britanya anavatanından kopuşlarını, oğlanlıktan erkekliğe geçiş olarak tarif ettiler. Yurttaş olmak beyaz ve üstüne bir miktar da mülkiyet sahibi olan erkeklerin bir ayrıcalığı olduğundan, böyle bir mecaz o çağın düşünce ve davranış kalıplarına uygundu. Ancak cumhuriyetçi yurttaş olmanın erkek ve beyaz olmaktan ve mülkiyete ve baskıcı egemenliğe karşı direnme hakkına sahip olmaktan başka tam olarak ne anlama geldiği henüz bir hayli belirsizdi. Ancak açık olan bir şey, yurttaşın sadece haklarının olmadığı, ayrıca görevlerinin de bulunduğu, bu hak ve görevlerden ve bunların yerine getirilmesin-

11 Teleky, "Post-Heroism?", s. 44; Schlechtriemen, "The Hero"

den de ayrıcalıkların türetildiğiydi, yani siyasete katılma hakkının, toplumun biçimlendirilmesine resmen katılabilmenin ve toplumun üretken bir üyesi kabul edilmenin, bunun sağladığı tüm avantajlarıyla birlikte, buna bağlı olduğuydu. Dolayısıyla bir cumhuriyette yurttaş olmak, bir soy ve hatta doğum yeri meselesi değildi, her şeyden önce bir yurttaşlık pratiğiydi. Çeşitli eylemlerle yurttaş olmanın ne demek olduğu, kimin hangi ölçüde yurttaş olabileceği tekrar tekrar uygulanarak talim edildi ve hâlâ da talim edilmeye devam ediliyor.[12]

Bu eylemlerden biri mücedele etmekti, hem kendi özgürlüğü için hem de cumhuriyet veya ulus için. Modern, savunma gücüne sahip yurttaş asker, Atlantik devrimleri çağına ait bir icattır. Bunun izleri nihayetinde Avrupa ilkçağına kadar geriye takip edilebiliyor olsa da, devrimci ABD'de *citizen*'in[13] ve devrimci Fransa'da *citoyen*'in[14] doğuşuyla çok sıkı ilişkilidir. "Üniforma içindeki yurttaş," diye yazar tarihçi Ute Frevert, "demokrasinin ve yurttaşlık anlamının taşıyıcı sütunu kabul edilir." Hem Amerikan Bağımsızlık Savaşı'nda hem de Napolyon Savaşları'nda, genç Amerikan devletlerinde tecrübeli askerlerin milis kuvvetlerinin vurucu gücü hakkında duydukları şüphelere ve Amerikan milislerinin katı örgütlü ve daha disiplinli Britanya kuvvetlerine karşı gösterdikleri tüm zaaflara rağmen yurttaş orduları yüksek motivasyonlu ve başarılı olduklarını kanıtladılar.[15]

Yurttaş askerin doğuşuyla birlikte, kahramanlığın demokratikleşmesi diye tarif edilebilecek şey de gerçekleşti.

---

12 Sivil yurttaşlık pratikleri hakkında bkz. Snyder, *Citizen-Soldiers*; Bradburn, *Citizenship Revolution*; erkek olma hakkında Martschukat, *Ordnung des Sozialen*, s. 17-42.

13 (Ing.) Yurttaş.

14 (Fr.) Yurttaş.

15 Frevert, "Bürgersoldaten"; Frevert, *Die kasernierte Nation*; Nelson, "Citizen Soldiers"; Herrera, *For Liberty*; Crépin, *Défendre la France*, özellikle III. bölüm s. 173-199.

18. yüzyılın sonlarına kadar askerî kahramanlık aristokrasinin bir ayrıcalığı olmuştu. Ama Amerikan Bağımsızlık Savaşı'nda yeni cumhuriyetin kahramanı ve cumhuriyeti cisminde temsil eden kişi haline gelenler, sadece General George Washington gibi öne çıkan kişilikler değildi. Sıradan Amerikan askerleri de özgürlük ve bağımsızlık için gösterdikleri yararlılıklardan dolayı gittikçe daha fazla takdir görür oldular. Bağımsızlık Savaşı'nda başlayan şey sonraki savaşlarda –1812'de İngiltere'ye, 1846-1848 arasında Meksika'ya karşı ve 1861-1865 yıllarının Amerikan İç Savaşı'nda– devam etti. Amerikan İç Savaşı ayrıca nihayet bir onur madalyası verilmeye başlanmasını da beraberinde getirdi. Dolayısıyla sıradan askerlerin askerî kahramanlıklarını takdir edecek bir ulusal onur madalyası yaratılması epey zaman aldı. Bu tür kahramanlık nişanelerinin aristokratik tadı uzun süre buruklukla hissedilmişti.[16]

Prusya'da bu konuda daha az sıkıntı çekildiği anlaşılıyor. Napolyon Fransası'na karşı kurtuluş savaşlarıyla birlikte 1813 yılında sadece zorunlu askerlik yükümlülüğü gelmedi. "Askerî onur nişanı" olarak demir haç da getirildi ve zümrelerinden bağımsız olarak "bir kahramanlık yaparken vatan için ölmüş" ya da özel bir "savaşçı yiğitlikle" öne çıkmış tüm askerler için bir onur anıtı yapıldı. Yurtsever ve vatan savunması erkekliği bu çağın bir icadı değildi, ancak Atlantik coğrafyasındaki demokratik devrimlerle ve Almanya'daki kurtuluş savaşlarıyla, özgürlük, eşitlik ve ulus tasavvurlarıyla bağlantılı olarak yeni bir boyut ve anlam kazandı. Her yurttaş aynı zamanda savaşçı olmak durumundaydı ve her yurttaş savaşçı olarak kahraman da olabilirdi.[17]

16 Wendt, "Reconsidering Military Heroism", s. 3.

17 Hagemann, "Tod für das Vaterland", s. 307'de ayrıca "Heldenthat", 5 Mayıs 1813 tarihli kararnameden alıntı, *Preußischer Correspondent*, Berlin, sayı 37, 4 Haziran 1813, "Tapferkeit", s. 33'te, Demir Haç verilmesi hakkında 10 Mart 1813 tarihli vesikanın metninden, ayrıca bkz. Hagemann, *"Mannlicher Muth"*

Böylece bir uyruklar birliği kendileri ve kendi davaları için çarpışan ve bunun için ölmeye hazır bir yurttaşlar ordusu haline gelecekti. Yurtsever savaşçılık, toplumsal katılım ve yurttaş olarak takdir görmeyi vaat ediyordu. Bu haliyle de bir erkek hâkimiyet alanıydı; yani sadece erkek olan, savaşçı olduğunu göstermek zorundaydı ve sadece erkek olanın savaşçı olmaya hakkı vardı ve sadece savaşçı olduğunu kanıtlayan gerçekten erkekti ve bir yurttaş olmaya kadir ve layıktı. "Savunmanın parçası olmayan eril cinsiyetten hiçbir canlı erkek kabul edilemez," diye vurguluyordu beden eğitiminin babası Friedrich Ludwig Jahn daha 1813 yılında.[18] Askerlik hem "erkekliğin okulu" hem de devlet yurttaşlığı "erdemlerinin" okulu sayılıyordu.[19] ABD'de erkeklik, savaşçılık ve yurttaş olmak ayrıca ten rengiyle de iç içe örülmüştü. Dolayısıyla da takdir edilen kahramanlık sadece erkeklerin değil, ayrıca beyazların da bir ayrıcalığıydı. Köleliğe karşı savaşta bile siyahi Amerikalılar ilk başlarda Birliğin (Kuzey'in) askerleri olarak mücadeleye katılma hakkına sahip değillerdi, çünkü savaş beyaz adamın meselesi olmak zorundaydı. Ancak Ocak 1863'ten itibaren, iç savaş uzayıp gittikçe ve kayıplar çoğaldıkça ve Özgürlük Bildirgesi'nin ilan edilmesiyle Afroamerikalıların savaş hizmetine katılmasına izin verildi, bunu da kendileri erkek ve yurttaş kabul edilmelerinin çok önemli bir adımı olarak gördüler.[20]

Ama bu da, mücadeleye hazır olma, onur ve erkeklik tasavvurları arasındaki bağların o sırada yeni başlayan, Darwinist anlamda herkesin herkese karşı rekabeti çağında, ırkçı veya kavimci üstünlük fantezilerine dayanmasını değiştirmedi. Bunu 1900'deki İspanyol-Amerikan-Filipinler Sa-

18 Jahn'ın Mart 1813'teki sözlerini aktaran Hagemann, "Tod für das Vaterland", s. 328.

19 Frevert, "Das Militär als Schule der Männlichkeiten", s. 68.

20 Cullen, "I's a Man Now"

vaşı, iki Dünya Savaşı, ayrıca bu savaşların Teddy Roosevelt ya da Ernst Jünger tarzındaki kahraman vizyonları da ortaya koydu.[21] Amerikalı politikacı, asker, Amerikan ruhunun kendinden menkul öncüsü ve spor adamı Theodore (Teddy) Roosevelt ve Alman savaş askeri Ernst Jünger, 19. yüzyıl boyunca yerleşiklik kazanmış olan askerî kahramanlık tasavvurlarıyla beden kültü ve ulus kavramının beraberliğini temsil eden örneklerdir. Bir yandan sadece bedenini eğitmek vurucu askerî gücü sağlayabilirdi, öte yandan bedenini eğitme çalışmasına, bugün bile çınlamaya devam eden bir askerî çarpışma ve kuvvet tonu hâkimdi.

Askerî vurucu güç ile beden üzerinde çalışma arasındaki karşılıklı ilişki İlkçağ'a kadar takip edilebilir. Bu bakımdan tarihte önemli bir dönüm noktasını, yeni bedenin bilgili olduğuna ve bedenin kullanılabilirliğine gitgide artan bir dikkatin yöneldiği 18. yüzyıl oluşturur. Asker bilgili bedenin prototiplerinden biriydi. Yine de 18. yüzyılda askerlerin eğitimine bakarak fitnessten söz edemeyiz, çünkü fitness beden kuvvetinin ya da kondisyonunun kendi yönetiminde iyileştirilmesiyle ilgilidir. Askerin hazırlık eğitiminde ise, öncelikli amaç askeri "otomatik alışkanlıklara kadar" ve en küçük ayrıntıya dek kullanılabilir hale getirmektir. Hedef, çok sayıdaki farklı bedenden pürüzsüz işleyen, iyi uyumlanmış bir kolektif yaratmak için grup olarak uygun adım yürümek ya da silahı kullanma gibi beden tekniklerini optimize etmekti. Asker bedeni –işçinin yanında– yeni oluşmakta olan "disiplinlerin", yani Michel Foucault'ya göre "beden etkinliklerinin titizlikle kontrol edilmesine ve bedenin kuvvetlerine kalıcı bir şekilde boyun eğdirilmesine imkân sağlayan ve onları bilgili/yararlı hale getiren" yöntemlerin tercihli bir nesnesiydi. Dolayısıyla disiplin erki bedenin (askerî ya da ekono-

21 Hoganson, *Fighting for American Manhood*; Jünger, *In Stahlgewittern*; ayrımlara yer veren incelikli bir bakış için bkz. Münch, *Bürger in Uniform*.

mik) yararını artırmak üzere bedeni güçlendirir ve aynı zamanda da onu itaatkâr hale getirerek güçsüzleştirir. Günümüz fitness kahramanlarından belirleyici bir fark, bu disipline gönüllü boyun eğilmemesi ya da en iyi ihtimalle bunun çok daha az ölçüde gönüllü olmasıdır.[22]

Disipliniyle ve vurucu gücüyle nam salmış bir kuvvet, 18. yüzyılda Prusya birlikleriydi. Tek tek birlik birimlerinin bir arada hareketinden tek tek her askerin en küçük el hareketine kadar tüm hareket ve prosedürler, o zamana kadar hiç görülmemiş derecede incelikli şekilde talim edilmişti. Bağımsızlık Savaşı'nda muzaffer olabilmek için Amerikan milislerinde ilk başlarda eksik olan şey, bu tekrarlanarak otomatikleşmiş talimdi. 1777/78 kışında Pennsylvania'daki Valley Forge kampında "Tertip ve Disiplin İçin Kurallar"ı (dağıtılan ders notlarının başlığı buydu) Amerika Birleşik Devletleri birliklerine öğreten, Prusyalı Baron Friedrich Wilhelm von Steuben olmuştu. Von Steuben'in çalışmalarının gerçek savaş seyrini ne kadar etkilediği burada ikincil öneme sahiptir. Buna karşılık ders notları onyıllar boyunca kullanılmaya devam etti ve disiplin tarihinde, modern yurttaş ordularının eğitim ve öğretiminde kilometre taşı kabul edildi.[23]

Ancak Amerikan devrimcilerinin birer asker olarak yararlı olmak için sistematik olarak bedensel performanslarını eğittiklerinden, hele bunu kendi içlerinden gelerek yaptıklarından hiçbir şekilde söz edilemez – her ne kadar Benjamin Franklin ve Thomas Jefferson gibi dönemin önder figürleri beden için egzersizin ne kadar iyi olduğunu vaaz etseler de. 1802 yılında kurulan West Point Askerî Akademisi gibi genç ABD'nin elit asker ocağında bile, beden eğitimi ilk başlarda üvey evlat muamelesi gördü.

Buna karşılık Prusya'da daha kurtuluş savaşları sırasın-

22 Foucault, *Überwachen und Strafen*, s. 173, 175.

23 Steuben, *Regulations for the Order*.

da bile, daha en başından itibaren askerliğin damgasını taşıyan jimnastik yaygınlaşmaya başlamıştı. 1811'de Berlin'in Hasenheide Parkı'nda ilk jimnastik sahası açıldığında, burada beden ve vatan savunması eğitimi, ayrıca ulus ve kahramanlık tasavvurları iç içe geçti. Jimnastik yasağı sona erdikten sonra 1840'lı yıllardan ve özellikle 1860'lardan itibaren jimnastik Prusya'da ve diğer Alman devletlerinde ve ayrıca Prusya Kraliyet Ordusu'nda gittikçe artan bir önem kazandı. Eğitim programı marş talimlerini, aletli ve aletsiz çeşitli beden talimlerini öngörüyordu ve jimnastikçiler basireti, korkusuzluğu ve dayanıklılığı kendi bünyelerinde birleştirme iddiasındaydı. Jimnastikçi bedeni, bireyin eğitimle kazandığı kendi kendini yönetme becerisini ve ayrıca ulusun selameti için performans yetisini temsil ediyordu. Jimnastik "halkın savunma gücünün en iyi okulu" kabul ediliyordu, ulusal bir hareketti ve artan ölçüde ırkçı saiklerle düşünülen halk tasavvurlarıyla iç içe geçiyordu.[24]

Amerika'ya ilk jimnastikçiler daha 1820'li yıllarda gelmişlerdi. Jimnastik Amerikan üniversitelerinde ilgi görmeye başladı ve çok geçmeden de Alman jimnastik kılavuzlarının İngilizce çevirileri hazırlandı. Ancak jimnastiğin ABD'de yaygınlaşması ancak 1848/49 Alman Devrimi'nin yenilgisinden sonra, çok sayıda jimnastikçinin ABD'ye göç etmesiyle gerçekleşti. İç savaştan sonra da jimnastik transfer, adaptasyon ve dönüşümün beraberliği içerisinde gittikçe Amerikan toplumunun daha derinlerine işledi; çeşitli Avrupa ülkelerinde uygulanmakta olan başka beden eğitimi biçimlerinin yanında ve onlarla birlikte okullara, üniversitelere ve askeriyeye girdi. Artık ABD'de jimnastiğe merak salanların pek çoğu bunu Prusya'nın askerî gücüyle birlikte düşünüyordu. ABD yorumcuları 1870/71 Almanya-Fransa Savaşı'nın sonucunu tayin eden

24 Goltermann, *Körper der Nation*; Krüger, *Körperkultur*; özet için bkz. Pfister, "200 Jahre Turnbewegung"

önemli bir etkenin Prusyalı askerlerin bedensel eğitim durumunun daha iyi olması olduğunu vurguluyorlardı. 19. yüzyılın sonlarında, –yani ilk büyük spor ve fitness dalgasının patlak verdiği dönemde– askerî eğitim programlarına beden eğitimi bilinçli bir şekilde dahil edildi ve bunu çok geçmeden beden eğitiminin okul müfredatlarına alınması izledi.[25]

1900 itibarıyla "bir ordunun performans kapasitesinin tüm üyelerinin bedensel fitnessine doğrudan bağlı olduğundan" artık kimsenin kuşkusu yoktu.[26] "Bütün askerî bünye, onu oluşturan bireylerin bedensel özelliklerine dayalıdır," deniyordu ABD ordusu içerisinde. Başka yerlerde ise, tam bir sosyal Darwinci edayla, bedenlerini optimize etme isteği eksik olan "halkların" yeryüzünden silineceği söyleniyordu. Bundan böyle performans yetisi, sözünü geçirme becerisi ve savunma gücünden söz edildiğinde, alttan alta hep bir sosyal Darwinci ton da duyulur oldu.[27]

Bundan sonra ABD kendini Birinci Dünya Savaşı'na hazırlarken, ordu ve donanmayı büyütürken, olası bir savaş için asker almayı ve eğitmeyi tartışırken askerlerin bedensel performans yetisi de gündeme gelmeye başladı. Askerlerin sağlığının, kuvvetinin, dayanıklılığının ve bunlarla bağlantılı olan özgüvenlerinin hayatta kalmak için önemli olduğu söyleniyordu. Bunlar bir ulusun ve nüfusunun kalitesini ve potansiyelini temsil ediyordu ve talim edilmek zorundaydı, diyordu askerî fitnessin yüksek sesli bir savunucusu olan Leonard Wood. Wood'un kariyeri, o günlerin fitness coşkusunun bir ulusun, "halkın" ya da "ırkın" üstünlüğü ya da ezilip geçil-

25 Örneğin Pilcher, "Building of the Soldier"; East, *A Historical Review*, s. 15; Pfister, "Role of German Turners"

26 Koehler, *Manual of Gymnastic Exercises*, s. 10-12, aktaran East, *A Historical Review*, s. 41.

27 Spor ve askerlik hizmetinin gereklerinin kıyaslanabilirliği hakkında Campbell, "Training for Sport", s. 21, 36 ve 41 vd.; Goltermann, *Körper der Nation*, S. 114; East, *A Historical Review*, s. 26-42, alıntı s. 39'da; Pfister, "Role of German Turners"

mesi hakkında büyük lafların edildiği askerî, sosyal Darwinci ve kolonyalist bağlamların üzerinde yükseldiğinin kanıtıdır. Wood ilk askerî başarılarını Amerikan yerlilerine (Kızılderiliere) karşı fetih savaşlarında kazanmıştı ve bundan dolayı şeref madalyasıyla ödüllendirilmişti. Daha sonraları Küba ve Filipinler'deki sömürge savaşlarında önce tümgeneralliğe, ardından Filipinler'in Moro eyaletinin valiliğine ve en sonunda ABD ordusunun genelkurmay başkanlığına yükselmişti. Wood ayrıca doktor ve büyük bir sporseverdi. Eski silah arkadaşı ve eski Devlet Başkanı Theodore Roosevelt de, tıpkı Wood gibi her askerin hem bedensel hem ahlâki fitness bakımından en yüksek beklentilere uymak zorunda olduğunu vurguluyor ve "Fit olmayanlar tutarlılıkla ayıklanmalıdır," diyordu.[28]

ABD 1917 Nisanı'nda Birinci Dünya Savaşı'na girip askerlik çağındaki tüm erkekler silah altına alındığında, "Atletik antrenmanın en önemli işlevi erkekleri daha iyi savaşçılar haline getirmektir," deniyordu. Ancak o sırada yıllardan beri bir beden ve fitness furyası yaşandığı halde askerî kamplarda ve askerlik yoklamalarında edinilen tecrübe hayal kırıcıydı. Birincisi, askerlik beden yoklamasının barajı pek çok genç erkek için fazla yüksekti. Savaş hizmeti için fit kabul edilmiyorlardı, bu da söz konusu sosyal Darwinci zamanlarda son derece sinir bozucuydu. Gerek Amerikan kamuoyu, gerek politikacılar bedensel eksikliklerin nedenleri olarak her şeyden önce kötü çalışma koşullarını ve kötü beslenmeyi dile getiriyorlardı. 1917 yılında kurulan ABD Gıda Dairesi buna çare bulmayı, konuya açıklık getirmeyi ve topluma hem daha tutumlu hem daha iyi beslenmeyi öğretmeyi amaçlıyordu. İkincisi, bedensel yoklamayı geçip eğitim kamplarına alınmayı başaran erler de (kamplar ABD-Meksika sınır bölgesindeydi) fitness çalışmaktan çok Ciudad Juarez bölge-

28 Wood, Koehler'in önsözü, *Manual for Physical Training*, s. 3; Roosevelt, *America and the First World War*, s. 209; bkz. ayrıca East, *A Historical Review*, s. 49-50.

sinde, meyhanelerde, dans pistlerinde ve genelevlerde takılmayı seviyordu. Bu türden şikâyetler Prusya'dan ve Alman İmparatorluğu'ndan da bilinen şeylerdi. Yetkili ABD makamı olan Eğitim Kampı Faaliyetleri Komisyonu erlerin beden eğitimini yoğunlaştırarak, cinsel aydınlatma çalışması yaparak ve kamplarda ahlâki olarak yararlı kabul edilen bir eğlence programı sunarak buna çare olmaya çalışıyordu.[29]

Erken 20. yüzyılın, "halkı fiziksel, zihinsel ve ahlâki olarak yeterince fit olmayan hiçbir ulusun hayatta kalamayacağı" yolundaki biyopolitik mantrası, 1930'lu yılların ekonomik kriziyle yeni bir tarzda sınandı. Etrafı saran yoksulluk, bitkinlik, güçsüzlük ve çaresizlik karşısında Amerikan erkeklerinin performans yetilerini ve özerkliklerini simgeleyen fitnessinden hayranlıkla söz etmek zordu. Bu nedenle de *New Deal* politikası özellikle ulusun hizmetindeki beyaz Amerikan erkeklerinin bedenlerini güçlendirmeyi, onların potansiyellerini ve iş performanslarını geliştirmeyi ve kahramanlık olarak övmeyi hedefliyordu. Özellikle çağdaşları tarafından çok takdir edilen, genel olarak en başarılı *New Deal* kurumu olan Sivil Koruma Birlikleri,[30] bedensel fitnessin, paramiliter yapıların ve kahramanlığın ne kadar iç içe geçtiğini gösterir. Bu yapıya bağlı gençlerden çalışkanlık, cinsel iktidar ve erotizm fışkırıyordu.[31]

Benzer şekilde İkinci Dünya Savaşı'ndaki Amerikan motivasyon kampanyalarında da, artık belirgin ölçüde kaslı bir

29 Bristow, *Making Men Moral*; Veit, *Modern Food, Moral Food*, s. 11-36; Fosdick, "War and Navy Departments"; Fosdick, "Commission on Training Camp Activities"

30 (*Civil Conservation Corps - CCC*) Genç işsizleri ormancılık, tarım ve yol inşaatı gibi kamu yararına işlerde çalıştıran program – ç.n.

31 "Keine Nation", *US Army Training Manual No. 2: Studies in Citizenship for Recruits*, Government Printing Office, Washington, 1922, s. 33, aktaran East, *A Historical Review*, S. 67-68; Stieglitz, *100 Percent American Boys*; Patel, *Soldaten der Arbeit*, zur Militarisierung des Arbeitsverständnisses in Deutschland; Jarvis, *The Male Body at War*, 26-27.



Sivil Koruma Birlikleri'nin işçileri, 1930'lu yıllar.

Sam Amca görülüyordu; görevi faşizme ve diktatörlüğe karşı savaşta uykudaki kahramanlık potansiyelini uyandırmaktı. Ancak askeriyedeki bedensel yoklamalar yine başka telden çalıyordu. "Çok fazla genç insan bedensel olarak zıpkın gibi formda olmadıkları için vatanlarına hizmet edebilecek durumda değiller," diye yakınıyordu ABD ordusunun yönetici kadroları. ABD erkeklerinin %35,8'i, sayıca 6,5 milyon kişi, bedensel ya da zihinsel olarak zayıf göründükleri ya da bir cinsel hastalıkları bulunduğu için çürüğe ayrılmıştı. Bunun nedeni uzun süren kriz yılları ve bedenlerin açlıktan bitkinleşmesi olarak görülse de, çalışma dünyasının gittikçe daha fazla mekanikleşmiş ve bedensizleştirilmiş olmasının da

zindelik eksikliğine yol açtığı düşünülüyordu. 1920 ve 1924 Olimpiyatları'nın kürek şampiyonu John Kelly yönetiminde asker ve doktor temsilcilerle birlikte yeni kurulan Fiziksel Zindelik Ulusal Komitesi buna çare bulmaya çalışacaktı. Kurumun sloganı "Zindelikle zafere doğru" şeklindeydi.[32]

İdmanlı bedenin militarizasyonu ve kahramanlaştırılması en belirgin biçimini faşizmde aldı. Her savaşı vermeye ve "halk birliği" halindeki ulus için fedai olmaya hazır sert, güçlü iradeli erkek performans bedeni vizyonu, faşizmde ve Nasyonal Sosyalizmde en keskin şeklini buldu.[33] Faşizmde beden eğitiminin savunma gücünün temellerini yarattığı düşünülüyordu. Bu bütünüyle militarize edilmiş performans senaryosunun çekirdeği "aryen" performans bedeniydi. Bu bedenin mükemmelliği kendini özellikle askerî kuvvet ve ayrıca sportiflik, üretkenlik ve doğurganlık kalitesinde göstermeliydi, bunlardan özellikle sonuncu talep kadın bedenine de yönelikti. Irkçı mantıkla "halk bedeninin" mükemmelleştirilmesi, bu performans, saflık ve kahramanlık fantezilerine uydurulamayan herkesin dışlanmasını veya imha edilmesini gerektiriyordu.[34]

Kahramanlık sonrası zamanlara uzanan dönüşümün ayak sesleri mi?

Nasyonal Sosyalizm ve onun son derece ırkçı efendiler ideolojisi, militan-kahramanca bir beden politikasının zirve noktasını oluşturuyordu. Bu politikaya ilk bedenlerin optimize edilmesi ve ötekilerin dışlanması vizyonları iliklerine kadar nüfuz

32 Jarvis, *The Male Body at War*, s. 19-20, 57; Moran, *Governing Bodies*, s. 64-83; Alıntı Ordu Hizmet Kuvvetleri Komutanı Korgeneral Brehon B. Somervell'in bir sözüydü, aktaran Spencer, *Youth Goes to War*, kapak sayfası.

33 Theweleit, *Männerphantasien*; Reichardt, "Klaus Theweleits 'Männerphantasien'"

34 Jarvis, *The Male Body at War*, s. 44-45; Mirzoeff, *Bodyscape*; Mangan (yay.), *Shaping the Superman*; Wildmann, *Begehrte Körper*; Foucault, yayımlandığı eser *Verteidigung der Gesellschaft*, s. 276-305.

etmişti. Ancak oraya giden yolda askerî kahramanlık ideali, Birinci Dünya Savaşı'yla birlikte derin çatlaklar almıştı.

