

**Seda
Yılmaz**

*İste
Bu
Benim
Bedenim*

—
Kişisel
Gelişim
—

**DE
X
100**
Cumhuriyetimiz
100 Yaşında

İŞTE BU BENİM BEDENİM

© 2023, Seda Yılmaz

Yazan: Seda Yılmaz

Yayına hazırlayan: Senem Kale

Kapak ve iç illüstrasyonlar: Rüya İğit

Türkçe yayın hakları: © 2023 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Nisan 2023 / ISBN 978-625-6932-08-1

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Taylan Polat

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Ay-Han Matbaası

Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/31

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63

Sertifika no: 44871

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

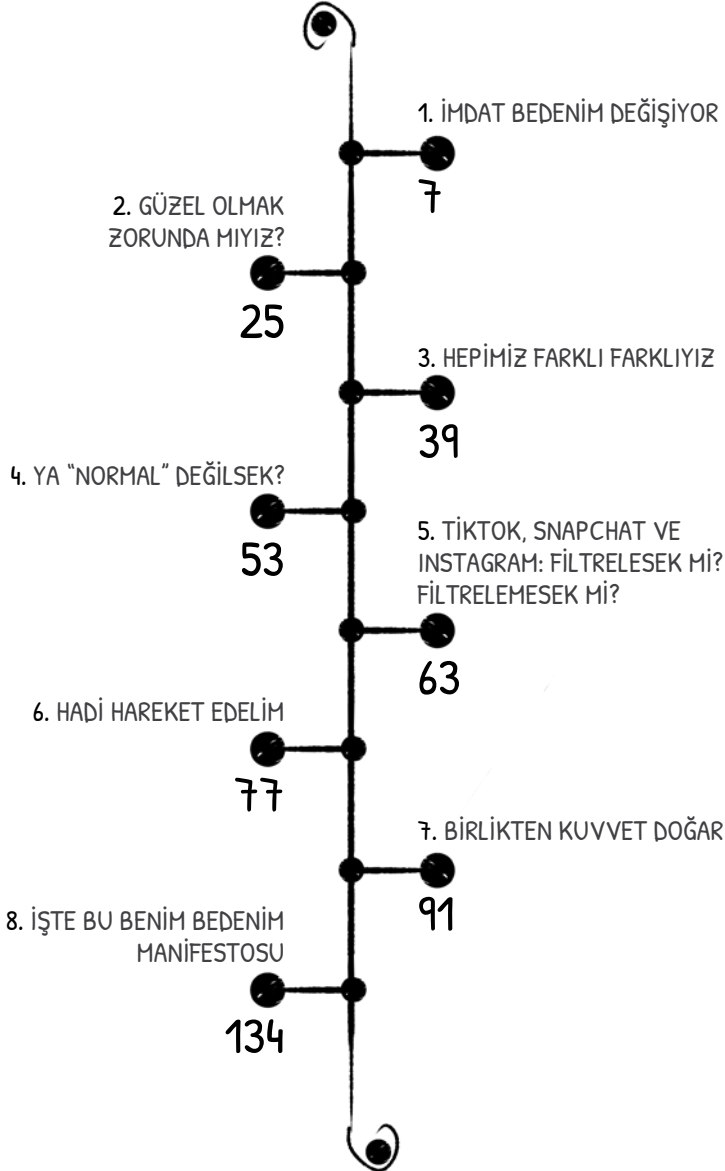
**Seda
Yılmaz**

*İste
Bu
Benim
Bedenim*

Kapak ve iç illüstrasyonlar:
Rüya İğit

**DE
X
100**
Cumhuriyetimiz
100 Yaşında

BAKALIM BU KİTAPTA NELER BULACAKSIN?



ŞİŞMANSAN
ZAYIFLAMAYA ÇALIŞ.

GÜZEL OL.

SAKIN
KİLO
ALMA.

BİR ENGELİN VARSA
BUNU GİZLE.
BUNDAN UTANÇ DUY.

CILDININ
PÜRÜZSÜZLÜĞÜYLE
KAFAYI BOZ.

