

Eylül 2024

momento

“AÇLIK”





GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Elmas Zeynep Bamyacı

KURUCU EDİTÖRLER

*Aleyna Tekedereli
Süeda Nur Doğanay
Gözde Mercan
Selin Ülküden*

YAYIN KURULU

*Ayşe Melek
Mahmut Genç*

İÇİNDEKİLER

- 6 DOYURULMA SANRISINDAN AYILMAK**
Ayşe Melek
- 8 İLK AÇLIĞIN GÖLGESİNDE: İNSAN DÜNYADA NE YAPAR?**
Süeda Nur Doğanay
- 11 MÜPHEM BİR ARZU NESNESİ OLARAK : ÇAKMA KÜLTÜRÜ**
Mahmut Genç
- 13 THE END**
Zeliha Altuntaş
- 14 KAN VE KİMLİK: RAW (2016) FİLM İNCELEMESİ**
Elmas Zeynep Bamyacı
- 17 AÇLIĞIN GETİRDİKLERİ: BESLENMENİN BEYİN GELİŞİMİ VE DAVRANIŞLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**
Selin Ülküden
- 20 “AÇLIK” ROMANININ PSİKANALİTİK İNCELEMESİ: KLEINYEN BİR BAKIŞ**
Aleyna Çiçek Erdoğan
- 26 AÇLIKTAN OBEZİTEYE**
Zeynep Çanga
- 27 AÇLIK AMA NASIL**
Serap Yıldız
- 29 ÇAKMAK**
Gülcan Türkel
- 30 İMKÂNSIZ EYLEMLER OLARAK DOYMAK VE DOYURULMAK**
Heval Defne Çoban
- 32 DİLENCİ RUHLAR**
Aleyna Tekedereli
- 33 HEDONİK AÇLIĞIN BİREY ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**
Ceyda Dağlık
- 35 BALÇIK**
Defne Kaplan
- 37 BÜTÜNLEŞMİŞ HİSLER VE ANLAM AÇLIĞI**
Tuğba Gürsoy
- 39 İNSAN AÇLIĞINI MEŞRULAŞTIRABİLİR Mİ?**
İrem Ak
- 40 PSİKOLOJİ SÖZLÜĞÜ**
- 42 MOMENTO GALERİ**

EDİTÖRLERDEN

Sevgili Okuyucularımız,

İlk sayımızla karşınızda olmaktan büyük bir heyecan duyuyoruz.

Momento, hayatın her anının psikolojiden izler taşıdığını fark eden bir grup gencin tutkusu ile doğdu, sizin katkılarınızla bir dergiye dönüştü. Hayatın hızla aktığı bu günlerde, her sayfanın ve her satırın dünyanızda derin izler bırakmasını ve dergimizin sizler için anlamlı bir durak olmasını amaçlıyoruz. Gelecek olan sayılarımızla hayatın farklı renklerini ve seslerini sizlere taşımak istiyoruz; bazen ilham verici bir hikâye ile bazen de ufkunuzu genişletecek bir makale ile.

Bir fincan kahve eşliğinde ya da günün yoğunluğunda kısa bir mola vererek dergimizi okumaya başladığınızda size yalnızca içerik değil, aynı zamanda bir dostun sıcaklığını da sunmayı arzuluyoruz. Umarız her sayfa, kendiniz ve çevrenizle olan bağınızı güçlendirir ve günlük telaşlar arasında derin bir nefes olmayı başarır.

Keyifli okumalar dileriz!

Momento Dergisi Mutfak Ekibi

AYŞE MELEK'TEN

An Psikoloji yaklaşık 15 yıllık bir emeğin ürünü. Benimle birlikte zaman içinde yoğruldu, serpildi, dallandı budaklandı. İlk günden beri psikoterapi alanına dair uygulama ve fikirlerim psikolojinin kendisiyle sınırlı değildi. Edebiyata, düşünceye, sanata ve sosyolojiye merakım iş yapma biçimimi de psikoterapistliğimi de başından bu yana etkiledi ve belirledi. Hem terapi odasında hem de eğitimliğe soyunduktan sonra öğrencilerimle kurduğum ilişkide geniş bir vizyonla yürümeyi, sınırlamak yerine genişletmeyi, öğretene ya da belirleyen bir yerden var olmak yerine dinamik bir yapının içinde var olmayı öncelendim. Herkesin kendisi olabildiği, kendi yetenekleri doğrultusunda kendini ortaya koyduğu, destekleyici, besleyici bir alan tutmak öteden beri kendime çok yakıştırdığım ve gerçekleştirmeyi önemseydiğim bir şey. Son aylarda geldiğimiz noktada da psikoterapi üst başlığıyla oldukça zengin ve çok yönlü bir alana adım attığımızı hissediyorum. Kuru bir kuramsallığın ötesinde pek çok disiplinden beslenen bir psikoloji mecrasının içindeyiz ve Memento bu işlerin içinde beni en çok heyecanlandıranlardan. Bütünüyle stajyerlerimizden oluşan bir ekibin emek ve kabiliyetinin ürünü. Bugün ortaya çıkan işe baktığımda sevinçten ve gururdan gözlerim doluyor. Yargılamayan, eleştirel ama yapıcı ve destekleyici bir alan varsa orada yeşerecek şeyler de vardır, tıpkı önünüzdeki bu derginin filizlenip ortaya çıkması gibi. Ömrü uzun, katkısı bol olsun dilerim.

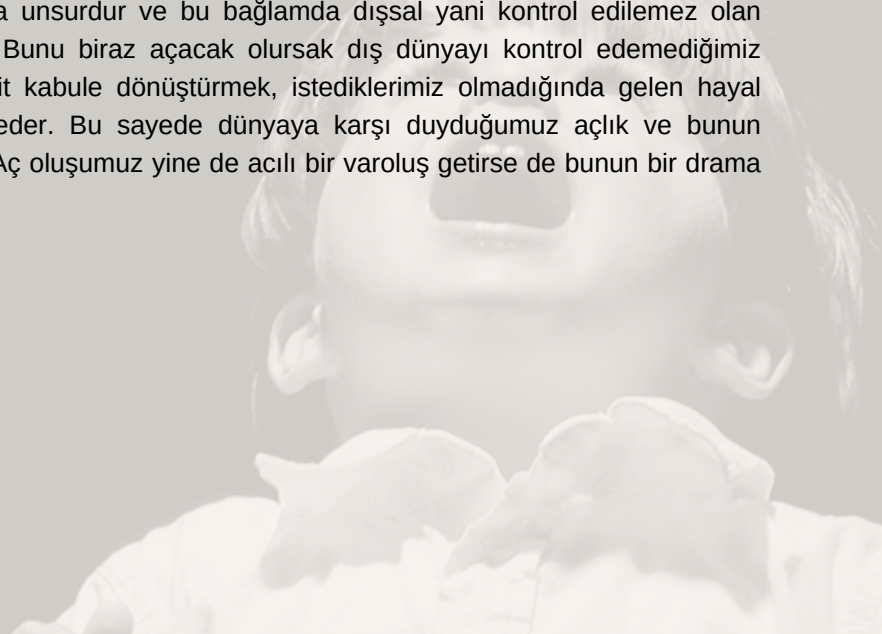
DOYURULMA SANRISINDAN AYILMAK

Ayşe Melek

İnsan yavrusu doğduğu anda bir tür ölüm deneyimler. Amnio sıvısı içinde cenneti yaşadığı, kendisini ihtiyaçsız, tam ve bütün hissettiği bir hâlden bütün aciziyetiyle dünyaya uyanır. Göbek kordonu aracılığıyla beslendiği ve homeostasis dengesinin neredeyse hiç bozulmadığı mutmain hâli sonlanmış ve kordonun kesilmesine bağlı ani kan şekeri düşüşüyle ne olduğunu anlamlandıramadığı korku dolu bir deneyime fırlatılmıştır. Tümgülülüğünü yitirerek ve bütün aciziyetiyle ellerini dünyaya açıp neredeyse yalvararak doyurulmayı beklemektedir. Buradan sonraki süreç bu dengenin bozulup yeniden düzenlenmesi olarak milyonlarca kez tekrar edecektir. İç dengemizi bozan çok fazla değişken olmakla birlikte, bunun bizim için başladığı yer açlıktır. Çağdaş gelişim kuramcılarında Daniel Stern “Bir Bebeğin Günlüğü”nde dünyadaki ilk günlerini geçiren bir insanın deneyimini tarif etmek için “açlık fırtınası” metaforunu kullanır. Korku dolu ve psikotik bir dünyadır bu dünya. Bütünlük hissini tamamen ortadan kalktığı, çatlak, keskin, kaotik ve acılı bir dünya.

Fırlatıldığımız bu korkunç boşluğun içinde hissettiğimiz derin korku ve ihtiyacın ateşleyicisi olan tiz bir çığlık, bir ciyıklama yükselir. Dünyayla ilişkimizin çekirdeği, “Bana bakın, beni doyurun, dengemi sağlayın, nolur biri bana bir şey yapsın ve bu acı, bu çatlama sona ersin!” mesajı. Eğer yeterince şanslıysak bir el uzanır dışarıdan, bir dokunuş, bir bakış, bir ses; annenin aylardır aşına olunan, güven veren kokusu gelir ve bizi çıkarır atıldığımız o derin ve uçsuz boşluktan. Sakinleriz; tiz çığlıklar yatışır, dünya sessizleşir, korku diner ve yerini bir süreliğine, yeni bir ihtiyaç açığa çıkana kadar güven hissine bırakır. Dünyada ilk temas ettiğimiz kişi bu anlamda açlıkla ve dünyanın geri kalanıyla olan ilişkimizi belirleyecektir. O bizi yerinde yeterince doyurursa (Buradaki doyurmak yalnızca fiziksel açlığı gidermek gibi düşünülmesin. O aynı zamanda bir insanın sevilmesi, onunla ilişki kurulması anlamlarını da içerir.) fiziksel ve ruhsal gelişimimizin önü açılır. Aksi halde içine fırlatıldığımız çatlak, bölük pörçük, ürkütücü dünyaya yönelik talepkârlığımız ve ondan sürekli alacaklı olduğumuz sanrısı ruhsallığımızda bir yerlerde asılı kalacaktır. Dünyaya yönelik içsel tutumumuz her ne pahasına olursa olsun oradan bir şey almak, dünyadan yoğun bir beklenti hâlinde olmak gibi bir hâle sürüklenme riskiyle karşı karşıya kalır. İhtiyaçlı, aç ve alıcı konumda başladığımız hayat yolculuğunu umulur ki doyurulmuş hissederek, verici olabilecek denli dengeli ve dingin bir hâlde sonlandırılır.

Bunun olabilmesi için doyurulma ya da tatmin olma yollarımızın gelişimsel süreçte dış kaynaklı olmasından ziyade daha bizim kontrolümüzde olan ve elimizden alınamayacak şeylere dönüşmesine ihtiyaç olduğunu söylesem çok yanlış bir şey söylemiş olmam. Klein’in haset bahsine göndermeyle birincil besin kaynağımız olan memenin, ötekinin kontrolünde olması haseti tetikleyen ana unsurdur ve bu bağlamda dışsal yani kontrol edilemez olan ruhsallığımızda yeniden yapılanmaya muhtaçtır. Bunu biraz açacak olursak dış dünyayı kontrol edemediğimiz gerçeğinin idrakine varmak ve bu idraki bir çeşit kabule dönüştürmek, istediklerimiz olmadığında gelen hayal kırıklığı ve öfkeyi teskin edebilmemize yardım eder. Bu sayede dünyaya karşı duyduğumuz açlık ve bunun karşılanması beklentisinin yarattığı ızdırap diner. Aç oluşumuz yine de acılı bir varoluş getirirse de bunun bir drama ve ızdıraba dönüşmesinin önü kesilmiş olacaktır.



Burada dünyaya yönelik açlığımızın bazı temel görünülerinden söz edilebilir. Bunlardan ilki gerçekten fizyolojik açlığımız ve bunun duygusal bileşenleridir. Bir diğeri güç istenci, bugün özellikle para ya da kariyer sahibi olmakla günlük hayatta karşılık bulan bir şey gibi okuyabiliriz. Başka bir tanesi şöhret arzusu, diğeri tarafından hayran olunmak, beğenilmek olabilir. Özetle her biri içsel tutum olarak bizi dış dünyaya yönelten, bizim değil diğelerinin kontrolünde olan şeylerdir. Bunların benim gerçek ihtiyaçlarım ya da bana gerçekte iyi gelecek olan şeyler olduğunu zannediyorsam doğal ve kaçınılmaz olarak bunları elde etmek ve elde tutabilmek için manipülatif ve kaygılı bir hâlin davetçisi ve taşıyıcısı olmak durumunda kalırım.

Manipülatif olmam gerekir ki her zaman diğelerinin hayranlığını kendimde tutabileyim. Bu beni her daim eylem hâlinde ancak işlevsel ve gerçek anlamda üretici olmayan bir eylemin içerisinde tutar. Yaptığım her şeyin motivasyonu diğeri şaşırtmak ve ayartmak olacaktır. Bu da çok huzursuz ve kaygılı bir iç dünya demektir çünkü hayranlığının ya da beğenisinin her an orada benimle kalacağına dair hiçbir güvence yoktur.

Bunların yerine gerçekten kimsenin bizden alamayacağı ve açlığı gerçek anlamda dindirecek bazı tekliflerde bulunmak mümkün. Bunlardan birisi inançtır fakat bu inanç genel ve dogmatik bir inanç değildir. Kişisel tecrübeye dayalı ve gerçekten deneyimimizden süzülen bir inançtır. Daha önce yapmış olduğum ya da bir şekilde benzerini yaptığım bir şeyi yapabileceğime inanmak mesela. Hiç yürümediğim bir yola dair fanteziler üretmek yerine yürüdüğüm bir yolun yürüdüğüm kadarıyla ilgili içimde bazı kanaatlerin oluşmasının getirdiği deneyime bağlı bütünüyle sarsılmaz olmayan bazı anlam adacıkları diyebiliriz. Böyle bir inanç benden alınamaz çünkü gökten zembille inmedi ya da ben ona açlığımı doyurma sanrısıyla yapışıp kurtarıcı olmaya beklentisiyle sarılmadım.

Kendi gerçeğimi kabul ettiğim bir yerden hayatı devam ve idame ettirmeye yönelik gayretim de benimdir ve ben istemediğim sürece benden alınamaz. Bunu hırsıyla ayırmamız anlamlı olur çünkü hırs, başta saydığımız, kaynaklarını dışarıda aradığımız doyma araçlarına beni yönelten şeydir ve gerçek anlamda doyurulamaz. Bir döngüsellik içinde beni patinaja sokar. Gayret ise o an içinde bulunduğum hâlin bütünüyle kabulüyle kendim ve diğeri için elimden geleni yapmamdır. Son olarak şimdide kalma gücü, dikkat ve konsantrasyon elimden alınamaz. Açlığımı, dışa bağımlı olmanın dışına çıkarabilmem mümkündür; ellerimi açtığım ve beklenti içinde sürekli dış dünyadan talep ettiğim doyurulma ihtiyacımı ancak şimdide kalma gücümü ve dikkatimi artırarak azaltabilir ve böylece açlıkla kurduğum ilişkiye yeni ve olgunlaşmaya hizmet eden bir yön verebilirim. Dikkat benim en büyük gücüm; onu kimseye kaptırmayıp kendim yönetebilir olduğumda gayretle ve konsantrasyonla, gerçeğin tam içinde, dışa bağımlı olmayan bir ruhsallıkla ve şükranla durabilmem mümkün.

Özetle içsel dengemiz bozulduğunda onu yeniden tesis etmemizin yolunun hayatımızın ilk yıllarında dış kaynaklı olduğunu hatta bunu kendi başımıza yapmamızın hiçbir yolu olmadığını kesin olarak biliyoruz fakat bugün durum bu değil. Bugün kendimle çalışma gönüllülüğüm varsa açlığımın bende yarattığı acıyı görüp bunu ızdıraba dönüştürmeden, insan varoluşuyla kendi gerçekliğimin içine ağgözlü olmayan bir yerden yerleşmem mümkün.

İLK AÇLIĞIN GÖLGESİNDE: İNSAN DÜNYADA NE YAPAR?

Süeda Nur Doğanay

Açlık, doyuma ulaşma ihtiyacının güçlü bir dürtüyle birleştiği yoğun bir deneyimdir. Açlık, ilk deneyimlenen hâliyle hayatta kalma içgüdüsüyle tetiklenmek, dünyayı ve ona bakışı böyle bir yerden şekillendirmek, aynı zamanda hem ruhsal hem zihinsel bir güven ortamı sağlama ihtiyacıyla da bir yaşam alanı oluşturmaktır. Varlığımızda mevcut olan bu asli deneyimin karmaşıklığını kavrayabilmek amacıyla açlığı ilk kez deneyimlediğimiz günleri hatırlamak yerinde olacaktır.

