



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sosyoloji Anabilim Dalı

**VEGANLARIN SOSYAL ETKİLEŞİMLERİ:  
BENLİK SUNUMU VE VEGAFOBİYLE MÜCADELE  
STRATEJİLERİ**

Mukaddes UZBAY ÜLGEN

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023



**VEGANLARIN SOSYAL ETKİLEŞİMLERİ:  
BENLİK SUNUMU VE VEGAFOBİYLE MÜCADELE STRATEJİLERİ**

Mukaddes UZBAY ÜLGEN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sosyoloji Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

## KABUL VE ONAY

Mukaddes Uzbay Ülgen tarafından hazırlanan "Veganların Sosyal Etkileşimleri: Benlik Sunumu ve Vegafobiyle Mücadele Stratejileri" başlıklı bu çalışma, 30.12.2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Prof. Dr. Nilay Çabuk Kaya (Başkan)

---

Doç. Dr. Selda Taşdemir Afşar (Danışman)

---

Prof. Dr. Aylin Baran (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

## YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”** kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. <sup>(1)</sup>
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ..... ay ertelenmiştir. <sup>(2)</sup>
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. <sup>(3)</sup>

...../...../.....

**Mukaddes UZBAY ÜLGEN**

*“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”*

*Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*

*Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*

*Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir \*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*

*Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.*

*\* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.*

## ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, **Doç. Dr. Selda TAŞDEMİR AFŞAR** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

**Mukaddes UZBAY ÜLGEN**

## TEŞEKKÜR

Öncelikle, bu tez sürecinin her bir aşamasına vaktini ve emeğini adayan, yalnızca tez sürecinde değil birlikte geçirdiğimiz her gün sevgisini ve desteğini sonuna kadar hissettiren sevgili Güncel Oğulcan ÜLGEN'e sonsuz teşekkür ederim.

Zorlu bir dönemde bana güvendiği ve güven verdiği, ayrıca bu tez çalışmasına yoğun bir emek sarf ettiği için tez danışmanım Doç. Dr. Selda TAŞDEMİR AFŞAR'a; jüri üyeliğini üstlenen ve bu çalışmaya değerli katkılarını sunan saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Nilay ÇABUK KAYA ve Prof. Dr. Aylin BARAN'a; deneyimlerini ve iç dünyalarını benimle paylaşan tüm katılımcılarıma çok teşekkür ederim.

Başta arkadaşlarım Haktan URAL, Cansu OKAN, Yavuz YAVUZ ve Özlem ALİOĞLU TÜRKER olmak üzere DTCF Sosyoloji Bölümü'ndeki hocalarıma ve meslektaşlarıma bu süreçte desteklerini asla esirgemedikleri ve beni her daim motive ettikleri için; Doç. Dr. Abdulkerim SÖNMEZ'e nihayete ermeyen ilk tez çalışmam boyunca verdiği yoğun emek için; Ekin BABAR'a bu sürecin duygusal yükünü benimle paylaştığı için minnettarım.

Son olarak TÜBİTAK'a 2210-A Genel Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında yüksek lisans eğitimime maddi destek sağladığı için teşekkür ederim.

## ÖZET

UZBAY ÜLGEN, Mukaddes. *Veganların Sosyal Etkileşimleri: Benlik Sunumu ve Vegafobiyle Mücadele Stratejileri*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2023.

Bu tez çalışmasında, karnist ve türcü bir toplumda veganlığın toplumsal normlardan bir sapma olarak değerlendirildiği ve veganların damgalanmış kimliklere sahip olduğu düşüncesinden hareketle veganların naveganlarla sosyal etkileşimleri incelenmektedir. Söz konusu etkileşimlerin incelenme amacı, veganlara verilen tepkilere dair bilgi edinmek ve bu tepkilerin onların benlik sunumu üzerindeki etkilerini tartışmaktır. Bu hedef doğrultusunda sosyal inşacı bir dünya görüşüyle nitel bir araştırma tasarlanmıştır ve veriler (çevrimiçi ve yüz yüze) yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakat tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analiz sürecinde MAXQDA 2022 yazılım programından faydalanılmıştır ve veriler sosyal psikoloji çalışmaları ile Erving Goffman'ın dramaturjik yaklaşımı ve damga kavramı aracılığıyla yorumlanmıştır. Türkiye'nin yedi şehrinden ve Kuzey Kıbrıs'ın bir şehrinden toplamda on sekiz katılımcı ile görüşülmüştür.

Veganların naveganlarla etkileşimlerinde karşılaştıkları tepkilerin ağırlıklı olarak olumsuz olduğu görülmektedir. Vegafobik olarak adlandırılan bu tepkiler sosyal psikoloji çalışmaları yardımıyla yorumlanmaktadır. Veganlığı kimliğe bir tehdit olarak görmek, veganlığı önemsiz ve değersiz kılmaya çalışmak, veganları vegan olmaktan vazgeçirmeye çalışmak ve veganlara yönelik sözel ve fiziksel saldırganlıklarda bulunmak temaları altında toplanan bu tepkiler ayrıntılı biçimde tartışılmaktadır. Bazı vegafobik tepkilerin naveganların veganlığı kendi kimliklerine bir tehdit olarak görmesinden kaynaklandığı iddia edilmektedir. Toplumdaki yaygın vegafobiye dikkat çekilerek veganlara yönelik ön yargıların diğer ayrımcılık türlerinde olduğu gibi bir sorun olarak görülmemesi ve sıradan kabul edilmesi sorunsallaştırılmaktadır.

Söz konusu tepkiler ele alındıktan sonra, bu tepkilerin veganların benlik sunumlarını nasıl etkilediği tartışılmaktadır. Vegafobi beklentisi ile vegafobiyi önleme isteğinden etkilendiği öne sürülen bu benlik sunumları Goffman'ın izlenim denetimi ve yüz muhafaza stratejileri gibi etkileşimlere yönelik temel kavramları doğrultusunda değerlendirilmektedir. Vegafobiyi önleme çabası bireysel ve bireyler arası bir istek (stereotiplerle özdeşleştirilmekten kaçınmak, etkileşimleri sorunsuz kılmaya çalışmak) veya veganlığın algılanma biçimini değiştirme çabası gibi değişime yönelik bir istek (stereotipleri yıkmaya çalışmak) şeklinde tezahür edebilmektedir.



Bu tez çalışmasında, veganların benlik sunumunun ağırlıkla naveganlar tarafından “makul” bulunacağı düşünölen davranışlarla paralellik gösterdiği ve özellikle bireyler arası çatışmadan kaçınan veganların vegafobik tepkileri önlemek amacıyla hayvan özgürlüğü aktivizmi yapmamayı tercih ettiği iddia edilmektedir. Bu sebeple yaygın vegafobinin hayvan özgürlüğü aktivizmini olumsuz yönde etkilediği öne sürölmektedir.

### **Anahtar Sözcükler**

veganlık, veganizm, günlük etkileşimler, damga, izlenim denetimi

## ABSTRACT

UZBAY ÜLGEN, Mukaddes. *Social Interactions of Vegans: Presentation of Self and Strategies against Vegaphobia*, Master's Thesis, Ankara, 2023.

In this thesis, the social interactions of vegans with non-vegans are examined, based on the idea that veganism is considered a deviation from social norms in a carnist and speciesist society, and therefore vegans have stigmatized identities. The aim of this examination is to gain information about the reactions given to vegans, and to discuss the effect of these reactions on their self-presentation. To this end, we designed a qualitative study within a social constructionist worldview; gathered the data using the (online and face-to-face) in-depth interview technique. We used MAXQDA 2022 software in the data analysis process, and we interpreted the data through social psychology studies and Erving Goffman's dramaturgical approach and his concept of stigma. We interviewed a total of eighteen participants from seven cities in Turkey and one city in North Cyprus.

We observed that vegans encounter predominantly adverse reactions in their interactions with non-vegans. We interpreted these reactions, which we named vegaphobic, with the help of social psychology studies. We discuss these reactions in detail, which we sorted under the themes of perceiving veganism as a threat to identity, reactions to invalidate and devalue veganism, attempts to discourage vegans from being vegan, and verbal and physical aggression towards vegans. We claimed that some of these adverse reactions are stemmed from the fact that non-vegans perceive veganism as a threat to their identities. We draw attention to the prevalent vegaphobia and problematize the fact that the prejudices against vegans are not recognized as a problem like other types of discrimination and are considered normal.

Afterwards, we discussed how these reactions affect self-presentation of vegans. We interpreted these presentations, which we claim to be affected by the anticipation of vegaphobia and the desire to avoid it, in accordance with Goffman's main terms regarding interactions like impression management and face-saving strategies. The aim to avoid vegaphobia manifest in different ways such as a personal and interpersonal desire (the

avoidance of being identified with stereotypes, the effort to render smooth interactions), and as a desire to change non-vegan's perception of veganism (trying to break the stereotypes).

This study claims that self-presentations of vegans are predominantly in line with the behaviours that vegans expect non-vegans to perceive as "reasonable" and especially vegans who avoid interpersonal conflict prefer not to be involved in animal liberation activism in order to evade vegaphobic reactions. Therefore, we argue that prevalent vegaphobia has an adverse effect on the animal liberation activism.

**Keywords**

veganism, daily interactions, stigma, impression management

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI .....	ii
ETİK BEYAN .....	iii
TEŞEKKÜR .....	iv
ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
TABLolar DİZİNİ .....	xii
ŞEMALAR DİZİNİ .....	xiii
GÖRSELLER DİZİNİ.....	xiv
GİRİŞ .....	1
1. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KAPSAMI.....	8
1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE AMACI.....	8
1.2. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ .....	13
1.2.1. Araştırmacının Konumu .....	14
1.2.2. Veri Analiz Süreci.....	15
1.2.3. Araştırmanın Özneleri .....	20
1.2.4. Araştırmanın Avantajları ve Sınırlılıkları.....	29
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL ARKA PLANI.....	33
2.1. BENLİK .....	33
2.2. SEMBOLİK ETKİLEŞİMCİLİK.....	35
2.3. DRAMATURJİK YAKLAŞIM .....	36
2.4. DAMGA.....	40
3. BÖLÜM: VEGANLARIN SOSYAL ETKİLEŞİMLERİNE VE BENLİK SUNUMLARINA YÖNELİK NİTEL BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ .....	42
3.1. NAVEGANLARIN VEGANLARA YÖNELİK TUTUM VE DAVRANIŞLARI .....	42

3.1.1. Vegafobi .....	42
3.1.1.1. Sosyal Medyada Vegafobi.....	47
3.1.1.2. Toplumsal Cinsiyete Dair Damgalar .....	51
3.1.2. Veganlığı Kimliğe Bir Tehdit Olarak Görmek .....	55
3.1.3. Veganlığı Önemsiz ve Değersiz Kılmaya Çalışmak.....	58
3.1.3.1. Veganların Samimiyetinden Kuşku Duymak .....	58
3.1.3.2. Veganların İradesini Yok Saymak .....	60
3.1.3.3. Klişeler Yönelmek.....	64
3.1.3.4. Sıra Gözetmek.....	65
3.1.3.5. Hayvanların Sömürüldüğünü Reddetmek ve Türçülük Yapmak .....	68
3.1.4. Veganları Vegan Olmaktan Vazgeçirmeye Çalışmak .....	74
3.1.4.1. Veganlığı Mahrumiyet Olarak Değerlendirmek .....	77
3.1.4.2. Hayvansal Yiyecekler Yedirmekte İsrar Etmek .....	81
3.1.5. Vegafobik Olmayan Davranışlar .....	84
3.1.5.1. Veganlığı Onaylayıp Vegan Olmamak .....	85
<b>3.2. VEGANLARIN BENLİK SUNUMU .....</b>	<b>90</b>
3.2.1. İzlenim Denetimini Kolaylaştıran Unsurlar .....	92
3.2.1.1. Vegan Partner İsteği ve Navegan Partnerlerle İlişkiler.....	97
3.2.2. Stereotiplerden Kaçınmaya Yönelik Eylemler .....	100
3.2.2.1. Vegan Olduğunu Beyan Etmemek .....	100
3.2.2.2. Yargılamamak ve “Dayatmamak” .....	105
3.2.2.3. Aktivist Etiketinden Kaçınmak .....	111
3.2.2.4. “Normal” Olmak .....	115
3.2.2.5. Dili ve Duyguları Kontrol Altına Almak.....	117
3.2.3. Stereotipleri Yıkma Yönelik Eylemler .....	122
3.2.3.1. Zorunluluk Algısına ve Din Benzetmesine Karşı Çıkmak.....	122
3.2.3.2. Veganlığın Zor Olduğu Algısını Yıkma Yönelik Eylemler .....	125
3.2.3.3. Sağlıklı Olmak–Veganlığın Sağlıklı Olmakla Özdeşleştirilmesine Karşı Çıkmak.....	126
3.2.4. Etkileşimleri Sorunsuz Kılmaya Yönelik Eylemler .....	129

3.2.4.1. Keyif Kaçırmamaya Çalışmak .....	129
3.2.4.2. Konuşulacak Kişiyi Seçmek ve Muhataba Göre Uyarlanmak .....	134
3.2.4.3. Sınır Koymak .....	139
3.2.4.4. Soyutlamak ve Soyutlanmak .....	142
<b>SONUÇ .....</b>	<b>145</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>151</b>
<b>EK 1. ORJİNALLİK RAPORU.....</b>	<b>170</b>
<b>EK 2. ETİK KOMİSYON İZİNİ .....</b>	<b>172</b>

## TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmanın Özneleri Hakkında Bilgiler .....	21
--	----

## ŞEMALAR DİZİNİ

Şema 1. Vegan-Navegan Etkileşimlerinde Naveganların Tutum ve Davranışlarının Tematik Şeması	17
Şema 2. Vegan-Navegan Etkileşimlerinde Veganların Tutum ve Davranışlarının Tematik Şeması ....	18
Şema 3. Ana Temalar Arasındaki İlişkiler .....	19



## GÖRSELLER DİZİNİ

Görsel 1. Édouard Manet, Le Déjeuner sur l'herbe, 1863, Musée d'Orsay, Paris. ....	96
--	----

## GİRİŞ

*Birisi, bir hayvanın zarara uğraması durumunda, insanın zarara uğraması durumundakinden daha çok acı çekiyor. Çünkü hayvan, zararın ispat edilmesine ilişkin insani kurallara göre tanıklık etme imkânından yoksundur ve dolayısıyla uğradığı her zarar bir haksızlık gibidir ve onu ipso facto kurban haline getirir.*

Jean-François Lyotard, *Ayrışma* (2021, s. 89)

*İdeoloji gelip de “Ben ideolojyım” demez. İdeoloji, “Ben doğayım ve işler bu şekilde yürüyor” der.*

Mark Fisher, *Postcapitalist Desire* (2020)

İngilizce *vegetarian* (vejetaryen) kelimesinin ilk üç ve son iki harfiyle oluşturulan vegan kelimesi 1944 yılının Kasım ayında Donald Watson ve diğer beş üye tarafından düzenlenen bir toplantıda ortaya çıkmıştır (The Vegan Society, t.y.). Türkiye Vegan Derneği'nin (t.y.) The Vegan Society'den (1979) alıntıladığı üzere,

[Veganlık] hayvanların gıda, giyim ya da başka amaçlarla maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türlüünden -uygulanabilir olan en mümkün mertebede- kaçınan ve buna ek olarak insanların, hayvanların ve çevrenin yararına, hayvan içermeyen alternatiflerin geliştirilmesini ve kullanımını destekleyen felsefe ve yaşam biçimidir. Beslenme söz konusu olduğunda, hayvanlardan tamamen veya kısmi olarak elde edilen ürünlerin reddedilmesini ifade eder.

“[H]isleri olan canlıları köleleştirmeye, onlara uygulanan kötü muamelelere ve onları öldürme eylemine, mümkün olduğunca<sup>1</sup>” (Giroux & Larue, 2021, s. 9) ortak olmamayı

---

<sup>1</sup> Filozof Matthew Calarco, bir röportajında (Caffo, 2013) kendisini pek çok insanın standartlarına göre katı bir vegan olarak tanımladığı halde veganlığın kendisi açısından kusursuz biçimde hiçbir hayvana zarar vermeme veya hiçbir şekilde hayvansal ürün tüketmeme çabası olmadığını belirtmektedir. Akla gelebilecek her düzeyde hayvanlara yönelik şiddeti üreten bu dünyada tüketim mantığının kendisinin de şiddet içermesi sebebiyle kusursuz veganlığın imkânsız olduğunu ve kendisinin tüm çabalarına rağmen hayvanlara dolaylı biçimde zarar verdiğini öne sürmektedir. Fakat bu durumun, söz konusu çabayı bırakıp her istediğini yemek anlamına gelmediğini eklemektedir (Caffo, 2013, s. 88).

hedef edinen veganlar, hayvanların<sup>2</sup> birer meta olarak kullanılmasına karşı çıkmaktadır. Bu tanımlardan da görüldüğü üzere veganlık, vegan denince genellikle ilk akla gelen vegan beslenme biçimiyle sınırlı değildir; veganlar hayvan istismarı içeren tüm ürünlerden, hizmetlerden ve eylemlerden kaçınmaktadır. Fakat veganların (yalnızca et değil süt, yumurta gibi tüm parçalarıyla) hayvan bedenlerini ve (arıların ürettiği bal gibi) onların emeğini tüketmeyi kendine hak görmemesi ve bunları birer besin olarak kabul etmemesi, günümüz toplumlarında veganlık üzerine en ihtilafli konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Vegan ve naveganların neyin yenir-yenmez olarak kabul edilebileceğine dair ayrık görüşlerinin taşıdığı imalar, onların sosyal etkileşimlerindeki temel gerilimi oluşturmaktadır. Veganlığın kendi yenir-yenmez ayrımı temelde etik ilkeler doğrultusunda belirlenmektedir. Peki vegan beslenmenin sapkın addedilmesine yol açan karnist yemek kültürünün yenir-yenmez ayrımları nasıl oluşturulmaktadır?

Beslenme ve yemek sosyolojisinde<sup>3</sup> sıklıkla dile getirildiği üzere yemek yalnızca yaşamın devamlılığı için sürdürülen fiziksel bir zorunluluk değildir; neyin yenip yenmeyeceği ayrımı yalnızca gıdanın besinsel değerleri ve fiziksel etkileri veya insanların gelir seviyesi gibi koşullar tarafından belirlenmez, aynı zamanda kültürel pratikler de bu ayrımı etkilemektedir (Carolan, 2022, s. 1). Yemek ediminin “bir dizi karmaşık fizyolojik, psikolojik, ekolojik, ekonomik, politik, sosyal ve kültürel sürecin kesişiminde” yer aldığı kabul edilmektedir (Beardsworth & Keil, 2002, s. 6) (ve veganlığın yenir-yenmez ayrımına yönelik etik bakış açısı yemek yeme sürecinin etik boyutunun da var olduğunu göstermektedir). Kültür neyin besin neyin tabu olacağını belirleyecek güçtedir. Dünyanın pek çok yerinde bir besin olarak tüketildiği halde Yahudilikte, İslam’da ve Hıristiyanlığın bazı mezheplerinde domuz eti tüketmenin yasaklanmış olması bunun en bilinen örneklerindedir. Muhtemelen pek bilinmeyen ve pek çok insanı şaşırtabilecek (ve belki

---

<sup>2</sup> İnsanlar hayvanlar alemine ait bir tür (*homo sapiens*) olduğundan insanları da içeren hayvan sözcüğünün insanları içermeyen bir sözcük gibi kullanılması hatalıdır. Bu durumun bilincinde olarak, metin boyunca okuma kolaylığı sağlayabilmek amacıyla insan dışı veya insan olmayan hayvanlar demek yerine hayvan sözcüğünü insanları içermeyen bir biçimde kullanacağıma dair bir dipnot düşmek istedim. Ayrıca bu sözcük tahmin edilebileceği üzere insan dışı tüm hayvanları kapsamamakta, genellikle karnist ve türcü kültür içerisinde metalaştırılan hayvanlara işaret etmektedir. Fakat insan merkezci bir dünyada herhangi bir hayvanın herhangi bir zaman diliminde metalaştırılabilir olduğu, bu nedenle bu kavramın sınırlarının her daim geçirgen olduğu da göz ardı edilmemelidir.

<sup>3</sup> Türkçede gıda, beslenme ve yemek gibi farklı şekillerde adlandırılan bu alan İngilizcede genellikle yemek [*food*], yemek yeme [*eating*] veya beslenme [*nutrition*] sosyolojisi şeklinde adlandırılmaktadır.

de tiksindirecek) bir örnek ise günümüzde birçok ailenin birer üyesi gibi<sup>4</sup> görülen kedi ve köpeklerin dünyanın bazı yerlerinde besin olarak tüketiliyor oluşudur.

22 yaşında Londra'yı terk edip Vietnam'a yerleşen Tom Divers (t.y.), *Vietnam Coracle* adlı web sitesinde yer alan bir blog yazısında<sup>5</sup> 20 yıldır kedilerle yaşadığını ve tüm kedilerinin ailesinin bir parçası olduğunu aktarmaktadır. Düşünebildiği tüm hayvanlar arasından duygusal açıdan sadece kedi yemeyi sorun edindiğini fakat “sevimli hayvanların veya evcil hayvanların yenmemesi gerektiği veya insanlarla ilişkileri nedeniyle yenmelerinin daha zor olduğu” düşüncesine katılmadığını ifade etmekte ve kedi yeme edimini şöyle temellendirmektedir: “Bir hayvan [...] tadı iyi olduğu için yeniyorsa o halde ben de onu yerim”. Tân Binh bölgesine gidip üç farklı kedi yemeği sipariş ettiğini aktaran Divers, yazının kalanında bu yemekleri ayrıntılı bir biçimde tarif etmektedir. Bütün akşam masaların arasında “sevimli” kediler dolaşsa da yaşayan hayvan ile tabağındaki et arasındaki bağlantıyı nadiren düşündüğünü fakat kedileri kendisi öldürmesi gerekse daha farklı hissedeceğine emin olduğunu, zaten çoğumuzun yediğimiz herhangi bir hayvan için böyle hissedeceğini ileri sürmektedir.

Pek çok insanın yiyeceği hayvanı, örneğin bir kuzuyu, kendi elleriyle öldürmesi gerektiği takdirde hissedeceği olası duygular ile Tom Divers'ın yediği kedileri kendi elleriyle öldürmesi gerektiği takdirde hissedeceği duygular tabii ki benzer olabilir. Fakat iki eylemde hissedilecek duyguların benzer olduğunu kabul etsek dahi bu durum, söz konusu eylemleri *kültürel açıdan* birbirine denk kılmayacaktır. İngiltere’de doğan diğer omnivor insanların pek çoğu, muhtemelen yalnızca bir kediyi kendi elleriyle öldürmesi gerektiğinde değil, onu yemeyi düşündüğünde bile rahatsızlık hissedecek ve kedi bir başkası tarafından öldürülüp bir öğün olarak sunulacak bile olsa onu yemeyi

---

<sup>4</sup> Bazı hayvanlar kişi ve bir beden sahibi olmalarıyla tanınmamaktadır. Fakat bu onların kendilerine içkin bir durum değil, bizim kültürel olarak onlara dayattığımız bir durumdur. “Besi” hayvanına bu ismi vererek onların gerçekliğini tanımlamış oluruz. Halbuki bu hayvanların tek olanakları yenebilir olmaları değildir. Bu konuda en çarpıcı saptamalardan biri Matthew Calarco tarafından ortaya konmuştur. Calarco, insanlar olarak hepimizin potansiyel et olduğumuzu, bu nedenle insan ve hayvanın yenebilirlik bakımından aynı [*indistinct*] olduğunu hatırlatmaktadır. Calarco, insanlar gibi hayvanların da özünde yenemez olduğunu savunan etik görüşün aksine insanların ve hayvanların etli [*meat*], tüketilebilir bir bedenleşmeyi [*embodiment*] paylaştığı düşüncesinin farklı bir veganlığa yol açtığını öne sürmektedir. Hayvanlar ve insanlar potansiyel olarak ettir; yenebilir, yenmektedir ve yenecektir. Fakat hayvan bedenleri sırf et olmaktan çok daha fazla potansiyele sahiptir. Modern endüstriyel çiftlikler ve hayvan endüstrisi hayvanların bedenlerinin tabaklarımızdaki et ve yan ürünlerden daha fazlası olamayacağını düşünmemiz için onları yalnızca ete indirirken veganlık, hayvanların diğer potansiyellerini açığa çıkarmaya girişmektedir. Veganlık, onları kendi dünyalarını, kendi ilişkilerini, oluşlarını [*becomings*], neşelerini ve arzularını oluşturmaktan alıkoyan kurulu düzenden kurtarma çabasıdır (Caffo, 2013, ss. 88-89).

<sup>5</sup> <https://www.vietnamcoracle.com/cat-meat/> [Son erişim tarihi:17.12.2022]

reddedecektir.<sup>6</sup> İngiltere’de yaşayan pek çok omnivora dair böyle bir genelleme yapılabilmesini sağlayan durum, bu reddin bireysel olmaktan çok kültür tarafından belirlenen toplumsal bir tercih olmasıdır. Kedi yeme düşüncesinin hissettirdiği tiksinti, öfke gibi yoğun duygular bu reddedişin bireysel bir tercih olduğunu düşünmemize sebep olsa da bu duygu ve düşüncelerin içinde yaşadığımız kültüre ait olduğunu ve sosyalizasyon sürecinde bedenimize işlediğini görmek zor değildir. Kültür bizim yerimize çoktan bir karar vermiştir.<sup>7</sup> Kültür, kedi yeme düşüncesinin aksine kuzu yeme düşüncesinin tiksinti ve öfke ile karşılanmaması gerektiğine de karar vermiştir.

Kültürel belirlenimler sonucu belirli hayvanları yenir kabul eden naveganlar veganlığın kişisel bir tercih olduğunu ve veganların diğerlerinin et yeme özgürlüğüne karışmaması gerektiğini öne sürmektedir. Buna karşın Çin’de her sene gerçekleştirilen Yulin Köpek Eti Festivali tüm dünyadan tepki almaktadır ve tahmin edilebileceği üzere bu festivale yalnızca vegan ve vejetaryenler değil naveganlar da karşı çıkmaktadır. Kültürel kabuller (köpekler evcil hayvanlardır, köpekler yenemez) doğrultusunda bir başka kültürde normal kabul edilen bir etkinliğe karşı çıkmak gerekli görülürken etik kabuller doğrultusunda belirli edimlere karşı çıkmak dayatma olarak adlandırılmaktadır. Tüm dünyada her yıl milyarlarca<sup>8</sup> kara ve deniz canlısını işkence dolu bir hayata mahkûm etmek ve öldürmek özgür seçim olarak kabul edilirken Yulin’de köpeklerin işkence ile öldürülmesi yasaklanması gereken bir eylem olarak görülmektedir. Çelişkili görünen bu durumun ortaya çıkmasının nedeni sosyo-kültürel normların bir yandan hayvanseverliği desteklerken diğer yandan onu türcülüğün sınırlarına hapsedmesidir. Veganların

---

<sup>6</sup> Loughnan vd.’nin (2014) gerçekleştirdikleri deneylerde bir hayvanın başka bir kültürde yenip yenmediğine dair bilgi edinmenin katılımcıların o hayvanın kapasitelerine dair düşüncelerini –hayvanın yenmesini meşrulaştıracak biçimde– değiştirdiği görülmüştür. Belki de başlangıçta kedi ve köpek yeme fikrine karşı çıkan birinin bu hayvanların belirli kültürlerde halihazırda yendiğini öğrenmesi kendisinin de bu eylemi gerçekleştirmesini kolaylaştırabilir.

<sup>7</sup> Bir eylemin özgür bir tercih olup olmadığına yönelik etik tartışmanın yanı sıra, beslenmeye dair pratik seçimlerimizin de tamamen bireysel olmayabileceği düşünülmektedir. Beslenme düzenine dair seçimlerimizin ne ölçüde bireysel beğenilerimize ne ölçüde toplumsal belirlenimlere dayandığı sorusu yapı-faillik tartışması çerçevesinde ele alınabilecek temel bir sosyolojik soru olarak gündeme gelmektedir (Germov & Williams, 2017, s. 8). Yemek tercihleri annenin belirli tatları fetüse iletilmesiyle şekillenmeye başlayıp bebeğin anne sütüne karışabilen tatlara alışmasıyla (Mennella vd., 2001) ve bebeklik döneminden sonra çocukluk döneminde sosyalleşme süreciyle (Beşirli, 2010, s. 168) devam etmektedir. Çocuk, ebeveynlerinin ve kardeşlerinin beslenme pratiklerine eşlik ederek kültüre ve sınıfa özgü tat mühürlemesini [*imprinting*] deneyimlemektedir (Reitmeier, 2014, s. 177). Ulusal mutfakların varlığı ve insanların kendi coğrafyasında sunulan yemeklere yatkınlığı da yemek tercihlerinin bir vakum içerisinde gerçekleşmediğinin (Germov & Williams, 2017, s. 4) ve beslenme tercihlerinin toplumsal inşalar olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

<sup>8</sup> Yaklaşık oranlar için şu siteyi ziyaret edebilirsiniz: <https://www.animalmatters.org/facts/farm/> [Son erişim tarihi 23.12.2022]

varsayılan “hayvanseverliği”<sup>9</sup> toplum tarafından çizilen hayvanseverlik sınırını aştığından veganlar “aşırı”, “radikal” ilan edilmektedir.

Hayvanlara yönelik şiddeti “şiddet” olarak kabul eden, tanık oldukları bu ıstırapı kendi zihinlerinde taşıyan ve günlük hayatlarında sevdiklerinin hayvan sömürüsüne dahil oluşuyla tekrar tekrar yüzleşmek zorunda kalan veganlar duygusal olarak ağır bir yükü sırtlanmaktadır (Gillespie, 2019). Fakat mücadele etmeleri gereken sorunlar bundan fazlasıdır. Veganlar gerek düşünceleriyle gerek eylemleriyle toplumun insan merkezci ve türücü normlarına karşı geldiğinden “sapkın” (Bolderdijk & Cornelissen, 2022; J. E. Boyle, 2011; Brouwer vd., 2022; Buttny & Kinefuchi, 2020; J. Greenebaum, 2018; J. B. Greenebaum, 2012a; Jabs vd., 2000; Judge & Wilson, 2019; Lundahl, 2018; MacInnis & Hodson, 2015; Markowski & Roxburgh, 2019; Paxman, 2021; Romo & Donovan-Kicken, 2012; Roth, 2005; Shewmake, 2020; Yeh, 2014) olarak damgalanmaktadır. Bir kişi vegan olduğunda kendini sosyal hayatında tekrarlayan bir çatışmanın ortasında bulmaktadır çünkü pek çok hayvanın meta olarak görüldüğü ve hayvan kullanımının yasal olduğu bir dönemde sosyal dışlanma pahasına hayvan özgürlüğünü savunmaktadır. Öyle ki, karşılaştığı ön yargılar ve saldırganlıklar kişiyi vegan kimliğiyle özdeşleşmekten kaçınmaya sevk edebilmektedir (LeRette, 2014, ss. 14–15)

Sosyal etkileşimlerimizde sahip olduğumuz diğer kimlikler de göz önüne alındığında konu daha karmaşık bir hal almaktadır. Örneğin misafir olarak katıldığımız geleneksel bir aile yemeğinde bizden belirli bir rol sergilememiz beklenmektedir. Bir misafir kendisine sunulan yiyecekleri kabul edip müteşekkir olduğunu göstermelidir ve sorun çıkarmamalıdır. Bir veganın kendisine sunulan navegan yemekleri nazikçe reddederek herhangi bir çatışmanın önüne geçebileceğini düşünebiliriz, fakat olan biten genellikle böyle değildir. Bu reddediş genellikle bir çatışmaya neden olmaktadır ve etkileşimlerini sorunsuz kılmak isteyen birinin bu çatışmayı incelikle ve kendi inançları pahasına idare etmesi gerekmektedir. Farklı ortamlarda üstlenilen rollerin farklılığı, –çatışmadan kaçınmak istediği sürece– kişinin (hayvan özgürlüğü konusunda sahip olduğu motivasyon ne olursa olsun) diğerlerine sunduğu benliğin sabit olmamasını ve onun, etkileşimin içeriğine göre farklı performanslar sunmasını gerektirmektedir. Kişi, kimliğinin hangi etkileşimlerde nasıl tepkiler alacağına dair beklentilerine göre belirli stratejiler izlemekte veya kimliğini tamamen askıya alabilmektedir.

---

<sup>9</sup> Veganlığın hayvanseverlik olarak görülmesine yönelik karşı çıkışlar *Veganların İradesini Yok Saymak* alt başlığında ele alınmaktadır.

Hayvan özgürleşmesinin aciliyeti göz önüne alındığında, “otantik” hayvan savunucusu kimliğimizin her ne pahasına olursa olsun sürdürülmesinin gerekli olduğu düşünülebilir. Fakat pek çok vegan sosyal etkileşimlerinde yüzleşmecî bir tavır sergilemekten kaçınmaktadır çünkü bunun hem diğerlerinin kendisine saldırgan tepkiler vermesine yol açacağını hem de diğerlerini veganlığın görüşlerinden soğutacağını düşünmektedir. Hayvan hakları aktivistleri dahi etkileşimlerde ne şekilde davranmanın hayvan özgürleşmesine maksimum yarar getireceği konusunda fikir birliğine sahip değildir. Veganların vegan olma kararı almalarında etkili olan durumlara bakıldığında insanlarda belirli duygular uyandırmanın ve onlara farklı bir bakış açısı sunmanın tek bir yolu olmadığı görülmektedir. Kimi zaman bir kişinin sitem dolu çevrimiçi bir paylaşımı kimi zamansa sofrta etrafındaki sakin bir tavrı diğerlerinin veganlık üzerine düşünme sürecini başlatabilmektedir. Dolayısıyla bir yandan kişinin kendi inançlarını ve sınırlarını ihlal ettiği düşünülebilecek bir eylem (örneğin veganların yüz muhafaza stratejilerinden biri olan ortama göre değişen bir dil seçmek ve vegan olma motivasyonlarını olduğu gibi aktarmamak) diğer bir yandan (kasten veya kazara) hayvan özgürleşmesine katkı sağlayan bir tutum olarak değerlendirilebilir.

Vegan ve naveganlar etkileşime girdiğinde yaşanan çatışma, “hayvan özgürlüğü” ile “hayvanları kullanma özgürlüğü” isteklerinden hangisinin haklı bir istek olduğu tartışmasından ziyade, biri etik ilkelerden, diğeri toplumsal normlardan kaynaklanan bu iki konunun, söz konusu konuları tutanların kimlikleri ve verecekleri izlenim açısından neler ifade ettiği ile ilgilidir. Dolayısıyla naveganların mevcudiyeti veganların benlik sunumunu etkilediği gibi veganların fiziksel mevcudiyeti veya bir ortamda veganlığın zikredilmesi de naveganların benlik sunumunu etkilemektedir. Örneğin naveganların kültürel pratikleri veganları “aşırı duyarıcı” gösterebileceği gibi veganların eylemleri de onları “duyarsız” gösterebilmektedir ve bu durumun naveganların benlik sunumunu etkilemesi olasıdır. Etkileşimin tarafları, etkileşim sürecinde diğerlerinin kendisi hakkında olumlu bir izlenim edinmesini sağlamak amacıyla veganlığın ilkeleri ile toplumsal normlar arasındaki farklı konumlarda dolaşabilmektedir.

Bu tez çalışmasında vegan-navegan etkileşimlerinde söz konusu çatışma nedeniyle veganlara ne gibi tepkiler verildiği ve bu tepkiler doğrultusunda veganların nasıl bir benlik sunumuna yöneldiği ele alınmaktadır. Katılımcılara vegan kimliklerine yönelik aldıkları tepkilere dair genel sorular sorulduktan sonra onların sofrta etrafındaki deneyimlerine yönelik sorulara odaklanılmıştır. Bu seçimin nedeni, veganlık dendiğinde genellikle vegan beslenmenin akla gelmesi ve bu konunun en çok ihtilaf yaratan konu olması

dolayısıyla katılımcıların naveganlarla en çok bu konu üzerine konuştuğu varsayımdır. Özellikle hayvan etinin mevcut bulunduğu sofralarda diğerlerinin yemeğini paylaşmayan veganın bu edimiyle kendi ilkelerini hatırlatarak diğerlerini kendi eylemleriyle yüzleştirdiği, dolayısıyla bu ortamlarda gerginliğin daha yüksek olabileceği varsayılmıştır. Gerginlik yaşanan ve hadiselerin patlak vermesinin olası görüldüğü böylesi ortamlarda yüz muhafaza stratejilerinin de daha yoğun olarak gerçekleşeceği düşünülmektedir. Nitekim katılımcılar sofraya etrafındaki etkileşimlerinde duydukları rahatsızlığı sıkça dile getirmiş, bu ortamlarda damgalanmamak ve her iki tarafı rahatsızlıktan kurtarmak amacıyla geliştirdikleri stratejileri paylaşmıştır.

Bu araştırma Erving Goffman'ın dramaturjik yaklaşımı ve damga üzerine görüşleri çerçevesinde tasarlanmıştır. Katılımcıların en az altı ay vegan olması koşulu aranmıştır. Toplamda on sekiz katılımcıyla (çevrimiçi ve yüz yüze) yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakat gerçekleştirilmiştir. Bunlardan üçü yüz yüze, diğer tüm mülakatlar çevrimiçi gerçekleştirilmiştir. Türkiye'nin yedi şehirden toplam on sekiz, Kuzey Kıbrıs'ın bir şehirden bir katılımcı ile mülakat gerçekleştirilmiştir.<sup>10</sup> Mülakatlar katılımcıların izniyle kaydedilmiştir. Deşifresi yapılan mülakatlar MAXQDA 2022 programı yardımıyla kodlanmış, tematik analiz sonucunda elde edilen bulgular *Veganların Sosyal Etkileşimlerine ve Benlik Sunumlarına Yönelik Nitel Bulguların Değerlendirilmesi* bölümünde iki temel başlık altında sunulmuştur.

---

<sup>10</sup> Katılımcılara dair ayrıntılı bilgi Tablo 1'de sunulmuştur.



## 1. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

Bu bölümde öncelikle araştırmanın konusu ve amacı, ardından araştırmanın metodolojisi aktarılacaktır. Araştırmanın Metodolojisi alt başlığında araştırmacının konumu, veri analiz süreci, araştırmanın öznelere ve araştırmanın avantajları ve sınırlılıkları hakkında bilgi verilecektir.

### 1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE AMACI

Türkiye'deki sosyoloji bölümlerinde tamamlanan tezler İstanbul'da tabandan hayvan hakları aktivizminin örgütlenişi (Wolf, 2015), İstanbul'da vegan kimliğinin doğuşu (Üzeltüzenci, 2018), vejetaryen oluşa yönelik motivasyon ve değerlerin mekâna yansımaları (Kurt, 2019), Antalya örneği üzerinden vegan olma motivasyonları (Asil, 2021), veganların maneviyat anlayışları (Eren Cengiz, 2021) ve vejetaryen-veganların din kurumlarıyla ilişkisi (Özkul, 2021) üzerinedir. YÖK Tez Merkezi'nde Antropoloji konu etiketiyle yer alan tezlerden biri Sosyal Antropoloji bölümünde yazılan, Türkiye'de vegan yaşam tarzının gündelik direnişlerini çerçevelemek üzerine bir yüksek lisans tezi (Turgay, 2020), diğeri ise Sosyal Çevre Bilimleri'nde yazılan, vegan ve vejetaryenliği biyoetik çerçevesinde ele alan bir doktora tezidir (Tunçay Son, 2016). Psikoloji bölümünde tamamlanan tezlerden biri beslenme ve etik yönünden farklı yaşam biçimlerine ahlaki bir perspektiften bakmakta ve bireylerin vegan olma motivasyonlarını sistematik biçimde araştırmakta (Bayramoğlu, 2019); bir diğeri ise veganlığı bir beslenme biçimi olarak ele alarak farklı beslenme rejimlerinde sağlıklı beslenme davranışlarına yönelik farklılıkları incelemektedir (Pehlivan, 2021). Son olarak İletişim ve Toplumsal Dönüşüm Programı'nda yazılan bir yüksek lisans tezinde Gaziantep'te kültürel bir kimlik olarak veganlık (Koman, 2022) ve Medya ve İletişim Sistemleri Anabilim Dalı'nda yazılan bir doktora tezinde yeni medyanın toplumsal hareketler üzerindeki etkisi veganlık bağlamında ele alınmaktadır (Yılmaz, 2018).

Hem Türkiye'de hem yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde 90'lardan bu yana vejetaryenlik ve veganlık motivasyonları (Asil, 2021; Bayramoğlu, 2019; Beardsworth & Keil, 1991, 1992; Cherry, 2014; Fox & Ward, 2008; Güler & Çağlayan, 2021; Hirschler, 2011; Jabs vd., 2000; Kurt, 2019; Larsson vd., 2003; Rosenfeld & Burrow, 2017; Seçim vd., 2022; Tekten Aksürmeli & Beşirli, 2019; Tunçay Son, 2016; Waters, 2022; Willetts, 1997) ve vejetaryen ve veganlığa yönelik tutumlar (Browarnik, 2012; Bryant, 2019; Hamiel vd., 2020; Judge & Wilson, 2019; Nağacı İkiz & Solunoğlu, 2018; Povey vd.,

2001; Siebertz vd., 2022) üzerine pek çok araştırma yapıldığı görülmektedir. Bir damga olarak vejetaryen ve vegan kimliğini ve bu grup üyelerinin etkileşimlerinde yaşadıkları sorunları ele alan literatür ise ağırlıklı olarak 2010'lar sonrasında gelişmeye başlamıştır.

Veganlık toplumda baskın olan karnizme, insan merkeziliğe ve türcülüğe karşı gelip hayvanların meta olarak kullanımını reddettiğinden toplumsal normlardan bir sapma olarak değerlendirilmektedir. Veganlığın toplum tarafından "sapkın" addedildiği (Aavik, 2021; J. Greenebaum, 2018; Lindquist, 2013; Potts & Parry, 2010; Roth, 2005); vejetaryen ve veganların olumsuz bir imaja sahip olduğu (Cole, 2008; Cole & Morgan, 2011; Potts & Parry, 2010; Wright, 2015); damgalandığı (Bolderdijk & Cornelissen, 2022; J. Boyle, 2012; J. E. Boyle, 2007, 2011; Bresnahan vd., 2016; Brouwer vd., 2022; Burgess vd., 2014; Buttny & Kinefuchi, 2020; Cole & Morgan, 2011; De Groeve vd., 2022; J. Greenebaum, 2018; J. B. Greenebaum, 2012a; Hirschler, 2011; Jabs vd., 2000; MacInnis & Hodson, 2015; Markowski & Roxburgh, 2019; Romo & Donovan-Kicken, 2012; Shewmake, 2020; Vandermoere vd., 2019; Wrenn, 2017); ön yargıya (De Groeve vd., 2021) ve ayrımcılığa (Horta, 2018) maruz kaldığı ileri sürülmektedir.

Sapkın görülen diğer kimlikleri taşıyan bireyler gibi veganlar ve vejetaryenler de gerek yakın çevrelerinden gerek sosyal medya üzerinden alaya, hakarete ve saldırganlıklara (Cherry, 2014; Cole & Morgan, 2011; J. Greenebaum & Dexter, 2018; Jabs vd., 2000; LeRette, 2014; Merriman, 2010; Oliver, 2021; Potts & Parry, 2010; Romo & Donovan-Kicken, 2012; Rosenfeld & Tomiyama, 2019; Yılmaz, 2018) maruz kalabilmektedir. Vejetaryen ve veganlara yönelik ön yargılar ırkçılık gibi diğer ayrımcılık türlerinde olduğu gibi toplumsal bir sorun olarak görülmemekte, sıradan bir durum olarak görülerek çoğunlukla kabul edilmektedir (MacInnis & Hodson, 2015, s. 16). Bu ön yargılara açıkça işaret ettiğimizde bunlara müdahale etme olanağı buluruz (MacInnis & Hodson, 2015, s. 18). Türkiye'de yaşayan (veya vegan olduğu süreç içerisinde Türkiye'de de yaşamış) veganların naveganlarla etkileşimlerini araştıran bu tez çalışmasının amaçlarından biri de söz konusu ön yargılara işaret ederek Türkiye'deki vegafobik tutum ve davranışların akademide de tartışılmasının önünü açmaktır. Hirschler'in (2011, s. 162) vegan olmanın nasıl bir şey olduğuna dair soru yönelttiği katılımcı Jon, aklına gelen ilk şeyin "veganlığın sosyal zorluğu ve veganlığın kişisel kolaylığı" cevabını vermektedir. Bu tez çalışmasının katılımcıları da veganlığı pratik açıdan değil sosyal açıdan zor bulduklarını vurgulamaktadır. Kişinin ön yargılardan kaçınmak ve gerilimleri çözmek için kullandığı stratejiler veganlık kararının sürdürülebilmesi için önemlidir. Örneğin vegan olduğunu

“gerekmedikçe” dile getirmemek veganların etkileşimlerinde damgadan ve tartışmadan kaçınmak için kullandığı stratejilerden biridir.

Uluslararası literatürde vegan kimliğin sosyal etkileşimlerde idare edilişi üzerine pek çok farklı çalışma mevcuttur: hegemonik et kültüründe vegan olmak (Andreatta, 2015); veganların izlenim denetimi ve yüz muhafaza stratejileri (J. B. Greenebaum, 2012a); vegan ve vejetaryenliği sosyal etkileşimlere etkileri (Lindquist, 2013); vejetaryen ve veganların etkileşimlerinde kimlik denetimi (Jabs vd., 2000); veganların kimlik denetimi teknikleri (Paxman, 2021); etkileşimlerde vegan kimliği müzakere etmek (Buttny & Kinofuchi, 2020); vegan-navegan ilişkilerindeki müzakereleri anlamlandırmak (Twine, 2014); vejetaryenlerin yaşam biçimleri üzerine konuşurken deneyimledikleri iletişimsel ikilemler ve bu konuyu diğerleriyle nasıl müzakere ettikleri (Romo & Donovan-Kicken, 2012); veganların olumsuz algılara (karmaşık, sağlıksız) karşı çıkma stratejileri (Sneijder & te Molder, 2009); veganların diğerleriyle iletişimindeki iletişimsel çarpıtmalar ve veganların vegan oluşu nasıl öğrendikleri (McDonald vd., 1999); vegan olma nedenleri ve veganlığın ilişkilere etkisi (Hirschler, 2011).<sup>11</sup>

Toplumsal ilişkileri yemek ve mutfak üzerinden inceleyen beslenme ve yemek sosyolojisi alanı giderek gelişen bir alan olmakla birlikte bu literatürde veganlık konusu sınırlı kalmaktadır (Tekten Aksürmeli & Beşirli, 2019, s. 224). Yemek ve toplumsal ilişkiler ele alındığında genellikle yemeğin birleştirici gücünden bahsedilirken onun bir baskı aracı olarak kullanılabilirdiği alanlar gözden kaçırılmakta, veganlık gibi bir kimlik ise yemeğin böyle bir baskı aracı olarak kullanımını gözler önüne sermektedir (Roth, 2005). Bu araştırmada yemeğin görmezden gelinen bu baskıcı güçlerinin vegan kimliği üzerinden gösterilmesi amaçlanmaktadır. Bu tez çalışmasında ağırlıklı olarak –veganlık ve hayvan özgürleşmesinin yalnızca bir boyutunu oluşturan– beslenme konusu etrafındaki etkileşimlere odaklanılmıştır. Zira veganlığın temas ettiği tüm alanlara rağmen bu yaşam biçimi günlük hayatta genellikle vegan beslenme üzerinden tartışılmaktadır.<sup>12</sup> Bu çalışmanın katılımcılarının aktardığı deneyimler de kişilerin vegan olma kararlarına yönelik tepkilerin beslenme konusunda yoğunlaştığını göstermektedir. (Veganlığın halihazırda kapsadığı) sıklara, hayvan deneylerine, kürk kullanımına karşı çıkmak gibi eylemlerin, gün geçtikçe –*daha fazla kişinin ait hissettiği*– hayvanseverlik kavramının

<sup>11</sup> Yiyecek tüketimine dair ön yargıların izlenim denetimine etkisi üzerine daha fazla kaynağa ulaşmak için bkz. (Vartanian, 2015).

<sup>12</sup> Türkiye’de veganlık denince akla gelen ilk konunun beslenme olduğunu gösteren bir araştırma için bkz. <https://www.twentify.com/tr/blog/blog/veganizm-farkindalik-arastirmasi> [Son erişim tarihi:17.12.2022]

kapsamına da girmesi, buna karşın hayvanseverlik kavramının veganlığın beslenmeye dair pratiklerini henüz kapsayamaması; böylece veganlığın özellikle beslenme konusunda kendisini hayvanseverlikten keskin biçimde ayırması bunun olası bir nedeni olarak görülebilir. Veganların hayvanları besin olarak kabul etmeyişinin yoğun ilgi görmesinin bir diğer nedeni, pek çok insanın hemen her öğünde hayvansal ürünler tüketmesi ve bu eylemi Melanie Joy'un (2010) tespitiyle "normal", "doğal" ve "gerekli" görmesi olabilir. Ayrıca beslenmenin günlük hayatın içinde diğer tüm alanlardan daha fazla yer kaplaması ve sosyal etkileşimlerde en sık yer alan aktivitelerden biri olması da beslenme konusunun sıkça ön plana getirilmesi olasılığını artırmaktadır. Yemek yemek gibi merkezi bir eylemde açığa çıkan ahlaki farklılıkların sosyal etkileşimleri etkilemesi kaçınılmaz görünmektedir. Bu sebeplerle veganlık yaşamın tüm alanlarını kapsasa da, bu çalışmada veganların sofraya etrafındaki etkileşimlerine yönelik sorulara ağırlık verilmiştir.