FAZLA YER KAPLAMA.

KUSURLARINI BUL
VE BUNLARI
DÜZELTMEK İÇİN
UĞRAŞ DUR.

VÜCUT ŞEKLİNİ
DEĞİŞTİRMEYE ODAKLAN.

DIŞ GÖRÜNÜŞÜNE
YATIRIM YAP.

VÜCUDUNDAKİ
KILLARDAN
KURTUL.

BAKIMSIZ GÖRÜNME.

1. İmdat Bedenim Değişiyor

Bedeninle ilgili sessiz sedasız ve sinsice zihninin içine sızıp veren bazı kurallar var. Çarpım tablosunu ezberler gibi ezberliyorsun bunları. Doğrusunu istersen pek de çabalaman gerekmiyor. Sen farkına bile varmadan geliyor her şey.

Çarpım tablosunun sana hayatın boyunca yararı olacak. Bu kuralların faydası konusunda tabloya başvurmam gerekirse elde edeceğimiz sonuç:

$$0 \times 0 = 0$$

Kadınlara küçük yaşlarından itibaren bedenleri hakkında öğretilen sevimsiz kurallardan bazılarını bakalım.

Listeyi sonsuza dek uzatabilirim. Çünkü her dönem değişse de yüzyıllardır büyüyen bir kültür bizi bedenlerimiz konusunda takıntılı olmaya itiyor.

Peki nereden çıktı bu kurallar? Kız çocuğu olarak dünyaya geldiğin için doğuştan mı öğrendin bunları? Büyüdükçe gelişen ve şekil değiştiren bedeninin her santimini incelemek sana verilmiş bir ödev mi? Bedenini belirli kalıplara sokmak şart mı?

Diyelim ki bu kurallara harfiyen uyuldu, o zaman dünya üzerinde tek bir beden tipi hâkim olurdu. Bu uzun boylu, zayıf ve kusursuz kadını filmlerden reklam panolarına, masalardan oyuncak bebeklere kadar her yerde görürdük. Göre göre ondan başka bir alternatif olmadığına inanırdık. Dur bir dakika. Yoksa ne yöne baksan bunun gibi kadın imajları mı görüyorsun?

Yıllar boyunca dünyanın en çok satan kız çocuğu oyuncuğu *Barbie* bebekler oldu. Barbie'nin kariyeri ve kıyafetleri, olsa olsa bir de saç ve ten rengi değişti ama popöler bebeğimiz incecik fiziğinden asla ödün vermedi. Kıvrımlı hatlara sahip Barbie ilk kez 2016'da ortaya çıktı. 1965'te *Nasil Kilo Vermeli?* adlı diyet kitabını elinde tuttuğuna bakılırsa hayatını zayıf kalmaya adanmış olmalıydı. Zaten kitapta tek bir tavsiye vardı: Yemek yeme. Barbie tam tamına elli bir sene bu tavsiyeye uymuş anlaşılan. Őimdi hazırsan sana dünyada Barbie'nin vücut ölçülerine sahip olan kadınların oranını açıklıyorum.

100,000'de 1'den daha az.

1992'de konuşan Barbie piyasaya sürüldüğünde matematik dersinin zor olduğunu söylemişti ama ona kulak asma. Bu oran, ulaşılması sahididen imkânsız bir beden tipinin normalmiş gibi sunulduğunu gösteriyor. Ayrıca kızların kafası matematiğe basmaz klişesini tekrarlayan Barbie özgüvenimizi de sarıyor. Barbie'nin yaratıcıları, evrim teorisini ortaya atan bilim insanı Charles Darwin'in 1874'te yazdığı "Erkek bedensel ve zihinsel açıdan kadından daha güçlüdür"* cümlesine inanmış olabilirler mi acaba?



YANLIŐ

Kızların rakamlarla arası iyi değildir.



DOĞRU

Kızların ve erkeklerin beyinleri arasında rakamları algılama açısından hiçbir fark yoktur.