Birinci Dünya Savaşı başta "eski Alman kahramanlık ruhunu" gösterme fırsatı olarak coşkuyla karşılanmıştı. Ne var ki sonuçta askerî kahramanlık ve fitness artık pek de savaşın sonucunu tayin etmiyordu.[35] Sonsuz yaylım ateşi ve şarapnel yağmuru altında günlerce ve haftalarca siperlerin çamuru içinde beklemek zorunda kalan ve –hayatta kalsalar bile– ancak "savaş malulü", yüzünden yaralı ya da savaş nevrotikleri halinde yaşamaya devam eden askerler nasıl kahraman olarak yüceltilebilirdi ki? Sadece Almanya'da, 2,7 milyon erkek, savaştan kalıcı hasarla ve hasta olarak döndü. Atlantik'in iki yakasındaki savaş malullerinin çokluğu ve "patlayan top mermisi şoku" doktorlar kadar askeriye için de bilmecelerle doluydu. Besbelli sanayileşmiş savaşın ezip geçen ağırlığı, tek bir adamın savaşta kahraman olma imkânını yok etmişti. Savaş sonrasında, bedensel ve ruhsal maluller, sınırlı performans yetileri ve iktidarlarıyla, günlük yaşama uyum sağlayamadılar. Protezlerle donatılan erkeklerin çalışma becerisine sahip olduğu ne kadar ısrarla iddia edilse de, pek çoğu protezlerini mümkün ve yapılabilir olanın bir ifadesi olarak değil, bedenlerinin işlevsizliği ve makine yoluyla düzeltilmesi olarak duyumsuyordu. Performans toplumunda eksik görünmeleri kaçınılmazdı. Bedenin savaş ve protezler karşısında bu kadar güçsüzleşmesi, mekanikleşmiş çalışma çağında Fordizmin üretim bantlarında bedenin maruz kaldığı boyun eğdirme ve kitleselleşmeyi daha üst mertebelere taşıdı. "Minicik, kırılgan insan bedeni," diyordu Walter Benjamin, "yıkıcı sellerin ve patlamaların güç alanına maruz bırakıldı" Bu halde insan nasıl kahraman olabilirdi?[36]

---

35 Sombart, *Händler und Helden*, zit. n. Frevert, "Herren und Helden", s. 339.

36 Anderson, "Mutilation and Disfiguration"; Kienitz, *Beschädigte Helden*; Kienitz, "Krieg der Invaliden"; Kienitz, "Körper-Beschädigungen"; Harrasser, *Pro-*

Ancak ne savaşın sonuçlarının korkunç yıkıcılığı ne de Versay Barışı sonrasında Reich silahlı kuvvetlerinin dağıtılması, Alman politikasının ve toplumunun iki savaş arası dönemde tekrar yüksek derecede militarize olmasını önleyebildi. Savaş kahramanının ağır krizinin karşısına, "savaşta paramparça olanların" Birinci Dünya Savaşı'nın savaş alanlarında gösterdikleri ve eve döndükten sonra göstermeye devam ettikleri "demir irade" çıkarıldı.[37] Sonuç olarak zırhlı beden vizyonu, nihayet Nasyonal Sosyalist Almanya'nın ırkçı "halk birliği" düşüncesi için yine kahramanlık diye hayal edilen savaşında zirvesine ulaştı. Ancak Nasyonal Sosyalizm kahramanlığın tarihinde sadece bir zirve noktası değil, aynı zamanda da onun baş aşağı döndüğü yerdi de. Çünkü tüm askerler ve işçiler "Aryen Halk Birliği" adına kahramanlar diye övülüyorsa ve kocanın, oğulun ya da kardeşin vatan için öldüğünü haber veren mektup standart sözlerden oluşuyorsa ve bütün bunlar kahramanca bir zaferin değil mutlak bir yenilginin parçasıysa, o zaman kahramanlık kavramı boşa çıkarılmış demekti. Dahası halk ve vatan uğruna gösterilen askerî kahramanlık savaşta elli milyon ölünün ve Yahudi soykırımının sorumluluğuna ortaktı. Ancak bu idrak genç Federal Cumhuriyet'te ancak 1968 yılının toplumsal olaylarıyla ve Nasyonal Sosyalizm'le hesaplaşılmasıyla birlikte gerçekten çoğunluğa hitap edebilecekti. 1960'lı yılların toplumsal devrimi sayesinde askerî kahramanlık sonraki onyıllarda yakışıksız olarak kabul edildi. Ayrıca İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra uzun onyıllar boyunca Alman askerlerinin savaşa katılması tabu olarak kaldı. 1999'a ve Federal Ordu'nun Kosova'daki ilk

thesen, s. 100-121; Linker, *War's Waste*; Stagner, "Healing the Soldier"; Bourke, *Dismembering the Male*; Cowan & Sicks, "Technik, Krieg und Medien", s. 19'da Benjamin alıntısı yer alıyor; ayrıca Benjamin, "Erfahrung und Armut" Bu alanın geneli için ayrıca bkz. Mosse, *Das Bild des Mannes*.

37 Frevert, *Die kasernierte Nation*, s. 304-314.

yurtdışı görevine kadar Alman askerleri hiçbir şekilde savaş kahramanı olamadılar.[38]

ABD'de askerî kahramanlığın yarılanma ömrü burada, Almanya'da olduğundan daha uzun sürdü ve kahramanlara veda daha ikircikli ve daha belirsizdi. Bunun bir nedeni, Amerikan askerlerinin İkinci Dünya Savaşı'nda iyi bir dava için çarpışmış ve özgürlük, demokrasi ve Amerikan hayat tarzı için fedakârlık etmiş olmalarıydı.[39] Gerçi Amerika'nın diktatörlüğe karşı kahramanca savaşından duyulan coşkuya, Amerikan askerlerinin yaşadığı şiddet deneyiminden ve travmatize olmalarından yakınan kuşkucu ses tonları da karıştı. Ama askerliğe ve kahramanlığa çok derin bir rahatsızlıkla bakılması, ancak yirmi yılı aşkın bir süre sonra, Vietnam'daki savaşta oldu. Birincisi, Vietnam Savaşı ABD'nin bir savaşı kaybedebildiğini gösterdi. İkincisi, savaş uzadıkça artık hiç kimse Amerikan askerlerinin Güneydoğu Asya'da özgürlük ve demokrasi için fedakârlıkta bulunduklarına inanmaz oldu. Aksine, uzamış bir sömürgeci savaşa bulaşmışlardı ve eleştirenlerin gözünde makbul davanın savunucuları olmaktan çıkıp katiller haline geldiler. Üçüncü olarak da, kendi halkına yalan söyleyen bir siyasal önderliğin emperyal güç hırsını temsil ediyorlardı. Buna uygun olarak da Vietnam Savaşı'nın ve askerî kahramanlık mitosunun eleştirisi, ABD'de de köklü bir toplum, siyaset ve ataerkillik eleştirisinin parçasıydı.[40]

1968'den sonra kahramanlık böylece Atlantik'in iki yakasında da geçmişte kalmış gibi görünüyordu. Ama aynı zamanda da, en azından ABD'de, yine aynı askerlik-kahraman-

38 Zitat bei Frevert, "Herren und Helden", s. 342; MacDonogh, "Helden und Patrioten", s. 783.

39 Sebastian Haak, *The Making of the Good War*.

40 Ayrıca yine bkz. Engelhardt, *The End of Victory Culture*; Greiner, *Krieg ohne Fronten*; Turse, *Kill Anything That Moves*; Graebner, "The Man in the Water", s. 519-520; ataerkillik olarak '68 hareketi için bkz. Hodenberg, *Das andere Achtundsechzig*.

lık tabanlı niteliklerin sivil yaşamda kaybolduğuna hayıflanılıyordu. 1970'lerin başlarında pek çok kimse Amerikan toplumunda kahramanların kaybolduğundan yakındığında, bununla önemli gördükleri şeyler için kayıtsız şartsız mücadele eden erkekler kastediliyordu. Savaşmanın özel hedefinin ne olduğundan çok, savaşmaya hazır olmanın kendisi, riske girme ve kayba uğramayı göze alma isteği önemliydi. Daha adil bir dünya için tavır alan sosyal hareketlerin aktivistlerinin yaptığı tam da buydu gerçi ama belli ki Amerika'nın çoğunluğu için kahramanlık ideali olmaya uygun değillerdi.[41]

Onun yerine neredeyse yirmi yıldır, 1950'li yılların karnı tokluğunun, evcil ve standartlaşmış banliyölerinin, tüketim sarhoşluğunun ve tek tipleştirici büyük holdinglerinin Beyaz Amerikan erkeğinin kuvvetini ve dinamizmini kaybetmesine neden olduğu yakınması duyuluyordu. Örneğin 1955 tarihli *Roma'daki Sevgili* romanının ve Hollywood filminin, konformist ve miskin Amerikan banliyö erkeğinin bir tür prototipi olan ana kahramanı Tom Rath'ın karısı Betsy, onu "ucuz hık deyici" haline gelmekle suçluyordu. Sosyolog ve entelektüel C. Wright Mills daha 1951'de, "Küçük büro çalışanı, kurbana dönüşmüş kahramanı cisimleştiriyor," diye yazmıştı. "O, kendi iradesiyle hareket etmeyen, daima dış eylemlerin nesnesi kalan zayıf bir yaratıktır." Ama eski paraşütçü piyade Tom Rath'ın her türlü kahraman vasfını kaybetmesinin nedeni, sadece her ikisi de standardize edilmiş aile hayatı ile iş hayatı arasında erkeklikten çıkması değildi. Tom ayrıca vahşi savaş deneyimlerinin travmasından da mustaripti. Tom İkinci Dünya Savaşı'nı unutmak istiyor, oysa karısı Betsy kocasından sivil hayat için daha fazla

41 Graebner, "The Man in the Water"; bkz. örneğin Warren, "A Dearth of Heroes", bunun bir parçası ayrıca Wecter, *The Hero in America*'nın ikinci baskısının önsözü olarak yayımlandı; Plumb, "Disappearing Heroes"; Anonim, "The Vanishing American Hero"; Egan, "Changing Faces of Heroism"; Jones, "What Should Historians Do", s. 441; Frevert, "Vom heroischen Menschen", s. 811.

askerî kahramanlık vasıfları göstermesini talep ediyordu. Dışarı çıkıp bir şeyler için savaşması gerekiyordu; performans göstermeye hazır olmalıydı, işleri eline almalı, sınırları aşmalı ve aktif olarak mutluluğun peşinden koşmalıydı.[42]

Çok geçmeden her yerde konformist, fazla aktif olmayan ve kalp hastası erkeklerin yağ bağlamasında kendini dışa vuran yeni bir yumuşaklıktan korkulur oldu. Norman Mailer 1950'li yılların ortalarında, beyaz erkeğin olağanüstü bir şeylerle öne çıkmak yerine "konformizmin sessiz ölümüne" uğrama yolunda olduğunu yazıyordu. Tarihçi ve siyasal danışman Arthur M. Schlesinger de benzer bir şekilde, kişilerin tarih yapmak yerine kendilerini tarihin akışında sürüklenmeye bıraktığını vurguluyordu. Sadece kısa bir süreliğine bile olsa, Amerikan politikasına ve toplumuna erkeksi kahramanlık vasıflarının geri dönmesi umudunu besleyen bir tek John F. Kennedy'ydi. Hatta Norman Mailer, Kennedy'yi yumuşaklaşmaya karşı erkeksi sertlik ve "mutlak fitness" uğruna mücadele eden süper kahraman olarak görüyordu. Soğuk Savaş yıllarında dolaysız bir askerî öneme de sahip olan bir mücadeleydi bu. Mailer, süpermarkette ortaya çıkan ve gençlik, dinamizm ve eylem gücü dolup taşan bir Süpermen olarak Kennedy'den hayranlıkla söz ediyordu. Bugün bunun daha çok sahte bir görüntü olduğunu biliyoruz, ama JFK'nin etrafındaki hayranlık halesi bu sebeple azalmış değil. Ne var ki, Amerikan ulusunun o sıradaki ataletine, sigorta ve sosyal yardım yasası zihniyetine son vermeyi vaat eden sportif ve delikanlı kahraman, sadece bir ara dönem olarak kaldı.[43] Vietnam Savaşı boyunca yeni ufuklara açılma umuduyla birlikte Amerikan erkeklerinin ve gittikçe daha fazla yolsuzluk-

42 Mills, *Menschen im Büro*, s. 15; Martschukat, *Ordnung des Sozialen*, s. 263-292. ABD tarihinde sivil kahraman için bkz. Houchin Winfield & Hume, "The American Hero"

43 Mailer, "The White Negro"; Mailer, "Superman"; Depoe, *Arthur M. Schlesinger, Jr.*; Moran, *Governing Bodies*, s. 98-111.

lara batan siyasi liderliğin kahramanlık vasıflarına güven de kaybedildi. 1972 Watergate skandalıyla birlikte, bu bakımdan dibe vuruldu.

Fitness kahramanları II

Kahramanın değersizlik dönemi çok sürmedi. En geç 1968'den beri kahramanlık sonrası toplumlarda yaşamakta olduğumuz teşhisi, en iyi ihtimalle şartlı olarak geçerli olabilir. Çünkü 1980'li yılların başından itibaren önce ABD'de, sonra Avrupa'da, hem bildik hem de değişmiş biçimiyle kahramanın rönesansı başladı ve 21. yüzyılda gittikçe hızlanarak devam etti. Yeni kahraman tipi erkeksiydi, ama aynı zamanda gittikçe daha sık dişiydi de; bireyselliği ve özerkliği temsil edecek, mücadeleye hazır, performansı güçlü ve edası seksi olacaktı. Esnek kapitalizmin ve fitness toplumunun yıllar içerisinde daha da keskinleşmiş olan değerlerini cisimleştiriyordu çünkü. 1980'li yılların erken dönemlerinden başlayalım.

Ronald Reagan 20 Ocak 1981'de ABD Başkanlığı makamına çıktığında en büyük hedeflerinden biri, ABD'yi tekrar özgüvenli, kendi güçlerine güvenen bir yola sokmaktı. Vietnam sonrası yılların utancına ve 1970'li yılların ekonomik, toplumsal ve enerji krizi döneminde Amerikan yaşam tarzının terk edilmesine son verilecekti. Kahramanı diriltmek bu hedefe ulaşmanın stratejilerinden biriydi. Bu bakımdan Reagan daha başkanlık yemin töreninde milyonlarca izleyicinin önünde, o sıralarda yaygın olan, Amerika'da artık kahramanlar bulunmadığı tespitine karşı çıktı. Çünkü biraz daha dikkatli bakan bir kimse, günlük yaşamın meydan okumalarıyla yüzleşen, yaşamın içerisinde çalışkanlıkla ve namuslarıyla mücadele eden ve uçurumların üstesinden gelen kadınıyla erkeğiyle tüm yurttaşların kahramanlıklar gösterdiği-

ni fark edebilirdi.[44] Böyle bir yeniden diriltilmiş kahramanlığın en önemli ölçütleri hayatı kendi eline alma isteği ve yetisi, bu işte dayanma gücüne sahip olduğunu kanıtlamak ve başkalarına, hele devlete hiç güvenmemekti. Sadece kendine güvenen kimse, olayların gidişi tarafından belirlenmek yerine gidişatı bizzat belirleyebilirdi.[45]

Artık kahraman olabileceğiniz mahal, günlük yaşamın savaş meydanıydı. Nihayetinde yeni Reagan yönetimi günlük yaşamda kendi sorumluluğunu üstlenmeyi savunuyordu, kendi halinden hoşnut olmak yerine savaşma iradesi ve *new deal* ve *great society* yıllarından geriye kalmış olan sosyal devlet zihniyeti yerine eylem ve mücadele talep ediyordu. Kahramanın başka bir kılıkla yeniden doğmasına sosyalliğin sona ermesi eşlik etti. Hâkim siyasal düstura göre iyi yönetim, insanların başkaları tarafından değil, kendileri tarafından yönetilmeleriydi. Neoliberalizm zamanlarında verilen siyasal mesaj uyarınca, yeterince gayret edip dünyayla başa çıkmayı başaran kadın erkek herkes kahramandı. Bu yeni tür kahramanlığın nihai odağı ulustan çok benlik ve kişisel başarıydı. Bireyin kendisi ve hayatıyla ilgili sorumluluğu üstlenme isteği ve becerisi, kolektif iyiliğin temel şartları sayılıyordu.[46]

Reagan restorasyonunun, Amerika'nın bireycilik ve yeniden diriltilmiş kahramanlık doğrultusunda yeniden canlandırılmasının taşıyıcı bir öğesi de, yeni bir beden merakıydı. Bu hiç de ABD'ye özgü değildi, biraz farklı bir ritimde ve farklı yoğunluklarla, bireyciliğin, kendi sorumluluğunu alma ve esneklik kavramlarının vurgulanmasıyla uyumlu olarak kapitalist toplumların tamamını etkisi altına aldı. Bu bağlamda bedene duyulan merak farklı şekillerde ifade buldu. Çe-

44 Reagan, "Inaugural Address"

45 Schlechtriemen, "The Hero", s. 17, 27; Lehmann, "Wunsch nach Bewunderung", s. 774.

46 70'li yılların Ben'in yeni bir çağının başlangıcı olması hakkında ayrıca bkz. Wolfe, "The Me Decade"

şitlerden biri, fitness bedeniyle kısmen örtüşen, kısmen ayrışan kaslı bedendi. Kaslı bedenin uç örneği, hırslı vücut geliştirmecilerin bedenidir. Fakat vücut geliştirmeciler fitness sporcusu değildir, kendilerini daha ziyade rekabet sporcusu ve öncelikle de sanatçı olarak görürler. ABD'de erken dönem vücut geliştirmeciler hakkındaki kült film *Pumping Iron*'da (1977), üst üste defalarca *Mr. Universe* ve *Mr. Olympia* şampiyonluk unvanlarını kazanan Arnold Schwarzenegger antrenmanını bir heykeltıraşın çalışmasıyla karşılaştırır. Ancak heykeltıraştan farklı olarak kendi bedenini şekillendirmek, istenen estetik efekti elde etmek için çeliği havaya kaldırmayı ve litrelerce ter dökmeyi gerektirir. Optimum sonucu elde etme hedefiyle azimli çalışkanlık ve kendi üzerinde ağır çalışma gerektirmesi fitness imgesini hatırlatsa da, kendini optimize etmenin somut hedefi ve başarının türü –kas dağları yaratmak– ancak bir dereceye kadar fitness ilkesine uyar. Gerçi beden estetiği konuları fitnessten ayrılmaz (şişman olmanın karşıtı olarak zayıf olmanın önemini ya da Instagram'a yüklenen *Fitness Heroes* fotoğraflarını hatırlayın), ama fitness dünyasında beden estetiği daima aynı zamanda özgün bir işlevselliğe de sahip olmak ya da en azından böyle bir işlevselliğe işaret etmek zorundadır. Oysa hırslı vücut geliştiricinin bedeni kibirlidir, işlevsizdir ve Jörg Scheller'in yazdığı gibi, "günlük yaşamda kullanımı pratik değil"dir. Çalışmaya gerçek anlamda elverişli değildir, ağır antrenmanın ve dopingin sık görülen bir yan etkisi cinsel iktidar problemleridir ve vücut geliştiricinin bedeni hiçbir üniformaya sığmaz.[47]

Başkan Reagan ağırlık kaldırarak güçlendirilmiş vücudun gönderdiği sinyallerin karışık olduğunu biliyordu ya da en azından bunu seziyordu. Çünkü bir yandan Reagan için görünür derecede kaslı vücut yeni bir güçlülük politikasının ve

47 Scheller, *No Sports!*, s. 13. *Pumping Iron* (George Butler & Robert Fiore, ABD 1977) filminde Arnold Schwarzenegger kendini bir heykeltıraşla kıyaslar.

hedeflerinin arkasında durabilme ve savaşabilme kapasitesinin en iyi işaretiydi – tüm toplumsal kademelerde ve hem ulusal hem uluslararası olarak. Ama aynı zamanda da Reagan işlevsel fitnessi, dengeli bir idman programını ve bunun yanında iyi beslenmeyi savunuyordu. Odun kırma ve at binme (Western filmlerinin yıldızıydı ne de olsa) gibi ağır işlerden, denizde ve ırmakta yüzmek ve fitness salonunda ağırlık çalışmak kadar övgüyle söz ediyordu. Bu yüzden de Reagan kendi antrenman programına "yakacak odun hazırlama" (*pumping firewood)* adını vermişti.[48]

Bununla birlikte 1980'li yıllardan itibaren fitness salonlarının hızla çoğalması, kaslarla tanımlanan ve gücüyle öne çıkan bedenin yeni cazibe gücünü belli eder; John Rambo ve Rocky Balboa gibi figürlere duyulan pop kültür hayranlığı da bunun altını çizer. Reagan bizzat Rambo hayranı olduğunu söylemekten hoşlanıyordu, elbette bunu kendi sinema kariyerini hatırlatma fırsatı olarak da kullanıyordu. Rambo ve Rocky (belki de Arnold Schwarzenegger'in canlandırdığı Terminatör'ün yanında) 1980'li yılların sinema ikonları sayılabilir. Onları ayrıca, çok sayıda ikinci sınıf filmde yer alan pek çok başka film karakterinin temsilcisi olarak da görmek lazım. İki figürü de Sylvester Stallone canlandırıyordu. Biri yeni bir asker kahraman tipi (kendisine ihanet etmiş olan sisteme karşı hareket eden tek tabanca savaşçı John Rambo), diğeri spor ve her şeyden önce günlük yaşam kahramanı (İtalyan kökenli Amerikalı boksör ve Philadelphia'nın işçi sınıfından ezik Rocky Balboa kelimenin tam anlamıyla savaşarak zirveye çıkar) olan iki figürü kendi suretinde birleştiriyordu. Rocky de, Rambo da çakı gibi zinde, kaslı ama aynı zamanda çok da işlevsel olan bir vücut aracılığıyla, ona irade, istek ve doğru tutum da eklendiğinde, nasıl bir mesaj

48 Bkz. örneğin pek çok Amerikan gazetesinin ortak hafta sonu eki olan *Parade Magazine*'de yayımlanan, Reagan, "How to Stay Fit" söyleşisi.

verilebileceğini ve kahraman olunabileceğini gösteriyordu. 20. yüzyıl sonu ve 21. yüzyıl başında ekonomik kriz ve postendüstriyelleşmeden ağır darbe almış Philadelphia'da, bu yüzden bir Rocky anıtı dikildi; anıt Rocky filmleri sayesinde efsane olan Philadalphia Sanat Müzesi'ne çıkan merdivenin başına kondu. Reagan Amerikası'nın bu kahraman bedeni, esas olarak erkek, beyaz ve heteroseksüeldi; dolayısıyla sosyal hareketlerin, onların taleplerinin ve kabul görme ve çeşitlilik mücadelesindeki başarılarının geri püskürtülmesinin de parçasını oluşturuyordu. Buna karşılık sosyal hareketler, tüm tutucu karşı güçlere rağmen çok sayıda sınırı kalıcı bir şekilde yıktı, böylelikle çeşitli toplumsal gruplar kaslı vücut idealini sahiplenebildi. Nitekim gey topluluğu içerisinde de bir vücut ve kas kültü olduğu gibi, kadın fitness kahramanları da var. 1980'li yılların beden ve fitness çılgınlığını, Sylvester Stallone kadar Jane Fonda da geliştirdi.[49]

Artık tüm zamanlardan daha sert bir edaya bürünen kahramanlara özgü sert vücut (*hard body*), kendinden sorumlu bireyi ve onun mücadele etme isteğini toplumsal düzenin merkezine yerleştiren tarihsel güç kaymalarının bir parçasıydı. İlk başta ne kadar umutsuz görünürse görünsün, bu mücadele isteği, Rocky ve Rambo figürlerinin temel özelliğidir. Ama Hollywood'un ve yeni beden zırhlarının da ötesinde, çok sayıda Amerikalı kadın ve erkek mücadeleye ve savaşa hazır olma çağrısını kelime anlamıyla anladı. Sonraki onyıllarda yeni boyutlarda bir paramiliter kültür oluştu. Silahlanıldı ve silah kültü –belki daha önce hiç olmadığı kadar– yaşatıldı. 1970'li yıllardan sonra Amerikan evlerindeki silah sayısı üç katına çıktı ve günümüze kadar 300 milyonu aştı. Ulusal Silah Federasyonu amatör bir atıcılık derneği olmaktan çıkıp dört milyondan fazla üyesiyle en büyük nüfuz sa-

49 Jeffords, *The Remasculinization of America*; Jeffords, *Hard Bodies*; Heywood, *Bodymakers*; Poole, "Preface"; Wacquant, "Why Men Desire Muscles".

hibi Amerikan lobi topluluklarından biri haline gelecek kadar büyüdü. Bütün bunlar, özerk savaşçının erkek-kahraman idealini oluşturduğu çok belirgin bir paramiliter kültürün içine gömülüdür: milisler, atış talimleri, savaş oyunları, parlak kuşe kâğıda basılı silah dergileri, YouTube kanalları ve onlara eşlik eden başka her şeyiyle birlikte.[50]

Bu gelişmenin arka planında ABD'de askeriyenin 11 Eylül'den sonra daha da artmış olan büyük önemini de akılda bulundurmak gerekiyor. İkinci Dünya Savaşı sonundan bu yana, ABD'nin savaşta bulunmadığı sadece üç yıl oldu: Ekim 1976'dan Kasım 1979'a kadar. Savunma Bakanlığı federal bütçenin büyük bir kısmını yutuyor ve 700.000 sivil çalışanı ve 1,4 milyon askeriyle (2015 yılı itibarıyla) ülkenin en büyük işvereni. Ayrıca taşeronluk sistemiyle çok sayıda özel şirket de Amerikan askerî müdahalelerinden para kazanıyor ve örneğin lojistik ve altyapı alanında, çok sayıda insanı çalıştırıyor. Askeriyenin ABD toplumundaki önemi ayrıca, toplumsal azınlık adı verilen grupların birçoğunun defalarca askerlik hizmetini –ve böylelikle tarihsel olarak temel beyaz erkek imtiyazlarından birini– yurttaş olarak eşit haklara sahip olma ve kabul görme mücadeleleri için kullanmış olmasından da besleniyor. Bu, Afroamerikalılar için olduğu gibi 1994'ten beri sessizce ve 2011'den itibaren hiçbir kısıtlama olmadan askerlik görevine kabul edilen gey ve lezbiyenler için, ayrıca 2016'dan beri tüm yer birliklerinde ve savaş birimlerinde görev alan kadınlar için de geçerli.[51]

Askeriye ve toplum, paramiliter kültür ve kahraman *hard body*'nin kesişim alanında Özel Kuvvetler yer alıyor. Özel Kuvvet birliklerine duyulan hayranlık her şeyden önce, sık-

50 Gibson, *Warrior Dreams*; Melzer, *Gun Crusaders*; Carlson, *Citizen-Protectors*; Kieran & Martini (yay.), *At War*. Kathrin Hartmann Sovyetler sonrası Rusya'da da devletin dağıldığı algısıyla bağlantılı olarak özerk savaşçının yükselişte olduğu gözleminde bulunur; Hartmann, "Kontinuität und Wandel"

51 Kieran & Martini (yay.), *At War*; Dudziak, *War Time*, s. 30.

lıkla bir gri bölge alanı içerisinde, devasa askerî mekanizmanın desteği olmadan, düşman hatlarının gerisinde operasyonlar yapmalarından kaynaklanıyor. Bu yüzden başarı ve başarısızlık, yaşamaları ve ölmeleri her şeyden önce kendilerine ve yeteneklerine bağlı. Bu yetenekler de büyük ölçüde bedensel türdendir – adeta insanlık dışı sertlikte ve bitmek bilmeyen talimlerin işkencesi içinde edinilmiş yetenekler. Özel Kuvvetler'e, eğitimlerine ve bedenselliklerine medyada ve pop kültüründe gösterilen büyük hayranlık da onların kahramanlık mitosunu besliyor. *Crossfit, warrior workout* ya da *tough mudder* gibi yüksek yoğunlukta fitness ve rekabetçi spor biçimlerinin yakın zamanda uyandırdığı coşkuyu besleyen önemli bir kaynak, askerî elit birlik çağrışımları ve bunların uyandırdığı performans ve kahramanlık fantezileridir.[52]

Ancak 20. yüzyılın geç ve 21. yüzyılın erken döneminin *hard body*'si sadece elit askerin ya da vücut geliştiricinin kaslı vücudu değildir. Performans ve sağlık için talim edilmiş fitness bedeni de güçlenmiştir, ağır çalışmayla elde edilmiştir ve güçlü iradenin ve mücadeleye girme yetisinin işareti olarak görülür. Fitness sporcuları, kendi hayatını düzenleme ilkesini de içeren performans isteğinin ve böylelikle neoliberal benliğin ideal tipini temsil ederler. Onlar da 1980'li yıllardan itibaren artan ölçüde, ilk başlarda çok açık olmadan, daha ziyade onlarla ilişkilendirilen ve kelimenin tam anlamıyla onların vücut bulduğu değerler ve özellikler aracılığıyla, kahramanlığı temsil ederler.[53] Böylece de tekrar, *Urban Heroes* fitness salonundaki yüksek yoğunluklu antrenmanı olduğu gibi, katıldığı maraton koşularını da (artık her yıl yüz binlerce finişçi olduğu halde) kahramanca diye adlandıran spor programı moderatörü Johannes B. Kerner'e dönmüş olduk. Kerner için maraton koşusu da, *Urban He-*

52 Warren, "US Special Forces"

53 Luciano, *Looking Good*, s. 121.

roes'taki antrenman da idman eziyetlerine katlanma ve fedakârlık etme, büyüyerek kendi sınırlarının ötesine geçme ve olağanüstü işler başarma isteğini temsil eder. Fitness çağı sonuçta, hepimizin kendimizi kahraman haline getirebileceğimiz vaadi üzerinden de iş görür.

Gelin şimdi koşu hareketine ve onun gittikçe daha kahramanca bir havaya bürünen kendiyle ilgili kavrayışının tarihine daha yakından bakalım. İlk önce nadiren açıkça kahramanlıktan söz ediliyordu. Koşmak 1970'li yıllarda henüz alternatif harekete, yani kahramanlığı militarist ve ataerkil diye eleştiren çevrelere fazlaca bağlıydı. Bununla birlikte çok geçmeden koşmayı kahramanlıkla örtüşen kategorilerde ele alan söylem kalıpları da uç vermeye başladı. Birincisi örneğin kısa zamanda koşunun, –tıpkı kahramanlık gibi– seçilmiş olma tasavvurları üzerinden iş gören, din (ikamesi) bir pratik olduğundan söz edilir oldu. Koşmaya başlamak, en başında adeta bir din değiştirme deneyiminin yer aldığı, yaşama şeklini bütünüyle değiştirmek demekti: atalet ve avarelikten uzaklaşarak çalışkanlık ve otokontrole doğru, biradan ve hamburgerden uzaklaşarak enerji içeceklerine ve yulaf ezmesine doğru geçiş. Koşu dergileri, çoğu erkek olan yazarlarının etiyle kemiğiyle yeni bir yaşam tarzına kendini adadığına yemin eden okur mektuplarıyla doluydu. Ayrıca bu değişimle birlikte "seçilmişler" arasına girmek ve idmanlı vücudunuzun sizin olağanüstü bir şeyleri başaracağınızın en güzel işareti olması, Püriten alınyazısı öğretisine mükemmelen uyuyordu. "Yeni bir din halinde koşmaya inanç," diye yazıyordu 1978 yılında *Runner's World* dergisi, "kendine, kendini daha da geliştirmeye, disiplin altına almaya ve kendi hayatına hâkim olmaya inanmaktır."[54] Yer yer de yaşamak "büyük maraton", koşmak

54 Underhill, "Converting the Non-Runner"; Higdon, "Is Running a Religious Experience?", alıntı s. 78'de; etkinliklerdeki büyüme hakkında bkz. Anonim, "Year of the Marathon"; Mickel, "The True Runner"; Pinkerton, "Running Can Be Your Substitute". Sloterdijk, *Du musst dein Leben ändern* adlı kitaplar ise fitness

ise hayatın okulu diye tarif edildi. Bu da Ronald Reaganvari bir kahramanlık söylemini epeyce hatırlatıyor.