Bu araştırmanın hazırlanma sürecinde karnist kültürün hâkim olduğu Türkiye'de veganların naveganlarla etkileşimlerinde birtakım olumsuz tepkilerle karşılaştığı ve vegafobi olarak adlandırılan bu tutum ve davranışların onların benlik sunumlarını etkileyeceği varsayılmıştır. Bu doğrultuda veganların sosyal etkileşimlerde nasıl tepkiler aldığı ve kendilerinin diğerleri karşısında nasıl bir benlik sunmayı tercih ettiği araştırılmıştır. Özellikle veganların ve vegan pratikleri uygulayanların sayısında daha önce hiç olmadığı kadar artış yaşanan günümüzde<sup>13</sup> vegan kimliğinin karnist bir toplumda nasıl idare edildiği konusu daha da önem kazanmaktadır. Ayrıca vegan-navegan etkileşimlerinde hayvan özgürlüğü konusunun nasıl ele alındığına dair bilgi edinmenin hayvan özgürlüğü aktivizmi açısından bilgi sağlayacağı düşünülmüştür.

Bu tez çalışmasında Türkiye'de yaşayan (veya vegan olduğu süreç içerisinde Türkiye'de de yaşamış) ve en az altı aydır vegan olan on sekiz kişiyle (çevrimiçi ve yüz yüze) yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Bu mülakatlarda her bir katılımcıya vegan olma gerekçeleri ve süreci; vegan olma kararının nasıl karşılandığı; aldığı tepkilerin kararı üzerindeki etkisi, bu tepkilere verdiği karşılık ve bunlar hakkındaki düşünceleri; (öncesinde vejetaryen olduysa) vejetaryen ve vegan kimliklerine yönelik aldığı tepkilerin değişip değişmediği; Türkiye'de bir vegan olmayı nasıl deneyimlediği ve veganlığın diğer kimlikleriyle kesişimleri üzerine düşünceleri; sosyal medyada veganlık

---

<sup>13</sup> İstatistiklere dair ayrıntılı bilgi edinmek için bkz. <https://www.vegansociety.com/news/media/statistics/worldwide> [Son erişim tarihi:17.12.2022]

üzerine söylenenler hakkındaki düşünceleri; vegan olmanın sosyal etkileşimlerini (ve özellikle sofrada etrafındaki etkileşimlerini) nasıl etkilediği; veganlık konusunun nasıl açıldığı ve bu konuda neler söylendiği; sofrada vegan birinin mevcudiyetinin etkileşimleri nasıl etkilediği; etkileşimlerde nasıl tepkiler aldığı, neler hissettiği ve nasıl davrandığı; veganlığa yönelik hangi tepkilerden rahatsızlık duyduğu; veganlığı nasıl temsil ettiği; uyumsuz görülüp görülmediği ve eğer görülüyorsa bu durumu önlemek için stratejiler geliştirip geliştirmediği; diğerlerine yönelik davranışlarında ve onlara verdiği bilgilerde sınırlar koyup koymadığı; çocuğu varsa vegan olmanın ebeveynliği çerçevesinde deneyimlerini ve etkileşimlerini nasıl etkilediği konularında ayrıntılı sorular yöneltilmiştir. Veganların naveganlarla etkileşimlerine dair elde edilen veriler Goffman'ın dramaturjik yaklaşımı çerçevesinde incelenmiştir. Vegafobiye ve veganların benlik sunumuna dair elde edilen bulgular veganlık üzerine uluslararası literatürdeki gözlemlerle paralellik göstermektedir.

İkinci bölümde tez çalışmasının kuramsal ve kavramsal arka planı aktarılmakta; üçüncü bölümde ise öncelikle veganların sosyal etkileşimlerinde karşılaştığı vegafobik tutum ve davranışlar serimlenmekte ve sosyal psikoloji çalışmalarından faydalanılarak bu tepkilerin nedenleri anlaşılmasına çalışılmakta, ardından damgalanmış bir kimliğe sahip olduğu iddia edilen veganların, vegafobiden kaçınmak için nasıl bir benlik sundukları ve ne gibi stratejiler kullandıkları ele alınmaktadır. Bu tez çalışmasıyla, uluslararası literatürde veganların sosyal etkileşimlerine dair giderek artan araştırmalara Türkiye'nin kültürel yapısı içerisinden bir katkı sunmak amaçlanmaktadır. Veganlık üzerine ampirik çalışmalar, hem çağdaş dünyanın hem de hayvanlar için aktivizmin daha iyi anlaşılabilmesine olanak sunan ve disiplinlerarası vegan çalışmalarına güç veren çalışmalar olarak görülmektedir (Cherry, 2021, s. 157). Türkiye'de vegan kimliğe nasıl bir bakışın hâkim olduğuna ve veganların (bireysel yaşantılarını sorunsuz sürdürme isteğiyle de birlikte) damgalanmış kolektif bir kimliği nasıl idare ettiğine dair bir içgörü sağlamanın veganlara, naveganlara ve vegan olmak isteyenlere kendi tutum ve davranışları açısından eleştirel düşünme fırsatı verebileceği temenni edilmektedir. Bu çalışmanın özellikle veganların Türkiye'deki toplumsal konumuna ve vegan-navegan etkileşimlerindeki dinamiklere dair bilgi edinmek ve araştırma yapmak isteyenler için yol gösterebilmesi ümit edilmektedir.

## 1.2. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

Bir araştırmacının gerçekliğin doğasına yönelik inancı, sorduğu soruları ve neyi bilgi olarak kabul edip dikkate aldığını belirlemektedir (Glesne, 2020, s. 7). Dolayısıyla araştırmacılardan kuramsal eğilimlerini ve değerlerini açıklamaları ve bunlar üzerine yorum yapmaları beklenmektedir (Glesne, 2020, s. 48). Her araştırmacı kendi değerlerini araştırmasına yansıtırsa da nitel araştırmacılar bu durumu açıkça ifade etmektedir (Creswell, 2021, s. 20). Bu araştırmada, “sosyal ilişkiler içinde ortaya çıkan bağlamların oluşum şeklini incelemeye odaklanan ve sosyal olguların gerçekliği konusunda agnostik olan” (Giddens & Sutton, 2018, s. 87) sosyal inşacılık yaklaşımı benimsenmektedir. Sosyal inşacılara göre bilgi ve doğruluk zihin ile keşfedilmez; bunlar sosyal olarak yaratılır (Schwandt, 2000).

Sosyal inşacı görüşle uyumlu biçimde, aktörlerin deneyimleri hakkında derinlemesine bilgi edinmek amacıyla nitel bir araştırma tasarlanmış, veriler yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakat tekniği aracılığıyla toplanmıştır. Sosyal inşacı bir yaklaşımın ve derinlemesine mülakat tekniğinin kullanılması ile katılımcıların etkileşimlere dair anlatıları veganlığın algılanışı ve sunuluşu hakkında içgörü sağlanması hedeflenmiştir. Toplamda on sekiz katılımcı ile yüz yüze (üç katılımcı) veya çevrimiçi (on beş katılımcı) yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakat gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan dokuzu cinsiyet kimliğini kadın olarak tanımlarken iki katılımcı cis kadın, iki katılımcı erkek, bir katılımcı cis erkek, bir katılımcı genderqueer olarak tanımlamaktadır; iki katılımcı cinsiyet kimliği tanımlamamakta, bir katılımcı ise cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlamaktadır. Katılımcılara Instagram hesaplarından duyurulan ilanlar ile vegansözlük ve Veganzone uygulamaları aracılığıyla ulaşılmıştır. Çevrimiçi mülakatların gerçekleştirilmesi için Zoom ve Instagram uygulamaları kullanılmıştır. Çevrimiçi mülakat tekniğinin kullanılması sayesinde farklı şehirlerden katılımcılara ulaşmak mümkün olmuştur. Bu çalışmada Ankara’da bulunan katılımcılara her iki seçenek de sunulmuştur ve yüz yüze mülakatların tamamı Ankara’da gerçekleştirilmiştir. Mülakatların yaklaşık 30-45 dakika arası sürmesi planlanmıştır. Tüm mülakatların ortalama süresi 71 dakikadır.

Mülakatlardan önce katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiş, onamları alınmış<sup>14</sup>, yine katılımcıların onamı ile ses kaydı yapılmıştır. Alınan ses kayıtları deşifre edilmiştir.

---

<sup>14</sup> Katılımcılar çalışma için etik komisyon izni alındığı; herhangi bir sebep belirtmeksizin kendilerine yöneltilen herhangi bir soruya cevap vermeyebilecekleri; mülakatı istedikleri zaman sonlandırabilecekleri ve bunun

Katılımcıların kimliğini saklamak için her birine mahlas verilmiştir. Katılımcı Deniz kendi mahlasını seçmiştir. Tüm katılımcıların mahlaslarının (Deniz'in mahlasının da uygun olduğu biçimde) cinsiyetsiz olmasına, bir şekilde doğayla veya veganlıkla ilgili bulduğum isimlerden oluşmasına ve ayrıca kendileri için seçilen mahlasın onlarla yaptığımız mülakatı (bu kişiye dair edinilen bir izlenim, onun kullandığı bir kelime gibi farklı biçimlerde) yansıtmasına gayret gösterilmiştir. Katılımcıların kimliğini ifşa edebilecek (mezun olduğu üniversite adı, çalıştığı kurum gibi) bilgiler de gizlenmiştir. Saha süreci 21 Şubat 2022'den 27 Mart 2022'ye, yaklaşık beş hafta sürmüştür.

### 1.2.1. Araştırmacının Konumu

Düşünümsellik kavramı, hem sosyal aktörlerin kendileri üzerine ve kendilerinin içinde buldukları sosyal koşullar üzerine derinlemesine düşünmesini vurgulayan bir nitelemedir hem de bilgi ile toplum, araştırmacı ile araştırma konusu arasındaki ilişkiye vurgu yapmaktadır (Giddens & Sutton, 2018, s. 77). Yalnızca bir araştırmacı olarak değil ayrıca araştırmacının konusunu deneyimleyen bir özne olarak hem kimliğimi hem de bu konu hakkındaki deneyim ve düşüncelerimi paylaşmak ve böylelikle araştırmacı olarak konumumu açıkça ifade etmek isterim.

Bu çalışmanın konusu bireysel deneyimlerimden ortaya çıktı. 2014 yılının başında vejetaryen, ortasında vegan oldum. Vejetaryen olduğum dönemde üzerimde hissettiğim baskıyı veganların "radikal" addedilmesine karşı çıkmayarak ve belki de naveganlarla birkaç etkileşimimde bunu destekleyerek azaltmaya çalıştım; vegan olduğumda ise çareyi olabildiğince görünmez olmakta buldum. Vejetaryenliği ve veganlığı idare edilmesi gereken kimlikler olarak deneyimledim. Yüz yüze etkileşimlerde karşılaştığım tepkiler ve sosyal medyada okuduklarım genellikle olumsuz olduğu için zamanla veganlık üzerine tartışmalardan mümkün olduğunca kaçınmaya başladım. Ta ki olan biteni kişisel bir durum olarak görmekten vazgeçip onu toplumsal ilişkiler bağlamında anlamlandırmaya karar verene dek.

Öncelikle vejetaryenlik ve veganlığın sosyal boyutuna dair deneyimlerimi ve düşüncelerimi ayrıntılı biçimde gözden geçirdim. Ardından literatür aracılığıyla dünyanın farklı yerlerindeki veganların deneyimlerini öğrendim. Veganlığın neden olumsuz karşılandığını araştırdıkça diğer insanlarla olan etkileşimlerimi daha iyi

---

kendilerine hiçbir sorumluluk getirmeyeceği; mülakat dahilinde verecekleri kişisel bilgilerin kimseyle paylaşılmayacağı ve araştırma dışında kullanılmayacağı konusunda bilgilendirilmiştir.

anlamlandırabilmeye başladım. Tüm bu öğrendiklerim doğrultusunda Türkiye’de vegan-vegan etkileşimlerini anlamak ve Türkiye’deki veganların deneyimlerini ve stratejilerini onların kendi ifadeleriyle sunabilmek için bu araştırmayı tasarladım. Ön yargılar ve korkularla hareket etmektense hem ötekileştirilenleri hem de onlara dair düşüncelerimizi öğrenmeye gayret göstermenin sağlıklı bir etkileşim kurmanın iyi bir yolu olabileceğini umuyorum ve bu araştırmanın kendimizi ve etkileşime girdiğimiz kişileri tanımaya ve anlamaya yardımcı olabilmesini temenni ediyorum.

### 1.2.2. Veri Analiz Süreci

Veri analizi “anlam bulma amaçlı yorumlama sürecidir” (Glesne, 2020, s. 264). Bu süreçte kuramsal bakış açılarının kodlamayla uyumlu olması beklenmektedir. Ancak verilerin önceden hazırlanmış bir kod setiyle analiz edilmemesi gerektiği düşünülmektedir (Glesne, 2020, s. 269). Etkileşimlerin incelenmesinde Goffman’ın anahtar kavramları ve vegan kimliğe yönelik çalışmalar araştırma sorularının şekillenmesinde rol oynamıştır. Fakat verilerin kodlanması sürecinde önceden hazırlanmış bir kod seti kullanılmamış, kodlar her bir veri kümesinin MAXQDA 2022 yazılım programı yardımıyla tek tek kodlanmasıyla elde edilmiştir. Kodlama gerçekleştirilirken tematik veri analizi yöntemi kullanılmıştır. Tematik analiz, “veriler içerisindeki örüntüleri (temaları) tanılamak, analiz etmek ve raporlamak için bir yöntemdir” (Braun & Clarke, 2006, s. 79).

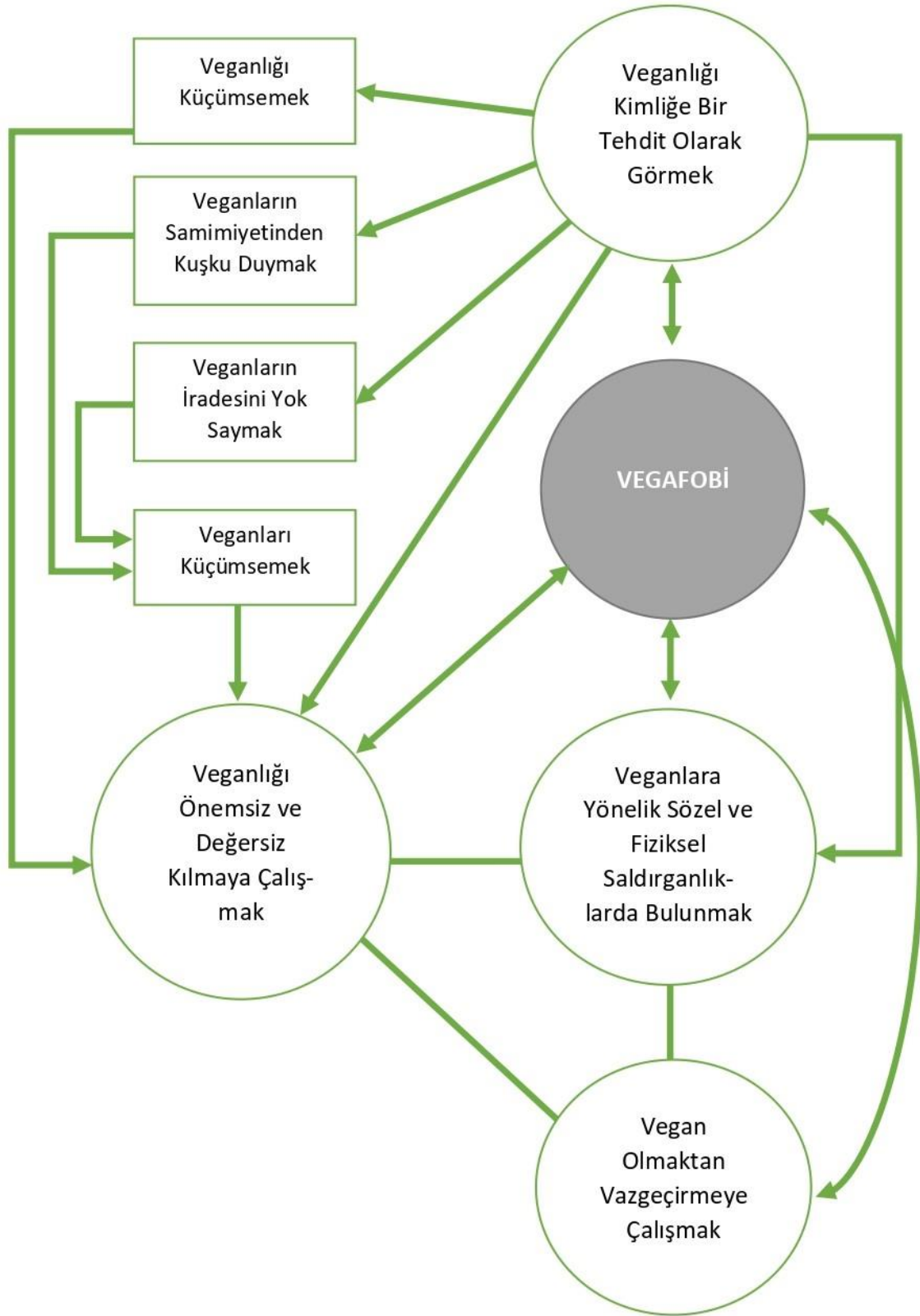
Tematik analizin aşamaları Braun ve Clarke (2006, s. 87) tarafından veriye aşına olmak (veriyi deşifre etmek ve gerekirse tekrar tekrar okumak), ilk kodları oluşturmak (tüm veri setindeki ilgi çekici unsurları sistematik biçimde kodlamak ve her bir kodla ilgili verileri bir araya getirmek), temalar aramak (kodları muhtemel temalar altında bir araya getirmek ve muhtemel tüm temalarla ilgili verileri toplamak), temaları gözden geçirmek (temaların kodlanmış parçalar ve tüm data seti ile uyumlu olup olmadığına bakmak ve tematik analiz haritası oluşturmak), temaları tanılamak ve isimlendirmek (her bir temanın inceliklerini ve tüm anlatıyı arıtmak için sürekli analiz etmek ve her bir tema için açık tanımlar ve isimler üretmek) ve son olarak raporu oluşturmak (canlı ve merak uyandıran parçalar seçmek, seçilen parçaları son kez analiz etmek, analizi araştırma soruları ve literatür ile ilişkilendirmek ve analizin bilimsel raporunu sunmak) olarak ele alınmaktadır. Tematik analiz, bu adımların döngüsel bir süreç içerisinde (belirli adımlara tekrar dönülerek ve farklı adımları eşzamanlı biçimde ele alarak) izlenmesiyle tamamlanmıştır. Elde edilen



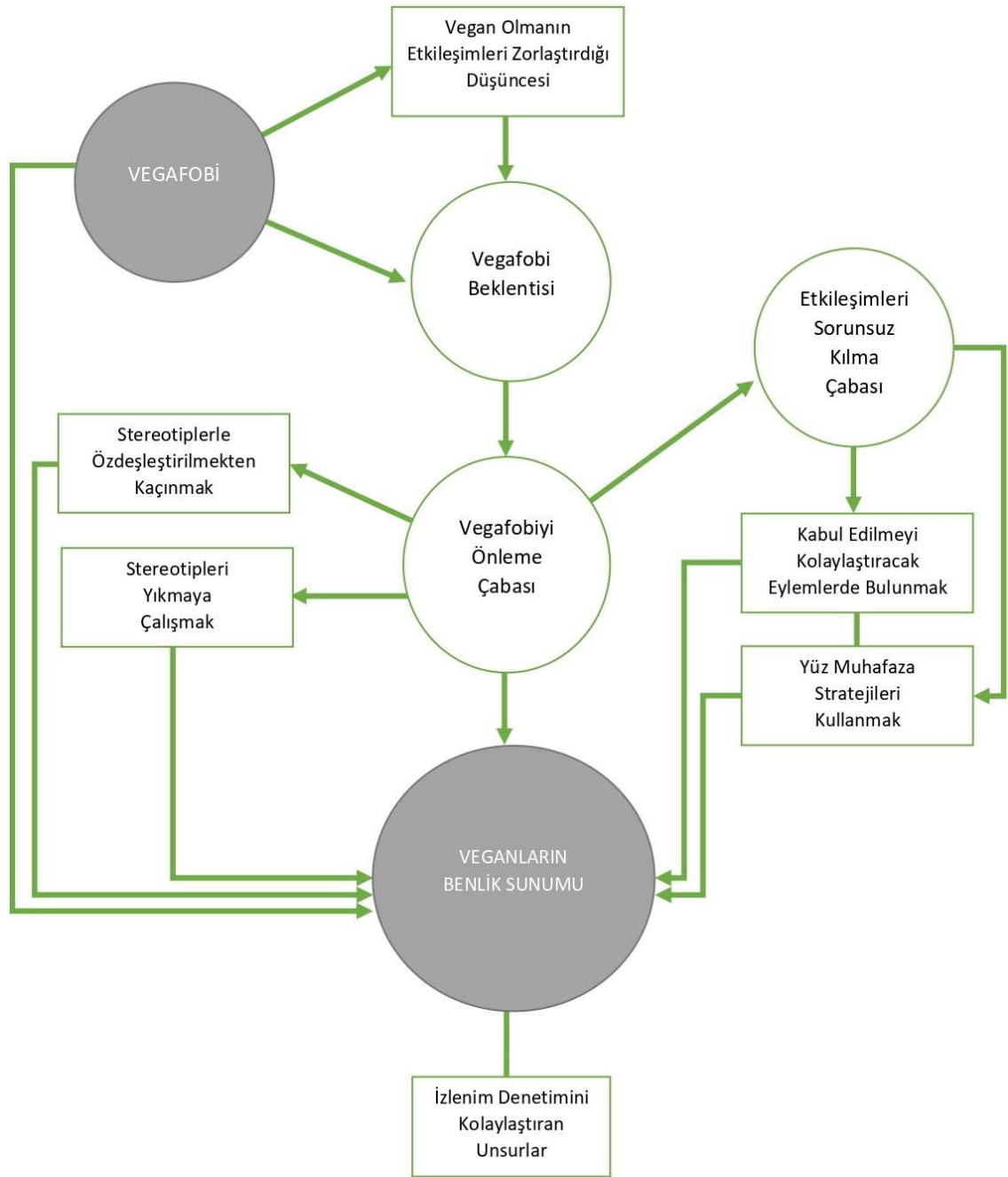
temalar (Şema 1, Şema 2) ve temalar arasındaki ilişkiler (Şema 3) görsel olarak sunulmuştur.

Bu tez çalışması hazırlanırken elde edilen bilgiler Glesne'nin (2020, s. 319) verilerin bütünleştirilmesi konusundaki görüşleri doğrultusunda şekillendirilmiştir: "Amaç, bilgiyi 'alanyazın taraması', 'veri analizi' ve 'bulgular' olarak adlandırılan bölüm ve kısımlara ayırmaktan ziyade veriyi bir bütün olarak düşünmek ve anlam oluşturmaktır". Glesne (Wolcott, 1990, aktaran 2020, s. 46) alanyazının "öykü anlatma" sürecine bağlanmasını önermektedir. Veri analizi kısmı kendi başına ele alınsa da alanyazın ve bulgular, konunun bütünlüğü korunarak, bir öykü anlatma çabasıyla kurgulanmıştır.

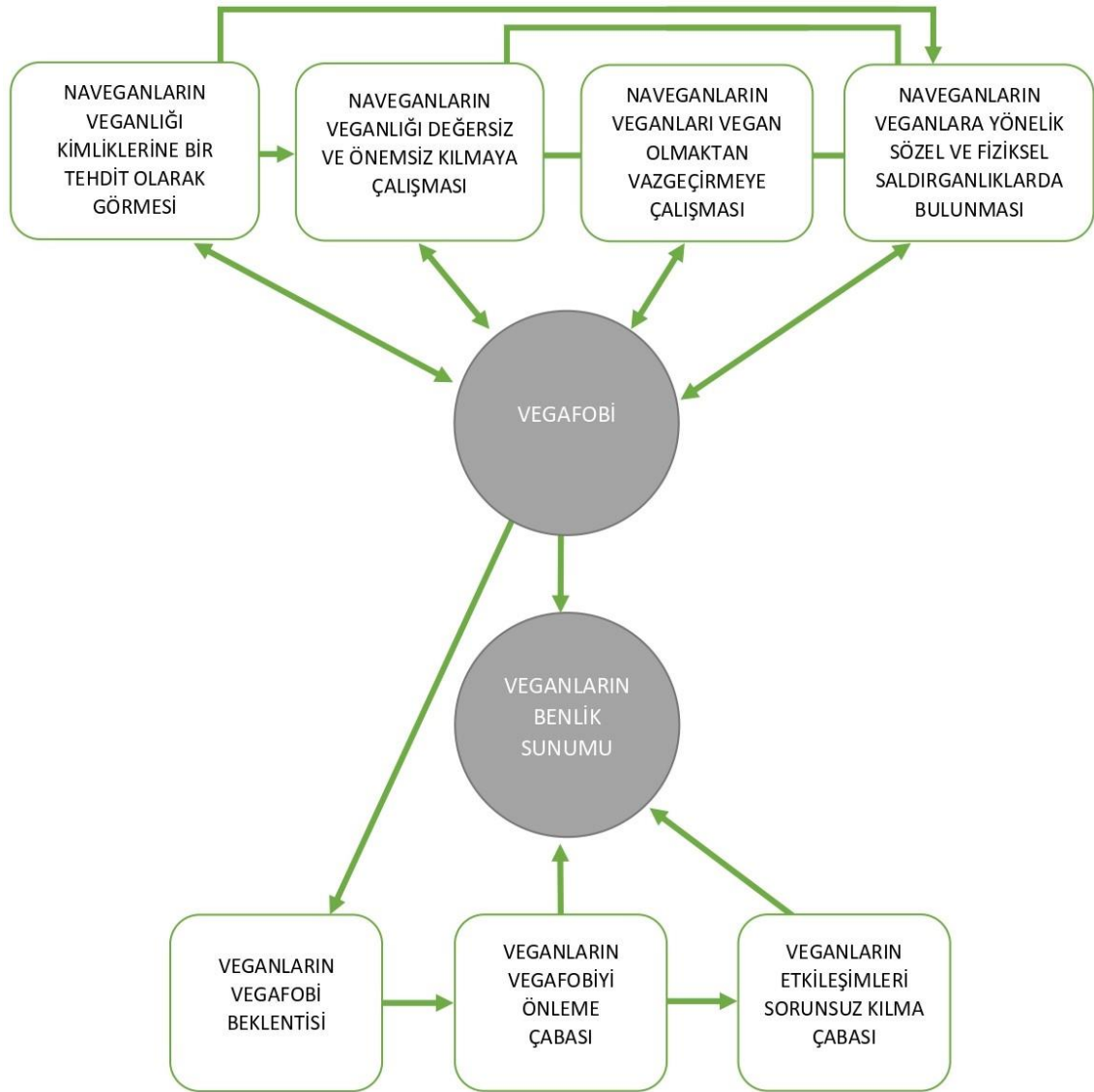
Şema 1. Vegan-Navegan Etkileşimlerinde Naveganların Tutum ve Davranışlarının Tematik Şeması



Şema 2. Vegan-Navegan Etkileşimlerinde Veganların Tutum ve Davranışlarının Tematik Şeması



Şema 3. Ana Temalar Arasındaki İlişkiler



### 1.2.3. Araştırmanın Özneleri

Greenebaum (2012b, s. 130), *sağlık için vegan* olanlar, *çevre için vegan* olanlar ve *etik veganlar* arasında bir ayrım gözeterek “kilo vermek” veya “bedensel sağlığını düzeltmek” için vegan olan birinin *sağlık için vegan* olduğunu; çevre için vegan olan birinin polivinil klorid<sup>15</sup> yerine deri tercih edebildiğini aktarmaktadır. Fakat veganlık etik motivasyonların olmadığı bir yeme biçimi olarak ele alınmamalı, böyle bir durumda söz konusu davranışlar bitkisel beslenme olarak adlandırılmalıdır. Bitkisel beslenme sağlık veya damak tadı için tercih edilebilen bir beslenme biçimiyken vegan beslenme dolaylı olarak sağlık ve çevreye katkı sunabilse de odağına hayvanların yaşama özgürlüğünü almaktadır. Bu ayrımın yapılmasının nedeni belirli tanımlardan yola çıkarak kalıplar koymak değildir. Bu ayrımın asıl önemi, herhangi bir etiketin diğer insanlar açısından sembolik anlamları göz önüne alındığında ortaya çıkmaktadır. Bitkisel beslenme ile vegan beslenme birbirine yakın görünse de bu iki kavramın sembolik anlamları dolayısıyla bunları taşıyan kişilerin alacağı tepkiler –en azından günümüzde– oldukça farklıdır. Etik nedenlerle et yemeyenlere olumsuz tepkiler verilirken sağlık için et yemeyenlere daha olumlu tepkiler verildiği görülmektedir (MacInnis & Hodson, 2015; Rothgerber, 2014).

Bu çalışmada vegan ve navegan etkileşimleri incelenmek istendiğinden, katılımcıların bitkisel beslenenler değil kendini vegan olarak tanımlayan ve veganlığı bir yaşam biçimi olarak, hayatının her alanında gözetken kişiler olması tercih edilmiştir. Kişinin vegan olma motivasyonu etik, politik, ahlaki, çevresel veya sağlığa bağlı nedenler olabilir. Fakat kişinin hayvan özgürleşmesini sadece beslenme alanında değil tüm alanlarda önemseyerek “elinden geldiğince” sürdürmesi ve veganlığın etik boyutunu benimsemesi tercih edilmiştir.

---

<sup>15</sup> PVC olarak da bilinen kimyasal madde. Suni deri yapımında kullanılmaktadır. Çevreye en çok zarar veren plastik türü olan PVC'nin günümüzde daha güvenli alternatifleri bulunmaktadır (Health Care Without Harm Europe, 2021, s. 2).

Tablo 1. Araştırmanın Özneleri Hakkında Bilgiler

<p><b>ADALET, 32 yaşında</b></p> <p><b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b></p> <p>21.02.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)</p> <p><b>Cinsiyet kimliği:</b></p> <p>Cis kadın</p> <p><b>Dini inancı:</b> Sünni bir ailede, İslami değerlerle büyütüldüğünü ve kendisine Allah korkusu işlenmeye çalışıldığını aktarıyor. Üniversitenin ikinci senesinden itibaren sorgulamaya başlayıp ateist olmaya karar vermiş.</p> <p><b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b></p> <p>Evli. Eşi navegan.</p> <p><b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Tavuk yemeği yerken Earthlings belgesel afişini görmesi sonrası davranışının sorgulayarak vejetaryen olmaya karar vermiş ve 9 ay boyunca vejetaryen kalmış. Vejetaryen olmanın “tam olmayan bir şey” olduğunu fark ettiğini dile getiren Adalet navegan ürünlerin tüketimini yaklaşık 2 ay içerisinde kademeli olarak bırakmış.</p>		<p><b>Etnik kimliği:</b> Gürcü kökene sahip olduğunu belirten Adalet, kendisinin böyle bir aidiyetinin olmadığını, ancak politik bir tavır alması gerekirse Gürcü olduğunu söylediğini ifade ediyor.</p> <p><b>Eğitim durumu:</b> Doktora öğrencisi</p> <p><b>Yaşadığı yer:</b> Ordu’da yaşıyor. Ankara’yı kimliğini inşa ettiği yer olarak görüyor.</p> <p><b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Politik-etik nedenlerle vegan olmaya karar vermiş. 9 yıldır vegan.</p>
<p><b>BARIŞ, 32 yaşında</b></p> <p><b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b></p> <p>22.02.2022 (Zoom üzerinden görüntüsüz mülakat)</p> <p><b>Cinsiyet kimliği:</b> Kadın</p> <p><b>Dini inancı:</b> Ateist. Dini ritüelleri kültürel kodlarla gerçekleştiren ılımlı, Sünni Müslüman bir aileye sahip.</p> <p><b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b></p>		<p><b>Etnik kimliği:</b> Ailesinin Türk olduğunu belirten Barış kendisini Türkiyeli olarak tanımlıyor.</p> <p><b>Eğitim durumu:</b> Lisans mezunu</p> <p><b>Yaşadığı yer:</b></p>

Evli. Eşi navegan.	İstanbul
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Üniversitede “Etin Cinsel Politikası” üzerine bir sunum dinledikten sonra kısa süreli vejetaryen olma denemelerinde bulunan Barış, yurttta kaldığı için vejetaryenliği sürdürememiş.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Bağırsak sorunları nedeniyle üç ay süt ürünü tüketmediği bir dönemden sonra hayatından bir şey eksilmediğini fark etmenin verdiği rahatlıkla diğer ürünleri de kullanmayı bırakmış. “Vicdan meselesi” olarak aklında yer eden düşünceleri vejetaryen olma denemelerinden iki buçuk yıl sonra sindirebildiğini ve ahlaki-politik nedenlerle vegan olma kararı aldığı aktarıyor. 2015’ten 2022’ye toplamda 4 yıl vegan yaşamış. Bir yurt dışı gezisinde yiyecek bulamaması nedeniyle peynir yemek durumunda kalınca bir “çatlak” oluştuğunu, “ahlaki çöküş” yaşadığını hissetmiş ve 3 yıl navegan yaşadıktan sonra tekrar vegan olmaya karar vermiş.
<b>BİLGE, 30 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
25.02.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b>	<b>Etnik kimliği:</b> Annesinin Türk, babasının Kürt olduğunu fakat ikisinin de herhangi bir millet ve milliyet anlayışına sahip olmadığını ve bunu çocuklarına aktarmadığını belirtiyor. Kendisini “milletsiz” olarak hissediyor ve görüyor.
Cis kadın	
<b>Dini inancı:</b>	<b>Eğitim durumu:</b> Lisans mezunu. Fransa’da başladığı yüksek lisans eğitimini yarıda bırakmış.
Agnostik	
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b>	<b>Yaşadığı yer:</b> İstanbul’da yaşıyor. 18 yıl Ankara’da yaşamış.
İlişkisi yok.	
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> 16 yaşında vejetaryen olan Bilge 11 yıl vejetaryen yaşamış.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Aşamalı biçimde vegan olan Bilge 3 yıl 2 aydır vegan olduğunu aktarıyor. Vegan oluşunu kendi içinde olan bir hareketin dışarıda da tekabülünü bulmasına benzetiyor; doğasında olan bir şeye kavuşmakla, sevgi ve şefkatle, zarar vermeme isteğiyle ve dünyanın kendisi için olmadığı düşüncesiyle açıklıyor.
<b>CAN, 50 yaşında</b>	

<p><b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b></p> <p>03.03.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)</p>	
<p><b>Cinsiyet kimliği:</b> Erkek</p>	<p><b>Etnik kimliği:</b> -</p>
<p><b>Dini inancı:</b> Ateist</p>	<p><b>Eğitim durumu:</b> Lisans mezunu</p>
<p><b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> Cinsel yöneliminin eşcinsel olduğunu belirten katılımcı medeni durumunu/ilişki durumunu şöyle nitelendiriyor: “Mümkün olsaydı evliydim. Partnerim var uzun süredir”. Partneri vejetaryen.</p>	<p><b>Yaşadığı yer:</b> İstanbul</p>
<p><b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Evlerinde kedi bakmaya başladıklarında bir kediyle bir koyunu neyin ayırdığı sorusunu sorarak vejetaryen olmaya karar vermiş. 22 yıl vejetaryen olarak yaşadıkdan sonra vegan olmuş.</p>	<p><b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Süt ve yumurta endüstrisine dair bilgi edindikten sonra vegan olmaya karar vermiş.</p> <p>Belli bir süre vegan olmaya cesaret edemese de sonunda bu kararı verdiğini söylüyor. 4 yıldır vegan.</p>
<p><b>DENİZ, 31 yaşında</b></p> <p><b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b></p> <p>23.02.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)</p> <p><b>Cinsiyet kimliği:</b> Kendisini uzun süre <i>non-binary</i> olarak tanımladığını fakat atanmış cinsiyeti kadın olarak büyütüldüğü için birçok anda da kadın olarak hissettiğini belirtiyor. İnsanlara bu durumu anlatmanın artık zor geldiğini, bu nedenle cinsiyet kimliği tanımlamadığını ifade ediyor.</p> <p><b>Dini inancı:</b> Semavi dinlere inancı yok. Uzak Doğu felsefesini benimsiyor.</p> <p><b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> İlişkisi var. Partneri vegan.</p> <p><b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> -</p>	<p><b>Etnik kimliği:</b> Babası Arap Alevi olan Deniz ilk olarak Nusayri kültürü ve kimliğiyle büyüdüğünü, 9 yaşından sonra da annesinin Kürt Alevi eşinin kültürünün içinde büyüdüğünü aktarıyor. Etnik kimliğini sorulara “Adanalı” demeyi tercih ettiğini belirtiyor.</p> <p><b>Eğitim durumu:</b> Lisans mezunu</p> <p><b>Yaşadığı yer:</b> İstanbul’da yaşıyor. En uzun yaşadığı yer Adana.</p> <p><b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> 15 yaşındayken önce siyasi sonra çevresel nedenlerden ötürü tüketim alışkanlıklarını değiştirmiş. O zamanlardan beri vegan olma yolunda ilerlediğini ifade ediyor. İnsanları ve hayvanları eşit</p>



	gördüğünü, tek tek her canlının yaşam hakkını savunduğunu aktarıyor. 3 yıldır vegan.
<b>DEVİRİM, 21 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
24.02.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Kadın	<b>Etnik kimliği:</b> Türk
<b>Dini inancı:</b> Müslüman	<b>Eğitim durumu:</b> Lisans öğrencisi
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> Bekar	<b>Yaşadığı yer:</b> Sivas
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Çocukluğundan beri hayvansal besinleri tüketirken rahatsızlık duyduğunu aktarıyor. 6 yıl vejetaryen olarak yaşamış ve ardından vegan olmuş.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Sütün elde edilmesini gördükten sonra kendini daha kötü hissetmeye başlamış ve vicdani sebeplerle veganlığa geçiş yapmış. 6 aydır vegan.
<b>DOĞA, 26 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
06.03.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Kadın	<b>Etnik kimliği:</b> -
<b>Dini inancı:</b> Yok	<b>Eğitim durumu:</b> Yüksek lisans öğrencisi
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> İlişkisi var. Partneri vejetaryen.	<b>Yaşadığı yer:</b> İstanbul'da yaşıyor. En uzun yaşadığı yer Ankara.
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Kedi ve köpek ile ineğin bir farkı olmadığını düşünerek et yemeyi bırakmış. 6 yıl vejetaryen olarak yaşadıktan sonra vegan olmaya karar vermiş.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Vegan olma nedeni süt üretiminin ne kadar "çirkin" olduğunu okuyup fark etmesi. 3 yıl 6 aydır vegan.
<b>EKİN, 24 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
23.02.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Cis erkek	<b>Etnik kimliği:</b> Türk
<b>Dini inancı:</b> Ateist	<b>Eğitim durumu:</b> Lisans öğrencisi

<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> İlişkisi yok	<b>Yaşadığı yer:</b> Sakarya'da yaşıyor. En uzun yaşadığı yer Viyana.
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Lisenin son senelerinde kilo vermek için bitki bazlı beslenmeye başlamış. Üniversitenin ikinci senesinde vejetaryenliğe yönelmiş ve 2 yıl sonra pandemi döneminde vegan olmaya karar vermiş.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Sağlıkla ilgili, çevresel ve etik nedenlerle vegan olmuş. 2 yıldır vegan.
<b>EMEK, 27 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
27.03.2022 (Yüz yüze)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Kadın	<b>Etnik kimliği:</b> Türkiyeli
<b>Dini inancı:</b> Agnostik	<b>Eğitim durumu:</b> Yüksek lisans öğrencisi
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> İlişkisi yok	<b>Yaşadığı yer:</b> Ankara'da yaşıyor. En uzun yaşadığı yer İstanbul.
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Evde baktığı kediyi kurduğu bağ nedeniyle yaklaşık 2 yıl vejetaryen olarak yaşamış ve ardından vegan olmaya karar vermiş.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Etik sebeplerden ötürü 3 yıldır vegan.
<b>EREN, 20 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
24.02.2022 (Yüz yüze)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Genderqueer	<b>Etnik kimliği:</b> Kürt
<b>Dini inancı:</b> Deist	<b>Eğitim durumu:</b> Lisans öğrencisi
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> İlişkisi yok.	<b>Yaşadığı yer:</b> Ankara'da yaşıyor. En uzun yaşadığı yer İstanbul.
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> -	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Üniversiteden bir arkadaşının vegan olması üzerine sorgulama sürecine girmiş ve ardından vegan olmaya karar vermiş. 1 yıl 5 aydır vegan.
<b>EYLEM, 25 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	

22.02.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Kadın etiketini sorguladığını ifade eden Eylem kendisini şimdilik kadın olarak tanımlıyor.	<b>Etnik kimliği:</b> Arap Alevi
<b>Dini inancı:</b> Yok	<b>Eğitim durumu:</b> Yüksek lisans öğrencisi
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> İlişkisi yok.	<b>Yaşadığı yer:</b> Ankara'da yaşıyor. En uzun yaşadığı yer Adana.
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> -	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Adanalı olduğu ve et yemeyi sevdiği için ilk başta veganlığı gereksiz bulduğunu, insanların neden vegan olduğunu sorguladığını aktarıyor. "Etin Cinsel Politikası" üzerine bir sunum dinledikten sonra feminizm ile veganlığın, ataerki ile türçülüğün kesişimini fark eden Eylem, vegan bir Instagram kullanıcısının kasap Nusret Gökçe'nin dar bir alana dizilmiş ineklerle çekilen fotoğrafıyla birlikte hayvanların süregelen nesne konumuna işaret ettiği ve kadın hakları ve insan hakları savunucularının vegan olmamalarını eleştirdiği bir hikâyesine denk geldikten sonra vegan olmaya karar vermiş. Türçülüğün farkına varınca bir insanı sömürmekle insan olmayan bir hayvanı sömürmek arasında bir fark olmadığını da fark ettiğini belirtiyor. 1 yıl 8 aydır vegan.
<b>İLKE, 38 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
09.03.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Erkek	<b>Etnik kimliği:</b> Türk
<b>Dini inancı:</b> Agnostik	<b>Eğitim durumu:</b> Doktora öğrencisi
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> Bekar	<b>Yaşadığı yer:</b> Türkiye'nin pek çok yerinde yaşamış. Şu an Gazimağusa'da yaşıyor.
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> -	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> İzlediği bir video sonrasında yemek yemenin öğrenilmiş, kültürel bir eylem olduğunu düşünerek araştırma yapmaya başlamış. Birlikte yaşamaya başladığı

	köpeğinin de etkisiyle vicdani sebeplerle vegan olmaya karar vermiş. 10 yıldır vegan.
<b>KAMURAN, 38 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
24.02.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Kadın	<b>Etnik kimliği:</b> Zaza
<b>Dini inancı:</b> Bir inancı yok. Tanımlamayı sevmese de ateist diyebileceğini ifade ediyor.	<b>Eğitim durumu:</b> Yüksek lisans mezunu
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> İlişkisi var. Partneri vegan.	<b>Yaşadığı yer:</b> İzmir'de yaşıyor. En uzun yaşadığı yer İstanbul.
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Vejetaryen olmadan önce 6 sene boyunca et tüketimini haftada bire indirmiş. Vejetaryenliğe geçişi vejetaryen bir insanla tanışması sonrasında gerçekleşmiş. Bu karşılaşma sonrasında et yemenin düşünülenin aksine doğal olmayabileceğini gördüğünü ifade ediyor. 10 yıl vejetaryen olarak yaşadıktan sonra vegan olmuş.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> 4-5 yıl boyunca vegan olmak istediğini fakat iş temposu gibi nedenlerle kendisini sınırladığını aktarıyor. 1 yıl 6 ay önce kendisi ve partneri etik nedenlerle vegan olmuş.
<b>ÖZGÜR, 28 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
22.03.2022 (Yüz yüze)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Cinsiyet kimliğini tanımlamamayı tercih ediyor.	<b>Etnik kimliği:</b> Türk
<b>Dini inancı:</b> Ateist	<b>Eğitim durumu:</b> Lisans mezunu
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> Bekar	<b>Yaşadığı yer:</b> Ankara'da yaşıyor. En uzun yaşadığı yer Gaziantep.
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> 2 sene boyunca vejetaryen olarak yaşamış. Bu süreçte şartların elverişli olmaması nedeniyle yaşam biçimini vegan olarak adlandırmak istemiyor.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Tamamen etik motivasyonla, türçülüğe karşı çıktığı için 4 yıldır vegan.
<b>TOPRAK, 39 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	

07.03.2022 (Instagram üzerinden görüntülü mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Cinsiyet kimliğini “hiçbir şey” olarak tanımlıyor.	<b>Etnik kimliği:</b> Bulgaristan-Gürcistan
<b>Dini inancı:</b> Hepsi	<b>Eğitim durumu:</b> Lisans mezunu. Yüksek lisans eğitimini yarıda bırakmış.
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> İlişkisi yok	<b>Yaşadığı yer:</b> İstanbul
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> -	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Sağlık durumunu düzeltmek için neler yapabileceğini araştırırken bitkisel beslenmenin etkilerini öğrenmiş. 6 ay et yemediği bir dönemden sonra döner yemeye çalıştığında midesi bulanmış ve artık hayvan etinin kendisi için bir yiyecek olmadığını anlamış. Kısa süre içinde diğer hayvansal ürünleri de hayatından çıkarmış. Bu dönemde veganlığın etik yönünün ağır basmaya başladığını ifade ediyor. 9 yıl 3 aydır vegan.
<b>UMUT, 24 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
07.03.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Kadın	<b>Etnik kimliği:</b> Türk
<b>Dini inancı:</b> Ateist	<b>Eğitim durumu:</b> Yüksek lisans öğrencisi
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> Bekar	<b>Yaşadığı yer:</b> Ankara’da yaşıyor. En uzun yaşadığı yer İstanbul.
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Bir arkadaşı vasıtasıyla vejetaryenlikle tanıştıktan sonra konuyu araştırmaya başlamış. Yemek üzerine bir derste hayvan endüstrisi üzerine yazılanları okuduktan sonra vejetaryen olmuş. 1 yıl 6 ay vejetaryen olarak yaşamış ve ardından veganlığa kademeli olarak geçiş yapmış.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> 2 yıl 9 aydır vegan.
<b>UTKU, 24 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	

27.02.2022 (Zoom üzerinden görüntülü mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Kadın	<b>Etnik kimliği:</b> -
<b>Dini inancı:</b> Herhangi bir dini mezhebi benimsemiyor.	<b>Eğitim durumu:</b> Lisans mezunu
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> İlişkisi yok.	<b>Yaşadığı yer:</b> İstanbul
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Aldığı bir felsefe dersinde hayvanlarla ilgili öğrendiklerinden etkilenerek vejetaryen olmaya karar vermiş. 3 yıl vejetaryen olarak yaşadıktan sonra vegan olmuş.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> Vicdani nedenlerle vegan olmaya karar vermiş. 1 yıl 6 aydır vegan.
<b>ÜLKÜ, 18 yaşında</b>	
<b>Mülakat tarihi ve biçimi:</b>	
26.02.2022 (Zoom üzerinden görüntüsüz mülakat)	
<b>Cinsiyet kimliği:</b> Kadın	<b>Etnik kimliği:</b> Türk
<b>Dini inancı:</b> Müslüman	<b>Eğitim durumu:</b> Lise mezunu, üniversite sınavına hazırlanıyor
<b>Medeni durumu veya ilişki durumu:</b> İlişkisi yok.	<b>Yaşadığı yer:</b> Konya
<b>Vejetaryen olma motivasyonu ve vejetaryen olduğu süre:</b> Lisede balıkların sudan çıktığında acı çekmediğini düşündüğünü ifade etmesi üzerine öğretmenin balıkların nasıl acı çektiğini anlatmasından etkilenmiş ve bu nedenle önce vejetaryen olmaya karar vermiş ve iki gün sonra vegan olmuş.	<b>Vegan olma motivasyonu ve vegan olduğu süre:</b> 2 yıldır vegan.

#### 1.2.4. Araştırmanın Avantajları ve Sınırlılıkları

Sembolik etkileşimciliğin temel yöntemi gözlemdir. Araştırmacılar insanların eylemlerini gözlemlerken duygudaşlık sayesinde kendilerini inceleyebilir ve kendilerini aktörlerin yerine koyarak onların anlam ve amaçlarını anlayabilir (Ritzer & Stepnisky, 2019, s. 106).

