

Psikanalist Susie Orbach:

“Neden olduğumdan 30 yaş genç görünmeliyim?”

İdeal güzelliğe ulaşma çabası artık küçük yaştan itibaren gençler için bir hedef haline geldi. Günden güne dış görünüşümüzle ilgili kaygılarımız artıyor. Taklit etmeye çalıştığımız güzellik ölçütleri özgüvenimizi zedeliyor; yeme bozukluklarına, depresyona neden oluyor. Uzun zamandır konuyla ilgili çalışmalar ve farkındalık kampanyaları yürüten yazar ve Psikanalist Susie Orbach, kendimizi ve çocuklarımızı bu baskıdan nasıl koruyabileceğimizi Psychologies Türkiye’ye anlattı.

Röportaj: Deniz Çakmakkaya



SUSIE ORBACH

Psikoterapist, Psikanalist ve yazar. Londra’daki Women’s Therapy Centre of London’ın kurucusu. “Masumiyetin Sonu” (Nar Kitap) gibi pek çok kitabın yazarı.

ve yazılı basında, sosyal medyada farklı beden ölçülerinin ve tiplerinin varolabilmesi gerektiğini vurguluyor. Orbach, nasıl fark yaratacağımız üzerine kafa yorarsak sosyal bir dönüşüm yaratacak yepyeni çalışmalar yapabileceğimizi söylüyor.

yetmiyor. Yani ideal vücut ölçülerine sahip olmak, ideal mutluluğa sahip olmamızı sağlamıyor. Kendimize bakışımızı da sorgulayan Susie Orbach, “Vücudumuz düzeltilmesi gereken bir nesne değil” diyor. Yeme bozukluklarıyla ilgili halkı bilinçlendirmeye yönelik faaliyetler yürüten ve çeşitli araştırmalar yapan Amerika’daki Renfrew Center Foundation, 18-35 yaş aralığındaki kadınların yüzde 70’inin, erkeklerinse yüzde 50’sinin sosyal medyada resim paylaşmadan önce fotoğraflarını rötuşladığını belirtiyor. Güzellik söylemlerinde medyanın rolü tartışılmaz. Susie Orbach, medya ve popüler kültürün etkisiyle kriterleri belirlenen beden mitinin yıkılabilmesi için, görsel

Özellikle yeme bozukluğu üzerine yaptığınız çalışmalarla tanınıyorsunuz ve yeme bozukluklarıyla benlik algısı arasında bağ kuran ilk kişilerden birisiniz. Sizce benlik algısı sorunlarının temelinde neler yatıyor?

Sanki yeni bir ahlak anlayışı olarak şişmanlığı şeytanlaştırıp, inceliği yüceltiyoruz. Bu algı çok küçük yaşta başlıyor. Oyun parklarında 6 yaşındaki kızlar, şişman görünüp görünmediklerini soruyorlar. Birkaç yıl sonra hayali bir şekilde kilolarını kontrol ettiklerini düşünerek klozetin başına çöküp kusacaklar, sonra da kaybettikleri besinleri telafi etmek için tıknırcasına yiyecekler.

Günümüz dünyasında kadın-erkek rollerinin algısı nasıl değişti? Stereotiplerin farkında olmak için neler yapabiliriz?

Cinsiyet tüm hayatımızın yaşandığı bir prizmadır. Her zaman ordadır ama yine de suistimal edilir. Konuştuğumuz dili, davranışlarımızı ve ilişkilerimizi etkiler. Stereotiplerin hayatımızı yönetmesine izin verirsek, karşımızdaki kişinin gerçekliğini göremeyiz ve onları anlayamayız.

Son dönemde yapılan araştırmalarda, kadınların yüzde 92’sinin bedenleriyle ilgili mutsuzluk duydukları, genç kızların ve kadınların yüzde 65’inde yeme bozuklukları olduğu gözlemlenmiş. Aynı şekilde kadınlarda görülen depresyon oranlarında, erkeklere oranla daha büyük bir artış oldu. Rakamlar kadınların özgüven sorunlarıyla erkeklerden daha fazla mücadele ettiğini gösteriyor. Siz nasıl yorumluyorsunuz?