Dünyaya gözlerini henüz açmış bir bebek, anne karnından sonra içine düştüğü bu dış dünya içerisinde yeni hayatının ilk duyularını ilk kez açlık hissi üzerinden tanımaya ve anlamlandırmaya başlar. Anne karnının güvenli, korunaklı ve besleyici ortamından çıkarılan bebek, nefes açlığı, karın açlığı ve tüm diğer ihtiyaç ve kaygılarıyla birlikte, en erken güdüleriyle karakterize bir varoluşla annesinin kucağında doyurulmayı beklemekte, içine doğduğu bu yeni ve yabancı dünyada kendisini neyin beklediğini ise bilmemektedir. Bu kendisine ne olacağı belirsiz dünyada bebek, hayatta kalabilmesi adına güvenebileceği ve temel gereksinimlerini karşılayacak bir güce, bir dayanağa, bir anneye ihtiyaç duymaktadır. Bu noktada, iyi bir annenin şefkat dolu kolları ve yavrusuna sunduğu besin, bebeğin temel güven duygusunu ve yaşamla ilk bağlarını oluşturacaktır. Besleyen ve anneye ilk sevgi ilişkisini başlatan "iyi" bir besin kaynağı bebekte yaşamaya dair bir şevk ve arzu uyandıracak, böylelikle anneye kurduğu bu temel ve simbiyotik ilişkide bebek, sadece ihtiyaç duyduğu doyumu almakla kalmayıp aynı zamanda yaşamda "tutulduğunu" da hissedecektir. Çünkü aç bırakılma korkusunu ve hatta her türlü ruhsal ve fiziksel acıyı uyandıran açlık duygusu, bebek tarafından bir ölüm tehdidi olarak algılanacak ve bu da bebeğe temel yaşamsal bir korku verecektir.

Bu yüzden yaşamın ilk yıllarında annenin "yeterince iyi" olması ve bebeğinin ihtiyaçlarını anlayıp gereğince cevap verebilmesi, çocuk için dünyanın güvenilir bir yer olduğuna dair bir içsel inanç geliştirerek tüm yaşama bakış açısını belirler. Yeterince iyi anne, -ille de bebeğin kendi annesi olması gerekmez- bebeğin ihtiyaçlarına aktif olarak uyum gösteren kişidir.

Klein'a göre bebek, bu yeni doğduğu dünyayı anlamlandırmaya çalışırken kendi iç dünyasını da acıkan, doyum için saldırmaya hazır, yani doğuştan "kötü" ve zulmedici nesnelere dolu olarak algılar, acıkınca yapabileceklerinden ve hatta kendi saldırganlığından korkar. Tüm bu "kötü" ve dayanılmaz duyulara sahip olmaktan duyduğu rahatsızlığı ise "iyi" olan annenin şefkatini, güvenini ve kendisine hissettireceği iyi duyguları, anne sütü aracılığıyla kendi içine alarak yatıştırılmaya çalışır. Anne sütü burada iyi olan her şeyin ilk temsilcisi olacaktır. Eğer bu içe yansıtılan ilksel nesne bebeğin iç dünyasında yeterince güvenli bir biçimde kök salabilirse olumlu bir gelişimin temelleri de burada atılmış olacaktır. Bebek, dünyaya ve burada kuracağı tüm diğer ilişkilere, tüm yaşam biçimine ve açlığının yaşamı boyunca bir şekilde doyuma ulaşacağına, dolayısıyla güvende olduğuna ve olacağına dair bir inanç geliştirir. Bunun aksi bir senaryoda ise bebek, bu dünyanın güvensiz, diğer insanların güvenilmez ve kendisinin ihmal edilebilir olduğuna, dolayısıyla ihtiyaçlarının karşılıksız kalacağına dair bir endişe geliştirir ki bu da çocukta yaşamı boyunca hissedeceği tüm kaygıların temellerini atar.

Winnicott'a göre "yeterince iyi anne" bebeğin ihtiyaçlarını başta neredeyse tamamen karşılayan, ancak zamanla bebeğin bağımsızlık kazanmasına izin veren bir annedir.

Bu anne, bebeğin yaşamının ilk dönemlerinde onun tüm ihtiyaçlarına duyarlı ve tepkisel bir şekilde yanıt verir. Bu süreçte bebek, dünyayı güvenli bir yer olarak algılar ve bu güven duygusu, bebeğin sağlıklı bir şekilde gelişmesi için temel oluşturur. Ancak "yeterince iyi anne", tam anlamıyla ve mükemmel bir bakım sağlamaktan çok, bebeğin bireyselleşme ve ayrışma sürecini destekleyen bir bakım sunar. Bebeğin gelişiminin ilerleyen aşamalarında anne, zaman zaman bebeğin ihtiyaçlarına tam olarak cevap veremez ve bu eksiklikler, bebeğin dış dünyayla başa çıkma becerilerini geliştirmesine olanak tanır. Bu, bir tür "küçük hayal kırıklıkları" süreci olarak görülebilir ve bebek, bu hayal kırıklıkları aracılığıyla gerçeklikle başa çıkmayı öğrenir. Ortada yeterince iyi bir anne olmadığı sürece, bebeğin haz ilkesinden gerçeklik ilkesine geçmesi ya da birincil özdeşleşmeyi gerçekleştirip onu aşması mümkün değildir. Annenin, bebeğin ihtiyaçlarına uyum göstermedeki yetersizliği, nesnelere ve dış dünyayı gerçek kılar, yani sevildikleri kadar nefret de edilebilen şeyler hâline getirir.

Anne memesi, bebek için yalnızca fiziksel bir besin kaynağı değildir. Bebek, bu kaynağa beslenme ihtiyacının ötesinde anlamlar yükler ve onu güven, şefkat ve huzurla ilişkilendirir. Meme, iyi hâlinde, bütün anne iyiliğinin, tükenmez sabır ve cömertliğin ilk örneğidir. Böylece bu annesel ve ilksel nesne, umudun, güvenin ve iyiliğe inancın temeli olarak kalır. Ancak burada bir açmaz ortaya çıkar. Annenin bu hâliyle, mükemmel bir sevgiye layık ve tüm iyilikleri içinde barındıran bir sevgi nesnesi olarak varoluşu, bebeğin aynı zamanda hissettiği, açlığının neticesinde ortaya çıkmış olan saldırganlığının yöneldiği nesnedir de aynı zamanda. Bebek, bulduğu bu annesel iyilik hazinesini almak, daha fazla almak, tüketene kadar içine çekmek ister fakat bir yandan da bu kaynağın tükenmesinden veya buraya zarar vermektense korkar.

Bebek, aynı kişiyi hem saldırganlık hem de sevgi duygularıyla ilişkilendirmeyi böyle bir duygusal dualite ile öğrenmeye başlar. Tüm bu duyguların bir aradaki çatışmalı varoluşu, ortaya bir çift değerlilik duygusu ortaya çıkarır. Bu çift değerliliğin kabulü ise bebeği depresif bir konuma iter. Saldırgan duygular beslenen anne, sevilen anne ile bir ve aynı şeydir. Böylece kişi, bir şeyi tamamen iyi ya da tamamen kötü görmek yerine, onu daha gerçekçi ve bütünlüklü bir şekilde tanımaya başlar. Ancak, sevdiği şeye zarar verme korkusu da varlığını sürdürür ve yaşamın ilk suçluluk duyguları böylelikle ortaya çıkmaya başlar. Suçluluk, bir tasalanma duygusunu beraberinde getirir. Dolayısıyla tasalanma, sevginin bir belirtisi olarak vardır. Zira sevilen nesneye bir zarar vermektense korkulur. Keza onarma çabaları da sevginin bir sonucudur. Çift-değerlilik, kişinin karmaşık ve kopuk düşüncelerinin yerini, artık daha dengeli ve bütünlüklü bir iç dünyaya bırakması sürecini anlatır. Klein'a göre bu çift-değerlilik (ambivalans) duygusu, insanın yaşamda ulaştığı en yüksek düzeydir. İç sıkıntısıdır, açılmıyaz olandır. Kaçınılmaz olandır da belki. Doyumu ve sahip olmayı istemek, alınca sahip olmak fakat bununla da memnun olamamak, bir seçimin diğerini gölgede bırakması, gölgede kalanın huzursuzluğu, bir bitmeyen çatışma, bir bitmeyen telaş, bir bitmeyen trajedi, belki de yaşamın ta kendisidir.

Bu sebeptendir ki, "İnsan, karnı doyunca huzuru kağan tek canlıdır." derler.

Kutsal metinlerdeki Âdem ve Havva anlatısı, belki de açlık ve doyum hissini en insani ve temel arkaik örneklerinden biridir. İnsan, yeryüzünde açlıkla ve doyumun getirisi olan huzursuzlukla var olmuştur. Diğer canlıların aksine karnını doyurunca uyuyup dinlenmek yerine çalışmaya başlar.

Hâlimden memnunken daha fazlasına; yaşarken, sonsuz yaşamaya, sınırlar içinde mutlu ve konforluysen bile sınırları aşmaya iştihayı belki de bu yüzden insanı dünyada var eder. Anlatıya göre sonsuz yaşam isteği, yasak meyveyi yemenin de motivasyonudur. Âdem ve Havva anlatısındaki yasak meyve, insanın aşkınlığına, sınırları aşmaya ve “daha fazla” olana duyduğu temayülün meyve üzerinde temsilendirilmiş bir yansımasıdır. Dünyayı keşfetmeye çalışan, annedeki “iyi” nesneyi fazla ve daha fazla almayı isteyen ve bu daha fazlanın “küçük” insana hissettirdikleri, sevgi, suçluluk ve ambivalans, bu yüzden insan ruhsallığının temelidir. Mirastır. İnsan olarak hayat bulmuş olmanın gerçeğidir belki de. Dünya tarihinde bir fark yaratmış her oluş, insanların sergilediği ve bazen diğerlerine anlaşılması bile zor gelen riskli davranışlar, cüretkâr girişimler, yaşanan kaygılar ve bunlara rağmen hayatı tehlikeye atmak pahasına yapılan atılımlar... Bunların hepsi doyumun getirdiği bir huzursuzluğun ya da insanın duyduğu sınırları aşma açlığının birer ürünü olabilirler. Bu sebeptendir ki rutin ve konfor insan için belli bir noktadan sonra can sıkıcıdır.

Güvenli alanından kopmuş, zayıf, çıplak ve aciz bir varlık olan insan, kendi güvenliğini sağlamak, uygarlıklar kurmak, dünyada var olabilmek ve buraya uyum sağlamak için dünyayı değiştirerek, bunu yapamadığında da dünyayı kendine uydurarak, doğada olmayı oluşturarak ve hayal edip inşa ederek varlığını sürdürmek durumunda kalmıştır. Belki de bu yüzden ki insan, kabına sığmayan, yenilik peşinde koşan ve gelişmek zorunda olan, bunu isteyen ve arayanıdır.

KAYNAKÇA

- Canan, S. (2020). *İnsanın fabrika ayarları: sınırları aşmak*. Tutukitap Yayınları.
- Freud, S. (1923). *Haz ilkesinin ötesinde ve ben ve id* (A. Babaoğlu, Çev.). Metis Yayınları, 2001.
- Klein, M. (1957). *Haset ve şükran* (O. Koçak & Y. Erten, Çev.). Metis Yayınları.
- Prat, R. (2021). Narsisizmin temelinde... öteki: erken ilişkisel deneyimlerin doğası. İçinde F. Özenen (Ed.), *Narsisizm* (Psikanaliz buluşmaları serisi 7, ss. 9-27). Bağlam Yayıncılık. (Çev. F. Faracı)
- Winnicott, D. W. (1971). *Oyun ve gerçeklik* (T. Birkan, Çev.). Metis Yayınları.

MÜPHEM BİR ARZU NESNESİ OLARAK: ÇAKMA KÜLTÜRÜ

Mahmut Genç

Orijinallik ve çakma arasındaki sınır, özellikle Çin'de "shanzhai" adıyla bilinen bir kültürle bulanıklaşıyor. Shanzhai, yalnızca "çakma" üretim anlamına gelmez; bazen orijinalinden daha işlevsel ve prestijli nesnelere yaratmayı da içerir. Bu kültür, bireylerin arzu ettikleri nesnelere farklı yollardan ulaşmasını sağlarken aynı zamanda arzunun müphem nesnesine yönelik bir karmaşa da yaratır. Bu makale, shanzhai kültürü üzerinden özgünlük, arzu ve mülkiyet kavramlarını sorgularken bireyin tatmin edilemeyen arzusunun nasıl dönüştüğünü ele alıyor.

Shanzhai, Çince'de çakma/sahte/taklit anlamlarına gelen bir kelimedir. Bu kelime diğer coğrafyalarda olduğu gibi yalnızca bir özgün nesnenin bir özgün olmayan nesne tarafından benzetilerek takip edilmesi anlamına gelmiyor. Çin'de shanzhai kültürü benzeri olması arzulanan nesneden daha prestijli nesnelere üretmeyi de kapsıyor. Yani örneğin Apple'ın son çıkan telefonunun Shanzhai versiyonunda, Apple'da olmayan bir özellik de ekleyerek gerçeğinden daha efektif bir ürün ortaya çıkartma amacı taşıyor ve böylelikle insanlar fonksiyonel bağlamda da aslı olandan ziyade çakma olana yöneliyor. Bu esnada aslı olandan ziyade taklit olanı tercih etmenin ezberlenmiş utanç yükü ise taklide duyulan ilgi ile birlikte yok oluyor, çünkü bir şeyin özgün olanıydansa çakma olanı daha revaçta olmuş oluyor. Orijinal dediğimiz nesnenin de varlığını daha önceki olan biten tüm nesnelere varlığına borçlu olduğunu düşünürsek ortaya kaçamadığımız bir soru çıkıyor: Gerçek ve orijinal olan nedir?

Normal şartlarda bireyin sınıfsal olarak dezavantajlı olması nedeniyle erişim sağlayamadığı arzu nesnesine dair hissettiği açlık ve ihtiyaç shanzhai kültürü ile birlikte ortadan kalkıyor.

Kişi bir başkasının mülkiyetinde olan özgün nesneye ulaşmak adına hissettiği açlık duygusuna galip gelemediği için o nesneden çok da uzaklaşmadan ve kamusal olarak aynı fenotipe sahip bir nesne ile hileli bir yoldan özgün nesnenin bir izdüşümüne sahip oluyor. Bu sahiplik ile birlikte bastırılmaya çalışılan arzu artık yeni bir boyut kazanarak kişideki aşağılık kompleksini daha karmaşık bir hâle sokuyor. Çünkü dünyadaki herkesi elinizdeki nesnenin orijinal olduğuna inandırmanız dahi bunu en yakınınızdakine, yani kendinize yapamazsınız. Buradaki vahim durum kişinin "the person" olmamaklığına dair açıklığın her seferinde bir gerçeklik olarak onun suratına çarpmasıdır. Yani açlık kaynak noktasından yeni bir form ile yeniden taşar ve artık bilinmez bir hal alır.

Çakmanın tam olarak ne olduğuna baktığımızda gördüğümüz şeylerden bir tanesi de en temelde taklidi yapılan ürünün fikrîsel üretim aşamasına yönelik bir gasptir. Bir ürünün materyal hâlinde önceki aşamasında; esinlenmek, özenmek, güncellemek vb. birçok aşama olabilir fakat nihayetinde bir fikrîsel üretim söz konusu olmazsa olmazdır. İmite edilmiş üründe böyle bir aşama yoktur, elde edilen materyal fikrîsel bir aşamadan geçmez. O kısma dair boşluğu bir başka ürünün (taklit ettiği orijinal ürünün) fikrî aşamasını gasp ederek tamamlar. Böylelikle kendi yoksunluğunu (açlığını) bir başkasının varlığı üzerinden giderir. Tüm bu anlatının mikro ölçekteki karşılığı, sınıfsal anlamda dezavantajlı birinin üretilmiş bir kültürün ürünü olan materyale dair arzusunun bastırılmak için gidip çakma bir materyal satın almasıdır. Böylelikle halka tamamlanır; çakma varlığının sağlayıcısı ve açıklığının doyurucusu olarak orijinale ihtiyaç duyduğu gibi, birey de varlığının tamamlayıcısı ve açıklığının doyurucusu olarak çakmaya ihtiyaç duyar. Çakma, gasp ettiği fikrî mülkiyeti ile binlerce arzuya aldatmaca bir doyurganlık sunar.



Aslında olan olduktan sonra kişideki açlık yalnızca boyut değiştirir. Çünkü kişi gerçek bir açlık giderici ile karşı karşıya değildir. Tıpkı aç karnınızı doyumak için hava boşluğunu yutmanız gibi bir şeydir bu. Teknik olarak bir şey yutarsınız, ama bu sizi doyurmaz. Kişinin imitasyon ile kurduğu ilişi de tıpkı böyledir. Yenen şey ile yenilmesi talep edilen şey arasında bir irtibat yoktur. Arzu kamusal görünüme dair bir tezgah kurdurtur, bu adeta bir hokkabazlıktır ve bununla kamuyu manipüle ederek varlığını gasp ettiği varlık olarak sunma denemesi gerçekteştir. Açlığa dair harekete geçen kişi, doyunluğa dair tarifinde hata yapmıştır. Çakmanın sosyal alanda işlevselliğini yitiriyormuş gibi görünmesi, kişinin arzu nesnesine mütekabiliyeti olmamasıyla ilgilidir. Kişi sınıfsal bariyerleri hasebiyle arzusunu mütevazı bir noktaya doğru manipüle ederek askıya almıştır. Onu pansuman etmiş fakat tedavi etmemiştir. Bu doyunluk palyatiftir.