Fakat vegan ve navegan etkileşimlerini doğrudan gözlemlemenin zorluğu nedeniyle bu araştırmada gözlem yoluyla veri toplanmamıştır. Gözlem yerine yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakatlar aracılığıyla farklı şehirlerde yaşayan vegan aktörlerin etkileşimlerine dair aktarımlarına ulaşılmıştır. Erving Goffman'ın dramaturjik yaklaşımı göz önünde bulundurularak hazırlanan sorularda aktörlerin sahne önü ve sahne arkasındaki eylemleri öğrenilmek ve anlaşılmak istenmektedir. Doğrudan gözlem yapılamaması bir dezavantaj olsa da aktörlerin deneyimlerini anlatırken sahne önü ve sahne arkasını kıyaslayabilmesi ve kendi motivasyonlarına dair ayrıntılı bilgi verebilmesi derinlemesine mülakatların bir avantajı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca özellikle çevrimiçi mülakat tekniğinin kullanılması sayesinde farklı şehirlerden katılımcılara rahatlıkla ulaşılabilmektedir. Bu sayede deneyimler özellikle büyük şehirlerle sınırlanmak zorunda kalmamıştır.

Charles Horton Cooley, sosyologların duygudaş içebakış ile kendilerini inceledikleri aktörlerin yerine koyması gerektiğini savunmaktadır çünkü bu sayede sosyologların söz konusu aktörlerin zihinsel süreçlerini daha iyi anlayacaklarını düşünmektedir (Ritzer & Stepnisky, 2019, s. 106). Her ne kadar aktörleri etkileşimleri esnasında doğrudan gözlemlemem mümkün olmadıysa da yıllardır vegan kimliğine sahip olmam nedeniyle edindiğim kişisel deneyimlerin ve gözlemlerin duygudaş içebakış deneyimleyebilmemi sağladığını umuyorum. Fakat bu avantajın yanı sıra kimliğimin araştırma açısından zorluk çıkardığı noktalar da söz konusu oldu. Öncelikle katılımcılara bu kimliği aktarıp aktarmama konusunda ikilemede kaldım. Katılımcıların kimliğimi öğrenmeleri halinde bir başka vegana kendi kimlikleriyle çelişen durumları anlatmaktan çekinebileceğini ve bu durumun verilen bilgileri kısıtlayabileceğini düşündüm. Örneğin navegan bir ürün tükettiğinde bunun naveganlara söylemekten çekinip çekinmediğini sorduğum katılımcı Toprak'ın "Asıl vegan olan birine söylemekten çekiniyorum" yorumunda bulunması buna bir örnek teşkil etmektedir. Fakat pek çok veganın navegan birine deneyimlerini açma konusunda daha çekingen olabileceğini de göz önünde bulundurmak gerekir.

Araştırmacının vegan olmasının getirebileceği bir diğer sorun, katılımcıların onun belirli deneyimleri zaten bildiğini varsayarak kendi deneyimlerini yeterince detaylandırmaya gerek duymaması olabilirdi. Bu nedenle Instagram üzerinden yapılan çağrıda bu bilgiye yer vermedim. Bu çağrıya yanıt veren ve vegan olduğumu belirtmediğim katılımcıların "Birinin vegan olduğunu nasıl anlarsınız" esprisi gibi sorularda daha fazla gerildiğini fark ettim. Bu katılımcılar ya mülakat sırasında doğrudan vegan olup olmadığını sordular ya da bunu merak ettiklerini gösteren imalarda bulundular. Ayrıca vegan olduğumu

bilmeyen veya bundan emin olamayan katılımcılar sofraya odaklanan sorularım sonrasında veganlığın beslenmeyle sınırlı olmadığını vurgulama gereği duydular. Bu katılımcılar vegan olduğumu öğrendikten sonra daha fazla konuşmaya, söylediklerini ayrıntılandırmaya başladılar. Bunun sonucunda katılımcının araştırmacının zaten bildiğini varsaydığı ve bu nedenle kısa tuttuğu cevapları detaylandırmasını istemenin mümkün olduğunu fakat onun güvensizlik duyması nedeniyle kısa cevaplar verdiği bir duruma müdahale etmenin daha zor olduğunu düşünerek vegan kimliğimi açıklamanın daha faydalı olacağına karar verdim. Kimliğimi açıklamamın katılımcıların güvende ve rahat hissetmesini sağladığını düşünüyorum. Nitekim vegan olduğum bilgisini öğrenerek mülakata başlayan katılımcıların birçoğu bu konular üzerine konuşmanın kendilerine iyi geldiğini belirttiler ve bazıları bu mülakatta güvende ve rahat hissettiklerini dile getirdiler.

Bu araştırmada veganlar damgalanan bir kimliğe sahip kişiler olarak ele alındığından vegan-navegan etkileşimlerine dair anlatılar veganların bakış açısıyla sınırlandırılmaktadır. Veganlar etkileşimlerin öznesi olarak konumlandırılırken naveganların veganlarla etkileşimlerine dair anlatıları ve yorumları çalışmaya dahil edilmemiştir. Naveganların etkileşimlerindeki deneyimlerine başvurmak konuya farklı bir bakış açısı katabilir.<sup>16</sup> Bunun yanı sıra halihazırda veganlığı sürdüren aktörlerle görüşüldüğü için ex-veganların naveganlarla etkileşimlerinde aldıkları tepkiler ve kullandıkları stratejiler ele alınmamaktadır. Veganlığı bırakan kişilerin bu kararında toplumsal tepkilerin ne kadar etkili olduğu sorusu önemli bir noktaya işaret etmekle birlikte bu araştırmanın konusunun dışındadır.

Bunun yanı sıra veganların günlük hayatın bir parçası olan sofrada yalnızca hayvan etini değil hayvansal tüm gıdaları reddetmesinin yarattığı çatışmanın vejetaryenliğin yarattığı çatışmadan çok daha farklı ve yoğun olacağı varsayılmıştır. Veganların sosyal çevrelerinde vejetaryenlerin karşılaştığından daha fazla zorluk ve düşmanlıkla karşılaştığı (Fiestas-Flores & Pyhälä, 2018) bilgisi de göz önünde bulundurularak araştırmanın kapsamı naveganlar açısından “aşırılığı” temsil eden veganlarla sınırlandırılmıştır ve vejetaryenler çalışmaya dahil edilmemiştir. Daha önce vejetaryenler ve veganlara yönelik düşüncelerde böyle bir farka (MacInnis & Hodson, 2015) işaret edilmiş olmasının yanı sıra bu tez çalışmasının katılımcıları da vejetaryen ve vegan deneyimlerine yönelik karşılaştırmalarında vegan kimliklerinin vejetaryen kimliklerinden

---

<sup>16</sup> Naveganların veganlığı ve veganları nasıl algıladığı ve anladığı üzerine bir çalışma için bkz. (Parkinson vd., 2019).



daha aşırı görüldüğünü, daha az kabul edildiğini ve daha fazla tepki topladığını dile getirmektedir.

Araştırmanın COVID-19 sürecinden sonra gerçekleştirilmesi belirli bir süre askıya alınan yüz yüze etkileşimler nedeniyle araştırmayı bazı açılardan sınırlandırmıştır. Veganlık deneyimleri COVID-19 sürecine denk gelen bazı katılımcılar henüz toplu yemeklere katılmadığından vegan olmalarına yönelik aldıkları tepkiler aile ve arkadaş ortamıyla sınırlı kalabilmektedir.

Bulgularda sıralanan pek çok başlık olumsuz olarak nitelendirilebilecek tepkilerden oluştuğu için okuyucuda katılımcıların her birinin etkileşimlerinin olumsuz olduğu düşüncesi oluşabilir. Fakat durum tam olarak böyle değildir. Katılımcılar her durumda sıkıntı duymamakta veya vegafobiyle karşılaşan her katılımcı gerginlik yaşamamaktadır. Burada sıralanan tüm başlıkların her bir katılımcının yaşamında karşılaştığı bir durum olduğu düşünülmemelidir. Bulgularda farklı kişilerin aktardıkları deneyimler kategorik biçimde bir araya getirilmekte ve yorumlanmaktadır. Veganların karşılaştıkları deneyimlerin ve stratejilerinin bir dökümü olan bulgular her bir veganın baştan sona deneyimlediği durumlar olmadığı gibi veganların deneyimlerinin tam bir dökümü olma iddiası da taşımamaktadır. Araştırma bulgularının mutlak gerçeği yansıttığı düşüncesi yerine bu bulguların toplumsal dünya hakkında düşünmek için birer olanak olarak kullanılabileceği düşünülmalıdır (Glesne, 2020, s. 365).

## 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL ARKA PLANI

Bu bölümde, öncelikle George Herbert Mead'ın benlik kavramına, sonrasında Herbert Blumer'in adlandırdığı sembolik etkileşimcilik yaklaşımına yer verilmektedir. Ardından Goffman'ın dramaturjik yaklaşımı ve damga kavramı ele alınmaktadır.

### 2.1. BENLİK

George Herbert Mead'ın çalışmalarının ve "benlik" kavramının (dramaturjik yaklaşımın da içinde konumlandırıldığı) sembolik etkileşimciliğin<sup>17</sup> temelini attığı kabul edilmektedir. Dil sürecini benliğin gelişimi için şart gören Mead (2019, s. 165), benliğin doğuştan gelmediğini, "toplumsal deneyim süreciyle ve bu sürece katılan diğer bireylerle ilişkilerinin sonucunda" meydana geldiğini ifade etmektedir. "Benlik, önceden var olup daha sonra diğerleriyle ilişkiye dâhil olan bir şey değil; toplumsal akıntıdaki bir girdaptır, yani bu akıntının bir parçasıdır" (Mead, 2019, s. 203). Mead'e göre (2019, s. 166) benliğin "kendine nesne olarak bakabilme özelliği" vardır ("kendi" sözcüğü yansıtıcıdır ve hem özne hem de nesne olabilir"). Rasyonel davranışın oluşabilmesi için "bireyin kendisine karşı kişisel olmayan, nesnel bir tavır alması ve kendi gözünde bir nesne olabilmesi gereklidir"; birey toplumsal eylem süreci sayesinde kendi içinden çıkıp "kendisini bir nesne olarak görebilmeyi" başarabilmektedir (Mead, 2019, s. 167). İletişim sayesinde bireyin "kendi gözünde bir nesne olabileceği davranış formu" sağlanmaktadır (Mead, 2019, s. 168). "Kendi gözünde bir nesne olabilen benlik, temelde bir toplumsal yapıdadır ve toplumsal deneyim içerisinde vücut bulur" (Mead, 2019, s. 169).

Kişinin kendine diğerlerinin tepki verdiği şekilde tepki vermesi, diğerleriyle iletişim sırasında kendinin ne söyleyeceğini bilmesi ve bu bilgiyi daha sonra söyleyeceği şey için kullanması hepimizin aşına olduğu bir süreçtir. Ne söyleyeceğimizi, ne yapacağımızı süreç içerisinde anlarız ve böylece sürecin kendisini devamlı olarak kontrol ederiz (Mead, 2019, s. 169).

---

<sup>17</sup> Levent Ünsaldı (2019, s. 7), Damga kitabının çevirisine yazdığı taktiminde Yves Winkin'in Goffman ile röportajından bir anekdot aktarmaktadır: Goffman "sembolik etkileşimcilik diye bir şeyin olmadığı" konusunda ısrarcıdır ve karşısındaki kişinin tutumunu "entelektüel tarih değil, entelektüel tasnif" olarak adlandırmaktadır. Ünsaldı (2019, s. 8) "tasnifin bizzat kendisinin sabitlenmiş, dondurulmuş ve hatta yer yer fazlasıyla 'zorlama' bir bilgi kalıbı olduğu"nun unutulmaması gerektiğini dile getirmektedir. Bu bölümde "sembolik etkileşimcilik" tasnifine yer verdiğim için Ünsaldı'nın uyarısını okuyucuya aktarmak istedim.

Bireyin jesti diğerlerinde bir tepki oluşturmaktadır ve jestin anlamı verilen tepki olmaktadır (Mead, 2019, s. 173). Mead, benliğin dilin yanı sıra çocukların kendi başına ve diğerleriyle oynadığı oyunlarda şekillendiğini öne sürmektedir. Kendi kendisine oynayan “çocuk bir rol üstlendiğinde, belli tepkileri açığa çıkaracak uyaranları kendisine alır [...] yararlandığı bu uyaranlara yönelik kendi tepkilerini benliğini inşa etmede kullanır” (Mead, 2019, ss. 177-178). Diğerleriyle birlikte oynanan oyunlarda ise çocuğun “oyuna katılan diğer herkesin tavrına sahip olması” gerekmektedir (Mead, 2019, s. 180). Bu durumda bireyin eylemleri diğerleri tarafından kontrol edilmektedir ve “aynı sürece dâhil olanların tavırlarının bütünü temsil eden bir ‘öteki’” kavramına ulaşılmaktadır: “Bireye benlik bütünlüğü veren” bu toplumsal grup “genelleştirilmiş öteki” olarak da adlandırılabilir (Mead, 2019, ss. 180-181).

Toplumsal bütüne ait genel eylemlerin, bu bütüne dâhil olan bireylerin deneyimsel alanının içine girmesi birey benliğinin tam anlamıyla gelişiminin temelini ve önkoşulunu oluşturur: Birey, içinde bulunduğu grubun dâhil olduğu ortak toplumsal eylemlere yönelik olarak grubunun tavırlarını benimsediği sürece tam bir benlik geliştirir ya da geliştirdiği bütünsel benliğe sahip olur (Mead, 2019, s. 181).

Fakat benliğin oluşumunda ötekinin rolünün benliği tamamen edilgen kıldığı düşünülmemelidir. Mead’e göre insanlar “belirli durumlarda ortaya çıkan sembolik anlamlara göre” (West & Turner, 2010, s. 77) hareket etse de “Mead *benliği* dürtüye maruz kalan ve yanıt veren edilgin bir alıcı olarak değil, hareket eden bir organizma olarak görür. Ona göre *benlik*, bir aktördür” (Wallace & Wolf, 2015, s. 276). Mead (2019, s. 191) “kendi tepkilerimize yönelik olarak toplumun tavrını” üstlenmemizin yanı sıra, “topluma karşılık verme ve toplumun jestini değiştirme gücümüzü de unutmamamız” gerektiğini dile getirmektedir.

Bazı şeyleri yeniden biçimlendirebilir ve toplum standartlarını daha iyi hale getirebiliriz. Düpedüz toplumla kuşatılmış durumda değiliz; söylediklerimizin toplum tarafından dinlendiği ve söylemek durumunda olduğumuz şeyin tepkisini etkilediği bir iletişim içindeyiz. Bu özellikle eleştirel durumlar için geçerlidir. Bir kişi çıkıp yaptığı şeyi savunur ve görüşlerini ortaya koyar. Ve belki toplumun kendisine yönelik tavrını değiştirebilir. İletişim sürecinde bireyin, parçası olduğu toplumla konuşma ve bireylerin etkileşimiyle gerçekleşen değişimlere yol açma hakkı ve yükümlülüğü vardır. Toplum bu şekilde ilerler (Mead, 2019, s. 191).

## 2.2. SEMBOLİK ETKİLEŞİMCİLİK

Sembolik etkileşimcilik ismi Herbert Blumer tarafından, Charles Horton Cooley<sup>18</sup> ve Mead'in çalışmalarını sentezlediği sırada verilmiştir (Carter & Montes Alvarado, 2019, s. 170). Blumer'in sembolik etkileşimcilik üzerine görüşleri büyük oranda Mead'in görüşlerinden etkilenmiştir. Sembolik etkileşimcilik, Herbert Blumer'in *Man and Society* adlı kitabında kendi görüşünü sosyal psikolojiden ayırmak için türettiği bir neolojizmdir. Blumer'in yaklaşımı içgüdü psikolojisi ile uyarıcı-tepki (yani davranışçılık) yaklaşımına karşı çıkmaktadır (Wallace & Wolf, 2015, s. 267). Blumer'a göre "insan dünyası tamamen simgeseldir, anlam yüklüdür ve bu nedenle etkileşimin ortaya çıkan niteliğinden oluşur. İnsanlar pragmatik olarak davranışlarını kontrol etmek için zihin ve benlikleri aracılığıyla anlamları yorumlarlar" (Allan, 2020, s. 60). Blumer'in (1969, s. 2, aktaran Allan, 2020, s. 60) sembolik etkileşimciliği temellendirdiği üç öncül şunlardır: "İnsanların şeylere yönelik edimleri anlamlar üzerine kuruludur"; "Şeylerin anlamı kişinin sosyal etkileşimlerinden çıkar ya da kaynaklanır"; "Kişinin karşılaştığı şeylerle başa çıkarken kullandığı yorumlayıcı süreçler bu anlamları ele alır ve değiştirir".

Sembolik etkileşimci gelenek benliğin inşa sürecinin insanı "refleksif" kıldığını iddia eder: "sosyal yaşama aktif bir biçimde katılmasını sağlamakta ve aynı zamanda bunun üzerine düşünebilmesine imkân tanımaktadır". İnsanların düşünömselliğini ön plana çıkaran böylesi bir anlayışa göre toplum "bireylerden bağımsız sabit bir varlık" değil, "sürekliliği olan sosyal bir inşa süreci"dir (Giddens & Sutton, 2018, s. 78). Hem bir kuram hem de bir yöntem olarak görülen sembolik etkileşimcilik tutum, güdü ve davranışları, bireylerin deneyimlerini ve olayları nasıl yorumladıklarını ve ayrıca bireylerin kendilerine ve başkalarına ilişkin izlenimlerini nasıl yönettiklerini anlamak için yararlıdır (Carter & Montes Alvarado, 2019, ss. 170-171). Bu kuramın bireylerin etkileşimlerine odaklanmasının nedeni, "ekonomi", "toplum" gibi soyutlamalardan ibaret kavramların kendi başlarına var olamayacağı, toplumun ancak toplumsal davranışla, üyelerinin sosyal etkileşimleriyle oluşturulduğu, sürdürüldüğü ve değiştirildiği düşüncesidir (Robertson, 1980, s. 20). Etkileşimci bir yaklaşım insanların arasında ne türden etkileşimler geçtiği, insanların başlarına gelenleri nasıl kavradığı ve yorumladığı, diğerlerine karşı neden belirli bir şekilde davrandığı gibi belirli sorular sormaya teşvik etmektedir; günlük hayata dair etkileyici bir içgörü sağladığı ve diğer yaklaşımların

---

<sup>18</sup> Cooley de "benliğin diğer bireylerle sosyal etkileşim sonucunda insanların kendilerini diğerlerinin gördüğü gibi görmeye başlamasıyla ortaya çıktığını" öne sürmektedir (Giddens & Sutton, 2018, s. 77).

görmezden geldiği temel sosyal süreçleri açığa çıkardığı için değer görmekle birlikte sosyal etkileşim ve kişisel deneyim üzerinde güçlü etkileri olan daha büyük sosyal kurumları ve süreçleri ihmal etmesi nedeniyle eleştirilmektedir (Robertson, 1980, s. 21).

Sembolik etkileşimciliğe göre “toplum sosyal etkileşime giren insanlardan oluşur. [...] toplum insanların ortak eylemidir” (Ritzer & Stepnisky, 2019, s. 105). Sembolik etkileşimcilik “insanlar arasında işaretler, jestler, paylaşılan kurallar ve en önemlisi yazılı veya sözlü dil aracılığıyla gerçekleşen etkileşim”dir (Robertson, 1980, s. 21). “Anlamaların etkileşim yoluyla şekillenmesini inceleyen sosyal psikoloji temelli sosyoloji kuramı olan sembolik etkileşimcilik günlük yaşamın anlamlarını analiz etmek ve bu analizlerden hareket ederek insan etkileşiminin temel biçimleriyle ilgili anlayış geliştirmektedir” (Beşirli, 2021, s. 70). Sembolik etkileşimciliğin bu tez çalışmasında da kabul edilen kimi varsayım ve ilkeleri şunlardır (Ritzer & Stepnisky, 2019, ss. 104-105):

- İnsanların eyleme geçerken şeylerin onlar için anlamını temel aldıkları varsayılmaktadır.
- Bu anlamlar, insanların diğer insanlarla olan etkileşimlerinde ortaya çıkmaktadır.
- İnsanlar yalnızca sosyal etkileşimlerden öğrendikleri bilgileri içselleştirmez, bu bilgileri yorumlayarak değiştirebilme kapasitesini de içlerinde barındırırlar.
- İnsanlar bilinçlidir ve kendi eylemleri üzerine düşünme yetisine sahiptir. Davranış ve etkileşimlerini bu sayede şekillendiren insan, “zihin” ve “benlik” sayesinde kendisiyle etkileşime geçebilir ve böylece davranışlarında özerklik kazanır. Fakat eylemlerinin dışsal kısıtları nedeniyle her istediğini yapamayabilir.
- İnsanların eylemleri erekseldir. Durumları tanımlayabilir, onlara anlam atfedebilir ve bu anlamlara göre davranabilirler.
- İnsanların ortak eylemleri toplumu oluşturur.

### 2.3. DRAMATURJİK YAKLAŞIM

Goffman, *Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu* (2016) adlı kitabında belirli fiziki sınırlar içerisinde, yani günlük yaşamda gözlemlenebilen toplumsal yaşamın incelenmesi için “bir tiyatro oyunu ile aynı” dediği sosyolojik bakış açısını sunmaktadır. Goffman’ın dramaturjik yaklaşımı “toplumsal karşılaşmaları dramatik sahne analogisi kullanarak anlama yollarından biridir” (Allan, 2020, s. 89). Bu yaklaşımın üç önemli öncülü şöyle belirlenmiştir: (1) “bir kişinin benliği hakkında tek bildiğimiz kişinin bize gösterdikleridir”, (2) insanlar “sürekli ve aktif olarak” başkalarına verdiği “izlenimi örgütlemek ve kontrol

etmek için” işaret manipülasyonuna, yani izlenim denetimine başvururlar, (3) yüz yüze karşılaşmalar etkileşimleri düzene sokan özelliklere sahiptir (Allan, 2020, s. 90).

Bu yaklaşım bireyin diğer kişilerle etkileşimlerinde kendini ve faaliyetlerini diğerlerine nasıl sunduğu, başkalarının kendisi hakkındaki izlenimlerini nasıl yönlendirip denetlediği, sergilediği performans sırasında neler yapıp neler yapamayacağı konularını ele almaktadır (Goffman, 2016, s. 13). Goffman (2016, s. 28) etkileşimi “kabaca fiziksel olarak aynı ortamda bulunan bireylerin karşılıklı olarak birbirlerinin eylemleri üzerindeki etkileri” olarak tanımlamaktadır. Yüz yüze etkileşimler, Goffman’ın terimleriyle *odaklı etkileşim* ve *odaksız etkileşim* olarak ikiye ayrılmaktadır: bir ortamda karşılaşan iki kişinin bir diğeri nedeniyle gözetim altında olması sonucu davranışlarını denetlemesi odaksız etkileşime bir örnektir; odaklı etkileşimin gerçekleşmesi için insanların “tek bir bilişsel odak noktasını veya görsel dikkatini bir müddet sürdürmeye” karar vermesi gerekmektedir (Goffman, 2018, s. 7). Bu tez çalışmasının odağında yer alan aynı sofrada yemek yeme veya veganlık üstüne sohbet etme eylemi de odaklı bir etkileşimin gerçekleştiği bir karşılaşmadır<sup>19</sup>.

Odaklı sosyal etkileşimleri analiz etmek amacıyla kullanılacak temel kavramlardan bazıları performans, takım, rol, sahne önü ve sahne arkasıdır. Etkileşimlerde sergilenen performans “belli bir durumda belli bir katılımcının diğer katılımcılardan herhangi birini etkilemeye yönelik tüm etkinlikleri” (Goffman, 2016, s. 28) olarak tanımlanmaktadır. “Performans takımı” veya “takım”, “bir rutinin sahnelenmesinde işbirliğinde bulunan bireyler kümesi” anlamına gelmektedir (Goffman, 2016, s. 84). Rol veya rutin “bir performans sırasında gözler önüne serilen önceden belirlenmiş ve başka durumlarda da sergilenebilecek ya da oynanabilecek eylem kalıbı”dır (Goffman, 2016, s. 28). Kişiler, isteyerek ya da istemeyerek üstlendikleri rollerde denetim kurmak istiyorsa diğer katılımcıların “kendisi hakkında oluşturduğu izlenimi” de dikkate almalıdır (Goffman, 2017, s. 15). Diğer katılımcılarla toplumsal karşılaşmalarda canlandırılan rol “kişinin içerisinde bulunduğu duruma dair kendi görüşünü ve bu görüşle de diğer katılımcıları ve özellikle de kendisini nasıl değerlendirdiğini ifade eden sözlü veya sözsüz fiillerden oluşan bir kalıptır” (Goffman, 2017, s. 15).

Vitrin bölgesinde, yani diğerlerinin bulunduğu ortamlarda gerçekleşen etkinliklerin kimi yönleri ifadesel anlamda öne çıkarılmakta, çizilen izlenime zarar verebilecek yönleri ise

---

<sup>19</sup> Goffman (2018, s. 8), “[O]daklı etkileşimin meydana geldiği toplumsal örgütlenmenin doğal birimine *odaklı toplarış, karşılaşma veya gömülü faaliyet sistemi [situated activity system]*” adını vermektedir.

bastırılmaktadır; “arka bölge” veya “sahne arkası”nda ise bastırılan gerçekler kendini göstermektedir ve buradaki görüntüler performansın çizdiği izlenimle çelişebilmektedir (Goffman, 2016, s. 112). Örneğin arkadaşlar yüz yüze etkileşimlerde birbirini kırmayacak şekilde davranırlar. Fakat etkileşim içindeki biri ortamdaki uzaklaştığında onun “arkasından ifade edilen düşüncelerin o arkadaşın yüzüne karşı ifade edilenlerden gayet farklı olduğu kimi anlar hemen her arkadaşlık ilişkisinde vardır” (Goffman, 2016, s. 164). Burada söz konusu olan sahne önünden sahne arkasına bir geçiştir.

Goffman (2016) benliğin yapısının performanslara nasıl hazırlandığı bağlamında ele alınabileceğini öne sürmektedir ve benliği performansın bir ürünü olarak ele almaktadır:

Bu çalışmada, sahnelenen benlik, sahnede belli bir karakteri canlandıran bireyin başkalarına vermeye çalıştığı (genellikle güvenilir) bir imaj olarak kabul edilmiştir. Her ne kadar bu imaj bir kişiyle *ilgili olarak* oluşturulsa ve böylece o kişiye bir benlik atfedilmesini sağlasa da, bu benlik ona sahip olandan değil, onun tüm eylemlerinin toplamından gelir, olayların şahitlerce yorumlanmalarına imkan veren nitelikleri tarafından yaratılır. Doğru şekilde düzenlenmiş ve canlandırılmış bir sahne, seyirciyi canlandırılan karaktere bir benlik atfetmeye yönlendirir, ama bu atıf –bu benlik– ortaya konulan sahnenin *nedeni değil ürünüdür*. (Goffman, 2016, ss. 234-235)

İnsanlar ortama yeni gelen kişinin “genel toplumsal ve iktisadi durumu, kendini nasıl gördüğü, çevresine karşı takındığı tavır, işinde usta olup olmadığı ve güvenilir olup olmadığı” gibi konularda bilgi edinmeye çalışmaktadır; bu bilgiler “gözlemcilerin kendilerinden ne beklediği ve kendilerinin karşılarındaki insandan ne bekleyebilecekleri üzerine bir ön bilgi sağlayarak durumun tanımını yapmalarına olanak verir” (Goffman, 2016, s. 15). Gelen kişi tanınmadığında “kişinin görünüş ve tavırlarından aşağı yukarı benzer kişiler hakkında elde edilmiş deneyimlerden yararlanmaya veya daha da önemlisi, denenmemiş klişeleri o kişiye uygulamaya yardımcı olan ipuçları edinmek mümkün olabilir” (Goffman, 2016, s. 15).

Goffman “hepimizin kabul edilmeye çabalamak zorunda olduğumuzu” söyler; biz “başarılı bir performans verebilmek için hangi işaretlerden kaçınmamız gerektiğini biliriz” (Allan, 2020, s. 98). Ona göre bir kişi başkalarının karşısında bir durum tanımlı yansıtırken çevredekiler de o kişiye yönelik tepkileri ve davranış biçimleriyle bir durum tanımlı yansıtmaktadır. Genellikle yansıtılan durum tanımlarının birbirine yeteri derece uyumlu olması sayesinde açık çelişkiler ortaya çıkmamaktadır çünkü katılımcılar içten duygularını bastırarak kabul edilebilir bir durum görüntüsü taşımakta ve yüzeysel bir

anlaşma görüntüsü oluşturmaktadır. Etkileşimsel karşılıklı anlayış çerçevesinde farklı durum tanımlarının açıkça çatışmasının önüne geçilmektedir (Goffman, 2016, ss. 22-23). Kişilerin “karşılaşmadaki hâkim atmosfere dâhil olmasını sağlayan genel kural [...] çatışmalı hislerin erteleneceğine ilişkin bir anlayış” içermektedir (Goffman, 2018, s. 25).

Fakat veganlık gibi –veganların duygusal bir bağ kurabildiği ve naveganlarınsa ahlak konusunda kendi kimliklerini tehdit altında hissedebildiği– bir mesele söz konusu olduğunda açık bir çatışma her zaman engellenememektedir. Bu durumda izlenim denetiminde kullanılan stratejiler devreye girmektedir. İzlenim denetimi kavramı sosyal etkileşimleri analiz edebilmek açısından büyük önem arz etmektedir. Kişilerin “izlenim denetimi, bir izlenim yaratılırken ortaya çıkan beklenmeyen olayların ve bu olaylarla baş etme tekniklerinin incelenmesi” konusuyla ilgilenmektedir (Goffman, 2016, s. 85). Kişiler kendi yansıttıkları durum tanımlarını korumak için belirli strateji ve taktiklere başvurduğunda bu eylemlere “savunma manevraları”, başkaları tarafından yansıtılan durum tanımlarını korumak için başvurduğunda ise “koruma manevraları” veya “incelik” adı verilmektedir (Goffman, 2016, s. 26) Bu stratejiler sayesinde kişilerin yüzü muhafaza edilmektedir. “Yüz kavramı, başkaları tarafından bir kişinin belli bir ilişki boyunca takındığı düşünülen rol aracılığıyla kendisi için talep ettiği olumlu toplumsal değer olarak” (Goffman, 2017, s. 15) tanımlanmaktadır.

Bir kişinin fiilen üstlendiği rol, o kişiye dair kendi içinde tutarlı [...] bir imaj sunarsa, o kişinin bir yüze *sahip olduğu*, bir *yüzün içerisinde olduğu* ve bir yüzü *muhafaza ettiği* söylenebilir. [...] Başkalarıyla temas esnasında bir kişi tarafından ve bir kişi için sürdürülen rol, meşru ve kurumsallaşmış türde bir roldür. Belli türde bir temas esnasında, bilinen ve görülen vasıfları taşıyan bir etkileşimde bulunan kişi sürekli olarak belli bir yüze sahip olması gerektiğini düşünebilir ve ahlâkî açıdan doğru olanın da bu olduğunu zannedebilir (Goffman, 2017, ss. 16-17).

Goffman (2018, s. 49) “bir karşılaşma esnasında gerilim düzeyini aniden arttıran maksatlı veya maksatsız” olaylara *hadiseler* adını vermektedir. *Yüz çalışması*, “‘hadiselerin’, yani etkili simgesel sonuçlarıyla yüzü tehdit eden olayların önlenmesini” (Goffman, 2017, s. 23) sağlamaktadır. Yüzün muhafaza edilmesi çoğunlukla etkileşimin hedefi değil şartı olarak değerlendirilmektedir (Goffman, 2017, s. 22).

Öz-saygı ve saygılı olma kurallarının birleşik etkisi şudur ki, kişi bir karşılaşma esnasında hem kendi yüzünü ve hem de diğer katılımcıların yüzünü koruyacak şekilde davranır. [...] Herkesin birbirinin rolünü geçici



olarak kabul ettiği bir durum oluşturulur. [...] Bu genellikle ‘gerçek’ bir kabul değil, ‘iŖe yarayan’ bir kabuldür, zira samimi olarak ifade edilen içtenlikle değerlendirmelerde hemfikir olmaya değil, katılımcıların gerçekten hemfikir olmadığı düşüncelelere karşı geçici ve yapmacık bir saygı gösterme isteğine dayanır [...] KiŖi, başkalarının benlik imgesine duygusal bağlılığı sebebiyle veya kendisinin yanında katılımcı olan kiŖilerin böyle bir korumayı ahlâkî açıdan hak ettiğini düşündüğü için ya da o kiŖilerin yüzlerini kaybetmeleri durumunda kendisine yönelebilecek düşmanlıktan kaçınmak istediği için başkalarının yüzünü de kurtarmak isteyebilir. Diğerlerinin onun başkalarına karşı Ŗefkat ve merhamet gösteren bir insan olduğunu düşüncelelerini hissedebilir, hatta o kadar ki yüzünü muhafaza etmek için, kendisini diğer katılımcılar tarafından üstlenilen role saygılı olmaya mecbur hisseder (Goffman, 2017, ss. 21-23).

#### 2.4. DAMGA

Veganların izlenim denetimleri, onların damgalanmış kimliklerinden ayrı düşünülemez. Bu nedenle damga konusunun etkileşimleri nasıl etkilediğinin de üzerinde durmak gerekmektedir. Damgalama bir kiŖiyi kiŖisel veya sosyal özelliklerinden ötürü gözden düşürmek veya dışlamak için kullanılmaktadır; bir kiŖi damgalandığında karakterinin geri kalanına dikkat edilmemekte, istenmeyen özelliğe daha çok odaklanılmaktadır (LeRette, 2014, ss. 12-13). Sıradan bir sosyal ilişkide diğerlerinden takdir toplayacak bir kiŖinin merak uyandıran özelliği diğer niteliklerini ikinci plana iterek söz konusu bireyle karşılaşmaların ona sırt çevirmesine neden olduğunda bu kiŖi artık “bir damgaya, beklediğimizin dışında istenmeyen bir farklılığa sahiptir” (Goffman, 2019, s. 31).

Goffman’ın (2019, s. 31) sıraladığı üç farklı damga tipinden biri olan “zayıf irade, baskıya müstahak ya da doğal olmayan tutkular, sapkın ve katı inançlar ve ahlaksızlık olarak algılanan bireysel karakter bozuklukları” veganların damgalandığı damga tipi olarak ele alınmaktadır. Damgalı ve normal<sup>20</sup> insanların yer aldığı “karma temaslar esnasında, damgalı birey kendini ‘sahnedede’ hissetmeye, yani verdiği izlenimi (başkalarının yapmak zorunda olmadıklarını düşündüğü ölçüde) gözetim ve denetim altında tutmak zorunda olduğunu düşünmeye eğilimlidir” (Goffman, 2019, s. 43). “Başkalarının onda fark edeceği bir Ŗeyden dolayı kendisine saygısızlık yapabilecekleri korkusu [...] kiŖinin diğer insanlarla ilişkilerinde daima güvensiz olması anlamına gelir” (Sullivan, 1956, aktaran Goffman, 2019, s. 41).

---

<sup>20</sup> Goffman (2019, s. 31), “hususî beklentilerden olumsuz anlamda uzaklaşmayan kiŖilere” *normal olanlar* adını vermektedir.

[Damgalı kişinin] farklılığı hemen oracıkta fark edilebilir değilse ve peşinen bilinmiyorsa [...], kısacası kişi hâlihazırda itibarsızlaştırılmış değil de itibarsızlaştırılmaya müsait bir kişiye [...] mesele, toplumsal ilişkiler esnasındaki gerilimleri [mevcut kusurdan kaynaklanan gerilimleri] idare etmekten ziyade kusura ilişkin bilgiyi idare etmektir [denetim altında tutmaktır]. Artık söz konusu olan; göstermek veya göstermemek, söylemek veya söylememektir. Önemli olan; her defasında, bunların nasıl, ne zaman, nerede ve kimin karşısında yapılacağıdır (Goffman, 2019, ss. 77-78).

Karnist ve türcü toplumlarda veganlar toplumun geneli tarafından üzerine pek düşünülmeyen ve belki de inkâr edilen durumların gün yüzüne çıkarılmasına yol açmaktadır. Bu nedenle veganlık, toplumun normlarının sorgulanmasına yol açabilecek politik, etik ve felsefi bir tavır olarak değerlendirilebilir. Veganların insan dışı hayvanlara bakışı ve kültürün kimi veçhelerini reddedişi toplumun normlarından bir sapma olarak görülmekte ve veganların damgalanmasına yol açmaktadır. Son dönemlerde vegan ve vejetaryen kimliklerinin sapkın görülmesi ve bu kişilerin damgalanması üzerine pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir (Bolderdijk & Cornelissen, 2022; J. E. Boyle, 2011; Brouwer vd., 2022; Buttny & Kinefuchi, 2020; J. Greenebaum, 2018; J. B. Greenebaum, 2012a; Jabs vd., 2000; Judge & Wilson, 2019; Lundahl, 2018; MacInnis & Hodson, 2015; Markowski & Roxburgh, 2019; Paxman, 2021; Romo & Donovan-Kicken, 2012; Roth, 2005; Shewmake, 2020; Yeh, 2014). Bu tez çalışmasında da normlardan bir sapma olarak değerlendirilen vegan kimliğe sahip olan kişilerin naveganlarla etkileşimleri Goffman'ın dramaturjik yaklaşımından ve ilgili literatürden faydalanılarak yorumlanmaya çalışılmıştır.

### 3. BÖLÜM: VEGANLARIN SOSYAL ETKİLEŞİMLERİNE VE BENLİK SUNUMLARINA YÖNELİK NİTEL BULGULARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Nitel bulguların ele alındığı bu bölümde öncelikle naveganların veganlara yönelik tutum ve davranışları aktarılacak ve yorumlanacak, ardından veganların naveganlarla etkileşimlerindeki benlik sunumları değerlendirilecektir.

#### 3.1. NAVEGANLARIN VEGANLARA YÖNELİK TUTUM VE DAVRANIŞLARI

Şema 1’de yer alan naveganların veganlara yönelttiği tutum ve davranışlardan biri olan sözel ve fiziksel saldırganlıklarda bulunmak teması doğrudan vegafobi teması altında ele alınmıştır. Diğer temalar (veganlığı kimliğe bir tehdit olarak görmek, veganlığı önemsiz ve değersiz kılmaya çalışmak, veganları vegan olmaktan vazgeçirmeye çalışmak) temaları ise birer alt başlık olarak sunulmuştur. Bu temaların yanı sıra son alt başlıkta naveganların veganlara yönelttiği vegafobik olmayan davranışlara yer verilmiştir.

##### 3.1.1. Vegafobi

Naveganlar veganları kendi kültürlerini reddeden hariciler, mantıksız ve acayip bir düşünce sisteminin takipçileri olarak görebilmekte, onlardan rahatsızlık duyabilmektedir (Colb, 2013). MacInnis ve Hodson (2015), vejetaryenlere ve veganlara yönelik ön yargıları inceledikleri çalışmalarında bu iki grubun omnivor katılımcılar tarafından göçmenler, asexüeller ve ateistlerle eşit bir biçimde, siyahlardansa anlamlı derecede daha olumsuz değerlendirildiklerini göstermektedir. Vejetaryenler eşcinsellerle eşit bir biçimde, veganlar ise eşcinsellerden daha olumsuz değerlendirilmiştir. Yalnızca uyuşturucu bağımlıları vejetaryen ve veganlardan daha olumsuz değerlendirilmiştir.<sup>21</sup> Bu çalışmanın yazarları vejetaryen ve veganların statükoya karşı güçlü bir tehdit teşkil ettiğini ileri sürmektedir (MacInnis & Hodson, 2015, s. 2).

Buttny ve Kinefuchi’nin (2020) değindiği üzere ana akım medya et yemenin egemenliğinin desteklenmesi veya ona karşı çıkılması konusunda önemli bir ideolojik

<sup>21</sup> Fakat omnivor katılımcıların vejetaryen ve veganları işe alma veya onlara ev kiralama konusunda diğer gruplara kıyasla daha az istekli olmadıkları, hatta vejetaryen ve veganlara ev kiralamaya diğer tüm gruplardan daha istekli oldukları görülmüştür (MacInnis & Hodson, 2015, ss. 6-7). Omnivorlar vejetaryen ve veganlardan hoşlanmasa da söz konusu kendi mülkiyetlerinin güvenliği olduğunda vejetaryen ve veganların olumlu özelliklerini kabul etmektedir (MacInnis & Hodson, 2015, s. 19).

aygıt görevi görmektedir. Medya et yemeyi doğallaştırırken veganlığı damgalamaktadır. Dizilerde veganlar devamlı olarak “fanatik, radikal veya garip” kişiler olarak temsil edilmektedir (Buttny & Kinefuchi, 2020, s. 566). Cole ve Morgan (2011, s. 139), Birleşik Krallık ulusal gazetelerinin veganlığa yönelik ön yargılarını, kötüleyici söylemlerini ve türcülüğün yeniden üretimini inceledikleri araştırmalarında veganlarla alay edildiğini, veganlığın asketizmle karakterize edildiğini, veganlığın zor veya sürdürmesi imkansız olarak nitelendirildiğini, veganların fazla duyarlı ve fazla saldırgan olarak karakterize edildiğini göstermektedirler. Bu gazete yazılarında seslenen okuyucu neredeyse asla vegan değildir; veganlar asketik ve tuhaf olarak resmedilirken omnivor okuyucuların (ve onların etik seçimlerinin) normalliği güvence altına alınmaktadır (2011, s. 142). Veganlığa ve veganlara karşı bu olumsuz yargı ve tavırlar vegafobi olarak adlandırılmaktadır.

Katılımcılar veganlık hakkında ne zaman konu açılrsa çok fazla soruya maruz kaldıklarını, veganlığın vejetaryenlik kadar tanınmadığını ve hatta insanların veganlık ve vejetaryenlik arasındaki farkı dahi bilmediklerini aktarmaktadır. Bu az tanınırlık veganlara yönelik olumsuz duyguları azaltmamaktadır, çünkü bir özelliğin damgalanması için onun ne olduğunun ve neyi amaçladığının bilinmesi ve anlaşılması gerekmektedir. Veganlığın ardındaki fikirleri bilmemek ve anlamamak veganları damgalamayı; veganları damgalamak ise onların davranışlarını anlama çabasına girmeden “bilmeyi” kolaylaştırmaktadır. Bunun yanı sıra veganlığın ilkelerinin öğrenilmesi de her zaman veganların lehine sonuçlanmamaktadır. Veganların etik ilkelerle hareket ettiğinin öğrenilmesi naveganlarda kendilerine yönelik ahlaki bir tehdit algısı oluşturmaktadır (Minson & Monin, 2012; Monin, 2007; Monin vd., 2008). Bu durumun ne gibi tepkilere yol açtığı ilerleyen sayfalarda tartışılacaktır.

Veganların karşı çıktığı ayrımcılık (hayvan sömürsü) kendilerine yönelen bir ayrımcılık değildir. Fakat veganlar ayrımcılık karşıtı eylemleri (hayvan sömürsüne karşı çıkmak) sonrasında kendileri de ayrımcılığa hedef olmaktadır. Oscar Horta (2018), bu durumu birinci dereceden ayrımcılık ve ikinci dereceden ayrımcılık kavramlarıyla açıklamaktadır. Horta'nın mantıksal çıkarımı, hayvanlara yönelik ayrımcılığa (birinci dereceden ayrımcılık) karşı çıkan veganların kendilerinin bu ayrımcılığa karşı çıkmaları nedeniyle ikinci dereceden ayrımcılığa uğradığı yönündedir. Söz konusu ikinci dereceden ayrımcılığın gerçekleşmesinin nedeni, ikinci dereceden ayrımcılığı uygulayan kişilerin (naveganların) “birinci dereceden ayrımcılığa karşı çıkılmasını” (hayvanlara yönelik ayrımcılığa karşı çıkılmasını) “yanlış veya akılalmaz bulması” veya “bu görüşün

yaygınlığının” (hayvanlara yönelik ayrımcılığın) “ayrımcı sosyal kurumlara ve uygulamalara yapısal olarak gömülü olmasına yol açması” olarak açıklanmaktadır. Kadınlara yönelik ayrımcılığa (birinci dereceden ayrımcılık) karşı çıkan feministlerin ayrımcılığa uğramasını ikinci dereceden ayrımcılığın başka bir örneği olarak sunmaktadır (Horta, 2018, s. 364). Bu iki ayrımcılık türü kimi zaman iç içe geçerek bu kimlikleri taşıyan insanlar için kendine has zorluklar yaratabilmektedir.

Adalet (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan), tıpkı feminist harekete yönelik düşüncelerdeki gibi veganlığın da “*ilgi çekmek için*” alınmış bir karar olduğu ve bu insanların “*boş işler*” ile uğraştığı yönünde bir algı olduğunu dile getirmektedir. İlk vegan olduğu dönemde hem kadın hem vegan hem de bekar olması nedeniyle insanların gözünde “*kedili teyze*” imajı çizdiğini düşünen Barış, böylesi imajların feminizm ve ana akım dışında bir partiye oy vermek için de benzer görüşler sunan şöyle bir bakış açısından doğduğunu iddia etmektedir:

Ana akımın dışındaysanız bunlar sadece sizin işte bir ergen psikolojisiyle, dikkat çekmek için edindiğiniz, benimsediğiniz yaklaşımlar, görüşler veya hayat biçimleri olarak görülüyor. (Barış, 32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan)

Katılımcıların naveganların veganları nasıl algılandığına dair yorumları yalnızca onlardan aldıkları tepkilere yönelik gözlemleriyle sınırlı değildir. Araştırmaya katılan tüm katılımcılar öncesinde navegan oldukları için kendilerinin bu süreçte veganları nasıl algıladıklarını da aktarabilmektedirler. Eylem, vegan olmadan önce veganlığı stereotipler çerçevesinde düşündüğünü ve veganları “*gereksiz derecede*” marjinal olarak gördüğünü dile getirmektedir:

Belli bir stereotip vardı ya, sanki böyle Avrupa Yakası’ndaki (*gülerek*) Yaprak gibi. Şey olabilir, işte biraz daha hippy gibi ya da işte etnik giyinen, ne bileyim böyle doğayla iç içe falan, hayvanları çok seven. Mesela onu da vegan olduktan sonra fark ettim, ben hayvanların hepsini çok sevmiyorum yani, veganlığın hayvanları sevmekle de çok bir ilgisi yok. Ama o kalıp yargıların içinde o da vardı yani, hayvanları seven, hayvansever tırnak içinde, onların tabii ikisi farklı işte. O şekilde bir stereotip vardı. (Eylem, 25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan)

Veganlık belirli stereotiplerle düşünülen, –katılımcıların ifadeleriyle– “marjinal olmak”, “ilgi çekmek” ve “şov yapmak” için gerçekleştirilen bir eylem olarak değerlendirilmektedir ve et yemenin “doğal” görülmesinin yanı sıra özellikle vejetaryenlikle kıyaslandığında

“aşırı” olarak nitelendirilmektedir. Veganlığın aşırı olarak temsil edilmesi onun değerinin takdir edilmesini önlemekte ve veganlığın hayvan özgürleşmesiyle bağını görünmez kılmaktadır (Buttny & Kinefuchi, 2020, s. 567). Bu bağın koparılması veganlığın türçülük karşıtı görüşlerini görünmez kılmakta ve “ana akım omnivor kültür”ü eleştiriden muaf tutmaktadır (Cole & Morgan, 2011, s. 149).