İkincisi, Ben'in çağında artan ölçüde ilgi odağına giren şey, tam da kendiyle ve kendi performansıyla (başkalarıyla değil) bu mücadeleydi. Bu özellikle de kırklarında ve ellilerinde "yumuşak, aşırı kilolu ve yaşlı" hale gelen, ama eğer yeterince güçlüyse, başına bunun gelmesine izin vermeyebilecek olan orta yaş erkeği için geçerliydi. Fitness sporcuları bedenin ilerleyen yaşla birlikte yağlanmasının zorunlu olmadığını, performansın azalmasının şart olmadığını ve şimdiye kadar doğal diye kabul ettiğimiz yaş ve beden sınırlarının bu halleriyle var olmadığını göstermişlerdi, bu artık sık sık tekrarlanan bir sözdü.[55] Bu anlayış ilk başlarda nadiren bu kadar açıkça dile getirilse de, herkesin bir kahraman olması fikrinin ana hatlarının oluşmasına katkıda bulundu. Ara sıra da, hobi koşucusu Jay Wendt gibi örneklerin haberleri çıkıyordu. Wendt'in New York Maratonu'nu bitirmesi dört saatten fazla zaman alıyordu, o bir spor yıldızı değildi, en büyük hayran kitlesi kendi ailesinden ibaretti. Ama yine de yüksek motivasyonla, özellikle de pist üzerinde Rocky filminin müzikleri çınladığında, Jay Wendt bir maratonda sadece Frank Shorter gibi Olimpiyat şampiyonlarının değil, pisti kateden tüm finişçilerin kahraman olabileceklerini gösteriyordu. Maratonda herkes kendi kahramanı olabilirdi.[56]

Ses tonu ve temalar artık belirlenmişti. Maraton koşan birisi olağanüstü bir şeyi başarırdı ve bu kahramanlık eylemine tanıklık eden kitlenin alkışını alacağı garantiydi. Zaman içerisinde, kitlelerin sadece seyretmekle kalmayıp start

---

ve kendini geliştirme hareketinin kutsallık öğesini vurgular.

55 Tymn, "Trauma of Turning Forty"· Warde, "Coming On Strong", alıntı s. 44'te; Benyo, "Running Is a Tough Act", s. 73'te hayatın bir maraton olmasından söz ediliyor; Wischnin, "Alex Ratelle Wants to Go Forever"

56 Higdon, "A Race with Texture"; ayrıca bkz. "Year of the Marathon"; Henderson, "The Year Running Became the Sport"



Joschka Fischer 19 Nisan 1998'de Hamburg Maratonu'nda, fotoğrafta koşu gurusu Herbert Steffny (göğüs numarası 51) ile birlikte.

alması ve ipi göğüslemesi sıradanlaşınca, maratonun artık bir meydan okuma olmaya yetip yetmediği tartışmalı hale geldi. New York'ta bunlar ilk defa 1979'da 10.000'den fazla, 1986'da 20.000'den fazla, 1994'te 30.000'den fazla, 2009'da 40.000'den fazla ve 2013'te 50.000'den fazla kişiydi. İlk başlarda maratona katılan kadınlar bir elin parmaklarıyla sayılabilirken yıllar içerisinde kadın oranı arttı. Kahramanlık artık yalnızca erkeklerin imtiyazı değildi. 2000 yılında Alman Dışişleri Bakanı Joschka Fischer de *Büyük Elma* Maratonu'na katıldı; bu, Fischer'in üçüncü maratonuydu. O sırada ellili yaşlarında olan Fischer o yıllarda herhalde en ünlü Alman maraton koşucusu oldu. Koşu sayesinde 30 kilodan fazla yağ eritti ve kitabında, start alan kaç kişi olursa olsun koşmanın "kendine giden uzun yol"u nasıl gösterebileceğini medyaya çok etkili bir şekilde anlattı.[57]

57 Fischer, *Mein langer Lauf*.

Ama artık kimilerine maraton yetmemeye başladı. Triatlon, özellikle de *Ironman* ve ultra mesafe koşuları, 20. yüzyılın sonlarında büyüleyici bir etki kazandı. Bir yandan slogan "Daha fazla, daha uzun, daha zor"du. Öte yandan, mesafenin de, hızın da önemi yok deniyordu. Önemli olan daha ziyade, kendine hedefler koymaktı ve içinizde bir şeyin ateşinin yanmasıydı. Daha sonra antrenman sırasında bu hedeflere gerçekten ulaşılabileceğini hisseden biri yeni tür bir özgüven geliştiriyor deniyordu. O dönemin en başarılı koşu kitaplarından birinde adeta aydınlanmacı-Kantçı bir edayla koşmayı insan özgürlüğüne giden yol olarak tarif eden bir koşucu, "kendi varoluşunun gereksiz sınırlarını" silkip atmayı başardığını dile getiriyordu. Kendi fitnessi üzerinde çalışmanın insana hayatla başa çıkmanın, kendi sınırlarını genişletmenin ve hatta bu sınırları aşmanın tekniklerini öğrettiğinden artık kimsenin kuşkusu yoktu. Kadınlar bu yeni kahramanlık dünyasında giderek daha sık maraton koşucusu olarak da anılıyordu. Ama aynı zamanda sıklıkla regl problemlerine, kilo ve beden estetiği konularına indirgeniyorlardı.[58]

Kahramanlığın fitness çağındaki rönesansı daha sonra 21. yüzyılda iyice hız kazandı. Örneğin dünyanın en büyük ve 1993'ten beri Almanya'da da dağıtılan koşu dergisi *Runner's World* 2004 yılından beri kahramanca olan her şeye açıkça bağlılık duyuyor. Derginin her yıl verdiği Koşunun Kahramanları *(Heroes of Running)* Ödülü, kadın erkek tüm koşucuların günlük yaşam kahramanlığını, olağanüstü başarılarının ve ilham verici güçlerinin takdiriyle birleştiriyor. Örne-

58 Fixx, *Complete Book of Running*; Burfoot, "Going for It!"; marathon koşmanın kitleselleşmesi hakkında Anonim, "Byline", Waters, "Defining the Runner's Personality"; Shangold, "The Woman Runner"; Osler, "The Easy Way"; Horning, "Cold, Wet and Wild"; Henderson, "Tips For the First-Time Marathoner"; Burfoot, "You Should be Committed"; Burfoot: "The Old and the Renewed"; Hogan, "Total Fitness '89"; Delhagen, "Ironmania"; Burfoot, "Heads Above the Crowd"; Kowalchick & Will-Weber, "Extraordinary People"; Lynch, "Mind Over Marathon"; Lewis, "Mapping the Way"; Higdon, "The Master Plan"

ğin ilk yılların kahraman ödülleri Texas'tan Kay Morris adlı kadına verildi. Kay Morris Maraton Çocukları projesinde, ilk başta ne kadar yüksek ve aşılmaz görünseler de, her engeli aşabileceklerini onlara göstermek için şişman çocuklarla birlikte koşuyor.

Ödül alanlardan biri de koşarak 50 kilo yağ eriten ve ayrıca *Sağlıklı Arkansas* fitness projesini hayata geçiren, dönemin Arkansas Valisi Mike Huckabee'ydi. Ama özel olan ne kadar çok takdir edilse de, Koşu Kahramanları Ödülü'nün ana mesajı, kadınıyla erkeğiyle tüm koşucuların neyi elde ettiklerine ve tam olarak niçin koştuklarına bakılmaksızın, fitness uğruna gayretleri ve kendi bedenleri üzerinde çalışmaları nedeniyle takdir edilmeyi hak ettikleriydi ve öyle de olmaya devam ediyor. Nitekim *Runner's World*'un koşu kahramanları hakkındaki sunuş yazısında şöyle deniyordu:

> Herkese açık herhangi bir 5 bin metre koşusuna, bir maratona, piste ya da ormana gidin, onlara rastlarsınız. Onlar, ilk defa bir hedef çizgisini geçen yeni başlayanlardır. Onlar, sezondan sezona, yıldan yıla, spor tutkuları hiçbir zaman azalmayan kıdemlilerdir. Onlar hem olağanüstü kişilerdir hem de başa oynarlar, sınırları zorlar, beklentileri aşarlar. Her gün kadınıyla erkeğiyle tam da bu koşucular bize ilham veriyor. Hepsi birden tekrar tekrar, çok basit bir hareketle –öne doğru adım atma hareketiyle– kendimizi, sporumuzu ve dünyamızı nasıl biçimlendirebileceğimizi bize kanıtlıyorlar.[59]

Bunun yanında, yakın zamanda "kahramanca fitness" düsturu doğrultusunda bedensel performans isteğinin yeniden ne kadar belirgin bir militarist ton kazanmış olduğu göze çarpıyor. *Men's Health* gibi dergiler süper kahraman egzersizlerini yüceltiyor ve *CrossFit* ya da *Warrior Workout* gibi yüksek

59 Anonim, "Heroes of Running 2006"; ayrıca 2005 yılının ödüllerinin verilişiyle ilgili olarak bkz. Unger Hahn, "Heroes of Running 2005"



Tough Mudder yarışı, 1 Haziran 2013. Fotoğraf ABD Savunma Bakanlığı'nın Savunma Görsellik Yönetimi Operasyon Merkezi tarafından şu açıklamayla yayımlandı: "Zor çamur etkinlikleri, genel olarak güçlü olmayı, dayanıklılığı, karakter sağlamlığını ve arkadaşlığı test eden, 12 mil uzunluğunda engelli koşulardır."

yoğunluklu antrenman ve rekabet sporu türleri ilgi görürken *Tough Mudder* gibi outdoor yarışmalar da rağbette. Çamur içinde yapılan bu engelli koşularda binlerce insan start alıyor; bu yarışların benzerleri Ispartalı Canavar *(Spartian Beast)* ya da Savaşçı Deparı *(Warrior Dash)* gibi isimler taşıyor. Bu yarışlarda sadece bir sürü kilometre boyunca patikalarda ve çamurların içerisinde koşulmuyor, ayrıca suni duvarlara tırmanılıyor, dikenli tellerin altından sürünerek geçiliyor ve buzlu suyla dolu hendeklere düşülüyor. Bu yarışların büyüleyici yanı, belli ki gerçek hayatın engellerini temsil eden engellerin aşılmasından, toprak alanlarının fethedilmesinden ve en

iyi bireysel savaşçının bile ekibi olmadan başarılı olamamasından kaynaklanıyor. Düstur şu: "Korkularınla yüzleş, sınırlarına ulaş ve imkânsız olduğuna inansan bile, onun ötesine geçebileceğini bil. Başarısızlık bir seçenek değildir." Daha kahramanca bir şey düşünmek zor. Yarışlar aynı zamanda, hayatta kalma savaşının büyük bir simülasyonu içinde kahramanlık deneyimi yaşama fırsatını veren büyük bir etkinlik kültürünün parçası. Askerî görünüm bunlar için yeniden bir avantaj oluşturuyor gibi görünüyor.[60]

"Tür olarak geleceğimiz"

Fitness 21. yüzyılda kahramanlığın gereksinimler profilini neredeyse mükemmelen karşılıyor. Günlük yaşamın mücadelelerine girme, sınırları zorlama, fırsatlar yaratıp kullanma, beklentilerin ötesine geçme ve asla durmama, gevşememe çağrısı, esnek kapitalizm zamanlarında hepimize yapılır, hem de her gün ve hayatın neredeyse her durumu için. Bu şekilde savaşılarak elde edilecek zafer bir dış düşmana karşı değildir, ayrıca bir ulus hele bir "halk birliği" fikri adına zafer de değildir. Her şeyden önce kendi üzerimizde ve kendimiz için ve bitmek bilmeyen bir irade sınavı olarak hayat üzerinde bir zaferdir. Ve bu zafer ne kadar zorlu bir savaşla elde edildiyse ve içine ne kadar fazla ter aktıysa o kadar kahramancadır.[61]

Ve yine tekrar tekrar öğreniyoruz ki, elbette özgürlükçü toplumların iyiliği ve kaderi neticede bireyin kendi fitnessi için mücadeleye girip azimle devam etme gayretine ve isteğine bağlıdır.[62] Hatta evrim tarihi bakış açısıyla bile fit insan daha iyi tür gibi görünür: "Biz [fitness sporcuları] tür ola-

60 Spiker, "The Mudder Report"; Megroz, "Down and Dirty"

61 Gelz vd., "Phänomene der Deheroisierung", s. 136; Wacquant, "Why Men Desire Muscles", s. 174.

62 Çünkü Fitness kahramanlık şöhretiyle aynı ölçüde geçicidir; bkz. Gelz vd., "Phänomene der Deheroisierung", s. 137.

rak geleceğimizi garantiliyoruz; ama golf arabası, yürüyen merdiven ve televizyon önümüzde engeller olarak duruyor," deniyordu, 1980'lerin ortalarında koşunun insanlık tarihindeki rolü hakkındaki bir röportajda. "Çünkü", deniyordu, "bunlar ataleti teşvik ediyor ve böylelikle gittikçe daha fazla insanın vücut dolgunluklarının artmasına neden oluyor".[63]

Şişman olmanın salgın olarak sınıflandırılması, yağlanmanın kolektif bir beden için ne kadar yıkıcı bir tehlike olarak algılandığını vurgular. Şişman beden sadece hantal ve hasta bir vücudun değil, fitness çağında kahraman olmayanın da prototipi sayılıyor. Şişman kişi (neredeyse) ancak, kilo verdiği zaman kahraman olabilir. Bunun dışında şişman beden sadece kasları germe kuvvetinin ve eylemde bulunma kudretinin yokluğunun ve böylelikle toplumsal gereklerin yerine getirilmediğinin işaretidir.[64] Şişman vücutlar savaşılması gereken ve vücutlarının yağlanmasına karşı direnenlerin kahramanlığının daha da fazla ışıldaması için ihtiyaç duyulan karşı kutbu temsil ederler. Ve vücut yağı, en küçük zaafı gösterdiğinizde hemen karşı darbeyi indiren inatçı bir hasımdır.[65]

11 Eylül'den sonra ve hızla militarize olan bir toplumda özellikle ABD, vücut yağıyla savaşı ulusal güvenliğin askerî retoriği içinde de tartıştı. Teröre karşı açılan savaşla yaklaşık aynı zamanda vücut yağına karşı da savaş ilan edildi. Vü-

63 Bortz, "Primitive Man and Athletics", alıntı s. 90.

64 Bröckling, "Negationen des Heroischen", s. 9-12; yağ ve eylem kudreti arasındaki ilişki hakkında bkz. Mackert & Martschukat (yay.), Fat Agency, *Body Politics. Zeitschrift für Körpergeschichte*'deki (cilt 3, sayı 5, 2016) yazılar ve ayrıca *Food, Fatness, and Fitness: Critical Perspectives*, http://foodfatnessfitness.com/ blogundaki yazılar. Kahramanlık mecazı ve kilo verme arasındaki ilişki için bkz. "The Biggest Loser", https://www.sat1.de/tv/the-biggest-loser (6 Temmuz 2018) televizyon şov programında kişilerin kendilerini sunuş tarzları ve program anlatımları.

65 Werber, "Soldaten und Söldner", s. 797; Steiner, "Heldenposen", s. 930; inatçı bir madde olarak vücut yağı için bkz. Forth, "Materializing Fat"

cut yağı en az Saddam Hüseyin'in düşünüp yapabileceği her türlü şey kadar büyük tehlike yaratan bir biyolojik silahtır, diye yazıldı. Ama burada düşman daha da tehlikeliydi, çünkü dışarıdan gelmiyordu, bizatihi toplumun içindendi. ABD Savunma Bakanlığı'na danışmanlık yapan Güçlü Amerika Konseyi (*Council for a Strong America*) 2018 sonbaharında, bu savaşta en iyi stratejilerin öz disiplin, eyleme hazır olmak ve sağlıklı bir yaşam tarzı olduğunu vurguluyordu. Genç insanlar arasında etrafı saran şişmanlık karşısında askerî birliklerin işlerliği de tehlikedeydi, diye yazıyordu konseyin raporunda ve ulusal sağlıkla birlikte ulusal güvenliğin de tehlikede olduğuna dikkat çekiliyordu. Kadınıyla erkeğiyle pek çok Amerikalı savaşamayacak kadar şişmandı.[66]

Gördüğümüz gibi fitness ve fitness kahramanlığı, tarihsel olarak son derece askerî bir arka plana sahiptir. Bu askerî arka planın yankısı bugün de mücadele, direnç ve dayanma gücüyle ilgili konuşmaların parçası ve bu sözler 20. yüzyılın ikinci yarısında olduğundan daha yüksek sesle telaffuz ediliyor. Bunu *Warrior Workout* ve *Tough Mudder* yarışmaları da gösteriyor, Paris-Roubaix'nin arnavutkaldırımı taşlarını sporcuya diş gösteren "askerlerden bir ordu" diye adlandıran eski bisiklet yarışçısı Olivier Haralambon'un yazdıkları da. Bu kaldırım taşlarından geçen bir yarıştan sonra bisiklet yarışçısının sırılsıklam, çamurlu ve soğuktan buz kesmiş vücudu ona "kömür ocaklarını, şiddeti ya da savaşı" hatırlatıyordu. Bisiklet yarışının, sonuna kadar dayanan herkesin kahraman olduğu bir tür çarpışma olarak görülmesi de, on binlerce kişi için hedefin kazanmak değil, sadece finişe var-

66 Bkz. Biltekoff, *Eating Right*, s. 130-137; Mitchell & McTigue, "The US Obesity 'Epidemic'"; Vücut yağı hakkındaki söylemin artan ölçüde militarize olması konusunda başlangıç noktası olarak bkz. Office of the Surgeon General vd., *The Surgeon General's Call* (ABD Sağlık Bakanlığı Baştabipliği'nin Ulusa Çağrısı). Ayrıca bkz. Jackson, "All Quiet on the Fat Front" Council for a Strong America, *Unhealthy and Unprepared*; Anonim, "Zu dick zum Kämpfen"

mak olduğu herkese açık yarışların düzenleyicilerinin kullanmayı sevdiği bir retoriktir.[67]

Kahraman, adeta fitness toplumunun prototip özne biçimidir ve fitness kahramanı neoliberalizmin prototip özne formudur. Nihayet istediğini yaptırma kuvveti ve performans yetisi beklemek, hareket alanlarını genişletmek ve sınırları aşmayı istemek, daima özel olanı hedeflemek ve her gün normun fazlasıyla yerine getirilmesini talep etmek fitness toplumunun başlıca alametifarikalarıdır. Bunlar tam da bir kahramanda aranan özelliklerin profilidir. Fitness ve savaş mecazı sadece başarı ve ödüllendirilme için günbegün devam eden bu boğuşmayı ifade etmek için ideal olmakla kalmaz; ayrıca bir pratik olarak da, eğer olmasaydı, mevcut rekabet dünyasında var olmayı beceremeyeceğimiz, kendiyle sürekli mücadele halinde olma isteğini de temsil eder.

"Üstüne çıkan performans, yani norma uyumluluğa eşlik eden bir farklılık," diye yazar medya uzmanı Norbert Bolz, "günümüz toplumundaki kahramanın kral yoludur" Fitness meraklısı bu yolda, gerçek bir kahramana yaraşır bir şekilde daha yüksek bir amacı hedefliyorsa, o da toplumsal bir ilke olarak kendi başarısıdır. Bireysel başarıların toplamı da, öyle deniyor, kolektifin iyiliğini sağlayacaktır. Buna uygun olarak da kahraman olmayanın yaygınlaşması, bireysel beden aracılığıyla nüfusu ve toplum bütününü hedef alan bir salgın diye tarif edilir. 21. yüzyılın biyolojik politikası budur.[68]

---

67 Haralambon, *Der Radrennfahrer*, s. 64, 67.

68 Von den Hoff vd., "Helden-Heroisierungen-Heroismen", s. 9; Bröckling, "Wettkampf und Wettbewerb"; Bolz, "Der antiheroische Effekt", s. 767, 771; Lehmann, "Wunsch nach Bewunderung", s. 775; Drucker, "The Mediated Sports Hero"

ALTINCI BÖLÜM

Üretken, İktidarlı, Mücadeleye Hazır?

2018 Ekimi'nde Tess Holliday, *Cosmopolitan* dergisinin kapağında görünen ilk büyük beden manken oldu. Holliday bu çevrelerin bir yıldızı, daha önce de *People Magazine* dergisinde ve bir H&M reklamında görünmeyi başarmıştı, ama *Cosmopolitan* yine de bu işlerin süper ligi demekti. Kapak medyada bir linç kampanyasını tetikledi. Sosyal medyada şişman vücutlara yönelik olağan nefret yorumları yapıldı, dahası tartışmalara çok cırlak bir ses tonu hâkimdi. Kızgın sesler moda ve medya âleminin şişmanlığı keşfettiği ve gittikçe daha fazla normal ve hatta özenilecek bir şey diye takdim ettiği eleştirisini dile getirdi. "Holliday gibi bir kadın bu şekilde örnek haline getiriliyor," deniyordu. "Bunun toplum ve sağlık için sonuçları ise ölümcül," diye ekliyorlardı.

Başka yorumlarda ise kapak fotoğrafı, şişman olmanın normalleşmesine katkıda bulunduğu ve böylelikle zaten gecikmiş bir gelişmeyi sağladığı gerekçesiyle övülüyordu. Çünkü fotoğraf gayet basit bir şekilde, bedeni içinde kendini iyi hisseden ve vücudunu saklamak yerine onu özgüvenle gösteren şişman bir kadını gösteriyordu. Holliday'in ken-

disi de bu kapak fotoğrafı hakkında, şişman olmanın propagandasını yapma düşüncesinden çok uzak olduğunu, daha ziyade insanlara kendilerinden ve bedenlerinden memnun olmaları gerektiği mesajını vermek istediğini söyledi. Manken "Bedenini Olumla" hareketinin simgesi oldu. Hareketin amacı adıyla aynıydı, yani insanın kendi bedeniyle ilişkisindeki gerginliğe son vermek ve böylece daha büyük bir iyilik hali yaratmak ve nihayetinde de sağlığa katkıda bulunmak.

Cosmopolitan'ın Tess Holiday kapağı 2018 sonbaharında, şişman olmaya ve şişmanlığın fitness ile ilişkisine toplumsal ve tıbbi bakışın gittikçe hareketlendiği bir dönemde çıkmıştı. Artık tıp dergileri bile şişmanlık, düşük eğitim düze-



Tess Holiday *Cosmopolitan* dergisinin kapağında, Ekim 2018.

yi ve yoksulluğun birbiriyle tam olarak nasıl bağlantılı olduğunu[1] ve vücut yağları, sağlık ve hastalık arasında gerçekten bir neden-sonuç ilişkisi bulunup bulunmadığını, artık karşıt görüşlerin savunulduğu, açık uçlu bir tartışma içerisinde ele alıyorlardı. Hatta bazı tıbbi makalelerde şişman olmanın normalleştirilmesine karşı uyarıda bulunuldu. Başka yazılarda ise, kişilerin kaç yıl yaşayacağını vücut yağlarının değil, kalp-damar sisteminin kondisyonunun ve durumunun belirlediğini gösterdi. Bu yazılarda ayrıca sürekli ve sonuçta yine de başarısız kalan diyetlere uymanın aksine, kendi bedeniyle daha gevşek ve rahat bir ilişkinin daha sağlıklı olmayı sağladığının kanıtlandığı da vurgulandı.[2] Başka bir ifadeyle: Şişmanlığın fitness ile bağdaşmadığı sosyal damgalaması 2010'lu yıllarda (en azından biraz) yumuşamaya başladı. Ama aynı zamanda –özellikle kalp damar sağlığı– fitness ve sağlık arasındaki bağ daha da fazla öne çıkarıldı. Şişmanlık ve fitness artık zorunlu olarak karşıt uçlar sayılmasa bile, performansa istekli ve performans yetisi olan birey normu oluşturmaya devam ediyor ve fitness hedeflenmesi gereken ideal durum sayılıyor.

Tıbbi tartışma bilimsel dergilerin dışında da yankı buldu, örneğin *ZEIT* dergisi, *Süddeutsche Zeitung* ve *New York Times* gazeteleri gibi.[3] "Bedenini Olumla" kavramı artık her yerde – üstelik artık şişmanlara yönelik ayrımcılığa karşı faaliyet gösterenleri de bezdirecek şekilde. Magda Albrecht ve Jes Maser gibi yazarlar ve blogcular yaşam tarzı dergilerinin ve moda

1 Temel soru, şişman olmanın eğitimde dezavantajlı olmanın ve yoksulluğun nedeni mi, yoksa sonucu olarak mı görülmesi gerektiğidir; Kim & von dem Knesebeck, "Income and Obesity"; Kim vd., "Causation or Selection"

2 Muttarak, "Normalization of Plus Size"; Stewart, "Why Thinking We're Fat"; Blair, "Fitness or Fatness"; Burke, "Evolving Societal Norms of Obesity"

3 Brody, "More Fitness, Less Fatness"; Fischer, "Macht Mode dick?"; bkz. Natalie Rosenke'nin köşe yazıları:, Über Gewicht: Mein dickes Leben, *SZ-Magazin online*, 29 Kasım 2018'den itibaren, https://sz-magazin.sueddeutsche.de/ueber-gewicht-mein-dickes-leben/natuerlich-darf-ich-gluecklich-sein-86372 (3 Aralık 2018).

sektörünün bedenini olumlama kavramını kendileri için keşfetmiş olmasına ilkesel olarak karşı değiller. Ancak pop kültüründeki furyayla birlikte eleştirel içeriğin kaybedildiği ve hatta kimi zaman içeriğin tam tersine döndüğü eleştirisinde bulunuyorlar. Çünkü bedenini olumlama bir kitle medyası fenomeni olarak, kişinin sürekli vücuduyla ve kendisiyle ilgilenmesini telkin edip geliştiriyor; bu da, fitness çağının beden odaklı dünyasıyla büyük uyum içerisinde.[4]

Albrecht ve Baker son yıllarda sosyal medyada, bloglarıyla ve kitaplarıyla seslerini gittikçe daha fazla duyuran ve sayıları artan vücut yağı aktivistleri grubuna dahiller. Şişman insanlara yönelik ayrımcılığa ve onların yaptığı ve yapmadığı her şeyi onların vücut biçimine bakarak yorumlayan topluma karşı mücadele ediyorlar. Kimileri kendini, her beden ölçüsünde sağlık (*health at every size - HAES)* düsturunu benimseyen bir hareketin parçası olarak görüyor. Bu hareket, vücut yağının zorunlu olarak hasta ettiği düşüncesine itiraz ediyor ve şişman vücutların her şeyinin şişmanlıkla ilişkilendirilmemesini istiyor. Ayrıca 1970'li yıllardan beri her yeri sarmış olan, sağlığın tek tek her insanın kendi sorumluluğunda olduğu anlayışını da kırmak istiyor. Bazı yağ aktivistleri, tüm yaşam biçimimizi sağlığa ve bir değer olarak fitnesse göre düzenlememiz gerektiği kabulünü ilke düzeyinde sorguluyorlar.[5]

Bu mücadelenin siyasal boyutunu Amerikalı yazar Virgie Tovar *Güzel ve Ağır (Hot&Heavy)* adlı kitabında vurguladı: "Vücut yağım siyasal, çünkü onu gösterince insanlar acayip kızıyorlar." Gerçi kadınlar daha önce hiç görülmemiş imkân-

4 Albrecht, "Doppelkinn statt Doppelmoral"; ayrıca bkz. Albrecht, *Fa(t)shionista*; Baker, "Why I Have Chosen Body Liberation Over Body Love" Kısa bir internet araştırması, bedenini olumlama hareketinin dinamiği hakkında gayet iyi fikir edinmeye imkân verir; ayrıca bkz. #bodypositive ya da #body positivity.