Shanzhai kültürü kişideki palyatif çözümü mübadele bakımından da bir çıkmaza sokar. Kişinin arzu nesnesine dair bir karmaşayı tetikler. Kişi orijinal nesneye doğru hareket ettiği esnada, orijinal nesne sosyal prestijini taklidine kaybetmiştir. Taklit olan, orijinal olandan daha eksik olsa da daha fazladır. Taklit olan fikri mübadelede nesnesiz olsa da orijinal olan yegane sermayesi olan prestij gücünü kaybetmiştir. Gerçeklik piyasası devalüe olmuştur. Kişinin orijinale dair çıktığı yolda varmayı arzuladığı hedef yer değişirmiştir. Kişi açtır, fakat doyurucu nesnesi kayıptır.

THE END

Zeliha Altuntaş

Gri tüylü, yeşil gözlü kedi fareyi kovalıyor. Uzun kirpikli, koca kulaklı, kahverengi fare her defasında ustalıklı kurtuluyor kedinin elinden. Hiç konuşmuyorlar. Ben de hiç konuşmuyorum. Burnumdan akan sümük dudağıma değdiğinde fark ediyorum ancak onu, kolumun arkasını çevirip kazağımla siliyorum burnumu. Fazla hareket etmemem lazım. Evdeki koca ayak beni bulabilir! O kadar uzun süre ağlamışım ki hâlâ istemsizce derin nefesler alıp iç çekiyorum, göğüs kafesim ara ara yükselip iniyor. Küçük kalbim sığamıyor hiçbir yere. Sanırım saatlerdir açım. Hafızamı sıfırlamışım, sabah kahvaltı edip etmediğimi hatırlamıyorum. Eğer bunu hatırlamak için yakın geçmişe gidersem başka şeyler hatırlamaktan da korkuyorum. Anda kalmak dedikleri şeyi altı yaşında becerebildiğimi çok büyüyünce fark edeceğim. Şimdi sadece kedi ile fareye odaklanmış durumdayım. Bu bölümü defalarca izledim. Küçük ve güçsüz farenin sonunda kurtulacağını, hatta kediyi doğduğuna pişman edeceğini biliyorum. İşte ilk kişisel gelişim dersimi de onlardan almış oluyorum: “Küçüğüm diye üzülme, aklını kullan ve pes etme!” İçimden tezahürat yapıyorum: “Haydi Jerry, başarabilirsin!”

Sessiz olmam lazım. Evde dolanan koca ayaklar üzerime basıp ezebilir. Dikkat çekmemem lazım. Bence bunu başarabilirim. Konuşmadan, yemek yemeden bir müddet daha çizgi film izleyebilirim. Belki Jerry'nin kaçırdığı peynirden bir lokma da ben yiyebilirim. Televizyonun sesini kısıp ekrana biraz daha yaklaşıyorum. Renklerin içinde kaybolmak istiyorum. Uslu bir kız olmam lazım, hayatta kalmak için varla yok arası bir şey olmam lazım. “Haydi Jerry, Tom arkanda dikkat et!” Televizyona bakıyorum ama odanın kapısında duran koca ayaklının bana baktığını hissedebiliyorum. Nefesimi tuttum, gitmesini bekliyorum. Onun varlığı sütü halıya döktüğümü hatırlatıyor ve neden aç olduğumu. “Aptal!” diyorum içimden kendime. Jerry ekrandan kuyruğunu çıkarıp bir şaplak atıyor yüzüme: “Saçmalama!” Şimdi yine üç kişi kaldık odada: Ben, Tom ve Jerry. Onlar da giderse ne yaparım diye düşünüyorum. Çocuk olmak çok zor. Kendine hâkim olmak çok zor. Bunu düşünürken ekran kenarlardan kararmaya başlıyor. Etrafı siyah yuvarlak yavaş yavaş daralıyor, Tom ve Jerry küçülüyor, küçülüyor... Sonra simsiyah ekranın ortasında o yazı beliriyor: “The End”. İşte yine dayanamıyorum, başlıyorum ağlamaya. Nasıl bir yalnızlık hissi yaşadığımı çocuk cümlelerimle anlatmam imkânsız. Sesim yükseldikçe yükseliyor. Koca ayaklının hiddetli sesini duyuyorum. Gözlerimi kapatıp koltuğun kenarında iki büklüm onu bekliyorum.

KAN VE KİMLİK : RAW (2016) FİLM İNCELEMESİ

Elmas Zeynep Bamyacı

Julia Ducournau'nun 2016 yapımı ilk filmi Raw, insanın en karanlık ve bastırılmış yönlerini kullanarak kafa karıştırıcı bir şekilde kendimizden bir şeyler bulabileceğimiz bir hikâye anlatıyor. Yamyamlığı konu alan bir filmde bahsederken "kendimizden bir şey bulabileceğimiz" ifadesi akla gelen ilk şey olmayabilir. Ancak Ducournau'nun kendini bulmaya çalışan bir genç kızın kimlik karmaşası, özgürlük arayışı ve keşfetmeye olan açlığı filme şaşırtıcı bir dokunaklılık unsuru katıyor. Yine de unutulmamalı ki Raw, grotesk bir "body horror" filmi ve Cannes'daki galasında izleyicilerin kusmalarına neden olabilecek kadar da rahatsız edici.

Hikâye, hayatı boyunca vejetaryen olan Justine'i (Garance Marillier) protagonistimiz olarak alıyor. Justine, ailesinin ayak izlerini takip ederek veterinerlik okuluna başlayıp yuvasından ayrılıyor. Üst sınıfların yaptığı "üniversiteye başlama ritüellerinin" bir parçası olarak çiğ bir tavşan ciğeri yemek zorunda kaldıktan sonra hikayenin gidişatı geri dönülmez bir değişim yaşıyor. Bu olay sonrası ete karşı bir açlık besleyen Justine'in bu iştahı başta daha masumane sayılabilir. Bulabildiği her türlü etli yemeği tükettiğinde vücudunda yaralar ve kaşıntılar oluşmaya başlıyor, bu hayatı boyunca et tüketmemiş bir insanın aniden fazlaca ete maruz kaldığı düşünüldüğünde oldukça anlaşılabilir geliyor. Ancak aynı okulda olan ablası Alexia (Ella Rumpf) ile yaşadığı son derece rahatsız edici bir olay ardından ablasının parmağını yemeye başlayan Justine'in ete olan açlığının yamyamlığa dönüştüğünü görüyoruz. Hassas mideliyseniz bu noktada filmi kapatmanız, önünüzdeki bir hafta kâbus görmemeniz açısından bir tavsiyedir.

Justine'in alevlenen insan eti arzusu kısa süre içinde yakınındaki insanları ciddi bir tehlikeye sokuyor.

Kanibalizm ve Kendilik Krizi

Korku filmi severler sıradan kanibalistik davranışlar sergileyen karakterleri, kanı ve eti ana korku unsuru olarak alan filmleri artık "banal" bulsa da, Raw sizi ekrana kilitleyor. Görmek istemiyorsunuz ama bir yandan da gözlerinizi ondan alamıyorsunuz. Bu öyle bir arzu ki görmek istediğinizi bile fark etmiyorsunuz, elinizle gözünüzü kapattığınızda gizlice iki parmağınızı araladığınızda inanamıyorsunuz. Aynı zamanda çoğu "body horror" filmlerinde olduğu gibi Raw filminde de istemsiz bir şekilde gördüklerinizi çeşitli şekillerle taklit ediyorsunuz. Film izlerken gerilimin en yoğun olduğu sahnelerde bazen kolumu bazen parmaklarımı ısırırken bulmuştum mesela kendimi.

Kanibalizm bir tabudur. Üzerine konuşulamaz ve kabul edilemez. Filmde kanibalizm, yalnızca bir bedensel eylem olarak değil, aynı zamanda bireyin içsel açlığının ve toplumsal tabularla yaşadığı derin psikolojik çatışmanın bir temsili olarak tasvir edilir. Bu bağlamda kanibalizm, Justine'in bireysel varoluşunun ve kimlik arayışının susturulmuş boyutlarını açığa çıkaran bir metafor haline gelir.

Açlık kavramını psikanalitik bir derinlikte de ele alabiliriz. Justine'in kanibalistik dürtüleri, Freudyan anlamda, bastırılmış ve toplum tarafından dışlanan arzularının bir yansımasıdır. Lacan'ın arzular teorisinde açlık benzer şekilde, bireyin içsel boşluğunu ve toplumsal normlarla olan çatışmasını simgeler. Justine'in kanibalistik eğilimleri, bu açlığın simgesel bir dışavurumu olarak ortaya çıkar; toplumun sınırlarıyla bireyin içsel ihtiyaçları arasındaki gerilim, onun bedensel eylemlerinde tezahür eder. Justine'in bu açlığı, onun kimlik krizine girmesine ve bu krizin getirdiği içsel yoksunluğu fiziksel bir eyleme dönüştürmesine yol açar. Diğer bir tabirle arzuların patlama anı yaşanır. Bu durum, bireyin içsel gerçekliğinde nasıl derin yaralar açılabilabileceğini ve bu yaraların kişinin varoluşsal açlığını doyurma çabasında nasıl patolojik bir biçim alabileceğini gözler önüne serer.

Kimlik İnşasında Sosyal Dinamikler

Sosyal çevrenin bireyin kimliğini nasıl etkilediği ve bu etkileşimin kişisel gelişim sürecine olan katkıları, filmdeki ana temalardan biri olarak karşımıza çıkar. Justine'in psikolojik evrimi çevresel etkileşimlerin ışığında derinlemesine incelenir.

Üniversiteye geçiş, bireyin kimlik oluşturma ve özbenlik arayışında dönüştürücü bir aşamadır. Bu aşama, Justine'in çevresiyle olan etkileşimleri aracılığıyla bireysel değerlerini yeniden yapılandırdığı bir süreç olarak belirir. Sosyal çevre; onun kişisel deneyimlerini, sosyal rollerini ve çevresel baskılara karşı verdiği tepkileri etkiler.

Justine'in çocukluğundan itibaren, ailesinin kendisine dayattığı vejetaryen yaşam tarzı, onun beslenme alışkanlıklarını ve dünya görüşünü şekillendirir. Bu beslenme kısıtlamaları, onun içsel dünyasında belirgin bir şekilde kök salmış, yemek ve beslenme eylemlerine dair derin bir kavramsal çerçeve oluşturmuştur. Ailesinin bu katı normları ve ideolojik dayatmaları karşısında üniversitede karşılaştığı ortam bambaşkadır, yenidir ve heyecan vericidir. Justine'in ailesinin ideolojisinden sapma süreci, onun için bir başkaldırı anıdır. Et tüketmeye başlaması, hem ailesinin hem de çevresinin kendisine dayattığı kısıtlamaların ötesine geçme çabasının bir tezahürüdür. Bu an, yasak olanın çekiciliği ilkesine dayanarak Justine'in yasaklı olanla ilişkisini yeniden tanımlar. Yasak olanın cazibesi, bu eylemin ona sunduğu özgürlük hissi ve keşif arzusu üzerinden belirginleşir.

Cinsellik ve Kadınsılık

Ete geliştirdiği açlık sonrası Justine bir dönüşüm yaşar. Topuklu ayakkabılarla tökezleyen ve neredeyse her gün zorbalığa uğrayan bir kızıdan, sözün gerçek anlamıyla insan yiyen bir kadına dönüşür. Bu çarpıcı dönüşüm, onun kurtuluşudur; hayatta kalmak için olması gereken şey olur. Uyumlu, sakin, sessiz, masum kızıdan; zevklerini keşfeden, aç "kötü kız"a dönüşür. Elbette, bu yüzden sonunda cezalandırılması gerekir. Günümüz korku filmlerinde genellikle kadın kurban cinsel beklentilerle dolu bir eylemde canavarıyla karşılaşır ya da bir canavara dönüşür. (Bu konuyu derinleştirmek adına Barbara Creed okumanızı şiddetle tavsiye ederim.) Bu durum, kadının kendi cinselliğini keşfetme çabası için neredeyse bir ceza gibidir. Kadın kahraman için bir kastrasyon olarak da yorumlayabiliriz.

Eşcinsel oda arkadaşı Adrian ile sevişirken, Justine kendi kolunu ısırır ve çiğner; bu cinsel birleşme anında kendisine uyguladığı cezadır. Bu an, Justine için bir dönüm noktasıdır; en derin cinsel ve yemek arzusunu keşfeden Justine artık bunları kabullenmiştir.

Gerçek Canavar

Son olarak, abject (iğrenç) kavramını ve bu kavramın korku filmlerindeki ve Raw filmindeki anlamını incelemek istiyorum. Kristeva'ya göre abject, anne-çocuk bedenlerin birbirinden ayrılması sürecinde yaşanan bir duygudur. Bu duygu aynı şekilde bedeninin kendi atıklarından ayrılması sürecinde de yaşanır. Biz insanlar tabiri caizse birer iğrenciz. Oedipal aşamada eskimiş durumdayız ve annemizin karnını terk ettikten sonra bir başka varlıkla tam anlamıyla bütünleşmeyi asla başaramıyoruz. Neredeyse her korku filminde annelik figürünün canavarlığı, hem annemize duyduğumuz hayranlık hem de korkuyu temsil eder. Teoride ve gerçekte annemiz tarafından tanımlanırız. Ondan ayrılmamız gerekir ama kim olduğumuzu anlamak için ona ihtiyaç duyarız. Çünkü annemizden ayrıldıktan sonra gerçek açlığımız başlar. Creed, "Abject, insan ile insan olmayan arasındaki sınırı çizer." der. Korku filmleri abject'i göstererek insanlığımızı bize hatırlatır. Filmleri izlerken karşımıza çıkan korku unsurları (çürümüş bedenler, canavarlar, yamyamlar, kan ve şiddet) bize gerçek hayatta aşamayacağımız sınırları hatırlatır. Korku filmleri, sanki kontrolü kaybetmemek ve sınırları bilmek konusunda bize öğütler veren annelerdir. Bu açıdan bakıldığında, ana karakterlerin kadın olması korkuyu çaktırmadan bir üst boyuta taşır. Filmin sonuna kadar Justine ve kız kardeşlerinin sorunlu gençler olduğunu ve tedavi edilmeleri gerektiğini, aksi takdirde toplumdan çıkarılmaları gerektiğini düşünürüz. Ama filmin sonunda yönetmen ters köşe yapar.

Justine'in kanibal kız kardeşi oda arkadaşının bacağını yediğinde ve onu öldürdüğünde eve geri dönen Justine vejetaryen annesinin başından beri bir kanibal olduğunu ve yavaş yavaş babalarını parça parça yediğini öğrenir. Baba, Justine'e "Bu senin hatan değil, kız kardeşinin de. O başından beri farklıydı, ben ve annen bir çare bulamadık, sonra sanırım o sadece ne olduğunu kabullendi. Endişelenme, sen de bir yolunu bulacaksın." der.

Bu, annesi gibi olmak istemeyen Justine ve ablasının annelerinden büyük bir parça taşımaya devam ettiğini, oedipal aşamaya geçemediklerini gösterir.

Kanibal eğilimleri olan bir aileyi anlatan bir korku filmi yapmak başlı başına cüretkârcadır. Bir de üstüne filmi canavarlardan nefret etmeden bitirmeyi sağlamak ve insanın kendini keşfetmeye olan açlığını giderdiğinde bununla yaşamamanın bir yolunu bulması gerektiğini alt metin olarak geçirmek neredeyse imkânsızdır. Ducornau bunu Raw ile kusursuz bir şekilde gerçekleştiriyor. Filmin sonunda izleyiciler tamamen anlamsız bir şekilde hissediyor. Sanki şu ana kadar bildiği her şey yanlışmış gibi...

AÇLIĞIN GETİRDİKLERİ: BESLENMENİN BEYİN GELİŞİMİ VE DAVRANIŞLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Selin Ülküden

Açlık, geçmişten günümüze süregelen ve giderek artan bir gıda eksikliği problemidir. Yakın gelecekte değişen dünyanın etkisiyle yaşanan küresel ısınma gibi sorunlar sonucunda tarımdan ve diğer kaynaklardan elde edilen gıdaya erişim azalacaktır. Bu durum, açlığın artık sadece maddi problemlerin sebep olduğu bir mesele olmaktan çıkıp sosyoekonomik düzey fark etmeksizin herkesin yaşadığı bir duruma dönüşmesine neden olacaktır.

Anne karnındaki bir bebekten tutun hasta yatağında yatan bir yaşlıya kadar her bireyin ihtiyaç duyduğu belirli kaynakları sağlayan gıdaların eksikliği, sadece fiziksel değil, aynı zamanda birçok ruhsal probleme de yol açmaktadır. Yetersiz beslenen insanlarda bu ruhsal problemlerin bir kısmının ortak olmasının sebeplerinden biri de beyinde ve vücudumuzda açlığın yarattığı fizyolojik değişimlerdir. Bu yazıda, açlığın ruhsal etkilerini ve bunların fiziksel temellerini inceleyerek gelecekte bizi bekleyen zorlukları biraz daha yakından tanıyacağız.