Veganlara yönelik ön yargılar diğer ayrımcılık türlerinde olduğu gibi toplumsal bir sorun olarak değerlendirilmek yerine çoğunlukla sıradan karşılanarak kabul edilmektedir (MacInnis & Hodson, 2015, s. 16). Hem (ikinci dereceden ayrımcılığa uğrayan) veganların ve feministlerin (ve diğer pek çok toplumsal hareket üyelerinin) hem de onların savunduğu (birinci dereceden ayrımcılığa uğrayan) hayvanların, kadınların ve diğerlerinin maruz kaldığı şiddet göz önüne alındığında, bu şiddeti uygulayanlar yerine bu şiddete öfkelenen ve ona karşı çıkanların “agresif” olarak nitelendirilmesi son derece adaletsiz görünmektedir. Bilge, insanların hem sanal ortamda hem yüz yüze etkileşimlerde kendisine karşı saldırganlaştığını, “*ağzını yüzünü parçalamak ister gibi*” tepki verdiğini şöyle dile getirmektedir:

[Rahatsız olduğum şey] öfke. Fakat o öfke küçümsemeye dönüşüyor ve hani “Sen haksızsın” ve “Yanlış yapıyorsun” ve “Sen kendini aptal durumuna düşürüyorsun” [...] “Sen insana hakaretsin” gibi çok çirkin, türcü ve erkekçe bir şey, bunları da hep erkeklerden gördüm. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

Müslüman katılımcı Ülkü (18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan), kurban üzerine tartışırken kendisinden yaşça büyük kuzeninin kendisine “*mal vegan*”, “*geri zekalı vegan*” dediğini ve bu hakaretlerini “*kışkırtmak için şaka yapmak*” istemesiyle açıkladığını aktarmaktadır. Naveganların veganlarla alay ederek onları kışkırtmak istemesinin yanı sıra onları hayvan bedenleri aracılığıyla tetiklemeye çalıştığı da görülmektedir. Bu kışkırtmalar sözlü veya fiziksel olabilmektedir:

Genelde alkollü toplanmalar ya da yaşlılarımla yaptığım şeylerde oluyordu, hani saygı şeyini aşabileceklerini hissettikleri ya da insanların daha az otokontrollü oldukları durumlarda, işte gözümün içine bakıp böyle kafasını kaldırıp kuzu kaburga yemeler falan (*gülüyor*). Dışarıda yenilebilecek bir hayvan görüldüğünde “Ah, onun şurasına şöyle yapılır, böyle yapılır”. Böyle özellikle ama bunu söylemek, o anda onun söylenmeyeceğinin farkındayım, ben varım o ortamda diye söyleniyor. (Bariş, 32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan)

Böyle bir ev partisine gitmiştim ve onu da hiç unutmuyacağım, bu gerçekten bir eşek şakası, korku filminin başlangıcı gibi. Bacağıma... Etek vardı, bacağım çıplaktı, bacağıma domuz pastırması ya da domuz jambonu koymuştu bir çocuk, evet. O hissi falan unutmuyacağım. O, onu bir jambon görüyor ve ben onu domuzun parçası, işlenmiş parçası görüyorum. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

Bilge'nin hayvan bedenine farklı bakışlar üzerine yorumu, ölü veya diri hayvan bedenlerini dalga konusu edilebilecek şeyler olarak görmek ile bu hayvan bedenleri ile ilgili şakaları bir şiddet edimi olarak deneyimlemek arasındaki farkın kaynağını açıklamaktadır. Veganlığının dalga konusu haline getirilmesinin "*itici*" ve "*sürekli mücadele gerektiren*" bir şeye dönüştüğünü belirten Adalet, kendisine "*Kuzu eti, yeni doğmuş...*" gibi şakalar yapılmasını şöyle eleştirmektedir:

Türkiye kültüründe şöyle bir şey var, insanların hoşuna gitmeyen bir şeyi ona yapmanın komik olduğu düşünülüyor. "Bu hoşuma gitmiyor"u anlamıyor. Yani tikli bir insanın tiki üzerine gitmek gibi. Hani bu bir şaka değil bence, tikli bir insanın tikinin üzerine gidip, onun tikini tetiklemek ve onun vücudunu ya da konuşmasını zor duruma düşürmek komik değil ama bu toplumda komik olarak algılanıyor. Aynı şekilde ben "O kuzu eti", işte "Süt kuzusu" bilmem neyi komik bulmuyorum, rahatsız edici buluyorum. Ama bundan benim rahatsızlık duymam insanlara komik geliyor. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Adalet ayrıca insanların veganlığa "*ikna olmamak*" ve onun "*mantığını görmemek*" için işi şakaya vurduklarını düşünmektedir: "*Ne kadar dalga konusu olursa mantıklı çerçeveden o kadar çıkar mantığı var çünkü*". Veganlara yönelen bu tepkilerin *Hayvanların Sömürüldüğünü Reddetmek ve Türçülük Yapmak* alt başlığında tartışılacağı üzere bilişsel çelişkileri azaltma isteğiyle ilgili olduğu düşünülebilir. Fakat her ne nedenle gerçekleşirse gerçekleşsin vegafobinin hayvan özgürleşmesini olumsuz etkilediği görülmektedir. Dil ve eylemler aracılığıyla sürekli tekrar edilen olumsuz çağrışımlar pekiştirildiğinde bunları kırmak çok daha zorlaşmaktadır ve mikrosaldırganlığa (ve saldırganlığa) uğrayan gruplar aldıkları bu tepkiler nedeniyle kendi kimlikleriyle özdeşleşmekten kaçınabilmektedir (LeRette, 2014, ss. 14–15). Kişisel ve kolektif etkileri nedeniyle vegafobi, sosyal bilimlerde üzerine daha fazla çalışılması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

### 3.1.1.1. Sosyal Medyada Vegafobi

Çevrimiçi ortamlarda belirli bireyleri veya grupları davranışlarından, ideolojik, politik vb. farklılıklarından ötürü aşağılama, onlarla alay etme gibi kolektif çabalar bazı insanlar için ödüllendirici bir sosyal faaliyet olarak görülmektedir (Walther, 2022, s. 4). Bu açıdan bakıldığında çevrimiçi nefretin anti-sosyal bir eylemden ziyade pro-sosyal bir eylem olarak görülebileceği ve bu eylemlerin onay-arama [*approval seeking*] çabasıyla yapılmış olabileceği tartışılmaktadır (Walther, 2022). Gregson, Piazza ve Boyd (2022) *r/AntiVegan subreddit*'indeki<sup>22</sup> kullanıcıların yorumlarını inceledikleri çalışmalarında söz konusu platformda veganlığa karşı kolektif nefret söylemlerinin üretildiğini aktarmaktadır. Kendilerini anti-vegan olarak tanımlayan bu *subreddit* kullanıcılarında zamanla birinci tekil şahıs kullanımından (ben) grup-odaklı dil kullanımına (biz) doğru küçük bir geçiş olduğu; kullanıcıların konuşmalarındaki otantikliğin zamanla azaldığı, yani kullanıcıların grup uydumculuğuna [*group conformity*] yöneldiği gözlemlenmiştir (Gregson vd., 2022, s. 9). Sosyal medya kullanıcılarının sahip olduğu anonimlik, kendilerinin çevrimiçi eylemleri hakkında hesap verme sorumluluğu olmadığı gibi yanlış bir düşünce uyandırmakta; bu anonimliğin üzerine bir gruba ait olma ihtiyacı da eklendiğinde, veganlara yönelik nefretin ve düşmanlığın kutuplaştırılmış, dışlayıcı ve stereotipler üzerine kurulu çevrimiçi anti-vegan söylem aracılığıyla yayılması teşvik edilmektedir (Aguilera-Carnerero & Carretero-González, 2021, s. 363).

Bilge, “sosyal medyanın mekanizmasını oluşturan” şeyin, kendisini orada bulunamayacak kadar “*tahammülsüz ve takatsiz*” bıraktığını ifade etmektedir. Kendisi Fransa’da kemirgenlerin imhasını önlemek için katıldığı bir protesto sonrasında sosyal medyada “*anonim olmayan*” kişiler tarafından nefret söylemine maruz kalmıştır:

“Ben burada yedi tane zekâ özür, doğmaması gereken yaratık görüyorum”, unutmayacağım bunları çünkü çok önemli. Bir diğeri, “Bunların hepsini asın”. “Bütün fareleri toplayın onlarla beraber yaşasın”. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

Sosyal medya veganların hem kendi kimliklerine yönelik saldırılarla hem de hayvan sömürsünün yeni sunumlarıyla karşılaştığı bir alandır. Bu sunumlardan biri, internet fenomeni kasap Nusret Gökçe’nin hayvan bedenleri üzerinden mizah ve reklam yapma

<sup>22</sup> *Subreddit*, *Reddit* isimli tartışma sitesinde belirli konuları ele alan forumlara verilen isimdir.



çabasında karşımıza çıkmaktadır. Adalet, Nusret Gökçe'nin Instagram sayfası üzerinde "*hayvan bedeni üzerinden ne kadar fazla cinselleştirilmiş goy goy döndüğünü*" gördüğünü, bu durumun midelerini bulandırdığını ve bunu kaldıramadığını ifade etmektedir. Ayrıca "*Don't you eat my dick, then?*"<sup>23</sup> gibi "*çok cinselleştirilmiş*", "*seviyesiz*" esprilerle karşılaştığını ve sosyal medyadan kaçındığını aktarmaktadır:

Zaten Türkiye'de yaşıyoruz, ya halihazırda insanın sinirini bozacak, kaygılandırarak bir sürü şey var. Onun üstüne bir kepçe daha başka bir şey eklemeye gerek yok, sinir bozmaya gerek yok (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Kamuran (38, kadın, yüksek lisans mezunu, 6 yıl azaltmacılıktan<sup>24</sup> sonra vejetaryen olmuş, 10 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan), birisi "*şiddetle*" geliyorsa onunla konuşabileceği çok bir şey olmadığını düşündüğünden çevrimiçi ortamlarda çok aktif olmadığını, "*çatışmadan uzak kalmaya*" çalıştığını söylemektedir. Veganlar onlara yöneltilen şiddet aracılığıyla çevrimiçi ortamlardan dışlanmakta, çatışmadan uzak kalmak amacıyla kaçınmacı stratejiler geliştirmek zorunda bırakılmaktadır. Azınlık konumundaki veganlara yönelik kitlesel bir şiddetin mevcut olmasının bireyin ruhsal durumu üzerinde olumsuz etkisi olması kaçınılmazdır. Çevrimiçi sosyal dışlanmaya [*ostracism*] maruz kalan bireylerin daha düşük düzeyde aidiyet, öz saygı ve anlamlı varoluşa sahip olduğu ve sosyal medya temelli bir dışlanmanın duygusal iyi oluşu [*emotional well-being*] olumsuz etkilediği gözlemlenmektedir (Schneider vd., 2017, ss. 390-391).

Sosyal medyada normatif olmayan bir konumu savunan ve ötekileştirilenler için adalet isteyen kişi veya gruplar "duyar kasmak" ile itham edilerek bastırılmaya çalışılmaktadır. Çınar (2017) "duyar kasmak" ifadesiyle ilgili eleştirel dökümünde, sosyal medyada ırkçılık, cinsiyetçilik ve türcülük gibi meselelerde politik bir duruş gösteren kullanıcıların duyarlarının birer komedi malzemesi gibi sunulduğunu aktarmaktadır. Duyarlı olma ediminin "makul kabul edilen" düzeyi aşır "aşırı duyarlı olmaya" evrilmesi komik olduğu düşünülen bir durum teşkil etmekte ve *Onedio* gibi platformlarda kullanıcılara bu biçimde

<sup>23</sup> Türkçesi "*S\*kimi de mi yemezsin?*". "Et" kelimesi argoda "penis" anlamına gelmektedir. Bu ifade, et yemediğini beyan eden kişilerle alay etme amacı taşıyan, taciz niteliğinde sözel bir saldırıdır.

<sup>24</sup> Kamuran vejetaryen olmadan önce 6 sene boyunca et tüketimini haftada bire indirdiğini ifade etmektedir. Bu durumu kısaca ifade etmek için azaltmacılık kavramı kullanılmıştır. Fakat bu kavram Kamuran tarafından dile getirilmemiştir.

servis edilmektedir (Çınar, 2017). Çınar (2017), bu edimlerin birer parodiymişçesine dolaşıma sokulmasının ve aşırı olarak nitelendirilmesinin “eşzamanlı bir marjinallik konumu” ürettiğini ve “bir umutsuzluk politikası” geliştirmek için kullanıldığını iddia etmektedir:

Duyarlı olma ediminin, sosyal medyadaki hakim orta sınıf kültürünün tasvip ettiği dozun ötesinde icra edildiğine kanaat getirenler bunu ‘duyar’ gibi ifadeye indirgeyip belli duyarlı olma biçimlerini ahlâki içeriğinden yoksun bırakıp marjinalleştiriyor. Bilindik anlamının genişleyip değişik biçimde imlenmesi, kelimenin -tenkit edici yeni içeriğini daha da vurgulamak adına yaygın biçimde ‘kasmak’ fiili ile birlikte kullanımıyla gerçekleşiyor. Ve özellikle belirtmek isterim ki, bu ifadenin dolaşımını, alımlanmasını ve tekrarını mümkün kılan şey bunun belirli sosyal, kültürel ve siyasal konumların işaretlediği evrenlerde cereyan etmesi. Yani ‘duyar’ olarak imlenen edimleri bir parodi ya da komedi unsuru haline getirip tüketilebilir kılan bir orta sınıf kültüründen ve bununla ilişkisi temelinden şekillenen siyasal bir konumdan bahsediyorum [...] Duyar üzerinden ‘duyarı’ tenkit eden ‘ben’ ile ‘duyar kastığı’ söylenen ve de abartılı ve ‘sahte’ bir performansa indirgenen bir ‘ötekinin’ marjinalleştirildiği anlam yaratma sürecinin ciddi bir eleştiriye tabi tutulması gerektiğini düşünüyorum (Çınar, 2017).

Eylem (25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan), *Twitter*’da *Nike*’ın vegan ayakkabı ürettiği haberiyle “*İçinde kıyma mı vardı zaten ayakkabının hahaha!*” yorumlarıyla dalga geçildiğini aktarmaktadır. Bu yorumda deri ayakkabıların hayvan derisinden, ayakkabıda kullanılan hayvan-kaynaklı yapıştırıcıların ise hayvanların kemiklerinin, derilerinin, tendonlarının ve bağ dokularının kaynatılmasıyla elde edilen kolajenden geldiği (Vy, t.y.) gerçeğinin yok sayıldığı, veganlığın beslenmeye indirgendiği ve cehaletin mizahi bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu indirgemeci yaklaşıma karşılık aşağıda aktarılan metin, hayvan bedenlerinden elde edilen ürünlere dair gerçekçi bir döküm sunmaktadır:

[Hayvanların] yünlerini giyiyoruz, bedenleriyle besleniyoruz, onların üzerinde test edilen veya salgılarını içeren ürünleri bakımımız için kullanıyoruz, bu ürünlerle makyaj yapıyoruz ve yıkıyoruz. Bu hayvanları fırça, yastık, mum, kanepeler, şampuan, çanta ve eşarp üretmek için sömürüyoruz. Onlar araba koltuğumuzdalar, kitaplarımızın kapağındalar, güneş kremimizin içindeler. Kışlık montlarımızın içyüzünde, bakım ürünlerimizin, alkol içeren bazı içeceklerin veya çocuk oyuncaklarının içinde bulunuyorlar (Giroux & Larue, 2021, s. 10).

Hem hayvan sömürsünün yaşamın her alanına yayıldığı hem de veganlığın hayvan bedenlerini yemeyi reddetmekle sınırlı olmadığı bilgisi söz konusu esprinin neleri

görmezden geldiğini açıkça ortaya çıkarmaktadır. Belki de Adalet'in (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan) “*Ne kadar dalga konusu olursa mantıklı çerçeveden o kadar çıkar mantığı*” olarak adlandırdığı strateji burada da iş başındadır. Veganlığı küçük düşürmek hayvan sömürsünü görünmez kılmanın bir yolu gibi görünmektedir.

Sosyal medyada veganlık üzerine sıkça tekrarlanan bir espri olan “Birinin vegan olduğunu nasıl anlarsın? Merak etme, o sana söylesin”<sup>25</sup> esprisi, veganların vegan olduklarını “olur olmaz her yerde”, “gerekmedikçe” dile getirdikleri yönünde bir “eleştiri” yaparak ve bu durumu alaya alarak kişileri kimlikleri hakkında konuşmaktan alıkoyabilmekte, onların veganlık beyanını itibarsızlaştırmakta ve onlara dair ön yargıları pekiştirmektedir. Özgür (28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan), bu esprinin veganlığı kimlik olarak kullanan insanlardan kaynaklandığını düşünmekte ve bazı insanların dikkat çekmek amacıyla vegan olduğu varsayımından yola çıkarak espriyi yapanları anlayabildiğini dile getirmektedir. Fakat mülakatın ilerleyen kısmında, kendisini tanımayan insanların onun ilgi çekmek için vegan olduğu ithamlarında bulunduğu bahsetmektedir. Veganlığı bir kimlik olarak kullanmadığını belirten ve kendisini “*bir vegandan çok daha fazlası*” olarak nitelendiren Özgür’ün de böyle bir ithamla karşılaşması veganların niyetlerinden ve eylemlerinden bağımsız olarak doğrudan olumsuz etiketlerle damgalanışının bir örneğidir. Söz konusu esprinin hangi veganlar nedeniyle ortaya çıktığından ziyade neye hizmet ettiğini sorgulamak daha verimli bir tartışmaya yol açabilir. Can’ın veganların vegan olduğunu beyan etmelerine yönelik bu espri hakkında hâkim kültürün öteki olarak damgaladığı kimlikleri nasıl bastırdığını hatırlatan yorumu, bu konunun eleştirel bir özeti niteliğindedir:

[Espriyi] duymamıştım. İyi, evet, söylesin. Güzel. Söylemek lazım. Vegan değilsek bunu herkese söyleyebiliyoruz da vegansak niye söylemeyeceğiz yani. [...] benim özellikle eşcinsellik deneyimimden getirdiğim şeyler bunlar. “Eşcinselliğini git evinde yaşa”... Sen sokakta heteroseksüelliğini yaşayabiliyorsan, el ele tutuşabiliyorsan, öpüşebiliyorsan, evlenebiliyorsan, ne bileyim işte evlendik diye arabana yazıp tur atabiliyorsan, aynalara havlu bağlayıp kornalara basa basa, ben niye evimde yaşıyorum? Restoranların camında hayvan butları asılı, onlar benim için psikolojik travma, psikolojik işkence, psikolojik şiddet benim için. Ben niye “Et yeme” diyemeyeceğim o zaman ya da “Et yemiyorum şundan dolayı” niye diyemiyorum yani? Bilakis

<sup>25</sup> <https://normalvegan.wordpress.com/2016/03/25/how-can-you-tell-if-someones-vegan-dont-worry-theyll-tell-you-because-theyre-desperate-to-save-the-planet/> [Son erişim tarihi: 18.12.2022]

söylemeliyim. (50, erkek, lisans mezunu, 22 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan)

### 3.1.1.2. Toplumsal Cinsiyete Dair Damgalar

Yemek sembolik değerler yüklenebildiğinden sanat eserleri, dini anlatılar, diplomatik ilişkiler vb. pek çok farklı alanda aktarılması arzu edilen sembollere göre seçilip sunulan bir gösterge olagelmıştır. Yemek “bir iletişim sistemi, bir imgeler bütünü, bir teamüller, vaziyetler ve davranışlar protokolüdür [...] Maddeler, hazırlama teknikleri, alışkanlıklar hepsi anlamlamadaki [*signification*] farklılıklar sisteminin bir parçası haline gelir ve bu gerçekleşir gerçekleşmez gıda yoluyla iletişim kurarız” (Barthes, 2013, ss. 24-25). Yani sofrada yalnızca besinler değil anlam ve semboller de tüketilmektedir (Beardsworth & Keil, 2002, ss. 51-52).

Yemeğin farklı sembolik anlamları toplumun işleyişine ve kültüre dair geniş düzlemde bilgi sağlamaktadır (Beşirli, 2021, ss. 14-15). Örneğin etin sembolik anlamları üzerine düşünmek toplumsal cinsiyet normlarına dair kavrayışımıza katkı sunabilmektedir. Adams'ın *Etin Cinsel Politikası* (2013) adlı kitabında yaptığı analizler bize kültürün yenir-yenmez ayrımının yalnızca dini yasalarla veya canlıların dost-yiyecek olarak ayrılmasıyla ortaya çıkmadığını, toplumsal cinsiyet normlarının da bir besin maddesinin kimler tarafından yenmeye layık olduğunu belirleyebildiğini göstermektedir. Et genellikle erkeğin ve güçlü olanın besini olarak görülürken ikincilleştirilen sebze, meyve ve tahıllar kadınların yemeği olarak görülmektedir (Adams, 2013).<sup>26</sup> Besinlerin taşıdığı bu gibi sembolik anlamlar yemek alışkanlıklarımızı belirleyebilmektedir.

Et, erkeklik ve güç arasında kurulan ilişkinin insanların yemek tercihlerine nasıl etki ettiğini Allen, Gupta ve Monnier'in (2008) gerçekleştirdikleri deneyler aracılığıyla gözlemlemek mümkündür. Araştırmada kuramsal çalışmalardan hareketle etin sosyal gücü vejetaryen yiyeceklerin ise sosyal gücün reddedilmesini sembolize ettiği

---

<sup>26</sup> Et ve toplumsal cinsiyet ilişkisini inceleyen pek çok çalışma mevcuttur: vejetaryenlikte toplumsal cinsiyet farkları ve aile ve arkadaşların toplumsal cinsiyete göre değişen tepkileri (Merriman, 2010); evlilik içerisinde yemek seçimi ve özellikle de et tüketimine yönelik tercihler yoluyla inşa edilen çoklu maskülinite modelleri (Sobal, 2005); et ve maskülinite ilişkisi (Rozin vd., 2012; Schösler vd., 2015); et tüketiminin ahlak ve masküliniteye dair algılara etkisi (Ruby & Heine, 2011); maskülinite ve et tüketiminin meşrulaştırılması (Rothgerber, 2013); Türkiye'de et ve erkeklik ilişkisi (Çarpar, 2020); erkek vejetaryenlere yönelik tutumlar (Browarnik, 2012); vegan erkekler ve hibrit maskülinite (J. Greenebaum & Dexter, 2018); erkekler ve et arasındaki ilişkinin Türkiye'de yaşayan vejetaryen ve vegan erkeklerin deneyimleri üzerindeki etkisi (Dinçer, 2022); veganseksüellik (Potts & Parry, 2010). Et ve maskülinite üzerine daha fazla kaynağa ulaşmak için bkz. (Rosenfeld, 2018).

varsayılmıştır. Deneylelerden birinde katılımcılara et içeren bir ürün ile vejetaryen bir ürün sunulmaktadır. Katılımcılar ürünlerin içeriği konusunda bazen doğru bazen yanlış bilgilendirilmektedir. Katılımcılar *hangi ürünü yediklerinden bağımsız olarak* kendi değerleriyle (sosyal gücü kabul etmek veya gücü reddetmek) ürünün sembolize ettiği değerlerin uyumlu olduğunu düşündüğünde daha iyi bir tat deneyimlemiş, uyumsuzluk durumunda ise tersi bir etkiyle karşılaşmıştır. Tüketicilerin herhangi bir ürünün tadını değerlendirirken ürünün sembolize ettiği değerlerle kendi değer önceliklerini karşılaştırdıkları ve buna göre karar verdikleri ileri sürülmektedir (Allen vd., 2008). Bu bilgi, “feminen” özelliklerle özdeşirilen vejetaryenlik ve veganlık gibi toplumsal hareketlerin algılanışı ve vejetaryen-vegan yemeklere dair yorumları daha derinlikli anlayabilmeyi sağlamaktadır. Toprak (39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan), babasının “*değişime direnen bir yapısı*” olduğunu, kendisine etsiz olduğunu söylemeden yedirdiği vegan lahmacunu beğendiği halde etsiz olduğunu öğrendiğinde kendisine “*kanımın son damlasına kadar et yiyeceğim*” dediğini ifade etmektedir.

*Toplumsal Cinsiyet Çalışmaları [Gender Studies]* bölümünde doktora yapan Adalet, et ve toplumsal cinsiyet ilişkisine dair düşüncelerini şöyle ifade etmektedir:

Bir kadının et yememesiyle bir erkeğin et yememesi tamamen farklı şeyler. Et yemeyen erkeğin erkekliği sorgulanır. Ama zaten et yemeyen kadın nahiftir yani, o, o kadar toplumsal cinsiyet ya da cinsellik açısından sorgulanmaz, ama erkek için öyle değil, tamamen onun erkekliği sorgulanır. Ne kadar maskülen olduğu soru konusu haline gelir. Ya da “Parası mı yok?”, yani sınıfsal bir sorun haline de gelebilir, “Niye et yemiyor?”. Bir zayıflık, eziklik göstergesi olarak kullanılabilir hem sınıfsal açıdan hem de toplumsal cinsiyet açısından. (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Ruby ve Heine (2011, s. 450) omnivor ve vejetaryen katılımcıların ahlak ve toplumsal cinsiyet algılarını araştırdıkları çalışmalarında her iki grubun da vejetaryenleri omnivorlardan daha erdemli ve daha az maskülen olarak algıladığını aktarmaktadır. Toprak, et tüketmemek nedeniyle “*toksik maskülenliğin*” yitmesi üzerine şöyle bir yorumda bulunmaktadır:

Senin kendi titreşimin, hayatı algılayışın ve hassasiyetlerin değişiyor. Daha çok duymak gibi bir şeye götürüyor seni. O empati alanına girdiğin zaman hassasiyetinin artması da diğer hassasiyeti artmamış kişilerle birlikte olduğun zaman bir şey yaratıyor, olmayan bir şey yaratıyor yani. Bunun ne

olduğunu uzun süre anlamamıştım. İnsanları da öteki olarak görmek istemediğim için onu çok kabul etmek istememişim ama titreşimsel bir farkın oluyor hakikaten. Vegan biriyle yan yana olduğun zaman bunu anlıyorsun. O uyum hissi. Az önce kebab yemiş birinin, şimdi gerçekten farklı yani. Öyle bir, vahşiliğini de kaybediyorsun. Yani o toksik maskülenliğin de gidiyor fakat bu toplumda aslında bu maskülenlik çok elzem bir şey. Yani sen yumuşadıkça, hassaslaştıkça sanki böyle kaplanlar için bir tavşan gibi bir şeye dönüşmeye başlıyorsun. İnsanlar *energetic* olarak farkında olmadan sana karşı daha agresif, daha saldırgan olma eğilimine giriyorlar. Böyle bir şey oldu mesela. Hayatımı tekrar tekrar gözlemlediğim, artık bunun içinde kendimi korumaya aldığım bir dönemdeyim. (39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan)

Erkeklerin et yemeyi bırakmaya dair direncine karşın kadınlar vegan veya vejetaryen olmasalar da et ile aralarına mesafe koymaya daha fazla eğilim göstermektedirler. Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan), et yemenin “çok erkeksi”, “erkeklerle has” bir şey olarak değerlendirildiğini ve et yememenin “daha böyle kibarcık, kadınsı özellikler” gibi görüldüğünü, vegan olduğunu öğrenen kadınların “Ben de zaten çok öyle et yiyemem. Zeytinyağlılar genelde” gibi tepkiler verdiğini gözlemlemiştir.<sup>27</sup>

Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan) bekar olduğu dönemde “Bekarsınız, evlendiğinizde ne pişireceksiniz? Kocanız et isterse ne yapacaksınız?” gibi sorularla karşılaştığını; şube müdürüyle çıktıkları bir yemekte kendi sipariş ettiği yemeklerin fiyatı daha uygun tuttuğu için hesabı ödeyen şube müdürünün “Sizi alan yaşadı” yorumunda bulunduğunu aktarmaktadır. İlk karşılaşmada Barış’ın eşine yemek yapma sorumluluğunun var olduğu ve vegan kimliğinin muhayyel eşinin et talebi doğrultusunda müzakere edilmesi gerekeceği ima edilirken ikinci karşılaşmada Barış’ın vegan kimliği, kendisini “alan” ve kendisine “bakacak” olduğu varsayılan eşi için maddi açıdan olumlu bir nitelik olarak değerlendirilmiştir. Kendisinin vegan kimliği normatif toplumsal cinsiyet rolleri etrafında yeniden kurgulanmaya çalışılmaktadır.

Yemeklerin taşıdığı sembolik değerlerin birer baskı aracı olarak kullanılmasıyla veganlar toplumsal cinsiyet normları üzerinden damgalanmakta, bu süreçte cinsiyetçi ve homofobik söylemler yeniden üretilebilmektedir. Veganlara yönelen cinsiyetçiliğin ve homofobinin insanları etkileyebileceğini ifade eden heteroseksüel erkek katılımcı Ekin,

---

<sup>27</sup> Erkek ve kadın naveganlar et yemeye ne kadar istekli oldukları konusunda birbirinden ayrıldıkları gibi et tüketimini meşrulaştırma biçimlerinde de birbirlerinden farklılaşmaktadır. Erkeklerin et tüketimini meşrulaştırmak için hayvanların acı çektiğini reddetmek, hayvanların hiyerarşik olarak daha altta yer aldığına inanmak gibi doğrudan stratejiler kullandığı, kadınların ise hayvanları tabaklarındaki yemekten ayırtmak ve hayvanların tabağa gelene kadar nasıl bir muamele gördüğünü düşünmekten kaçınmak gibi daha dolaylı stratejiler kullandığı öne sürülmektedir (Rothgerber, 2013, s. 366).

en çok bu tepkilerden rahatsız olduğunu ve bu tepkilerin kendisini yorduğunu aktarmaktadır. Ekin, veganlara yönelik damgaları şöyle sıralamaktadır:

Marjinalsin. Batıcısın, batı özentisisin, solcusun vs. vs. Nesin? İşte, affedersin, karı gibisin, bilmem nesin, ibnesin falan filan. Damgalar yığılıyor. (24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan)

Kendisini genderqueer olarak tanımlayan Eren (20, lisans öğrencisi, 1 yıl 5 aydır vegan), “sosyal medyada vegan, LGBT vb. bir küme gibi” görülüyor yorumunda bulunmaktadır. Tüm bu kimliklerin ve belirli stereotiplerin tek bir bedende toplanılarak aşağılanması çevrimiçi ortamlarda sıkça karşılaşılan bir durumdur.<sup>28</sup> Böylelikle her bir kimliğin taşıdığı ön yargılar diğer kimliklerin olumsuzlanmasını kolaylaştırmakta; ötekileştirilen kimlikler tek bir seferde gözden çıkarılabilmektedir. Vegafobi “maskülinite, toplumsal cinsiyet, ırk ve toplumsal cinsiyet kimliği konularıyla bağlantılı kesişimsel bir problem” (Delmestri, 2018) olarak nitelendirilmektedir. “Sosyal eşitsizliklerin birbiri içerisine girmesi”ni niteleyen *kesişimsellik* kavramı “ayrımcılığın daha karmaşık modellerinin üretilmesine” olanak sağlamaktadır; kesişen kategoriler “parçaların toplamından çok daha fazlası” olan “kendi ayrı unsurlarına ayrılamayan sosyal konumları” üretmektedir (Giddens & Sutton, 2018, ss. 190-192). “Makbul” kabul edilenin karşısında “öteki” olmak kişiyi kendi kimliklerini taşımaya isteksiz hale getirebilmektedir. Kadın, Kürt, Alevi ve vegan katılımcı Kamuran, bu kimlikleri taşımak istemediğini çünkü bunları taşırsa her zaman kendini koruma ihtiyacı duyduğunu ifade etmekte ve bunların hepsini “*ayrı ayrı ya da hep birlikte mücadele etmeyi gerektiren*” kimlikler olarak tanımlamaktadır:

Çok bu kimlikleri işte taşımak istemememin (*gölerek*) sebebi biraz öyle [ayrımcılık] [...] Öteki olma şeyini çok hissediyorum. Hep hissettiğim için hayatım boyunca, burada, hani böyle bir, insanlar bana tabii ki öyle davranmıyorlar. Yani davranmıyorlar derken açıktan böyle bir tavırları yok ama sonuçta ben İzmir’deyim, Tunceli, hani işte Dersim, işte oradan Alevi olmak, Kürt olmanın burada ekstra bir şeyi var sanki. Daha çünkü, daha ne denir, işte daha böyle ırk vurgusu olan bir yer çünkü hani diğer şehirler daha çok anlaşılabilir. Makbul olan var... ya neyse çok karışık, uzatmayayım da, o şeyi hissediyorum, öteki olma şeyini hissediyorum, vegan olmakla da beraber. Çünkü şey gibi geliyor yani “Bunda da bir tuhaflık var” (*gölüyor*). Zaten Kürt zaten bu, bir de böyle et yemiyor falan, bir şey yemiyor, bir değişik bu falan gibi algılanıyormuşum gibi geliyor. Çok açıktan söylemiyorlar ama yani böyle hissediyorum. (Kamuran, 38, kadın, yüksek lisans mezunu, 6 yıl

<sup>28</sup> *Eksi Sözlük* web sitesinde tek bir bedende birleştirilen aidiyetler üzerinden bu tarz ön yargıların dile getirildiği pek çok başlığa rastlamak mümkündür. Bir örneği için bkz. <https://eksisozluk.com/mor-sacli-vegan-feminist-hdpli-lezbiyen-kadin--5889787> [Son erişim tarihi: 20.12.2022]

azaltmacılıktan sonra vejetaryen olmuş, 10 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

### 3.1.2. Veganlığı Kimliğe Bir Tehdit Olarak Görmek

Genel kaniya göre “ahlaka aykırı” görülen bir durum gerçekleştiğinde “ahlaklı” davranan ve duruma karşı çıkan kişiler takdir edilir ve hatta durumun içeriğine göre kahraman ilan edilebilir. Fakat Monin, Sawyer ve Marquez’in (2008) gösterdiği üzere olaylara doğrudan dahil olmayan izleyicilerin hayranlık duyduğu bu davranış, kendilerine verilen görevlere karşı çıkmayan ve bu durumu sürdüren/bildirmeyen kişiler tarafından olumsuz görülebilmektedir. Monin vd. (2008) “statükoya karşı ilkeli bir duruş sergileyen, boyun eğmeyi, sessiz kalmayı veya değerlerinden ödün vermelerini gerektirecek durumlara eşlik etmeyi reddeden bireyler” olarak tanımladıkları *ahlaklı isyankârlara* yönelik bu karşı çıkışı anlamlandırmak için bazı deneyler gerçekleştirmiştir. Kendilerine verilen ırkçı bir metin yazmak gibi bir görevi gerçekleştiren itaatkâr katılımcılar, görevi reddeden ahlaki isyankârlar yüzünden kendi olumlu öz-imaglarının tehdit altına gireceğini düşündüklerinde bu kişilere gücenmekte ve onları hoşnutsuzlukla karşılamaktadır (Monin vd., 2008, ss. 76–77). Ahlaklı isyankârlar diğerlerinde kızgınlık ve reddedilme duyguları uyandırmakta, itaatkar katılımcılar ahlaki üstünlüğe sahip kişiler tarafından daha az sevilecekleri ve onlar tarafından reddedilecekleri duygusundan –muhayyel reddedilmeden– ötürü diğerlerini reddetmektedir (Monin vd., 2008, ss. 84-89). Kendinden emin ve kendine güvenen katılımcıların böyle bir eğilim göstermemesi, söz konusu reddetme ediminin öz değer ve bütünlük duygusuna yönelik bir tehditten kaynaklandığı iddiasını güçlendirmektedir (Monin vd., 2008, s. 85). Benzer bir çalışmada Parks ve Stone (2010), grup üyelerinin bir gruba çok katkı sağlayıp gelen mükafattan az faydalanan grup üyelerini gruptan atmak istediklerini ortaya koymuştur ve bu durumu kişinin (ortak davranış kurallarına uymamasının yanı sıra) diğerlerinin öz-imagına etkide bulunmasıyla açıklamıştır. 16 yaşında vegan olmaya karar veren Ülkü’nün vegan olduğunu açıkladığında arkadaşlarından aldığı tepki, arkadaşlarının öz-imaglarına yönelik hissettikleri böyle bir tehdit algısından kaynaklanıyor olabilir:

Pazar günü vegan oldum, arkadaşşıma açıkladığımda sanki onların arkasından iftira atmışım, küfretmişim gibi aşırı bir tavır sergilediler. Bir ay falan aramız bayağı şey oldu. Sonra araya pandemi girince aramız düzeldi çünkü unutuldu. (Ülkü, 18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan)



Barış, sömürüye karşı çıkmak için vegan olduğunu ifade ettiğinde “*Nasıl yani, biz şimdi sömürüyor muyuz?*”, “*Biz zalim miyiz şimdi?*”, “*Biz zarar mı veriyoruz?*” tepkileriyle karşılaştığını aktarmaktadır:

Birazcık onlara dokunuyor böyle hani, sizin hassas olmanız, hani “*Biz zalim miyiz şimdi?*”, bunun açıklamasını yapmak istiyorlar. (Barış, 32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan)

Barış diğerlerinin “*Sen şimdi üstün mü görüyorsun bizden kendini*” gibi tepkileri nedeniyle onların kendisini “*snob*” ve “*elitist*” gördüklerini düşünmektedir. Kendisi bu durumu insanların eğitim seviyesi ve sosyo-kültürel konumları konusunda “*alt bir pozisyonda konumlandırıldıklarını*” hissetmelerine bağlamaktadır:

En şey nokta bu bence. Çünkü canları yanmış gibi savunuyorlar hani (*gülüyor*) naveganlığı. Bunu da ben buna bağlıyorum. Biraz böyle şeye dokunmak mı diyeyim artık, egoya mı dokunmak, gurura mı dokunmak, öyle bir şey.

Naveganların kendilerinin sosyo-kültürel olarak veganlardan aşağıda konumlandırıldıklarını hissetmeleri nedeniyle öz-imagınlarını tehdit altında görebileceği ve bu durumun böyle tepkiler vermelerine yol açacağı düşünölebileceği gibi Barış'ın aldığı bu tepkiler yukarıda bahsi geçen ahlak üzerine çalışmaların bulgularıyla da değerlendirilebilir. Benzer şekilde arkadaşlarının “*Adanalısın, nasıl vegansın?*” soruları üzerine bu tarz şakalar yaparlarsa kendileriyle arkadaşlığını keseceğini bildiren Deniz (31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan<sup>29</sup> sonra 3 yıldır vegan), birkaç gün sonra arkadaşlarından birinin kendisine “*Sen vegan değiliz diye bizi beğenmiyor musun?*” diye sorduğunu aktarmaktadır. Deniz'in söz konusu şakalardan hoşlanmadığı için dile getirdiği durumun diğerlerini aşağı gördüğü yönünde bir düşünceye sebebiyet vermesi, kişilerin sahip olduğu tehdit algısıyla açıklanabilir.

Ahlaklı isyankârın söz konusu duruşunun tehditkâr olması için kişinin odada olmasına veya diğerlerinin davranışını bilmesine gerek yoktur, isyankârın bu hareketi kendi başına

---

<sup>29</sup> Deniz'in 15 yaşından beri siyasi ve çevresel nedenlerle tüketim tercihlerine dikkat etmesi, bu süreçte et yemeyi belirli durumlar dışında kesmesi ve mülakatta azaltmacılıktan geldiğini söylemesi nedeniyle daha önceki eylemleri azaltmacılık olarak nitelendirilmiştir: “*Ben bu arada kendi arkadaşlarım için de, bunu da yazabilirsin (gülerek), çok böyle vegan ortamlarda söylemiyorum ama ben azaltmacılığı destekliyorum kendi arkadaşlarım için, çünkü ben azaltmacılıktan geldim ve daha erken vegan olsaydım daha fazla canlıyı kurtarabilirdim, oldum ama.*”

“eylemi uygunsuz olarak tanımlayan' bir iddia” öne sürmektedir; bu davranışlara içkin görünen ahlaki üstünlük diğer davranışları ahlak dışı göstermektedir (Monin vd., 2008, s. 77). Minson ve Monin (2012), et yiyen katılımcılardan vejetaryenleri değerlendirmeden önce vejetaryenlerin et yiyenler hakkında nasıl yargılarda bulunacağı üzerine düşünceleri istendiğinde katılımcıların vejetaryenler hakkında (bu görevin verilmediği grubun değerlendirmelerine kıyasla) daha fazla olumsuz çağrışımlar dile getirdiğini göstermektedir. Araştırmacılar sonuçları “ahlaken yargılanma ve kusurlu bulunma tehdidine karşı düşünmeden verilen savunmacı tepkiler” olarak değerlendirmekte ve zımni bir manipülasyonla böyle önemli bir değişikliğin ortaya çıkmasını insanların ahlaka yönelik tehditlere karşı ne kadar duyarlı olduğunun bir göstergesi olarak kabul etmektedir (Minson & Monin, 2012, s. 205). Katılımcıların bu manipülasyona gösterdiği hassasiyet göz önüne alındığında günlük etkileşimlerin “abartılı tehdit algısına ve misillemece kötülemeye” [*retaliatory derogation*] yönelik gizli bir eğilim barındırdığı düşünülebilir (Minson & Monin, 2012, s. 206). Bu çalışmadan yola çıkarak öz değer ve bütünlük duygusuna yönelik bir tehdit hisseden naveganların veganların kendilerine vereceği muhayyel tepkiler nedeniyle dışlanmış hissedebileceği ve bu nedenle veganların eylemlerini olumsuzlayarak kendi ahlaki konumlarının değerini korumak isteyebileceği öne sürülebilir. Umut, naveganların “*içten içe aslında söylediklerinin farkında*” olduklarını ama “*suçluluk psikolojisinden dolayı*” böyle bir yol tercih ettiklerini düşünmektedir:

O kimliğe bir saldırı gerçekleştirerek kendilerini haklı çıkartıp temize çıkartmak, vicdan rahatlatmak gibi bence. (Umut, 24, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 6 ay vejetaryenliğin ardından 2 yıl 9 aydır vegan)

Ekin (24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan), sofrada bir vegan olduğunda insanların kendilerini sorgulamaya başladığını ve “*normun dışına çıkıp bununla kendini iyi hissedene biri olunca*”, “*Bizde mi bir sıkıntı var acaba?*” diye düşünüp “*yıldırıcı*” bir şey söyleyerek kendi zihinlerindeki münakaşayı vegan olan kişiye yansıtıklarını düşünmektedir. Ekin, naveganları suçlandıkları hissinden ve “*korku ve defans*” durumundan çıkartmaya çalıştığını çünkü bilgi alırken duygular negatif ise bilgiyi tutma oranının azaldığını ifade etmektedir. Andreatta (2015, s. 482) “hegemonik et kültürü içinde bir vegan” olarak sofradaki varlığının huzursuzluk yarattığını, insanların “konumlarını güvence altına almak” isteği veya tehdit altında oldukları hissi nedeniyle kendisine saldırgan davranıyor olabileceğini düşünmektedir. Sofrada bir vegan

olmasının yarattığı huzursuzluğa dair yapılan bu vurgular, Twine'in (2014) vegan *killjoy*<sup>30</sup> [*keyif kaçıran*] kavramını hatırlatmaktadır. Twine (2014, s. 626) sofrada huzursuzluk yaşanması için veganların hayvan tüketimine karşı bir tartışmaya girmelerinin bile gerekmediğini, çoğu zaman sofrada bir veganın var olduğunun bilinmesinin "mutluluk düzenini bozmak için" yeterli olduğunu öne sürmektedir. Karnist kültürün yaygınlığı ve onun karşısında yer alan vegan yaşamın navegan kimliklerde oluşturduğu tehdit algısı Arjantin (Andreatta, 2015), İngiltere (Twine, 2014), Türkiye ve daha nice farklı ülkede yaşayan veganların ve naveganların benzer deneyimler yaşamasına yol açmaktadır.

### 3.1.3. Veganlığı Önemsiz ve Değersiz Kılmaya Çalışmak

Diğer insanlar bizden daha ahlaklı davrandığında nasıl tepki verdiğimizizi araştıran Monin (2007, ss. 53-55), bu "yukarı doğru" karşılaştırmanın daha savunmacı davranışsal tepkilere yol açtığını iddia etmektedir: insanlar ahlaki bir tehditle karşılaştığında kuşku, önemsizleştirme ve reddetme stratejilerini kullanmaktadır. Tüm bu stratejilerin veganlığı değersizleştirmeye ve önemsizleştirmeye hizmet ettiği düşüncesinden hareketle ilgili stratejiler bu başlık altında ele alınacaktır. Veganlığı değersizleştirmeye ve önemsizleştirmeye yarayan stratejilere veganları küçümseyen davranışlardan başlanacaktır. Bunlar veganların samimiyetinden kuşku duymak ve onların iradesini yok saymaktır. Ardından (klişeler yöneltmek, sıra gözetmek, hayvanların sömürüldüğünü reddetmek ve türcülük yapmak) veganlığın kendisini küçümseyen bazı davranışlar aktarılacaktır.

#### 3.1.3.1. Veganların Samimiyetinden Kuşku Duymak

Ahlaken üstün görülebilecek bir eylem söz konusu olduğunda gerçekleşen "yukarı doğru" karşılaştırma sonucunda insanlar ahlaklı gördükleri kişinin erdemini "davranışın asli nedeni" olarak kabul etmemekte, kişiden kuşku duymakta ve kişinin niyetinin saflığını sorgulayarak ona bir "art niyet" atfetmektedir (Monin, 2007, s. 61). Emek'in ailesinin kendisine "*gizli gizli*" et yediği ve marjinal olmak için vegan olduğu ithamlarında bulunması, Monin'in kuşku stratejisine bir örnek teşkil etmektedir. Cole ve Morgan (2011, s. 149) Cohen'in (2013) kınanan kişilerin dikkati kendi eylemlerinden başka yöne yönlendirmek için kendilerini kınayan kişileri iki yüzlülük veya sapkınlıkla suçlaması (*kınayanların kınanması*) durumunu veganlığın saçma ve zor gösterilmesi konusunu

<sup>30</sup> Bu kavram Sarah Ahmed'in feminist *killjoy* kavramının veganların konumuna uyarlanmış halidir.

açıklamak için kullanmaktadır. Veganların yanlış bulduğu türçülüğü ve hayvan sömürüsünü sürdüren naveganlar, veganları damgalayarak adeta spotları onların üzerine çevirmektedir.

Veganların ve vejetaryenlerin “marjinal olma çabası” güttüğüne ve et tüketmemek konusunda yalan söylediğine dair bu kuşku, vegan ve vejetaryenlerin de vegan-vejetaryen olduğunu iddia eden diğer kişilerin davranışlarını daha fazla denetlemelerine ve eleştirmelerine neden olabilmektedir. Bu beklendik bir durumdur çünkü tutarsızlık suçlamaları hayvan hakları savunucuları tarafından kimliğe ciddi bir tehdit olarak algılanmaktadır (J. B. Greenebaum, 2012b; Herzog vd., 1997; Turina, 2018). Adalet, bir yandan veganlığın “*bir din gibi*” kuralları olmadığını, diğer yandan kendisini vejetaryen olarak adlandıran bir insanın “*tüm pratiğe uyması gerektiğini*” dile getirmektedir:

Dostlar beni etik bilsin diye söylenecek bir şey değil bu. Yani tüm pratiğe uyması gerektiğini düşünüyorum. Ama bir din gibi de yaşanması, yani belli kuralları olduğunu da düşünmüyorum yani. Bunu Facebook gruplarında okumuştum mesela. Bir kız çocuğu, daha on yedi yaşlarında, çocuk yani, vegan olma kararı alıyor. E ailesinin denetiminde olan bir çocuk ve yaşadığı yerde vegan pede erişimi yok. Ve bu çocuk vegan ped bulamadığı için veganlıktan aforoz edilmiyor, edilmemeli yani, kimse böyle bir otoriteye sahip değil. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Adalet’in ifadeleri çelişkili görünse de bu ifadelerin altında tutarsızlıkları birbirinden ayıran şöyle bir mantık yatmaktadır: kişinin niyetleri iyi olduğunda elinde olmayan sebeplerden kimliğini sürdürememesi sonucu ortaya çıkan tutarsızlık tolere edilebilir fakat bir kategoriye “popülerite” veya “değer” kazanma gibi “art niyetli” biçimde kullanıp hareket içerisinde tutarsızlık yaratmak (ve etik ilkeleri yok yere ihlal etmek) kabul edilemez. Adalet’in dile getirdiği bu iki durum, Turina’nın (2018, ss. 154-155) *çifte açmaz*’ına bir örnek teşkil etmektedir: diğerleriyle etkileşimlerde tutarlılık, samimiyetsiz olarak etiketlenip de itibar kaybına uğramamak için bir yükümlülük doğurur; fakat aynı zamanda tutarlılık korunduğunda veganlık, zulümsüz yaşamın çok zahmetli olduğu düşüncesi nedeniyle naveganlar tarafından gözden çıkarılabilir. Bazı kişilerin bir hareket mensubu olduğunu beyan edip keyfi biçimde kimliklerine aykırı davranışlarda bulunması hem hareketin amacına hem de hareketin diğer üyelerine zarar verecek bir durumken insanların gerçekten çaresiz kaldığı durumlarda kimlikle tutarsız davranışların tolere edilmesi söz konusu kimliğin daha kabul edilebilir bulunmasına yol açabilir. Gözetilen bu

ayırım tutarsızlıkların itibar kaybı yaratmasının önüne geçebilir ve çifte açmazdan kaçınma olanağı sağlayabilir.

### 3.1.3.2. Veganların İradesini Yok Saymak

Monin (2007, s. 62), davranışın ahlaki doğası aşikar olduğunda ve kolaylıkla göz ardı edilemediğinde tehdidi dolaylı olarak ortadan kaldırma yolunun ahlaklı davrananların “nahif”, “zayıf”, “zekasız”, gerçekliklerden uzak kişiler olduğunu ima etmek ve onların davranışlarını önemsizleştirmek olduğunu iddia etmektedir (ve öngörülen ahlaki suçlama [*anticipated moral reproach*] söz konusu olduğunda et yiyenlerin vejetaryenleri daha az zeki ve daha az ahlaklı olarak değerlendirdiğini hatırlatmaktadır). McDonald, Cervero ve Courtenay’ın (1999, s. 16) araştırmasında yer alan bir katılımcı, aile üyelerinin ve pek çok insanın vejetaryenleri “kaçık” gibi olumsuz etiketlerle özdeşleştirip “konuşmaya bile değmez” olduklarını söyleyerek bu konularda konuşmaktan kaçındığını dile getirmektedir. Bu tarz etiketleri kullanan kişiler kendilerini veganların ve vejetaryenlerin akli yetisini ve iradesini değerlendirebilecek bir konuma yükselttiğinde kendi kararlarının sorgulanmasının da önüne geçmektedir.