5 Bacon, *Health At Every Size*; Lee & Pausé, "Stigma in Practice". Sağlık ve kendi sorumluluğunu üstlenmek arasındaki ilişkinin verem ve kanser örneğindeki eleştirisi için bkz. Sontag, *Illness As Metaphor*.

larla ve özgürlüklerle yaşıyorlardı, ama "Hükümetim, toplumum ve televizyonum yağlı olma özgürlüğümü elimden alıyor." "Yağ ve vücut," diye analiz ediyor Tovar başka bir yerde, "topluma anlamlı bir şekilde katılma yolunu düzenliyor."[6]

Özgürlük ve eşitlik vaatlerini pratiğe dönüştürmek söz konusu olduğunda, liberal toplumlar beden üzerinden hareket ediyorlar ve bedenin biçimine ve maddesine bağlı fitness temel bir öneme sahip. Bedenlerin tepeden tırnağa siyasal boyutunu, Şişman Aktivistler Hareketi *(Fat Activists)* daha 1960'ların sonlarında öne çıkardılar. Onlar kendilerini, ten renginden, cinsiyetten, cinsel tercihten ya da vücut biçiminden ve maddeselliğinden bağımsız olarak tüm insanlar için kabul görme ve eşit toplumsal katılım hakkı talep eden çok çeşitli sosyal ve siyasal hareketlerin bir parçası olarak kavradılar. *Fat Activist*ler NAAFA adlı bir grup oluşturdular, bu da *National Association to Advance Fat Acceptance* (Ulusal Şişmanlığın Kabulünü Destekleme Birliği) adının kısaltmasıydı. Hem isim hem kısaltma en önemli ve ünlü Afroamerikan yurttaş hakları grubu NAACP'ye, yani *National Association for the Advancement of Colored People*'e (Ulusal Siyahileri Geliştirme Birliği) gönderme yapıyordu. Bu isim, *Fat Activist*lerin daha en başından itibaren siyasal mücadele vermekte kararlı olduklarını ifade ediyordu. Aynı şey başka, daha radikal bir grup olan Şişman Yeraltı *(Fat Underground)* için de geçerliydi. *Fat Underground* Kasım 1973'te Şişman Kurtuluş Manifestosu'nu (*Fat Liberation Manifesto*) yayımladı. Burada ayrımcılığa uğrayan tüm diğer gruplarla dayanışma içinde olduklarını açıklayıp tam kabul görmeyi, tam siyasal ve toplumsal katılım hakkını talep ettiler; diyet baskısının ve vücut yağının doğası gereği sağlıksız olduğu, şişman insanların fit

6 Tovar, *Hot & Heavy*, s. 7 vd.; Tovar, *You Have the Right to Remain Fat*; Tovar, "Lose Hate Not Weight"; ayrıca bkz. Baker, *Things No One Will Tell Fat Girls*; Baker, *Landwhale*; Taylor, *This Body Is Not An Apology*; Ludwig, "Selbstliebe reicht nicht"

olmadıkları, tembel ve ikinci sınıf yurttaşlar oldukları inancına son verilmesini istediler. Siyah Güç *(Black Power)* hareketinin "Siyah güzeldir" sloganına benzer bir şekilde, mücadelenin düsturu "Şişman güzel olabilir" şeklindeydi. Şişman Kurtuluş Manifestosu dünya tarihinin ezenlere karşı en ünlü mücadele çağrısına göndermeyle sona eriyordu: "Dünyanın bütün şişmanları birleşin! Kaybedecek bir şeyiniz yok..."[7]

Dolayısıyla şişman aktivizmi toplumsal eleştirinin ve siyasal mücadelenin bir biçimidir; toplumsal "mecburi fitnesse" ve "zayıf toplumsal sözleşme"ye karşı çıkar. Mecburi fitness, vücutlarımızı ince, esnek ve performanslı hale getirmemiz için birisinin dolaysız şiddet tehdidiyle bizi antrenman yapmaya kamçıladığı anlamına gelmez. Bu ifade, belirli vücut tasavvurlarının yüksek derecede normatif olduğu ve böylelikle bedenler aracılığıyla farklılıkların üretildiği ve dışlamaların gerçekleştirildiği anlamına gelir. Filozof Abby Wilkerson'un "zayıf toplum sözleşmesi"ne yönelik eleştirisi de aynı doğrultuda. Sözleşme toplumu gerçi kendini tüm insanların birleşmesi olarak gösterir, ama aynı zamanda bazı insanları kenara iter. Çünkü toplum sözleşmesi sadece hakları ve katılımı garanti etmez, aynı zamanda bir toplumun tam değerli üyeleri olarak kabul gören ve tüm kapsamıyla ona katılmak isteyen kişilere yönelik beklentileri de tanımlar. İnce olmayan ve bu nedenle yeterince fit görünmeyenlere bu beklentileri yerine getiremeyecekleri damgası vurma hevesi yaygındır. Bu insanlardan yurttaşlar ve özneler olarak kısıtlamasız kabul görme hakkı esirgenir; filozof Judith Butler'in ifadesiyle, onlar "Sosyal yaşamın, özne statüsünden yararlanamayan kişilerden oluşan yoğun bir nüfusa sahip 'barınılamaz' bölgelerine itilirler".[8]

---

7 Rothblum & Solovay (yay.ler), *The Fat Studies Reader*, s. 341 manifesto için; Kreuzenbeck, "Nothing to Lose"

8 McRuer, "Compulsory Able-Bodiedness"; Wilkerson, "From the Land of the Fat to the Fat of the Land"; Wilkerson, "'Obesity', the Transnational Plate, and the Thin Contract". Alıntıyı Butler, *Körper von Gewicht*, s. 23'te bulabilirsiniz.

18. yüzyıldan beri liberal toplumlar katılımı ve kabul görmeyi büyük ölçüde beden üzerinden düzenliyorlar. En başından beri ten rengi, cinsiyet ve cinsellik, yani bedensel düşünülen kategoriler belirleyici önem taşımıştı. 19. yüzyılın ikinci yarısında liberalizm ve Darwinizm gittikçe daha fazla iç içe geçtiğinde, özgürlükçü kendini yönetme ve rekabet ilkeleri doğal zorunluluklar niteliği kazandılar. Aktif olarak fitness peşinde koşmak toplumsal organizasyonun ve bireysel varoluşun merkezine yerleşmeye başladı. Artık bedenin biçimi ve maddeselliği kendini yönetme, kendi hayatını biçimlendirme, performans gerçekleştirme ve her yerde var olan rekabet içerisinde varlığını sürdürme yetisinin bir ifadesi sayılıyordu. Şişman olmak gittikçe daha az başarı ve zenginliği ve gittikçe daha fazla hantallığı ve irade zayıflığını, yanlış kararları, kötü yaşam biçimini ve gayret eksikliğini temsil ediyordu. Vücut yağı toplumsal-siyasal aktiviteyi ve katılımı cisimleştirmeye elverişli değildi artık – ve özellikle kadınsı çağrışımlar yapıyordu. Modern toplum, yağın yumuşaklığına karşı kasın sıkılığını çıkardı. Kaslar artık eylem kudretini, irade kuvvetini, verimliliği ve hareketi temsil ediyordu. Böylelikle de özgürlükçü toplumların yurttaşlarından beklenen ve uzun süre boyunca erkeksi olarak düşünülen özellikleri cisimleştiriyordu. Buna uygun olarak da daha ilk kadın hareketinde bile beden eğitimi, siyasal eşitlik talep etmeye aracılık eden bir eylemdi. Günümüzün fitness çağında fitness ve kaslı vücut, artık 1970'li yıllara ve feminizmin gerçekleştirdiği toplumsal değişimlere kadar olduğu gibi açıkça erkeksi düşünülmüyor. Ama kaslı beden her zamankinden çok, ipleri eline alıp işleri yönlendirebilme vaadini, performans ve mücadele gücünü, dayanıklı, başarılı ve iktidarlı olmayı ve hedeflerine ulaşabilmeyi temsil ediyor. Gerçi burada doğru ölçü de önemli. Aşırı miktarda kas ters sonuç üretir. Nitekim vücut geliştiricinin bedeni ki-

bir ve aşırılık sinyali verir. İşlevsizdir ve günlük yaşam için elverişli değildir. Daha 1900 yılı civarındaki ilk fitness dalgasında bile, vücut geliştiricilerin "hiperplastik garibeler" oldukları söyleniyordu.[9]

Sosyal ve kültür bilimciler Jennifer Lee ve Cat Pausé, şişman insanların "başarısız yurttaşlar" oldukları damgasıyla yaşadıkları eleştirisinde bulundular.[10] Lee ve Pausé yurttaştan söz ettiklerinde, doğum yeri ya da soydan türetilmeyen bir aidiyet biçimini kastederler. Onun yerine, yurttaşlık katılımının beklenti ve görevleriyle aslında kimin başarıyla başa çıkacağına güvenildiği sorusunu ortaya atarlar. Mesele öncelikle yasalara uymak, makul vergileri ödemek ya da birkaç yılda bir oy kullanmak değil. Çünkü yurttaş olarak tam kabul ve özgürler ile eşitlerin toplumuna kısıtlamasız aidiyet daha fazlasını ister, yani toplumun refahının, büyümesinin ve savunmasının sorumluluğunu aktif olarak üstlenmeyi gerektirir.[11] Beden bu gereksinimleri karşılayabilme yetisinin ya da bundan aciz olmanın ifadesi sayılır. Son yıllarda özellikle engelli(siz)lik araştırmaları, değerli yurttaş ve insan olmanın ne denli ideal beden tasavvurlarından türetildiğini gösterdi.[12] Geri kalan tüm vücutlar, insanın yararlı yurttaş haline gelmesi için iyileşmeye, işlem görmeye ve tedaviye muhtaç sayılmaktadır. Bedenlerin ve onlara atfedilen imkân ve yetilerin nadiren katı ve daha ziyade dinamik dü-

9 Alıntı, 20. yüzyılın başlarının Alman çıplaklık kültürü hareketi bağlamına ait, aktaran: Möhring, "Der Moderne Apoll", s. 32; Scheller, *No Sports*, S. 12-14; kasların önemi bakımından Wacquant, "Why Men Desire Muscles"; zayıflık ve özyönetim hakkında bkz. Bordo, "Reading the Slender Body"; yağ ve kaslar hakkında bkz. Forth, "On Fat and Fattening"; Mackert & Martschukat, "Introduction: Fat Agency"

10 Lee & Pausé, "Stigma in Practice", s. 5.

11 Honneth, *Anerkennung*; Cooper, *Citizenship, Inequality, and Difference*; Rose & Novas, "Biological Citizenship"

12 Campbell, *Contours of Ableism*, s. 5; Goodley, *Dis/Ability Studies*; Mackert & Martschukat, "Critical Ability History"

şünülmesi bu bakımdan önemlidir. Kendi üzerimizde çalışma, hayatımızı değiştirme, varoluşumuzu iyileştirme ve bu hedef doğrultusunda bedenimizle ve kendimizle ileriye dönük bir ilişki sürdürme çağrısı, bu nedenle daha yüksek çıkar. Şişman insanların başarısız yurttaş diye damgalanması, daima başarısızlığın ahlâkileştiren suçlamasıyla olduğu gibi, daha fazla gayret gösterme ve kendi üzerinde çalışma çağrısıyla birlikte görülür.

*Fat Activist*lerinin mücadeleleri ve mecburi fitness, zayıf toplum sözleşmesi ve başarısız yurttaş hakkındaki tartışmalar, fitnessin başarıyla spor yapmaktan daha fazlası olduğunun altını çizer. Başka bir ifadeyle: Beden eğitimi ve beslenme, insanın yurttaş olarak kabul görmeyi sağlayabileceği ve sağlaması gerektiği tek alan değildir. Hatta, hareket halinde olmak ve sorumlulukla yemek amaca giden araçlardır. Bunlar kamu sistemi ve bu sistemin varoluşu ve refahı için birincil öneme sahip başka alanlarda da performans gösterme isteğinin ve yurttaş olarak ehil olmanın sinyalleridir.[13] İdmanlı bir beden ehliyetin belgesi görevini görür, filozof Peter Sloterdijk'in deyişiyle "kendi yaşamsal biçimi üzerinde alıştırma yapmanın ve çalışmanın" belgesidir.[14] Kendi ve potansiyeli üzerinde çalışma ve tetikte kalma temel isteğini sergiler, hem de sadece başarı ve spor söz konusu olduğunda da değil. Toplumsal kabul görebilmek için üretken ve iktidarlı olmanız veya en azından görünmeniz gerekir; mücadeleye hazır, her şeyi yapmaya istekli ve kadir. Her zaman. Özgür, kendi sorumluluğuna ve katılıma güvenen, refah ve büyüme peşinde koşan bir rekabetçi toplumun iyi bir üyesi olduğunuzu ancak öyle gösterebilirsiniz.[15]

---

13 Ayrıca bkz. Sloterdijk, *Du mußt dein Leben ändern*, s. 65.

14 Sloterdijk, *Du mußt dein Leben ändern*, s. 59.

15 Snyder, *Citizen-Soldiers*, s. 1-13'te askerlik hizmeti bağlamında "sivil pratikler yurttaşlığı" kavramı hakkında.

Örneğin, fitness ve çalışma arasındaki ilişkiye bakarsak, beden eğitiminin daha kapitalist çağın başlarından itibaren çalışma performansını korumanın ve artırmanın önemli bir aracı sayıldığını görürüz. Çalışan nüfusun üretkenliği için duyulan kaygı zamanımızın bir icadı değil. Fakat esnek kapitalizm, çalışanların kendisinden işgüçleriyle, performans yetileriyle ve sağlıklarıyla son derece yüksek derecede ileri görüşlü bir ilişki bekliyor. Esnek kapitalizmde fit ve esnek bedenler – bu düstur, kendilerini, bedenlerini ve performanslarını pazarda sunan tüm işgücü girişimcilerine sesleniyor. Dolgun vücutlu olmak ancak fitness çağında, önleyici tedbirler ve sorumluluk alma döneminde daha iyi işi kapma rekabetinde gerçek bir dezavantaj haline geldi. Çünkü geçerli mantığa göre şişman olan, fitness ve işgücünü koruma ve artırma sorumluluğunu taşımayı bilmiyordur. Buna karşılık kendi bedeni ve potansiyeli için duyulan kaygı her zamankinden daha fazla, işimizde performans gösterme isteğimizin bir belgesi sayılıyor.

Çalışmanın yanında, ikinci olarak, seks yurttaşlık pratiğinin ve kabul görmenin başlıca alanıdır. Bunu en geç gey ve lezbiyen hareketinden, Michel Foucault'nun yazdıklarından ve nihayet *queer* çalışmalarından beri biliyoruz. Daha 19. yüzyılda bile, burjuva toplumunun tam değerli bir üyesi olmak istiyorsanız seks ile "doğru" bir ilişkinizin olması birincil öneme sahipti. Gerekli davranış, ölçülü davranmak ve doğurgan olmaktı. Ama 1900 civarında (ve ilk fitness dalgası döneminin ilk cinsel devrimle aynı zamana denk gelmesi hiç de tesadüf değildi) cinsel ilişkiyi gerçekleştirme yeteneği, işleyen bir erkek bedeninin en iyi kanıtı oldu. Bu arada dölleme gücünün önemi arka plana düştü. Fitnessin tırmandırma mantığı seksi de ele geçirdi, potansiyel için sınırlamalar kabullenilemezdi. 20. yüzyıl başlarının gençleştirme ameliyatlarından 21. yüzyılın eşiğinde Viagra'nın icat edil-

mesine dek cinsel fitnessin tarihi, bedenin çok çeşitli güçlerin ve yardımcı araçların muazzam cephaneliğinin içerisine entegre olduğunu bize belirgin şekilde gösterir. Bunlar onun performans imkânlarını ve yetilerini belirler ve onları sınırlar ya da güçlendirirler. Fitness çağı ilaç sanayiinin de çağıdır: İlaçlar sıklıkla daha iyi performans yetisi vaat ederler; hem de sadece sekste değil, daha uzun süre çalışmak, daha ağır idman yapmak ya da daha hızlı kilo vermek söz konusu olduğunda da.

Üçüncüsü, fit vücut mücadele isteğinin, fedakârlık etme iradesinin ve *varoluş mücadelesinde* gerekiyorsa en uç noktaya kadar gitmeye hazır olunduğunun işaretidir. Tarihsel olarak tam yurttaş olarak kabul görme, mücadele gücünü, savaşa gitmeye istekli ve kadir olunmasını gerektirir. Dahası, erkeklerin kahraman olabilmeleri daima dövüşte ve savaşta bedensel performans göstermelerine bağlıydı. Kahramanlık geleneksel olarak askerî ve erkeksi olarak biçimlenmiştir ve 19. yüzyılın ileri dönemlerinden itibaren de idmanlı, fit vücutların tasavvuruyla sıkı sıkıya bağlantılıdır. İki dünya savaşından sonra kahramanlığın yankıları neredeyse sönüp gitmişken, yakın zamanlarda yeniden daha yüksek sesle duyulur oldu. Ancak kaynağı ve referans noktası artık günlük yaşamın mücadeleleridir. 21. yüzyılda kahramanlık, artık meydan okumaları tanımlamak ve onların üstesinden gelmek söz konusu olduğunda, fitness dünyasının da neredeyse her yerinde görülür (ve artan ölçüde cinsiyetsiz gibi davranır). Gittikçe daha fazla sayıda fitness pratiği, *savaşçı idmanları* ve *kahraman koşuları* gibi askerî görünümlüdür. Kadınıyla erkeğiyle bu yeni fitness kahramanlarının ufku artık ulus değildir, hele "halk" hiç değildir, kendi başarılarıdır. Antrenmanlı beden, günlük yaşamımızın günlük mücadelelerinde de olağanüstü performanslar gerçekleştirebilme yeteneğini temsil eder.

Fitness çağı, eğer salondaki antrenmanı başarırsak ya da bir maraton koşarsak, hepimizin kendimizi kahraman haline getirebileceğimiz vaadi üzerinden işler. Mesele ilke olarak başarıdır (yani somut olarak ölçülebilecek belirli bir başarı değil) ve kendini aktifleştirmek, kendi imkânlarını kullanmak ve kendi potansiyelini çoğaltmaktır. Fitnessin merkezinde benlik ve benlik sınırları üzerinde çalışmak yer alır. Rekabetle sarmalanmış günümüz dünyasında ayakta kalabilmek için her bakımdan motivasyon ve performans göstermeye istekli olmalıyız; üretken, iktidarlı ve mücadeleye hazır, olağanüstü şeylere kadir ve daima kendimizi daha da geliştirmeye istekli olmalıyız.

Ama yine de: Fitnessin muazzam gücünü vurgulamamız, her zaman herkesin zorunlu olarak onun etkisi altında olacağı anlamına gelmez. Kuşkusuz fitnessin katı rejimine karşı koyan, ondan uzak duran ya da en azından bunu deneyen insanlar da var. Hatta belki de, ondan hiç etkilenmeyen insanlar bile vardır. Örneğin hamburger ve kremalı pastaları bilinçli bir direniş için değil de, sadece heves ve haz duydukları için yiyor olabilirler. Kimi insanlar da sırf içlerinden geldiği ve canları ne istiyorsa onu yaptıkları için tembel bir şekilde kanepeye yayılmış yatarlar. Öte yandan her spor aktivitesi de fitness rejimine boyun eğmek olmayabilir. Kimi zaman gerçekten de mesele hareket etmenin, kendi bedenini hissetmenin ve hatta meydan okumanın hevesi ve sevincinden ibarettir. Ve bunu yaparken de, sahip olduğumuz ya da yaptığımız şeylerden duyduğumuz sevincin ve zevkin sosyal olanın dışında ve belirleyici kültürel koşulların ötesinde var olmadıklarını elbette biliriz.

KAYNAKÇA

Adam, Hans-Christian, *Eadweard Muybridge: The Human and Animal Locomotion Photographs*, Taschen, Köln, 2010.

Adams, George B., "The United States and the Anglo-Saxon Future", *Atlantic Monthly*, cilt 78, sayı 465, 1896, s. 35-45.

Adams, Mark, *Mr America. How Muscular Millionaire Bernarr Macfadden Transformed the Nation Through Sex, Salad, and the Ultimate Starvation Diet*, Harper Collins, New York, 2009.

Adler, Waldo, "Spartan Stuff in Diet", *Outing*, sayı 66, 1915, s. 298-303.

Afzal, Shoaib vd., "Change in Body Mass Index Associated With Lowest Mortality in Denmark, 1976-2013", *JAMA*, cilt 315, sayı 18, 2016, s. 1989-96.

Albrecht, Magda, "Doppelkinn statt Doppelmoral. Die Body-Positivity-Bewegung ist im Mainstream angekommen. Eigentlich ein Grund zum Feiern-oder etwa nicht?" *Missy Magazin*, sayı 4, 2018, https://missy-magazine.de/blog/2018/08/23/doppelkinn-statt-doppelmoral (15 Kasım 2018).

Albrecht, Magda, *Fa(t)shionista. Rund und glücklich durchs Leben*, Ullstein, Berlin, 2018.

Alkemeyer, Thomas, "Aufrecht und biegsam. Eine politische Geschichte des Körperkults", *Aus Politik und Zeitgeschichte* (APuZ), sayı 18, 2007, http://www.bpb.de/apuz/30506/aufrecht-und-biegsam-eine-politische-geschichte-des-koerperkults?p=all#fr-footnodeid_27 (8 Temmuz 2016).

Alkemeyer, Thomas, *Zeichen, Körper und Bewegung. Aufführungen von Gesellschaft im Sport*, Habilitationsschrift, Berlin, 2000.

Allcott, Hunt, Rebecca Diamond, Jean-Pierre Dubé, "The Geography of Poverty and Nutrition: Food Deserts and Food Choices Across the United States", *NBER*

Working Paper No. 24094, 2018, http://www.nber.org/papers/w24094 (27 Temmuz 2018).

Anderson, Julie, "Mutilation and Disfiguration", Ute Daniel vd. (yay.), *1914-1918-online. International Encyclopedia of the First World War*, Freie Universität Berlin, Berlin, 2017-08-03, 10.15463/ie1418.11137 (13 Ḥaziran 2018).

Anonim, "Deutschland verfettet, aber raucht weniger", *SPIEGEL ONLINE*, 4 Kasım 2014, http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/studie-zu-uebergewicht-mehrals-jeder-zweitedeutsche-ist-zu-dick-a-1001097.html (30 Eylül 2016).

Anonim, "Übergewicht in Deutschland: Zahl der Fettleibigen soll bis 2030 dramatisch steigen", *SPIEGEL ONLINE*, 19 Haziran 2014, http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/uebergewicht-und-adipositasin-deutschland-80-prozent-mehr-fett leibige-a-981908.html (11 Mayıs 2016).

Anonim, "'Wonniges Dahingleiten, geschwind wie ein Pfeil'. Die Deutschen steigen wieder aufs Rad", *DER SPIEGEL*, sayı 19, 1980, s. 88-105.

Anonim, "An Englishwoman in the New England Hill Country", *Atlantic Monthly*, cilt 46, 274, 1880, s. 238-248.

Anonim, "Art. III: Gymnastics", *North American Review*, cilt 81, sayı 168, 1855, s. 51-69.

Anonim, "Brutale Harmonie. Mit Schönheitsstudios, Psychobetreuung und Sportprogrammen buhlen Hotels um Kundschaft aus dem Manager-Milieu", *DER SPIEGEL*, sayı 7, 1990, s. 245-246.

Anonim, "Byline", *Runner's World*, sayı 16, sayı 5, 1981, s. 5.

Anonim, "Fit durch Cyber-Sport: Die Branche steht vor einem Umbruch. Das Studio an der Ecke verschwindet, die Zukunft gehört den Fitneß-Supermärkten", *DER SPIEGEL*, sayı 18, 1998, s. 142.

Anonim, "Fit für die Firma. Gute Chefs beugen vor und sorgen sich um das Wohlbefinden ihrer Angestellten", *DIE ZEIT*, 1 Ekim 1998, https://www.zeit.de/1998/41/199841.c-gesund_.xml (1 Mayıs 2018).

Anonim, "Getting a Move On", *Forbes*, cilt 113, sayı 5, 1974, s. 9.

Anonim, "Gymnastik-Bürotraining. Heißer Stuhl", *DER SPIEGEL*, sayı 17, 1971, s. 153.

Anonim, "Heroes of Running 2006. Heroes of Running Are Everywhere", *Runner's World*, 27 Ekim 2006, https://www.runnersworld.com/runners-stories/a20800752/heroes-ofrunning-2006/ (4 Temmuz 2018).

Anonim, "Kuß des Todes. Wer dick ist, hat kaum Karriere-Chancen. Übergewichtige Amerikaner klagen über Diskriminierung am Arbeitsplatz", *DER SPIEGEL*, sayı 1, 1978, s. 69-71.

Anonim, "Lockeres Sitzfleisch", *DER SPIEGEL special* 4 zum Thema "Prost Mahlzeit! Essen, Trinken und Genießen", 1996, s. 60.

Anonim, "Manager: Erfülltes Leben", *DER SPIEGEL*, sayı 8, 1970, s. 170.

Anonim, "Medicine. The Life of Stress", *TIME Magazine* LXXII, sayı 4 (28 Temmuz 1958).

Anonim, "Number of Health Clubs & Fitness Centers in the U. S. from 2008 to 2016", *The Statistics Portal*, https://www.statista.com/statistics/244922/us-fitness-centers-und- health-clubs/ (4 Mayıs 2018).

Anonim, "Schau mal, hier steht was", *DER SPIEGEL*, sayı 21, 1998, s. 108-126.

Anonim, "Spectrum: Trimmen am Arbeitsplatz", *DER SPIEGEL*, sayı 34, 1980, s. 233.

Anonim, "The Oldest Games of All", *Outing*, sayı 58, 1911, s. 662.

Anonim, "The Vanishing American Hero", *U.S. News & World Report*, 21 Temmuz 1975, s. 16-18.

Anonim, "Three Typical Workingmen", *Atlantic Monthly*, cilt 42, sayı 254, 1878, s. 717-727.

Anonim, "Viagra ist eine Bombe", *DER SPIEGEL*, sayı 21, 1998, s. 108-226.

Anonim, "Viagra: The Potency Pill", *TIME Magazine*, cilt 115, sayı 17, 1998, dergi kapağı.

Anonim, "Watch That Waistline!", *Forbes*, cilt 105, sayı 10, 15 Mayıs 1970, s. 214 ve 219-221.

Anonim, "Year of the Marathon. No Running Sport in History Has Grown So Quickly, So Well, Or So Enthusiastically", *Runner's World*, cilt 13, sayı 2, 1978, s. 68-73.

Anonim, "Zu dick zum Kämpfen", *SPIEGEL ONLINE*, 13 Ekim 2018, http://www.spiegel.de/politik/ausland/usa-fettleibigkeit-bedroht-sicherheit-des-landes-a-1233102.html (2 Kasım 2018).

Anonim, *The Executive Health Report Fitness Guide*, Award Books, New York, 1969.

Bacon, Linda, *Health At Every Size, The Surprising Truth About Your Weight*, BenBella Books, Dallas, TX, 2008.

Baglia, Jay, *The Viagra Ad Venture. Masculinity, Marketing, and the Performance of Sexual Health*, Peter Lang, New York, 2005.

Bailey, Covert, *Fit or Fat?*, Houghton Mifflin, Londra, (1977) 1985.

Bakalar, Nicholas, "Obesity Rates Higher in Country Than City", *New York Times*, 21 Haziran 2018.

Baker, Jes, "Why I Have Chosen Body Liberation Over Body Love", *The Militant Baker*, 25 Haziran 2018, http://www.themili tantbaker.com/2018/06/why-ive-chosen-body-liberation-over.html (17 Kasım 2018).

Baker, Jes, *Landwhale. On Turning Insults Into Nicknames, Why Body Image Is Hard, and How Diets Can Kiss My Ass*, Seal Press, New York, 2018.

Baker, Jes, *Things No One Will Tell Fat Girls. A Handbook for Unapologetic Living*, Seal Press, Berkeley, CA, 2015.

Bänziger, Peter-Paul vd., "Sexuelle Revolution? Zur Sexualitätsgeschichte seit den 1960er Jahren im deutschsprachigen Raum", Peter-Paul Bänziger vd. (yay.), *Sexuelle Revolution? Zur Geschichte der Sexualität im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren*, transcript, Bielefeld, 2015, s. 7-24.

Bänziger, Peter-Paul, "Fordistische Körper in der Geschichte des 20. Jahrhunderts- eine Skizze", *Body Politics*, cilt 1, sayı 1, 2013, s. 11-40.

Barker-Benfield, Ben, "The Spermatic Economy: A Nineteenth Century View of Sexuality", *Feminist Studies*, cilt 1, sayı 1, 1972, s. 45-74.

Barney, Robert Knight, "Book Review: James C. Whorton, Crusaders For Fitness: The History of American Health Reformers, Princeton, NJ: Princeton UP 1982", *Journal of Sport History*, cilt 11, sayı 1, 1984, s. 104-106.

Barrett, Christopher B., "Measuring Food Insecurity", *Science*, New Series, cilt 327, sayı 5967, 2010, s. 825-528.

Bassler, Thomas, "Live Like a Marathoner", *Runner's World*, cilt 9, sayı 10, 1974, s. 26.

Bates, Christopher G. / Steven A. Riess, "Industrial Sports", Steven A. Riess (yay.), *Sports in America. From Colonial Times to the Twenty-First Century. An Encyclopedia*, cilt 2, Routledge, Londra, 2011, s. 479-482.

Bauman, Zygmunt, *Flüchtige Moderne*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2003.

Baumann, Zygmunt, "On Postmodern Uses of Sex", *Theory, Culture & Society*, cilt 15, sayı 3-4, 1998, s. 19-33.