Açlığı organizmanın kendi kendine savaş açması olarak da tanımlayabiliriz. Açlığın sonucu olarak harekete geçen glukagon ve katekolamin hormonları önce ilk enerji kaynağı olan glikojeni, sonra yağ dokusunu, en sonunda da kas dokusunu yıkar (Ünal& Özenoğlu, 2014). Bu süreçlerde enerjiyi yeteri kadar alamayan organizma, öncelikli olarak yaşamını sürdürmesi gerektiği için önceliksiz olan alanlarda kullanılacak enerjiden tasarruf etmeye çalışır. Bu da önce fiziksel, ardından davranışsal ve ruhsal değişimlere sebebiyet verir. İnsan yaşamını ele alıp bu değişimleri ve etkilerini yerinde değerlendirmek konuyu daha iyi anlamamızı sağlayacaktır.

İnsan yaşamının başlangıcında, yani daha anne karnında büyürken gelişimimizi destekleyecek çeşitli kaynaklara ihtiyaç duyarız. Beyin gelişiminin en hızlı olduğu bu dönemde enerji, protein ve mikro besinler gibi unsurlar büyük önem taşır.

Bu ihtiyaçlarımız annenin besin yetersizliğinden dolayı karşılanamazsa nörogelişimsel sürecimiz bozulur ve beyin fonksiyonlarımız etkilenir (Noğay, 2012). Anne karnında bu etkiler toplumsal alanda görülmesi de normal süreçlerini yaşayamamış ve gelişimini olması gerektiği gibi tamamlayamamış bir beyin yapısı gelecekteki problemlerin öncüsü olabilir.

Örneğin, çocukluk döneminde demir eksikliği yaşamış bir çocuk bilişsel işlevlerde bozukluk yaşamaya daha yatkındır. Demir eksikliği, beynin bilişsel süreçlerinde önemli bir rol oynar ve besin yetersizliğinden kaynaklanan eksiklik, ruhsal ve motor sorunlara yol açar. Aynı zamanda Ünal ve Özenoğlu'nun yaptığı çalışmada (2014) desteklediği gibi bilişsel işleyişin bozulması dışa yönelim davranış bozukluklarına zemin hazırlar. Bu dışa yönelim davranış bozuklukları incelendiğinde makromalnütrisyon (protein gibi) ve mikromalnütrisyon (demir ve çinko gibi) ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Yetersiz beslenmenin bu etkilerinden dolayı bireyin IQ'su üzerinde olumsuz etki ettiği de söylenebilmektedir (Garkal& Shete, 2014).

Organizmanın açlıktan kaynaklanan enerji tasarrufunun birey açısından yarattığı çok büyük etkiler vardır. Halsizlik, huzursuzluk ve sinirlilik gün yüzü bulur. Beynin iki besin kaynağından biri olan glikoz, karbonhidratlardan elde edilir. Karbonhidratlarda yaşanan önemli eksiklik sonucu bilinç kaybı ve hafızada yetersizlik gibi durumlarla da karşılaşılabilir. Enerji elde etmek isteyen beyin glikozu karbonhidratlardan üretemeyince vücudun glikoz depolarına başvurur. Vücuttaki enerjinin yüzde yirmisini harcayan beyin diğer bölgelerden glikoz elde edince başka yerlerde kullanılması amaçlanan glikoz buraya gönderilir ve vücudun diğer bölgelerinin enerji ihtiyacından tasarruf yapılır. Fakat vücuttaki glikoz deposu çok sınırlıdır. Beslenme yetersizliği durumunda bu durum kas yıkımına kadar ilerler ve vücudun dermansız olmasına sebep olur, daha uzun süreli besin yetersizliğinde bireyi ölüme kadar götürür.

Açlığın yarattığı sinirlilik ve agresiflik halinin şiddete kadar ilerleyebileceği durumlar maalesef gözlenmektedir. Bunun fizyolojik temelini baktığımızda eksikliğinde şiddet mekanizmasını en çok etkileyen yağ asidi omega-3'ü görebiliriz (Özenoğlu & Ünal, 2014). Omega-3 eksikliğinden kaynaklı kolesterol düzeyinin değişmesi serotonin fonksiyonunu etkileyerek şiddet içeren davranışların oluşumunda rol oynayabilir (Özenoğlu & Ünal, 2014).

Şiddeti başka tarafıyla ele aldığımızda, Ünal ve Özenoğlu'nun çalışmasında (2015) besin yetersizliği yaşayan yoksul ailelerin çocuklarının temel ihtiyaçlarını karşılayamadığını görürüz. Aynı zamanda bu ailelerde çocukların sömürülmesi, istismar, şiddet ve ayrımcılık gibi sosyal sorunlarla başa çıkılması gerekir. Çocuklarda kronikleşen beslenme yetersizliği boy kısalığına ve bodurluğa sebep olmakta ve bu, arkadaşları arasında dışlanma ve dalga geçilme gibi problemler yaratmaktadır. Ek olarak, biyolojik depresyon yani enerji tasarrufu döneminde enerjinin çoğu beyine gönderildiği için güçsüz ve dermansız bir beden, açlıktan ve toplumdaki görünümünden kaynaklanan eziklik ve isteksizlik duyguları ortaya çıkar. Beyindeki bilişsel bozukluklardan kaynaklı olarak okul başarısı da düşük olan çocuklar anksiyete, depresyon, intihar düşünceleri ya da hiperaktivite problemleri yaşamaya daha eğilimlidir. Bu durumlar da bu çocuklar arasında yaygın olarak görülen alkolizm, okulu bırakma, uyarıcı veya uyuşturucu madde kullanımı gibi oldukça zararlı eylemlerin sebeplerindedir.

Yapılan araştırmalarda besin yetersizliği yaşayan ailelerde karşılaşılan duygusal ve davranışsal değişimlerden kaynaklı olarak aile içi şiddetin çok fazla yaşandığı görülmüştür. Ailedeki yaşam koşullarından kaynaklı olarak gerekli sevgi ve ilginin verilmemesi de psikolojik olarak olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu ihmal, aile içi şiddet ve istismar döngüsünde güçsüz bedeniyle savaşamayan çocuklar bunlara maruz kalmakta ya da bunlara izleyici olmaktadır. Hep bu döngünün içinde olmaları topluma olan güvenlerini sarsmakta ve onları da bazen şiddete katılımcı olmaya itmektedir. Eğitimlerini yüksek başarılarla tamamlayamayan ya da bırakan çocuklar ilerleyen yaşlarda işsiz kalmakta ve aynı besin yetersizliği durumunu kendi ailelerine de yaşatmaktadırlar.

Vücutta serotoninini düşüren her elementin eksikliği intihar ve saldırgan davranışlar gibi sonuçlar yaratmaktadır. Bunun yanı sıra pahalı olmayan ilaçlar bile yoksul aileler için bir yük olduğundan ilaç veya aşılarla önenebilecek hastalıklara karşı çocuklar savunmasız kalmaktadır. Bağışıklık sistemleri vücudun ihtiyaç duyduğu vitamin ve protein gibi maddelere yeterince sahip olamadığı için bu çocuklar hastalıklara karşı daha duyarlıdır. İlaç veya aşılarla ulaşma imkânı olmayan bu ailelerde, çocuk ölüm oranları toplumun daha gelişmiş ve maddi gücü yüksek kesimlerine kıyasla oldukça yüksektir.



Käthe Kollwitz, *Germany's Children are starving!*, 1924, lithographic crayon

Besin yetersizliği ve ileri seviyesi olan açlık yüzeysel olarak ele alındığında beyindeki bazı maddelerin eksik kalmasından kaynaklı fiziksel değişiklikler olarak açıklanabilir. Ancak daha derine inildiğinde, bu durumun sadece fiziksel etkilerle sınırlı kalmadığını, kişinin davranışlarına, aile yapısının dinamiğine, sosyal çevresine ve ruhsal durumuna kadar geniş bir yelpazede etkiler yarattığını açıkça görebiliriz. Hayatın her alanına açıkça veya dolaylı olarak etki eden açlık zamanında çözülemezse hayat kalitesini önemli ölçüde düşürebilir. Hatta bu süreç, bireyin kendi yaşamına son vermesiyle bile sonuçlanabilecek bir noktaya gelebilir. Bu nedenle açlığı tetikleyebilecek faktörlerin ortadan kaldırılması için çalışmalar yapılmalı ve bu duruma maruz kalan bireylerin topluma kazandırılması hedeflenmelidir.

KAYNAKÇA

- Altın, Z. (2017). Açlığın fizyolojisi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 27(3), 179-185.
- Garkal, K. D., Shete, A. N. (2014). Influence of nutrition and socio-economic status on intellectual development in school children. *National Journal of Physiology, Pharmacy & Pharmacology*, 5(2), 145-148.
- Noğay, N. H. (2012). Beslenmenin beyin gelişimi üzerindeki etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 2(2). 42-45.
- Özenoğlu, A., Ünal, G. (2014). Açlık ve şiddet. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 115-122.
- Özenoğlu, A., Ünal, G. (2015). Açlık ve yoksulluğun çocuklarda saldırganlık ve şiddet davranışları ile ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 162-179.

“Açlık” Romanının Psikanalitik İncelemesi: Kleinyen Bir Bakış

Aleyna Çiçek Erdoğan

Norveçli yazar Knut Hamsun, ilk kez 1890'da yayımlanan Açlık (Slut) romanında, elinde yazma tutkusundan ve kabiliyetinden başka bir şey bulunmayan bir adamın açlıkla mücadele ederek geçirdiği birbirine benzeyen günlerinin bir resmini sunar. Okurun gerçek adını hiçbir zaman öğrenemeyeceği başkahraman, Danimarka'nın soğuk gün ve gecelerinde, başını sokacak bir daireyi, bir otel odasını güçlüklerle bulabilmekte, konakladığı yerlerin ücretini güçlüklerle karşılayabilmektedir. Yazdıklarından bazıları bir gazetede yayımlanmaya layık görüldüğünde kahramanın eline birkaç kron geçmektedir. Bu birkaç kronla kimi zaman kendisine bir yemek ısmarlayan kahraman, kimi zaman da kendisi çok ihtiyaç duyduğu halde eline geçen parayı bir bahşiş veya sadaka olarak bir başkasına bağışlar. Bu denli aç bir adam için çoğu zaman fazla gururlu veya tokgözlü olduğu görülür. Kahramanın öyküsünde “almayı bilmemek” veya “verileni kabul edememek, verilenle ne yapacağını bilememek, kendini doyuramamak” etrafında şekillenen bir açlık serüveni merkeze oturur.

Bir toplumda açlığın ve yoksulluğun sıradanlaşmasının, yetişkin bir adamın günlerce açlık çekmesinin ardındaki sosyopolitik sebepler de elbette konuşulmayı hak eder. Ancak bu yazı, aç kalmış bir yetişkinin, nasıl da hayatının en ilk(s)el dönemindeki o aç, mahrum bırakılmış bebeğe dönüştüğünü görmek; o bebeğin duygulanımsal dünyasına ve ruhsal işleyişine, açlık çeken bir yetişkin adamın hezeyanla gerçeklik arasında gidip gelen düşünme biçiminden ve en çığ biçimde yaşadığı ruhsal deneyimlerinden bakmak üzere yazılıyor.

Melanie Klein, Freud'un ayak izlerini takip ederek geliştirdiği kuramında, ruhsal işleyişin yaşamın daha erken bir döneminde şekillendiğini öne sürer. Bazı Şizoid Mekanizmalar Üzerine Notlar (Notes on Some Schizoid Mechanisms, 1946) ve Bebeğin Duygusal Yaşamına Dair Bazı Kuramsal Sonuçlar (Some Theoretical Conclusions Regarding the Emotional Life of the Infant, 1952) başlıklı çalışmalarında, erken dönemde paranoid-şizoid konum ve depresif konum olarak tanımladığı iki önemli pozisyonu açıklar. Paranoid-şizoid konum, yaşamın ilk 3-4 ayını kapsayan, bebeğin benliğinin ve dolayısıyla nesne temsillerinin de bütünleşmemiş olduğu dönemi ifade eder. Klein'in kuramında bu bütünleşmemişlik, kısmî nesne ilişkilerinin öncülüdür. Buna göre bebek, yaşamın en erken döneminde anneyi bir bütün olarak algılayamaz ve onunla bütüncül bir nesne ilişkisi kuramaz, ancak beslenme üzerinden "meme" ile kısmî bir nesne ilişkisi kurar. Bu konumda bebek "iyi meme" ile "kötü meme" arasında bir bölmeye (splitting) başvurmaktadır. Bebeğin ihtiyaçlarını görüp anlayan, ona yanıt veren, onun için orada olan, besleyen, doyuran meme "iyi meme"; ihtiyaçlarına karşılık vermeyen, ihmal eden, mahrum bırakan, hüsrana uğratan meme ise "kötü meme" olacaktır (Klein, 1946, 1952, 1957).

İyi meme yalnızca fiziksel olarak beslenen bir kanal değil, yaşamın bir kaynağı, yaşam içgüdüsünün, sevginin, cömertliğin bir vekili olarak orada bulunmaktadır; buna karşılık kötü meme de persekütif (zulmedici) endişelerin, ölüm dürtüsünün harekete geçtiği yerdedir. Bebek, doğuştan gelen ölüm içgüdüsünün yarattığı yok olma endişesiyle ve bundan doğan zulmedilme kaygısıyla baş edebilmek için, kötü memeye nefretle, saldırganca bir eğilimle yatırım yapar. İyi memeye olan yatırımı ise sevgi ve şükranla örülmüştür. Burada söz konusu olan, memeyi sevgiyle ve açıklıkla kabul ederek emmek veya memeyi ısırarak, acıtmak, anneye güçlük yaratacak şekilde huysuzlukla memeyi reddetmek gibi somut dışsal süreçler olabilir; bununla beraber, kaygılar, libidinal veya yıkıcı fanteziler ya da nesneyi "iyi" veya "kötü" olarak içe yansıtma gibi içsel süreçler de sevginin veya nefretin, şükranın veya hasedin izdüşümleridir (Klein, 1952, 1957).

Klein, önceki yazılarında memeye yönelik açgözlülükten, nefretten, sadist fantezilerden söz etmiş, 1957'de ortaya koyduğu çalışması Haset ve Şükran (Envy and Gratitude)'da bunlara hasedi de eklemiştir. Ona göre, her beslenme ilişkisi hazzın yanında hüsrana da barındırır ve hüsrana uğramış bir bebek için, esirgeyen, "alıkoyan" meme, haset duyulan bir nesneye dönüşecektir. Memenin bebeğin sahip olmadığı, sınırsız, doyurucu bir kaynağa sahip olması hasedin sebeplerinden biridir; diğer sebep ise memenin sahip olduğu kaynağa rağmen "yoksun bırakıyor" olmasıdır.

Romana dönülecek olursa, süreğen bir açlık çeken kahramanın, ondan "esirgeyen" Tanrı'ya sitemi, öfkesi ve isyanı pek çok yerde görülür; sanki Tanrı, sonsuz kaynağa sahip olan bir memedir ve ondan esirgediği için çoğu zaman "kötü meme" olmaktadır:

"Tanrı'yla ilgili düşünceler zihnimi yeniden işgale başladı. Kendime iş ararken her seferinde onun yolunu kesmesi, bütün isteğim sadece günlük nafakamı çıkarmakken her şeyi mahvetmesi affedilmez bir davranıştı."

"Eğer Tanrı, beni işkenceye uğratarak yolumun üzerine üzüntülerle aldanişlar yığarak beni kendisine daha çok yaklaştıracığı ve iyileştireceği zannında ise aldaniyordu. Bunu kendisine temin edebilirdim. Gözlerimi gökyüzüne kaldırdım. Gururla ve hınçla hemen hemen gözyaşı içinde, içimden bunu bir defa daha tekrar ettim."

"Herkesin cezasını bana çektiren Tanrı'nın keyfi iradesine karşı en kuvvetli itirazları buluyordum."

Tanrı onun 'yolunu kesmekte', onu 'işkenceye uğratmakta', 'herkesin cezasını ona çektirmektedir'. Bu aşamada kahraman açık bir biçimde, Tanrı'yı zulmedici bir nesne olarak deneyimliyor.

Yine de Tanrı'nın kahraman için iyi memeye dönüşebildiği zamanlar da oluyordur:

“Hatırıma parça parça din telakkileri geldi. Kulaklarımda İncil'den bölümler yankılanıyor. Başımı yana eğerek kendi kendime söyleniyordum. Ne yiyeceğimi ne içeceğimi, dünyevi vücut denilen bu kutunun içine ne koyacağımı neden düşünmeliydim? Tanrı Babamız, göğün kuşları gibi beni de himayesi altına almamış mıydı?”

Kahramanın, zulmeden bir Tanrı fikrinden (kötü meme fantezisinden), kendisini koruyacak ve besleyecek, cömert ve güven veren bir Tanrı fikrine (iyi meme fantezisine) savrulduğu görülür.