Üniversite çağındaki etik vejetaryenlerle mülakat yapan Merriman (2010, s. 420) erkeklerin vejetaryen oluşunun aile ve arkadaşları tarafından daha nötr veya olumlu karşılandığını; kadınların vejetaryen oluşunun ise hususi olarak erkek aile üyeleri tarafından önemli ölçüde düşmanlık ile karşılandığını aktarmaktadır. Bu tez çalışmasında da kadın katılımcılara erkek aile üyelerinden olumsuz tepkiler geldiği görülmektedir. Ülkü, babasının vejetaryen olma kararını hakaret ile karşıladığını aktarmaktadır:

Vejetaryen olduğum gün de babam benim geri zekâlı aptal bir ergen olduğumu düşünüyordu. Bu babamın tabirleri, ben bir insana karşı bunları kullanmamaya çalışıyorum, çünkü hakaretler de çok incitici. (Ülkü, 18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan)

Adalet, insanların veganlığı özgür iradeyle alınan bir karar olarak görmediğini, vegan olan kişinin birilerinin etkisinde kaldığını düşündüğünü aktarmaktadır:

Kendisiyle artık görüşmediğim amcam “Senin beynini kim yıkıyor?” demişti. Ben salak mıyım ya da ben kendi düşüncelerimi, kendi kurallarımı, kendi görüşümü oluşturamaz mıyım? Yani böyle çok yaralayıcı şeyler de vardı aslında. Aynı zamanda bunu mesela bir dalga konusu haline getirenler de

vardı. Çok böyle aslında düşününce gerçekten itici ve sürekli mücadele etmen gereken bir şeye dönüşüyor. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Benzer bir şekilde Barış'ın (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan) babası veganlığın "*bir tarikat*", "*değişik bir din*" ve "*bir siyasi oluşum*" olduğunu düşünmekte, hem annesi hem de babası Barış'ın vegan olmasına karşı çıkmaktadır. Böylesi hakaret ve ithamların ardında, veganların kendi etik, politik ve vicdani pusulalarıyla karar veremeyeceği düşüncesi hakimdir. Adalet'e ve Barış'a yöneltilen *beyin yıkama*, *tarikat* gibi nitelendirmeler siyasi veya dini bir yapılanmanın bireyleri saçma ve tehlikeli şeylere inandırdığı imasıyla hem veganların bireysel kapasitelerini hem de veganlığın ilkelerini küçümsemektedir. Veganlık ideallerinin küçümsenmesi ve veganlığın kitlesel boyutunun görmezden gelinmesi yoluyla veganların failliğinin önemsizleştirilmesi Eylem'in (25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan) babası tarafından kendisine yöneltilen "*Gerçek dünyaya dön artık, bırak bu işleri*" ifadesinin yanı sıra Devrim'e yöneltilen "*Hayvanları sen mi kurtaracaksın?*" ifadesinde de görülebilmektedir:

Birçok arkadaşım çok saçma olduğunu düşünüyor mesela, yargılayıcı ya da kırıcı olmamak için bunu söylemiyorlar, "Olabilir" deyip kendi yiyeceği şeylere dönüyorlar. Tepki olarak ise, ailem çok saçma buluyor. Herkes çok saçma buluyor yani, "Dünyayı sen mi kurtaracaksın?", "Hayvanları sen mi kurtaracaksın" gibi bakıyorlar. Kendi kendime saçmaladığımı düşünüyorlar. Hatta üniversitede bir hocam "Kendi problemlerinle başa çıkamadığın için dünyanın problemleriyle uğraşıyorsun" diyor, böyle yaklaşımlar oluyor. (Devrim, 21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan)

Veganlığın etik ve politik motivasyonlarını görmezden gelmenin ve veganların kararını küçümsemenin bir diğer yolu da veganlık kararını duygusalığa indirgemektir. *Duygusalılık atfetme*, hayvanların konumunu sorun edinen kesimlerin sıkça karşılaştığı bir durum olarak öne çıkmaktadır. Yüksek lisans tezini İstanbul'da insan olmayan hayvan hakları hareketinin ortaya çıkışı üzerine yazan Silvia Ilonka Wolf, insan olmayan hayvan hakları [*nonhuman animal rights*] aktivistlerinin "aşırı duygusal" ve "mantıksız" olduğu yönündeki varsayımları "stereotipleştirmeye ve damgalamaya yol açan popüler bir varsayım" olarak değerlendirmektedir (2015, s. 20). Katılımcılar kendilerinin "*Hayvanlara kıyamıyor. Çok merhametli, çok duygusal*" veya "*ağlak biri*" gibi (Devrim, 21, kadın) algılanabildiğini, "*duygusal*" ve "*çok kırılğan*" (Kamuran, 38, kadın) oldukları için hayvanları yemediğinin düşünüldüğünü, "*fazla abartı*", "*çok hassas*", "*duyar kasıyorsun*"

(Eylem, 25, kadın) gibi tepkiler aldığını ifade etmektedirler. Politik-etik bir kararla vegan olduğunu öne süren Adalet, çevresindeki insanların veganlığı duygusallıkla bir görmesine şöyle karşı çıkmaktadır:

Aldığım tepkilerden biri de işte “Bu dediğin duygusal olmak, herkes senin gibi olamaz” [...] Neden vegan olduğumu anlatmaya çalıştım, “Aaaa sen çok nahif bir insansın”, hayır, nahif bir insan değilim, “Çok duygusalsın, çocukken de böyleydin”. Hayır, duygusal bir karar değil bu. Bunun politik bir şey olduğunu anlamak çok zor insanlar için. Bu duygusal alınmış bir karar değil. Ah ben geceleri vicdan azabı... evet vicdan azabı çektim. Hani bunca yıl bunu nasıl fark etmemişim diye ve hala zulüm gören hayvanlar için, bir yerlere kapatılmış hayvanlar için üzüldüyorum ama bu benim duygusal olmamla alakalı olan bir şey değil, bu politik görüşü herkes geliştirmeli. E nasıl köleliğe karşı çıkıyorsak buna da karşı çıkmamız gerekiyor. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Kişinin vegan olma kararının etik ve politik bir karar olarak değerlendirilmesi diğer kişilerin de veganlık üzerine düşünüp bir seçim yapmalarını gerektirebilecekken vegan olan kişinin kararı duygusallığına atfedildiğinde vegan olmak belirli bir kişilik özelliğine bağlanarak bireysel bir seçime indirgenmektedir. Ahlaki doğası görmezden gelinemeyen bir davranış bu şekilde önemsizleştirilmektedir. Bu, kendi pratiklerini sorgulamak istemeyen bir kişinin konumunu sürdürebilmesine ve herhangi bir öz-düşünümden kaçınmasına yardımcı olmaktadır. Bu durumun hayvan özgürleşmesini de tehlikeye sokacağı gözden kaçırılmamalıdır. Singer (2005, s. 31), hayvanların zulmüne karşı çıkanların “yufka yürekli ‘hayvanseverler’” olarak gösterilmesinin “insan dışı hayvanlara nasıl davranmamız gerektiği meselesinin ciddi siyasal ve ahlâksal tartışmalar alanından tamamıyla dışlanması” yol açtığını ileri sürmektedir. Benzer şekilde Regan’a (2013, s. 186) göre “başkalarına karşı ödevlerimiz konusunda en iyi kurama ulaşabilmek için bireyler olarak eşit içkin değerlere sahip olduğumuzu” fark etmemiz gerekir ve “hayvanların sahip olduğu eşit içkin değerleri ve bununla birlikte onların iyi bir muamele görmek için sahip oldukları eşit hakları fark etmemizi sağlayan duyarlılık veya duygu değil, akıldır”. Her iki kuramcı da hayvanlara yaklaşımımızda akli öne çıkarmanın önemine işaret etmektedir. Wolf (2015), aktivistler arasında *hayvan hakları* veya *hayvan özgürleşmesi* kullanımları yaygınken hareket dışındaki medyanın *hayvansever* adlandırmasını kullandığını ve birçok aktivistin de bu adlandırmadan hoşlanmadığını belirtmektedir. İnsanların hayvanları sevip sevmemeye dair pek çok farklı yorum öne sürebileceği gerçeği hayvanlar açısından riskli bir durum oluşturacağından insan olmayan hayvan haklarını sevgi gibi keyfi bir kavramla değil, bir adalet sorunu olarak

çerçevelemenin hareket açısından çok daha tutarlı ve ikna edici olduğunu öne sürmektedir (Wolf, 2015, s. 5).

Katılımcılara atfedilen bu duygusallığın onu atfedenler tarafından arzu edilmeyen, abartı, olumsuz bir nitelik olarak algılandığı katılımcıların aktarımlarında açıkça görülebilmektedir. Duygusallığa toplum tarafından atfedilen nitelikler öyle olumsuzdur ki kuramcılar onu hayvan özgürleşmesinin selameti için reddetmeyi görev bilmiştir. Vegan olma kararının duygusallığa indirgenmesini sorunsallaştırmanın yanı sıra olan bitene daha geniş bir perspektiften bakıp duygusallığın olumsuzlanmasının kendisini de sorgulamak faydalı olacaktır. Josephine Donovan (2005), Peter Singer'ın aktardığı bir anekdotta<sup>31</sup> "hayvan hakları davasının 'kadınca' duygularla bağlantılandırılarak hafife alınmasından" korktuğunu öne sürmektedir. Donovan, Singer ile Regan'ın usçuluğu öne çıkarmasına karşın kadın hayvan hakları kuramcılarının hayvanlarla duygusal bağlarımızı kuramlarının temeline oturtmayı daha fazla seçtiklerini hatırlatmaktadır. Doğal haklar kuramı (Regan) ve yararlılığın (Singer) hayvanlar açısından etkileyici ve yararlı felsefi savlar sunduğunu kabul eden Donovan, yine de bu etiğin duygusal ve tinsel bir etkileşim içine oturtulabileceğini ve oturtulması gerektiğini iddia etmektedir.

Kadınların şefkate ve özenli sevgiye dayalı ilişkisel kültürü, hayvanlara yönelik tutumumuz için feminist bir etiğe zemin sağlamaktadır. Hayvanlara eziyet etmemeli, onları öldürmemeli, yememeli ve sömürmemeliyiz, çünkü onlar böyle bir muameleyi istemezler, biz de bunu biliyoruz (Donovan, 2005)

Ezgi Burgan (2018) "duygusal diye adlandırılıp ikincilleştirilen" birçok şeyin akıl ile karşıtlık içinde bulunmadığını, duygusallık ve akılcılık ikiliğinin icat edilmiş olduğunu ve bu ayrımın "türçülüğü, cinsiyetçiliği, heteroseksizmi işletmeye yaradığını" iddia etmekte ve duygusallığın ikincilleştirilmesini şöyle eleştirmektedir:

---

<sup>31</sup> Peter Singer'ın (2005, ss. 30-31) aktardığı bir anekdota göre kendisinin hayvanlar üzerine yazdığını öğrenen bir kadın Singer ile eşini çaya davet eder. Bu kişi Singer ile eşini hayvanları çok seven ve hayvanlar üzerine kitap yazan başka bir arkadaşıyla tanıştırmak ister. Singer, ev sahibesinin hayvansever arkadaşının kendisine sunulan jambonlu sandviçi yediğini aktarır. Singer, evlerinde hiç hayvan bakmadıklarını öğrenen ev sahibesinin hayvanlara ilgi duyup duymadığı sorusuna verdikleri cevabı şöyle aktarmaktadır: "Bizim asıl ilgi duyduğumuz şeyin acı ve mutsuzluğu sona erdirmek olduğunu, ayrımcılığa karşı olduğumuzu, kendi türümüzün üyesi olmasa bile başka bir varlığa gereksiz yere acı çekirtmenin yanlış olduğunu düşündüğümüzü, hayvanların insanlar tarafından acımasızca ve gaddarca sömürülmekte olduğuna inandığımızı ve bu durumun değişmesini istediğimizi anlatmaya çalıştık. Yoksa hayvanlara özel bir 'ilgi' duymuyorduk. İkimizin de, birçok insanın aksine, kedilere, köpeklere ya da atlara öyle aşırı bir düşkünlüğümüz yoktu. Biz hayvanları 'sevmiyorduk'. Biz sadece onlara gerçekte oldukları gibi, hissetme yetisine sahip bağımsız varlıklar olarak davranılmasını istiyorduk; vücudunun bir kısmı o sırada ev sahibemizin sandviçlerinde bulunan domuz gibi, insanların amaçlarına hizmet eden araçlar olarak değil".



Türcülük ve heteroseksizm arasındaki işbirliği yalnızca ikili ve hiyerarşik cinsiyet/ tür kategorilerinin oluşturulup normalleştirilmesiyle mümkün olmuyor. Bu işbirliği insan-hayvan, erkek-kadın ikiliklerinin yanı sıra başka bir ikiliğe daha dayanıyor: akıl-duygu ikiliği. Bu, bütün hiyerarşik ikilikler arasında bağ kurarak, basitçe şöyle işliyor: Akıl insana ve erkeğe atfedilirken, duygu daha dişil, kadınsı, hayvani görülerek ikincilleştiriliyor. Bu ilişki nedeniyle, türcülük-heteroseksizm arasındaki işbirliğinden duyguyu, duygusallığı, sevgiyi ikincilleştiren bir 'akılcı' perspektifle sıyrılmak bana mümkün görünmüyor (Burgan, 2018, s. 35).

### 3.1.3.3. Klişeler Yönelmek

Veganlık konusu açıldığında bazı naveganlar genellikle meraktan fakat çoğunlukla kendi konumlarını müdafaa etmek amacıyla etik veganların konumunu üstlenmenin bizi mantıksız sonuçlara götüreceği imasını taşıyan, dolayısıyla insanları etik veganlığı reddetmeye yönlendiren sorular sormaktadır (Colb, 2013). Colb, naveganların sorularını ciddiyetle yanıtladığı *Mind if I order the cheeseburger: And other questions people ask vegans* (2013) kitabında kendi motivasyonlarımızı incelediğimiz takdirde belirli soruların ardında navegan yaşamın aslında ahlaken nötr olduğu ve değişmesine gerek olmadığı varsayımını bulabileceğimizi, bu soruların daha veganlarla karşılaşmadan önce var olan köklü pratikleri rasyonalize etme isteğini yansıttığını dile getirmektedir.

Köklü pratikleri rasyonalize etme isteğinin klişeler aracılığıyla gerçekleştirilmeye çalışılmasının bu amacı güden kişiler açısından güçlü ve zayıf yanları bulunmaktadır. "Bitkilerin de canı yok mu?" gibi klişe soruların güçlü yanı, bir cevap isteğiyle sorulmamaları nedeniyle bu sorulara verilecek herhangi mantıklı bir cevabın onların tekrar tekrar üretilmesini muhtemelen durduramayacak olması, dolayısıyla ne kadar temelsiz argümanlar söz konusu olursa olsun soruların tedavül etmesi ve bu nitelikleriyle yıldırıcı bir nitelik kazanmasıdır. Colb'un (2013) "Omnivorun Gündemi" olarak adlandırdığı gündem doğrultusunda sorulan klişe sorular anlamlı bir tartışma yürütülmesini engellemekte, bu tarz tepkilerin sürekli tekrarlamaı veganları yormakta ve onların iletişimi sürdürmek istememelerine yol açmaktadır. Amerika'da yürütülen bir çalışmada vegan ve vejetaryenlerin beslenmeleri konusunda mikro saldırınlıklara maruz kaldıkları ve bazılarının çatışmayı önlemek için beslenmeleri hakkında sohbet etmek istemediği gözlemlenmiştir (LeRette, 2014, ss. ii-iii). Deniz'in (31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor), "*Bitkilerin de canı yok mu*" gibi klişe sorular sorulduğunda bunlara cevap vermek istemediğine, sinirlendiğine ve çok ısrar edilirse "*Var, bitkilerin de canı var, onlar da acı çekiyor*" diyerek muhabbeti sonlandırdığına ilişkin aktarımı, bu tarz klişe sorular

karşısında veganların kendini karşı tarafa kapatabildiğini ve düşüncelerini naveganlarla paylaşmaktan geri durabildiğini göstermektedir. Bu duruma *Konuşulacak Kişiyi Seçmek ve Muhataba Göre Uyarlanmak* alt başlığında daha fazla değinilecektir.

Klişe soruların zayıf yanı ise bu soruların veganlarla alay etmeye çalışan birinin konuya dair bilgisizliğini ifşa etmesi ve karşısındakıyla alay etmek için soru soran kişinin ironik biçimde kendi ciddiyetini kaybetmesidir. Bu tarz sorular veganlar tarafından aptalca görülebilmektedir ve soruyu soran kişiye yönelik olumsuz düşüncelere kapılmalarına yol açabilmektedir. Emek (27, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıldır vegan), vegan olduğunu söylediği biri “*çok aptalca bir tepki veriyorsa*” o kişiyle arkadaş olmak istemediğini dile getirmektedir. Klişelerin bir başka zayıf yanı ise bunların (kişilerin muhtemelen açığa çıkarmak istemeyeceği) durumlara dair ipuçları olarak yorumlanmasıdır. “Kahvaltıda ne yiyorsun?” gibi pratik konulara dair sorular katılımcılar tarafından “*öğrenme isteği*” (Özgür, 28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan) olarak kabul edilirken gerçekten bir bilgi edinme çabası taşımadığı düşünülen klişe sorular veganlar tarafından soruyu soran kişinin iç çatışmasının bir sonucu olarak görülmektedir. Naveganlardan aldığı tepkilerin “*bir tetiklenme sonucu ortaya çıktığını ve aslında iç sorgulamadan kaynaklandığını*” fark ettiğini söyleyen Toprak, “*Havucun da canı var*” dediği zaman tetiklenip cevap vermediğinde ve susup “*aktif*” dinlediğinde kişinin kendisinin yavaş yavaş “*Sokratyan bir sorgulamayla bir yerlere varmaya*” başladığını keşfetmiştir:

Aslında davranışsal bir otomasyon gibi. Yerleşik bir inancın dürtülmesi sonucu ortaya çıkan bir şey, bir refleks gibi yani, bize vurduğunda. Hakikaten gözlemleyebiliyorsun, insanlar neredeyse bir şey düşünmeden, bir script okuyormuş gibi aynı şeyi söylüyorlar. İlginç. (Toprak, 39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan)

#### 3.1.3.4. Sıra Gözetmek

Bir konuya önem göstermenin “sırasının” ne zaman geleceğini belirlemeye çalışmak, toplumsal hareketleri önemsizleştirmeye yarayan bir diğer yaklaşımdır. Birden çok konuyu önemsemek toplumsal ve bireysel olarak mümkün olduğu halde insanlarla ilgili konuların hayvanlarla ilgili konulardan daha acil olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu yolla “acil bulunmayan” konular önemsizleştirilmektedir. Carol J. Adams (2010, s. 311) sıra gözetmeye dair bu tutumu gerici hümanizm [*retrograde humanism*] olarak adlandırmaktadır. İnsanı evrimin teleolojik hedefi olarak gören gerici hümanistlerin

hayvan özgürleşmesi için mücadele edenlere neden evsizleri doyurmak gibi daha önemli şeylerle uğraşmadıklarını sormasını buna bir örnek olarak göstermektedir. Ekin, bir yandan kimi belirli konuların önceliği olması gerektiği düşüncesine hak verirken diğer yandan sıra gözetken bakış açısının kişileri kısıtlayan yapısına değinerek bu tepkilere bir karşı argüman üretmektedir:

Etik konusundan hiç kimseye bahsetmiyorum çünkü etik çok kişisel bir şey olduğu için. Ya bu şey gibi, Türkiye gerçeğinde, çocuklara, kadınlara tecavüz edilip öldürülen bir yerde hayvanların biraz şey, daha çok bariz (*gülererek*) bir şeyi aşamamışken, 'Bir dur yani' gibisinden bir reaksiyon geliyor. Ben bunu çok haklı buluyorum. 'Hayvanlar ne alaka?' diyorlar. Haklı buluyorum ama herkes her savaşı savaşıyamaz diye düşünüyorum. Hem savaşabilir hem savaşıyamaz. Vegan bir şey paylaştığında 'Niye kadın cinayetlerini paylaşmıyorsun?' gibi soru geliyor. Ben o zaman Somali, Haiti bilmem ne, "Üçüncü dalga feminizm kapsamında modern ülkedeki kadın sorununu paylaşacağına Somali'deki kadın sünnetiyle ilgili bir şeyi niye paylaşmıyorsun?" desem saçma bir argüman oluyor. Bir sürü savaş var. İnsanlar iğrenç varlıklar olduğu için çok fazla şey var. Böyle açıklayabiliyorum belki. Senin içindeki ahlaki ve etik çaplarındaki önem sıralamam ile seninki aynı olması gerekmiyor. Böyle bir dünya yok yani. (Ekin, 24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan)

Gary L. Francione ve Anna Charlton (2016, s. 85) "İyi ama önce insan haklarıyla ilgili meseleleri çözmemiz gerekiyor mu?" sorusunu, hukuk sisteminin kadına yönelik şiddet konusundaki yetersizliğinin tartışıldığı sırada birinin "İyi ama pedofili meselesi ne olacak?" demesine benzetmekte ve her zaman değinilecek başka bir meselenin olduğunu hatırlatmaktadır. Yalnızca veganlık üzerine değil, herhangi başka bir konu üzerine konuşmak insan hakları meseleleriyle ilgilenilmesinin önünde bir engel teşkil etmemekte ve böyle bir varsayım, üzerine konuşulan konuyu saptırmaya hizmet etmektedir. Francione ve Charlton (2016, s. 86), hayvanların "azıcık da olsa" öneme sahip olduğunu düşünen birinin hayvan tüketmemesi gerektiğini öne sürerek bu iki meselenin birbiriyle alakalı olmadığını vurgulamakta, ayrıca sadece insan haklarını dert edenlerin dahi hayvan sömürüsü ile ilgilenmesi gerektiğini, çünkü hayvansal tarımın dünyadaki açlığı artırdığını ve su kaynakları dahil olmak üzere birçok açıdan tehdit teşkil ettiğini öne sürmektedir.

Sıra gözetken bakış açısı, belirli sorunların nasıl diğerlerinin temelini oluşturabildiğini de göz ardı etmektedir. Sercan Çınar (2017) "duyar kasmaya" dair eleştirilerinde sıra gözetmek konusundaki refleksi açığa çıkararak böyle bir tutumun temelde hâkim sistemin sürdürülmesine hizmet ettiğini ileri sürmektedir:

[D]uyar ve onun parodisi, kapitalizm, cinsiyetçilik ve heteronormativitenin işleyişinde oluşan ve de atomizasyona tabi bırakılan değişik ezilme biçimleri ve bunların politik ifadelerine dönük kolonileştirme stratejileri olarak karşımıza çıkıyor. ‘Bütüne’ dair olanı otantik-doğal duyarlılık biçimleri olarak kodlamak aslında cinsiyetçilik, heteroseksizm ve türçülük eleştirilerinin ‘duyara’, yani doğal olmayan ‘abartıya’ indirgenip küçümsenmesine ve marjinalleştirilmesine yol açıyor. ‘Ülke yanarken kapı duyarı yapan elitist feminist kadın’ ya da ‘abartı peşindeki lgbti’ler’ gibi bir tanıma giderken, ülkenin yandığına dair kaygısından ‘muhalif’ olduğu gözlemlenen bir kimse işte tam bu noktada muhalif olamıyor zira ülkeyi yakan sistemlerin işleyişine, ‘bütünlük’ ve erkeklik uğruna hizmet etmiş oluyor (Çınar, 2017).

Cathryn Bailey (2007), benzer şekilde hayvanların tabi kılınmasından belirli insan topluluklarının tabi kılınmasına giden düşünsel ve pratik süreçlere dikkat çekmektedir. Bailey (2007, s. 42), ırkçıların, insan dışı hayvanların tür olarak farklı olduğu, insanlara ait olduğu ve hiyerarşideki yerleri dolayısıyla kötü muameleyi hak ettiği görüşünü hayvana yakın veya hayvan kategorisinde olduğu varsayılan insanların sömürülmesini meşrulaştırmak için kullandığını hatırlatmaktadır. Beyaz üstünlüğünün diğerlerini “hayvan” statüsüne koyarak iş gördüğüne değinen Ko (2015), siyahların bu statüye konmasını eleştirmekle yetinmeyip “insan” ve “hayvan” kategorilerinin birer statü sembolleri olmasının kendisini sorunsallaştırmak gerektiğini, aksi takdirde beyaz üstünlüğünün sağlam bir şekilde varlığını devam ettireceğini öne sürmektedir. Benzer şekilde Bilge, hayvanların değersizleştirilmesinin insanın da değersiz kılınmasına yol açtığını düşünmektedir:

Yani burada hep gördüğüm şeyi söyleyeceğim [Fransa’dan] geldiğimden beri, “Burada insan o kadar değersiz ki biz şimdi hayvanları mı düşünelim?” oluyor. “Burada insana değer verilmiyor hayvana nasıl değer verilsin?” oluyor ve bunu görüyorum, duyuyorum. En başında insan hayvan ayırımının olması ben onu bağırıyorum, en başında senin, bunu söyleyen, bunu gözlemleyen ya da bundan yakınan insanın hayvanla insanı ayırmasının sorunun başlangıcı olduğunu görememeni ben sana söyleyemiyorum. Çünkü burada sefalet ve haksızlık var, adaletin olmayışı var ve hakkın tanınmayışı var. İşte ben o insanlara, o yüzden o kadar mağdur ve böyle insanlıktan çıkmış ve onu yaşamaya zorunlu insanlara bunu bağırarak isterim ama bağırıyorum çünkü ben zaten karşılarında paramparça oluyorum. Bu çok kötü, fakat bu insan esir ve sömürülen hayvanı o kadar anlamaya meyilli ki, bu ufacık hareket, ufacık dönüşümün ne zaman olacağını merak ediyorum. Ama o insan kendine insan diyebilmek için hala sofrasında bir hayvanın olmasını gereksiniyorsa işte orada ben umutsuzluğa kapılıyorum. Çünkü bir şey değişmiyor o zaman. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

### 3.1.3.5. Hayvanların Sömürüldüğünü Reddetmek ve Türçülük Yapmak

Diyetisyen Andreatta (2015, s. 480), hegemonik et kültüründe vegan oluş [*becoming*] ve vegan olma [*being*] deneyimleri üzerine yazdığı performatif oto-etnografisinde Beslenme ve Diyetetik [*The School of Nutrition*] derslerinde yalnızca hayvansal ürünlerin besinsel değerlerini öğrendiğinden, hisseden varlıklara ne olduğuna dair hiçbir şey öğrenmediğinden şikâyet etmektedir. Hayvan sömürsü bireylerden önce kurumlar tarafından görmezden gelinmektedir. Veganların hayvan sömürsünü reddeden pratikleri ise günlük hayatta diğer insanları kendi yeme pratikleri üzerine düşünmeye sevk ederek saklanan ve belki de unutilan bu bilgiyi gün yüzüne çıkarmaktadır. Fakat veganların gün yüzüne çıkardığı bu farkındalık hayvan özgürleşmesi için tek başına yeterli olamamaktadır.

Vegan aktivist Tobias Leenaert (2020, s. 78), et uğruna hayvanların acı çekmesinin ve öldürülmesinin yanlış olduğunu fark eden insanların bunu sürdürmeye son vereceklerini düşünsek de tutumun davranışlar üzerindeki etkisinin birçok etkene bağlı olduğunun fark edildiğini ve dolayısıyla yalnızca bilgi vermenin insanların davranışlarını değiştirmede kabul edildiğini aktarmaktadır. Bu durum *et paradoksu* ve *bilişsel çelişki* kavramlarıyla açıklanmaktadır. Loughnan, Bastian ve Haslam (2014, s. 104), insanların hayvanları önemsemediği ve onlara zarar gelmesini istemediği halde onların acı çekmesine ve öldürülmesine sebep olan bir beslenme biçimini sürdürmesinin et paradoksunu yansıttığını aktarmaktadır. Et paradoksu insanların et yemeyi severken hayvanların et tüketimi için öldürülmesi fikrini sevmemesi olarak da ifade edilebilir. Bu durumun bilişsel çelişkinin ortaya çıkmasına sebep olduğu ileri sürülmektedir. Bilişsel çelişki veya bilişsel uyumsuzluk “kişinin birbiriyle tutarsız iki ya da daha fazla biliş’e (bilgi parçaları) sahip olması sonucu ortaya çıkan psikolojik rahatsızlık durumudur” (Yücel & Çizel, 2018, s. 150). Et paradoksu nedeniyle bilişsel çelişkinin ortaya çıktığı durumlarda “çelişkiyi azaltan stratejiler” uygulanmakta ve pek çok kişi davranışlarıyla (et yemek) uyumlu olması için hayvanlar üzerine inançlarını değiştirmektedir (Rothgerber, 2014, s. 33). Et yiyenlerin bilişsel çelişkiyi azaltma stratejileri arasında kaçınma (et ile ilgili konuları düşünmemek, endüstriyel hayvancılık üzerine düşünmemek), çözülme (hayvan ile onun eti arasındaki bağı koparmak), algılanmış davranış değişimi (et yemeyi azalttığı veya et yediği halde vejetaryen olduğunu söylemek), hayvanların acı çektiğini reddetmek, hayvanların akli olduğunu reddetmek, et yemeyi savunmak, azaltılmış algılanmış seçim gibi tutum ve davranışlar yer almaktadır (Rothgerber, 2014, ss. 33-34).

Veganlık bağlamında türçülüğe işaret edilmeye çalışıldığında naveganların konuyu doğrudan hayvanların sahip olduğu yetiler ve sahip olabileceği değerler üzerinden tartışmaktan kaçındığı ve insanların tüm hayvanlardan üstün olduğunu öne sürerek tartışmayı savuşturmaya çalıştığı görülmektedir. Adalet (32, cis kadın) türçülüğü anlatmaya çalıştığında “*Köpekle ben bir miyim?*”, “*Köpeğin akli yok*”, “*İneğin akli yok*” gibi tepkilerle karşılaştığını aktarmaktadır. Naveganlar hayvanların akli kapasitelerini sorgulamanın yanı sıra, onların acı çekmeden öldüğü, et için yetiştirildiği ve et yemeye ihtiyacımız olduğu gibi “yalanlara, yarı gerekçelere ve bahanelere” inanmayı denemektedir (Leenaert, 2020, ss. 79-80). Ülkü (18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan) insanların belgesel izledikleri zaman hayvan sömürsünü “*hormon salgıladığı için acı çekmiyor*” gibi “*doğru olmayan*” argümanlarla savunmaya kalkabildikleri ve “*Dünyanın kanunu bu*” demekten başka bir şey bulamadıkları düşüncesini dile getirmektedir. Devrim, ailesine bir kez süt endüstrisine dair beş dakikalık bir video izletmeye çalıştığını fakat onların bu videoyu izlemekle ilgilenmediklerini aktarmaktadır:

Evet, bir kere [mezbahadan görüntüler gösterdim]. Onda da izlemediler. İlgilenmediler. Sadece beş dakikalık bir videoydu. Babam bir kısmına bakıp “Bunun böyle böyle olduğunu düşünüyorsun ama böyle böyle” diyerek tekrar savunmaya çalışmıştı. Ben de hala savunmaya çalıştığını görünce onun da ön yargılı olduğunu ve sabit düşündüğünü fark edip vazgeçtim. (Devrim, 21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan)

Devrim, aynı videoyu iki kez onay alarak izlettiği arkadaşının da “*Böyle bir şey beklemiyordum, tamamını izleyemedim*” diyerek kendisine kızdığını aktarmaktadır. Bunların yanı sıra katılımcılar hayvan sömürsüne dair “*Bunlar Türkiye’de olmaz*” (Umut, 24, kadın), “*sütü zaten çok fazla*”, “*insancıl kesim*” (Barış, 32, kadın), (*Farm to Fridge* belgeseline referansla) “*Bu zaten domuz, biz zaten yemiyoruz*” (İlke, 38, erkek) gibi tepkiler almaktadır. Özellikle son örnekte, belgesel aracılığıyla edinilen bir bilginin daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirilmediği, söz konusu bilginin taşıdığı diğer imaların göz ardı edildiği, böylelikle herhangi bir sorumluluğun kabulünden ve yüzleşmekten kaçıldığı görülmektedir. Kişiler, “sahte cehalet” (Williams, 2008, aktaran Leenaert, 2020, s. 80) denen stratejiyle sorunun farkında değilmiş gibi davranmaktadırlar. Ekin, kendisi vegan olmadan önce ailesine “*Bu yediğiniz hayvanın leşi biliyor musunuz?*”, “*Yumurtanın nereden geldiğini biliyor musunuz?*” gibi sorular sorduğunda bu ifadelerinin tepkiyle karşılandığını aktarmaktadır:

Bana ya niye söylüyorsunuz çocuklara diyorlardı. Ben de önünde duran şeyin ne olduğunu niye söylemeyelim ki? Zaten çekiniyorsak bu bunun doğal olmadığını göstermiyor mu? Çocuğunu mezbahaya götürmezsin sırf eğlencesine bakmak için. Ama çocuğunu bir elma toplamaya götürürsün, bir buğday tarlasına götürürsün veya bir meyve bahçesine götürürsün ama kimse çocuğunu bir mezbahaya götürmez eğlencesine. (Ekin, 24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan)

Eren (20, genderqueer, lisans öğrencisi, 1 yıl 5 aydır vegan), “*hayvan sevgisi*” gibi konular hep tartışıldığı halde insanların veganlarla yüzleşmekten kaçındıkları eleştirisinde bulunmaktadır: “*Veganları görünce kulaklarını kapatıyorlar, gözlerini çeviriyorlar*”. Bilge, hayvanlarla insanlar arasındaki ast-üst ilişkisinin yok olmasının kimliğe “*büyük bir tehdit olarak algılandığını*” çok kez gördüğünü dile getirmektedir:

Zaten o kimlik kurgu. Fakat en başında bir kimlik hep bir ast ve üstü düşünür. Astın olmadığı zaman ben neyim, ben kimim, benim dünyadaki yerim ne? (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

Psikoloji mezunu katılımcı Eylem (25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan), veganlığa dair aldığı tepkilerin insanların yaşadığı bilişsel çelişkidenden kaynaklandığını, kişilerin bir veganla karşılaştıklarında durumu “*şakaya*” vurmak veya veganlığın “*kötü bir şey*” olduğunu düşünmek zorunda kaldıklarını ileri sürmektedir. Adalet, kardeşinin vegan olmamasına rağmen kaz tüyü, deri gibi malzemeleri kullanmadığını fakat damak zevkenden vazgeçemediğini aktarmaktadır:

Kardeşimi yakalayabilirsiniz bir noktada. Şu anlamda, ona tüm bunların detaylarını anlattığınızda, belgelerini gösterdiğinizde, fotoğrafladığınızda kaçır. “Ben eti seviyorum Adalet, bana bunları yapma” der. “Anlıyorum ama yapma” der [...] Ona bunun alışkanlık olduğunu anlatmaya çalışıyorum, ikna olacağı noktada kaçır gider. İkna olmamak, mantığını görmemek için de bu işi şakaya vuruyorlar. Ne kadar dalga konusu olursa mantıklı çerçeveden o kadar çıkar mantığı var çünkü. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Bilge (30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan) Eylem ve Adalet’in iddialarını doğrular biçimde hayvan sömürüsüne dair ciddi bir imada bulunsa dahi insanların bunu espri olarak anladığını ve kendisi “*hüzünle ve ciddiyetle*” bir şey söylerken onların “*gevrek*” ve “*pişkin pişkin*” gülererek durumu alaya vurduklarını ifade etmektedir. Yüzleşmekten kaçmaya dair bu çabalar, yüzleşmenin bilişsel yükü ve

dış gruplarla empati kurmanın zorluğu ile açıklanabilir. Bireylerin beyin dalgası aktivitesinin gözlemlendiği bir çalışmada deneklerin iç grup üyelerine kıyasla dış grup üyelerine daha az empati gösterdiği sonucuna varılmıştır (Gutsell & Inzlicht, 2010). Özellikle yabancılara yönelik empatinin kolay olmadığı ve bilişsel çaba gerektirdiği, insanların bu algılanan bilişsel maliyet nedeniyle –deneyimlerin olumlu veya olumsuz oluşu fark etmeksizin– empatiden kaçındığı görülmektedir (Cameron vd., 2019). Shaw, Batson ve Todd (1994), kendilerinden birine yardım etmeleri isteneceğinin ve bu yardımın maliyetinin yüksek olacağına farkında olan insanların empatiden kaçınmalarının daha olası olduğunu ortaya koymuştur. Naveganlar, hayvanlarla (dış grup) empati kurmanın bilişsel, maddi, fiziksel vb. kimi maliyetleri olacağı düşüncesiyle veganlarla etkileşimlerinde hayvan sömürüsüyle yüzleşmeyi reddediyor ve hayvan özgürlüğü konusunda empatiden kaçınıyor olabilir.

Omnivorlar, vejetaryenler ve veganlarla empati üzerine gerçekleştirilen bir deneyde (Filippi vd., 2010) ise, insanlara ve hayvanlara yönelik şiddet içeren farklı görüntülere maruz kalan vejetaryen ve veganların beyinlerinde empati ile ilişkilendirilen bölgelerin omnivorlarınkinden daha fazla harekete geçtiği görülmektedir. Söz konusu çalışmada vejetaryen-veganlığın bu durumun nedeni mi sonucu mu olduğuna dair bir çıkarım yapılmasa da tüm bilişsel bedeline rağmen empati kurmanın insan beyni için olanaklılığı gözler önüne serilmektedir. Veganların vegan olmadan önceki inkâr eğilimi, belirli gerçeklerle yüzleşme sonrası ortaya çıkan sorgu sürecinin daha fazla empati kurulmasına yol açabileceğini düşündürmektedir. Hayvan özgürlüğü savunucusu ve vegan yazar Mark Hawthorne (2019, s. 10), yalnızca büyükbaş hayvan, tavuk ve domuz eti yemeyi bırakıp balık, inek sütü ve yumurta tüketmeye devam ettiği bir süreçte “bu ‘diğer’ hayvanların duyguları olmadığına ve salgılarını insanların kullanımına ‘sunduklarına’ inanarak inkâr içerisinde” yaşadığını ifade etmektedir. Vegan akademisyen María Marta Andreatta (2015, s. 481) da kendisinin bir süreç sonunda vegan olduğunu, insan dışı hayvanların sömürüsüne dair öğrendiklerini uzun süre bastırabildiğini, bunun üzerine düşünmek fazla acı verici olduğundan bunu reddetmeyi daha kolay bulduğunu ifade etmektedir. Bu araştırmanın katılımcılarının çoğunluğu da vegan olma kararını genellikle bir anda vermemiş, öncesinde bir öğrenme ve karar sürecinden geçmiştir. Vegan olmayı düşünmeden önce, vegan olma sürecinde ve hatta vegan olduktan sonra bile hayvan sömürüsü üzerine düşünmekten ve belirli durumlarla yüzleşmekten kaçabildikleri görülmektedir. Örneğin Bilge, sütün sağlanabilmesi için bir ineğin doğum yapmış olması gerektiği gerçeğini vegan olduktan çok sonra kavramıştır:



O kadar dayanılmaz bir gerçek ki bu, bunu benim anlığım kavramak istememiş, bir bilgi olarak tutmak istememiş. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

Eylem'in vegan olmadan önce veganlık ve hayvan sömürüsü konusunda verdiği tepkiler kendi konumunu sürdürüp veganlığı önemsizleştirmeye yönelik olmuştur. Öncesinde hayvanların insan kullanımı için var olduğunu düşünen Eylem, zamanla kendi içerisinde bu durumu sorgulamaya başlamış ve süreç içerisinde veganlığa uyum sağlamıştır:

Adanalı olduğum için ve et yemeyi falan çok sevdiğim için öncesinde şey geliyordu, insanların vegan olduğunu duyuyordum ve ben böyle "Gereksiz", "O kadarına da gerek var mı?" falan gibi düşünüyordum. Arkadaşım erkek arkadaşının vegan olduğundan bahsediyordu, ona şey dediğimi hatırlıyorum "Gerek var mı?", "Ben mangal yakıldığı zaman 'İyi ki yaşıyorum' diyen bir insanım" falan. Böyle bir insandım yani. Neyse sonra düşünüyordum ama hep, böyle bir şey var ve insanların neden vegan olduğunu anlamaya çalışmaya başladım bir noktadan sonra sanırım, bilmiyorum. Sonra evde yemek yapıyorum mesela, tesadüfen vegan yemek yapmışım, şey geçiyor aklımdan "Aa, vegan olsam böyle beslenebilirim", hani "Aslında o kadar da zor değil, işte bugün yaptım vegan bir yemek mesela" falan diye aklımdan geçiyordu. (Eylem, 25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan)

Utku, vegan ve aktivist arkadaşları aracılığıyla veganlığa maruz kalsa da bu konunun hiç ilgisini çekmediğini şöyle ifade etmektedir:

Ne oluyor ki öğrenmek bile istemiyordum açıkçası, belki bir körlüktü, belki de değiştirmem gerektiğini fark ettiğim için üzerine düşmüyordum, bilmiyorum. (Utku, 24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Ardından bir derste dinlediklerinden etkilenerek et yememeye başlayan Utku, vejetaryenlikten veganlığa geçiş sürecinde de zihnini meşgul eden düşüncelerden kaçındığını, "*Ben ineğin sütünden yararlanıyorum, onu sömürüyorum ama ben kesmiyorum, ben yemiyorum etin*" diye düşündüğünü aktarmaktadır. Pandemiyle birlikte evde vegan tarifler deneyerek vegan olma sürecine girdiğini ve böylece "*vicdani olarak*" rahatladığını belirten Utku, böyle konularda "*kişinin kendini hazır hissetmesi ya da o anki bilincinin açık olması, farkındalık halinin başlamış olması*" gerektiğini düşünmektedir.

Yalnızca naveganlığın sürdürülmesinde değil naveganlıktan veganlığa geçişte de bilişsel çelişkilerin rol oynadığı görülmektedir. Bilişsel çelişkiyi hayvanların akli veya duyguları olmadığı, acı çekmediği gibi düşünceler yoluyla azaltmaya çalışanlar tutum değişimi

[*attitude change*] sergilerken bilişsel çelişkiden vegan olarak kaçınanlar davranış değişimi [*behaviour change*] sergilemektedir. Emek, kedi bakmaya başladıktan sonra onunla kurduğu bağın kendisini diğer hayvanlarla da böyle bir bağ kurmaya ittiğini aktarmaktadır:

Ben bu kediye bakıyorum, ona merhamet gösteriyorum ama diğer hayvanlara göstermiyorum, onları yiyorum. Neden? Çünkü onların nasıl öldürüldüğünü bilmiyorum. Bu çelişki gözümde çok büyümeye başlamıştı. Sürekli düşünüyordum, düşünüyordum. Artık en sonunda bir gün yemekhanede en son yediğim şeyi hatırlıyorum, eti hatırlıyorum. En son et yediğim günü hatırlıyorum. Yemekhanede köfte gibi bir şey çıkmıştı. Gidip onu yemiştım ve şey demiştım kendi kendime, “Bunu yemek için mi kendime bu kadar vicdan azabı çektiyorum?” (*gülüyor*) dedim. (Emek, 27, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıldır vegan)

Bu erteleme sürecinde farklı etkenler rol oynayabilmektedir. İki yıl vejetaryen olarak yaşayan Emek, vegan olmayı istediğini fakat “*alışkanlıklardan ötürü*” bir şekilde kendini “*oyalayarak*” ve hatta “*kandırarak*” bu kararı sürekli ertelediğini dile getirmektedir. Vegan arkadaşlarının pratiklerini gözlemlediğinde veganlığın “*o kadar da zor olmadığını*” gördüğünü ve sonunda bu kararı aldığını aktarmaktadır. Vejetaryenlikten veganlığa geçişin dahi zor olduğunun düşünülmesi ve kişinin bu kararı vermemek için kendini oyalaması, naveganların veganlığa dair çekincelerinin ne kadar güçlü olabileceğini göstermektedir. Hayvan özgürlüğüne katkı sunmak isteyenlerin damgalardan ötürü vegan kimliğini gizlemesi yerine onun uygulanabilirliğini göstermesi ne kadar sıradan görünürse görünsün aslında tüm bu çekincelerin giderilmesi için gerekli bir eylem olabilir.

Sosyal medyada genellikle “*olumsuz ve saldırgan bir üslup*” olduğunu ve “*veganlara karşı agresif yaklaşımdan*” rahatsız olduğunu dile getiren Can, bunu bir “*savunma yöntemi*” ve “*hesaplaşma sorunu*” olarak gördüğünü ifade etmektedir:

Özellikle veganların çektiği tepkinin altında demin biraz söz etmeye çalıştım, aslında birçok insan birçok gerçeğin farkında. Et sektörünün, hayvancılık sektörünün ne kadar işkence dolu bir faaliyet alanı olduğunun farkında ama dini gerekçeler olabilir, yaşam alışkanlıkları olabilir ya da hayat refahı olabilir. Çünkü marketten bir kutu yoğurt alıp gelmek çok kolay. Ama benim onun için evde badem alıp onu bir gece suda bekletip iyi bir tane blender alıp onu karıştırıp süzmem, mayalamam, pişirmem bir sürü şey yapmam gerekiyor. O gerekçelerle bu cesareti gösteremeyecek olduklarından bu kendi içlerinde bir hesaplaşma sorununa dönüşüyor ve bu veganlara patlıyor diye düşünüyorum. Bu bence veganlara gösterilen şiddet ya da hoşgörüsüzlük noktasında önemli bir saik. Bence onun üstünde biraz durulmalı, belki o bir

şeyleri çözmeye faydalı olur. Çünkü bu reaksiyonu da anlamamız lazım ki onu ortadan kaldırayım. (Can, 50, erkek, lisans mezunu, 22 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan)

### 3.1.4. Veganları Vegan Olmaktan Vazgeçirmeye Çalışmak

Günümüzde akşam yemeklerinin aile üyelerinin bir araya gelip iletişim sağladığı yegâne zamanı düzenleyen bir seremoniye dönüştüğü ifade edilmektedir (Beşirli, 2021, s. 38) ve sofraya birlikte oturanların toplumsal olarak birleştiği varsayılmaktadır (Mintz, 1997, s. 38, aktaran Beşirli, 2021, s. 215). Fakat yemeğin bütünleştirici etkilerine dair anlatılar genelde yemek etrafında kurulan bu kadar iyi niyetli varsayılamayacak ilişkileri görmezden gelmektedir. Besinlere yüklenebilen farklı sembolik anlamlardan da tahmin edilebileceği üzere yemek ayrıştırıcı ve baskıcı bir güç olarak da kullanılabilir. Roth (2005) pek çok akademisyenin yemek adetlerinin topluluklar oluşturması üzerine çalıştığı fakat çok azının yemeğin nasıl “cezalandırmak, ikna etmek veya hegemonik ve patriyarkal yapıları pekiştirmek” için kullanılabileceğini dikkate aldığı eleştirisini getirmiştir. Bunun örneklerinin en net görülebildiği yer aile sofralarıdır. Sofra aile olmada bir rol üstlenir ve aynı zamana sosyal bir çatışma meydana getirir (Twine, 2014, ss. 625-626); sofraya, samimiyet ve güzel anıların yaratıldığı bir yer olabileceği gibi bir uyumsuzluk alanı, aile dramasının sahnelendiği bir savaş alanı da olabilir (J. B. Greenebaum, 2012a, s. 323).

Aile üyelerinden birinin ya da bir kısmının beslenme rejimini “radikal biçimde” değiştirmesi yemek üzerinden kurulan bu ortaklığı –bir nevi aile birliğini– sekteye uğratan bir eylemdir; diğer üyelerin açık görüşlülük ve hoşgörü derecesine bağlı olarak aile üyeleri arasında çatışma veya huzursuzluk yaşanması olasıdır (Asher & Cherry, 2015). Ailelerin vejetaryenlik ve veganlığa karşı çıktığı ve bu kişiler üzerinde baskı kurmaya çalıştığı görülmektedir (Asher & Cherry, 2015; Jabs vd., 2000; McDonald vd., 1999; Roth, 2005).<sup>32</sup> Sınırların türçülük tarafından çizildiği bir aile ortamında kişi ancak türçülük ideolojisini desteklediği sürece istediğini yiyebilir (McDonald vd., 1999, s. 15). Vejetaryenliğin aile içerisindeki etkisini inceleyen Roth (2005, s. 183) katılımcıların yeme davranışlarındaki değişimlerin aile üyeleri tarafından “sapkın, tuhaf veya delice”, “ailenin homeostazına, adetlerine ve grup kimliğine bir tehdit” olarak görüldüğünün ve ailenin bu değişimlere direndiğinin altını çizmektedir. Barış’ın (32, kadın, lisans mezunu, toplamda

---

<sup>32</sup> Vegan ve vejetaryen olmanın önündeki ailevi engeller üzerine daha fazla kaynağa ulaşmak için bkz. (Asher & Cherry, 2015).

4 yıldır vegan) veganlığa ara verdiği bir dönemde annesinin sevincinden sadaka vermesi ailelerin bu durumu ne kadar önemseyebildiğinin iyi bir örneğidir.