Erkek egemen kültürde kadınlar kendilerini tam hissedemiyor. Kendileriyle barışık değiller. Eşit olmaktan çok uzaklar; kendilerini güçsüz hissediyorlar. Kısacası ikinci sınıf bir hayat sürdüklerini hissediyorlar.

Aslı, 34 yaşında, üst düzey yönetici

“Burnumu kafama taktım”

Küçüklüğümde beri çok çalışırım. İş hayatında da kısa sürede yükseldim. Çalıştığım şirkette yönetici oldum. Fakat bir gün tesadüfen arkamdan burnumla ilgili espri yapıldığını duydum. Bu beni çok rahatsız etti. Ciddi şekilde kafama taktım. Kendime olan güvenim sarsıldı. Sonunda estetik cerrahları araştırmaya başladım. O sırada bir arkadaşım duruma müdahale etti. Bir anda aslında kendi değerimi yaptığım işlerle, başarılarımla değil de burnumun kemeriyle ölçtüğümü fark ettim. İnsanlar karşısındaki kişi ne yapıyor olursa olsun, dış görünüşüyle ilgili yorum yapmadan duramıyor.”

YAPILMASI GEREKENLER

Susie Orbach içsel gücümüzü kazanmamız için yapabileceğimizi sıralıyor.

- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayı bırakın.
- Sürekli diğer insanları mutlu etmeye çalışmayın.
- “Hayır” demeyi öğrenin. • Kendinize iltifat edin.
- Başarılarınıza odaklanın. • Gülümseyin.
- Yeteneklerinizin bir listesini yapın.
- Çevrenizi pozitif şeylerle doldurun.

Neredeyse tüm reklamlarda “ideal kadın” vücudunu görüyoruz. Psikoterapist olarak güzellik konseptini nasıl tanımlarsınız?

Güzellik demokratikleştirildi. Artık film yıldızlarının tekelinde değil, herkesin alabileceği bir sıfat. Ama her ne kadar güzelliğe davet hoş karşılansa da bu hâlâ bir seçenekten çok, bir zorunluluk. Güzellik, çocukluğumuzdan yaşlılığımıza kadar bizi sadece görsel olarak endişelendiren bir kavram değil, aynı zamanda dijital olarak manipüle edilmiş estetik görünümüne taklit etmeye zorlayan bir olgu. Girl Guiding UK adlı genç kızlara yönelik derneğin yaptığı bir araştırmada, ergenlik dönemindeki kızların sadece yüzde 5’inin görünüşlerinde değiştirmek istedikleri herhangi bir yerlerinin olmadığını ortaya koydu.

Sağlıklı bir beden imgesini teşvik etmek için bir markanın en büyük sorumluluğu ne olmalı?

Markalar kendilerine şunları sormalı: Bu pazarlama anlayışı kadın ve kızların özgüvenine yardımcı oluyor mu? Onlara ne şekilde zarar verebilir? Bu ürün beni nasıl etkiliyor? Bu ürünün kızımı, yeğenimi, kız kardeşimi, eşimi nasıl etkilemesini istiyorum? Nasıl olumlu bir etki bırakıp nefret edilen beden algısını tersine çevirebiliriz? Kadınların bedenleriyle ilgili güvensizlik aşılacak yerine güzel duyguları teşvik ederek güzellik sektöründe nasıl global bir marka olabiliriz?

Genç kız ve erkeklerin artık görünüş konusunda medya baskısına bağışıklıkları yok. Medyanın etkisini en aza indirmekte ebeveynlerin rolü nedir? Fiziksel güvensizliklerinin üstesinden gelmeleri için çocuklarımıza ne söylemeliyiz?

Öncelikle hem anne hem de babanın çocuklarıyla çok iyi bir ilişkisi olması gerekiyor. Böylelikle çocuk ikisine de her zaman güvенеbileceğinin bilincinde olacaktır. Ebeveynlerin görevi çocuklarına destek olmaktır, tam tersi değil. Eğer bu olmazsa, çocuklar onların hiçbir tavsiyesini dikkate almaz. Sonra ebeveynler kendi davranışlarını gözlemlemeliler; örneğin kızlarının yanında kendi vücutlarını ne kadar eleştiriyorlar? Bedeni, sorunun kaynağı veya sorunun çözümü olarak görmeyi bırakın. Sorun asla kızınızın nasıl görüldüğü değil.