“Tanrı parmağını sinirlerimin şebekesine sokmuş ve o arada gizlice birkaç teli biraz karıştırmıştı. Sonra Tanrı parmağını çekmişti ve bakınız bu parmağın üzerinde sinirlerimin tellerinden kopmuş zerreler kalmıştı. Ve Tanrı'nın parmağının dokunduğu noktada büyük bir gedik, kafamda onun parmağının geçtiği kısımda bir yara kalmıştı. ... Fakat Tanrı, parmağı ile dokunduktan sonra, beni rahat bıraktı, bir daha dokunmadı ve bana hiçbir fenalığın gelmesine müsaade etmedi.” Burada, kahramanın içsel dünyasındaki zulmeden Tanrı ile sonra onu bırakan, üstelik koruyan Tanrı, aynı Tanrı'dır.

Klein (1957), benliğin “tedricî bütünleşme” işlevinden söz eder. Buna göre, erken dönemde bölünmüş durumda olan benlik ve nesne dünyası, ilk birkaç ayın ardından bir bütünleşme sürecine girer. Bu süreçte bebek, sevdiği nesne ile nefret ettiği, saldırdığı nesnenin aynı olduğunu fark eder; bundan hem bir suçluluk hem de bir misilleme endişesi doğar. Bu dönem, yaşamın ilk yılının ikinci yarısını kapsar ve paranoid-şizoid konumun terk edilmesine de işaret eden depresif konuma karşılık gelir. Depresif konum, bebeğin nevrozize olmasına izin verir. Aksi halde bölme, yadsıma, yansıtma mekanizmalarının ve zulmedilme kaygılarıyla hasedin devrede olduğu paranoid-şizoid konum, yetişkin yaşamına güçlü paranoid-şizoid eğilimler bırakacaktır.

Romanın bir kısmında, kahraman, yine aç ve çaresiz kaldığı, haline öfkelenildiği bir anda gökyüzüne doğru bakarak Tanrı'ya sitem eder. Hemen ardından, sanki içinde onun tam aksini düşünen, onun aksine konuşan bir başkası varmış, bir papaz onun ağzından kendisine sorarmış gibi, *“Fakat çocuğum ona bir kere müracaat ettin mi?”* diye sorar. *“Fakat onu yâd ettin mi?”* Burada, iyi meme ile kötü memeyi birlikte düşünmenin, sentezlemenin yarattığı suçluluğun izleri görülür. Kahramanın 'o' diyerek söz ettiği, Tanrı'dır. Evet, belki Tanrı onu mahrum bırakıyordur ama kendisi de onu hatırlayıp ona başvuruyor mudur?

“Metelik yok fakat Tanrı'ya şükür, lütfu ilahîye inanıyorsun, imanını kaybetmedin. Tanrı'ya o kadar inanıyorsun ki hemen ellerini kavuştur ve bir günahkâr tavrı al.” Bu, kendisine verdiği telkinlerden biridir. Kahraman, bütün zulmedilme ve yoksun bırakılma hislerine karşın, iyi memeye şükran duymaya, onun varlığını korumaya, ona yatırım yapmaya devam etmek için çabalıyordur. “Bir günahkâr tavrı almak” istemesinde de suçluluk duyguları rol oynar.

Bir yandan, kaygılarının ve memeye olan hasedinin yoğunluğu, ihtiyaç duyduğu besinle ilişkisini de bozmaktadır. Çok açlık çekmesine ve bitap düşmesine karşın, kahraman şöyle der: *“Benim gıdaya tahammülüm yoktu. Bunun için yaratılmamıştım, garabetim burada idi, uzviyetimin gıdaya karşı bir nefreti vardı.”* Nihayet bir şeyler yiyebildiğinde midesinin bulanması, kusması da bu durumla ilgilidir. Bedeni besini kabullenememekte, besin, içeri alındığında zarar veren bir şeye dönüşmektedir. Klein (1957) bunu, hasedin, memeye saldırarak ondan gelecek besini bozmasıyla açıklamıştır. Ona göre, bebek hem bakılmak, beslenmek ister ama aynı zamanda memeden kuşku duyar. Memeye dair duygularındaki çiftedeğerlilik, besinden doyum almasını engeller.

Karl Abraham (1924) da emme döneminin bebeğin nesnelere çiftedeğerli ilişkiler kurduğu bir dönem olduğunu, bebeğin nesnelere dostça mı yoksa düşmanca mı yaklaşacağını emmekten aldığı hazzın belirlediğini, bu hazzın aynı zamanda bir şey alma, kendisine bir şey verilme hazzı olduğunu belirtmişti. Ona göre erken dönemde hazdan yoksun kalmak, yaşamın ilerleyen dönemlerinde haz ihtiyacının belirginleşmesine yol açacak ve kişinin haza dair hayal kırıklığı yaşadığı bir durumda, erken döneme gerilemesi (*regression*) mümkün olacaktır.

Açıktır ki kahraman, içine bir şey almakta güçlük çekmektedir. Diğer yandan, istemekten de vazgeçmez. Arayışının hüsrarla sonuçlanması, kahramanın da ruhsal olarak regrese olmasına yol açar. Dolayısıyla, iyi meme ile kötü memeyi bütünleştirebilmenin, depresif konuma geçebilmenin, suçlulukla nevrozize olabilmenin getirdiği ilerleme aksar. Yaşamın erken dönemine gerilemesi, paranoid eğilimlerinin, persekütif endişelerinin artmasıyla sonuçlanacaktır. Klein (1957) da erken dönemdeki paranoid-şizoid mekanizmaların şizofreninin temelini oluşturduğundan söz etmiştir. Bu, bütün bir benlik ve nesne algısının kırılmasını, gerçeklikle bağın kopmasını, psikotik çekirdeğin harekete geçmesini ifade eder.

Romanda, kahramanın paranoid eğilimler gösterdiğine, gerçeklikle olan bağında gedikler açıldığına sık sık rastlanır. Örneğin, bir bankın üzerinde gazete okumakta olan bir adam gördüğünde bu gazeteden kuşku duyar: *“Hatta çılginca bir düşünceye kapıldım; bu, olağanüstü özellikleri olan bir gazete olabilirdi. Merakım gittikçe artıyordu ve sıradaki yerimi değiştirdim. Bunlar, birtakım vesikalar, evrak mahzeninden tehlikeli bir surette aşırılmış kâğıtlar olabilirdi. Belki de gizli bir sözleşme; bir fesat şebekesinin evrakıdır, diye düşündüm. ... Niçin gazetesini her adam gibi tutmuyordu, gazetenin başlığını dışarıda bırakmıyordu? Bu ne çeşit bir hile idi? ... Bu işin içinde bir iş olduğuna, hayatımı koyarak bahse girerim.”*

Karakoldaki yedek bir odada konakladığı gece, duvardaki deliğe yönelik şüpheleri de paranoid düzeydedir: *“Onu yokluyorum, içine üflüyorum ve derinliğini anlamaya çalışıyorum. Bu masum bir delik değildi, hiçbir zaman! Şüpheli bir delildi, benim için aldanmamak lazım gelen esrarlı bir delikti.”*

Kendi kendine yaptığı konuşmalar, bu konuşmaların adeta iki kişilik bir kavgaya dönüşmesi, yolunda gitmeyen işlerinde şeytanın bir parmağının olduğuna inanması, kendince bir kelime uydurup ona epey önem ve anlam atfetmesi gibi başka örnekler de kahramanın gerçeklikle olan bağının nasıl gevşemiş olduğunu gözler önüne sermektedir.

“Hey koca Tanrı'm bir kelime icat ettik yahu!... Kuboa... Gramer itibarıyla büyük ehemmiyeti olan bir kelime...” Sonra alçak sesle konuşmaya başladım çünkü söylediklerimi duyabilirlerdi ve gizli icadımı herkesten saklamak niyetinde idim. Açlıktan tam delilik hâline gelmişim. Boş ve ıstıraplıydım, artık düşüncemin dizginlerini tutamıyordum.”

Bu dizginleri tutamama hali, bir ölçüde manik bir durumu da ifade etmektedir. Kahramanın, karnı doyduğu zaman kendini önemli şeyler yazmaya muktedir hissetmesi; yazdığı yazılarla ilgili hissettiği coşku ve heyecanın hemen ardından derin bir ümitsizliğe kapılması; ani duygusal değişimleri; taşkınlık ve delilik anları ondaki manik-depresif duygudurumun göstergeleridir. Burada kahramanın paranoid kaygılara ve zulmedici endişelere karşı manik savunmalara başvurduğu açıkça görülür. (Bronstein, 2010). Bu savunmaların başarılı olamadığı durumlarda da kahramanın yazılarına, kendisine, hayatına, Tanrı'yla ilişkisine dair ümitsizliğe ve çaresizliğe sürüklendiği depresif bir duygudurum ortaya çıkmıştır.

Klein (1957), ilksel iyi nesneyi güvenli bir biçimde içe yansıtabilmiş olanların, sevgi ve güven içeren nesne ilişkilerini sürdürdürebileceklerini söylemişti. Görünen o ki kahraman, iyi meme ile kötü memeyi bütünleştirememiş, iyi memeye baskın gelen kötü memenin zulmediciliğiyle baş edebilmenin tek yolunu ondan vazgeçmekte bulmuştur:

“Sana söylüyorum, ey göklerin mukaddes Tanrı'sı, sen mevcut değilsin, fakat var olsaydın ben seni öyle telin edecektim ki senin gökyüzün cehennem ateşiyle titreyecekti. Sana söylüyorum, ben sana hizmet ettim, beni reddettin, beni ittin ve ben sana ebediyen arkamı çevirdim. ... Şu andan itibaren senden, senin şanından, şöhretinden ve eserlerinden yüz çeviriyorum.”

Bu an, kahramanın onu duyan, onun için orada olan bir Tanrı'dan (iyi memeden) ümidini büsbütün kestiği, onu reddeden Tanrı'yı (kötü meme) da -bütün yadsıma çabalarına karşın- kabullenerek ondan yüz çevirdiği andır.

Onu aç, çaresiz, mahrum bırakan bir Tanrı'nın dünyasında, kahramanın kapsanma ihtiyacı, tıpkı ana rahminde büzülüp korunduğu dönemdeki gibi, arkaik döneme dair bir özlüm olarak açığa çıkmaktadır:

“Geceleyin başımı sokacak yeri nerede bulmalı? İçine büzülüp sabahlayabileceğim bir delik var mıydı?”

Aradığı o deliği bulamaz. Romanın sonunda, Tanrı'dan vazgeçtiği gibi, üzerinde yaşadığı, onu kapsamayan, onu doyurmayan, istediğini ona vermeyen topraklardan da vazgeçer. Uzaklara giden bir gemiye atlayıp şehirden ayrılır. Belki iyi memeyi bir başka yerde bulabilme ümidiyle. Oysa bilmediği şudur: iyi meme, dışarıda değil içeride olan bir şeydir; içselleştirilmiş bir şey, tıpkı kötü meme gibi.

KAYNAKÇA

Abraham, K. (1924). The influence of oral erotism on character-formation. Selected Papers of Karl Abraham, Chapter XXIV, 393-406.

Bronstein, C. (2010). Two modalities of manic defences: Their function in adolescent breakdown. The International Journal of Psychoanalysis, 91(3), 583-600.

Hamsun, K. (2005). Açlık. Ankara: Elips Kitap. (Orijinal çalışma basım tarihi 1890).

Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. Envy and Gratitude and Other Works 1946-1963, 104, 1-24.

Klein, M. (1952). Some theoretical conclusions regarding the emotional life of the infant.

Envy and Gratitude and Other Works 1946-1963, 104, 61-93.

Klein, M. (1957). Envy and Gratitude. Envy and Gratitude and Other Works 1946-1963, 104, 176-235.

AÇLIKTAN OBEZİTEYE

Zeynep anga

Sakin bir poliklinik günüydü. Bir hasta ve ei geldi. Kadın hastaydı, morbid obezdi. Tombul, pürüzsüz yanaklarıyla mütebessim ama ili bakışlarıyla hüzünlü bir siması vardı. Ei kısa, kara kuru bir adamdı. “Hocam, sigortamız yok,” diye baladı sze. Bir hasta hikyesinin en acı girizghlarından biridir benim için. Konutuk, konuştuk, konuştuk. Zar zor bulup buluturulup yaptırılan hastane tahlilleri... Ultrasonlar... Sonuçlar fena. “Keşke biraz kilo verebilirsiniz,” dedim. “O zaman Őunlar Őunlar kendiliğinden düzelecek,” diye açıklamaya balamıŐken hastanın ei araya girdi. “Hocam,” dedi, “o benim hatam. Hiç düzgün bir işte alıŐamadım. Hep ekmek, makarna yemek zorunda kaldık. Ondan eŐim böyle oldu.” “Hay Allah’ım,” dedim, “açlıktan obeziteye...”

Boğazıma bir Şeyler düğümlendi. O gün bugündür de yutamadım o düğümü. Dilimizde “ekmek parası, eve ekmek götürmek, ekmeğinin derdinde olmak, ekmek kavgası, ekmek mushaf çarpsın” gibi ekmele ilgili daha doğrusu geçim sağlamak ve aileye bakmanın kutsiyetiyle ilgili onlarca deyim var. Karısının obezitesinden kendini sorumlu tutuyordu ve suçluluk hissediyordu. EŐinin, ailesinin sağlıklı beslenmesini sađlayamamıŐ ama bence ruhsal beslenmesini sađlamıŐtı. Bu durum kısa bir poliklinik görüŐmesinde anlaşılmaz belki ama bir tavır, bir bakış, ince bir mimik, bir ses tonu ne çok Şey anlatır bize. Nimetler türlü türlüdür. Yeme içme muhakkak en büyük nimetlerdendir. Hayırlı, sevgi dolu, evliliğinin sorumluluğunu alan eş; yeme içme kadar büyük bir nimet değil midir? Ruhun açlığı da bedenın açlığı gibi türlü dertlere sebebiyet vermez mi? Ruh ve bedenın alığınını bir arada gidermek bazen sigortalı, düzenli bir iş kadar kolay ya da, bilmiyorum, zor olabilir.

Açlık, Ama Nasıl?

Serap Yıldız

Boş ver dedi
Boş ver Dante'yi, İlahi Komedyayı
Sen içinde taşıdığın cehennemden, katmanlarından bahset
Hangi cehenneminde hangi açlıkla cezalandırılıyorsun
Hani Dante'nin bahsettiği Kerberos var ya, oburların başına muhafız diktiği.
Senin Kerberos'un kim,
Senin içinde kaç tane Kerberos var?
Kendisinin de mustarip olduğundan, kendisinin ve ötekilerin başına muhafız
İnsan, iki-üç ay aç kalabiliyormuş ve buna rağmen açlık en büyük ceza olmuş.
Mesele nasıl bir açlık o zaman? Bedenin açlığı mı, aç kalma korkusu mu?
Hem o hem o benim olsun açlığı mı?
İki taneden birini tercih edip, alıp, yola devam edememe açlığı mı?
İkisi de benim olsun oburluğu mu? Açlık mı oburluk muydu konu?
Açlık ve oburluk aynı şey miydi yoksa?
Öyle açım ki hepsini birden, hemen şimdi istiyorum ve üstelik bu benim hakkım.
Hakkım, evet hakkım
Alana kadar ömrümü ziyan etsem de, hakkım olanı alacağım çünkü o benim hakkım.
Hepsine birden sahip olmayı istemek oburluksa, aslında, hiçbirine sahip olamamak açlık mı?
Dibi delik sepet gibi, eline verilenler hep ziyan oluyor, düşüyor, yok oluyor.
'Dibi delik sepet', evet.
O zaman, sunulanlarda değil kabahat... ki bu kabahatse kabın kendisinde.
Dünya sana sunulsa ne olacak ki... değeri yok ki...
Yetmiyor ki, dolup taşan yetmiyor ki
Bundan büyük açlık olur mu ki
Bu açlık ki, ıstırapın ta kendisi. Kendi başına kalmışlık gibi.

Boş ver Dante'yi! Boş ver İlahi Komedya'yı!

Kendi cehenneminden bahset bana, cesaretin varsa.

İçinde taşıdığın, taşırken yandığın, anlattığın anlattığın, anlaşılmadığın cehenneminden Kerberos'un kimdi sahi, obur muhafızın?

Oburların cehenneminde, onların kaçmasına engel olmakla görevli üç boğazı olan Kerberos kimdi? Oburlar cehennemdekiler, onun kendilerini yemesinden korkarken, onun derdi sadece başlarında durmaktı. Cezaları Kerberos değildi. Bilmiyorlardı.

Kerberos biliyordu, onun da cezası bilmekti ve izlemekti olanı biteni.

Hepsine birden sahip olmayı istemenin ve hepsine sahip olsa da aç kalmanın nasıl bir şey olduğunu tarif etmek mümkün mü ki?

Anlaşılmaz mı? Karışık mı? Kelimeler yerine gidene kadar ufalanıp yok oluyor gibi mi?

Daha iyi cehennem tasviri görmedim. İçinde kocaman bir acı var; anlatıyorsun, anlatıyorsun, anlatıyorsun. Sen anlattıkça bir şeyler veriyorlar; alıyorsun, alıyorsun, alıyorsun. Yetmiyor, doymuyorsun, açsın. Bi daha deniyorsun, bi daha...