Aileler vejetaryenliği heves olarak görebilmekte; vejetaryen olan kişiye baskıyla, ikna yoluyla veya yanıltarak et yedirmeye çalışabilmekte; vejetaryenliğin mantıksal ve felsefi temellerini geçersiz kılmaya girişebilmekte; kişiye sinirlenip onu aile değerlerine ihanetle suçlayabilmekte; fakat zamanla uzlaşmacı davranışlar göstererek çatışmadan kaçınabilmektedir (Asher & Cherry, 2015). Hirschler'in (2011, s. 162) çalışmasına katılan veganlar beslenme biçimlerinin bir çatışma kaynağı olduğunu; aile üyeleriyle etkileşimlerini diğer sosyal gruplardan daha olumsuz ve idare etmesi daha zor gördüklerini ifade etmektedir. Aile üyelerinin beslenme biçimlerine ve inançlarına yönelik süregelen aşağılamaları, ebeveynlerin vegan diyetin yeterliliği konusundaki kaygıları ve son olarak rahatsızlık veren ve tatmin etmeyen sosyal etkileşimler veganların ailelerinden memnuniyetsizlik duymalarına sebep olmaktadır (Hirschler, 2011, s. 162). Bilge (30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan) yıllar sonra baba tarafıyla geçirdiği üç günde onlar tarafından "*oyunbozan*" ilan edildiğini, kendisine "*aile aktivitesine çomak sokmuş*" gibi davranıldığını, orada yeri olmadığını ve anlaşılmadığını gördüğü için bir daha böyle bir ortamda asla bulunmayacağını dile getirmektedir. "Ailenin et-yeme adetlerinin 'homeostazi'" ile "eti reddetmenin aile sofrası tarafından hükmedilen 'sapkınlığı'" arasında bir çatışma meydana gelmektedir ve bu çatışmalar aile yemeklerinde tekrar etmektedir (Roth, 2005, ss. 182-183). Ailesiyle birlikte yaşayan Devrim (21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan), ailesinin veganlığı saçma bulduğunu, 6 aydır vegan olmasına rağmen ailesiyle her sofraya oturduklarında veganlığı üzerine konuşmaktan kaçamadığını ifade etmektedir. Emek, aile üyelerinin farklılaşan tepkilerini şöyle aktarmaktadır:

Ailemle sorun yaşıyorum. Ben şu an ailemden ayrı yaşıyorum ve yanlarına her gittiğimde, hep, hep ama, asla sekmiyor, işte "Onu da mı yemiyorsun, bunu da mı yemiyorsun?", "Hala mı yemiyorsun?", "Şunu ye bari", "En azından yumurta ye", "En azından peynir ye", "Bırak şu veganlığı" ya da işte ablam "Marjinal olmak için sen vegan oldun", "Hadi canım, süt de mi içmiyorsun, peynir de mi yemiyorsun?", bu tür tepkiler alıyorum. Babaannem de aynı şekilde. İşte "Gidasız kalırsın, hadi onu ye, bunu ye". Babamdan hiç böyle tepkiler almadım. Babam vejetaryen olmuştu bir ara. (Emek, 27, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıldır vegan)

Roth'un (2005) araştırmasında ailelerin vejetaryenliği kabul etmeyip çocuklarının yeniden et yemesi için çabaladığı görülürken bu tez çalışmasında ebeveynlerin

çocuklarının vegan olmaktan vazgeçmesine yönelik istekleri gerçekleşmediğinde (hiçbir hayvansal ürünün tüketilmediği) veganlık ile (yalnızca hayvan etinin tüketilmediği) vejetaryenlik arasında kıyas yaparak vejetaryenliği bir uzlaşma alanı olarak gördüğü; çocuklarına “*Keşke vejetaryen kalsaydın*” (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan), “*Bari vejetaryen ol*” (Barış, 32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan) istekleriyle gelebildikleri görülmüştür. Bu durum, sapkın olarak görülen herhangi bir konunun başka konularla ilişki içinde düşünüldüğünde nasıl normalleşebildiğini göstermektedir. Adalet, vejetaryenliğin “*marjinalliğin bir tık daha az marjinalliği*” olarak algılandığını ifade etmektedir: “*İşi biraz zorlaştırıyor ama o kadar da zorlaştırmıyor, hani ‘Tamam, bu kabul edilebilir bir şey’*”. Dört yıldır vegan ve öncesinde 22 yıl vejetaryen olan Can (50, erkek, lisans mezunu), “*etçil olmakla vejetaryen olmak arasında 1 adım*” olduğunu fakat “*vejetaryenlikle veganlık arasında 10 adım*” olduğunu düşünmektedir ve bunu “*vegan tarafa*” geçtiği zaman fark ettiğini dile getirmektedir. Can, vejetaryenlikle hepçillik arasındaki farkın çok büyük olmadığını, o yüzden vejetaryenlerin çok büyük bir sorun yaşamadığını düşünmektedir.<sup>33</sup> Vejetaryenlerin et harici hayvansal ürünleri tüketmesine karşın veganlığın hem tüm hayvansal ürünleri reddetmesi hem de yaşamın tüm alanlarında hayvan özgürleşmesini savunması Can’ın değindiği farkın bir açıklaması olabilir. Veganlar hayvanların birer meta olarak kullanımını doğrudan reddettiğinden naveganlar için bir tehdit oluştururken vejetaryenler et harici hayvansal ürünleri tükettiğinde naveganlarla ortak bir zemin bulabilmektedirler. Bu karşılaştırma sonucunda vejetaryenliğin aileler tarafından daha kabul edilebilir görülmesi sürpriz değildir. Vejetaryenliğin naveganlıkla paylaştığı ortak zemin, ailelerin vejetaryenleri navegan düzene yaklaştırabilmesi açısından da elverişli olabilmektedir:

[Vejetaryenlikten veganlığa geçiş] Tepki bakımından çok değişmedi, ama şöyle değişti, ailem en azından ben vejetaryenken kendilerince bir şeye tutunabiliyorlardı, hiç değilse yoğurt, süt, peynir tüketiyor gibi. Sürekli beni böyle hayvan kaynaklı şeyler yemeye daha fazla yakınlaştırabiliyorlardı. “Bir kereden bir şey olmaz”, “Çok güçsüz kaldın”, “Hadi şunun tadına bak” gibi. Ama vegan olduktan sonra “Artık onu da yemiyor, artık onu da içmiyor”, “Bundan da vazgeçti”, “Şunu da yemiyor”, “En basit şeyi bile yemiyor” falan

<sup>33</sup> Can, mülakatın devamında aradaki 1 adım 10 adım benzetmesine rağmen vejetaryen olduğu süreçte veganlara düşünce olarak daha yakın olduğunu, sadece aradaki mesafenin fazla olduğunu ifade etmektedir ve “*Veganlıkla vejetaryenlik arasında 10 adım var ama bıçak sırtı bu. O kadar kolay ki fikren vegan olmak*” yorumunda bulunmaktadır.

diye daha fazla delirmeye başladı. (Devrim, 21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan)

Veganlara yönelik en şiddetli saldırganlıklardan biri, onlara yanıltmaca yoluyla hayvansal ürünler yedirme çabasıdır. Stacie Shewmake'in (2020, ss. 77-79) tez çalışmasına katılan veganlar, bazı naveganların kendilerini veganlıktan vazgeçirmeye ve kendilerine yanıltmaca yoluyla et yedirmeye yönelik eylemlerde bulduklarını ifade etmektedirler. Bu tez çalışmasının katılımcıları arasında da kendilerine yanıltmaca yoluyla et ve diğer hayvansal ürünler yedirilenler bulunmaktadır. Ülkü (18, kadın) bir akrabasının kendisine "*bilerek*" vegan olmayan bir şey pişirdiğini ama "*yanlışlıkla*" yaptığını söylediğini aktarmakta, insanların vegan olmayan bir şey yediğinde "*kahrolacağı*" ve "*veganlığının bozulacağı*" düşündükleri yönünde bir tahminde bulunmaktadır. Ülkü'nün söz konusu yorumu, veganlara yanıltmaca yoluyla hayvansal ürün tükettirme çabalarının onları vegan olmaktan vazgeçirme çabasıyla bağlantılı olduğunu düşündürmektedir. *Hayvansal Yiyecekler Yedirmekte Israr Etmek* alt başlığında da görüleceği üzere naveganlar veganlara (özellikle de kendileri o belirli etin tadını çok iyi buluyorsa) et yedirebildikleri takdirde onların fikirlerini değiştirebileceklerini düşünmektedir. Doğrudan et yedirmeyi başaramayanlar çareyi yanıltmaca yoluyla et yedirmekte görüyor olabilir. Bu gibi eylemlerle karşılaşacakları beklentisi veganların diğerlerine olan güvenini sarsmaktadır.

#### 3.1.4.1. Veganlığı Mahrumiyet Olarak Değerlendirmek

Estonya'da yapılan bir araştırma, bazı olumlu tepkiler söz konusu olsa da sağlık kurumlarının baskın biçimde vegan bedeni sapkın olarak inşa ettiğini göstermektedir (Aavik, 2021). Sağlık çalışanları hastanın sağlık durumuna dair herhangi bir bilgiye sahip olmadığında dahi vegan bedenleri yetersiz beslenmiş olarak görmekte, testler normal çıktığında dahi kişinin sağlıklı olabileceğine inanmakta zorlanmakta, ayrıca tüm sağlık sorunlarını veganlığa atfetmektedir; vegan bedeni disipline etmek amacıyla hastadan et yemesini talep etmekte veya bu hastaları daha yoğun gözetime tabi tutmaktadır (Aavik, 2021, ss. 166-170). Vegan bedenlerin sağlık çalışanları tarafından sapkın olarak inşa edilmesinin bir örneği Umud'un bir doktorla yaşadığı etkileşimde görülmektedir:

Kan vermeye gitmişim, onu da anlatayım çünkü benim için çok gerici bir andı. Kan tahlili sonuçlarım çıkmıştı, annemle birlikteydik. "Senin değerlerin çok iyi" dedi. O zamanlar bir senedir vegandım ben. "Çok iyi" dedi değerleri. Annemin değerleri biraz kötüydü, kolesterol falan vardı. Onun için bir şeyler

söylerken annem benim vegan olduğumu söyledi doktora. Doktor hiçbir tepki vermeden direkt şöyle “Vegan olma ölürsün” dedi bana. “Nasıl yani, daha demin sağlıklı olduğumu söylediniz” dedim. Böyle çok gerici bir andı. Ama o ara zaten pandemiden dolayı da çok fazla konuşma, sohbet etme imkânımız yoktu. Böyle biraz havada kaldı. Sadece “Ölürsün” dedi bir doktor aile içinde (*gülüyor*) çok sinirlenmişim, çok öfkelenmişim. O yüzden anlatmak istedim. (Umut, 24, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 6 ay vejetaryenliğin ardından 2 yıl 9 aydır vegan)

Vegan bedenlere yönelik bu algı yalnızca sağlık çalışanlarıyla sınırlı değildir. Özellikle aileler veganların bedenlerini sağlıksız ve yetersiz görebilmektedir. Bu konuda toplumsal cinsiyetin de rol oynadığı görülmektedir. *Veganların İradesini Yok Saymak* alt başlığında da ele alındığı üzere vegan erkeklere (olumlu veya nötr) ve vegan kadınlara (olumsuz) verilen tepkiler farklılaşmaktadır; bu farklılığın kadınlara yönelik düşüncenin aksine erkeklerin kendi bedenlerini yönetmeye muktedir görülmesinden kaynaklanıyor olabileceği öne sürülmektedir (Merriman, 2010, s. 420). Merriman’ın (2010, s. 424) aktardığı üzere kadınlar açısından vejetaryen beslenme yeme bozuklukları ve kilo kontrolü ile ilişkilendirilen damgaları taşımaktadır (Gilbody vd., 1999; Worsley & Skrzypiec, 1997). Jabs, Sobal ve Devine’in (2000, ss. 383-384) vejetaryen ve veganların etkileşimlerini inceledikleri araştırmalarında ebeveynlerin genellikle çocuklarının beslenme pratikleriyle alay ederek onlarla zıtlığı; babaların onların yemek tercihlerine şüpheli yaklaştığı, annelerinse onların sağlıkları konusunda endişelendiği gözlemlenmektedir. Çalışmalarla paralel biçimde katılımcıların aktarımları annelerinin sağlıkları konusunda endişelendiklerini ve bu durumu denetim altına almaya çalıştıklarını göstermektedir. 20’li yaşlarının başında et yemeyi bırakan Adalet’in vegan olması sonrası ailesinin eksiklik ve hastalık beklentisi içerisine girdiği ve annesinin kan tahlilleri aracılığıyla uzun süre onun sağlığını denetim altında tutmaya çalıştığı görülmektedir.

[Vegan olma kararına yönelik tepkiler] Aa, çok zordu. Gerçekten çok zordu. Özellikle ailem bir kere, yani böyle sanki ben açlık grevine girmişim gibi bir tepki gösterdiler. “Öleceksin!”, “Vitaminsiz kalacaksın!”, işte benim astım bronşit geçmişim vardı, hastalıklı bir çocuktum, “Yataklara düşeceksin!” falan. “Hayır” diyorum, “Sadece hayvansal gıda tüketerek sağlıklı olunmaz, bunun sebzelerden, tahıldan, topraktan gelen şeylerle de yapabiliriz”, anlatmaya çalışıyorum. Çok zor olmuştu. Uzun bir süre iki üç ayda bir anneme kan tahlili vermek zorunda kaldım, yani “Bak” diye. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Adalet, vegan olduğu beşinci senede ve yaklaşık 28 yaşında kolundan bir ameliyat olduğunu aktarmaktadır. Adalet ile ilgilenen doktor, ameliyat öncesinde yapılan kan

tahlilinde herhangi bir sıkıntı görmediği halde Adalet'in annesi doktora onun vegan olduğunu söyleyip ondan tahlili "*bir de o gözle*" değerlendirmesini istemiştir. Adalet'in annesi, gerek vegan olduğunu bilmesi durumunda herhangi bir açığı yakalayabileceği düşüncesiyle gerekse Adalet'in vegan olmaktan vazgeçmesi konusunda bir uyarıda bulunabileceği beklentisiyle doktoru uyarmak istemiş olabilir. Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan), benzer bir şekilde annesinin vücuduna zarar verdiğini düşündüğünü, kendisinin 6 ayda bir kan tahlillerini yaptırarak soranlarla sonuçlarını paylaştığını aktarmaktadır. Veganlar kan tahlili gibi somut göstergelerle kendi sağlıklarını yönetebildiklerini kanıtlamak zorunda kalmaktadır. Fakat "normal" beslendiği düşünülen omnivorlar günlük yaşamlarında sağlıksız beslenseler dahi diğerlerine sağlık durumlarını kanıtlamak gibi bir yükümlülüğe sahip değildir. Naveganlar hayvansal ürünler tüketmeleri nedeniyle bir hastalık beklentisi içinde olmadıkları gibi onların yaşadıkları sağlık sorunları da doğrudan beslenme biçimlerine bağlanmamaktadır. Veganlar söz konusu olduğundaysa beslenmeyle ilgili ilgisiz her türlü durum vegan olmalarına bağlanabilmektedir. Deniz, veganlara yönelik hastalık beklentisinin üzerinde oluşturduğu baskıyı şöyle ifade etmektedir:

En son mesela kan testlerime baktırdım, çok şükür hiçbir sıkıntım çıkmadı. Ama sıkıntım çıkar diye ödüm b\*kuma karıştı yani. Çünkü bir sıkıntım çıksa hemen veganlığa bağlanacak, onu biliyorum. Ama sıkıntım çıkmayınca da zaten kimse tarafından 'Vegansın ve çok sağlıklısın'a bağlanmadı, ben de ona bağlamadım. Çünkü sağlığın bir bütün olduğunu düşünüyorum. (Deniz, 31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan)

Kadınların kendi bedenlerini yönetmeye muktedir görülmemeleri konusu pek çok katılımcının deneyimlerinde tekrar etmektedir. 16 yaşında kanser teşhisi konan ve 2 sene tedavi gören eski kanser hastası Utku (19 yaşında vejetaryen, 23 yaşında vegan olmuş, bir buçuk senedir vegan) ilk başlarda "*vicdanen*" başladığı yolda araştırmaları sonrasında "*aslında kanser olmuş olan birisi için en doğru beslenme şeklinin veganlık olduğunu*" gördüğünü ve yakın ailesinin de kendisini desteklediğini aktarmaktadır. Fakat diğer akrabalarının vegan olma kararını ve kendi sağlığını gözetim altında tutabilme kapasitesini sık sık yok saydığı ve "*Senin iyi bir beslenmen lazım*", "*Senin ilik suyu içmen lazım, kemik suyu içmen lazım*" gibi tepkilerle hayvansal ürünler tüketmesi konusunda ısrarcı davrandığı görülmektedir. "*Strese bağlı bir spazm*" geçirdiği için acile giden Utku'nun rahatsızlığının ne olduğu öğrenilene dek çevresindekiler bu durumu doğrudan onun vegan olmasına bağlamıştır; Utku, refakatçi arkadaşının sürekli "*Vegansın diye*



*oluyor bence bunlar*” dediğini, teyzesinin “*Acaba sen biraz et mi yesen?*” ısrarında bulunduğunu aktarmaktadır:

İçimden şey diyorum, “Allah’ım o kadar güzel çıksın ki şu sonuçlarım...”, şüphem yok zaten ama mükemmel çıksın istedim. Bu arada öyle oldu [...] [Doktor] girdi ve ilk kurduğu cümle: “Kan değerlerin mükemmel”. “Hiçbir problemin yok, hiçbir sıkıntın yok, kesinlikle strese bağlı seninki” dedi. (Utku, 24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Sağlığa dair endişeler herhangi bir hastalık geçmişi olduğunu belirtmeyen katılımcıların da karşılaştığı bir durumdur ve veganlığın hastalığa yol açacağına dair güçlü inançlar onların etkileşimlerinde kendilerini savunmalarını zorlaştırabilmektedir. Kamuran, annesinin “*ebeveyn kaygısından*” “*hastalık çıkacağı*” düşündüğünü aktarmaktadır:

İşte “Alzheimer olacaksın, erkenden bunayacaksın”, “Hasta olacaksın, çok zayıfsın zaten” gibi. “Tereyağ yesen, tereyağında bir şey yok ki. Tamam et yemiyorsun anlıyorum ama bunlar iyi şeyler, bunları tüketmek gerekiyor” gibi mutfakta başlayan. Sonra kabul etti bir süre sonra. İşte ayrı yemekler yapmaya başlamıştı. Şimdi aslında benimle o da vegan besleniyor. (Kamuran, 38, kadın, yüksek lisans mezunu, 6 yıl azaltmacılıktan sonra vejetaryen olmuş, 10 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Veganların sağlıklı olmak için ne yemeleri gerektiğine dair müdahaleler hamile veganlar söz konusu olduğunda daha da artmaktadır. Veganlığa üç sene ara veren Barış, hamilelik döneminde vücudunun sadece ona ait olmadığı, bu durumun bebeğini de etkilediği; emzirme dönemindeyse sütünün “*değeri*”nin ve “*kalitesi*”nin düşeceği, bebek için “*gelişimsel olarak sıkıntı*” olacağı yönünde argümanlarla baskı altına alınmıştır. Barış bebeği dışkısını kustuğunda doktorunun kendisine süt ürünlerini kestirdiğini ve “*vegan olmadığı halde vegan beslenmek durumunda kalan*” emziren arkadaşlarının bebeklerinin de gayet sağlıklı büyüdüğünü aktarmaktadır. Hamileliğin getirdiği “*sorumluluk duygusu*” kalktığında doktoruna da danışarak tekrar “*özgüvenli bir şekilde*” vegan olmuştur:

Hem de yine emzirdiğim için yani. Ben bunu yapıyorum, bir ineğe, bir koyuna bunu yapamam. “Benim yavrumu elimden alsalar ve beni makineye bağlasalar ne hissederim”i o empatiyle tekrar hatırladığım için. (Barış, 32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan)

Barış, inek sütüne dair bu görüşlerine ve veganlığı “vicdan meselesi” olarak görmesine rağmen çocuğunu vegan yetiştirmeyeceğini dile getirmektedir. Bu konuda kendisini yalnız hissettiğini ifade etmektedir:

Çocuğu vegan yapmayacağım. Eşim navegan olduğu için hem yeteri kadar şeye güvenemiyorum ben de aslında ama bir yandan içten içe sağlıklı bir şekilde büyütebileceğimi düşünüyorum ama bu konuda yalnız hissediyorum işte kendimi. Birkaç, Facebook’tan vegan annelerle bağlantı kurmaya çalıştım ama ben kuramadım bağlantıyı. Gruplara üye oldum ama oradan da çok yanıt alamadım. Bu konuda aslında dayanışmaya ihtiyacım var. Bu konuda kendimi yalnız hissediyorum.

Hayatı boyunca (vegan olmadan önce de) zayıf olduğunu belirten İlke (38, erkek, doktora öğrencisi, 10 yıldır vegan) zayıf olmasının veganlığa bağlandığını ve “*Et yemediğin için üşüyorsun*”, “*Et yemediğin için unutkansı*” gibi ifadelerle karşılaştığını aktarmaktadır. Kendisi de bu tepkilere karşılık diğerleri bir şeyi unuttuğunda “*Sen et yediğin için unutuyorsun*” diyerek onlara “*ayna vazifesi*” gördüğünü ve böylece “*zorbalıklardan*” kurtulduğunu ifade etmektedir.

Veganların zayıf düşeceği beklentisinin yanı sıra bedenen zayıf olacağı beklentisi de söz konusudur. Kimi zaman bu beklentiye sahip kişiler veganları kiloları nedeniyle utandırmaya [*fat-shaming*] çalışabilmektedir (Wrenn, 2017). Deniz (31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan) kendisini en rahatsız eden şeyin “*Vegansın ama o kadar da zayıf değilsin*” tepkisi olduğunu belirtmektedir. Doğa (26, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 3 yıl 6 aydır vegan), veganlığın “*sadece belli bir dönem kilo kaybı için*” yapıldığının zannedildiğini, birçoğuna göre veganlığın “*sadece beslenmeye indirgenmiş bir durum*” olduğunu ve “*istediğin kiloya ulaştığında da bıraktığın*” bir beslenme çeşidi olarak görüldüğünü aktarmaktadır. Bu tepkiler vejetaryenlik ve veganlığın kilo kontrolü için yapıldığı (Merriman, 2010, s. 424) algısının Türkiye’de de var olduğunu göstermektedir.

#### 3.1.4.2. Hayvansal Yiyecekler Yedirmekte Israr Etmek

Veganların kendilerini “dünyanın nimetleri”nden mahrum bıraktığı ve kendi kendilerine zorluk çıkardığı düşüncesi naveganlar tarafından sıklıkla dile getirilmektedir. Veganlarsa hayvansal ürünleri tüketmemeyi genellikle olumsuz bir durum olarak değerlendirmemektedir. Bu tezat vegan ve naveganların yaşam ve özgürlüğe dair kavrayışlarındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır. Veganlar “öteki”nin yaşamını temele

alıp kendi yaşamını mümkün olduğunca bu doğrultuda kurgulamaya çalışırken dünyayı insan merkezci bir bakış açısından yorumlayan kişiler insanların rahatlığını odağa alma eğilimindedir. İnsan merkezci bakış açısı veganlığın insanlar açısından yarattığı *varsayılan* mahrumiyete odaklanmakta ve veganlığın hayvanların yaşamı açısından değerini göz ardı edebilmektedir. Utku'nun kendisine yöneltilen “*Neler kaçırdığını biliyor musun?*” sorusuna dair düşüncelerini şöyle ifade etmektedir:

“Neler kaçırdığını biliyor musun?” diye soruyorlar. Evet, biliyorum, çünkü ben de daha önce tüketiyordum, anamın karnından vegan doğmadım. Ama bana o kadar çekici gelmiyor, senin bayıla bayıla yediğin şey benim için artık öyle bir şey ifade etmiyor, bunu anlamak bu kadar zor olmasa gerek. Şeyi anlayabiliyorlar, tavuktan zehirlenen bir insan bir daha tavuk yemeyince çok normal, ama bir şeylerden vazgeçmiş bir insanın tüketmiyor olması çok şok edici bir durum yani. (Utku, 24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Zehirlendiği için bir daha tavuk yemeyen birinin normal karşılanması fakat veganların hayvansal ürün tüketmemesinin şok edici bir durum olarak algılanması durumu, etik nedenlerle et yemeyenlere olumsuz, sağlık nedeniyle et yemeyenlere ise olumlu tepki verilmesine (MacInnis & Hodson, 2015; Rothgerber, 2014) bir örnek teşkil etmektedir. Bu farklılığı sağlık için et yemeyen bir kişinin diğerlerinin kimliğine yönelik ahlaki bir tehdit içermemesiyle açıklamak mümkündür.

Adalet'in (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan) üst düzey bir kamu görevlisinin yemek davetinde et yemek konusunda maruz kaldığı ısrar, “et” kelimesinin tüm hayvanları kapsayacak biçimde düşünülmediğini, veganların politik bir tavır ile kendi hayatlarını yeniden şekillendiren insanlar değil kendilerini bir şeylerden “gereksiz yere” mahrum bırakan insanlar olduğu düşüncesinin baskın olduğunu ve veganlığın ikna yoluyla vazgeçirilebilecek bir durum olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Erkek kamu görevlisinin şırdanın meşhur olduğunu söylemesi üzerine et yemediğini belirten, bu beyanından sonra kendisine önce tavuk, tavuğu da reddettikten sonra kiremitte balık teklifi sunulan Adalet, sonunda daha doğrudan bir şekilde konuşmak zorunda kaldığını aktarmaktadır:

“Yok” dedim, “Ben hayvan yemiyorum”. Bunu söyleyince de çok sert geliyor insanlara [...] Bunu bir saldırı olarak algılıyorlar ama ben sana her hayvanın ismini söylemek zorunda değilim.

Burada ortaya çıkan iletişim sorunları, veganlığın ne olduğunun veya daha da temelde, hangi hayvanların “et” kategorisinde değerlendirildiğinin bilinmemesinin yanı sıra geleneksel rollerin iş başında olmasından kaynaklanmaktadır. Türkiye’deki “misafir ağırlama” kültürü nedeniyle diğerlerini dışarıda yemeğe davet eden kişi kendisini misafirlere en güzel yemekleri sunmaktan sorumlu görmektedir. Davet sahibinin restoranda ve hatta Adana’da neler yiyip içileceği konusunda bir uzman ve restoran ile misafirler arasında bir aracı görevi üstlenmesi kişilerin doğrudan kendi istedikleri yemekleri seçip bir başkasına hesap vermek durumunda kalmamasına müsaade etmemektedir. Geleneksel rollerin üstlenildiği bu ortamda herkesin et ve diğer hayvansal ürünleri tükettiği ve bundan hoşlandığı kabul edildiğinden (ve belki de bu durumun aksi tahayyül bile edilemediğinden veya anlamlandırılmadığından), etkileşim vegan talepler ve karşı taleplerle sürekli kesintiye uğramaktadır.

Adalet, davet sahibinin “*Kaşarlı pide yaptırayım*” teklifi sonrasında veganlığını beyan etmemiş, bu teklifi “*süt ürünleri tüketmediği*” bilgisiyle reddetmiştir. Adalet’in sebze pide talebi üzerine davet sahibi “*Bunu mu yiyeceksiniz, gelmişsiniz Adana’ya*” siteminde bulunmuştur. Adalet’in kararlılığı sonrasında daha düşük bir teklifle tekrar mücadeleye başlayarak “*O zaman üstüne tereyağ attırırım*” kararını/önerisini sunmuştur. Davet sahibinin böylesi bir yemeği misafirine “yedirmeye”, böylesi bir yemeği sipariş etmeyi ise kendi şahsına layık görmediği anlaşılmaktadır. Antep’te bulunduğu bir zamanda benzer ısrarlarla karşılaşan ve “*hayatın tadını çıkarmıyormuş gibi*” “*acıyan bakışlara*” maruz kaldığını aktaran Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan), kendisine yönelik bu acıma duygusunu “*Sığıntı mı diyeyim, ne diyeyim? Yanda bir şey kemiriyormuşum gibi geliyor onlara*” şeklinde ifade etmektedir.

Adalet, sözü edilen yemek davetinde kendi istediği yemeyi söyletmeyi başarabilse de bu gerilim yemek siparişi sonrasında son bulmamıştır. Adalet, davet sahibinin yemek esnasında dönüp dönüp “*Şırdanın ucundan bir bakın*” teklifinde bulunduğunu ve bu teklifleri reddettiğinde “*Aslında tadına baksanız vazgeçersiniz, çok seversiniz*” dediğini aktarmaktadır. Adalet, bu ısrarlar nedeniyle kararının ciddiye alınmadığı ve veganlığın öylesine yaptığı bir şey olarak algılandığı hissine kapılmıştır.

Sanki onun tadına bakınca o çok hoşuma gidecek ve dünyam değişecek. Halbuki öyle bir şey yok. Ya da şey hani, o kadar lezzetli bir şey çıkacak ki karşıma ben o aldığım karardan vazgeçeceğim. Ya da şey diyenler de oluyor, “Benim elim lezzetli ama, hani bir yesen anlarsın neyden vazgeç...”. Hani ne olabilir ki, ne kadar... Ne olabilir yani? Hayvanın ölümünden, yaşamından

daha değerli mi olacak benim burada aldığım anlık haz? Bunu anlatamazsın. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Aileler çocuklarına suçluluk hissettirerek onlara hayvansal ürünler yedirmeye çalışabilmektedir. Aileler veganların hayvansal bir ürün yememesi durumunda üzüldüklerini ifade ederek onların kendi isteklerini gerçekleştirmesini sağlamaya çalışmaktadır. Ekin ailesiyle böyle bir gerilim yaşadığında düşüncesini ailesine doğrudan ifade etmektedir. Fakat bunu çatışmacı değil uzlaşmacı bir tavırla gerçekleştirmektedir:

Ailemle yemek yerken kendime bir salata yaptım. “Tadına bakmayacak mısın, şu anda üzüyorsun bizi” diyorlar. Ben de diyorum ki “Ben ayrı bir şey yaptığımda, ben sizinkini tatmak ya da yemek zorunda değilim ya da siz benimkini tatmak ya da yemek zorunda değilsiniz” [...] Ben onların başka bir seçimine saygı duyuyorum ama onlar benimkine duymuyormuş gibi hissediyorum ama açıkladığımda bana hak veriyorlar. (Ekin, 24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan)

Mülakat sırasında, ailesinin kendisine destek olduğunu fakat “çok da destek olmadığını” fark ettiğini belirten Devrim, annesinin hayvansal ürünler yemediği için üzüldüğünü, babasının bunların doğal olduğunu söylediğini aktarmaktadır. Devrim, ailesi “*Biz senin gözünün önünde bunu yiyoruz, sen yiyemiyorsun*” dediğinde “*onlar kötü hissettiği için*” kendini kötü hissetmektedir. Ailesinin eski düzene geri dönmeye yönelik ısrarcı tavrının yarattığı gerilimi, etkileşimi kısa tutarak gidermeye çalışmaktadır:

Onlar çok yargılayıcı konuştukları zaman ben de onlara karşı sert ve gergin tepkiler verebiliyorum ve gerçekten beni mutsuz ediyor bu durum. Son birkaç sefere kadar [konuşmaktan] kaçınmıyordum. Son birkaç seferdir onların fikirlerinden vazgeçmeyeceğini, benim de fikirlerimden vazgeçmeyeceğimi anladığımda “Doğrudur” falan deyip hemen yiyip kalkıyorum sofradan. (Devrim, 21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan)

### 3.1.5. Vegafobik Olmayan Davranışlar

Ailelerin uzun bir çatışma süreci sonrasında da olsa kişinin vegan olma kararını kabullenmeye ve desteklemeye başlayabildiği görülmektedir. Bazı katılımcılar aileleri ve yakınları tarafından önemsenmediği anıları aktarsa da pek çok katılımcı dışarıda yemek yeneceği zaman ailesinin ve arkadaşlarının destekleyici ve düşünceli davrandığını ve kendisinin karnını doyurabilmesini önemseydiğini aktarmaktadır. Aileleriyle yaşayan

katılımcıların annelerinin onlar için ayrı yemek pişirmekte sorun görmediği ve destekleyici olduğu görülmektedir. Aynı evde et pişiriliyorsa evdeki diğer kişiler vegan olan kişinin araç gereç ayrımı isteğine uygun davranabilmektedir. Bunun yanı sıra balık gibi yoğun bir kokusu olan bir et yeneceği zaman vegan olan kişinin rahatsız olmaması için yemek saatlerinin de düzenlenebildiği görülmektedir.

Twine'in (2014, ss. 635-636) "navegan vegan savunucuları" olarak nitelendirdiği kişiler, vegan olan kişiyi önemsediklerini göstermek için vegan pratiğin bazı yönlerini uygulamaya başlamaktadır. Bu tez çalışmasında da veganların çevresindeki bazı kişilerin onun rahat hissetmesi için birtakım eylemlerde bulunmanın ötesine geçerek onunla birlikte bu pratikleri denemeye başladığı görülmektedir. Örneğin Utku'nun ailesi bu konuda her daim çok destekleyici olmuş ve onunla birlikte yeni tarifler denemeye başlamış, hayvansal ürün tüketmeyi azaltmış ve bazı günler tamamen vegan beslenmeye geçmiştir.

Bazı aile üyelerinin ve arkadaşların ise vejetaryen veya vegan olmaya karar verdiği görülmektedir. Bu durum sofraya ve mutfak bağlamındaki etkileşimlerin olumlu yönde ilerlemesine büyük katkı sağlamaktadır. Örneğin annesi vejetaryen olan Doğa (26, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 3 yıl 6 aydır vegan) birlikte vegan peynir yapmaya çalıştıklarını ve annesiyle günlük rutininin "heyecanlı ve tatlı" geçtiğini dile getirmektedir. Katılımcılar ayrıca veganlık üzerine tartıştıkları bazı kişilerin de öncelikle olumsuz tepkiler verdikleri halde tartışmanın devamında daha ılımlı davrandıklarını ve kimi zaman veganlığa olumlu yaklaşılmaya başladıklarını ifade etmektedir. Fakat pek çok zaman kişiler veganlığa dair olumlu düşüncelerine rağmen vegan olma kararı almamaktadır.

#### 3.1.5.1. Veganlığı Onaylayıp Vegan Olmamak

Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan), insanların veganlık üzerine bir tartışma sonrasında kendisine "*Bu aslında mantıklı bir şey, sağlıklı bir şey*", "*Aslında iyi yapıyorsun*" gibi onaylayıcı tepkiler verebildiğini fakat henüz kimsenin vegan olmadığını gülererek aktarmaktadır. Veganlığı onaylayıp mevcut konumunu sürdüren insanlar onu anlamayanlara kıyasla daha büyük hayal kırıklığına sebep olabilmektedir. Kamuran, veganlığı hiç anlamayanı veya hayatında hiç karşılaşmamış olanları anlamamanın kolay olduğunu fakat "*daha politik*", "*dünyanın sorunlarına duyarlı*" insanları hayvan yerken görmeyen kendisini "*çileden çıkarıcı*" bir şey olduğunu ifade etmektedir:

Her şeyi kabul edip et yiyenlerden daha çok rahatsız oluyorum. “Doğru söylüyorsun”, “Haklısın” deyip o kapasiteye de entelektüel olarak sahipse, bunun üstüne etli bir şey söylüyorsa daha çok öfkeleniyorum, aslında öfkelenmiyorum [...] Çok üzülüyorum aslında ve içten içe kırılıyorum. (Kamuran, 38, kadın, yüksek lisans mezunu, 6 yıl azaltmacılıktan sonra vejetaryen olmuş, 10 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Ekin (24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan), veganlığı etik, ekolojik ve sağlık açısından onaylayan insanların bu kabuller sonrasında “*Ben hayattan hiç zevk almıyorum, uzun da yaşamam, çocuk da yapmak istemiyorum, umurumda değil dünyaya ne olduğu*” gibi argümanlar sunabildiğini aktarmaktadır. Bunun “*bir kaçış mekanizması*”, “*bir joker kartı*” olabileceğini düşünen Ekin, bu insanlarla tartışmanın anlamı olmadığını düşünmektedir. Doğa, “*Tamam, haklısın. Ben de çok üzülüyorum ama çok seviyorum et yemeyi*” gibi tepkiler aldığını ve insanların kendisine “*Buna bir çözüm bul*” der gibi baktığını aktarmaktadır ve bu tepkileri şöyle eleştirmektedir:

Yani biraz daha hani nefsimizi köreltebiliriz yani bu bahsettiğim insanlar şey değil yani, salak, şu ana kadar bomboş yaşamış insanlar değil. O yüzden kendini bir yönde yetiştirebildiyse, ne bileyim jonglörük öğrendiyse bu yönde de eğitebilirsin. Zihnine o kadar hükmedemiyorsan bilmiyorum, komik geliyor bana. (Doğa, 26, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 3 yıl 6 aydır vegan)

Ülkü, “*Çok hırçınısınız, biraz sakin olun, herkesin kendi tercihi*” gibi tepkilerle karşılaştığında içinde fırtınalar koptuğunu dile getirmektedir. Ülkü, kendisine “*Seni anlıyorum, hak veriyorum ama özgür tercihimle vegan olmayı reddediyorum*” diyen bir kişinin kendi aldığı kararın başkalarının özgürlüğüne karşı çıkması nedeniyle kendisiyle çelişen bir cümle kurduğunu düşünmektedir:

Yanıtları düzeltip her şeyi doğru yaptığımızda biri vegan olmuyorsa o zaman alınıyorum. Gerçekleri görmesine rağmen insan merhamet etmiyorsa nasıl insan yani. Merhamet insana özgü bir duygu ve insanın merhamet etmesi lazım. Bilerek merhamet etmemesi beni çok üzen bir durum. (Ülkü, 18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan)

Francione ve Charlton (2016, s. 101), toplumun “ahlaki açıdan apaçık ve tartışmasız bir biçimde yanlış olan şeyleri tercih etmenize izin verdiği sürece” hayvansal ürün tüketmenin de bir “tercih” olduğunu ileri sürmekte, fakat “bir şeyin ‘tercih’ olduğunu söylemenin, bunun ahlakiliğiyle ilgili *hiçbir şey*” söylemediğini de eklemektedir ve ahlak konusunu ciddiye alanlar için bunun bir tercih meselesi olmadığını belirtmektedir.

Jenkins ve Twine'a (2014, s. 231) göre bir canlının acı çekmesini ve katledilmesini gerektiren bir *seçme özgürlüğü* bir başkasının "yaşama, vücut bütünlüğü ve otonomi hakkı" ile özü gereği çeliştiğinden özgürlük olarak değerlendirilemez. Vegan bakış açısına göre yemek seçimlerinde *otonomi* gibi insan merkezci kavramlar, insan dışı hayvanların istismar ve sömürülerini normalleştirmekte, desteklemekte ve onların öldürülmesini ve yenmesini meşru kılmaktadır (Andreatta, 2015, s. 483). Francione ve Charlton (2016, s. 106) naveganlara şu soruyu yöneltmektedir:

Hayvanlara attettiğiniz ahlaki değere rağmen, onların acı çekmeme ve hayatını sürdürme çıkarı karşısında sizin damak zevkinizin daha önemli olduğunu gerçekten söyleyebilir misiniz?

Fakat daha önce de tartışıldığı üzere pek çok insan, hayvanlara ahlaki değer attettiği halde damak zevkenden vazgeçmemekte, bu et paradoksunun yarattığı bilişsel çelişkileri rahatlatmak için davranışlarını değiştirmek yerine tutumlarını değiştirmeye yönelebilmektedir. Ayrıca veganların tüm bu argümanlarının gruplar arası duyarlılık etkisi [*intergroup sensitivity effect*] nedeniyle reddedilebileceği de gözden kaçırılmamalıdır. Et yiyenlerin bu etki nedeniyle veganlardan (dış grup) gelen bitki bazlı beslenme çağrısını reddettiği; veganların iyi niyetli tavsiyelerinin davranış değişikliği yaratamadığı, bunun yerine savunmacı biçimde bir reddedişle karşılandığı görülmektedir (Thürmer & McCrea, 2022). İç gruptan gelen eleştiriler tolere edilirken dış gruptan gelen eleştiriler reddedilmekte ve bu kişiler küçümsenmektedir (Thürmer & McCrea, 2022, s. 1062).

Bilişsel çelişkilere ve gruplar arası duyarlılık etkisine rağmen veganlara naveganlar tarafından onaylayıcı tepkiler verilmesi kişinin veganlığı gerçekten mantıklı bulması, "empatiden yoksun" gibi kötü bir izlenim bırakmama isteği veya süregiden konuşmada hissettiği herhangi bir tehdit nedeniyle yüz muhafaza çabası gibi farklı nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Böylesi bir düşüncenin ardından bu düşünceyle uyumlu davranışlar sergilemek kişinin dile getirdiklerinde samimi olduğunu gösterecektir. Fakat kişiler eylemlerini sorgulamaya başladıysa ve hatta gerçekten veganlıkla ilgili olumlu düşünceler geliştirmeye başladıysa bile olası değişimin bir süreç içerisinde gerçekleşmesi nedeniyle kişinin davranışları henüz değişmemiş olabilir (De GROEVE vd., 2022).

Bireylerin vegan-vejetaryen olma deneyimleri kişisel olmakla beraber genellikle iki genel türde geçiş olduğu gözlemlenmektedir: beslenme pratiklerinin kademeli biçimde değişim



göstermesi ya da “dönüşüm deneyimi” ile tetiklenen ani bir geçiş (Beardsworth & Keil, 1991, s. 21). Bazıları tek gecede vegan olmaya karar verse de hem araştırmalar hem de aktivistlerin gözlemleri bunun genellikle bir süreç sonucunda gerçekleştiğini göstermektedir (Hawthorne, 2019, s. 58). Pek çok veganın vegan olmadan önce vejetaryen olduğu bir süreçten geçtiği bilinmektedir (McDonald, 2000). Vegan harekete dahil olmuş pek çok insanın bu kararı düşünme ve sindirme süreci sonrası verdiği bilgisi, veganlığı onaylayanların böyle bir değişime hazırlanıyor olabileceklerini göstermektedir. Toprak’ın ilk başta kızgınlıkla kopan fakat sonra yeniden canlanan arkadaşlıklarına yönelik aktarımı böylesi bir duruma örnek teşkil etmektedir:

Yıllar sonra, başta bana kızıp benden uzaklaşıp ondan sonra geri dönüp “Ya biz vegan olduk, sana çok teşekkür ediyoruz. O zamanlar uyanmamıştık. Şimdi farkındayız artık”. Kıvanç duyuyor insan tabii. Yani senin etkinle hayvan sömürüsüne olan desteklerini çeken insanların kurtardığı hayvanları düşünerek sen de birazcık mutlu oluyorsun gibi. (Toprak, 39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan)

Utku (24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan), veganlığı anladığını dile getirip değişmeyenlerin aslında “Utku *böyle bir insan ve bunu bu yüzden yapıyor*” diye kendisini anladıklarını ama henüz “*Acaba ben de yapabilir miyim?*” gibi bir sorgulamaya girmediklerini düşünmektedir: “*Aslında orada bir kapı açmadık, orada sadece Utku için bir yer açtık diyorum*”. “Hazır” olmanın önemine değinen Utku, insanların hayatına “*farkındalık*” getiren olayların “*kendiliğinden*” gelişmesini önemsemekte ve herkesin kendi süreci olduğunu kabul etmektedir. Bilge (30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan) ise biraz daha karamsar bir bakış açısıyla, insanların veganlığın “*nedenini, nasılını*” gerçekten anladıklarını ama “*çoğunluktan kopmak*” istemediklerini çünkü orada “*yalnızlık*” olduğunu ileri sürmektedir. Bilge’nin naveganların algılarına dair bu yorumu bir araştırma tarafından da desteklenmektedir. Markowski ve Roxburgh’ün (2019, s. 7) araştırmasında, vejetaryen ve omnivorların veganlık konusunda benzer olumsuz görüşleri paylaştığı ve veganların bu olumsuz algıları isabetli biçimde öngördüğü aktarılmaktadır. Bu araştırmada veganlığa yönelik öngörülen damga nedeniyle veganlardan davranışsal bir uzaklaşmanın söz konusu olduğu görülmektedir: naveganlar fiziksel ve sözel olarak kendilerini veganlardan uzaklaştırmaktadır ve ayrıca veganlar gibi beslenmeye başlamaları durumunda diğer insanların da kendilerini benzer şekilde damgalayacağını ve uzaklaştıracağını düşünmektedir (Markowski & Roxburgh, 2019, s. 7). Giroux ve Larue (2021, s. 23) veganlığın sosyal hayattaki bedelinin hayvan

sömürüsüne dair bilişsel uyumsuzluğun bedelinden daha ağır görülebildiğini ve bunun insanları vegan yaşama geçişten alıkoyduğunu öne sürmektedir. Görüldüğü üzere naveganlar Bilge'nin aktarımını destekler biçimde gerçekten de vegan oldukları takdirde çoğunluktan kopacaklarını ve yalnız kalacaklarını düşünmektedir.

### 3.2. VEGANLARIN BENLİK SUNUMU

Günümüze dek süregelen karnist kültür içerisinde vegan olmanın sofrada yarattığı ayırım, vegan olan kişinin kendi yemeğinin tadını çıkarabilmesinden de diğerlerinin kendisi hakkında nasıl bir izlenim edindiği ve ne düşündüğü üzerine odaklanmasına yol açabilmektedir. Bu düşünceler genelde kişinin kendisine yönelebileceğini düşündüğü olumsuz tutum ve davranışlar üzerinedir. Vegafobiye yönelik bu beklenti, kişinin sürekli tetikte hissetmesine sebep olmaktadır. Eylem'in diğerlerinin düşünceleri üzerine kaygıları ve hissettiği gerginlik bu duruma iyi bir örnek teşkil etmektedir. Eylem, (belki de kendisinin vegan olmadan önce veganlar hakkında sahip olduğu düşüncelerden de etkilenecek) diğerlerinin kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğu konusunda kaygılanmakta; veganlık üzerine konuşmak "zorunda" kalmaktan çekinmektedir:

Hep böyle şey gibi, insanların benim hakkımda ne düşündüğünü düşünüyorum gibi. İşte şey, "Şu an aç kaldığımı, mutlu olmadığımı ya da benim kendi kendimi mutsuz ettiğimi düşünüyorlar", "Yemek yemenin çok güzel ve mutluluk verici bir şey olduğunu düşündükleri için benim bundan mahrum kaldığımı düşünüyorlar". İşte "Bana üzülüyorlar ama bir noktada kendi seçimim olduğu için de [...] öyle yapmasaydı o zaman diye düşünüyorlar". Ya böyle daha çok "Benim hakkımda ne düşünüyorlar?" falan ya da "Birazdan biri bir şey der mi şu an veganlıkla ilgili? Bununla ilgili konuşmak zorunda kalır mıyım?" gibi şeyler oluyor. Gerilebiliyorum yani. (Eylem, 25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan)

Nasıl bir izlenim verdiğine yönelik kaygı duyan birinin davranışlarını olumlu izlenim verecek ve diğerlerinin kendisine yönelik davranışlarını denetleyecek şekilde düzenlemesi beklenir. Goffman (2016, s. 17), "*sahnedeki bulunan kişinin*" "*gözlemcilerin*" kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olmasını isteyebileceğini ve etkileşimler süresince her ne amaçlıyorsa diğerlerinin kendisine yönelik tepkilerini denetleyebilmesinin kişinin çıkarına olduğunu ifade etmektedir:

Görenlerin kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olmalarını, kendisinin onlar hakkında olumlu düşünceler taşıdığını düşünmelerini, gerçekte onlar hakkında ne tür düşüncelere sahip olduğunun anlaşılmasını ya da net herhangi bir izlenim edinmemelerini isteyebilir. Etkileşimin devam ettirilebilmesi için yeterli uyumu sağlamak, aldatmak, başından savmak, akıl karıştırmak, yanlış yönlendirmek, karşısına almak veya hakaret etmek isteyebilir. Kişinin aklındaki amaç ya da bu amaca sahip olma sebebi ne olursa olsun, diğer insanların kendisine tepkilerini, özellikle de kendisine nasıl davranacaklarının denetimini elinde tutmak çıkarına olacaktır.

Kişinin etkileşimde bulunduğu kişilerin davranışlarını denetim altında tutabilmesinin yolu onları “gönüllü olarak kişinin kendi planlarına uygun davranmaya yönlendiren bir izlenim yaratacak bir ifade tarzı” yoluyla gerçekleşmektedir (Goffman, 2016, ss. 17-18). Veganların sapkın addedildiği ve ötekileştirildiği göz önüne alındığında onların (özellikle sofradaki etkileşimlerinde uyguladıkları) izlenim denetiminin bu kimliğe yöneleceği varsayılan vegafobi etrafında şekillenmesi beklenmektedir.

Veganlar sosyal etkileşimlerinde gerilim yaratacak durumları önlemek ve etkileşimleri herkese uygun hale getirmek için davranışlarını denetlemektedir (Jabs vd., 2000, s. 389). Örneğin vejetaryenlerin kendi benliklerine sadık kalmaya çalışırken diğerlerine de uyum sağlamak için diğerleriyle vejetaryenlik hakkında yargılamadan konuşmak ve belirli iletişimsel stratejiler kullanmak [vejetaryen olduklarını nasıl açığa çıkaracaklarını önceden planlamak ve diğerlerine verecekleri rahatsızlığı azaltmaya çalışmak: vejetaryenliği kişisel bir tercih olarak sunmak, vejetaryenlik nedenlerini muhatabın ilgisine göre uyarlamak, vejetaryenliği önemsiz göstermek (muhabbeti kısa kesmek, vejetaryen kelimesini kullanmamak), bahaneler sunarak gerçeği çarpıtmak, diğerlerinin et yemesini mazur görmek] gibi stratejiler kullandığı görülmektedir (Romo & Donovan-Kicken, 2012, ss. 410-416).