Beard, George M., *Sexual Neurasthenia. Its Hygiene, Causes, Symptoms, and Treatment, with a Chapter on Diet for the Nervous*, E.B. Treat, New York, 1884.

Becker, Frank, Ralf Schäfer (yay.), *Sport und Nationalsozialismus*, Wallstein, Göttingen, 2016.

Becker, Frank, "Sport bei Ford. Rationalisierung und Symbolpolitik in der Weimarer Republik", *Stadion*, sayı 27, 1991, s. 207-229.

Bederman, Gail, *Manliness & Civilization: A Cultural History of Gender and Race in the United States, 1880-1917*, University of Chicago Press, Chicago, 1995.

Belasco, Warren J., *Appetite for Change. How the Counterculture Took On the Food Industry*, Cornell UP, Ithaca, NY, 2007 (1989).

Bell, David ve Joanne Hollows, "Towards a History of Life-style", David Bell ve Joanne Hollows (yay.), *Historicizing Lifestyle. Mediating Taste, Consumption and Identity from the 1900s to 1970s*, Routledge, New York, 2016, s. 1-20.

Benjamin, Walter, "Erfahrung und Armut", *Illuminationen-ausgewählte Schriften 1 (1920-1940)*, https://www.textlog.de/benjamin-erfahrung-armut.html (4 Haziran 2018).

Bennett, Jane, *Vibrant Matter. A Political Ecology of Things*, Duke UP, Durham, NC, 2010.

Benyo, Rich, "Running Is a Tough Act to Follow", *Runner's World*, cilt 13, sayı 1, 1978, s. 66-73.

Bernet, Brigitta, "Insourcing und Outsourcing. Anthropologien der modernen Arbeit", *Historische Anthropologie*, cilt 24, sayı 2, 2016, s. 272-293.

Berryman, Jack W. / Roberta J. Park, *Sport and Exercise Science. Essays in the History of Sports Medicine*, University of Illinois Press, Urbana, IL, 1992.

Bette, Karl-Heinrich, *Sporthelden. Spitzensport in postheroischen Zeiten*, transcript, Bielefeld, 2019.

Bette, Karl-Heinrich, *Sportsoziologie*, transcript, Bielefeld, 2010.

Biltekoff, Charlotte, *Eating Right in America. The Cultural Politics of Food and Health*, Duke UP, Durham, NC, 2013.

Birken, Lawrence, *Consuming Desire. Sexual Science and the Emergence of a Culture of Abundance, 1871-1914*, Cornell UP, Ithaca, NY, 1988.

Black, Jonathan, *Making the American Body: The Remarkable Saga of the Men and Women Whose Feats, Feuds, and Passions Shaped Fitness History*, University of Nebraska Press, Lincoln, NE, 2013.

Blackford, Katherine M. ve Arthur Newcomb, *Analyzing Character, the New Science of Judging Men: Misfits in Business, the Home and Social Life*, Review of Reviews Company, New York, 1916.

Blackie, John S., *Selbsterziehung. Ein Wegweiser für die reifere Jugend*, Weber, Leipzig, 1879 (1875).

Blair, Steven N., "Fitness or Fatness. Which Is More Important?", *JAMA*, cilt 319, sayı 3 (16 Ocak 2018), s. 231-232.

Blasi, Luca di, *Der weiße Mann. Ein Anti-Manifest*, transcript, Bielefeld, 2013.

Bolz, Norbert, "Der antiheroische Effekt", *Merkur*, cilt 63, sayı 9/10, 2009, s. 762-771.

Bordo, Susan, "Reading the Slender Body", Mary Jacobus / Evelyn Fox Keller / Sally Shuttleworth (yay.), *Body/Politics. Women and the Discourses of Science*, Routledge, New York & Londra, 1990, s. 83-112.

Bordo, Susan, *The Male Body: A New Look at Men in Public and Private*, Farrar, Straus and Giroux, New York, 1999.

Bortz, Walter, "Primitive Man and Athletics", *Runner's World*, cilt 17, sayı 6, 1982, s. 40-45, 90.

Bourke, Joanna, *Dismembering the Male. Men's Bodies, Britain, and the Great War*, Reaktion Press, Londra, 1996.

Bowers, Matthew T. ve Thomas M. Hunt, "The President's Council on Physical Fitness and the Systematisation of Children's Play in America", *International Journal of the History of Sport* 28, 2011, s. 1496-1511.

Bradburn, Douglas, *The Citizenship Revolution. Politics and the Creation of the American Union, 1774-1804*, University of Virginia Press, Charlottesville, VA, 2009.

Bradshaw, Alison, "Empowerment and Sport Feminism. A Critical Analysis", *International Sport Studies*, cilt 24, sayı 1, 2005, s. 5-31.

Breen, T. H., *The Marketplace of Revolution. How Consumer Politics Shaped American Independence*, Oxford University Press, New York, 2004.

Briesen, Detlef, *Das gesunde Leben. Ernährung und Gesundheit seit dem 18. Jahrhundert*, Campus, Frankfurt/M., 2010.

Bristow, Nancy K., *Making Men Moral: Social Engineering during the Great War*, New York UP, New York, 1996.

Bröckling, Ulrich, "Negationen des Heroischen-ein typologischer Versuch", *helden. heroes.héros,* cilt 3, sayı 1, 2015, s. 9-13.

Bröckling, Ulrich, "Prävention", Susanne Krasmann ve Thomas Lemke (yay.), *Glossar der Gegenwart*, Suhrkamp Frankfurt/M., 2004, s. 210-215.

Bröckling, Ulrich, "Wettkampf und Wettbewerb. Konkurrenzordnungen zwischen Sport und Ökonomie", *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*, Suhrkamp, Berlin, 2017, s. 243-259.

Bröckling, Ulrich, *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2007.

Bröckling, Ulrich, *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*, Suhrkamp, Berlin, 2017.

Brody, Jane E., "More Fitness, Less Fatness", *New York Times*, 26 Şubat 2018, https://www.nytimes.com/2018/02/26/well/more-fitness-less-fatness.html (14 Kasım 2018).

Brown, Wendy, *Die schleichende Revolution. Wie der Neoliberalismus die Demokratie zerstört*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2015.

Budde, Gunilla, "Der Körper der sozialistischen Frauenpersönlichkeit. Weiblichkeits-Vorstellungen in der SBZ / DDR", *Geschichte und Gesellschaft,* cilt 26, sayı 4, 2000, s. 602-28.

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, *Essen und trimmen, beides muß stimmen. Trimmpfade zum Wohlbefinden*, Köln, 1986.

Burfoot, Amby, "Going for It! If You Want to Reach Your Goal, You Have to Take Some Chances", *Runner's World,* cilt 15, sayı 7, 1980, s. 35-37.

Burfoot, Amby, "Heads Above the Crowd", *Runner's World,* cilt 25, sayı 7, 1990, s. 70.

Burfoot, Amby, "The Old and the Renewed", *Runner's World,* cilt 21, sayı 6, 1986, s. 40-45.

Burfoot, Amby, "You Should Be Committed", *Runner's World,* cilt 21, sayı 2, 1986, s. 44.

Burke, Mary A., "Evolving Societal Norms of Obesity. What Is the Appropriate Response?", *JAMA,* cilt 319, sayı 5, 16 Ocak 2018, s. 221-222.

Burnap, George, *Parks. Their Design, Equipment and Use*, J. B. Lippincott, Philadelphia, PA, 1916.

Butler, Judith, "Performative Akte und Geschlechterkonstitution. Phänomenologie und feministische Theorie (1988)", Uwe Wirth (yay.), *Performanz. Zwischen Sprachtheorie und Kulturwissenschaften*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2002, s. 301-320.

Butler, Judith, *Gender Trouble. Feminism and the Subversion of Identity*, Routledge, New York, 1990.

Butler, Judith, *Körper von Gewicht. Die diskursiven Grenzen des Geschlechts (1993)*, Berlin Verlag, Berlin, 1995.

Butler, Judith, *Kritik der ethischen Gewalt*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2007.

Butler, Judith, *Psyche der Macht. Das Subjekt der Unterwerfung*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2001 (1997).

Byrne, John A., "Executive Sweat", *Forbes*, cilt 135, sayı 11, 1985, s. 198-200.

Cahn, Susan, *Coming on Strong. Gender and Sexuality in Twentieth-Century Women's Sports*, Harvard UP, Cambridge, MA, 1998.

Campbell, Fiona A. Kumari, *Contours of Ableism. The Production of Disability and Abledness*, Palgrave Macmillan, New York, 2009.

Campbell, J. D., "Training for Sport Is Training for War. Sport and the Transformation of the British Army, 1860-1914", *International Journal of the History of Sport*, cilt 17, sayı 4, 2000, s. 21-58.

Canaday, Margot, *The Straight State. Sexuality and Citizenship in 20th Century America*, Princeton UP, Princeton, NJ, 2011.

Carlson, Jennifer, *Citizen-Protectors: The Everyday Politics of Guns in an Age of Decline*, Oxford UP, Oxford, 2015.

Caysa, Volker, "Krieg der Körper", *DER SPIEGEL special* 4 zum Thema "Schönheit: Lust am Leib: Die Entdeckung des Körpers", 1997, s. 8.

Chance, Helena, "Mobilising the Modern Industrial Landscape for Sports and Leisure in the Early Twentieth Century", *The International Journal of the History of Sport*, cilt 29, sayı 11, 2012, s. 1600-1625.

Chappell, Marisa, *The War on Welfare. Family, Poverty, and Politics in Modern America*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia, PA, 2010.

Claeys, Gregory, "The Survival of the Fittest" and the Origins of Social Darwinism", *Journal of the History of Ideas*, cilt 61, sayı 2, 2000, s. 223-240.

Claghorn, Kate H., "Our Immigrants and Ourselves", *Atlantic Monthly*, cilt 86, sayı 516, 1900, s. 535-48.

Clark, Charles W., "Woman Suffrage, Pro and Con", *Atlantic Monthly*, cilt 65, sayı 389, 1890, s. 310-320.

Cohen, Lizabeth, *A Consumers' Republic. The Politics of Mass Consumption in Postwar America*, Vintage Books, New York, 2003.

Coleman-Jensen, Alisha Judith, "U. S. Food Insecurity Status: Toward a Refined Definition", *Social Indicators Research*, cilt 95, sayı 2, 2010, s. 215-230.

Collier, Price, "Sport's Place in the Nation's Well-Being", *Outing*, sayı 32, 1898, s. 382-388.

Connell, Raewyn, *Masculinities* (2. Baskı), Polity Press, Berkeley, CA, 2005.

Coole, Diana / Samantha Frost, "Introducing the New Materialisms", Diana Coole ve Samantha Frost (yay.), *New Materialisms: Ontology, Agency, and Politics*, Duke UP, Durham, NC, 2010, s. 1-45.

Cooper, Frederick, *Citizenship, Inequality, and Difference: Historical Perspectives*, Princeton UP, Princeton, NJ, 2018.

Cooper, Kenneth H., *Aerobics*, M. Evans, New York, 1968.

Cooper, Kenneth H., *The New Aerobics*, M. Evans, New York, 1970.

Corbitt, Ted, "Adjusting to Advancing Age", *Runner's World*, cilt 6, sayı 6, 1971, s. 29.

Council for a Strong America, *Unhealthy and Unprepared. National Security Depends on Promoting Healthy Lifestyles from an Early Age*, Council for a Strong America, Washington, 10 Ekim 2018, https://www.strongnation.org/articles/737-un healthy-and-unprepared (2 Kasım 2018).

Cowan, Michael / Kai Marcel Sicks, "Technik, Krieg und Medien. Zur Imagination von Idealkörpern in den zwanziger Jahren", Michael Cowan ve Kai Marcel Sicks (yay.), *Leibhaftige Moderne. Körper in Kunst und Massenmedien 1918 bis 1933*, transcript, Bielefeld, 2005, s. 13-29.

Cowie, Jefferson / Nick Salvatore, "The Long Exception. Rethinking the Place of the New Deal in American History", *International Labor and Working-Class History*, sayı 74, 2008, s. 1-32.

Cowie, Jefferson, *The Great Exception. The New Deal and the Limits of American Politics*, Princeton UP, Princeton, NJ, 2016.

Crawford, Kate, Jessa Lingel ve Tero Karppi, "Our Metrics, Ourselves: A Hundred Years of Selftracking from the Weight Scale to the Wrist Wearable Device", *European Journal of Cultural Studies*, cilt 18, sayı 4-5, 2015, s. 479-496.

Crawford, Robert, "Boundaries of the Self and the Unhealthy Other: Reflections on Health, Culture and AIDS", *Social Science and Medicine*, cilt 38, sayı 10, 1994, s. 1347-1365.

Crawford, Robert, "Healthism and the Medicalization of Everyday Life", *International Journal of Health Services*, cilt 10, sayı 3, 1980, s. 365-388.

Crépin, Annie, *Défendre la France. Les Français, la guerre et le service militaire, de la guerre de Sept Ans à Verdun*, Presses universitaires de Rennes, Rennes, 2005.

Crouch, Ian, "Viagra Returns to the Bob Dole Approach", *The New Yorker*, 7 Ekim 2014, http://www.newyorker.com/business/currency/viagra-returns-bob-dole-approach (Aralık 2016).

Cudworth, Ralph, *Treatise Concerning the Eternal and Immutable Nature of Morality*, James and John Knapton, Londra, 1731.

Cullen, Jim, "'I's a Man Now' Gender and African American Men", Darlene Clark Hine ve Ernestine Jenkins (yay.), *A Question of Manhood. A Reader in U. S. Black Men's History and Masculinity, cilt 1: Manhood Rights. The Construction of Black Male History and Manhood, 1750-1870*, Indiana UP, Bloomington, IN, 1999, s. 489-501.

Cuordileone, Kyle A., *Manhood and American Political Culture in the Cold War*, Routledge, New York, 2005.

Cushman, Philip, *Constructing the Self, Constructing America: A Cultural History of Psychotherapy*, Addison-Wesley, Boston MA, 1995.

Dabakis, Melissa, *Visualizing Labor in American Sculpture. Monuments, Manliness, and the Work Ethic, 1880-1935*, Cambridge UP, Cambridge, MA, 1999.

Daley, Caroline, *Leisure & Pleasure. Reshaping & Revealing the New Zealand Body 1900-1960*, Auckland University Press, Auckland, 2003.

Danoff, Dudley S., *Superpotency: How to Get It, Use It and Maintain It for a Lifetime*, Warner Books, New York, 1993.

Darwin, Charles, *Die Entstehung der Arten durch natürliche Zuchtwahl oder: Die Erhaltung der bevorzugten Rassen im Kampfe ums Dasein*, İngilizceden çev. Paul Seliger, Bibliographisches Institut, Leipzig ve Viyana, 1902.

Darwin, Charles, *On the Origin of Species by Means of Natural Selection, Or the Preservation of Favoured Races in the Struggle For Life*, 5. baskı (1869), John Murray, Londra, 1869, http://darwin-online.org.uk/content/frameset?pageseq=1&itemID=F387&viewtype=text (8 Mayıs 2015).

Darwin, Charles, *On the Origin of Species or the Preservation of Favoured Races in the Struggle for Life*, John Murray, Londra, 1859, http://www.gutenberg.org/files/1228/1228-h/1228-h.htm (8 Mayıs 2015).

Darwin, Charles, *Über die Entstehung der Arten durch natürliche Zuchtwahl oder die Erhaltung der begünstigten Rassen im Kampfe um's Dasein*, İngilizceden çev. H. G. Bronn, 6. baskıdan sonra elden geçirip düzelten J. Victor Carus, 6. baskı, Stuttgart,1876.

Davis, Joshua Clark, *From Head Shops to Whole Foods. The Rise and Fall of Activist Entrepreneurs*, Columbia UP, New York, 2017.

Dean, Mitchell, *Governing Societies. Political Perspectives on Domestic and International Rule*, Maidenhead, Londra, 2007.

Dean, Robert D., *Imperial Brotherhood: Gender and the Making of Cold War Foreign Policy*, University of Massachusetts Press, Amherst, 2001.

Degler, Carl, *In Search of Human Nature. The Decline and Revival of Darwinism in American Social Thought*, Oxford UP, Oxford, 1991.

Deleuze, Gilles / Félix Guattari, *Mille Plateaux*, Minuit, Paris, 1980.

Delhagen, Kate, "Ironmania", *Runner's World*, cilt 24, sayı 5, 1989, s. 54-61.

Depoe, Stephen P., *Arthur M. Schlesinger, Jr., and the Ideological History of American Liberalism*, University of Alabama Press, Tuscaloosa, AL, 2016.

Jacob Grimm ve Wilhelm Grimm'in Almanca Sözlüğü,"tüchtig" maddesi, www.woerterbuchnetz.de/DWB/?lemma=tuechtig (20 Eylül 2018).

Diehl, Paula, "Körperbilder und Körperpraxen im Nationalsozialismus", Paula Diehl (yay.), *Körper im Nationalsozialismus. Bilder und Praxen*, Fink, Münih, 2006, s. 9-30.

Dilger, Erika, *Die Fitnessbewegung in Deutschland. Wurzeln, Einflüsse und Entwicklungen*, Hofmann-Verlag, Schondorf, 2008.

Dilley, Stephen (yay.), *Darwinian Evolution and Classical Liberalism. Theories in Tension*, Lexington Books, Plymouth, UK, 2013.

Dimeo, Paul, "A Critical Assessment of John Hoberman's Histories of Drugs in Sport", *Sport in History* cilt 27, sayı 2, 2007, s. 318-342.

Dimeo, Paul, *A History of Drug Use in Sport, 1876-1976: Beyond Good and Evil*, Routledge, Londra, 2007.

Dinçkal, Noyan, "'Sport ist die körperliche und seelische Selbsthygiene des arbeitenden Volkes': Arbeit, Leibesübungen und Rationalisierungskultur in der Weimarer Republik", *Body Politics*, cilt 1, sayı 1, 2013, s. 71-97.

Dipper, Christof, "Moderne", Version: 2.0, *Docupedia-Zeitgeschichte*, 17.01.2018, http://docupedia.de/zg/Dipper_moderne_v2_de_2018 (3 Ekim 2018).

Doering-Manteuffel, Anselm / Lutz Raphael, *Nach dem Boom, Perspektiven auf die Zeitgeschichte seit 1970* (2008), genişletilmiş 3. basım, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2012.

Doering-Manteuffel, Anselm, "Amerikanisierung und Westernisierung, Version: 1.0", *Docupedia-Zeitgeschichte*, 18.01.2011, http://docupedia.de/zg/doering_amerikanisierung_v1_de_2011 (8 Mayıs 2018).

Dorsey, Bruce, *Reforming Men and Women. Gender in the Antebellum City*, Cornell University Press, Ithaca, NY, 2002.

Drucker, Susan J., "The Mediated Sports Hero", Gary Gumpert (yay.), *Heroes in a Global World*, Hampton Press, Cresskill, NJ, 2008, s. 415-431.

Dubois, W. E. B., "The Problem of Amusement (1897)", David K. Wiggins / Patrick B. Miller (yay.), *The Unlevel Playing Field. A Documentary History of the African American in Sport*, University of Illinois Press, Urbana, IL, 2003, s. 39-42.

Duden: Das große Wörterbuch der deutschen Sprache in 6 Bd., Bibliogr. Inst., Mannheim, 1976 (tekrar basım, 1977).

Dudziak, Mary, *War Time. An Idea, its History, its Consequences*, Oxford UP, Oxford, 2012.

Dufty, William, *Sugar Blues*, Chilton Book Company, New York, 1975.

Duttweiler, Stefanie vd. (yay.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungskonzept?*, transkript, Bielefeld, 2016.

Dyk, Silke van / Stefanie Graefe, "Fit ohne Ende-gesund ins Grab? Kritische Anmerkungen zur Trias Alter, Gesundheit, Prävention", *Jahrbuch für kritische Medizin und Gesundheitswissenschaften*, cilt 46, sayı 3, 2013, s. 96-121.

Dyk, Silke van, "Was die Welt zusammenhält. Das Dispositiv als Assoziation und performative Handlungsmacht", *Zeitschrift für Diskursforschung*, cilt 1, sayı 1, 2013, s. 46-66.

Dyk, Silke van, *Soziologie des Alters*, transkript, Bielefeld, 2015.

East, Whitfield B., *A Historical Review and Analysis of Army Physical Readiness Training and Assessment*, Combat Studies Institute Press, Fort Leavenworth, KS, 2013.

Eder, Franz, "Die lange Geschichte der 'Sexuellen Revolution' in Westdeutschland (1950er bis 1980er Jahre)", Peter-Paul Bänziger vd. (yay.), *Sexuelle Revolution? Zur Geschichte der Sexualität im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren*, transkript, Bielefeld, 2015, s. 25-59.

Edgely, Charles / Betty Edgely / Ronny Turner, "The Rhetoric of Aerobics. Physical Fitness as Religion", *Free Inquiry in Creative Sociology*, cilt 10, sayı 2, 1982, s. 187-196.

Editorial, *Geschichte der Gegenwart*, https://geschichtedergegenwart.ch/editorial/ (9 Eylül 2019).

Egan, Susanna, "Changing Faces of Heroism: Some Questions Raised by Contemporary Autobiography", *Biography*, cilt 10, sayı 1, 1987, s. 20-38.

Ehrenreich, Barbara, *Die Herzen der Männer. Auf der Suche nach einer neuen Rolle*, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 1984 (1983).

Ehrenreich, Barbara, *The Hearts of Men. American Dreams and the Flight from Commitment*, Anchor Press, Garden City, NY, 1983.

Eisenberg, Christiane, *'English Sports' und deutsche Bürger. Eine Gesellschaftsgeschichte 1800-1939*, Schöningh, Paderborn, 1999.

Eisenberg, Christiane, "Die Entdeckung des Sports durch die moderne Geschichtswissenschaft", *Historical Social Research*, cilt 27, sayı 2/3, 2002, s. 4-21.

Eliot, C. W., "The New Education, II", *Atlantic Monthly*, cilt 23, sayı 137, 1869, s. 358-367.

Elis, Volker, "Von Amerika nach Japan-und zurück. Die historischen Wurzeln und Transformationen des Toyotismus", *Zeithistorische Forschungen*, cilt 6, sayı 2, 2009, s. 255-275.

Elliott, Carl, *Better Than Well. American Medicine Meets the American Dream*, W. W. Norton & Company, New York, Inc., New York, 2003.

Engelhardt, Tom, *The End of Victory Culture. Cold War America and the Disillusioning of a Generation*, University of Massachusetts Press, Amherst, MA, 1995.

Esquire (yay.), *The Art of Keeping Fit. Or How the Successful Male Can Avoid Going to Seed*, Harper, New York, 1959.

Essen und Trimmen-beides muß stimmen; Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Frankfurt/M. (yaklaşık 1976).

Fahs, Breanne, *Performing Sex: The Making and Unmaking of Women's Erotic Lives*, SUNY Press, Albany, NY, 2011.

Faludi, Susan, *Stiffed: The Betrayal of the American Man*, W. Morrow, New York, 1999.

Farrell, Amy E., *Fat Shame. Stigma and the Fat Body in American Culture*, NYU Press, New York, 2011.

Feldman, H.A. vd., "Impotence and Its Medical and Psychosocial Correlates: Results of the Massachusetts Male Aging Study", *Journal of Urology* 151, sayı 1, 1994, s. 54-61.

Fielding, Henry, *Die Geschichte des Tom Jones, eines Findlings. Neu aus dem Englischen übertragen von Dr. U. Diezmann. Erster Theil*, Westermanni Braunschweig, 1841.

Fielding, Henry, *Geschichte des Thomas Jones, eines Fündlings;* İngilizceden çeviren F. L. Gleditsch, Hamburg ve Leipzig, 1771.

Fielding, Henry, *Historie des menschlichen Herzens, nach den Abwechselungen der Tugenden und Laster in den sonderbaren Begebenheiten Thomas Jones, eines Fündlings: Moralisch und satyrisch beschrieben,* In der Hertelischen Handlung, Hamburg, 1750.

Fielding, Henry, *The History of Tom Jones, A Foundling* (1749), Penguin Classics, Harmondsworth, 1966.

Finzsch, Norbert, "Wissenschaftlicher Rassismus in den Vereinig ten Staaten, 1850 bis 1930", Heidrun Kaupen- Haas / C. Saller (yay.), *Wissenschaftlicher Rassismus. Analysen einer Kontinuität in den Human- und Naturwissenschaften*, Campus, Frankfurt/M., 1999, s. 84-110.

Fischer, Joschka, *Mein langer Lauf zu mir selbst*, Kiepenheuer & Witsch, Köln, 1999.

Fischer, Linda, "Macht Mode dick?", *DIE ZEIT*, 5 Temmuz 2018, s. 38.

Fixx, Jim, *The Complete Book of Running*, Random House, New York, 1977.

Fleig, Anne, *Körperkultur und Moderne. Robert Musils Ästhetik des Sports*, de Gruyter, Berlin, 2008.

Florida, Richard, "Food Deserts Exist. But Do They Matter?", *The Atlantic*, 22 Ocak 2018, https://www.theatlantic.com/business/archive/2018/01/food-deserts/551138 (27 Temmuz 2018).

Foner, Eric, "The Meaning of Freedom in the Age of Emancipation", *Journal of American History,* cilt 81, sayı 2, 1994, s. 435-60.

Forth, Christopher E., "On Fat and Fattening: Agency, Materiality and Animality in the History of Corpulence", *Body Politics,* cilt 3, sayı 5, 2015, s. 51-74.

Forth, Christopher E., "Materializing Fat", Forth, Christopher E ve Alison Leitch (yay.), *Fat. Culture and Materiality*, Bloomsbury, Londra, 2014, s. 3-16.

Forth, Christopher E., "On Fat and Fattening. Agency, Materiality and Animality in the History of Corpulence", *Body Politics,* cilt 3, sayı 5, 2015, s. 51-74.

Fosdick, Raymond B., "The Commission on Training Camp Activities", *Proceedings of the Academy of Political Science in the City of New York,* cilt 7, sayı 4, 1918, s. 163-170.

Fosdick, Raymond B., "The War and Navy Departments Commission on Training Camp Activities", *Annals of the American Society of Political and Social Science,* cilt 79, sayı 1, 1918, s. 130-142.

Foucault, Michel, "Das Spiel des Michel Foucault", *Dits et Écrits-Schriften III*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2003, s. 391-429.

Foucault, Michel, "Subjekt und Macht", *Dits et Écrits-Schriften IV*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2005, s. 269-294.

Foucault, Michel, *Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1*, Suhrkamp, Berlin, 1986.

Foucault, Michel, *Geschichte der Gouvernementalität I & 2. Vorlesungen am Collège de France, 1977-78 ve 1978-79*; 2 cilt, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2004.

Foucault, Michel, *In Verteidigung der Gesellschaft. Vorlesungen am Collège de France (1975-76)*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 1999.

Foucault, Michel, *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 1977 (1975).

Fox, Susanna / Mave Duggan, "Tracking for Health", *PewResearchCenter*, 28 Ocak 2013, http://www.pewinternet.org/2013/01/28/tracking-for-health/ (9 Mayıs 2016).

Fraser, Nancy, "Feminismus, Kapitalismus und die List der Geschichte", *Blätter für deutsche und internationale Politik*, sayı 8, 2009, s. 43-57.

Fraser, Nancy, "How Feminism Became Capitalism's Handmaiden-and How to Reclaim It", *The Guardian*, 14 Ekim 2013, https://www.theguardian.com/commentisfree/2013/oct/14/feminism-capitalist-handmaiden-neoliberal (6 Temmuz 2016).

Freud, Sigmund, "Vorwort zu: Steiner, Maximilian: Die psychischen Störungen der männlichen Potenz" (1913), Sigmund Freud, *Gesammelte Werke*, Anna Freud vd. (yay.), Fischer, Frankfurt/M., 1980, cilt 10, s. 451-452.

Frevert, Ute, "Bürgersoldaten. Die allgemeine Wehrpflicht im 19. und 20. Jahrhundert", Ines-Jacqueline Werkner (yay.), *Die Wehrpflicht und ihre Hintergründe. Sozialwissenschaftliche Beiträge zur aktuellen Debatte*, VS-Verlag, Wiesbaden, 2004, s. 45-64.

Frevert, Ute, "Das Militär als Schule der Männlichkeiten", yayınlandığı yer: Ulrike Brunotte / Rainer Herrn (yay.), *Männlichkeiten und Moderne. Geschlecht in den Wissenskulturen um 1900*, transkript, Bielefeld, 2008, s. 57-75.

Frevert, Ute, "Herren und Helden. Vom Aufstieg und Niedergang des Heroismus im 19. und 20. Jahrhundert", Richard van Dülmen (yay.), *Erfindung des Menschen. Schöpfungsträume und Körperbilder 1500-2000*, Böhlau, Köln, 1998, s. 322-344.

Frevert, Ute, "Vom heroischen Menschen zum 'Helden des Alltags'", *Heldengedanken. Über das heroische Phantasma, Sonderheft des Merkur*, cilt 63, sayı 9/10, 2009, s. 803-812.

Frevert, Ute, *Die kasernierte Nation. Militärdienst und Zivilgesellschaft in Deutschland*, Beck, Münih, 2001.

Fröböse, Ingo / Bianca Biallas / Birgit Wallmann-Sperlich, *Der DKV-Report 2018. Wie gesund lebt Deutschland?*, https://www.ergo.com/de/DKV-Report (20 Eylül 2018).