* Ed. Paul H. Barrett & R. B. Freeman, *The Works of Charles Darwin, The Descent of Man and, Selection in Relation to Sex (Part Two)*, New York University Press, New York, 1989, s.621.

2000'lerde Barbie'ye rakip olan **BRATZ**'lerin de gerçekçi vücut ölçülerine sahip olduklarını söylemek zor. Anime karakterleri andıran kocaman kafaları ve bununla tezat oluşturan ipince bedenleri zayıflığı geçerli kılarken, bir yandan da kız çocuklarını ileride daha sık karşılaşacakları ideal güzelliğe hazırlıyordu.

Normal kabul edilen beden tipinin inşasında Disney prensesleri de boş durmuyor.

Karlar Ülkesi filminin kahramanları **ELSA VE ANNA** en azından bir prensin gelip kendilerini kurtarmasını beklemeyen, cesur, maceraperest ve özgür karakterler. Gel gör ki onların yaratıcılarından Lino Dissalvo, hem güzel olmaları hem de duygularını göstermeleri gerektiği için kız kardeşleri canlandırmanın zor olduğunu söylemiş.

Dikkat dikkat! Kadınların güzel ve duygusal varlıklar olarak anlatılmaları **KOSKOCAMAN** bir kandırmaca.

Elsa ve Anna'nın şaşkın bakışlarının sabitlendiği iri gözlerini hatırlıyor musun? Adeta akıllı telefonlardaki filtreler sayesinde büyütülmüşe benzeyen bu gözlerin gerçeklikle bir ilgisi var mı sence? Upuzun bacakları, incecik kolları, minicik ayakları ve çıkık göğüslerine ne demeli? Gerçek hayat için baştan ayağa fazlasıyla gerçek dışı görünüyorlar. Ancak, onları ve onlar gibi prensesleri izledikçe kızların böyle görünmeleri gerektiğini düşünebilirsin. Çünkü onlar sadece film kahramanı olmakla kalmıyor, beğendiğin ve taklit ettiğin idollere dönüşüyorlar belki de.

En az Elsa ve Anna kadar zayıf ve kusursuz olan **Disney Prensesleri** saymakla bitmez. Demek ki hep aynı kuralı öğütüyorlar bize:

İster prenses ol ister olma, ince ve güzel olma yükümlülüğünü yerine getirmen şart.

Yapılan araştırmalarda Disney prenseslerinin, kız çocuklarının bedenlerini algılama şekliyle beraber özgüvenlerini de kötü yönde etkilediğinin ortaya konmasına şaşmamalı.

Mesela Amerika'da aralarında *Sindirella, Uyuyan Güzeli* ve

101 *Dalmaçyalı* gibi popüler filmlerin bulunduğu, rastgele seçtikleri yirmi beş çocuk filmini inceleyen bir grup araştırmacı ilginç sonuçlar elde ettiler.* Buna göre, filmlerin %72'sinde ince fiziğe sahip karakterlerin hoşça giden özellikleri olduğu ortaya çıktı. Zayıf kahramanlar aynı zamanda başarılı, mutlu ve girişken oluyorlar. Şişman kahramanlara gelince, onlar ise çirkin, kötü, zalim ve buna benzer olumsuz kişilik özellikleri taşıyorlar.

Bu filmleri izleyenlerin akıllarında yer kaplayan ve gitgide genişleyen cümle:

Zayıfsan güzelsin; şişmansan çirkinsin.

Halbuki bedenimizin şekli bir güzellik ölçü birimi değil.

Ne izlesem?

Turning Red [Kırmızı], ergenlik döneminin bütün zorluklarını on üç yaşındaki Mei Lee karakterinin kızıl bir pandaya dönüşmesi üzerinden anlatan eğlenceli bir animasyon filmi. Regl olmaktan değişen beden ve duygularına, anne-kız ilişkisinden K-Pop'a ergenlikle ilgili ne var ne yoksa gerçekçi bir bakış açısıyla işleniyor filmde. Yönetmeni Domee Shi, animasyon stüdyosu Pixar'ın otuz altı yıllık tarihinde uzun metrajlı bir filmi tek başına yöneten ilk kadın yönetmen olma unvanına sahip.