Pes etsen öleceksin, pes etsen canın çekilecek, pes etsen anlamayacaklar.

Boş ver Dante'yi! Boş ver İlahi Komedya'yı! Kendi cehenneminden bahset bana.

Her şeye tika basa doyup, aç kaldığın sofradan bahset.

Cesaretin var mı?

**"HER ŞEYE TIK A BASA DOYUP,
AÇ KALDIĞIN SOFRADAN
BAHSET.
CESARETİN VAR MI?"**



ÇAKMAK

Gülcan Türkel

Güneşi sevdiği yüzünden belli olan bir adamdı. Üşümüş, yorgun. Bakışlarını ağaçların tepesine uzatmış düşünürken gözlüğünü çıkardı, yüzündeki eskimişliği ve bitkinliği gizlemek ister gibi gözlerini kıstı.

“Hayat ölüm istiyor, bozgundayız Vartuhi!” diyerek fırladı yerinden. Bir adım, iki adım, üç, dört, beş... Ve durdu. Ne vardı bu soğukta çıkıp düşünecek? Güneş mi vardı? Yalandı. Değdiği hiçbir tende kalmayı bilmeyen bir kadın gibi bilmiyordu ısıtmayı. Arkasına bakmak istedi. Oturduğu yere başka birinin geçtiğini görmek, hayıflanmak istedi. Beceremedi. Boynunu çevirmek ağır geldi ona. Üşümüştü, yorgundu. Yine de yeterince mutsuz değildi. Hayattan zevk aldı mıydı dertsiz sanırdı kendini. Ayağına küçük gelen kramponlarla geçirdiği güzü severdi bu sanrısı yüzünden. Kadın görmemişliğini, iki gündür ağzına lokma girmemişliğini, annesizliğini unuttu. Yalan sanrılar gerçekleri yok ederdi ne de olsa.

Telefonunu çıkarıp kaldırım kenarına koydu. Sigara içecekti, çakmak yoktu. Yetinmekte öyle iştahlıydı ki sıkamıyordu hiçbir şey canını. Bu kadar yetinmek yetmeliydi; az gelmeliydi hayat, daha çok yaşamalıydı. Bir çakmağı, bir ayakkabısı, koynuna alacağı bir karısı olmalıydı. Düşündü yürürken. Zorladı kendini her şeyin en iyisini isteyebilmek için.

“Öptükçe yaşamı arzulatan bir karım olacak elbette. Bir de ayakkabı lazım en iyisinden. Tabii tek öğün de yememeliyim. Üç olmalı. Ne diyorsun Vartuhi, bizi de var sayarlar mı yaparsak bunları?” dedi her iş dönüşünde kendisine eşlik eden komşusu dilsiz Rauf’a.

Durdu, döndürdü Rauf’u kendine. Baktı, baktı, baktı. “Yok” dedi, “Bir de konuşan bir Rauf lazım bana.” Elini omzundan çeker çekmez Rauf ağlamaya başladı ama o ardına bakmadan yürüdü.

Eve kadar sustu. İçeri girerken “Oh be! İnsanın evi gibisi yok...” diye yükselen sesi “...mu acaba?” derken birden alçaldı. Bir’di. Her gün bütün olarak girdiği salonuna nasıl yarım olarak girmişti? Bir’in yarım olduğuna ne inandırmıştı onu? Hiçbir fikri yoktu. Az önce ne kadar çok vardı, ne kadar çok tamdı. Her şeyin en iyisine layık olduğunu düşündüren şey neydi? “Yalancıyım,” dedi. Hiç konuşmadan da yalnızlığını gideren tek arkadaşını, Rauf’u harcamıştı. Bir kalemde silip atabildiği o kadar çok şey olmuştu ki dakikalar içinde, başkasının dünyasındaymış gibi hissetmeye başlamıştı.

Sigarasını iki dudağı arasına aldı, çakmak için elini cebine soktu. Çakmak yine yoktu. Başa dönmüştü. Düşün, düşün, düşün. En nihayetinde bir çakmağı bile var kılamadı hiçbir şeyle yetinmeyişi. Boylu boyunca yere uzandı. Gözleri kapanıyordu. Üşümüştü çünkü, yorgundu.

İMİKÂNSIZ EYLEMLER OLARAK: DOYMAK VE DOYURULMAK

Heval Defne Çoban

Biraz çağrışımla başlayalım: açlık, arzu, doymak, kopuş, çılgılık...

Açlığın, (beslenmenin değil fakat açlığın) izini biyolojinin içinde en geriye değin sürdüğümüzde, kendimizi ilk tek hücrelinin hücre sınırlarının oluştuğu yerde buluruz. Çünkü açlık, tanımı gereği sahip olunmayan ya da dışarıda olan bir şeyi içeri alma isteğini ifade eder ve "sahip olunan şeyler bütünü"ne, yani organizmanın sınırlarına işaret eder. Tam da bu özelliğiyle aslında "iç-dış ikiliği" için, açlığı bir kavram olarak üreten çatışkı diyebiliriz. Yani açlık, dışarıda olan bir şeye sahip olmadığımız için duyduğumuz eksiklik olarak benin ve ben olmayanın sınırlarına referans verir.

O hâlde açlığı duyumsamak, omnipotent bir canlının deneyimlemeyeceği bir şey gibi görünüyor. Yani bir canlının ve elbette insan yavrusunun acıkabilmesi ve arzu üretebiliyor olması için evrenle dolayısız ilişkisinin sekteye uğraması, kendisi ve dünyanın kalanı arasında bir ayrışma yaşanması ve bu kırılımin içerisinde dünyanın ona her istediğini vermeyen, zaman zaman onu açlığın dehşeti içinde bırakan bir imge olarak kurulması gerekiyor. Bu kırılım, birçok psikoloji kuramında belirleyici bir öneme sahiptir. Davranışçı ekollerin, organizmanın adaptif ve maladaptif davranışlarını ele alışı, Klein'in nesne ilişkileri kuramı, Freud'un narsisizm kuramı ve Lacan'ın arzusunun oluşumuna dair kuramları, bu "iç-dış çatışkısı"na bir çözüm getirmeye çalışıyor.

Örneğin Freud'un birincil ve ikincil narsisizm kavramları buraya işaret ediyor. Bebek, birincil narsisizm durumundayken, kendisiyle dış dünya arasında bir ayırım yapmaz. Dünyanın kendi bedeninden ibaret olduğu inancındadır ve dünyayı belirleme kudretine sahip olduğunu düşünür. Başta acıktığında onu besleyen annesi olmak üzere, tüm dünya onun uzantılarıdır ve ona hizmet eder. Bu sonsuzluk-tüm güçlülük sanrıları içinde tüm libidinal yatırımını kendisine yapar, amiyane tabirle sevgiyi ve ilgiyi yalnızca kendisine akıtır. İkincil narsisizmde ise bebek artık ihtiyaçlarının her zaman tam olarak karşılanmıyor olması sebebiyle, yani dünya tarafından yüzüstü bırakıldığı için dünyadan ayrılmış ve kendisi ile kendisi olmayan şeyler arasında bir ayırma gitmiştir. Dünyanın kalanıyla yaşadığı güç savaşını kaybettiğinden, artık libidinal yatırımını kendisine ancak dışarıdaki arzu nesnelere içine almak suretiyle yapabilir. İlgisi artık sonsuza kadar kendisi ve dünya arasında bölünmüştür.

Freud'un birincil ve ikincil narsisizm kavramlarının Lacan'ın özne kuramı için oldukça kurucu olduğunu söyleyebiliriz. Burada bebeğin dünyayla, (Lacan'ın evreninde kültür ve dil ile) savaşını kaybediyor olması onu ömrü boyunca bir eksiklik duygusu ile damgalar. Bebek dilin dünyasına girmeyi kabul ederek ilk önce bedenindeki duyumsamaları dilin dolayımı olmadan tüm gerçekliği ile yaşayabiliyor olmaktan vazgeçer. Artık tüm duyumsamaları birtakım gösterenler üzerinden deneyimliyorur.

Ardından yaşam artık ötekinin sevdiği şeyleri içermeye çalışmak yoluyla onun arzusunun nesnesi hâline gelerek kaybettiği tamlik-sonsuzluk durumuna geri dönmeye çalışmakla geçecektir. Yani Lacan için arzu, retroaksiyon (geçmişini değiştirmeye yönelik bir hamle) yoluyla birincil narsisizme bir dönüş arzusudur ve yapısı gereği tatmin edilmesi mümkün değildir. Açlık ve onun üretimi olan arzu her duyumsandığında özne, eksik bir canlı olduğu gerçeğiyle karşı karşıya gelir.

Dünyaya muhtaç olmamız başlı başına oldukça ızdıraplı, hele ki çocukluğumuzda dünya fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarımızı bize sağlamayı bizi çokça aç bıraktıysa. Bu ızdıraptan kaçmanın mümkün olduğunu düşünmüyorum, kaçmamızın gerekli olduğundan da emin değilim. Yaşayacaksak eğer, bu ızdırapı kabul ediyoruz demektir ve onu taşımayı öğrenmek durumundayız. Karnımız hep acıkacak ama asla tam anlamıyla doymayacağız. Şunları baştan kabul etmek belki bu ızdırapı en azından sadeleştirerek içinden süzölebilmeyi kolaylaştırır: 1. Tüm güçlü değilim, bu dünyaya muhtacım. 2. Bu dünya beni yüzüstü bırakacak. Bu yetersiz insan gücümle yapabileceğim şey, bunların yaşamın dokusunun silinemez parçaları olduğunu duygusal bir düzeyde olabildiğince kabul etmek. İnsansam arzuluyorum ve yine insansam zaman zaman hayal kırıklığına uğrayacağım. Ama bu kendimi korumak adına hayattan kaçıp kuytulara saklanmam gerektiği anlamına gelmiyor. Bunlarla beraber yaşarken bağ kurmaya, köklenmeye ve büyük keyiflere alan açmak mümkün diye düşünüyorum. Bu dünyaya bir şeyler öğrenmeye geldiğimiz duygusu beni hep takip ediyor. Belki de dünyaya arzusunun ızdırapını ve aslında hiç sahip olmadığımız bir tamlığa duyduğumuz özlemi vakur bir tavırla taşımayı öğrenmeye gelmişizdir. Bu evrenin tamamını değilsek eğer, bizi sonsuza dek doyurabilecek bir şey yok. Diğer sahipliklerimizin hepsinden şüphe etsek bile bizi dünyadan ayıran sınırlara sahip olduğumuza güvenebilir ve onun içerisinde kendimizi muhafaza etmeyi öğrenebiliriz diye umuyorum, elbette zamana tabi olduğumuzu ve bu sınırların da form değiştirebileceğini akılda tutarak.

DİLENCİ RUHLAR

Her an sokaklarda, caddelerde
Akıp giden dilenci ruhlar
Hedonik bir arayışta
Bir kediden, bir bebekten
O kadar aç ki o yüce anlar yetersiz
Egosantrik çürüme korkusuyla,
Sırtlanırlar paketleri maskeli dilenciler,
Sıra bozulmadan varılır sofraya,
Türkan Teyze hep aynı köşede,
Bekler mütevazı bir heyecanla
60 sayfalı tok kitabından kesitlerle
Dilenci ruhlu çocukları doymaya başlıyor
Son paket ile tatmine varıldı
Artık herkes evine dönebilir
14 saatlik sonraki döngüye kadar
Kim aç kim tok ne belli(!)

Aleyna Tekedereli



HEDONİK AÇLIĞIN BİREY ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Ceyda Dağlık

Bireylerin yaşam kalitesini ve refahını doğrudan etkileyen “açlık” tarih boyunca tüm kabilelerin, uygarlıkların ve devletlerin mücadele edip çeşitli yöntemler geliştirdiği bir sorundur. Devletlerin bu sorunla mücadelesi sadece sağlık üzerinde değil insan psikolojisi üzerinde de ciddi bir etkiye sahiptir. Açlık ve yetersiz beslenme bireyin üzerinde stres ve kaygı oluşturarak zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkiler. Bu durum bireyin sosyal yaşantısını ve günlük aktivitelerini de olumsuz yönde etkileyerek onu depresyona iter.

Öte yandan değişen zaman ve gelişen şartlarla birlikte bir kısım insan “açlık” sorununu tam tersi şekilde bir kaçış yolu olarak kullanır. Aç hissetmediği halde yoğun duygusal dalgalanmalardan, stres ve kaygı oluşturan olaylardan uzaklaşıp olaylarla baş edebilmek için sıklıkla yemeğe yönelir. Bu durum “hedonizm” denilen kavram ile birebir ilişkilidir. Hedonizm, zevk düşkünlüğü, hazcılık gibi anlamlar taşır. Aynı zamanda “haz ve keyif arayışının” hayatın temel amacı olduğunu savunan felsefi bir görüştür.

Hedonizm terimi, “hedonik açlık” denilen kişinin gereksinimi olmadığı halde yemek yeme isteğiyle ilişkilidir. Hedonik açlık bu bağlamda, lezzetli yiyecekleri yalnızca zevk için tüketmeyi sağlayan iştah artırıcı bir dürtüdür.

Günümüzde lezzetli besinlere ulaşımın kolay olması bireylerin tok hissettiklerinde bile sıklıkla yemek yemelerine neden olmaktadır. Bireyin yediği besinden zevk almayı hedeflemesi besin tüketim kontrolünü sağlamayı zorlaştırmaktadır (Stroebe vd., 2008). Bu durum literatürde “hedonik beslenme”, “stres kaynaklı yeme”, “duygusal yeme”, “iyi hissetmek için yeme” ve “besin bağımlılığı” gibi birçok terimle ifade edilebilmektedir (Cappelleri vd.,2009; Berthoud, 2011).

Eğer bu kontrolsüz yemek yeme durumunun önüne geçilmezse yeme bozuklukları, obezite, hipertansiyon, diabet mellitus, kardiyovasküler hastalıklar, alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanması, obstrüktif uyku apnesi ve bazı kanser türleri gibi birçok hastalığa neden olabilmektedir (Lowe ve Butryn, 2007; Lee ve Dixon, 2017). Yemeğin tadının, kokusunun ve lezzetinin güzel olması hedonik açlığı tetikleyen faktörlerdir. Yağ içeriği yüksek, şekerli, tuzlu ya da yoğun karbonhidratlı yemekler daha fazla istenir. Hyper-palatable, yani hedonik gıdalar lezzetli ve çekici yemekler için kullanılan bir ifadedir. Diğer gıdalara göre içerisindeki karbonhidrat, şeker, yağ ve tuz oranları oldukça fazladır. Beynin ödül merkezini etkileyerek daha fazla tüketilmesine sebep olurlar. Fast-food ürünler, kekler, çikolatalar, şekerlemeler ve tuzlu cipsler bu gıdalara örnek gösterilebilir.

Gelişen teknolojiyle birlikte güzel bir yemek görseline, çeşitli tatlı ve içecek görsellerine sıklıkla maruz kalan bireyin o yemeği aç olup olmaksızın elde etme dürtüsüyle hareket etmesinden dolayı bu durum obezitenin tetiklenmesine ve hızla yayılmasına yol açar. Vücutta aşırı yağ birikmesi sonucunda meydana gelen obezite, pek çok kronik hastalığa da davetiye çıkarır. Obezitenin olası nedenleri arasında aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, yaş ve cinsiyet gibi etkenler olabilir. Bunlar fiziksel nedenlerdir fakat psikolojik sebepleri de göz ardı edilmemelidir. Duygusal yeme eğilimindeki kişiler yemek yemeyi bir rahatlama veya kaçış yolu olarak görürler ve yüzleşmekten korktukları durumlar yüzünden kendilerini aşırı yemeye vururlar. Çoğu zaman birey bunun farkında olmaz ve aşırı tükettiği yiyeceklerin arkasından derin bir suçluluk hissi duyar. Bu noktada fizyolojik açlıkla hedonik açlık arasındaki farkın mutlaka bilinmesi gerekir. Zira bu bilgi farkındalığı geliştirip kişinin kontrolü tekrar eline almasını sağlayabilir.

Yeme bozuklukları genellikle duygusal problemler ve düşük benlik algısıyla ilişkilendirilir. Elde edilen bulgular sağlığa zarar verecek şekilde aşırı ve düzensiz yemek tüketiminin kişinin hayatını fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak etkisi altına alan psikolojik temelli bir problem olduğunu göstermektedir. Bireyin bu durumla tek başına mücadele etmesi karmaşık ve zorlayıcı gelebilir. Hedonik açlıkla baş etmek için ilk adım sorunun varlığını kabul etmektir.

Ardından alınan psikoterapi desteği ise bireye bu yolda eşlik eder ve iyileşme yolculuğunu destekler. Bireyin derin düşünce kalıplarını anlama ve değiştirme konusunda etkili olur. Duyguları, düşünceleri ve davranışları düzenleyerek olayları daha sağlıklı ve anlamlı algılamasına yardımcı olur. Aynı zamanda alınan psikolojik destek sayesinde kişinin olumsuz düşünce kalıpları yıkılır ve olaylarla başa çıkma stratejisi geliştirmesini sağlar. Psikolojik destek farkındalığı artırırken birey üzerinde yeme bozukluğundan dolayı meydana gelen depresyon belirtilerini hafifletir, stres ve anksiyeteyi azaltmaya yardımcı olur. Problemin en temeline inerek bireyin kendisini daha iyi tanımasına yardımcı olur.