Frommeld, Debora, "'Fit statt fett': Der Body-Mass-Index als biopolitisches Instrument", *Curare* 36, sayı 1+2, 2013, s. 5-16.

Frothingham, Richard, "The Sam Adams Regiments in the Town of Boston", *Atlantic Monthly*, cilt 10, sayı 58, 1862, s. 179-203.

Gambacchini, Peter, "The Bottom Line on Fitness. Corporate Fitness Programs Are Enhancing Employee Health, Happiness and Productivity, and Saving Money in the Process", *Runner's World*, cilt 22, sayı 7, 1987, s. 66-71.

Gamper, Michael, "Radrennfahrer", Netzwerk Körper (Yayıncı kuruluş), *What Can a Body Do? Praktiken und Figurationen des Körpers in den Kulturwissenschaften*. Campus, Frankfurt/M., 2012, s. 197-202.

Ganahl, Simon, "Ist Foucaults dispositif ein Akteur-Netzwerk?", *foucaultblog*, 1 Nisan 2013, http://www.fsw.uzh.ch/foucault blog/featured/9/ist-foucaults-dispositif-ein-akteur-netzwerk (29 Kasım 2016).

Gard, Michael, *The End of the Obesity Epidemic*, Routledge, Londra 2011.

Gelz, Andreas vd., "Phänomene der Deheroisierung in Vormoderne und Moderne", *helden.heroes.héros*, cilt 3, sayı 1, 2015, s. 135-146.

Gems, Gerald R., "Welfare Capitalism and Blue-Collar Sport: The Legacy of Labour Unrest", *Rethinking History*, cilt 5, sayı 1, 2001, s. 43-58.

Gerstle, Gary, *Liberty and Coercion. The Paradox of American Government. From the Founding to the Present*, Princeton UP, Princeton, NJ, 2015.

Geyer, Christian, "'Fit statt fett': Bewegung, Bewegung, Bewegung!", *FAZ*, 10 Mayıs 2007, http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/debatten/fit-statt-fett-bewegung-bewegung-bewegung-1434002.html (12 Mayıs 2016).

Gibson, James William, *Warrior Dreams. Violence and Manhood in Post-Vietnam America*, Hill & Wang, New York, 1994.

Gilbert, James, *Men in the Middle. Searching for Masculinity in the 1950s*, University of Chicago Press, Chicago, IL, 2005.

Gilman, Sander L., *Fat Boys. A Slim Book*, University of Nebraska Press, Lincoln, 2004.

Gilman, Sander L., *Making the Body Beautiful. A Cultural History of Aesthetic Surgery*, Princeton, NJ 1999.

Gilman, Sander L., *Obesity. The Biography*, Oxford UP, Oxford, 2010.

Glick, Megan H., "Of Sodomy and Cannibalism: Dehumanisation, Embodiment and the Rhetorics of Same-Sex and Cross-Species Contagion", *Gender & History*, cilt 23, sayı 2, 2011, s. 266-282.

Goltermann, Svenja, *Körper der Nation. Habitusformierung und die Politik des Turnens 1860-1890*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1998.

Goltermann, Svenja, *Opfer. Die Wahrnehmung von Krieg und Gewalt in der Moderne*, S. Fischer, Frankfurt, 2017.

Goodley, Dan, *Dis/Ability Studies. Theorising Disablism and Ableism*, Routledge, Londra 2014.

Gosewinkel, Dieter, "Staatsbürgerschaft und Staatsangehörigkeit", *Geschichte und Gesellschaft*, cilt 21, sayı 4, 1995, s. 533-556.

Graebner, William, "'The Man in the Water'. The Politics of the American Hero, 1970-1985", *The Historian*, cilt 75, sayı 3, 2013, s. 517-543.

Graefe, Stefanie, Resilienz im Krisenkapitalismus. Wider das Lob der Anpassungsfähigkeit, transkript, Bielefeld, 2019.

Graefe, Stefanie, "Subjektivierung, Erschöpfung, Autonomie. Eine Analyseskizze", *Ethik und Gesellschaft* 2, 2015, www.ethik-und-gesellschaft.de/ojs/index.php/eug/article/view/ 2-2015-art-3 (7 Mayıs 2018).

Graf, Simon, "Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen", *Body Politics*, cilt 1, sayı 1, 2013, s. 139-157.

Gramsci, Antonio, "Zweiundzwanzigstes Heft (V). Amerikanismus und Fordismus", *Gefängnishefte*, cilt 9, sayı 22-29, Argument, Hamburg, 1999, s. 2061-2101.

Gräser, Markus, *Wohlfahrtsgesellschaft und Wohlfahrtsstaat. Bürgerliche Sozialreform und Welfare State Building in den USA und in Deutschland 1880-1940*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2009.

Greene, Jeremy A. ve Elizabeth Siegel Watkins, "Introduction. The Prescription in Perspective", *Prescribed. Writing, Filling, Using, and Abusing the Prescription in Modern America*, Johns Hopkins UP, Baltimore, MD, 2012, s. 1-22.

Greiner, Bernd, *Krieg ohne Fronten. Die USA in Vietnam*, Hamburger Edition, Hamburg, 2007.

Gruneau, Richard, *Sport & Modernity*, Polity, Cambridge, UK, 2017.

Gumbrecht, Hans-Ulrich, "Modern, Modernität, Moderne", Reinhart Koselleck / Werner Conze / Otto Brunner (yay.), *Geschichtliche Grundbegriffe. Historisches Wörterbuch zur politisch-sozialen Sprache*, cilt 4, Klett-Cotta, Stuttgart, 1978, s. 93-131.

Gunkel, Henriette / Olaf Stieglitz, "Verqueerte Laufwege. Sport & Körper in Geschichtswissenschaften und Cultural Studies", *Body Politics*, cilt 2, sayı 3, 2014, s. 5-20.

Gustav-Wrathall, John D., *Take the Young Stranger by the Hand. Same-Sex Relations and YMCA*, University of Chicago Press, Chicago, IL, 1998.

Guthman, Julie, *Weighing In: Obesity, Food Justice, and the Limits of Capitalism*, University of California Press, Berkeley, 2011.

Guthold, Regina, Gretchen A. Stevens, Leanne M Riley ve Fiona C. Bull, "Worldwide Trends in Insufficient Physical Activity from 2001 to 2016. A Pooled Analysis of 358 Population-Based Surveys with 1·9 Million Participants", *Lancet Global Health* (4 Eylül 2018), http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7 (9 Eylül 2018).

Guttmann, Allen, *From Ritual to Record. The Nature of Modern Sports*, Columbia UP, New York, 1978.

Haak, Sebastian, *The Making of the Good War. Hollywood, das Pentagon und die amerikanische Deutung des Zweiten Weltkriegs, 1945-1962*, Schöningh, Paderborn, 2013.

Hachtmann, Rüdiger ve Adelheid von Saldern, "'Gesellschaft am Fließband'. Fordistische Produktion und Herrschaftspraxis in Deutschland", *Zeithistorische Forschungen*, cilt 6, sayı 2, 2009, s. 186-208.

Hachtmann, Rüdiger / Adelheid von Saldern, "Das fordistische Jahrhundert. Eine Einleitung", *Zeithistorische Forschungen*, cilt 6, sayı 2, 2009, s. 174-185.

Hachtmann, Rüdiger, "'Bäuche wegmassieren' und 'überflüssiges Fett in unserem Volke beseitigen'. Der kommunale Breitensport der NS-Gemeinschaft 'Kraft durch Freude'", Frank Becker ve Ralf Schäfer (yay.), *Sport und Nationalsozialismus*, Wallstein, Göttingen, 2016, s. 27-66.

Hagemann, Karen, *"Mannlicher Muth und Teutsche Ehre" Nation, Militär und Geschlecht zur Zeit der Antinapoleonischen Kriege Preußens*, Schöningh, Paderborn, 2002.

Hagemann, Karen, "Tod für das Vaterland. Der patriotisch-nationale Heldenkult zur Zeit der Freiheitskriege", *Militärgeschichtliche Zeitschrift,* cilt 60, sayı 2, 2001, s. 307-342.

Hale, E. E., "What Shall We Have for Dinner?", *Atlantic Monthly,* cilt 14, sayı 83, 1864, s. 364-371.

Hales, Craig M. vd., "Differences in Obesity Prevalence by Demographic Characteristics and Urbanization Level Among Adults in the United States, 2013-2016", *JAMA,* cilt 319, sayı 23, 2019, s. 2419-2429.

Hall, Stuart, "The West and the Rest. Discourse and Power", Hall, Stuart ve Bram Gieben (yay.), *Formations of Modernity*, Polity, Cambridge, 1992, s. 275-320.

Haller, Lea / Sabine Höhler / Heiko Stoff, "Stress-Konjunkturen eines Konzepts", *Zeithistorische Forschungen,* cilt 11, sayı 3, 2014, s. 359-381, https://www.zeithistorische-forschungen.de/32014/id%3D5136?language=en (6 Mayıs 2018).

Hanner, Richard, "Beginning Running", *Runner's World,* cilt 14, sayı 7, 1979, s. 68-71.

Hannig, Nicolai / Malte Thießen (yay.), *Vorsorgen in der Moderne. Akteure, Räume und Praktiken*, de Gruyter, Berlin, 2017.

Haralambon, Olivier, *Der Radrennfahrer und sein Schatten. Eine kleine Philosophie des Straßenradsports*, Covadonga, Bielefeld, 2018.

Hargreaves, Jennifer, *Sporting Females. Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports*, Routledge, Londra, 1994.

Harrasser, Karin / Henriette Gunkel / Olaf Stieglitz, "Wieviel Technology ist im Laufschuh? Ein Gespräch mit Karin Harrasser an der Schnittstelle von Kulturwissenschaft und Sportgeschichte", *Body Politics,* cilt 2, sayı 3, 2014, s. 39-44.

Harrasser, Karin, *Körper 2.0. Über die technische Erweiterbarkeit des Menschen*, transkript, Bielefeld, 2013.

Harrasser, Karin, *Prothesen. Figuren einer lädierten Moderne*, Vorwerk, Berlin, 2016.

Hartmann, Kathrin, "Kontinuität und Wandel von Männerbildern in den 90er Jahren am Beispiel sowjetischer und postsowjetischer Filme", *Arbeitspapiere des Osteuropa-Instituts der FU Berlin* 39, 2002, http://www.oei.fu-berlin.de/politik/publikationen/AP39.pdf (1 Eylül 2018).

Heater, Derek, *A Brief History of Citizenship*, NYU Press, New York, 2004.

Henderson, Joe, "The Year Running Became the Sport of the 70s", *Runner's World,* cilt 14, sayı 1, 1979, s. 82-87.

Henderson, Joe, "Tips For the First-Time Marathoner", *Runner's World,* cilt 18, sayı 10, 1983, s. 66-70.

Henne, Melanie, *Training Citizenship. Ethnizität und Breitensport in Chicago, 1920-1950*, Steiner, Stuttgart, 2015.

Herrera, Ricardo A., *For Liberty and the Republic: The American Citizen as Soldier, 1775-1861*, NYU Press, New York, 2015.

Heywood, Leslie, *Bodymakers. A Cultural Anatomy of Women's Body Building*, Rutgers UP, New Brunswick, NJ, 1998.

Higdon, Hal, "A Race with Texture", *Runner's World*, cilt 12, sayı 12, 1977, s. 44-47.

Higdon, Hal, "Is Running a Religious Experience? No One Seems to Have a Middle-of-the-Road Opinion As the Fanatic Fringe Builds", *Runner's World,* cilt 13, sayı 5, 1978, s. 74-79.

Higdon, Hal, "The Master Plan. You Can Run Fast after 40. Here's How", *Runner's World,* cilt 26, sayı 8, 1991, s. 66-69.

Hildebrandt, Tina, "Stups zum Glück: Warum Regierungen sich nicht anmaßen sollten, bis ins Letzte zu bestimmen, was gut für ihre Bürger ist", *DIE ZEIT* 1 (2015), 30 Aralık 2014, http://www.zeit.de/2015/01/glueck-merkel-muttikratie (12 Mayıs 2016).

Hoberman, John, *Mortal Engines: The Science of Performance and the Dehumanization of Sport*, Free Press, New York, 1992.

Hoberman, John, *Testosterone Dreams. Rejuvenation, Aphrodisia, Doping*, University of California Press, Berkeley, 2005.

Hodenberg, Christina von, *Das andere Achtundsechzig. Gesellschaftsgeschichte einer Revolte*, Beck, Münih, 2018.

Hoff, Ralf von den vd., "Helden-Heroisierungen-Heroismen. Transformationen und Konjunkturen von der Antike bis zur Moderne. Konzeptionelle Ausgangspunkte des Sonderforschungsbereichs 948", *helden.heroes.héros*, sayı 1, 2013, s. 7-14.

Hogan, Candace L., "Total Fitness '89: Off & Running / Ironmania / Real Life Experiments", *Runner's World,* cilt 24, sayı 5, 1989, s. 46-50.

Hoganson, Kristin L., *Fighting for American Manhood: How Gender Politics Provoked the Spanish-American and Philippine- American Wars*, Yale UP, New Haven, CT, 1998.

Honisch, Richard, "Wirtschaft und Leibesübungen", *Die Leibesübungen,* cilt 3, sayı 22, 1927, s. 532.

Honneth, Axel, *Anerkennung. Eine europäische Ideengeschichte*, Suhrkamp, Berlin, 2018.

Horning, Dave, "Cold, Wet and Wild: Triathlon: Racing's Triple Threat: The Proper Mix of Three Disciplines Becomes the Greatest Challenge", *Runner's World*, cilt 17, sayı 11, 1982, s. 32-39, 73-75.

Houchin Winfield, Betty ve Janice Hume, "The American Hero and the Evolution of the Human Interest Story", *American Journalism,* cilt 15, sayı 2, 1998, s. 79-99.

Hultling, C., "Partners' Perceptions of the Efficacy of Sildenafil Citrate (Viagra) in the Treatment of Erectile Dysfunction", *International Journal of Clinical Practice*, Supplement, sayı 102, 1999, s. 16-18.

Humphreys, A. R., "'The Eternal Fitness of Things': An Aspect of Eighteenth-Century Thought", *The Modern Language Review*, cilt 42, sayı 2, 1947, s. 188-198.

Hunt, Lynn, *Inventing Human Rights. A History*, Norton, New York, 2007.

Hutchinson, Woods, "The Physical Basis of Brain-Work", *North American Review*, cilt 146, sayı 378, 1888, s. 522-531.

Isenmann, Moritz, "Die langsame Entstehung eines ökonomischen Systems. Konkurrenz und freier Markt im Werk von Adam Smith", *Historische Zeitschrift*, sayı 307, 2018, s. 655-691.

Jackson, Derrick Z., "All Quiet on the Fat Front", *Boston Globe*, 11 Ekim 2002.

Jackson, Mark, *The Age of Stress. Science and the Search for Stability*, Oxford UP, Oxford, 2013.

Jagose, Annamarie, *Orgasmology*, Duke UP, Durham, NC, 2013.

Jagose, Annamarie, *Queer Theory: Eine Einführung*, Querverlag, Berlin, 2001.

Jarvis, Christina S., *The Male Body in War. American Masculinity during World War II*, Northern Illinois University Press, DeKalb, IL, 2004.

Jeffords, Susan, *Hard Bodies. Hollywood Masculinity in the Reagan Era*, Rutgers UP, New Brunswick, NJ, 1994.

Jeffords, Susan, *The Remasculinization of America. Gender and the Vietnam War*, Bloomington, IN: Indiana UP 1989.

Jones, Max, "What Should Historians Do With Heroes? Reflections on Nineteenth- and Twentieth-Century Britain", *History Compass*, cilt 5, sayı 2, 2007, s. 439-454.

Journal of Sport History, *One Hundred Years of 'Muscular Judaism'. Sport in Jewish History and Culture*, cilt 26, sayı 2 (özel sayı), 1999.

Jünger, Ernst, *In Stahlgewittern* (1920), Klett-Cotta, Stuttgart, 2014.

Kasson, John F., *Houdini, Tarzan, and the Perfect Man. The White Male Body and the Challenge of Modernity in America*, Hill & Wang, New York, 2002.

Keith, Alison, "The Economics of Viagra", *Health Affairs*, Mart/Nisan 2000, s. 147-57.

Kienitz, Sabine, "Der Krieg der Invaliden. Helden-Bilder und Männlichkeitskonstruktionen nach dem Ersten Weltkrieg", *Militärgeschichtliche Zeitschrift*, cilt 60, sayı 2, 2001, s. 367-402.

Kienitz, Sabine, "Körper-Beschädigungen. Kriegsinvalidität und Männlichkeitskonstruktionen in der Weimarer Republik", Karen Hagemann / Stefanie Schüler-Springorum (yay.), *Heimat-Front. Militär und Geschlechterverhältnisse im Zeitalter der Weltkriege*, Campus, Frankfurt/M., 2002, s. 188-207.

Kienitz, Sabine, "Schöner gehen? Zur technischen Optimierung des kriegsinvaliden Körpers im frühen 20. Jahrhundert", *Body Politics*, cilt 3, sayı 6, 2015, s. 235-259.

Kienitz, Sabine, *Beschädigte Helden. Kriegsinvaliditāt und Körperbilder 1914-1923*, Schöningh, Paderborn, 2008.

Kieran, David / Edwin A. Martini (yay.), *At War. The Military and American Culture in the Twentieth Century and Beyond*, Rutgers UP, New Brunswick, NJ, 2018.

Kim, Tae-Jun / Nina Roesler / Olaf von dem Knesebeck, "Causation or Selection-Relation between Education and Overweight / Obesity in Prospective Observational Studies. A Meta- Analysis", *Obesity Review*, cilt 18, sayı 6, 2017, s. 660-762.

Kim, Tae-Jun / Olaf von dem Knesebeck, "Income and Obesity. What Is the Direction of the Relationship? A Systematic Review and Meta-Analysis", *BMJ OPEN*, cilt 8, sayı 1, 2018, doi: 10.1136/ bmjopen-2017-019862 (7 Mayıs 2018).

Kimmel, Michael, *The Gendered Society*, Oxford UP, New York, 2000.

King, Rufus, "The Pioneers of Ohio", *Atlantic Monthly*, cilt 62, sayı 372, 1888, s. 559-564.

Kingsolver, Barbara, *Animal, Vegetable, Miracle. A Year of Food Life*, Harper, New York, Collins, 2007.

Klåber, Mischa, *Doping im Fitness-Studio. Die Sucht nach dem perfekten Körper*, transkript, Bielefeld, 2010.

Kleeberg, Bernhard (yay.), *Schlechte Angewohnheiten. Eine Anthologie, 1750-1900*, Suhrkamp, Berlin, 2012.

Kleeberg, Bernhard, "Schlechte Angewohnheiten. Einleitung", *Schlechte Angewohnheiten. Eine Anthologie, 1750-1900*, Suhrkamp, Berlin, 2012, s. 9-63.

Kleeberg, Bernhard, *Theophysis. Ernst Haeckels Philosophie des Naturganzen*, Böhlau, Köln, 2005.

Kline, Wendy, *Bodies of Knowledge. Sexuality, Reproduction, and Women's Health in the Second Wave*, University of Chicago Press, Chicago, IL, 2010.

Kocka, Jürgen, *Angestellte zwischen Faschismus und Demokratie. Zur politischen Sozialgeschichte der Angestellten: USA 1890-1940 im internationalen Vergleich*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1977.

Koedt, Ann, "The Myth of the Vaginal Orgasm", Shulamit Firestone ve Ann Koedt (yay.), *Notes from the Second Year: Women's Liberation*,: Radical Feminism, New York, 1970, s. 37-41.

Koehler, Herman J., *Manual for Physical Training for Use in the United States Army*, Military Publishing Company, New York, 1914.

Koehler, Herman J., *Manual of Gymnastic Exercises: Prepared for Use in Service Gymnasiums*,: Government Printing Office, Washington, DC, 1904.

Kowalchick, Claire / Mark Will-Weber, "Extraordinary People", *Runner's World*, cilt 25, sayı 8, 1990, s. 84.

Kracauer, Siegfried, *Die Angestellten. Aus dem neuesten Deutschland*, 1930, Suhrkamp, Frankfurt/M., 1971.

Krämer, Felix, "'Playboy tells his story': Krisenszenario um die hegemoniale US-Männlichkeit der 1970er Jahre", *Feministische Studien*, cilt 27, sayı 1, 2009, s. 83-96.

Krämer, Felix, "Born Again Fit? One of the Nation's Fattest Cities on a Diet", *Food, Fatness and Fitness: Critical Perspectives*, 24 Mayıs 2016, http://foodfatnessfitness.com/2016/05/24/born-fit-one-nations-fattest-cities-diet/ (1 Temmuz 2016).

Krämer, Felix, *Moral Leaders. Medien, Gender und Glaube in den USA der 1970er und 1980er Jahre*, transkript,Bielefeld, 2015.

Krasmann, Susanne, "Regieren über Freiheit. Zur Analyse der Kontrollgesellschaft in Foucaultscher Perspektive", *Kriminologisches Journal*, sayı 31, 1999, s. 107-21.

Kraus, Hans ve Ruth P. Hirschland, "Minimum Muscular Fitness Tests in School Children", *Research Quarterly*, sayı 25, 1954, s. 178-188.

Kraus, Hans ve Ruth P. Hirschland, "Muscular Fitness and Orthopedic Disability", *New York State Journal of Medicine*, sayı 54, 1954, s. 212-215.

Kreisky, Eva, "Fitte Wirtschaft und schlanker Staat. Das neoliberale Regime über die Bäuche", Henning Schmidt-Semisch / Friedrich Schorb (yay.), *Kreuzzug gegen die Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas*, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden, 2008, s. 143-161.

Kreuzenbeck, Nora, "Nothing to Lose. Fat Acceptance-Strategien und Agency als Widerstand und Unterwerfung in den USA von der Mitte der 1960er bis in die frühen 1980er Jahre", *Body Politics*, cilt 3, sayı 5, 2015, s. 111-134, http://bodypolitics.de/de/wp-content/uploads/2016/01/Heft_5_print_End.pdf (18 Kasım 2018).

Krüger, Michael, *Körperkultur und Nationsbildung. Die Geschichte des Turnens in der Reichsgründungsära-eine Detailstudie über die Deutschen*, Hofmann Verlag, Schorndorf, 1996.

Kugelmass, Jack (yay.), *Jews, Sports, and Rites of Citizenship*, University of Illinois Press, Urbana, IL, 2007.

Kühl, Stefan, *Die Internationale der Rassisten. Aufstieg und Niedergang der internationalen eugenischen Bewegung im 20. Jahrhundert*, 2. basım, Campus, Frankfurt/M., 2014.

Kunkel, Rolf, "'Die dreifache totale Fitneß'. SPIEGEL-Reporter Rolf Kunkel über die Triathlon-Weltmeisterschaft auf Hawaii", *DER SPIEGEL*, sayı 42, 1982, s. 264-269.

Kury, Patrick, "Von der Neurasthenie zum Burnout-eine kurze Geschichte von Belastung und Anpassung", Sighard Neckel / Greta Wagner (yay.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*. Suhrkamp, Berlin, 2013, s 107-128.

Kury, Patrick, *Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*, Campus, Frankfurt/M., 2012.

Kwolek-Folland, Angel, *Engendering Business. Men and Women in the Corporate Office, 1870-1930*,: Johns Hopkins UP, Baltimore, MD, 1998.

Langewiesche, Dieter, *Liberalismus in Deutschland*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 1988.

Latour, Bruno, *Eine neue Soziologie für eine neue Gesellschaft*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2010.

Lears, TJ Jackson, *Rebirth of a Nation. The Making of Modern America, 1877-1920*, HarperCollins, New York, 2009.

Lee, Jennifer A. / Cat J. Pausé, "Stigma in Practice: Barriers to Health for Fat Women", *Frontiers in Psychology*, sayı 7, 2016, https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.02063/full (15 Kasım 2018).

Lehmann, Hans-Thies, "Wunsch nach Bewunderung. Das Theater um den Helden", *Merkur*, cilt 63, sayı 9/10, 2009, s. 772-81.

Lengwiler, Martin / Jeannette Madarász (yay.), "Präventionsgeschichte als Kulturgeschichte der Gesundheitspolitik", *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, transkript, Bielefeld, 2010, s. 11-28.

Lessenich, Stephan, *Die Neuerfindung des Sozialen. Der Sozialstaat im flexiblen Kapitalismus*, transkript, Bielefeld, 2013.

Levenstein, Harvey, *Fear of Food: A History of Why We Worry about What We Eat*, University of Chicago Press, Chicago, 2012.

Levenstein, Harvey, *Paradox of Plenty. A Social History of Eating in Modern America*, University of California Press, Berkeley, 2003 (1993).

Levy, Ariel, "Pill Culture Pops", *New York Magazine*, 9 Haziran 2003, http://nymag.com/nymetro/news/features/n_8763/index2.html (17 Kasım 2016).

Lewis, Barry, "Mapping the Way", *Runner's World*, cilt 27, sayı 7, 1992, s. 94.

Lewis, Dio "The New Gymnastics", *Atlantic Monthly*, cilt 10, sayı 58, 1862, s. 129-148.

Lewis, Sinclair, *The Job*, Harper & Brothers, New York, NY, 1917.

Lexchin, Joel, "Bigger and Better: How Pfizer Redefined Erectile Dysfunction", *PLoS Med.* 3,4 (2006) doi: 10.1371/journal.pmed.0030132 (27 Kasım 2016).

Lindenberger, Thomas, "Eigen-Sinn, Herrschaft und kein Widerstand, Version: 1.0", *Docupedia-Zeitgeschichte*, 2 Eylül 2014, http://docupedia.de/zg/Eigensinn?oldid=108792 (8 Temmuz 2016).

Linek, Jenny, *Gesundheitsvorsorge in der DDR zwischen Propaganda und Praxis*, Steiner, Stuttgart, 2016.

Linker, Beth, *War's Waste, Rehabilitation in World War I America*, University of Chicago Press, Chicago, 2011.

Loe, Meika, *The Rise of Viagra. How the Little Blue Pill Changed Sex in America*, NYU Press, New York, 2004.

Lombard, Anne, *Making Manhood. Growing Up Male in Colonial New England*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 2003.

Lorenz, Maren, *Leibhaftige Vergangenheit. Einführung in die Körpergeschichte*, Edition diskord, Tübingen, 2000.

Lorenz, Maren, *Menschenzucht. Frühe Ideen und Strategien 1500-1870*, Wallstein, Göttingen, 2018.

Luciano, Lynne, *Looking Good. Male Body Image in Modern America*, Hill & Wang, New York, 2001.

Lüdtke, Alf, "'Deutsche Qualitätsarbeit'-ihre Bedeutung für das Mitmachen von Arbeitern und Unternehmern im Nationalsozialismus", Aleida Assmann / Frank Hiddemann / Eckhard Schwarzenberger (yay.), *Firma Topf & Söhne. Hersteller der Öfen für Auschwitz: ein Fabrikgelände als Erinnerungsort?*, Campus, Frankfurt/M., 2002, s. 123-138.

Lüdtke, Alf, "'Helden der Arbeit'-Mühen beim Arbeiten. Zur mißmutigen Loyalität von Industriearbeitern in der DDR", Hartmut Kaelble, Jürgen Kocka ve Hartmut Zwahr (yay.), *Sozialgeschichte der DDR*, Steiner, Stuttgart, 1994, s. 188-213.

Lüdtke, Alf, *Eigen-Sinn. Fabrikalltag, Arbeitererfahrungen und Politik vom Kaiserreich bis in den Faschismus* (1993, Verlag Westfälisches Dampfboot, Münster, 2015.

Ludwig, Lisa, "Selbstliebe reicht nicht: Im Gespräch mit einer Fettaktivistin (Magda Albrecht)", *Broadly*, 15 Ocak 2018, https://broadly.vice.com/de/article/vbyx5 m/selbstliebe-reicht-nicht-im-gespraech-mit-einer-fettaktivistin (15 Kasım 2018).

Luh, Andreas, *Betriebssport zwischen Arbeitgeberinteressen und Arbeitnehmerbedürfnissen. Eine historische Analyse von der Kaiserzeit bis zur Gegenwart*, Meyer & Meyer, Aachen, 1998.

Lupton, Deborah, "Self-Tracking Citizenship", *This Sociological Life. A Blog by Sociologist Deborah Lupton*, https://simplysociology.wordpress.com/ (11 Mayıs 2016).

Lupton, Deborah, *The Quantified Self. A Sociology of Self-Tracking*, Polity, Londra, 2016.

Lüthi, Barbara, *Invading Bodies. Medizin und Immigration in den USA 1880-1920*, Campus, Frankfurt/M., 2009.

Lutz, Tom, *American Nervousness, 1903. An Anecdotal History*, Cornell University Press, Ithaca, NY, 1993.

Lynch, Jerry, "Mind Over Marathon. The Marathon Is Probably 5 Percent Physical and 95 Percent Psychological. If You Think You Can, You Can", *Runner's World*, cilt 25, sayı 10, 1990, s. 36-42.

Macdonald, Charlotte, *Strong, Beautiful, and Modern: National Fitness in Britain, New Zealand, Australia and Canada, 1935-1960*, University of British Columbia Press, Vancouver, 2011.