* Sylvia Herbozo, Stacey Tantleff-Dunn, Jessica Gokee LaRose, Joel Kevin Thompson, *Beauty and Thinness Messages in Children's Media: A Content Analysis*, Florida, 2004, s.27.

Bedenimizi nasıl algılıyoruz sence? Aynaya bakarak mı? Ona dokunarak mı? Onu tanımaya çalışarak mı?

Aslında bebekliğinden itibaren bedeninin uzuvlarını algılamaya başlıyorsun. Büyüyorsun, gelişıyorsun, derken ergenlik denen bilinmezliklerle dolu dönemin içinde buluyorsun kendini. Beden özelliklerinin günden güne değışmesi seni şaşırtıyor. Hatta bazen endişelendiriyor. Gözlemediğin değışiklikleri anlamlandırmak için arkadaşlarına bakıyorsun. Birinin boyu hızla uzuyor. Ötekinin memelerinin büyümesi dikkatini çekiyor. Bir başkasının yüzünde sivilceler çıkıyor. Bu gibi pek çok değışimi yaratmakla kalmayıp, ruh halini inişli çıkışlı kılan ve cinselliğe karşı ilgini yoğunlaştıran gizli kahramanı sahneye davet ediyoruz.

Hormonlar

Kızların vücutlarındaki yağ oranının artması, boylarının uzaması, memelerinin büyümesi, kalçalarının genişlemesi, koltuk altlarında, genital bölgelerinde ve bacaklarında kılların çıkmaya başlaması, regl olmaları... Hepsi hormonların marifeti. Her vücudun ritmi farklı olduğundan bu gelişmelerin zaman aralığı da değışken. Kimi için bunlara ayak uydurmak kolay, kimi için ise daha sancılı. Genel hatlarıyla kızlar arasında ortak bir deneyimden söz ediyor olsak da esasında her birinin yaşadığı kendine özgü.

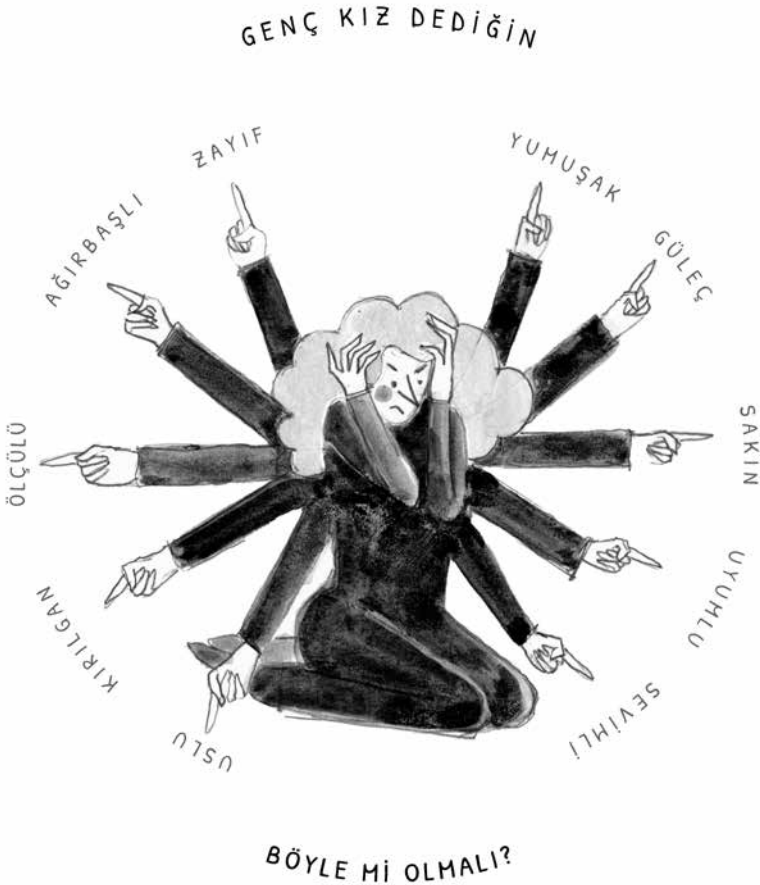
Ya erkekler?