Birey, tüm bu süreçte kendini gözlemlemeli ve dürtüsel hareket etmemelidir. Yemek yedikten hemen sonra veya çok geçmeden tekrar yemek yeme isteği geliştirse büyük bir olasılıkla hedonik açlık yaşandığının işaretidir. Gün içinde hareket halinde olmak, düzenli yürüyüşlere çıkmak, bir uzmandan terapi desteği almak gibi hem fiziksel hem zihinsel sağlığı olumlu yönde etkileyen aktiviteler yapmak bireyi gerçek açlığa karşı daha duyarlı hale getirir ve hedonik isteklerden daha az etkilenmesini sağlar.

Sonuç olarak; aşırı ve düzensiz yemek tüketiminin sadece fiziksel sağlık üzerinde değil psikolojik sağlık üzerinde de önemli etkileri vardır. Bir anda yemek yemeyi durdurmak, anlık kararlar almak yerine uzun vadede işe yarayacak yöntemler geliştirilmeli ve ihtiyaç halinde mutlaka bir uzmandan terapi desteği alınmalıdır. Yeme bozukluğu tedavisinde atılacak en büyük adım, iyileşmeye açık olmaktır. İyileşme süreci genellikle zaman alır. Hedonik açlıkla mücadele ederken istikrar, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve dengeli bir yaşam tarzı planı oluşturmak sürdürülebilirliği olumlu yönde destekler.

KAYNAKÇA

- Ayyıldız, F., Ülker, İ., Yıldırım H. (2021). Hedonik Açlık ve Yeme Davranışı İlişkisinin Farklı Beden Kütlelerine Yansımaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(2), 9-17.
- Coşkun, S. (2021). Hedonik Açlık. *Artuklu International Journal of Health Sciences*, 1(1), 7-11.
- Erdin, M. (2023). Hedonik Açlık Nedir? *Murat Erdin Radyosu*. Podcast.
- Gündüz, N., Akhalil, M., Sevgi, E. N. (2020). Hedonik Açlık. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 3(1), 80-96.
- Solak, İ. (2020). 18-30 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Açlık Ve Yeme Davranışında Etkili Psikolojik Faktörler (yüksek lisans tezi). *İstanbul Medipol Üniversitesi*.
- Turan, G. (2023). Hedonik Adaptasyon, Neden Yeni Mutluluk Kaynakları Arıyoruz? *Soramayacağım Bir Şey Göremiyorum Radyosu*. Podcast.

BALÇIK

Defne Kaplan

Açım. Elleri çok narin. Bıraksam, parmakları bana dokunduğunda ağlarım. Bir kere bile düşünmedim onun kırılğanlığını, kırılmış olabileceğini. Teni sıcak, parlıyor. Terlediğinde teri kaburgasından aşağı süzülüyor. Kendimden geçeceğim. 19 dakika olmuş, sıra bana gelmeyecek gibi. Aşağı kattaki otomattan atıştırmalık bir şeyler alsam vakit geçer. Canım sigara istiyor, düşüncesi bile çok tatlı. Ağzımın tadını sigarayla bozmaya gidiyorum. Birini kendinden kıskanabilir mi insan? Her gün, günün her saatinde, işte, evde, tuvalette ve metroda kendisine dokunabiliyor. Açım ve ben dokunamıyorum. Dört kat merdiven çıkartmayı biliyorlar. Ekranın sıranın 121'de olduğunu yazmışlar. Elimdeki kağıtta 139 yazıyor. Hassiktir. Yanımda oturan kadının cırtlak pembe bluzu daha da mı çirkinleşmiş yoksa ben mi hayal görüyorum? Pörtlek gözleri üzerimde, ilişiyorum yine yanına. Çaya amma da çok şeker atmışım. Şu otomat çaylarına teknolojik usullerle şeker atmaya kessek de adam gibi küp şeker atsak. Otururken kendi ellerini tutuyor. Tutmasa ya. Bir daha dokunduğumda en az bir hafta duş almam. Çay da midemi bulandırdı. Saate bakmazsam hızlı geçer zaman.

Herkes iyi olmak ister ya; sırf başkalarına göstermek için bile olsa iyi niyetini sergiler. O hiç uğraşmamıştır bile. Ne yaparsa yapsın kötü olamaz. Hayal edilebilecek en kötü duruma koy, çevresini çıkarıcı insanlarla doldur, arkasından türlü oyunlar oynansın; o yine de dimdik durur, gözlerinin içine bakar ve ne söylemesi gerektiğini bilir. Bilmiyorsa da öyle bir bakar ki biliyormuş zannedersin. İçerlerde bir yerlerde kırılacak, gücenecek bölgeleri varsa bile esnemiştir sadece. Yoksa sapasağlam duruyordur. Bu sıra bana gelmeyecek gibi. Ekran 126 diyor. Boğaz havası alayım, açım zaten. Çok umarsız; bir daha halime güldüğünde canını acıtacağım. Karşıya geçerken adamın birine tosladım. Belki çarpılmam yakındır. Şöyle yoğurtlu iskender yemeyeli bir hayli oldu. Yerken sıra bana gelir de "Adamın biri gelmemiş" diye geçerlerse ortalığı ayağa kaldırıyorum. Kağıdı bastırılı kırk yedi dakika olmuş, hala kös kös oturuyoruz. Sigaramı şu rüzgarda yakmam imkansız sanmıştım, değilmiş. Göğsümün ortasındaki ağırlığı hafifletecek bitki çayı bulunur kesin internette. Beni, benim onu sevdiğim gibi sevse ya. O zaman ona karşı hissettiğim açlığı kaybedebilirim. Ona dair elimde ne kalır geriye? Sevgim bir doyumuzluktan mı ibaret? Belki de onu sevmek aç kalmaktan daha az acı verici. İskender bir buçuk porsiyon geldi. Esnaf gülümseyerek tabağı önüme bıraktı.

İstanbul'un esnaf lokantalarına hakim olanlar bilir; çalışanın samimiyet dolu el kol hareketlerinden etin lezzetini kestirmek mümkündür. Tabakta cızırdayan domates sosunu görünce dayanamadım, saldırır gibi yemişim. İskendere tuzu az mı atmışlar? Yok, tereyağı kıt. Karnım tok, hareketsizim. Her şeye rağmen içimdeki boşluk dolacak gibi değil. Açlığımın bedelini yalnızlığım ile ödüyorum. Düşüncelerim sanki aylardır kapalı bir kapının ardında birikmiş ve kilidi yoklamamla birlikte şiddetle beynimin içine akarak kendi hürriyetlerini ilan ediyorlar. Hücrelerim, o yanı başımdayken alev alıyorlarmış gibi ona doğru uzanma dürtüsüyle başa çıkmaya alıştıktı. Ben de sanıyordum ki kilometrelerce uzaktayken hiç yoktan şöyle rahatça, göğüs kafesimi gere gere nefes alırım. Yanılmışım, içimdeki boşluk nefesimi kesecek kadar ağır. Esnafın güler yüzlülüğünü boşa çıkarmadım, bahşiş bıraktım. Haziran ortasında nasıl hamsi tutmuş çocuğun biri? "Sabahtan beri başında bekliyorum. Bak, kaç tane oldu. Bak, bak, birinin gözü hala açık." Gülüyorum. Çocuğun gözleri parlıyor. Yetişeceğim diye hızlı hızlı yürüdüm, nefes nefeseyim yine. Bilmem kaç defa çıktım bu merdivenleri. Şu işler bir hallolsun, sigarayı bırakıyorum. Boğazımın içine ediyor zaten. Sıra 132. Çirkin bluzlunun yan koltuğu dolmuş, iyi bari. Genç bir kızın yanına geçtim. Kız durmadan ayağını bir geri bir ileri sallıyor. Ben de kıpır kıpırım zaten, birlikte oynayalım yerimizden. Var ya, şu evrak mevzularının yavaşlığına ne kadar sövsem az. Adamlar çalışana yıllık maaşı ve sosyal güvenceyi hazır etmişler, biz gene yırtıyoruz kendimizi vize alabilelim diye.

Tufan ona ayarlamış. Herif uyanığın teki, sanki bilmiyoruz gözlerinin nerede gezdiğini. Sekreterinin etek boyuna bile diyecek laf buluyor ya, ellerimi boğazına geçirmemek için kendimi çok zor tutuyorum. Zaten İstanbul'a sığmıyormuş hanımefendi. Ne var yani? Uçuk kaçık fiyatlar bayılıyor, her daim hukuksuzlukla boğuşuyoruz diye insan yirmi beş yıldır yaşadığı şehri mi terk eder? Şöyle Eskişehir olsun, Sivas olsun, hadi Kars olsun. O da değil ki, ta Almanya'dan bahseder olduk. Şimdi ne hayaller kuruyordur o Tufan pezevengi? Berlin'de baş başa, havadar bir ofis, ufak çaplı flörtleşmeler, iş konuşacağız diye akşam yemeklerine evrilmeler... Yok, ben böyle katil olurum. Edepsiz herif, ellerimi yıkayacağım. Aslında beynimi de şöyle soğuk bir sudan geçirsem fena olmazdı. Belki gülüşü sığmıyordur gerçekten buraya. Ne bileyim ben. Karşıma geçtiğinde elim ayağıma dolaşiyor. Koltuk altlarım terlemiş, gömleğin kenarları tuz göletine benzedi. Havalandırmaya para verecek kim kaldı ki ülkede. Leş gibi oturuyoruz dip dibe.

134 numara kalktı. Adam iskeletor gibi, kafasını tavana geçirecek diye başını eğmiş otomatik olarak. Soğuk bir soda hiç fena olmazdı şimdi. Biz onunla aynı havayı soluyor olsak onun ıslak saçları omzundan aşağı öyle akmazdı. Kıl kıl konuşuyor. Neymiş, ben ciddi biri değilmişim, sonradan fikrimi değiştirmişim. Ağrıma gitmiyor sözleri sanki benim. Kalbinde milimetrelük yollar çizili olmalı. İnce dantelle örülmüş yollar. Ne değiştirecekmişim fikrimi? Amma uzattılar bu işi. Zor duruyorum zaten birilerine tekme tokat sataşmamak için.

Liseli kız babasına telefon açtı. Hızlı hızlı bir şeyler diyor. Evrakın orijinalini mi ne almışlar, geri alabilecek miymiş? Orijinali olamaz mıymış, tamam tamam. Teslim ettiği fotokopisiymiş. Sorun yokmuş. Hırsıyla yaptığı bacak sporuna mola verdi. Biz onunla Selin'in evinde düzenlediği, herkesin kafayı bulup evliliğe inanmadıkları gibi son derece sıradan kişileri bas bas bağırarak yemeklerden birinde tanıştık. İlk bakışta aşık oldum palavrasını sıkamayacağım çünkü gece boyunca tepemi attırdı. İçeri adım attığım gibi kafam güzel zaten, saat ilerledikçe en ufak hareketi bile batar oldu. Hatta bizim Selin çocukmuşum gibi yanımda bitip düzgün davranayım diye tembihledi beni. Bu kız odaya girer girmez sanki herkesle eski dostmuş gibi lafladı, kikir kikir kikir dedi, suratsız Serkan'ı bile sallanırken türkü söylemeye ayağa kaldırdı. Saatler geçti, içti de içti, sarhoş oldu olacak belki, Selin buna makinede türk kahvesi yaptı, mutfakta kız kızı oturulup fallar bakıldı, gecenin bir saatinde kendisine korsan taksi çağırıp tak diye tüydü. Üstelik fotoğrafçı olduğumu söyleyince benle bu ülkede nasıl para kazandığımı sorarak alay etti. O gece ters ters bakıp durdum ona, şöyle ilk defa geldiği yabancı bir ortamda hazırlıksız bir anında yakalarım, kapak olur dedim. Ne şerefsizim bazen. Hiç renk vermedi. Aynı gülüş, aynı duruş, aynı tavır. Selin yeterince sarhoş değilmişiz gibi öve öve bitiremediği Fransız şarabını da açalım diye tutturunca dolabın en üst rafından şişeyi almak bana düştü. O da hazır Selin ile benim aramda dikilirken elimden aliverdi şarabı.

Bana bakmazken parmakları parmaklarıma değdi ve o gün bugündür ben açım. O saftirik Faruk ile çıkarken ben açtım, dırdır Gizem ile aynı eve çıkma eşiğine geldiğinde hala açtım. Selin bize aynı dergide pozisyon ayarlayınca Tufan gözümün önünde ağzından salyalar akar gibi ona asılırken ben öyle bir açtım ki. Herif şutladı beni zaten. Çağımızı paralel bir dergi istediği için gerçek dünyaya ait fotoğraflardan öte grafik çizimlere değer verir olmuş meğerse. 1 ay sonra telefonla görüştük. Yeni fotoğrafçı almışlar işe. Tufan'ın yüzüzlüğüne sinir olup itiraz edince yatıştırmak için terfi etmiş onu. Böyle bir yerde çalışmasa da olurmuş. Dedim akıl mantık var, otur oturduğun yerde. Dinledi beni. Dinledi beni ama Allah belamı versin, dinlemeseydi iyiydi. Berlin olayı çıkınca Tufan'ın buna bir kırmızı halı çıkarmadığı kaldı. Kanala karşı 1+1 apartman dairesine kadar her şey hazır olunca haberi alalı daha iki hafta olmadan apar topar gitti. Ne zaman dönecek diye sorduğumda da böyle şeyleri kestirmenin pek mümkün olmadığını, daha yolun başında olduğumuzu, gerisin geriye dönebileceğimizi söyledi. Onu duvara yaslayıp, iki omzundan sarsmak istedim. Ama sustum. Gittikten on bir gün sonra, yine gözüme uyku girmiyorken, şimdiki hükümetin terörist bildiği Tarık'ı aradım. Bana B2 Almancasıyla yardımcı oldu sağ olsun.

"Pardon, 139 numara diye seslendiler ama duymadınız galiba. Dalgın bakıyordunuz, siz olabilir misiniz diye düşündüm." Bizim liselinin sesi şarkı gibi. Kızarmış yanaklarından öpebilirim. Ayağa ışık hızıyla kalktım, başım döndü iyice. Teşekkür ede ede kızarmış domatese benzedi kız. Nasıl dalmışım, ekrana 100 metre kala sıramı kaçıracağım. Plastik camın altından uzatıyor adamcağız. İmzalanacak kağıtlar, doldurulacak adresler, yazılacak isim-soyadları var. Ellerim benden bağımsız çalışıyor. Buğulu camın arkasından fısıldar gibi konuşuyor: "Hayırlı olsun. Almanya yolcususunuz."

Tuğçe Şenoğul'un "Sensin Bunlara Sebep" adlı şarkısından esinlenmiştir.

BÜTÜNLEŞMİŞ HİSLER VE ANLAM AÇLIĞI

Tuğba Gürsoy

Sarı ışıklarla aydınlatılmış, oldukça yüksek ve ahşap tavanlı bir salondayım. Sandığımın aksine ahşabın koyu rengi, bembeyaz boyanmış duvarların bitiminde nahoş bir görüntü yaratmamış ama yine de ahşap tavana attığım hoş olmayan izlenimlerimin yansması beni nesnenin varlığına karşı mahcup hissettirmeye yetiyor. İçimden bir ses nesnelere de insanlar kadar saygıyı hak ettiğini söyleyip duruyor. Bu sese kulak vermeden ahşap yapılı evin hemen önüne ilştirilmiş ve dallarını aheste aheste bir oraya bir buraya süzdüren söğüt ağacını gözlediğim pencereyi açmaya yelteniyorum. Önce hafif bir kuvvetle yukarı doğru ittiriyorum, ardından gücümü biraz daha arttırıyorum ve fark ediyorum ki gücüm yılların eşyada bıraktığı hüznü taşımaya yetmiyor. Bu durumun içimde yarattığı hüznün, uzaklardan kaçarak geldiği diyarda bir küçük soluklanış için konduğu pencerede gafil avlanan ve böylece tutsaklığın esaretinden kurtulup esaretin tutsaklığına kapılan bir papağanın talihsizliği gibi hissettiriyor. Yani dışsal esaretin, öznenin zihinsel ve duygusal hâlini de etkileyerek onu içsel bir esarete mahkum etmesi gibi. Zira kaçılan kafesler, zihinsel kafeslerin kapısını aralamıyor.

İçime konan bu düşüncelerin zihnimde yarattığı keşmekeşe eş zamanlı olarak bir de pencerenin yaşanmışlıklarını tahayyül etmeye çabalarken bir elinde porselen demlik, diğer elinde demliğin yanına yakışır şık bir fincanla Tarık çıkageliyor. Elindekileri fiskosa bırakıp kocaman bir gülümsemeye pencereye yöneliyor ve sanki pencereyle arasında özel bir anlaşma, hoş bir samimiyet varmış gibi pencereyi tek hamlede açıyor. Tarık'ın eşyanın mahiyetini kavrayışına hayran kalıyorum, kendi kederimi içime atıp kısa bir gülümsemeye teşekkür ediyorum Tarık'a. İvedilikle fiskosun sağına ve soluna konumlandırılmış koyu yeşil, kadife ve oldukça hantal görünen koltuklara oturuyoruz.