MacDonogh, Giles, "Helden und Patrioten", *Merkur: Deutsche Zeitschrift für europäisches Denken*, cilt 63, sayı 9/10, 2009, s. 782-792.

Mackert, Nina ve Jürgen Martschukat, "Introduction: Critical Ability History", *Rethinking History*, cilt 23, sayı 2, 2019, s. 131-137.

Mackert, Nina ve Jürgen Martschukat, "Introduction: Fat Agency", *Body Politics* cilt 3, sayı 5, 2015, s. 5-11.

Mackert, Nina, "'I want to be a fat man / and with the fat men stand'. US-Amerikanische Fat Men's Clubs und die Bedeutungen von Körperfett in den Dekaden um 1900", *Body Politics*, cilt 2, sayı 3, 2014, s. 215-243.

Mackert, Nina, "Feeding Productive Bodies: Calories, Nutritional Values and Ability in Progressive Era US", Peter Paul Bänziger ve Martin Suter (yay.), *Histories of Productivity. Genealogical Perspectives on the Body and Modern Economy*, Routledge, Londra, 2016, s. 117-135.

Mackert, Nina, "Kimberlé Crenshaw: Mapping the Margins (1991), ya da: Die umkämpfte Kreuzung", Olaf Stieglitz ve Jürgen Martschukat (yay.), *race & sex. Eine Geschichte der Neuzeit.* Neofelis, Berlin, 2016, s. 50-56.

Mackert, Nina, "Writing the History of Fat Agency", *Body Politics,* cilt 3, sayı 5, 2015, s. 13-24.

Madarász-Lebenhagen, Jeannette, "Geschlechterbilder in Präventionskonzepten: Männer- und Frauenherzen im deutsch-deutschen Vergleich, 1949-1990", Sylvelyn Hähner-Rombach (yay.), *Geschichte der Prävention. Akteure, Praktiken, Instrumente*, Steiner, Stuttgart, 2015, s. 73-105.

Mailer, Norman, "Superman Comes to the Supermarket", *Esquire*, Kasım 1960, https://www.esquire.com/news-politics/ a3858/superman-supermarket/ (11 Haziran 2017).

Mailer, Norman, "The White Negro", *Dissent* (Sonbahar 1957), https://www.dissentmagazine.org/online_articles/the-white- negro-fall-1957 (11 Haziran 2017).

Mamo, Laura / Jennifer R. Fishman, "Potency in All the Right Places: Viagra as a Technology of the Gendered Body", *Body & Society,* cilt 7, sayı 4, 2001, s. 13-35.

Mangan, J. A. (yay.), *Shaping the Superman. Fascist Body as Political Icon-Aryan Facism*, Frank Cass, Londra, 1999.

Marcuse, Julian, *Körperpflege durch Wasser, Luft und Sport. Eine Anleitung zur Lebenskunst*, J. J. Weber, Leibzig, 1908.

MarketsandMarkets, "Weight Loss Management Market Worth $206.4 Billion by 2019, 9. März 2015, http://www.prweb.com/releases/weight-loss/management-market/prweb12542655.htm (9 Haziran 2016).

Markula, Pirrko, "Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin. The Postmodern Aerobicizing Female Bodies", Andrew Yiannakis / Merrill J. Melnick (yay.), *Contemporary Issues in the Sociology of Sport*, Human Kinetics, Champaign, IL, 1994, s. 237-257.

Marshall, Barbara L. ve Stephen Katz, "Forever Functional: Sexual Fitness and the Ageing Male Body", *Body & Society,* cilt 8, sayı 4, 2002, s. 43-70.

Marshall, Barbara L., "'Hard Science': Gendered Constructions of Sexual Dysfunction in the 'Viagra Age' ", *Sexualities,* cilt 5, sayı 2, 2002, s. 131-158.

Martin, Douglas, "Thanks a Bunch, Viagra; The Pill That Revived Sex, Or at Least Talking About It", *New York Times*, 3 Mayıs 1998, s. 3.

Martschukat, Jürgen ve Olaf Stieglitz, "race & sex: Eine Geschichte der Neuzeit, oder: Grenzüberschreitungen einer kritischen Geschichtswissenschaft", Olaf Stieglitz ve Jürgen Martschukat (yay.), *race & sex: Eine Geschichte der Neuzeit*, Neofelis, Berlin, 2016, s. 13-24.

Martschukat, Jürgen ve Olaf Stieglitz, *Einführung in die Geschichte der Männlichkeiten*, Campus, Frankfurt/M., 2010.

Martschukat, Jürgen, "The Pursuit of Fitness. Von Freiheit und Leistungsfähigkeit in der Geschichte der USA", *Geschichte und Gesellschaft*, cilt 42, sayı 3, 2016, s. 409-440.

Martschukat, Jürgen, "'His Chief Sin is Being a Negro. Next He Whipped a White Man. Next He Married a White Woman.' Sport, Rassismus und die (In)Stabilität von Grenzziehungen in den USA um 1900", *Historische Anthropologie*, cilt 15, sayı 2, 2007, s. 259-280.

Martschukat, Jürgen, "'The Necessity for Better Bodies to Perpetuate Our Institutions, Insure a Higher Development of the Individual, and Advance the Conditions of the Race.' Physical Culture and the Formation of the Self in the Late Nineteenth and Early Twentieth Century USA", *Journal of Historical Sociology*, cilt 24, sayı 4, 2011, s. 472-493.

Martschukat, Jürgen, "'What Diet Can Do': Running and Eating Right in 1970s America", Martschukat, Jürgen / Bryant Simon (yay.), *Food, Power and Agency*. Bloomsbury, Londra 2017, s. 129-145.

Martschukat, Jürgen, "On Choice", *Food, Fatness and Fitness: Critical Perspectives*, 1 Mart 2016, http://foodfatnessfitness.com/2016/03/01/onchoice/ (12 Mayıs 2016).

Martschukat, Jürgen, *Die Ordnung des Sozialen. Väter und Familien in der amerikanischen Geschichte seit 1770*, Campus, Frankfurt/M., 2013.

Mayer, Andreas, *Wissenschaft vom Gehen. Die Erforschung der Bewegung im 19. Jahrhundert*, Frankfurt/M.: S. Fischer 2013.

McKendrick, Neil / John Brewer / J. H. Plumb, *The Birth of a Consumer Society. The Commercialization of Eighteenth-Century England*, Indiana UP, Bloomington, IN, 1982.

McKenzie, Shelly, *Getting Physical. The Rise of Fitness Culture in America*, University of Kansas Press, Lawrence, KS, 2013.

McLaren, Angus, *Impotence. A Cultural History*, University of Chicago Press, Chicago, IL, 2007.

McMahon, Darrin M., *Happiness. A History*,: Grove Press, New York, 2006.

McRuer, Robert, "Compulsory Able-Bodiedness and Queer/ Disabled Existence", Rosemarie Garland-Thomson (yay.), *Disability Studies. Enabling the Humanities*, Modern Language Association of America, New York, 2002, s. 88-99.

McRuer, Robert, *Crip Theory. Cultural Signs of Queerness and Disability*, NYU Press, New York, 2006.

Megroz, Gordy, "Down and Dirty", *Runner's World*, 20 Haziran 2012, https://www.runnersworld.com/trail-running/a20816363/ down-and-dirty-mudruns/ (18 Aralık 2018).

Melosh, Barbara, *Engendering Culture. Manhood and Womanhood in New Deal Public Art and Theater*,: Smithsonian Press, Washington, DC, 1991.

Melzer, Scott, *Gun Crusaders. The NRA's Culture War*, NYU Press, New York, 2009.

Meranze, Michael, *Laboratories of Virtue: Punishment, Revolution, and Authority in Philadelphia, 1760-1835*, University of North Carolina Press, Chapel Hill, NC, 1996.

Merwin, H. C., "The Ethics of Horse-Keeping", *Atlantic Monthly,* cilt 67, sayı 403, 1891, s. 631-640.

Metzl, Jonathan M. / Anna Kirkland (yay.), *Against Health. How Health Became the New Morality*, NYU Press, New York, 2010.

Meusel, Waltraud, *Trimm Dich im Büro!* (1971), 4. baskı, Deutscher Sportbund, Frankfurt/M., 1975.

Meuser, Michael, "Hegemoniale Männlichkeit im Niedergang? Anmerkungen zum Diskurs der Krise des Mannes", Claudia Maas vd. (yay.), *Betonen-Ignorieren-Gegensteuern: Zum pädagogischen Umgang mit Geschlechtstypiken*, Beltz Juventa, Weinheim, 2015, s. 93-105.

Mickel, Howard A., "The True Runner Becomes Hooked on a Feeling", *Runner's World,* cilt 14, sayı 4, 1979, s. 30.

Mill, John Stuart, *On Liberty / Über die Freiheit (1859),*: Reclam, Stuttgart, 2009.

Mill, John Stuart, *Principles of Political Economy (1848)*, Augustus M. Kelley Pubs, Londra, 1985.

Miller, Arthur, *Death of a Salesman*, Viking, New York, 1949.

Mills, C. Wright, *Menschen im Büro. Ein Beitrag zur Soziologie der Angestellten*, Bund Verlag, Köln-Deutz, 1955.

Mills, C. Wright, *White Collar. The American Middle Classes* (1951), Oxford UP, Oxford, 1969.

Mills, Charles, *The Racial Contract,*: Cornell UP, Ithaca, NY, 1997.

Mirzoeff, Nicholas, *Bodyscape. Art, Modernity and the Ideal Figure*, Routledge, New York, 1995.

Mitchell, Gordon R. / Kathleen M. McTigue, "The US Obesity 'Epidemic'. Metaphor, Method, or Madness?", *Social Epistemology,* cilt 21, sayı 4, 2007, s. 391-423.

Möhring, Maren, "Der moderne Apoll", *WerkstattGeschichte,* sayı 29, 2001, s. 27-42.

Möhring, Maren, "Ethnic Food, Fast Food, Health Food. Veränderung der Ernährung und Esskultur im letzten Drittel des 20. Jahrhunderts", Anselm Doering-Manteuffel ve Lutz Raphael / Thomas Schlemmer (yay.), *Vorgeschichte der Gegenwart. Dimensionen des Strukturbruchs nach dem Boom*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2016, s. 309-332.

Möhring, Maren, *Marmorleiber. Körperbildung in der deutschen Nacktkultur (1890-1930)*, Böhlau, Köln, 2004.

Møller, Verner, *The Doping Devil*, Books on Demand, 2008.

Mollow, Anna / Robert McRuer, "Fattening Austerity", *Body Politics,* cilt 3, sayı 5, 2015, s. 25-49.

Mollow, Anna, "Disability Studies Gets Fat", *Hypathia: A Journal of Feminist Philosophy,* cilt 30, sayı 1 2015, s. 199-216.

Moran, Rachel L., *Governing Bodies. American Politics and the Shaping of the Modern Physique*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia, PA, 2018.

Mörath, Verena, *Die Trimm-Aktionen des Deutschen Sportbundes zur Bewegungs- und Sportförderung in der BRD 1970 bis 1984*,: Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, Berlin, 2005.

Morley, Christopher, *Kitty Foyle*, Lippincott, Philadelphia, PA, 1939.

Moskowitz, Eva S., *In Therapy We Trust: America's Obsession with Self Fulfillment*, Johns Hopkins UP, Baltimore, MD, 2001.

Mosse, George L., *Das Bild des Mannes. Zur Konstruktion moderner Männlichkeit*, Fischer, Frankfurt/M, 1997.

Müller, Johann P., *Mein System. 15 Min. täglicher Arbeit für die Gesundheit*, Grethlein, Leipzig, 1904.

Müllner, Rudolf, "Sich in Form bringen. Historische Aspekte der körperlichen (Selbst)Verbesserung im und durch Sport seit 1900", Stefan Scholl (yay.), *Körperführung. Historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport*. Campus, Frankfurt/M., 2018, s. 41-70.

Mumford, Kevin, "'Lost Manhood' Found: Male Sexual Impotence and Victorian Culture in the United States", *Journal of the History of Sexuality*, cilt 3, sayı 1, 1992, s. 33-57.

Münch, Philipp, *Bürger in Uniform. Kriegserfahrungen von Hamburger Turnern 1914 bis 1918*, Rombach, Freiburg i. Br., 2009.

Münkler, Herfried, *Kriegssplitter. Die Evolution der Gewalt im 20. und 21. Jahrhundert*, rororo, Reinbek b. Hamburg, 2017.

Muttarak, Raya, "Normalization of Plus Size and the Danger of Unseen. Overweight and Obesity in England", *Obesity*, sayı 26, 2018, s. 1125-1129.

Nelson, Dana D., *National Manhood. Capitalist Citizenship and Imagined Fraternity of White Men*, Duke UP, Durham, NC, 1998.

Nelson, Paul D., "Citizen Soldiers or Regulars: The Views of American General Officers on the Military Establishment, 1775-1781", *Military Affairs*, cilt 43, sayı 3, 1979, s. 126-132.

Netzwerk Körper (Yayımlayan), *What Can a Body Do? Figurationen und Praktiken des Körpers in den Kulturwissenschaften*, Campus, Frankfurt/M., 2012.

Nolte, Paul, "Das große Fressen. Nicht Armut ist das Hauptproblem der Unterschicht. Sondern der massenhafte Konsum von Fast Food und TV", *ZEIT ONLINE*, 17 Aralık 2003, http://www.zeit.de/2003/52/Essay_Nolte (9 Haziran 2016).

Nordhausen, Richard, *Moderne Körperkultur. Ein Kompendium der gesamten modernen Körperkultur durch Leibesübung*, J. J. Arnd, Leipzig, 1909.

Nünning, Ansgar, "Krise als Erzählung und Metapher: Literaturwissenschaftliche Bausteine für eine Metaphorologie und Narratologie von Krisen", Carla Meyer, Katja Patzel-Mattern ve Jasper Schenk (yay.), *Krisengeschichte(n): "Krise" als Leitbegriff und Erzählmuster in kulturwissenschaftlicher Perspektive*. Steiner, Stuttgart, 2013, s. 117-44.

Nye, David E., *America's Assembly Line*,: MITPress, Cambridge, MA, 2013.

Offermann, Stefan, "On Responsibilization-Or: Why Missing the Bus Can Be Political", *Food, Fatness and Fitness: Critical Perspectives*, 1 Ocak 2017, http://foodfatnessfitness.com/2017/01/01/responsibilization/ (7 Mayıs 2018).

Offermann, Stefan, "Socialist Responsibilization. The Government of Risk Factors for Cardiovascular Diseases in the German Democratic Republic in the 1970's", *Rethinking History*, cilt 23, sayı 2, 2019, s. 210-232.

Office of the Surgeon General vd., *The Surgeon General's Call To Action To Prevent and Decrease Overweight and Obesity*, Office of the Surgeon General, Rockville, MD, 2001.

Osler, Tom, "The Easy Way To A 50-Miler", *Runner's World*, cilt 16, sayı 8, 1981, s. 55, 80-84.

Owen, Robert, "A New View of Society, Or, Essays on the Principle of the Formation of the Human Character, and the Application of the Principle to Practice, 1813-16", *McMaster University Archive for the History of Economic Thought*, https://socialsciences.mcmaster.ca/~econ/ugcm/3ll3/owen/newview.txt (1 Nisan 2018).

Page, William, "Our Artists in Italy", *Atlantic Monthly*, cilt 7, sayı 40, 1861, s. 129-138.

Park, Roberta J., "Blending Business and Basketball: Industrial Sports and Recreation in the United States from the late 1800s to 1960", *Stadion*, cilt 31, sayı 1, 2005, s. 35-49.

Park, Roberta, "Biological Thought, Athletics and the Formation of a 'Man of Character': 1830-1900", dies., *Gender, Sport, Science. Selected Writings of Roberta J. Park*, Routledge, Londra, 2009, s. 43-68.

Park, Roberta, "Muscles, Symmetry, and Action: "Do You Measure Up?" Defining Masculinity in Britain and America from the 1860s to the Early 1900s", *International Journal of the History of Sport*, cilt 22, sayı 3, 2005, s. 365-395.

Parker, William, "The Freedman's Story, I", *Atlantic Monthly*, cilt 17, sayı 100, 1866, s. 152-67.

Patel, Kiran K., *Soldaten der Arbeit. Arbeitsdienste in Deutschland und den USA 1933-1945*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2003.

Patel, Kiran K., *The New Deal. A Global History*, Princeton University Press, Princeton, NJ, 2016.

Pateman, Carole, *The Sexual Contract*,: Stanford UP, Standford, CA, 1988.

Peña, Carolyn T. de la, *The Body Electric. How Strange Machines Built the Modern American*, NYU Press, New York, 2003.

Pesavento, Wilma J., "Sport and Recreation in the Pullman Experiment, 1880-1900", *Journal of Sport History* 9,2 (1982), s. 38-62.

Peters, Keith, "In America, Corporate Fitness ls an ldea Whose Time ls Now", *Runner's World*, cilt 16, sayı 4, 1981, s. 55-59.

Pfister, Gertrud, "'Stählung der Arbeiterschaft ist Stählung der Wirtschaft'? Zur Organisation und Ideologie des Betriebssports in Berlin (1880 bis 1933)",

Zwischen Arbeitnehmerinteressen und Unternehmenspolitik. Zur Geschichte des Betriebssports in Deutschland, Academia, Sankt Augustin, 1999, s. 18-44.

Pfister, Gertrud, "200 Jahre Turnbewegung-von der Hasenheide bis heute", *Aus Politik und Zeitgeschichte* (APuZ) 16-19 (2011), http://www.bpb.de/apuz/33345/200-jahre-turnbewegung-von-der-hasenheide-bis-heute?p=all (28 Ağustos 2018).

Pfister, Gertrud, "The Role of German Turners in American Physical Education", *International Journal of the History of Sport*, cilt 26, sayı 13, 2009, s. 1893-1925.

Pfütsch, Pierre, "Zwischen Gesundheit und Schönheit. Fitness als biopolitische Praktik zur Modellierung des Körpers in bundesrepublikanischen Gesundheitspublikationen der 1970er und 1980er Jahre", Stefan Scholl (yay.), *Körperführung. Historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport*, Campus, Frankfurt/M., 2018, s. 265-290.

Pilcher, James E., "The Building of the Soldier", *The United Service Magazine*, sayı 4, Nisan 1892, s. 336.

Pinkerton, Elaine, "Running Can Be Your Substitute. If You Are Going to Be Addicted, Then Run", *Runner's World*, cilt 14, sayı 5, 1979, s. 105-110.

Planert, Ute, "Der dreifache Körper des Volkes: Sexualität, Biopolitik und die Wissenschaften vom Leben", *Geschichte und Gesellschaft*, sayı 26, 2000, s. 539-576.

Plumb, J. H., "Disappearing Heroes", *Horizon*, cilt 16, sayı 4, Sonbahar 1974, s. 48-51.

Plymire, Darcy C. "Positive Addiction: Running and Human Potential in the 1970s", *Journal of Sport History*, cilt 31, sayı 3, 2004, s. 297-315.

Pollack, Andrew, "A. M. A. Recognizes Obesity as a Disease", *New York Times*, 18 Haziran 2013.

Pollan, Michael, *The Omnivore's Dilemma. The Search for a Perfect Meal in a Fast-Food World*, Bloomsbury, Londra, 2011 (2006).

Poole, Ralph J., "Männer im Pelz. Entblößungen und Verhüllungen des natürlichen Körpers um 1900", Jürgen Martschukat / Olaf Stieglitz (yay.), *Väter, Soldaten, Liebhaber. Männer und Männlichkeiten in der nordamerikanischen Geschichte-ein Reader*, transkript, Bielefeld, 2007, s. 159-182.

Poole, Ralph J., "Preface", Ralph J. Poole / Florian Sedlmeier / Susanne Wegener (yay.), *Hard Bodies*, LIT, Münster, 2011, s. 6-20.

Post, Marty, "The Corporate Cup Runneth Over with Talent", *Runner's World*, cilt 18, sayı 5, 1983, s. 52-56.

Potts, Annie vd., "'Sex for Life'? Men's Counter-Stories on 'Erectile Dysfunction', Male Sexuality and Ageing", *Sociology of Health & Illness*, cilt 28, sayı 3, 2006, s. 306-29.

Potts, Annie vd., "'Viagra Stories': Challenging 'Erectile Dysfunction'", *Social Science & Medicine*, cilt 59, sayı 3, 2004, s. 489-499.

Potts, Annie vd., "The Downside of Viagra. Women's Expe riences and Concerns", *Sociology of Health & Illness*, cilt 25, sayı 7, 2003, s. 697-719.

Potts, Annie, "'The Essence of the Hard On': Hegemonic Masculinity and the Cultural Construction of 'Erectile Dysfunction' ", *Men and Masculinities*, cilt 3, sayı 1, 2000, s. 85-103.

Potts, Annie, "Deleuze on Viagra (Or 'What Can a Viagra Body Do?')", *Body & Society*, cilt 10, sayı 1, 2004, s. 17-36.

Probst, Maximilian, "Held auf dem Sprung. Das postheroische Zeitalter geht zu Ende. Die Verherrlichung des Kämpfers kehrt zurück-nicht nur am rechten Rand", *DIE ZEIT* 29 (12 Temmuz 2018), https://www.zeit.de/2018/29/mut-postheroische-gesellschaft-heroismus-nationalismus-totalitarismus (23 Ağustos 2018).

Pumping Iron (George Butler / Robert Fiore; ABD, 1977).

Purkiss, Ava, "'Beauty Secrets: Fight Fat'. Black Women's Aesthetics, Exercise, and Fat Stigma, 1900-1930s", *Journal of Women's History*, cilt 29, sayı 2, 2017, s. 14-37.

Putney, Clifford, *Muscular Christianity. Manhood and Sports in Protestant America, 1880-1920*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 2001.

Rabinbach, Anson, *The Human Motor. Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity*, Basic Books, New York, 1990.

Rader, Benjamin G., "The Quest for Self-Sufficiency and the New Strenuosity: Reflections on the Strenuous Life of the 1970s and the 1980s", *Journal of Sport History*, cilt 18, sayı 2, 1991, s. 255-266.

Radkau, Joachim, *Das Zeitalter der Nervosität. Deutschland zwischen Bismarck und Hitler*, Carl Hanser, Münih, 1998.

Raine, William M., "Taming the Frontier. Bucky O'Neill", *Outing*, sayı 46, 1905, s. 292-295.

Ramsbrock, Annelie / Thomas Schnalke / Paula-Irene Villa, "Menschliche Dinge und dingliche Menschen. Positionen und Perspektiven", *Zeithistorische Forschungen / Studies in Contemporary History*, Online-Ausgabe, cilt 13, sayı 3, 2016, http://www.zeithistorische-forschungen.de/3-2016/id=5403 (6 Aralık 2016).

Ramsbrock, Annelie, *Korrigierte Körper. Eine Geschichte künstlicher Schönheit in der Moderne*, Wallstein, Göttingen, 2011.

Raphael, Lutz ve Anselm Doering-Manteuffel (yay.), *Nach dem Boom. Perspektiven auf die Zeitgeschichte seit 1970*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2008.

Raphael, Lutz, "Die Verwissenschaftlichung des Sozialen als methodische und konzeptionelle Herausforderung für eine Sozialgeschichte des 20. Jahrhunderts", *Geschichte und Gesellschaft*, cilt 22, 1996, s. 165-193.

Reagan, Ronald, "How to Stay Fit. The President's Personal Exercise Program", *Parade Magazine*, 4 Aralık 1983, s. 4-6.

Reagan, Ronald, "Inaugural Address, 20. Januar 1981", *The American Presidency Project*, http://www.presidency.ucsb.edu/ ws/?pid=43130 (14 Haziran 2018).

Reckwitz, Andreas, *Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*, Velbrück, Weilerswist, 2006.

Reckwitz, Andreas, *Subjekt*, transkript, Bielefeld, 2008.

Reed, J. D., "America Shapes Up", *TIME Magazine*, cilt 118, sayı 18 (2 Kasım 1981), s. 94-106.

Reichardt, Sven, "Klaus Theweleits 'Männerphantasien'-ein Erfolgsbuch der 1970er-Jahre", *Zeithistorische Forschungen*, sayı 3, 2006, s. 401-421.

Reichhardt, Sven, *Authentizität und Gemeinschaft: Linksalternatives Leben in den siebziger und achtziger Jahren*, Suhrkamp, Berlin, 2014.

Reinold, Marcel, *Doping als Konstruktion. Eine Kulturgeschichte der Anti-Doping-Politik*, transkript, Bielefeld, 2016.

Reynolds, David / Miranda Mirosa, "Want Amidst Plenty: Food Insecurity in Rich Liberal Democracies", Glenn W. Muschert vd. (yay.), *Global Agenda for Social Justice: Volume One*, Bristol UP, Bristol, 2018. s. 131-142.

Rheinberger, Hans-Jörg, *Experimentalsysteme und epistemische Dinge: Eine Geschichte der Proteinsynthese im Reagenzglas*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2006.

Ribbat, Christoph, *Deutschland für eine Saison-Die wahre Geschichte des Wilbert Olinde jr.*, Suhrkamp, Berlin, 2017.

Rich, Adrienne, "Compulsory Heterosexuality and Lesbian Existence", *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, cilt 5, sayı 4, 1980, s. 631-660.

Riesman, David, *The Lonely Crowd. A Study of the Changing American Character*, Yale UP, New Haven, CT, 1950.

Riis, Jacob A., "Reform by Humane Touch", *Atlantic Monthly* 84, 506 (1899), s. 745-753.

Riley, A. / E. Riley, "Behavioural and Clinical Findings in Couples Where the Man Presents with Erectile Disorder: A Retrospective Study", *International Journal of Clinical Practice*, cilt 54, sayı 4, 2002, s. 220-224.

Riley, A., "The Role of the Partner in Erectile Dysfunction and Its Treatment", *International Journal of Impotence Research*, sayı 14, 2002, s. 105-109.

Rippberger, Anna-Lena, "Fitness-Apps: Das gefährliche Geschäft mit den Daten", *Merkur*, 30 Mart 2016, https://www.merkur.de/leben/gesundheit/krankenkassen-fitness-apps-ge faehrliche-geschaeft-daten-6260226.html (15 Kasım 2018).

Ritchie, Ian, "Understanding Performance-Enhancing Substances and Sanctions Against Their Use from the Perspective of History", Verner Møller / Ivan Waddington / John Hoberman (yay.), *Routledge Handbook of Drugs and Sport*, Routledge, New York, 2015, s. 20-30.

Rödder, Andreas, *21.0. Eine kurze Geschichte der Gegenwart*, Beck, Münih, 2015.

Roediger, David, *Working Toward Whiteness. How America's Immigrants Became White. The Strange Journey from Ellis Island to the Suburbs*, Basic Books, New York, 2005.

Roosevelt, Theodore, "The Strenuous Life" (10. April 1899), *Voices of Democracy. The U. S. Oratory Project*, http://voicesofdemocracy.umd.edu/roosevelt-strenuous-life-1899speech-text/ (7 Temmuz 2016).

Roosevelt, Theodore, *America and the First World War*, Charles Scribner's Sons, New York, 1915.

Rorabaugh, William J., *The Alcoholic Republic. An American Tradition*, Oxford University Press, Oxford, 1981.

Rosa, Hartmut, *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Suhrkamp, Frankurt/M., 2005.

Rose, Nikolas / Carlos Novas, "Biological Citizenship", Aihwa Ong / Stephen J. Collier (yay.), *Global Assemblages: Technology, Politics, and Ethics as Anthropological Problems*, Wiley-Blackwell, Oxford, 2004, s. 439-463.

Rose, Nikolas, "Governing the Enterprising Self", Paul Heelas / Paul Morris (yay.), *The Values of Enterprise Culture*, Routledge, Londra 1992, s. 141-163.

Rose, Nikolas, "Molecular Biopolitics, Somatic Ethics, and the Spirit of Biocapital", *Social Theory and Health*, sayı 5, 2007, s. 3-29.

Rose, Nikolas, *Powers of Freedom. Reframing Political Thought*, Cambridge UP, Cambridge, 1999.

Rosen, R. C. / J. C. Cappelleri / N. Gendrano III, "The International Index of Erectile Function (IIEF): A State-of-the-Science Review", *International Journal of Impotence Research* 14 (2002), s. 226-244.

Rosen, R. C., "The International Index of Erectile Function (IIEF): A Multidimensional Scale for Assessment of Erectile Dysfunction", *Urology*, sayı 49, 1997, s. 822-830.

Rothblum, Esther / Sondra Solovay (yay.), *The Fat Studies Reader*, NYU Press, New York, 2009.

Rothman, David J., *The Discovery of the Asylum. Social Order and Disorder in the New Republic*, Scott Foresman, Boston, 1971.

Rothstein, William G., *Public Health and the Risk Factor. A History of an Uneven Medical Revolution*, University of Rochester Press, Rochester, NY, 2003.

Rotteck, Carl von / Carl Welcker (yay.), *Staats-Lexikon oder Encyclopädie der Staatswissenschaften* (cilt 9), Altona, Hammerich, 1840.

Rowe, John W. / Robert L. Kahn, *Successful Aging*, Pantheon, New York, 1998.

Rubino, Daniel, "Microsoft Band: Read the Backstory on the Evolution and Development Microsoft's New Smart Device", *Windows Central*, 29 Ekim 2014, https://www.windowscentral.com/microsoft-band-read-backstory-evolution- and-development-microsofts-new-smart-device (10 Kasım 2018).