Kızların olduğu gibi erkeklerin bedenleri de ergenlikte değışime uğruyor. Vücutlarındaki kas oranı artıyor, omuzları genişliyor, testisleri büyüyor, koltuk altlarında ve genital bölgelerinde tüylenme başlıyor, boyları uzuyor, ciltleri yağlanıyor.

Ortak bir deneyim demişken, çoğumuz ergenlikteki fizyolojik değişimleri tek bir cümleyle özetliyoruz: “Kilo aldım.” Bedenimizin çocukluktaki formundan sıyrılıp yetişkinliğe doğru geçmesinin doğal sonucunun şişmanlama olarak yorumlanmasının sebebi konusunda tahminleri alabilir miyim?

O sevimsiz kurallar mı dedin? Tam üstüne bastın.

Seni ve arkadaşlarını, anneni ve anneanneni, babanı ve dedeni, kısacası tüm toplumu “Genç kız dediğin böyle olmalı” fikrine alıştıran bu kurallardan oluşan bir kültür.



Kuralların yanı sıra bir de fotoğraf taşıyorsun zihninde. Bedenini nasıl gördüğünü anlatan, ona karşı olumlu ve olumsuz duygularını içeren boydan çekilmiş bir kare gibi düşünebilirsin bunu. İşte beden imgesi, başka bir deyişle beden algısı, bu fotoğrafı ve onu çevreleyen duygu ve düşüncelerini ifade ediyor.

Beden algısı,

- ✧ Bedenin nasıl görüldüğünden bağımsız olarak senin bedenini nasıl gördüğünle ilgilidir. Mesela yüzünde sadece birkaç sivilce çıktığında yüzünün tamamen sivilcelerle kaplı olduğunu düşünebilirsin.
- ✧ Mental sağlığını etkilediği gibi, mental sağlığından da etkilenir.
- ✧ Ergenlikteki fiziksel değişimlerden ötürü bu dönemde hayatının önemli bir başlığı haline gelebilir.
- ✧ Hayatın boyunca değişime uğrar.
- ✧ Kimi zaman olumlu kimi zaman olumsuz duygular içerebilir. Bunların hiçbiri sabit ve değişmez durumlar değildir.
- ✧ Aile, arkadaşlar ve toplumun beden hakkındaki yargılarıyla şekillenir.

Bedeninle ilgili düşündüklerin kendiliğinden oluşmuyor. Zihnindeki fotoğrafın tam karşısına hayali bir görüntü yerleşiyor. Tanıştığına pek memnun olmayacağını düşündüğüm ideal bedeni takdim etmek istiyorum.

SENİN BEĞENİN

Bu sayfaya kendi bedenini içinden geldiđi gibi çizmeye ne dersin?

İDEAL BEDEN



Haydi sen de katıl bize!

Bedenimizle, sesimizle, varlığımızla
yer kaplamaktan çekinmiyoruz.

Dış görünüşe önem veren şekilcilikten kaçınıyoruz.

Bedenimizden utanmıyoruz.

Kendimizi ve başkalarını fiziksel özelliklere göre
değerlendirmiyoruz ve yargılamıyoruz.

Bedenimizi her haliyle, olduğu gibi seviyoruz.

Bedeni alay konusu yapmıyoruz.

Bunu yapanları uyarıyoruz.

Bedenlerimizin farklı ölçüleri ve
şekilleri olduğunu kabul ediyoruz.

Kusurlara inanmıyoruz çünkü her bedenin
kendine has özellikleri olduğunu biliyoruz.

Arkadaşlarımızla kol kola giriyor,
bedenimizi kalıplara sokmaya çalışan herkese
ve her şeye karşı mücadele ediyoruz.