Tam o esnada gözüm, kaybolduğunu ayan beyan sergilemeden evvel kızılığını parça parça dağıtan güneşe takılıyor. Gökyüzü, gün batımının bünyemde bıraktığı ve yıllardır bir türlü tanımlayamadığım hissi tam da o an idrak edebileceğim yanılığına düşürüyor. Bu yanılığın eşliğinde gökyüzünün ihtişamlı enginliğini göğsüme hançer gibi saplayışının mahiyetini de kavrayarak aradan çıkartmak istiyorum lakin Tarık ile geçireceğim birkaç saatin her gün batan güneşi anlamaya çalışmaktan daha kıymetli olacağını kanaatine varıyorum ve parçası olduğum bütünün işlevini tamamlayabilmesine hizmet edebilmek için Tarık'a yöneliyorum. Tarık'la göz göze geldiğim an onun ne düşündüğünü yüzünde çirliçiplak yakaladığıma dair bir yanılığa içinde olduğumu hissediyorum. Bu yanılığın sahip çıkıyorum ve insan okuma yetimi hayata geçirmektense epey vakittir kendi gerçekliğim ve gerçeklerim arasında gidip gelmekten ve kendi hakikatlığımın cilvesiyle hemhâl olma meşguliyetimden mütevellit takatsizleştiğim anlatma yetimle başa çıkmayı önceliyorum. Çünkü anlatmanın yüzleşebileceğim yeni şeyleri zuhur ettireceğini hatta anlam arayışlarıma dair doyuramadığım açlığımla öreleyeceğimi biliyorum, keza bir şeyleri anlatarak hissetmek iç sesimin somutlaştırılmasını sağlıyor ve tamamlanması gereken yeni anlamlar doğurarak içimde kaynayan anlatma açlığını doyuruyor.

Öyle ki tek bir saniyesinin bile tekrarının gerçekleşmeyeceği bu hayatı her nefesinde farklı değerlendiren insan elbette ki anlattıkça değişmeye ve değiştirmeye ihtiyaç duyuyor. Anlattıkça anlattıklarının derinliğinin farkına varıyor ve ben de Tarık'ın bana yönelttiği bir soru üzerine içimdeki anlatma açlığını doyurmaya başlıyorum.

Tarık'ın sorduğu, insanın kalbini bütünleştiren ve doyuramadığı anlam hissini yatıştırıcı şeylerin ne olduğu, ve ben bu soruyu duyar duymaz kalbimin tamamen bütünleşip anlam hissiyle coşmuş halini muhayyilede canlandırmaya çabalamanın ne kadar zor olduğuyla çarpışıyorum. Her anın büyük resmin bağımsız bir parçası olduğunu biliyor olmak benim için her şeyi zorlaştırıyor. Arkamda bıraktığım anlar bir silsile olup kendi kendimin öznesi ve nesnesi olmamı sağlamaktan başka bir işlevi olmayan istiflere dönüşüyor. Bundan oldukça rahatsız oluyorum çünkü bazı anlarımı düşündüğümde, acılarımı, üzüntülerimi, tekrar yaşamak istemeyeceğim anları her daim daha bir önceki gün yaşamışım gibi tazecik hatırıma getirebildiğimi görüyorum. Buna şaşırıyorum ve kendime bunun için kırılıyorum çünkü bu bana, takımı bozuk bir kahve fincanının kendini sunamayışı ama atılmaya da kıyılmayışı ve mecburen bir köşeye emaneten koyulmuşluğu gibi tatsız hissettiriyor. Tüm gerçekliği ve somutluğuyla varlığını ispatlasa da tamamsızlığının ezikliğini ruhuna sirayet ettiren, artık ona bakıldığında fark edilen ilk şeyin takımının bozukluğu olmasına rağmen hâlâ letafetle durmaya çabalayan bir fincan gibi.

Tarık ile hemzeban olmamı sağlayan bu soru anlam hissini yakaladığım anları muhayyileme getiriyor. Bu his, soğuk ve karlı bir kış günü tüm ailemin toplandığı, çayın demi ile yüz göz olup tükenmesinin ardından meyve faslına geçildiği, portakalların tam ağza atılacağı esnada ele damlayan sularının alelacele bir mendil yardımıyla silinse dahi parmaklarda çoktan bırakmış olduğu o şekerli kuruluğa aldırılmadan muhabbete devam edildiği, salonun orta sehпасına saçılmış portakal ve elma kabukları toplanmaya hazır, çay bardakları mutfakın yolunu gözler vaziyette öylece

dururken benim bütün bu kaosa rağmen fütursuzca odanın havasızlığı ve sıcaklığıyla hemhâlleşerek tüm tanıdık sesleri ve ihtiraslı laflaşmaları bir kulağıma hapsetmeyi de ihmal etmeden uyuyakalmışlığıma duyduğum sıcaklığa eş değer bir şey olmalı diye düşünüyorum. Akabinde yavaş yavaş fark etmeye başlıyorum ki anlam hissiyle dolup taşıdığım ve doyurulduğum anlar hayatın çok içinden, rutin huzuru yakaladığım zaman dilimleri: annemle salonu çepeçevre saran sabah güneşi eşliğindeki kahve seanslarımız veya babamla bir soru üzerine saatlerce süren hasbihallerimiz, babamla annemin ilişkisine dair ihtiraslı gözlemlerim, farklı bir ağaç görür müyüm diye tavaf ettiğim sokaklar yani hayatın tüm rastgeleliği içinde yaratılmış nice anlar arasından ruhuma tekabül edenleri cımbızla çekerek bunların kalbimi tamamen bütünleştirmesine izin verebildiğim anlar.

Kierkegaard'a göre kişilik, daha insan seçimini yapmadan evvel seçime ilgi duyar ve insan seçimi ertelerse kişilik ya bilinçsizce seçer ya da içindeki karanlık güçler seçimi yapar. Şimdi anlıyorum ki esasında ben de sıradanlığın normalliğiyle içkinleşmiş bu anları kalbimdeki sıcaklığa zuhur etsin diye bilinçli bir şekilde seçmiyorum, onları biliyorum. Bu anlar, şimdiye kadar doyuramadığım anlam açıklığıma pazardan özenle seçtiğim taze sebzeler gibiler. Bu anların kalbimdeki yerini bellemiş olmak eşsiz hissettiriyor. Kierkegaard'ın da dediği gibi o anlar ben onları seçmeden evvel çoktan beni etkilemeyi seçiyorlar bile. Sanırım Tarık'ın yönelttiği soruya da onunla hemzeban olarak böylelikle cevap vermiş oluyorum, hayatta tekrara yer yoktur ama var gibi görünür. Tekrarsızlığın idrakine vararak anlarla kurduğum ilişki üzerinden kendiliğim tezahür edebilir ve anlam hissine dair açıklığımyı doyurabilirim.



İNSAN AÇLIĞINI MEŞRULAŞTIRABİLİR Mİ?

İrem Ak

Gözümüzü dünyaya açar açmaz annemizden talep ettiğimiz ilk süt için kopardığımız yaygara, ardı arkası kesilmeyecek arzuların derin bir yankısıdır. Onu elde etmek için henüz yeni tanıştığımız sesimizle bağırır, tüm gücümüzle ağlarız. İlk arzumuz ve ilk doyumumuz bu trajik döngünün en masum anıdır. Her bir arzunun kendi tinini yaratmaya başlamasıyla olgumuz, organik bir kıvam almaya başlar. Bundan sonraki varoluşumuz ise neye dönüşeceğimiz hakkındaki belirsizliklerle ilintilidir. Arzuya dair inisiyatif alamadığımız durumda kendiliğimizin ihlali karşısında önlem olarak çizdiğimiz sınırlar muğlaklaşır. Böylelikle sonsuz tatmin vadeden her türlü insiyaka karşı zaaflarımızın oluşması kaçınılmazdır. Sınırların yitimi sonucu aradığımız şeye dönüşmeye başladığımızda arzularımız ile bir usta-çırak ilişkisi kurmuş oluruz. Ustamız, direktifleriyle bizi şekillendirerek her an bir varlık kazandırır. Çırak olarak bizler de dışımıza çıkıp oradan kendimizi izleme imkanını kaybetmiş oluruz. Böylelikle doyuma giden her yol meşru bir zemine oturmuş olur.

Gerçekten güçlü bir doyum isteğinin insana yaptıramayacağı hiçbir şey yoktur. Dante gibi ortasındayken ömrümüzün, kendimizi karanlık bir ormanda hissederek veya doğru yolu yitirmişsek sonsuz arayışın ağırlığı altında ezilen ruhumuz, bizi çetin bir yolculuğa zorlayacaktır. Vergilius gibi usta bir ozan ile Dante'nin cennet, cehennem ve araf topraklarına olan yolculuğunu "ilahi" bir "komedyaya" dönüştüren böylesine bir açlığın doyum özlemidir. Küçük yaşlarda tanıştığı Beatrice, çok fazla vakit geçirememesine rağmen Dante için yalnızca bir çocukluk anısı değil tüm ömrü boyunca kalbinin aydınlığı olarak kalacak bir aşkın öznesidir. Cennetin doruklarındaki huzur ve tatminliğin kaynağı, ışığın ve rehberliğin adıdır. İdealize ettiği sevgilisi bu anlamda onun sonsuz hakikat arayışının sebebi ve dahi sonucudur. Beatrice, ilk sütün verdiği eşsiz doyum hissidir. Bu eşsizlik dünyada bulunamayacağından insanın varlığını ağırlaştırır ve anlamın içini boşaltan sonsuz huzur ve tatminlik iştiyakı, yedi kat aşağıda ve yedi kat yukarıdaki alemlere götürebilecek bir sancıyla Dante'yi bu yolculuğa zorlamıştır.

Tüm hikâyenin sonunda Beatrice'e veya Leyla'ya ulaşma kùltleri arasında arzu, kendi bilincine varır ve ruhtan arınır çünkü artık kendi makamındadır. Bundan sonraki hikâyeyi yasal bir dille inşa edemeyiz:

- "142 Düşlemin gücü burada tükendi;
artık isteğimi, istencimi
dengeli bir çark gibi döndürüyordu,
- 145 güneşi, yıldızları döndüren sevgi."

PSİKOLOJİ SÖZLÜĞÜ

ANOREKSİYA NERVOZA

Anoreksiya nervoza, kilo almaktan ya da şişmanlamaktan çok korkma ya da belirgin bir biçimde düşük vücut ağırlığında olmasına karşın kişinin kilo almayı güçleştirecek biçimde sürekli davranışlarda bulunması ile karakterize bir bozukluktur. Bu yeme bozukluğuna sahip bireyler aşırı zayıf olmalarına rağmen kendilerini kilolu olarak algırlar ve bu durumu önlemek amacıyla yiyecek alımını ciddi şekilde kısıtlar, aşırı egzersiz yapar veya tamamen yemek yemekten kaçınırlar. Anoreksiya nervoza, fiziksel sağlığı ciddi şekilde tehdit eden komplikasyonlara yol açabilir. Duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, madde kullanımı veya kişilik bozuklukları ile birlikte görülme oranı yüksektir. Tedavi süreci psikoterapi, beslenme desteği ve tıbbi bakım gibi çok yönlü yaklaşımlar gerektirir.

Anoreksiya nervoza tüm psikiyatrik hastalıklar arasında en yüksek ölüm oranına sahip olanlardan biridir. Araştırmalar, anoreksiya nervoza hastalarında ölüm oranının yaklaşık %5 ila %10 arasında olduğunu göstermektedir. Bu ölümler genellikle uzun süreli açlık, kalp durması, organ yetmezliği gibi fiziksel komplikasyonlar veya intihar nedeniyle meydana gelir. Erken tanı ve tedavi bu riski azaltmada kritik öneme sahiptir.

PİKA SENDROMU

Pika sendromu, besleyici olmayan maddeleri yeme arzusuyla ortaya çıkan bir yeme bozukluğudur. Bu durum toprak, kil, sabun, metal, buz, kum, plastik, kağıt ve benzeri maddelerin tüketilmesiyle kendini gösterir ve daha çok çocuklar ile hamile kadınlar arasında görülür. Pika sendromunun kökeninde genellikle demir ve çinko eksiklikleri, stres ve çeşitli psikolojik sorunlar bulunur. Tedavi, eksik besin öğelerinin yerine konması ve bireyin beslenme rutininin yeniden düzenlenmesi üzerine odaklanır.

BULİMİYA NERVOZA

Bulimiya nervoza, tekrarlayan aşırı yeme nöbetleri ve sonrasında bu durumu telafi etmeye yönelik sağlıklı davranışlarla karakterize bir yeme bozukluğudur. Bu hastalıkta kişi kısa bir süre içinde aşırı miktarda yiyecek tüketir ve ardından kilo alımını engellemek amacıyla kendini kusturma, aşırı egzersiz yapma, oruç tutma veya laksatif ilaçlar kullanma gibi telafi edici davranışlara başvurur. Vücut görünümü, aile etkileri, genetik, geçmiş travmatik deneyimler, nörokimyasal ve gelişimsel faktörler ile ilgili sosyal tutumlar bulimiya nervozanın gelişmesine sebep olan etkenler arasındadır. Fiziksel sağlık üzerinde ciddi etkiler yaratabilir; örneğin elektrolit dengesizlikleri, gastrointestinal sorunlar, diş erozyonu ve kalp problemleri gibi komplikasyonlara yol açabilir. Bulimiya nervoza hastalığında tedavi psikoterapi, beslenme eğitimi ve tıbbi bakımın bir kombinasyonunu içerir.

ORTOREKSİYA NEVROZA

Ortoreksiya nervoza, diğer yeme bozukluklarından farklı olarak kilo kaybı veya beden imgesiyle ilgili kaygılardan ziyade yediği yiyeceklerin saflığı ve sağlığına odaklanır. Ancak bu takıntı kişinin yaşam kalitesini ciddi şekilde bozabilir ve sağlıklı bir diyet sürdürme amacını aşarak aşırı kısıtlayıcı ve sağlıklı bir hale gelebilir. Tedavi, genellikle psikoterapi yoluyla kişinin yiyeceklere olan katı tutumunu gevşetmeyi ve dengeli bir beslenme anlayışı geliştirmeyi hedefler.

PSİKOJENİK POLİDİPSİ

Psikojenik polidipsi, kişinin fizyolojik bir susuzluk hissetmeksizin aşırı miktarda su tüketme eğilimi gösterdiği nadir bir psikiyatrik durumdur. Bu bozukluk, özellikle şizofreni gibi bazı psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkilendirilir ve genellikle kompulsif bir davranış olarak ortaya çıkar. Aşırı su alımı bu hastalarda hiponatremi gibi tehlikeli durumlara yol açmadan tolere edilebilir. Tanı koymada su kısıtlama testi kritik bir rol oynarken tedavi süreci altta yatan nedenlere ve bozukluğun şiddetine göre şekillenir.

SEZGİSEL BESLENME

Sezgisel yeme, bireylerin yemek yeme kararlarını duygusal nedenler yerine fizyolojik açlık ve tokluk sinyallerine dayanarak, diyet dışı bir yaklaşım benimseyerek yönlendirmelerini ifade eden bir beslenme modelidir. Gıdaları "iyi" veya "kötü" olarak etiketleme, katı diyet kurallarını reddetme, fiziksel aktivite yapma, kişilerin içsel açlık ve tokluk ipuçlarına güvenmelerini teşvik etme, besinlerle barışma, yemek yeme sürecinde tatmin ve zevk arayışı, vücuda saygı gösterme gibi temel prensiplere dayanır. Sezgisel yeme modelinin direkt olarak kilo kontrolü, tedavi destekleme gibi unsurlardan ziyade besin, zihin ve vücut arasındaki ilişkiyi geliştirmeyi ve yemekten zevk almayı amaçlar. Obezite gibi bazı durumlarda açlık ve tokluk sinyallerinin normalden farklı çalışması bu beslenme modelini işlevsiz hale getirebilir veya olumsuz etkiler yapabilir.

EMOSYONEL BESLENME

Olumsuz duyguların tetiklediği aşırı yeme eğilimini ifade eden bir kavramdır. Açlık ya da sosyal gerekliliklerden ziyade kişinin duygusal durumlarına tepki olarak yeme davranışında bulunması şeklinde tanımlanır. Olumsuz emosyonların tetiklediği bu yeme eğilimi düşük benlik saygısı, yetersizlik duyguları ve kilo kontrolü güçlükleriyle paralellik gösterir. Özellikle bulimia nervosa, tıknırcasına yeme bozukluğu ve obezite gibi durumlar yaşayan bireylerde, yeme bozukluğu riski taşıyan kadınlar ve diyet yapan normal kilolu kişilerde yaygın olarak gözlemlenir.



momento galeri

‘AÇLIK’



Arzunun Sessiz Bekleyişi - Zeynep Bozkurt



Acıkmadan Yiyenler - Zehranur Duranoğlu



Geçmişin Ezgisi - Zeynep Bozkurt



Yolda Aranan Hakikat - Zeynep Bozkurt



momento dergi

www.momentodergi.com