Ruthven, K. K., "Fielding, Square, and the Fitness of Things", *Eighteenth-Century Studies*, cilt 5, sayı 2, 1971-1972, s. 243-255.

Sachse, Carola, *Siemens, der Nationalsozialismus und die moderne Familie. Eine Untersuchung zur sozialen Rationalisierung in Deutschland im 20. Jahrhundert*, Rasch & Röhring, Hamburg, 1990.

Saguy, Abigail C., *What's Wrong With Fat?*, Oxford UP, Oxford, 2013.

Saldern, Adelheid von, *Amerikanismus. Kulturelle Abgrenzungen von Europa und US-Nationalismus im frühen 20. Jahrhundert*, Steiner, Stuttgart, 2013.

Sarasin, Philipp / Jakob Tanner, "Physiologie und industrielle Gesellschaft. Bemerkungen zum Konzept und zu den Beiträgen des Sammelbandes", *Physiologie und industrielle Gesellschaft. Studien zur Verwissenschaftlichung des Körpers im 19. und 20. Jahrhundert*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 1998, s. 12-43.

Sarasin, Philipp, *Darwin und Foucault. Genealogie und Geschichte im Zeitalter der Biologie*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2009.

Sarasin, Philipp, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2001.

Sargent, Dudley A., "The Physical Development of Women", *Scribner's Magazine*, cilt 5, sayı 2, 1889, s. 172-85.

Sargent, Dudley A., "The Physical Proportions of the Typical Man", *Scribner's Magazine*, cilt 2, sayı 1, 1887, s. 3-17.

Scheller, Jörg, *No Sports! Zur Ästhetik des Bodybuildings*, Steiner, Stuttgart, 2010.

Schild, Georg, *Zwischen Freiheit des Einzelnen und Wohlfahrtsstaat: Amerikanische Sozialpolitik im 20. Jahrhundert*, Verlag Ferdinand Schöningh, Paderborn, 2003.

Schildt, Axel, "Sind die Westdeutschen amerikanisiert worden? Zur zeitgeschichtlichen Erforschung kulturellen Transfers und seiner gesellschaftlichen Folgen nach dem Zweiten Weltkrieg", *Aus Politik und Zeitgeschichte* (APuZ) 50 (2000), http://www.bpb.de/apuz/25289/sind-die-westdeutschen- amerikanisiert-worden (8 Mayıs 2018).

Schlechtriemen, Tobias, "The Hero and a Thousand Actors. On the Constitution of Heroic Agency", *helden.heroes.héros*, cilt 4, sayı 1, 2016, s. 17-32.

Schmedt, Michael, "Fitness-Tracker. Der Datenhunger wächst", *Deutsches Ärzteblatt*, cilt 113, sayı 7, 2016, s. 257-258.

Schmincke, Imke, "Sexualität als 'Angelpunkt der Frauenfrage'? Zum Verhältnis von sexueller Revolution und Frauenbewegung", Peter-Paul Bänziger vd. (yay.), *Sexuelle Revolution?*, transkript, Bielefeld, 2015, s. 199-222.

Schneider, Angela J., "The Concept of Doping", Verner Møller, Ivan Weddington ve John Hoberman (yay.), *Routledge Handbook of Drugs and Sport*, Routledge, New York, 2015, s. 9-19.

Scholl, Stefan (yay.), *Körperführung. Historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport*, Campus, Frankfurt/M., 2018.

Scholl, Stefan, "Einleitung: Biopolitik und Sport in historischer Perspektive", Scholl, Stefan (yay.), *Körperführung. Historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport*, Campus, Frankfurt/M., 2018, s. 7-39.

Scholl, Stefan, "Europäische Biopolitik? Das Sport-für-alle Paradigma des Europarats in den 1960er und 1970er Jahren", Stefan Scholl (yay.), *Körperführung. Historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport*, Campus, Frankfurt/M., 2018, s. 243-264.

Schultz, Jamie, *Qualifying Times. Points of Change in U. S. Women's Sport*, University of Illinois Press, Urbana, IL, 2014.

Scott, Emmett J., "Leisture Time and the Colored Citizen (1925)", Stefan Scholl, David K. Wiggins / Patrick B. Miller (yay.), *The Unlevel Playing Field. A Documentary History of the African American in Sport*, University of Illinois Press, Urbana, IL, 2003, s. 88-90.

Sennett, Richard, *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*, Berlin-Verlag, Berlin, 1998.

Sennett, Richard, *Die Kultur des neuen Kapitalismus*, Berlin-Verlag, Berlin, 2005.

Serazio, Michael, "Ethos Groceries and Countercultural Appetites. Consuming Memory in Whole Foods' Brand Utopia", *The Journal of Popular Culture*, cilt 44, sayı 1, 2011, s. 158-177.

Shachak, Mattan / Eva Illouz, "The Pursuit of Happiness. Coaching and the Commodification of Well-Being", *Querformat*, sayı 3, 2010, s. 18-31.

Shaler, Nathaniel S., "European Peasants as Immigrants", *Atlantic Monthly*, cilt 71, sayı 427, 1893, s. 646-55.

Shaler, Nathaniel S., "The Use and Limits of Academic Culture", *Atlantic Monthly*, cilt 66, sayı 394 1890, s. 160-170.

Shangold, Mona, "The Woman Runner. Her Body, Her Mind, Her Spirit", *Runner's World*, cilt 16, sayı 7, 1981, s. 34-44, 88.

Sheehan, George, "Medical Advice", *Runner's World*, cilt 10, sayı 3, 1975, s. 40.

Sherman, Carl, "Little Blue Miracle", *Playboy Magazine*, cilt 45, sayı 7, 1998, s. 125 ve 178.

Simon, Bryant, "The Geography of Silence: Food and Tragedy in Globalizing America", Jürgen Martschukat ve Bryant Simon (yay.), *Food, Power and Agency*, Bloomsbury, Londra 2017, s. 83-102.

Simon, Bryant, *The Hamlet Fire. A Tragic Story of Cheap Food, Cheap Government, and Cheap Lives*, The New Press, New York, 2017.

Singer, Stefanie, "Entstehung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements", Adelheid S. Esslinger / Martin Emmert / Oliver Schöffski (yay.), *Betriebliches Gesundheitsmanagement. Mit gesunden Mitarbeitern zu unternehmerischem Erfolg*, Gabler, Wiesbaden, 2010, s. 23-48.

Sloterdijk, Peter, *Du musst dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 2009.

Smith, Adam, *The Wealth of Nations (1776)*, Prometheus Books, New York, 1991.

Snyder, Claire R., *Citizen-Soldiers and Manly Warriors. Military Service and Gender in the Civic Republican Tradition*, Rowman & Littlefield, New York, 1999.

Sombart, Werner, *Händler und Helden. Patriotische Besinnungen*, Duncker & Humblot, Münih, 1915.

Sontag, Susan, *Illness As Metaphor*, Farrar, Straus & Giroux, New York, 1978.

Sontowski, Claudia, *Viagra im Alltag. Praktiken der Männlichkeit, des Körpers und der Sexualität*, Springer, Wiesbaden, 2016.

Spangenberg, Petra, "Betriebssport. Der Chef turnt mit. Immer mehr Firmen verordnen ihren Mitarbeitern Gymnastik am Arbeitsplatz", *DIE ZEIT* 37 (7 Eylül 1973), https://www.zeit.de/1973/37/der-chef-turnt-mit (1 Mayıs 2018).

Spark, Richard F. / Robert A. White / Peter B. Connolly, "Impotence Is Not Always Psychogenic. Newer Insights Into Hypothalamic-Pituitary-Gonadal Dysfunction", *Journal of the American Medical Association,* cilt 243, sayı 8, 1980, s. 750-755.

Spencer, Herbert, *Die Principien der Biologie* (ikinci İngilizce baskıdan çevrilen onaylı Almanca baskı), çev. B. Vetter, cilt 1, Schweizbart'sche Verlagsbuchhandlung, Stuttgart, 1876.

Spencer, Herbert, *The Principles of Biology*, Williams and Norgate, Londra, 1864.

Spencer, Lyle M., *Youth Goes to War*, Science Research Associates, Chicago, IL, 1943.

Spiker, Ted, "The Mudder Report", *Runner's World*, 7 Aralık 2011, https://www.runnersworld.com/training/a20849132/the-mudder-report/ (1 Eylül 2018).

Spöhrer, Markus, "'Wie ich zum Cyborg wurde'. Das Cochlea Implantat und die Übersetzungen des transhumanen Körpers", *Body Politics,* cilt 3, sayı 6, 2015, s. 309-327.

Spreen, Dierk, *Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement- Gesellschaft*, transkript, Bielefeld, 2015.

Stagner, Vannessa C., "Healing the Soldier, Restoring the Nation: Representations of Shell Shock in the USA During and After the First World War", *Journal of Contemporary History,* cilt 49, sayı 2, 2014, s. 255-74.

Stearns, Peter, *Fat History. Bodies and Beauty in the Modern West*, NYU Press, New York, 1997.

Stedman, E. C., "Edwin Booth", *Atlantic Monthly,* cilt 17, sayı 103, 1866, s. 585-594.

Steigerwald, David, "All Hail the Republic of Choice. Consumer History as Contemporary Thought", *Journal of American History,* cilt 93, sayı 2, 2006, s. 385-403.

Steiner, Reinhard, "Heldenposen", *Merkur,* cilt 63, sayı 9/10, 2009, s. 925-933.

Steuben, Friedrich Wilhelm von, *Regulations for the Order and Discipline of the Troops of the United States* (1779), Eleazer Oswald at the Coffee-House, Philadelphia, PA, 1786.

Stewart, Tiffany M., "Why Thinking We're Fat Won't Help Us Improve Our Health: Finding the Middle Ground", *Obesity,* cilt 26, sayı 7, 2018, s. 1115-1116.

Stieglitz, Olaf / Jürgen Martschukat (yay.), *race & sex: Eine Geschichte der Neuzeit*, Neofelis, Berlin, 2016.

Stieglitz, Olaf / Jürgen Martschukat / Kirsten Heinsohn, "Sportreportage. Sportgeschichte als Kultur- und Sozialgeschichte", *H-Soz-Kult*, 28 Mayıs 2009, http://hsozkult.geschichte.hu-berlin.de/forum/2009-05-001 (8 Temmuz 2016).

Stieglitz, Olaf, "'A Man of Your Years Shouldn't Expect to Be Able to Do Those Things'. Älter werden in Bernarr Macfaddens Physical Culture-Welt", Stefan

Scholl (yay.), *Körperführung. Historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport*. Campus, Frankfurt/M., 2018, s. 99-130.

Stieglitz, Olaf, "The American Crawl-Praktiken von Geschlecht und Moderne in US-amerikanischen Schwimmbecken, 1900-1940", *Gender: Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, cilt 10, sayı 1, 2018, s. 63-80.

Stieglitz, Olaf, *100 Percent American Boys. Disziplinierungsdiskurse und Ideologie im Civilian Conservation Corps, 1933-1942*, Steiner, Stuttgart, 1999.

Stoff, Heiko, "'Janine. Tagebuch einer Verjüngten'. Weibliche Konsumkörper zu Beginn des 20. Jahrhunderts", Claudia Bruns / Tilmann Walter (yay.), *Von Lust und Schmerz. Eine Historische Anthropologie der Sexualität*, Böhlau, Köln, 2004, s. 217-238.

Stoff, Heiko, "Das Leistungsprinzip in der Wettbewerbsgesellschaft, 1960-1980", Stefan Scholl, Frank Becker / Ralf Schäfer (yay.), *Die Spiele gehen weiter. Profile und Perspektiven der Sportgeschichte*, Campus, Frankfurt/M., 2014, s. 277-305.

Stoff, Heiko, "Degenerierte Nervenkörper und regenerierte Hormonkörper. Eine kurze Geschichte der Verbesserung des Menschen zu Beginn des 20. Jahrhunderts", *Historische Anthropologie*, cilt 11, sayı 2, 2003, s. 224-239.

Stoff, Heiko, "Der erfolgreiche Mensch. Ludwig Lewins transatlantisches Projekt, 1928", Stephanie Kleiner / Robert Suter (yay.), *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur, 1900-1940*, Neofelis, Berlin, 2015, s. 135-159.

Stoff, Heiko, *Ewige Jugend. Konzepte der Verjüngung vom späten 19. Jahrhundert bis ins Dritte Reich*, Böhlau, Köln, 2004.

Strange, L. S. / R. S. Brown, "The Bicycle, Women's Rights, and Elizabeth Cady Stanton", *Women's Studies*, cilt 31, sayı 5, 2002, s. 609-626.

Sutton, Nikki, "First Lady Michelle Obama: 'Making the Healthy Choice the Easy Choice' ", 15 Eylül 2011, https://www.whitehouse.gov/blog/2011/09/15/first-lady-michelle-obamamaking-healthy-choice-easy-choice (12 Mayıs 2016).

Suzik, Jeffrey Ryan, "'Building Better Men'. The CCC Boys and the Changing Social Ideal of Manliness", Roger Horowitz (yay.), *Boys and Their Toys? Masculinity, Class, and Technology in America*, Routledge, New York, 2001, s. 111-138.

Swan, Melanie, "The Quantified Self: Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery", *Big Data* 1, 2013, s. 85-99.

Tanrisever, Ahu, *Fathers, Warriors, and Vigilantes. Post-Heroism and the US Cultural Imaginary in the Twenty-First Century*, Heidelberg, Kış 2016.

Taylor, Frederick Winslow, *The Principles of Scientific Management*, Harper & Brothers, New York, 1911.

Taylor, Sonya Renee, *This Body Is Not An Apology. The Power of Radical Self-Love*, Berrett-Koehler, Oakland, CA, 2018.

Teleky, Richard, "Post-Heroism?", *Queen's Quarterly*, cilt 124, sayı 1, 2017, s. 35-45.

Terzian, Tamar V., "Direct-to-Consumer Prescription Drug Advertising", *American Journal of Law & Medicine*, sayı 25, 1999, s. 149-167.

Tetzlaff, Sven, "Wie Jugendliche heute Helden sehen. Über den Geschichtswettbewerb des Bundespräsidenten", *Merkur*, cilt 63, sayı 9/10, 2009, s. 813-820.

Thaler, Richard H. / Cass R. Sunstein, *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth, and Happiness*, Penguin Books, New Haven, CT, 2008.

Thayer, James B., "The Dawes Bill and the Indians", *Atlantic Monthly*, cilt 61, sayı 365, 1888, s. 315-323.

The State of Obesity-Better Policies for a Healthier America, *Obesity Rates and Trends*, http://stateofobesity.org/rates/ (11 Mayıs 2016).

Theberge, Nancy, "A Critique of Critiques. Radical and Feminist Writings on Sport", *Social Forces*, cilt 60, sayı 2, 1981, s. 341-353.

Theiss, Louis E., "Measuring Physical Fitness", *Outing* 56, 1910, s. 344-350.

Theweleit, Klaus, *Männerphantasien*, 2 cilt, Rotbuch-Verlag, Frankfurt/M., 1977/78.

Thorpe, Holly / Rebecca Olive (yay.), "Forum: Feminist Sport History in the Past, Present, and Future", *Journal of Sport History*, cilt 39, sayı 3, 2012.

Tiefer, Leonore, "Doing the Viagra Tango: Sex Pill As Symbol and Substance", *Radical Philosophy*, sayı 92, 1998, s. 2-5.

Tiefer, Leonore, "Sexology and the Pharmaceutical Industry: The Threat of Co-Optation", *Journal of Sex Research*, cilt 37, sayı 3, 2000, s. 273-283.

Timmermann, Carsten, "Risikofaktoren. Der scheinbar unaufhaltsame Erfolg eines Ansatzes aus der amerikanischen Epidemiologie in der deutschen Nachkriegsmedizin", Martin Lengwiler ve Jeanette Madarász (yay.), *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, transkript, Bielefeld, 2010, s. 251-277.

Toufexis, Anastasia, "It's Not All in Your Head. New Therapies Keep Impotence from Being a Hopeless Condition", *TIME Magazine*, 5 Aralık 1988, http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,956444,00.html (17 Aralık 2018).

Tovar, Virgie, "Lose Hate Not Weight", *TED Talks*, 19 Temmuz 2017, https://www.youtube.com/watch?v=hZnsamRfxtY (15 Kasım 2018).

Tovar, Virgie, *Hot & Heavy. Fierce Fat Girls on Life, Love and Fashion*, Seal Press, Berkeley, CA, 2012.

Tovar, Virgie, *You Have the Right to Remain Fat*, Feminist Press at CUNY, New York, 2018.

Trebay, Guy, "Longer Harder Faster", *Village Voice*, 26 Ekim 1999, https://www.villagevoice.com/1999/10/26/longer-harder-faster/ (17 Aralık 2018).

Triggle, Nick, "Sugar Tax: How It Will Work?", *BBC News Health*, 16 Mart 2016, http://www.bbc.com/news/health-35824071 (15 Mayıs 2016).

Tuck, Stephen, "Introduction: Reconsidering the 1970s-The 1960s to a Disco Beat?", *Journal of Contemporary History*, cilt 43, sayı 4, 2008, s. 617-620.

Tucker, William H., *The Science and Politics of Racial Research*, University of Illinois Press, Champaign, IL, 1994.

Tuma, Thomas, "Körperkult: 'Das kann auch geil sein'. Fitness- Studios entfernen sich immer mehr vom Klischee der muffeligen Muckibude im Hinterhof", *DER SPIEGEL*, sayı 38, 1999, s. 134-139.

Turse, Nick, *Kill Anything That Moves. The Real American War in Vietnam*, Henry Holt and Company, New York, 2013.

Tymn, Mike, "Trauma of Turning Forty", *Runner's World*, cilt 12, sayı 9, 1977, s. 36-39.

Underhill, Jane, "Converting the Non-Runner", *Runner's World*, cilt 10, sayı 4, 1975, s. 26-29.

Unger Hahn, Jane, "Heroes of Running 2005. Every Reason to Run Is a Good One", *Runner's World*, 22 Eylül 2006, https://www.runnersworld.com/races-places/a20829842/heroes-of-2005/ (4 Temmuz 2018).

Vatin, François, "Arbeit und Ermüdung. Entstehung und Scheitern der Psychophysiologie der Arbeit", Philipp Sarasin / Jakob Tanner (yay.), *Physiologie und industrielle Gesellschaft. Studien zur Verwissenschaftlichung des Körpers im 19. und 20. Jahrhundert*, Suhrkamp, Frankfurt/M., 1998, s. 347-368.

Veit, Helen Zoe, *Modern Food, Moral Food. Self-Control, Science, and the Rise of Modern American Eating in the Early Twentieth-Century*, University of North Carolina Press, Chapel Hill, NC, 2013.

Verbrugge, Martha H., *Active Bodies. A History of Women's Physical Education in Twentieth-Century America*, Oxford University Press, Oxford, 2012.

Verheyen, Nina, *Die Erfindung der Leistung*, Hanser, Berlin, 2018.

Vertinsky, Patricia, "'Weighs and Means'. Examining the Surveillance of Fat Bodies through Physical Education Practices in North America in the Late 19th and Early 20th Centuries", *Journal of Sport History*, cilt 35, sayı 3, 2008, s. 449-468.

Vertinsky, Patricia, "Feminist Charlotte Perkins Gilman's Pursuit of Health and Physical Fitness As a Strategy for Emancipation", *Journal of Sport History*, cilt 16, sayı 1, 1989, s. 5-26.

Vester, Katharina, "Regime Change. Gender, Class, and the Invention of Dieting in Post-Bellum America", *Journal of Social History*, cilt 44, sayı 1, 2010, s. 39-70.

Vester, Katharina, *A Taste of Power. Food and American Identities*, University of California Press, Berkeley, CA, 2015.

Villa, Paula-Irene, "Einleitung-Wider die Rede vom Äußerlichen", (yay.), *Schön normal. Manipulationen am Körper als Technologien des Selbst*, transkript, Bielefeld, 2008, s. 7-18.

Villa, Paula-Irene, "Habe den Mut, Dich Deines Körpers zu bedienen! Thesen zur Körperarbeit in der Gegenwart zwischen Selbstermächtigung und Selbstunterwerfung", *schön normal. Manipulationen am Körper als Technologien des Selbst*, transkript, Bielefeld, 2009, s. 245-272.

Volkwein, Karen, "Introduction. Fitness and the Cross-Cultural Exchange", *Fitness as Cultural Phenomenon*, Waxmann, Münster, 1998, s. ix-xxvi.

Voß, G. Günter / Hans J. Pongratz, "Der Arbeitskraftunternehmer. Eine neue Grundform der Ware Arbeitskraft", *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 50 (1998), s. 131-158.

Wacquant, Loïc J. D., "Why Men Desire Muscles", *Body & Society,* cilt 1, sayı 1, 1995, s. 163-179.

Warde, Robert, "Coming On Strong after 50", *Runner's World,* cilt 12, sayı 11 (1977), s. 43-44.

Warren, Robert Penn, "A Dearth of Heroes", *American Heritage,* cilt 23, sayı 6 (Ekim 1972), s. 4-7 und 95-99.

Warren, Stephen, "US Special Forces. An Other Within the Self", *Critical Military Studies*, 2017, s. 1-23.

Waters, Brent, "Defining the Runner's Personality", *Runner's World,* cilt 16, sayı 6, 1981, s. 48-51.

Wayland, Francis Jr., "An American in the House of Lords", *Atlantic Monthly,* cilt 12, sayı 70, 1863, s. 137-153.

Weber, Max, *Die protestantische Ethik und der 'Geist' des Kapitalismus* (1904/05), Athenäum Hain Hanstein, Bodenheim, 1993.

Wecter, Dixon, *The Hero in America. A Chronicle of Hero-Worship*, Scribner, New York, 1972.

Weeks, Jeffrey, "The Sexual Citizen", *Theory, Culture & Society,* cilt 15, sayı 3-4, 1998, s. 35-52.

Weingarten, Susanne, "Ein Lob dem Mann, der nicht kann. Der Potenzwahn in der Gesellschaft und seine bizarren Folgen", *DER SPIEGEL* 21 (18 Mayıs 1998), s. 118-119.

Wellman-Stühring, Annika, "Silber-Sex. Von der Pathologisierung zur Aktivierung des gealterten Geschlechtskörpers", Peter-Paul Bänziger vd. (yay.), *Sexuelle Revolution? Zur Geschichte der Sexualität im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren,* transkript, Bielefeld, 2015, s. 303-322.

Wells, D. Colin, "Social Darwinism", *American Journal of Sociology,* cilt 12, sayı 5, 1907, s. 695-716.

Wendt, Simon (yay.), *Warring over Valor. How Race and Gender Shaped American Military Heroism in the Twentieth and Twenty-First Centuries*, Rutgers UP, New Brunswick, NJ, 2018.

Wendt, Simon, "Introduction: Reconsidering Military Heroism in American History", Wendt, Simon (yay.), *Warring over Valor. How Race and Gender Shaped American Military Heroism in the Twentieth and Twenty-First Centuries*, Rutgers UP, New Brunswick, NJ, 2018, s. 1-19.

Werber, Niels, "Soldaten und Söldner. Krieg, Risiko und Versicherung in der 'postheroischen' Epoche", *Merkur,* cilt 63, sayı 9/10, 2009, s. 793-802.

Wheeler, Claude L., *The American Diseases-Neurasthenia*, Bauer Chemical, New York, 1909.

White, Kevin, *The First Sexual Revolution. The Emergence of Male Heterosexuality in Modern America*, NYU Press, New York, 1993.

Whyte Jr., William H., *Is Anybody Listeni*, Simon and Schuster, New York, 1952.

Whyte, William H., *The Organization Man*, Simon and Schuster, New York, 1956.

Wiebe, Robert H., *The Search for Order, 1877-1920*, Hill & Wang, New York, 1967.

Wildmann, Daniel, *Begehrte Körper. Konstruktion und Inszenierungen des "arischen" Männerkörpers im "Dritten Reich"*, Königshausen & Neumann, Würzburg, 1998.

Wildt, Michael, "Volksgemeinschaft, Version: 1.0", *Docupedia-Zeitgeschichte*, 3 Haziran 2014, http://docupedia.de/zg/Volks gemeinschaft?oldid=106491 (8 Temmuz 2016).

Wildt, Michael, *Am Beginn der "Konsumgesellschaft". Mangelerfahrung, Lebenshaltung, Wohlstandshoffnung in Westdeutschland in den fünfziger Jahren*, Ergebnisse Verlag, Hamburg, 1994.

Wildt, Michael, *Volk, Volksgemeinschaft, AfD*, Hamburger Edition, Hamburg, 2017

Wilkerson, Abby, "'Obesity', the Transnational Plate, and the Thin Contract", *Radical Philosophy Review* 13, cilt sayı 1, 2010, s. 43-67.

Wilkerson, Abby, "From the Land of the Fat to the Fat of the Land: The Thin Contract, Food Cultures, and Social Justice", Wendt, Simon: Sofie Vandamme / Suzanne van de Vathorst / Inez de Beau fort (yay.), *Whose Weight Is It Anyway? Essays on Ethics and Eating*, Acco, Leuven/Den Haag, 2010, s. 143-157.

Willard, Frances E., *A Wheel within a Wheel. A Woman's Quest for Freedom*,: Applewood Books, Bedford, MA, 1997 (1895).

Wiltse, Jeff, *Contested Waters. A Social History of Swimming Pools in America*, University of North Carolina Press, Chapel Hill, NC, 2007.

Wirtz, Mica, "'Fit statt fett' und 'in Form'. Ein kritischer Blick auf aktuelle Programme zur Bevölkerungsgesundheit", *Sozial Extra*, cilt 34, sayı 3/4, 2010, s. 46-49.

Wischnin, Bob, "Alex Ratelle Wants to Go Forever", *Runner's World*, cilt 14, sayı 7, 1979, s. 84.

Woitas, Melanie, "'Go for the burn!' Jane Fondas Aerobic-Videos und die Entstehung des Aerobic Body", Stefan Scholl (yay.), *Körperführung. Historische Perspektiven auf das Verhältnis von Biopolitik und Sport*, Campus, Frankfurt/M., 2018, s. 291-312.

Woitas, Melanie, "Vom männlichen Elitetraining zum weiblichen Breitensport: Aerobic im Spannungsfeld geschlechtlicher Aneignungsprozesse in den USA", *Ariadne*, sayı 69, 2016, s. 34-41.

Wolfe, Tom, "The 'Me' Decade and the Third Great Awakening", *The New York Magazine*, 23 Ağustos 1976, http://nymag.com/news/features/45938/ (9 Haziran 2016).

Womack, James P., Daniel T. Jones, Daniel Roos, *Die zweite Revolution in der Autoindustrie. Konsequenzen aus der weltweiten Studie des MIT*, Heyne, Münih, 1997.

Zeithistorische Forschungen / Studies in Contemporary History, *Die 1970er Jahre-Inventur einer Umbruchzeit*, sanal sayı, sayı 3, 2006, https://zeithistorische-forschungen.de/3-2006.

Zimmermann, Moshe, "Muskeljuden versus Nervenjuden", *Emanzipation durch Muskelkraft. Juden und Sport in Europa*, Michael Brenner ve Gideon Reuveni (yay.), Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2006, s. 15-28.

Zink, Vivian, "At Texas Instruments, Fitness Is Good Business", *Runner's World*, cilt 16, sayı 4, 1981, s. 58.

Zukin, Sharon, *Naked City. The Death and Life of Authentic Urban Places*, Oxford UP, Oxford, 2009.

Zweiniger-Bargielowska, Ina, *Managing the Body: Beauty, Health and Fitness in Britain, 1880s-1939*, Oxford UP, Oxford, 2010.

Fitness çağında yaşıyoruz. Dünya çapında milyonlarca insan düzenli olarak akşamları parkta yürüyüşe çıkıyor, spor salonunda ağırlık çalışıyor, yüzmeye gidiyor, pilates ya da yoga yapıyor. Fit olmak ve formda kalmak her zamankinden daha revaçta. Kitlelerin gündelik hayatını bu derece belirleyen bu ilginin kaynağı ne?

Tarihçi Jürgen Martschukat fitness düşüncesinin doğuşunu 18. yüzyılda modern toplumların ortaya çıkmasına kadar geri götürerek, bu kavramın modernitenin sürekli optimizasyon ve yenilenmeye verdiği önemle nasıl iç içe geçtiğini anlatıyor. Yazara göre gerçek anlamda fitness çağı 1970'lerden itibaren gelişmeye başladı ve neoliberalizmin bireylere kendilerini hem bedenen hem zihnen geliştirmelerini telkin etmesiyle sosyal yaşamın yol gösterici bir ilkesi haline geldi. Böylece fitness beden çalışmasının ötesinde kişisel sorumluluk, performans, piyasa, rekabet, başarı konularında belirleyici bir araca dönüştü.

Fitness Çağı, sadece spor ve fitness ile ilgilenenler için değil, aynı zamanda günümüzün kültürel söyleminde kabul ve dışlanma, başarı ve başarısızlık koşullarına merak duyan herkes için ufuk açıcı bir kaynak.



iletişim

ISBN-13: 978-975-05-3690-8
9 789750 536908
KDV'DEN MUAFTIR