Paxman (2021) veganların olumsuz stereotiplere karşı çıkmak için (kimliğini saklamak, kimliğini önemsiz göstermek ve görüşlerini “dayatmamak” yoluyla) sorunsuz etkileşimlerde bulunmak ve vegan yemekler paylaşmak gibi olumlu bir kimlik yaratma stratejilerine yöneldiğini aktarmaktadır. Veganlar ayrıca sahne önünde açığa çıkan gerilimleri idare etmek amacıyla agresif yüzleşmeden ve çatışmadan kaçınmak, konuşmak için uygun zamanı beklemek (karşı tarafın soru sormasını beklemek), veganlığın sağlığa yararları konusuna odaklanmak ve örnek olmak gibi her iki tarafı da koruyacak “yüz muhafaza” teknik ve taktiklerine başvurabilmektedirler (J. B. Greenebaum, 2012a, s. 309). McDonald’ın (2000, s. 16) çalışmasında veganların aile, arkadaş ve tanıdıklarıyla tartışmayı bırakıp veganlığı mümkün olduğunca nazikçe öğretmeye veya diğerlerine örnek olmaya yöneldikleri görülmüştür.

Bu tez çalışmasının katılımcıları veganlığı pratik açıdan kolay bulduklarını fakat genellikle veganlığın bilinmemesi ve vegafobi nedeniyle sosyal etkileşimlerde kimi zorluklarla karşılaştıklarını dile getirmektedir. Bu zorlukların aşılabilmesi için geliştirilen stratejilerin uluslararası literatürde yer alan stratejilerle paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu bölümde veganların olumsuz değerlendirilebilecek deneyimlere

verdikleri tepkiler ve kullandıkları stratejiler ele alınsa da veganlık deneyiminin bunlarla sınırlı olmadığı bilinmelidir. Katılımcılar sosyal etkileşimlerinde sorun yaşayabilseler de kendi iç dünyalarını betimlerken “*temiz*”, “*vicdanen rahat*”, “*huzurlu*”, “*mutlu*” gibi olumlu nitelermeler kullanmaktadır. Pratikleri dünya görüşleriyle uyumlu olduğundan iç dünyalarında huzurlu hisseden veganlar günümüzde normlardan sapan, dışlanmış kişiler olarak görülse de hayvan özgürleşmesine dair artan farkındalık ve dünyanın geleceği için alınması gereken çevresel önlemler göz önüne alındığında bu durumun yakın gelecekte değişeceği ve veganlığın sosyal etkileşimler açısından daha arzu edilebilir bir konuma yerleşeceği varsayılabilir.<sup>34</sup>

Üçüncü bölümün ilk kısmında yaygın vegafobiye dikkat çekmek amaçlanırken ikinci kısımda ise veganların etkileşimlerinde nasıl bir benlik sunumu gerçekleştirdiğinin tartışılması aracılığıyla hangi eylemlerin hangi sebeplerle gerçekleştiriliyor olabileceğine ve nelerin farklı yapılabileceğine dair bir tartışma başlatmak amaçlanmaktadır. Gerek ileriki sayfalarda gerekse tüm metin boyunca ele alınan olumsuz durum ve duyguların değişmez kabul edilmemesi, tüm bunların daha olumlu bir etkileşime giden yolda karşılaşılan kimi pürüzler olarak değerlendirilmesi geleceğe dair daha umut dolu bir bakış sunacaktır.

### 3.2.1. İzlenim Denetimini Kolaylaştıran Unsurlar

Veganların benlik sunumuna geçmeden önce onların izlenim denetimini kolaylaştıran ve zorlaştıran kimi etkenlere değinmek, ele alınacak stratejilerin daha iyi anlamlandırılmasını sağlayabilir. Daha önce ele alındığı üzere bu etkenlerin en önemlilerinden biri toplumsal cinsiyettir. Vejetaryen erkeklere olumlu veya nötr tepkiler verilirken vejetaryen kadınlara olumsuz tepkiler verildiği (Merriman, 2010, s. 420) bilgisi katılımcıların benlik sunumlarında neden doğrudan veya dolaylı eylemlere yöneldiği konusunda fikir verebilir.

Hem sosyal çevreyi hem de sosyal etkileşimlerin seyrini belirleyebilmesi nedeniyle yaş izlenim denetimini etkileyen bir diğer önemli etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaş hem daha otoriter görünmeye hem de “tanıdık” insanlardan oluşan, “güvenilir” bir çevre oluşturmaya olanak tanıdığı için kişilerin yaş aldıkça günlük etkileşimlerde daha rahat ve güvende hissedeceği varsayılabilir. 4 yıl önce vegan olan ve çevresinden vegan

---

<sup>34</sup> Veganlığın yükselişine dair istatistikler için bkz. <https://foodrevolution.org/blog/vegan-statistics-global/> [Son erişim tarihi: 21.12.2022]

olmasına dair olumsuz tepki almadığını belirten Can bu durumu “*belli bir yaşın üstünde*” olmasına bağlamaktadır:

Üniversitede olduğumu düşünün. Çevremi belirleme şansım çok yok, okulda benden bağımsız oraya gelen çok sayıda insan var. Bu bilginin yayılması da çok kolay. Arkadaş olmadığım, ahbab olmadığım çok fazla kişiyle de iletişimim var o ortamda. Orada, normal hayatta, gündelik yaşamda ilişki kurmayı tercih etmediğim insanlarla da ilişkim olacak, sınıf arkadaşımıdır, öğretmenimdir vesairedir. Buradan beklenmedik kişilerden tepkiler gelebilir. Ama şu yaşta artık çevrem daha oturmuş ve oynamalara karşı daha sağlam. Giren çıkan insan sayısı artık belirlenmiş yani. Seçmişim ben onları, seçerek çevreme yerleştirmişim, o yüzden beklenmedik bir şey olurdu ters tepki vermeleri. (Can, 50, erkek, lisans mezunu, 22 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan).

Diğer katılımcılar veganlıklarının sürekli muhabbet konusu olmasından rahatsızlık duyabilirken Can, bu durumu arkadaşlarıyla dinamiğinin bir parçası olarak görmekte ve arkadaş ortamında mutlu olduğunu dile getirmektedir:

Bazı konular var onlar hep gündemde. Veganlık hep gündemde, magazin hep gündemde, benim eşcinselliğim hep gündem. Bazı konular hep dönüyor, hiç onlardan vazgeçilmiyor. Herkes birbirini yenmeye çalışıyor. Eğlenmeye çalışıyoruz, asıl derdimiz o çünkü [...] O benim alameti farikam. Başka bir arkadaşımın başka bir özelliği var, içip içip kusuyor, hep o gündemde. Bir gün bir şey yapmış bir tanesi, eve çağırılmış ama yemek yapmamış, sürekli o konu açılıyor. Böyle şeyler var. Birbirimizle mutluyuz ve öyle eğleniyoruz yani. Birbirimizi üzme gibi bir çabamız yok, o yüzden kimse dalga geçmiyor. Öyle algılamıyor kimse.

Genç gösterdiğini ve çok sert tepki gösteren bir insan olmadığını belirten Adalet kendisinden yaşça büyük bir hemşirenin veganlığa dair olumsuz tepkilerine karşılık olarak araştırmalarından edindiği bilgileri kendinden emin bir şekilde iletliğini fakat yine de kendi konumunu ona kabul ettiremediğini şöyle aktarmaktadır:

Orada emekli hemşire “Sen kemik erimesinin ne demek olduğunu biliyor musun?” dedi. “Biliyorum” dedim ve “Çok şükür hiç böyle bir tehlikem olmayacak çünkü işlenmiş, pastörize bir şey tüketmiyorum. Bilindiğinin aksine inek sütü kemik erimesini artıran bir şey” dedim, kadının bütün dünyası alt üst oldu. İşte “Yanlış, ben sağlıkçuyum biliyorum” vesaire diye. “Kalsiyumunu nereden alıyorsun?”, dedim “Kalsiyumu maydanoz, marul, roka, çit çit eden bütün yeşil sebzelerden alabilirsiniz” [...] Yanımdaki kadın daha yaşlı, benden belki on yaş falan büyüktür, o “Hayır, veganların daha sağlıklı yaşadıklarına, kalp, tansiyon vesaire risklerinin olmadığına dair bir sürü araştırma var, ben de vegan olmaya çalışıyorum” deyince o zaman o

sustu. Ama benim söylemem yeterli değildi. Yaş kesinlikle bir faktör çünkü otorite sayılıyorsunuz. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

İnsanlar “cinsiyetleri, cinsel yönelimleri ya da inançları temelinde ayrımcılığa uğrayabildikleri gibi, sadece yaşları yüzünden de [...] insanlarla olan ilişkilerinde” ayrımcılığa uğrayabilirler ve bu ayrımcılık yaşçılık [*ageism*] olarak adlandırılmaktadır (Çayır, 2012, s. 2). Türkiye’de gençlerin “akılları havada” gibi olumsuz stereotiplerle anıldığı ve insanların “genç” görülmesi nedeniyle aşağılayıcı davranışlara maruz kalabildiği görülmektedir (Çayır, 2012, ss. 2-3). Genç veganların aldığı tepkiler de toplumdaki bu eğilimlerden etkilenmektedir.

Adalet’in (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan) aktardığı karşılaşmadaki bir başka etken, muhatabının emekli bir sağlık çalışanı olmasıdır. Görüldüğü üzere kendisi “*Yanlış, ben sağlıklıyım*” ifadesinde bulunmakta ve Adalet’in hatalı olduğunu göstermek için herhangi bir araştırmaya değinmektense mesleğini verdiği bilginin doğruluğunu gösteren bir ölçüt olarak sunmaktadır. Sağlıkçı kimliğinin tartışmada öne çıkarılması yalnızca naveganların kullandığı bir strateji değildir, veganlar da günlük etkileşimlerinde bu kimliği kullanabilmektedir. Ayrıca sağlıkçı bir vegan bilinçli şekilde bu kimliğini öne çıkarmasa da kimliği onun daha özgüvenli davranabilmesine yol açabilir veya sahip olduğu konum diğer insanlar tarafından doğrudan daha güvenilir kabul edilebilir. Tıp fakültesi son sınıf öğrencisi Ekin (24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan), intern doktor olması nedeniyle sağlığına yöneltilecek olumsuz iddiaları daha kolay savuşturabilmektedir. Ekin, akrabalarının veganlığa karşı olduğu halde kendisine karışmadığını, bunun yanı sıra birçoğunda diyabet, tansiyon gibi hastalıklar olduğu için kendisine danıştıklarını ve kendisinin onların beslenmesini düzenlediğini aktarmaktadır. Hastanede diğer sağlık personelleriyle yemek yerken “*Sağlıksız değil mi?*”, “*Bütün gıdaları aldın mı?*”, “*Kan tahlili yaptırdın mı?*” gibi sorulara “*İddiaya girelim mi hangimizin daha iyi diye?*” şeklinde özgüvenli biçimde cevap verebilmektedir. Mülakat boyunca da sağlığı konusunda son derece özgüvenli cevaplar vermiştir.

Veganların sosyal etkileşimlerindeki benlik sunumuna ve başvurdukları stratejilere geçmeden önce ele alınması gereken son bir konu, onların gerek kimliklerini sürdürmek için gerekse karşılaştıkları olumsuz duygularla daha iyi şekilde baş edebilmek için söz konusu etkileşimlerdeki stratejiler dışında ne gibi stratejilere başvurabileceğidir. Diğerlerinden farklı olmanın ve bunu paylaşacak bir başkasını bulamamanın veganlara

yalnız, dışlanmış ve mutsuz hissettirebildiği görülmektedir. Adalet (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan), insanların “*yedikleri ortak şeyle oluşturulan bağın dışarısında, o çemberin dışarısında*” kaldığını hissettiğini, Devrim (21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan) ise sofrada tek vegan olduğunda “*zihinsel olarak sürekli tetikte*”, duygusal olarak kötü ve “*ağlamak üzereymiş gibi*” hissettiğini dile getirmektedir. Bilge, tek vegan olduğu sofralarda “*yanlış düzlemde, yanlış boyuttaymış gibi*” hissettiğini ifade etmekte ve bu yalnızlık hissini Manet’in *Kırda Öğle Yemeği* tablosundaki (Görsel 1’de sunulmuştur) “*çıplak*” kadın ve “*dönem giysilerinde*” iki adam üzerinden şöyle betimlemektedir:

Şimdi burada [tabloda] sanki bir uyumsuzluk var gibi değil mi? Ama daha sonra bu tabloyu şöyle gördüm, o kadın o iki adamla aynı boyutta değil, aynı düzlemde değil. Onlar aslında beraber değil. Ve o masada da, tek vegan olduğum masada da bu kadını hissediyorum, bu kadın gibi hissediyorum. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

Söz konusu tabloda hiçbir figür birbiriyle göz teması kurmamaktadır; bu tabloda sanki kimse gerçekten etkileşimde bulunmuyor gibidir (Zucker & Harris, 2017). Bilge’nin kendi duygularını aktarmak için seçtiği bu tabloda böylesi bir iletişimsizlik olması dikkate değerdir. Ayrıca bu tabloda yer alan iki erkek figür *Dandy*’lerle özdeşleştirilen giysiler içerisindedir (artincontext, 2022). Yani tabloda yalnızca çıplak-giyinik karşıtlığı değil aynı zamanda giyimine özen göstermeleriyle bilinen *Dandy*’lerle aynı ortamda çıplak resmedilen bir kadın söz konusudur. Çıplak kadının diğerlerinin hayatlarının merkezine aldığı bir şeyi reddettiği yorumunda bulunursak Bilge’nin “*aynı düzlemde değil*” yorumunu veganlık açısından daha derinlikli olarak kavrayabiliriz. Bilge, insanlar için merkezi önemde olan bir şeyi (gerek hayvanları tüketmek gerekse insanları hayvanlardan üstün görmek olsun) reddettiğinden diğerleriyle aynı resim içerisinde farklı bir boyutta yer alıyor gibi hissetmektedir.





Görsel 1. Édouard Manet, Le Déjeuner sur l'herbe, 1863, Musée d'Orsay, Paris.

Veganların bu yaşam biçimini sürdürebilmesi için sosyal ağların (Cherry, 2006) ve sosyal destek almanın (Cherry, 2014, s. 10; Jabs vd., 1998) önemli olduğu vurgulanmaktadır. Çevresinde hiç vegan olmayan Adalet, bir sofrada tek başına vegan olmanın kendisini duygusal ve zihinsel olarak “çok yalnız” hissettirdiğini ve bir arkadaşıyla yaptığı görüşmelerin kendisine iyi geldiğini şöyle aktarmaktadır:

{Arkadaşımla} birçok konuda ortağız. Bölümden arkadaşım, feminist, vegan, kuir politikaya önem veriyor, hatta içerisinde aktivizmini yapmış bir insan. Onunla Skype görüşmeleri yapıyorum. Çünkü bu konuda gerçekten kendimi rahat hissettiğim yer onunla konuşmak olabiliyor. Yani hani vegan kimliğimin bir ayrıcalık ya da rahatsızlık değil de hoşgörü yarattığı yer orası çünkü. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

“Normal yaşantı”sında “çok yalnız” ve “tek” olduğu için kendini “karşılaşacağı”, “maruz kalacağı” tepkilere hazırladığını söyleyen Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan), vegan seçeneklerle dolu bir mekâna gittiğinde kendini ilk defa “vatanına gelmiş gibi”, o insanlara ve oraya “ait” gibi ve “daha rahat” hissettiğini dile getirmektedir. Süt endüstrisi için yetiştirilen hayvanlar üzerine çalışma yaptığı için onları yakından gözlemleyen hayvan çalışmaları araştırmacısı vegan Kathryn Gillespie (2019), bu

hayvanlara yönelik şiddete ve onların ıstırabına tanık olmanın yarattığı deliliğe yakın yoğun ve zorlu duyguları aktarmakta; tüm bunlardan sonra diğerlerinin kendisiyle aynı şeyleri deneyimlemediğini ve gülüp eğlendiklerini görmeyince bu deliliği daha da ileri taşıdığını ifade etmektedir. Gillespie (2019) lisans öğrencilerinin yönettiği sosyal adalete yönelik çalışmalarda öz bakım ve travma üzerine bir derste öğrencilerin “Nasıl başa çıkıyorsunuz?” sorusu karşısında donduğunu, gözlerinin dolduğunu ve “Başa çıkamıyorum” dedikten sonra hıçkırığa hıçkırığa ağlamaya başladığını aktarmaktadır. Veganlığa sadece tanımları ve etkileri çerçevesinde bakmak ve veganlığın en önemli parçalarından biri olan duyguları tam anlamıyla anlayamamak veganlığa dair büyük bir parçanın eksik kalmasına yol açacaktır. Veganlık sadece diğer insanlardan gelen tepkiler nedeniyle duygulanımlara sebep olmamakta, ayrıca Gillespie’nin aktarımından da görüldüğü üzere gerek hayvanların çektiği ıstırap gerekse bu konunun diğerlerinin hayatında bir yeri olmaması veganları derinden üzen ve yalnızlaşmalarına neden olan bir durum haline gelebilmektedir. Çaresizlik ve yalnızlık duyguları vegafobinin yarattığı olumsuz duygularla birleştiğinde bu durum baş etmesi zor bir hal alabilmektedir. Barış’ın vegan seçeneği bir restorana gittiğinde dahi “*vatanına gelmiş gibi*” rahat hissetmesi, bir vegan topluluğun parçası olmanın ne kadar olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir. Diğer veganlardan destek almak, bu hislerle baş etmenin etkili bir yolunu sunabilir. Mülakat sonunda ekleme yapmak isteyip istemediğini sorduğum Utku, veganlarla dayanışmanın ve onlara içini dökebilmenin sağaltıcı etkilerini aktaran şu sözleri iletmıştır:

Şu sıralar bütün nefretimi ve bütün iç dünyamı açtım az önce sana. Uzun zamandır da hiç konuşmadığım şeylerdi. Tabii ki de bir veganla konuşuyor olmak çok daha... bu önemli bir nokta benim için. Böyle bir ayırım yapıyorum çünkü deneyimleyen birisiyle konuşuyor olmakla deneyimlemeyen birisiyle konuşuyor olmak arasında bayağı büyük bir fark var, kişileri ayırttığım için değil. Öncelikle ben de çok teşekkür ederim. Böyle bir şeye ihtiyacım vardı, ne zamandan beri içimde büyük bir savaş veriyorum ve bu savaşı konuşabilecek, beni anlayabilecek sayılı insan var. (Utku, 24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

### 3.2.1.1. Vegan Partner İsteği ve Navegan Partnerlerle İlişkiler

Veganseksüellik, yalnızca veganlara yönelik cinsel çekim hissetmek veya yalnızca veganlarla cinsel birliktelik yaşamak veya yakın ilişki kurmak anlamına gelmektedir (Potts, 2008). Veganseksüellikte aynı etik inançlara sahip olan kişilere yönelik cinsel çekim hissedilebildiği gibi et yiyen kişilerin bedenlerine yönelik tiksinti de duyulabilmektedir (Potts & Parry, 2010). Katılımcıların aktardıkları üzere partnerin

navegan olması günlük pratikler açısından zor görülmemekte fakat bu durum partnerin düşünce yapısı ve vicdani kapasitesi konusunda şüphe ve rahatsızlık uyandırabilmektedir. İlişki araç gereçleri ayırmak, buzdolabına et koymamak gibi sınırlarla yürütülebilse de (24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan) partnerin yakın zamanda et tüketmesi bir tiksintiye ve temaslardan kaçınmaya yol açabilmektedir. Eşi navegan olan Adalet (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan), hep temaslar üzerinden düşündüğünü ve eşine de “*Et yersen beni öpemezsin. Ona göre, gecenin devamını düşünerek (gülüyor) yap bunu*” dediğini aktarmaktadır.

Partnerinin “*yaşamlar iç içe girdiği zaman*” yapılan “*derin konuşmalarda söyleyebileceği şeyler*”in kendisini onun yediği şeylerden çok daha fazla rahatsız edeceğini ifade eden Özgür (28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan), eğer muhayyel partneri veganlığı doğrudan “*çok saçma*” buluyorsa ve “*bu düşüncelere çok uzaksa*” ilişkisini sorgulayacağını belirtmektedir. Ülkü (18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan), bir kişinin veganlığı öğrenip, anlamaya çalışıp, anladıktan sonra vegan olmamasını onun “*merhametsiz*” olmasına bağladığını, hayvanlara merhamet etmeyen birinin kendisine merhamet etmeyeceği düşüncesiyle ilişkisi olacağı kişinin vegan olmasını istediğini ve vegan olmayan biriyle “*asla*” evlenmeyeceğini dile getirmektedir.

Bazı katılımcılar partnerlerinin veya flörtlerinin kendileriyle alay etmesi, kendilerine şiddette bulunması gibi nedenlerle bu kişilerle ilişkilerini sonlandırmıştır. Emek (27, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıldır vegan), vegan olduğunda dört yıllık bir ilişki içinde olduğunu ve partnerinin kendisiyle alay etmesi nedeniyle kendisinden soğuduğunu ve kısa süre sonra da ayrıldığını aktarmaktadır. Eylem (25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan), bir flört ilişkisinde karşı tarafın kendisi için vegan seçenekler hazırladığını ve vegan seçeneklere ulaşabilmesini önemseydiğini fakat bireysel yaşamında “*düşünsel anlamda*” bunu önemsememesi ve veganlığı alaya alarak kendisini rahatsız etmesi nedeniyle bir noktadan sonra bu kişiyi hayatından çıkardığını belirtmektedir. Veganlığının “*sevgili veya partner yollarını kesen bir şey*” olduğunu, kısa süreli bir ilişkisinde partnerinin veganlığı konusunda kendisine “*boyutu değişen şiddetlerde*” bulunduğunu aktaran Bilge, söz konusu kısa süreli ilişkisinde sucuk pişirilen tavayı temizlemek istemediği için “*fanatik dincî*”lere benzetildiğini ve “*eş olamayacak*”, “*inatçı ve uyum sağlayamayan*” biri olarak

adlandırıldığını aktarmaktadır. Bilge, eğer bir ilişkisi olursa o insanın vegan olması gerektiğini dile getirmektedir:

Yani vegan olması bir insanın çok güzel olabilir. Böyle yaşamı yalnız tahayyül ediyorum ama olur da yani dostluklar ve bu derin bir dostluk olursa [...] o insanın da vegan olması, sanki zaten artık anca öyle olurmuş gibi geliyor. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

Daha önce navegan partnerleri olan ve mülakat sırasında vegan bir partneri olan Deniz artık navegan biriyle ilişki kuramayacağını düşünmektedir:

Ben bu saatten sonra da navegan birisiyle sevgili olmam. Düz, çok büyük konuşuyorum ama olmam yani. Uğraşamam onunla (*gölerek*) başım ağrır. (Deniz, 31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan)

“*Sosyal ortamlara girmemeli miyim?*”, “*Hayatıma aldığım insan vegan olmazsa*” gibi düşüncelere kapıldığını ama bunu yaptığımız mülakata kadar hiç dile getirmediğini aktaran Devrim, gelecekteki ilişkileriyle ilgili kaygılarını şöyle aktarmaktadır:

Vegan olduktan sonra hayatımda kimse olmadı. Ya vegan olan birisiyle olmak zorundayım ya da nasıl olacak... Gerçekten bunu düşünüyorum sürekli. (Devrim, 21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan)

Bir navegan-vegan ilişkisinde gerek ilkelerin ve inançların çatışması gerekse partnerin et yemesi nedeniyle duyulabilecek tiksinti ilişkiyi yönetmesi zor bir duruma sokabilmektedir. Veganseksüel olmak veganların sınırları koruma ve birlikte yaşam stratejilerinden biri olarak görülmektedir (Twine, 2014, ss. 633-635). Bu sayede ortak bir zeminde buluşan partnerlerin vegan-navegan çatışması ve hayvansal ürünlerin tüketimi nedeniyle duyulan tiksinti gibi konular yüzünden sürekli bir izlenim denetimi gerçekleştirilmesi gerekmemektedir.

### 3.2.2. Stereotiplerden Kaçınmaya Yönelik Eylemler

#### 3.2.2.1. Vegan Olduğunu Beyan Etmemek

Kişinin vegan olduğunu beyan etmesi onun kimliğine, ahlakına ve yaşam biçimine dair bir beyandır (J. B. Greenebaum, 2012b, s. 129). Katılımcılar çoğu sofrada vegan olduğunu beyan etmekten veya veganlık hakkında konuşmaktan kaçındığını<sup>35</sup> ve veganlığın sofranın konusu olmasından rahatsızlık duyduğunu dile getirmektedir. Vegan oldukları bilgisi belirli yiyecekleri reddettiklerinde veya bu bilgiye sahip olanlar bunu diğerlerine iletğinde açığa çıkmaktadır. Tekten Aksürmeli ve Beşirli (2019, s. 244), Türkiye’de vegan kimliği üzerine gerçekleştirdikleri çalışmalarında kendilerini vegan olarak görüp günlük etkileşimlerinde bunu vurgulamaktan kaçınan katılımcıların davranışlarının altındaki nedenleri şöyle aktarmaktadırlar:

Bu vurgudan kaçınmanın nedenleri na-vegan kurallarla şekillenmiş bir toplumda ‘vegan’ kelimesine yüklenen aşırı anlamların yanı sıra kendisini vegan olarak tanımlamanın sonrasında toplumsal olarak alınan tepkilerden kaçınmaya çalışmak da olabilmektedir.

Başka bir çalışmada (Lindquist, 2013, s. 12) katılımcıların doğrudan sorulduğunda yalan söylemedikleri, fakat veganlık beyanının kendilerinin ilk olarak öne sürdüğü şey olmadığı görülmektedir. Bu tez çalışmasında da katılımcıların “*saklama değil sadece söylememek*” (Devrim, 21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan) veya *saklamak değil bahsetmekten kaçınmak* (Eylem, 25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan) olarak nitelendirdiği bir strateji söz konusudur:

Sadece hani konusunu açmayayım, açılırsa zaten söylerim. Ama şey olmadı, vegan olduğumu söylemeyeyim falan tarzı bir şey olmadı hiç. Sadece şeyde geriliyorum, hani artık geriliyorum, neden olduğunu anlamadım, sanırım insanlarla çok iletişim kurmak istediğim bir dönemde değilim o yüzden... Hani bir restoranda oturuyorsak ve işte veganlıkla hiç alakası olmayan, garsonlar veya oradaki insanlar oluyor genelde, [...] “İçinde hayvansal bir şey olmasın” diyordum, “Veganım” demiyordum da. Böyle şey, “Veganım” demek istemiyorum çünkü onu iki saat açıklamam gerekecek ya da böyle sorgulayacaklar, şaka yapacaklar falan. Bunları çok şey yapmak istemiyorum. Hani direkt saklamak değil de, bahsetmekten kaçınıyorum

---

<sup>35</sup> Bunun aksine vegan olduğunu ifade etmekten kaçınmadığını söyleyen katılımcılar da bulunmaktadır. Bu başlığın veganlığın olumsuzlanması konusunda başvurulan bir stratejiyi öne çıkardığı, veganların eylemleri konusunda yekpare bir davranış biçimi olduğunu iddia etmediği hatırlanmalıdır.

gerçekten. Ama hani öğrenseler çok da sorun olmaz. (Eylem, 25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan)

Vegan kimliğinin (veya bu bağlamda damgasının) saklanmadığı fakat açığa çıkarılmadığı yönündeki bu vurgu, onun reddedilmediğini fakat kişinin ondan kaynaklanacağını düşündüğü gerilimden kaçma isteği duyduğunu göstermektedir. Böylece etkileşim her iki taraf için daha kolay hale getirilmektedir. Goffman (2019, ss. 145-146), *üstünü örtme* [*covering*] olarak adlandırdığı bu durumu şöyle betimlemektedir:

Bir damgasının olduğunu kabul etmeye hazır olan kişilerin (pek çok durumda hâlihazırda çok bilindik ya da çok aşikâr olduğundan) yine de damgalarının açığa vurulmasını engellemek için büyük çaba harcayabilecekleri bir gerçektir. Kişinin amacı; gerilimi azaltmak, yani damgasına yönelik örtük bir dikkatten kaçınmayı, hem kendisi hem de başkaları için kolaylaştırmak ve etkileşimin resmî içeriğine doğaçlama bir katılımı korumaktır.

Bilge (30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan), “*Ben veganım*” dedikten sonra insanların kafasında bir şeyler canlandığını ve bundan kaçınmak için restoranda bir çalışanla konuşurken vegan olduğunu söylemediğini, isteklerini süt ve et “*tüketemiyorum*” şeklinde ifade ettiğini aktarmaktadır. Barış, vegan olduğu duyulduğunda “*elitist*” ve “*marjinal*” görüldüğünü, hayvansal ürün istemediğini belirttiğinde “*Yok, çok az var zaten içinde*”, “*Koca kazanın içine bir tane yumurta kırıldı sadece*” gibi tepkiler aldığını ve ciddiye alınmak için garsonlara “*alerji*” bahanesini öne sürdüğünü ifade etmektedir. Veganlar gerek veganlık beyanının insanların zihinlerinde oluşturacağı düşünülen olumsuz ifadelerden kaçınabilmek gerekse hayvansal ürün tüketmeme isteğinin ciddiye alınmasını sağlayabilmek için vegan kelimesini kullanmayıp bahaneler öne sürmek zorunda hissedebilmektedir.

Kişinin kimliğini açığa çıkarıp çıkarmama kararı, bu açığa çıkarmanın ardından başlayacağını varsaydığı diyalogu kontrol edip edemeyeceğine yönelik özgüveninden etkilenmektedir. Vejetaryen olduğu dönemde “*Aç değilim*” gibi bahaneler sunan Ekin (24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan), “*çok uzun bir süre bilgi tüketip*” ardından “*kendi süreci*”nden geçtiğine ve *kazandığı* özgüvenle bu bilgiyi açığa çıkarabildiğine işaret etmektedir: “*Eğer bu kadar bilgimde özgüvenli olmasam belki yine de derdim, yalan söyledim*”. Ekin, vegan olduktan sonra doğrudan hayvansal gıda tüketmediğini söylemeye başladığını çünkü bunu saklarsa “*bilgiyi yayamayacağını*” düşündüğünü ifade etmektedir.

Özgür, bir arkadaşında “*Veganlar hep misyonerdir, hep saldırganlardır*” gibi bir algı oluştuğunu, kendisinin arkadaşlarına özgürlük sağlayarak bu algıyı kırdığını öne sürmektedir. Bir kişinin olumsuz bireysel özelliklerinin bile vegan kimliğinin bir parçası olarak sunulduğunu ve “*vegan*” kelimesinin nasıl bir damgaya dönüştüğünü şöyle özetlemektedir:

Vegan arkadaşlarından birisiyle beni tanıştırmıştı, gerçekten problemlili bir insandı. (*Gülerek*) ama vegan olmasıyla alakası yok bunun yani, kişinin kendisi problemlili, karakteri problemliydi sanırım. Ya işte orada ayrımı tırnak içerisinde sıradan bir insan bazen yapamayabilir çünkü karşısındaki insanın vegan olduğunu bildiği zaman direkt olarak vegan, böyle tepeden tırnağa yan bir şekilde vegan yazıyor o insanın üzerinde baktığı zaman. (Özgür, 28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan)

Ekin, hayvansal ürünlerin daha az tüketilmesi konusunda çevresindeki insanlara örnek olduğunu fakat bunu yaparken vegan etiketinin ön yargısından kaçındığını dile getirmektedir:

Gittiğim yerlerde hayvansal gıda tüketmiyorum diyorum. Veganım demiyorum açıkçası. Buna bir etiket koymak istemiyorum. Vegan etiketinin de kendi içinde bir ön yargısı var ister istemez. İlk önce o ön yargıyı kırıp ondan sonra o etiketle bağdaştırmayı tercih ediyorum ben. (Ekin, 24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan)

Ekin, veganların karşılaştıkları ön yargılar konusunda onların diğerlerine “*çok agresif ve insanların anlamayacağı ve empati kuramayacağı şekillerde*” yaklaşmasının da etkisi olduğunu düşünmektedir. Veganlığı bir kimlik olarak görmediğini belirten İlke, sorulmadan vegan olduğunu beyan eden kişiler hakkında olumsuz düşüncelerini şöyle ifade etmektedir:

Beni zora sokacak bir durum yoksa ben vegan olduğumu söylemek zorunda değilim. Bu benim ideolojik bir tarafım. Yani bu benim kimliğim değil işte onu söylemeye çalışıyorum. Mesela siz sorunuzda etnik kimliğimi sordunuz, sormasanız ben söylemek zorunda değilim ve öyle “Ben şuyum” diye kimseye gitmem karşısına. (İlke, 38, erkek, doktora öğrencisi, 10 yıldır vegan)

Böyle dayanamadığımız, nefret ettiğimiz şeyin bile olmasının hakkının olması gerektiğini düşünüyorum. Yeterli mesafeyi koyabiliyorsam, benim yaşam alanıma girmiyorsa onun orada olmasına karşı çıkmamalıyım, o da

bana karşı çıkmamalı yani (Toprak, 39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan)

Veganlık beyanının karşı tarafı ötekileştirdiği yönünde düşüncelere sahip olan Toprak, “*sahne veganı olmak*” gerektiğini dile getirmektedir. İnsanların çocukluklarında bir travma yaşadığını ve bunu zamanla normalleştirdiğini düşünmesi nedeniyle onlarla konuşurken belirli stratejiler geliştirdiğini aktarmaktadır:

Ben veganım demek şiddet eylemidir demek istemiyorum ama içinde karşı tarafı ötekileştiren, “Ya içeridesin ya dışarıdasın” gibi bir etkisi var gibi düşünüyorum. Pedagojik olarak da ortamlara “Ben veganım” diye girmek yerine birazcık stratejik ve belki samimi olmayan bir şey ama sahne veganı olmak, yani sessiz sedasız masada sebzelerini seçip bilmem ne, bir noktada tabii “Bunun içinde yoğurt var mı?” gibi bir şeyler sormak gerekebiliyor. Oralarda ortaya çıkabilir. Gizlemeden de ama işte bayrak sallamadan da [...] Yani bir strateji ister istemez belirlemek zorunda kalıyorsun. Kişi genelde *unconscious* [*bilinçsiz*] oluyor çünkü konuya girildiğinde. Yani çünkü çocukluğunda karşılaştığı bir travma var. O ineğin, koyunun boğazının kesilip kanının aktığı, kanının alnına sürüldüğü an her çocuk için aslında korkunç bir an. Sevdiğin yumuşak tüyünü, böyle bir duygusal bağ kurduğun hayvanın gırtlığının kesilmesi. Ama onu sonradan normalleştiriyorsun, yani “Bu bir işte gelenek”, şudur budur falan. Dolayısıyla 30-40 yaşında konu tekrar açıldığında orada böyle hiç olgun olmayan bir şey çıkıyor içeriden yani. Yıllardır sesi duyulmamış bir çocuk. O yüzden de pedagojik bir yaklaşım gerektirdiğini düşünüyorum. Haliyle kişinin hassasiyetlerine göre konuşuyor oluyorum ben. (Toprak, 39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan)

Devrim (21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan) insanlarla tartışırca “*antipatik*” gözükeceğini düşündüğü için “*siz istediğinizi yemekte özgürsünüz ama ben böyle mutluyum*” deyip konuyu geçiştirdiğini; hayvan sömürüsüne dair imada bulunup bulunmadığını sorduğumda ise arkadaşlarının kendisine saygı duymasını istediği için onlara saygı duymaya çalıştığını ve onları “*rahatsız edecek şeyler*” yapmadığını belirtmektedir. Jabs vd.’nin (2000, s. 390) araştırmasına katılan vegan ve vejetaryenler de kendi beslenme tercihlerini bireysel görmekte ve diğerlerinin bireyselliğine değer vermektedir; diğerlerinin de kendileri gibi beslenmelerini arzu etseler de onları tercihleri nedeniyle yargılamamaktadır.

Vegan ve vejetaryen kimlikler diğerlerine birer diyet olarak sunulursa ve ahlaki bir gündem içermezse diğerleri tarafından tolere edilebilmektedir (J. B. Greenebaum, 2012a, s. 310). McDonald (1999, s. 19), ideolojilerin gücünün veganları daha az konuşkan ve daha çok boyun eğen bir konuma getirdiğini ileri sürmektedir. Veganlar



“stereotipler, yanlış bilgiler ve çatışma” nedeniyle “susturulmuş” (J. B. Greenebaum, 2012a, s. 309) hissetmekte ve aynı zamanda uyumlu olmak ve sosyal zorlukları aşmak için kendilerini susturmaktadırlar (Bolderdijk & Cornelissen, 2022, s. 1). Kendini susturmak bilgi paylaşımını engellemekte (Paxman, 2021, s. 12) ve veganlığın niş bir olgu olarak görülmesine yol açmaktadır (Bolderdijk & Cornelissen, 2022, s. 1). Veganlar diğerlerinin güvenini kazanmak için onları yargılayan “radikal” veya “aşırı” bir vegan olmaktan kaçınmaktadır (Buttny & Kinefuchi, 2020, ss. 578-579). Bu isteklerle paralel biçimde veganların kimliklerini beyan etmelerine yönelik karşı çıkışlar sadece naveganlardan gelmemekte, veganların kendisi de bu durumu destekleyebilmektedir.

Veganlık bazı veganlar tarafından “gerekmedikçe” ifade edilmemesi gereken, bu yanıyla aktivist olmayan, diğerlerini olduğu gibi kabul eden bir ideoloji veya yaşam biçimi olarak görülmektedir. Böylesi görüşler naveganlarla olan etkileşimleri sorunsuz hale getirme isteğiyle (veya diğerlerine yönelik tavırların nasıl olması gerektiği konusundaki kişisel tercihlerle) veganlığın hayvan özgürleşmesiyle olan ilgisini bireysel bir düzeye çekmekte ve onu kişisel bir tercih olarak sunmaktadır. Veganlığın bireysel bir tercih olarak gösterilmesi ve naveganları kabul edici tavırlar sergilenmesi etkileşimlerin sorunsuz sürdürülmesi ve naveganların tehdit altında hissetmemesi için işe yarayabilir.

Bir mangal partisine katıldığımızda mezbahalardan söz açmanın uygun olmayacağını biliriz. Bu sessizlik yarasını delmeye, partiye bir vejetalyen<sup>36</sup> veya vejetaryenin katılımı bile yeter. Söz konusu kişinin durmadan yapılan sataşmalara ve şakalara maruz kalması onun karnist düzene geri dönmesine dair bir çağrı olarak da yorumlanabilir. Sessizlik, et yiyicileri suçluluk duygusundan ve aynı zamanda hayvan sömürsünün sebep olduğu devasa ahlâki sorunlar karşısında güçsüz hissetmelerinden korur (Giroux & Larue, 2021, s. 19).

Böylesi tavırların veganlığı daha “makul” göstererek ona karşı antipati duyulmasını önleyeceği düşünülebilir. Fakat etik veganlığın ana akım yemek etiğine meydan okuduğu; türcülüğü, karnizmi ve yemek tercihlerinin “kişisel seçim” olduğu düşüncesini reddettiği (J. B. Greenebaum, 2017, s. 356) göz önüne alındığında bu gibi tavırların aslında veganlığın ilkelerini askıya almak ve sömürüye karşı ılımlı bir tavırla karşılık vermek anlamına geldiği de söylenebilir. Aktivistlerin dahi veganlığı nasıl sunacakları

---

<sup>36</sup> Vejetalyen yazarlar tarafından “sadece bitkisel gıdalar, tahıl ve kuru baklagil tüketen kişi” olarak tanımlanmaktadır (Giroux & Larue, 2021, s. 9).

konusunda farklı görüşlere sahip olduğu düşünülürken ise veganlığın ne şekilde sunulmasının daha etkili olabileceği konusunda bir karara varmak zorlaşmaktadır.

Veganlığı kimlik olarak benimsememek ve gerekmedikçe bahsetmemek (İlke, 38, erkek), agresif ve yaklaşımlarda bulunmamak (Ekin, 24, cis erkek), veganlığı bayrak sallamadan sunmak (Toprak, 39) gibi izlenim denetimine yönelik eylemler, veganlığın *hassas biçimde sunulması gereken* bir kimlik olarak görüldüğüne işaret etmektedir. Veganlığa dair ön yargılar bireyin hem kendi davranışlarını hem de diğer veganların davranışlarını eleştirmesine ve yönlendirmek istemesine sebep olmaktadır. Özgür'ün (28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor) daha önce ele alınan aktarımından da görüldüğü üzere bir insanın herhangi olumsuz bir özelliği doğrudan vegan olmanın kendisine ve tüm veganlara atfedilebilmektedir. Veganların "etik" gibi olumlu bir nitelik yerine "agresif" gibi olumsuz bir nitelikle daha yoğun biçimde özdeşleştirilmesinin nedeni, veganların tavırlarından ziyade ön yargıların ve etiketlerin işleyiş biçimiyle –yani olumsuz görülen herhangi bir özelliğin bütünün tamamına atfedilmesiyle– ilgili görünmektedir. Daha önce söz edilen "ahlaklı isyankârlar" kavramının gösterdiği üzere "ahlaklı" bir davranış bunun aksini gerçekleştirenler tarafından bir tehdit olarak algılanabilmekte, kimliğine yönelik bir tehdit algılayan kişiler "ahlaklı" eylemde bulunan grubun eylemlerini değerden düşürmeye çalışabilmektedir (Minson & Monin, 2012; Monin, 2007; Monin vd., 2008). Böyle bir durumda veganların bir grup olarak agresif olup olmadığı konusu onların olumsuz algılanışı üzerindeki tek etken olmayacaktır. Bilge (20, cis kadın), vegan kimliği üzerinden stereotipleştirme çabasının hatalı olduğunu ve veganlığın işaret ettiği somut sorunların günlük etkileşimde görmezden gelindiğini şöyle vurgulamaktadır:

Biz veganlığı böyle sözel etkileşim alanında herhangi bir şeymiş gibi ele alıyoruz çoğunlukla ama o kadar isyana sürüklüyor ki beni, çünkü bunun muhabbeti yapılırken burada gerçekten canlılar cehennemi yaşıyor. O yüzden önem veremiyorum. Sadece bazen hani isyan ediyorum. Ve hani "Veganlar şöyle, veganlar böyle..." bu çok basit ve süremeyecek bir muhabbet. Neden çünkü binlerce binlerce başka vegan var, hiçbir topyekûn monolitik bir şey yok. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

### 3.2.2.2. Yargılamamak ve "Dayatmamak"

Katılımcıların kendi ilkelerini başkasına dayatmama vurgusu genellikle diğerlerini veganlıktan soğutma kaygısından kaynaklanmaktadır. Ailesine hiçbir zaman "Siz de *vegan olun*" diye direktmediğini belirten İlke (38, erkek, doktora öğrencisi, 10 yıldır vegan),

veganlığı ancak öğrenmek isteyenlere anlattığını ifade etmektedir. İlke, et yediği dönemde vegan bir hocasına “*Ben aşağıya gidip kebab yiyeceğim*” dediğinde hocasının (şu an kendisinin de onu “*örnek alarak*” yaptığı gibi) “*hiçbir şekilde bir yaptırım veya bir baskı*” kurmadığını, “*belki de bir baskı kurmadığı için*” kendisinin de şu an vegan olduğunu dile getirmektedir. Bilge (30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan), kimseye “*Sen bunu yapıyorsun*”, “*Kötüsün ve eksiksin*” gibi imalarda bulunmadığını, kendisi vejetaryen olduğu dönemde evinde ağırladığı ve vegan yiyecek olarak yalnızca tahıl barı sunabildiği bir vegan arkadaşındaki “*bilgeliği*” miras aldığını ifade etmektedir.

Utku, et yediği dönemde “*ne zaman yeni bir akım olsa mutlaka başında*” olan bir arkadaşının üniversite yemekhanesinde kendisine ve başka bir arkadaşına “*Gerçekten ceset yiyorsunuz*” gibi bir dille yaklaştığını ve kendisinin bu durumu farkındalık yaratma konusunda etkili bulmadığını şöyle aktarmaktadır:

Bana bu şekilde yaklaştığın zaman ben ceset yediğimi anlamam zaten, senin bana yaklaşımın bu şekilde olursa ben ceset yediğimi anlamam, sadece sen bana hakaret ediyormuşsun gibi falan anlarım. (Utku, 24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Barış, “*başka bir kişinin alanına girdiğini*” düşündüğü için, veganlığı “*mizacı*” gereği “*onun izin verdiği ölçüde*” anlattığını, sadece veganlık konusunda değil diğer konularda da “*dayatmacı bir pozisyonda olmaktan*” hoşlanmadığını dile getirmektedir:

Bir de hani vegan olası varsa da belki negatif bir imaj da yaratılır diye de bir düşüncem var tabii ki. Ama bu tabii ekstrası. (Barış, 32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan)

Aktivizm yapmayan, diğerlerine hayvan sömürüsü konusunda herhangi bir imada bulunmayan ve hayvansal ürünlerin yenmesini göz ardı eden veganlar diğerlerine sağladıkları rahatlık nedeniyle “*en makul*” veganlar olarak görülmektedir. Naveganlar açısından “*en iyi*” veganın *keyif kaçırmayan* bir vegan olması oldukça tahmin edilebilir bir durumdur:

Yakın zamanda aslında çok yakın iki arkadaş edindim. Yani arkadaşlığımız daha bir üç dört ay önce filan başladı ve sürekli söylüyorlar, her konusu açıldığında söylüyorlar, ya hayatım boyunca gördüğüm en makul vegansın sen diyorlar. Hiçbir şekilde bizim fikrimizi değiştirmeye çalışmadın dediler.

Sadece var olarak bize ne olduğunu, nasıl bir şey olduğunu gösterebiliyorsun. Sürekli beraber takılıyorz. İşte beraber gidiyoruz, abur cubur alıyoruz. Ben kendiminkileri alıyorum, diyorum ki ben kendiminkileri aldım diyorum, siz de ne yaparsanız yapın diyorum. Siz bunu alacaksınız, siz bunu alacaksınız, bu vegan değil diye saldırmıyorum hiç kimseye. [...] Yani yakın arkadaşlarımla çevremde genellikle şeyi çok fazla duyuyorum, sen bugüne kadar gördüğüm, tanıştığım en iyi veganlardan birisin, en iyi vegansın diyen hatta arkadaşlarım da var. Ne bileyim benim açıkçası böyle veganlığı yaymak, misyonerlik gibi bir şeyim yok. Neden yok ben de bilmiyorum. Ben sadece kendim veganım, kendi vicdanımı rahatlatıyorum bu şekilde. Başkalarını değiştirmek gibi bir çabam yok. Değişirlerse çok mutlu olurum ama öyle bir çabam yok. (Özgür, 28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan)

Jessica B. Greenebaum (2012a, s. 311) Melanie Joy ve Carol J. Adams'ın görüşlerinden yola çıkarak vejetaryenlik ve veganlığın "hayvanları yemek üzerine kişisel bir tercih" olarak görüldüğünü fakat *karnivor* veya *omnivor* olmanın "hayvanları yemenin sosyal inşası üzerine bir görüş" olarak algılanmadığını ifade etmektedir. Psikolog Melanie Joy (2010) *karnist* olarak kavramsallaştırdığı düzende belirli hayvanları yemenin *normal*, *doğal* ve *gerekli* olduğu yönünde bir inancın hakim olduğunu göstermektedir. Bir karnizm ölçeği hazırlayan Monteiro, Pfeiler, Patterson ve Milburn (2017), karnist ideolojinin "uyumlu ve ayırt edilebilir iki inanç setinden" oluştuğunu iddia etmektedir. "*Karnist savunma*" olarak adlandırılan ilk inanç seti "et tüketimini meşrulaştırarak ve et üretimindeki hayvan ızdırabını inkâr ederek hayvan yeme edimini savunmak" için kullanılmaktadır. "*Karnist hakimiyet*" olarak adlandırılan ikinci inanç seti ise "hem hayvanları değersizleştirerek hem de onlar üzerindeki insan üstünlüğünü teyit ederek hayvanları etleri için öldürmeyi meşrulaştırmak" ile ilgilidir. Bu doğrultuda araştırmacılar, karnist düşüncelerin "hem hiyerarşik hem de ideolojik" (Monteiro vd., 2017, s. 6) olduğunu öne sürmektedir.

Veganların birer "gündemi" olduğu inancına karşın naveganların hakikatin tarafsız yargıçları oldukları varsayımını ele alan Colb (2013), etik veganların "alternatif bir yaşam sunmak" gibi bir gündemleri olduğunu kabul etmekle birlikte vegan-navegan karşılaşmalarında tamamen bilinçli olmasa da rekabet halinde bir başka gündemin söz konusu olduğunu öne sürmektedir. "Omnivorun Gündemi" olarak adlandırdığı bu gündemde omnivorların "çoğu insanın her gün kendisini ve ailesini beslediği öğünlerde olumsuz hiçbir şeyin olmadığı yolundaki rahatlatıcı fikri" sürdürmeye çalıştığını; bu gözlemin bir ithamdan ziyade anlamlı bir tartışma yürütebilmek için fark etmemiz gereken bir olgunun ifadesi olduğunu ileri sürmektedir (Colb, 2013). Heteronormatif, erkek egemen ve karnist bir toplumun tüm kabulleri doğallaştırılırken bu kabullere karşı çıkan

sesler ne kadar cılız olursa olsun birer dayatmaya indirgenerek etkisizleştirilmeye çalışılmaktadır. “Dayatma” ifadesi aynı zamanda LGBTİQ+ ve feminist hareketin savunucularının da eylemlerine yönelik sıkça dile getirilen bir ifadedir. Azınlığın yürüttüğü –ayrımcılığa uğrayan insanları veya hayvanları merkezine alan– bir hak mücadelesinin dayatma olarak adlandırılması yapısal açıdan pek makul görünmemektedir:

Kim bir başkasını, kendi kurallarını kabul etmeye zorlayabilir ve bunu başardığında başarılı olmasının nedenleri nelerdir? Bu elbette, bir siyasi ve ekonomik güç meselesidir (Becker, 2017, s. 37).

Veganların hayvanlara dair görüşlerini insanlara dayattığını öne süren “vegan terörü” etiketi, hayvanların yenmesinin “doğal” olduğunun sosyalizasyon süreçleriyle her bir insana dayatıldığı ve hayvanların her gün gerçek anlamda teröre uğradığı gerçeğini saklamaktadır. Feminist bir bilim arayışıyla erkeklik ve et yemenin kesişimselliğinde bilimsel anlatıları inceleyen Ezgi Burgan (2015, ss. 41-43), normalleştirme süreçlerinin görünmezliğine ve normalleştirme sürecinde gizlenen politik içerimlere şöyle değinmektedir:

Normun sınırlarının belirginleşebileceği noktalardan bir diğeri de, heteroseksüel olmayan birine “nasıl eşcinsel oldun” diye sorulmasında olduğu gibi; vegan birine “nasıl vegan oldun” diye sorulmasında görülebilir. Bu soruyu bütün etik yüklerinden arındırarak düşündüğümüzde dahi şu varsayım ortada durmaktadır: tıbbi söylemin sağlık için, biyolojik söylemin insan metabolizması için belirlediği norm heteroseksüel olmak ve et yemektir; dolayısıyla heteroseksüel olmama ya da et yememe pratiğinin kendisi normu bozmuş ve doğal olanı aksatmıştır. Oysa “et yemeye nasıl karar verdin?” ya da “heteroseksüel olmaya nasıl karar verdin” sorusu gündelik yaşamda normatif bir soru değildir. Çünkü normal olan ezeli ve ebedi kabul edildiğinden, ona nasıl karar verildiği sorusunun dışında yer alır [...] Oysa ki bu normları besleyen sistemler olarak, hem patriyarka hem de insanmerkezcilik; kapitalizm, sömürgecilik ve onların kendi içerisindeki dönüşümleri gibi pek çok kırılma noktasından geçerek günümüzde işledikleri hali almışlardır [...] Günümüzde, Donna Haraway’in (2006) tanımladığı biçimde bilim ve teknolojinin toplumsal ilişkilerinde, bilimsel anlatılar bir “uzmanlık” meselesi olarak sunulmaktadır. Bu uzmanlık, “bizim adımıza” ve “bizim için” neyin faydalı olduğunu, hangi cinsiyetin hangi “besin”den ne kadar yemesi gerektiğini ya da hangi cinsiyetin hangi cinsiyeti sevebileceğini söyler. Ne yersek veya “bir kadın olarak” ya da “bir erkek olarak” nasıl davranırsak “doğal”, “normal” ve “sağlıklı” olacağımızı bu bilimsel uzmanlık belirler. Hangi hayvanın “besin” addedileceğini, hangi hayvanın “sevileceğini” de yine bu bilimsel uzmanlık, diğer dini ve kültürel egemenlerle sessiz bir uzlaşma içerisinde belirlemeye dahil olur. Bu uzmanlık cinsiyet ilişkilerinin ve yemek yemenin bütün politik içerimlerini gizleyerek, sözde “özgürlükçü” ve “çoğulcu” bir dille onu yalnızca “bu benim tercihim” bireyciliğine indirger:

hayvanların yemek için öldürülmesi veya kadınların aile içinde şiddet görmesi “özel” alana atfedilir. Böylece bilimsel anlatılar, gündelik yaşamın en “özel” derinliklerinde işlenir ve yeniden üretilirler.

Dayatma söz konusu olduğunda karnist kültürün ve vegan karşıtlığının çok daha başarılı olduğunu çocukların vejetaryen-vegan olmasına yönelik tabuda net biçimde görmek mümkündür. Çocuklara et ve hayvansal ürünler yedirmenin doğruluğu sorgusuz kabul edilirken vejetaryen-vegan çocuk büyütmenin çocuğun iradesine aykırı olduğu, vegan ailelerin çocuklarını buna zorladığı ve çocuğun vegan olup olmayacağına reşit olduktan sonra kendisinin karar vermesi gerektiği ileri sürülmektedir. Her durumda bir seçim söz konusuysen et yemenin doğallaştırılmış olması nedeniyle çocuklara et yedirmenin çocuğun yerine bir seçimde bulunma ve bir dayatma olduğu düşünülmemektedir. Bir konum doğal kabul edilirken diğer konum sapkın addedilmektedir. Çocukların et yemesi doğal kabul edildiği gibi bunun ayrıca gerekli olduğu da öne sürülmekte, böylece vegan karşıtı savların sorgulanması elden geldiğince zorlaştırılmaktadır. Ebeveynin ihmalinden ölen bir çocuk söz konusu olduğunda bunun nedeni haksız yere veganlığa bağlanabilmekte, fakat omnivor bir ailenin çocuğu beslenmeye bağlı herhangi bir nedenden öldüğünde böylesi bir vurguya ihtiyaç duyulmamaktadır.

Vegan çocuk yetiştiren ailelere karşı çocuğun kendi iradesiyle karar vermesi gerektiği savunulsa da hayvanların öldürüldüğünü öğrenen ve hayvan yemekten memnun olmayan çocukların itirazları ebeveynleri tarafından susturulmaktadır ve vejetaryen olma yönünde eğilim gösteren çocukların bu istekleri ebeveynlerinin kontrolünden çıkacakları yaşa ulaşana kadar bastırılmaktadır (Beardsworth & Keil, 1991, s. 21). Çocuklar, hayvanların ağaçta büyüdüğü gibi kandırmacalarla hayvan bedenini tüketmenin gerçekliğinden uzaklaştırılmaktadır. Çocukların vegan beslenmesinin sağlıklı olacağı yerleşmiş bir kanı olduğundan çocuğun hayvanlarla olan ilişkisini sorgulamaması için vegan olan kişinin bu konuda konuşmaması istenebilmektedir. Kardeşleri olan 18 yaşındaki Ülkü, ailesinin vejetaryen ve veganların sağlıklı olup olmadığını araştırmadığı halde kardeşleri sağlıklarını kaybederler diye Ülkü'nün onların yanında veganlık konusunu açmasını istemediğini, tavşan pişirdikleri bir gün kardeşi tavşanı yemek istemediği halde baskı yaptıklarını, kardeşine “*sevdiği bir canlıyı, okşayıp sevdiği bir canlıyı*”, “*çizgi filmini izlediği*”, “*duygusal bağ kurduğu*” hayvanı zorla yedirdiklerini anlatmakta ve çocukların veganlığı hakkındaki fikirlerini şöyle dile getirmektedir:

İnsanlar “Çocukları vegan yetiştirmek onların özgür düşüncelerine karşı” diyorlar ama benim etle yetiştirilmem de benim özgür düşüncelerime karşıydı. Çocuğun kendi tercihi yok. Çocuğu etle beslemek ya da beslememek onun özgür düşüncelerine karşı çıkmak değildir. Onu büyütüyorsunuz. Daha sonra o karar aldığında ona karşı çıkmak özgür düşüncesine karşı çıkmak olur. (Ülkü, 18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan)

Bu tartışmada ve vegan ebeveynlerin suçlanmasında kendini gösteren güç mücadelesi, bireysel çıkarların yanı sıra büyük oranda hayvan haklarını ve hayvan özgürleşmesini kendi çıkarlarının önüne koymakta isteksiz olan endüstrilerle ve kurumlarla ilgilidir. Toprak, insanların içinde bulunduğu durumu “*sömürüye bilinçsiz bir şekilde ortak*” edilmek olarak nitelendirmektedir:

Kendini üstte görmek, “Ben bunu başardım, becerdim”, “Sen katilsin” falan gibi bir yaklaşımla insanları ötekileştirmemek gerekiyor. Birazcık daha o empatiyi insanlara da uygulamak gerekiyor. İnsanları birazcık aslında durumun kurbanı olarak da görmek lazım. Ben kendimi kültürün kurbanı olarak görüyorum. Yıllarca bu sömürüye bilinçsiz bir şekilde ortak edildiğim için kültüre kızgınım. (Toprak, 39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan)

Veganların empati duygusu gelişmiş insanlar olacağı kabulünden hareketle bu yetinin vegan olmayan insanlar için de kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bir gönderisi altında bir vegan ile vegan olmayan birinin tartışmaya başladığını aktaran İlke (38, erkek, doktora öğrencisi, 10 yıldır vegan), veganın çok sert bir tepki vermesinin kendisini rencide ettiğini belirtmekte, “*her bilinci olan canlıya uygun bir şekilde yaklaşılması*” gerektiğini düşünmektedir. Ayrıca “*navegan*” kelimesini “*veganlığı aşağılayan bireylerin olumsuzlaştırılması üzerinden bir söylem*” olarak gördüğünü ifade etmektedir. İnsanların “*vegan olmayan bireylerin ‘navegan navegan’ diye üzerlerine gitmesi*”nin bu insanları etiketlenmiş hissettireceğini ve sıkıntıya sokacağını, bu kişilere yönelik “*empati yapma yeteneğinin kazanılmış olması gerektiğini*” düşünmektedir. Alışkanlıkların değiştirilmesinin zorluğu ile vegan alternatiflere erişimin zorluğunu bir arada değerlendiren Can (50, erkek, lisans mezunu, 22 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan), “*erişim olanakları biraz daha gelişse*” çevresinde “*vejetaryenliğe, veganlığa çok rahat geçebilecek insanlar olduğunu*” düşünmektedir. Bunun belki de bütün dünya için böyle olduğunu, çoğu insanın “*birçok şeyin bilincinde*” olduğunu, fakat alışkanlıklarımızı değiştirmenin zor olduğunu düşünmektedir.

### 3.2.2.3. Aktivist Etiketinden Kaçınmak

Vegan ve vejeteryenlerin kimliklerini açığa çıkarmamak istemelerinin bir diğer nedeni bu kişilerin *aktivist görünmeme* isteğidir (Romo & Donovan-Kicken, 2012, s. 415). İnsanların aktivizme dair sahip olduğu olumsuz stereotipik düşünceler onları sosyal değişimin bir parçası olmaya dirençli kılmaktadır (Bashir vd., 2013, s. 624). Yayınladıkları bir diyalogda aktivizm kavramının kendisinin kitlesel eylemin önünde bir engel oluşturup oluşturmadığını tartışan –ve ayrıca iki aktivist olan– Anthea Lawson ve Rupert Read (2022) de, “aktivizm” etiketinin bazı insanları kitlesel hareketlere dahil olmaktan alıkoyduğunu ve bu durumun aktivistlerin elde etmek istedikleri sonuçların önüne geçtiğini düşünmektedir. İklim üzerine kitlesel bir hareket başlatabilmenin belki de aktivist olma koşulunu aşmakla mümkün olabileceğini tartışmaktadır (Lawson & Read, 2022, s. 5).

Bu tez çalışmasına katılanların ifadelerinden görüldüğü üzere, aktivizm etiketi veganlık etiketiyle benzer fakat ondan daha da olumsuz görülen bir etikettir. Her veganın “*aktivist olmak zorunda*” olmadığını düşünen Utku, her vegan aktivistmiş gibi düşünüp saldıran insanlar olduğunu, “*hiçbir şekilde*” aktivist olmayıp “*sadece bir şey paylaşan*” ve paylaştığı şey üzerinden “*naveganlardan ve veganlardan aktivistmiş gibi tepkiler alan*” kişiler olduğunu aktarmaktadır. Utku, aktivizmin ne kadar olumsuz bir etiket olduğunu fark ederek veganlıkla ilgili herhangi bir bilgi paylaşanları bu etiketten kurtarmak istemektedir ve aktivist bir arkadaşının kendisine aktivist olmakla ilgili sitemini şöyle aktarmaktadır:

“Hayatında yaptığın en iyi şey aktivistliğe başlamamış olman, kendi bireysel yolculuğunu koruyor olman. O kadar çok yıldırabilirlerdi seni, psikolojik olarak. Yaşayışın, sadece beslenmeyle gelmeyeceklerdi, kavramlar karıştığı için veganlık varsa cinsel yönelim, şu da, bu da, diğer kimlikler de yüklenmeye başlayacak. Anlamadığın, üzerine etiketlerin yağdığı bir platformda kendini var etmeye çalışacaktın.” (Utku, 24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejeteryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Katılımcıların çoğu kolektif bir vegan aktivizmi içinde yer almamıştır.<sup>37</sup> Fakat katılımcılar bu vurgularına rağmen –“politik aktivizm” olarak nitelendirilmese de– hayvan

<sup>37</sup> Katılımcılara doğrudan aktivizm yapıp yapmadıkları sorusunu yöneltmedim. Katılımcıların mülakat sırasında aktivizm hakkında yaptıkları yorumlardan hareketle böyle bir varsayımda bulundum. Bazı katılımcılar aktivizm yapmadıklarını belirtirken Toprak (39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan) yıllar boyunca sosyal medya aktivizmi yaptığını, Doğa (26, kadın, yüksek



özgürleşmesi açısından olumlu veya doğru kabul ettikleri kimi eylemlerde bulunarak aktivizme ortak olmaktadır. Pallotta (2005, aktaran Wolf, 2015, s. 19) “yaşam tarzı aktivizmi (vegan veya vejetaryen olmak) ile politik aktivizm (bir sosyal hareket organizasyonuna aktif katılım) arasında ayırım yapmaktadır. Yaşam tarzı aktivizmi aşaması kişisel değişime yöneliktir; değişimin nesnesi benliktir”.

Aktivist olsun ya da olmasın, hepçil normatif bir toplumda dünyanın en eski normu ‘beslenme’ye karşı çıkan veganlar yeni değer yargıları ve varoluş pratikleri önererek toplumdan yapısal değişiklikler talep etmekte (Üzeltüzenci, 2018, s. vi).

Veganlar, kendi benliklerini dönüştürerek toplumun normlarına karşı çıkmayı göze almakta, doğru olduğunu düşündükleri bir amaç uğruna temelde bireysel, kimi zaman da kolektif eylemlerde bulunarak hayvan özgürleşmesine katkı sunmaktadır. Örneğin hayvan sömürüsü, hayvan sömürüsünün çevresel etkileri, hayvansal ürünlerin insan sağlığına etkisi gibi konularda araştırma yaparak öğrendikleri bilgileri diğer insanlara aktarmaktadır. Herhangi bir bilgi aktarmadan önce muhatabın konuyla ilgili soru sormasını beklemek aktivist etiketinden kaçınmanın bir yolu olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılar, karşı taraf konuyu merak ettiğinde ve soru sorduğunda “ılımlı davranmak” gibi belirli tavırları sürdürerek bilgi aktarmayı tercih etmektedir. Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan), “*insanları vegan yapma*” derdi olmadığını, “*çok aktivist ruhlu bir insan*” olmasa da “*çok pasifist*” de olmadığını, insanların sorularına “*sabırla*” cevap verdiğini, onlara okuduğu bilimsel çalışmalar ve makalelerden bahsettiğini fakat ancak “*konuları onlar açtığında*” bir şeyler anlattığını çünkü konuyu kendisi açarsa “*itici*” olacağını düşündüğünü dile getirmektedir.

Utku (24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan), veganlığa dair algıyı feminizm üzerinden örneklendirerek insanların feministleri “*erkek düşmanı*” olarak kodladığını ve feminizmin “*ne olduğunu anlatabilen*”, hatta onu “*yaşayabilen*” insanlar sayesinde feminizme bakış açısının değişiyor olduğunu, aynı şekilde kendisinin “*anlamak isteyenine anlatarak*”, “*biraz daha sakin kalarak*” onların “*bakış açısını değiştirmeye*” çalıştığını aktarmaktadır. Bilge (30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl

---

lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 3 yıl 6 aydır vegan) vegan olduğunda “*doğal olarak*” “*bireysel*” çevresinde aktivizm yapmaya başladığını, Bilge (30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan) ise “*aktivist bilinciyle*” çağrıldığı mekanlara gittiğini ve insanların bilincinde yer etmeye çalıştığını, Fransa’da bir eyleme katıldığını ve sinemayla aktivizm yapabileceğini düşündüğünü aktarmaktadır. Mülakatın akışı içerisinde aktivizm konusunu açmadığı halde aktivizm yapan başka katılımcıların da var olabileceğini ayrıca belirtmek isterim.

vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan) “*sözel olarak çok güçlü biri*” olmadığını, tartışmayı kendisi için bir araç olarak görmediğini, bunun yerine hazırladığı bir “*bilgilendirme mail*”ni “*ilgisi olan insanlarla*” paylaştığını, bu mail karşılığında güzel tepkiler aldığını ifade etmektedir.

İlke, veganlığı “kimlik” olarak değil “ideolojik bir yaklaşım” olarak gördüğünü, bu sebeple kendisine soru sorulduğunda bunu aktarmakla yükümlü hissettiğini ifade etmektedir. Aktivizm yapmadığını –ve hatta aktivistlerden pek hoşlanmadığını– aktivistlik yaparsa “*ötekileştirmeyle*” karşılaşacağını ve “*karşı tarafa*” ulaşamayacağını, ancak “*düşünceler konusunda aktivist*” olduğunu ve “*bireysel aktivizm*” yaptığını ileri sürmektedir:

Çünkü benim aktivistliğim karşı tarafa bu bilgiyi ulaştırmak. Kabul edip etmemesi değil. Karşı tarafa doğru bilgiyi ulaştırmam. (İlke, 38, erkek, doktora öğrencisi, 10 yıldır vegan)

Vegan olmadan önce başka veganlarla karşılaşan katılımcılar bu insanların gerek tavırlarıyla gerekse veganlığın yapılabilir olduğunu göstermeleriyle kendilerine örnek olduklarını aktarmaktadır. Benzer şekilde kendileri de varlıklarıyla veya diğerlerini bilgilendirme yoluyla veganlığı temsil edebileceklerini ve veganlık konusunda farkındalık yaratabileceklerini düşünmektedir. Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan), kendisinin veganlık konusunda öğrendiklerini yaklaşık üç senede sindirebildiğini, “*aktivist yani*” çok fazla olmasa da insanlarda olumlu bir algı bırakırsa akıllarında soru işareti oluşturabileceğini ve belki konuştuğu birisinin üç beş sene sonra “*Evet ya, böyle bir şey vardı*” deyip o fikri kafasında büyütebileceğini düşünmektedir. Kamuran (38, kadın, yüksek lisans mezunu, 6 yıl azaltmacılıktan sonra vejetaryen olmuş, 10 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan) “*daha pasif tarafta*” olduğunu, iş yerinde vegan yiyecekler talep ederek “*anlaşılabilirlik*” talep ettiğini ve belki bu durumun insanların akıllarında “*soru işareti*” yaratabileceğini düşündüğünü ifade etmektedir. Tüm bunlar, aktivist etiketiyle damgalanmaktan, yani etkileşimlerinde olumsuz düşünceler uyandırmaktan kaçınan kişilerin bu amaçla çatışan (hayvan özgürleşmesi konusunda katkı sağlamak gibi) isteklerini “makul” görülecek biçimde gerçekleştirme yöntemleri olarak görülebilir.

McDonald (2000, s. 17), araştırmasına katılan veganların bazen toplumdan uzaklaşmak isteseler de hayvanlara en iyi şekilde destek olabilme yolunun kendilerine karşı düşmanlık olabilen bir toplumda vegan olarak mücadele etmek olduğunu düşündüklerini

aktarmaktadır. Emek, vegan biriyle daha önce hiç karşılaşmamış insanların kendisine çokça soru yönlendirdiğini, bir yandan insanların “*saçma sapan tepkiler vereceğini bilerek yine de düzgün cevaplar vermeye çalışma*”nın sınırlarını bozduğunu, fakat diğer yandan “*veganları ve veganlığı*”, “*sömürülen hayvanları*” “*temsilen orada bulunan tek kişi*” olması nedeniyle soruları geçiştirmenin veya üstü örtük cevaplar vermenin “*hayvanların haklarını ihlal etmiş*” gibi hissettirdiğini dile getirmektedir:

Böyle bir arafta kalıyorum bazen. Diyorum ki anlatayım düzgünce. Düzgünce anlatıyorum ama böyle saçma salak bir tepki alıyorum sonra. Sonrasında da işte bir daha başka biri sorduğunda üstü kapalı, işte geçiştiriyorum bir şekilde. Böyle geçiştirdiğimde de şey diyorum, ya bu insanlar veganlığı asla bilmeyecekler belki de benim yüzümden, belki de ben düzgünce anlatsaydım bir şeyler anlayıp öğrenip belki değişirlerdi diye düşünüyorum. Böyle bir döngü içindeyim kısacası. (Emek, 27, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıldır vegan)

Toprak (39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan), basit bir eylem gibi görünen “*rol model olma*” çabasının insana bir “*yük*” olduğunu, insanın kendisine “*hata*” yapabilme, “*yanlış*” yapabilme olanağı vermesi gerektiğini düşünmektedir. Kendisinin uzun süre olduğu yer ile ideal arasındaki boşluğu görmezden gelerek yaşadığını aktarmaktadır ve bunu insanın kendine uyguladığı şiddet olarak nitelendirmektedir.

Vegan aktivistlerin kullandığı bir diğer yöntem hayvan sömürsünü betimlemek veya hayvan sömürsüne dair videolar izletmektir. İnsanları hayvan özgürlüğü hareketine dahil etme sürecinde (mezbahalardan görüntüler izletmek gibi) şok taktiklerinin işe yarayabildiği (Jasper & Poulsen, 1995, ss. 498-499) görülse de kimi katılımcılar video izletme yöntemini yanlış bulmakta, kimileri kendileri izleyemediği için başkalarına da izletmediğini söylemekte, kimileriye görsel kullanmakta herhangi bir sorun görmemektedir. Katılımcılar genellikle hayvan sömürsüne dair sözel anlatım yoluyla bilgi vermeyi tercih etmektedir. Sözel anlatım sırasında katılımcıların karşılarında bulunan insanın neyi önemseyeceğini tartarak dilini buna göre seçtiği fark edilmiştir.

Katılımcılar farkında olarak veya olmayarak farklı biçimlerde vegan harekete katkı sağlamaya çalışmaktadır. Fakat bu çabaların her daim yeteri kadar etkili olduğu düşünülmemektedir. Veganlığa dair olumlu bir algı yaratma çabası olup olmadığı sorusunu yönelttiğim Devrim (21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan), “*Evet çabalıyorum ama o kadar pasif çabalıyorum ki hiçbir etkisi olmuyor*”

cevabını vermiştir. Devrim başka bir soruya yanıtında “*uyumsuz gözükmemek adına*” arkadaş ortamında veganlıkla ilgili konu açmadığını da belirtmiştir. Veganlığa ve özellikle de aktivizme yönelik ön yargılar, veganların çevresindekilerin “keyfini kaçırmama” ve kabul görme isteği ile hayvan özgürleşmesine daha fazla katkıda bulunabilme isteğinin birbirini dışlamasına sebep olmaktadır.

#### 3.2.2.4. “Normal” Olmak

Sosyal inşacı yaklaşıma göre normal ve anormal sosyal süreçlerle inşa edilmektedir ve bunlar nesnel kategoriler değildir. Goffman’ın (2019) damga üzerine görüşleri belirli kimliklerin ve davranışların sapkın olarak etiketlenmesi ve bu kişilerin ayrımcılığa uğrayıp dışlanması süreçlerine odaklanmaktadır. Damgalar sosyal etkileşimler aracılığıyla yaratılmakta ve sürdürülmektedirler. Normal ve anormalin kendi özünde bir gerçekliği olduğunu kabul etmeyen böyle bir yaklaşım, bu sayede aktörlere kendilerini toplum tarafından kabul edilen normal ve anormal kimliklere ve davranışlara meydan okuma olanağı tanımaktadır. Veganlar toplum tarafından sapkın görülse de bu görüşe karşı çıkacak faaliyetlerde bulunabilmektedirler.

*Vegafobik Olmayan Davranışlar* başlığında ele alındığı üzere veganların doymasının önemsenmesi bir yanı sıra olumlu duygular uyandırır da uygun ve yeterli yiyecek bulmak üzerine fazla vurgu yapılması veganların konumunu zor gösterebildiğinden onlar tarafından rahatsız edici bir durum olarak değerlendirilebilmektedir. Kendi içinde bulunduğu durumu normal bulan ve bunu dışarıya da yansıtmak isteyen veganlar, bu tarz tepkiler sonucu normallik ve kolaylık sunumunu sürdürmekte zorlandıklarından söz konusu tepkiler izlenim denetimlerini zorlaştırıyor olabilir. “*Özel muamele*” yapılmasını istemediğini belirten Utku (24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan), ailesi ve arkadaşlarının özel çabalarını kendisini düşündükleri için yaptıklarını, bunun kötü algılamadığını fakat kendisini kötü hissetmesin diye gerçekleştirdikleri eylemlerin ve telaşlı davranışların aslında –tersi bir etkiyle– kötü hissetmesine yol açabildiğini aktarmaktadır. Amacın “bir şeyler yemek” değil “*sosyalleşmek*” olduğunu düşünen Özgür (28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan), arkadaşlarının mangal yapılacağı zaman “*çok saçma*”, “*gereksiz*” çabalara girebildiklerini ve bu “*aşırı*” çabaların bazen “*yorucu*” olabildiğini dile getirmektedir. Eylemi gerçekleştiren kişi açısından olumlu ve “*düşünceli*” görülebilecek bir davranış, vegan olan kişide, kendisinden kaynaklı bir telaşa

sebeup olmak istememesi nedeniyle, olumsuz duygular uyandırabilmektedir. Veganların talep etmedikleri bir ilgi, tercih etmedikleri bir izlenimin verilmesine sebep olabilmektedir.

Sneijder ve te Molder (2009, s. 627), “sıradan olma”ya yönelik faaliyetlerin veganlığın “karmaşık ve sağlıksız” bir yaşam tarzı olduğu düşüncesini çürütmek için önemli bir faaliyet olduğunu öne sürmektedir:

‘Sıradanlık’ burada normatif olarak ‘karmaşıklık’ için retorik alternatif olarak çağrılır, öyle ki ‘vegan ama yine de sıradan bir insan’ olan biri kınanamaz.

İlke’nin normal olmaya dair aktarımı, naveganların veganları sıradan insanlar olarak görmeyi beklemediğini göstermektedir. İlke, insanların birbirini “önce kapağına göre” yargıladığını, bu nedenle bir kişinin giyim tarzına bakıp “*Aa bu hippie, bu kesin vegandır*” diye düşünebildiklerini ifade etmektedir. Kendisi “*memur gibi*” görüldüğü için vegan olduğunu öğrenen kişilerin şaşırdığını ve “*Bu nasıl vegan olabilir?*” diye düşündüğünü aktarmaktadır:

Veganlar hep alternatif kişiler olarak görülüyor. Alternatif kişilerden kastım mesela aktivist, çok ileri aktivist veya toplumda *deviant*, sapkın kişiler olarak görüldükleri için benim gibi biriyle karşılaştıkları zaman bir afallıyorlar. [...] aileden kaynaklanan bir şey bu. Öyle yetiştik. Öyle gözükiyorum. İnsanlar da gördüğü zaman şaşıyor, “E bu memur gibi yaşıyor ama böyle, alternatif değil bu”. Hani bizim gözümüzde bu sapkın bir karakter de değil. (İlke, 38, erkek, doktora öğrencisi, 10 yıldır vegan)

Katılımcılar veganlığın normalliğini vurgulamakta, kendilerinin diğerleri tarafından yanlış biçimde aşırı görüldüğünü düşünmektedir. Eren (20, genderqueer, lisans öğrencisi, 1 yıl 5 aydır vegan) veganlığın “*dışarıdan görüldüğü gibi*” “*aşırı*” olmadığını, “*gündelik hayatın bir parçası*” olduğunu ifade etmektedir. Ülkü kendisini “sıradan” olarak nitelendirmektedir:

Sıradan bir insanım, sıradan bir üniversiteye hazırlanan öğrenci gibiyim. Onlar gibi, çok normal bir insanım. (Ülkü, 18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan)

Özgür’ün veganların “normal bir insan” oldukları bilindiği takdirde insanların onları yargılamayacağına yönelik düşüncesi veganlar açısından “normal” olduğunu gösterebilmenin ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır:

Bence ne olduğunu bilmedikleri için karşılarında direkt olarak sanki farklı bir şey varmış, insan dışı bir şey varmış gibi düşünüyorlar ve korkuyorlar doğal olarak, insan bilmediği bir şeyden korkar. Halbuki sadece karşısında sıradan, normal bir insan olduğunu bilseler bence bu kadar korkmayacaklardır, bu kadar yargılamayacaklardır da dolayısıyla. (Özgür, 28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan)

### 3.2.2.5. Dili ve Duyguları Kontrol Altına Almak

Katılımcıların etkileşimler sırasında olumsuz algılanacaklarına dair kaygılarının iletişimlerinde duygularını daha fazla kontrol altına almalarına neden olabildiği görülmektedir. Eylem (25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan) birebir etkileşimlerinde “*gergin gülüş*” takındığını; espri yapıldığında veya kendisiyle dalga geçildiğinde “*gerginlik çıkmasın diye*” güldüğünü; espriye karşılık olarak *ciddi bir şey söylediği halde “ortam gerilmesin”* diye bunu *gülerek* yaptığını aktarmaktadır. Böyle davrandığı için gerginlik çıkmadığını belirtmektedir. Eylem’in bu tavırları sayesinde etkileşim süresince taraflar arasında gerginlik çıkmasa da Eylem kendi içinde bu gerginliği hissetmektedir. Orada “*dalga geçilen kişi*” olmak istemediğini, o konuma düşünce gerildiğini ve çok rahat bir iletişim kurmadığını ifade etmektedir.

Gerek katılımcıların vegan olmalarına yönelik aldıkları tepkilerden gerekse katılımcıların –*Sosyal Medyada Vegafobi* alt başlığında değinilen– veganlık beyanını alaya alan espriler yapılmasına yönelik düşüncelerinden görüldüğü üzere “ilgi çekmeye çalışan vegan/vejetaryen” ön yargısı oldukça yaygındır ve veganların davranışlarını etkileyebilmektedir. Bir veganın veganlık üzerine söyledikleri “ilgi çekmeye çalışan”, “marjinal olmaya çalışan”, “duyarıcı”, “hırçın”, “saldırgan” şeklinde olumsuzlanmasının, benlik sunumunu etiketlerden kaçınmak etrafında kurgulayan veganların daha çekingen ve sessiz davranmasına yol açabildiği düşünülmektedir. Veganlığa dair ön yargılar kişileri belirli bir izlenim vermektan korkar hale getirmektedir ve belirli duyguların ifade edilmesinin önüne geçmektedir. Ülkü, veganların “*hırçın*” olduğu yönündeki ön yargıya “*haklılık payı*” vermemek için sinirlendiğinde bunu belli etmemeye özellikle dikkat ettiğini belirtmektedir. Ülkü, navegan ürünlerden rahatsızlık duyup duymadığı sorusuna benzer şekilde kontrolü ele alıp izlenimini denetlediğini gösteren bir cevap vermiştir:

Eğer o an neden vegan olduğumu düşünürsem tabii ki üzülürüm, hatta oturup ağlayabilirim. Ama bir sürü akraba otururken bunları düşünüp ağlamam [...] veganların duygusal olduğunu, duygusal oldukları için vegan olduklarını düşünmelerine sebep olur. (Ülkü, 18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan)

Hayvan bedenlerine yönelik kazandığı yeni bakışla sofraya baktığında gördükleri kendisini derinden üzebilse de Ülkü veganlığın duygusallığa indirgenip etik yönünden uzaklaştırılmaması için kasıtlı biçimde bu duygularını bastırmaktadır. Kendisine hayvan sömürsünü hatırlatan göstergelere verdiği tepkilerin yanı sıra kendisini tetiklemeye çalışan kişilere de soğukkanlılıkla cevap vermeye özen göstermektedir. Kendisini “kışkırtmak” için soru yönelttiklerinde bu soruyu “*normal bir soruymuş gibi*” cevapladığını, *ağızlarına laf vermediğini* ifade etmektedir. Ülkü, karşısındakiler tartışmayı uzatsalar dahi onların kendisini anlamalarını istediği için tavrılarıyla tepki koymadığını ifade etmektedir. Seçilen dilin ve tavrın etkileşimi etkileyeceğini düşünen katılımcılar etkileşimlerinde sert ifadeler kullanmaktan kaçınmakta ve diğerlerine olabildiğince ılımlı yaklaşıma çalışmaktadır. Emek, “*sinirli vegan*”, “*agresif vegan*” algısı nedeniyle herhangi bir karşılaşmada siniri bozulduğunda çok belli etmediğini ve insanların veganları ve veganlığı böyle görmesini istemediğini dile getirmekte, duyduğu rahatsızlığı veganlıkla ilgili klişeleri tekrar ederek mizah yoluyla gidermeye çalışmaktadır:

O yüzden sakın kalmaya çalışıyorum, bir şey yapmıyorum. Bazen şöyle dalga geçiyorum, “Ben hayvanları çok seviyorum ama tabağımda seviyorum” ya da ne bileyim “Tabii ki, manyak mısınız ya ne veganlığı, gizli gizli gece kalkıp et yiyorum” falan diyorum. Aslında bu biraz pasif-agresif (*gülüyor*) bir tepki gibi bir şey bence. Kendini mizahla ifade ediyorsun. (Emek, 27, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıldır vegan)

Söylemek de kolay değil aslında ama nasıl daha tepkilerini almadan, hani hemen onlar da savunmaya geçip kendilerini kapatıyorlar bazen. Ona geçmeden nasıl söylerim, kendimi nasıl anlatırım... Şey yapmıyorum, “Ölmüş hayvan yiyorsun, ne kadar iğrenç” gibi şey gibi bir yerden değil de [...] çünkü o bence daha antipatik oluyor. “Veganlar agresif zaten” falan deyip daha savunmaya geçen kendilerini ve beni anlamayan bir yerden oluyor diye düşünüyorum. O zaman hiç ulaşamayacağım, diyalog kuramayacağım çünkü daha da çemkirecek. İletişim yolunu kapatmadan bir şey söylüyorum, çalışıyorum en azından, etkili oluyor mu bilmiyorum. (Kamuran, 38, kadın, yüksek lisans mezunu, 6 yıl azaltmacılıktan sonra vejetaryen olmuş, 10 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

“Dramaturjik anlamda disiplinli bir oyuncu, kendi rolünü unutmayan ve performans sırasında kasıtsız hareketlerden ya da çam devirmelerden uzak duran birisidir” (Goffman, 2016, s. 203). Kişinin “yüz ve ses denetimi” dramaturjik disiplinin odağı olarak belirlenmiştir: “Gerçek duygusal tepki gizlenmeli ve yerine uygun bir duygusal tepki sergilenmelidir” (Goffman, 2016, s. 204). Veganlar karşısındaki kişinin ifadelerinden, etin kokusu veya görüntüsünden veya etkileşim içindeki herhangi başka bir durumdan

rahatsız olduklarında fakat etkileşimi olumsuz etkilemek istemediklerinde dramaturjik disiplin denen bu tekniklere başvurmaktadır. Bayramdan bir gün önce “*elleri kana bulanmış*” bir insanın elini tutup “*İyi bayramlar*” demekten çok rahatsız olduğunu dile getiren Adalet (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan), “*İyi bayramlar*” demeyip “*Merhaba*” diyerek “*aptal saptal yüz mimikleri*” yaptığını dile getirmektedir. Daha sonrasında ise ailesine bu pratiği sürdürdükleri sürece eve gitmeyeceğini bildirmiş ve böylece gerilim yaşayacağını bildiği bir durumdan kendini korumuştur. Genellikle etin mevcut olduğu sofralarda mekânsal sınırlar koymaya çalıştığı görülen Adalet, bu sınırları sürdüremediği durumlarda etin dokusu ve tazeliği gibi nitelikleri üzerine yorum yapılmasının tahammül sınırlarını zorladığını, fakat yine de bu duruma ses çıkarmadığını dile getirmektedir. Sofradaki ete ve insanların yüzlerine bakmamaya çalışmakta fakat bu denetim çabası her zaman başarılı olamamaktadır. Kimseye “*Katilsiniz*” demediğini belirten Adalet, yine de yüz ifadesi nedeniyle insanlara rahatsızlık veriyor olabileceğini düşünmektedir:

Böyle insanlar bazen bakışlarımdan rahatsız olduklarını söylüyorlar. Çünkü bakmamaya çalışıyorum ya da böyle o etin lezzeti üzerine yorum yaptıklarında o insanların acımasız olduğunu düşünüyorum. Sanırım o da benim yüz ifademe yansıyor. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan), etkileşimlerinde veganlık hakkında konuşulurken kendi yapısından dolayı gerginlik çıkmadığını; yaşitlarının alkol masasında “*otokontrollerini kaybettiklerinde*” daha sivri dilli olabildiğini, çok “*iğneleyici*”, “*alaycı*” şeylere maruz kaldığını fakat tahrik edildiği zamanlarda da “*kavgaya girmeden*” “*aynı alaycılıkla*” karşılık verdiğini ifade etmektedir. Arkadaşları alkolün etkisiyle dramaturjik disiplini kaybetse de Barış kavga çıkarmayarak her iki tarafın da yüzünü muhafaza etmektedir.

Kişiler genellikle sakin tavırlarını korumaya çalışsa da diğer aktörler bu durumu zora sokabilmektedir. Genelde sakin ve kontrollü davranıp çatışma yaratmamaya çalışan kişilerin küçümseyen tavırlarla karşılaştıklarında tepki göstermeye başlayabildikleri görülmektedir. Örneğin Utku (24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan), “*saygı içerisinde yemek yerken*” hiç kimseye hayvan sömürsüne dair imada bulunmadığını fakat konu kendi yediği yemeğe gelirse kendisine de onların yediği yemek üzerine konuşma hakkı doğduğunu düşündüğünü ve konuşmaya başladığını söylemektedir.



Goffman (2016, s. 198), seyircinin “artık kibar etkileşim oyununu oynayamayacağına veya oynamak istemediğine” karar vermesiyle “iki takımın da kabul edilemez olduğunu bildiği gerçekler veya davranışlarla oyuncuların karşısına çıktığında” olay çıkabileceğini [*creating a scene*] öne sürmektedir. “Bir kimse sosyal cesaretini toplayıp bir başkasına ‘haddini bildirmeye’ veya ‘ağzının payını vermeye’ karar verdiğinde olan budur” (Goffman, 2016, s. 198). Kamuran (38, kadın), “*hiç tanımadığı*” insanların mevcut olduğu bir masada çok üstüne geldiklerini, arkadaşının “*Ot yiyor bunlar da*” demesi üzerine arkadaşına patladığını ve “*Hayvan öldürecekime ot yemeyi tercih ederim. Neyim eksik olacaksa olsun*” dediğini aktarmaktadır. Fakat bu çıkışından ötürü rahatsız hissederek arkadaşına kendisinin çok üstüne geldikleri konusunda açıklama yaparak özür dilemiştir.

“Seyircinin bir üyesi istemeden sahne arkasına girdiğinde, içeride bulunanları suçüstü yakalaması muhtemeldir”. Goffman bu durumu “davetsiz misafirlik” olarak adlandırmaktadır (2016, s. 197). Lavaboya gittiğinde masadaki iki arkadaşının kendi arkasından veganlıkla ilgili konuşmaya başladığını ve devamında hangi mekanın etinin güzel olduğu konusunda bir muhabbete giriştiğini duyan Eylem (25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan), arkadaşlarını “sahne arkasında”, kendisine karşı “sürdürmek yükümlülüğü altında oldukları izlenimle gayet uyumsuz bir faaliyet içinde” (Goffman, 2016, s. 197) bulmuştur. Eylem, o anda tanık olduğu sahneye dair bir yorumda bulunmamış, arkasından bu şekilde konuşulmasına “*gün bittikten sonra ve üzerine düşününce*” öfkelenmiştir.

Özellikle iş yerleri, veganların damgalarını yönettiği ve doğrudan çatışmaya girmedeği (Hirschler, 2011, s. 163) ön yargıdan kaçınmak için kimliklerini özellikle sakladıkları (Lindquist, 2013, s. 12) bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Utku (24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan), veganlık konusu tartışılırken hissettiği olumsuz duygu ve düşüncelerini arkadaş ortamında veya yeni tanıştığı ve yaşıt olduğu insanlara aktarmakta sorun görmese de iş yerinde bu konuyla ilgili ne kadar az konuşursa ve kendini ne kadar az ifade ederse o kadar iyi olduğunu düşünmektedir. Bu, iş yerindeki diğer insanların veganlara yönelik tavırları için de beklenen bir durumdur. Kamuran (38, kadın, yüksek lisans mezunu, 6 yıl azaltmacılıktan sonra vejetaryen olmuş, 10 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan) iş ortamının gerekliliği nedeniyle kendisine “*açıktan*” ayrımcılık yapılmadığını ifade etmektedir.

Her ne kadar iş yerinde çalışanların birbirine davranışlarının genelde doğrudan çatışma içermeyen bir çerçevede seyretmesi beklense de bu karşılaşmalarda kişilerin mizacı da

devreye girebilmektedir. Siyasi ve çevresel nedenlerden 15 yaşından beri tüketim alışkanlıklarına dikkat eden Deniz, kimliğini öne çıkarmaktan sakınmamakta, çalıştığı yerlerde patronları da dahil olmak üzere herhangi biri veganlık konusunda bilgisiz olduğunda doğrudan çatışmaya girerek kendini ifade edebilmektedir. Kimi zaman diğerlerine de yemek yapmak gibi eylemler sayesinde kendi isteklerinin gerçekleştirilmesini sağlayabilmektedir. Böylelikle diğer insanlar için veganlığı temsil etmekte ve onun uygulanabilirliğini göstermektedir:

Patron her sabah böyle [...] poğaça moğaça [dolaştırıyor]. Bir gün dedim ki “Bunların hiçbirisi vegan değil ve sürekli benim önümden geçiyor, ya bana uğramayın”. O da günaydın da diyor ya, gelmiş ertesi gün, elma getiriyor, (gülerek) armut getiriyor. Sonra diyor ki “Simit sanırım vegan”. Hani böyle normal mesaili çalıştığım iş yerlerinde de bu anlayış vardı. Şu anda da çalıştığım [yerde] buzdolabı alınması konuşuluyordu. Genelde ofise ben yiyecek götürüyorum bunu da belirteyim ve herkes yiyor benim yiyeceklerimden. Dedim ki “Bir buzdolabı alınmasını istiyorum, ben yiyecek koyarım fakat navegan bir şey girerse buzdolabına ben yiyecek getirmem, koymam, siz de hiçbir şey yiyemezsiniz”. Şu an ofis vegan. Buzdolabı da tamamen vegan [...] (gülerek) vegan peynirler falan alınıyor buzdolabına. (Deniz, 31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan)

İlk bakışta nötr veya olumlu bir eylem gibi görüldüğü halde veganları rahatsız eden bir durum, karşılarında et yendiğinde onlardan özür dilenmesidir. Bilge (30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan), restoranda karşındaki kişinin yemeğini yemesini beklemekte sorun görmediğini, fakat karşındaki kişi “*Kusura bakma karşında hayvan yedim*”, “*Kusura bakma et yedim*” gibi ifadeler kullandığında bu durumun kendisini “*tilt*” ettiğini ve bunun neden olduğunu henüz anlayamadığını aktarmaktadır. Diğer katılımcıların da aktardığı deneyimlerden görüldüğü üzere naveganların –ve bazen vejetaryenlerin– veganlardan özür dileme ihtiyacı hissedebildiği fark edilmektedir. Öncelikle böyle bir özürün, bir veganın hayvansal ürün tüketen kişiye sözel olarak saldırdığı bir durumda dile getirilmediği açıktır. Aktarılan deneyimlerde veganların herhangi bir yorumda bulunmadıkları halde böyle bir tepkiyle karşılaştıkları görülmektedir. Bu özür, kişinin vicdan muhasebesi yapması, gerginlik hissetmesi veya karşındaki vegana yönelik hatalı bir eylemde bulunduğunu düşünmesi gibi durumların gün yüzüne çıkarılıp temize çekilmesi isteğinden kaynaklanıyor olabilir. Bu açıdan naveganın duygularını ve düşüncelerini ifade ederek olumlu bir eylemde bulunduğu düşünülebilir.

Fakat etkileşimin seyri açısından bakıldığında, eğer ki vegan bu özür gelene kadarki süre boyunca gerek rahatsız olmamak gerek rahatsız etmemek amacıyla sanki sofrada et yokmuş gibi davrandıysa, bu özür söz konusu rolü sekteye uğratmaktadır. Rolün bu şekilde sekteye uğratılması kişiyi mahcup edebilir veya sınırlendirebilir; aradaki açıkça kabul edilmeyen gerilime bu şekilde işaret edilmesi etkileşimin dengesini bozabilir. Ayrıca naveganın vegandan özür dilemesi kendisinin vegana kötü bir şey yaptığını veya kendisinden özür diletcek kadar kötü hissettirmesi nedeniyle veganın navegana kötü bir şey yaptığını ima etmesi nedeniyle de etkileşimi zora sokabilir. Vegan olan kişi bir yandan karşısındaki kişinin (“Affedersin” ifadesine bir karşılık olarak) eylemini affetmezse “önemsiz şeylere takılan”, “müdahaleci”, “zor”, “can sıkıcı” gibi olumsuz sıfatlarla özdeşleştirilecek, diğer yandan bu eylemi “affederse” yapılanı “mazur gördüğü” iması nedeniyle hayvan sömürsünü onayladığı yönünde bir izlenim verecektir. Sonradan veganlığa geçiş yapan kişiler her ne kadar kendi geçmişlerinden yola çıkarak insanlarla empati kurabilse de, özünde hayvan sömürsü içeren bir eyleme onay veriyor olmak kimlikleriyle uyumsuz bir durum yaratmaktadır. Özür dilendiğinde kişi “*Asıl benden değil kendi bedeninizden özür dileyin ya da yediğiniz hayvandan özür dileyin*” (Ekin, 24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan) gibi doğrudan bir cevap vermeyi; ortamın gerilmemesi için konuyu espiye vurmaya (Deniz, 31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan) veya duymazdan gelmek (Ülkü, 18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan) gibi yüzleşmeden kaçınan tepkiler vermeyi tercih edebilir.

### 3.2.3. Stereotipleri Yıkmaya Yönelik Eylemler

#### 3.2.3.1. Zorunluluk Algısına ve Din Benzetmesine Karşı Çıkmak

Etkileşimci geleneğe göre “toplumsal eylem bir kişinin yaptığı ya da yapmadığı şeyler için sorumlu olma isteği tarafından şekillendirilmektedir” (Turina, 2018, s. 241). Greenebaum (2012b) Goffman’ın izlenim denetimi ve benlik sunumu kavramlarını kullanarak etik veganların kendi ahlak kuralları ve davranışlarındaki çelişkileri nasıl müzakere ettiğini incelemektedir. Hayvansal ürün tüketmek gibi kimlikleriyle uyumsuz eylemlerde bulunup inotantik hisseden veganlar kimi stratejiler (insanlar önündeki davranışlarını değiştirmek, “gri alanlar” belirlemek ve yapısal sorunlar olduğunu belirtmek) kullanarak otantik olma hissini inşa etmektedir (J. B. Greenebaum, 2012b, ss. 137-141). Bu tez çalışmasındaki katılımcıların navegan bir ürün tükettiği bir senaryoda bunu saklayıp saklamayacağına yönelik cevapları kişilerin yaşam koşullarının ve daha

önceki karşılaşmalarının izledikleri stratejileri ne derecede etkilediğini göstermektedir. Devrim 21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan), navegan bir şey yemesi gerekse bunu saklayacağını çünkü babasının hep “Diyet gibi bir şey mi, bozuyor musun?” gibi sorular sorduğunu ve bir kere “bozarsa” “O zaman ne anlamı kaldı ki?” diye düşünüp her seferinde bozmasını isteyeceğini ve bu durumu *başına kakacağı*ni düşünmektedir. Benzer şekilde Eren (20, genderqueer, lisans öğrencisi, 1 yıl 5 aydır vegan) de insanların veganlığı “*oruç gibi bir şey*” olarak gördüğünü, bu durumda veganlığın “*bozulmuş*” olduğunu düşünecekleri ve anlamayacakları için açıklamayacağını dillendirmektedir. Emek (27, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıldır vegan), zaten “*gizli gizli et yiyorsunuz algısı*” olduğunu, onu pekiştirmemek için kazara hayvansal ürün içeren bir şey yese bunu dillendirmemeye çalışacağını ifade etmektedir. Bazı veganların böylesi bir durumda hem kimliklerini hem de kimliklerine yönelik inandırıcılığı sürdürmeyeceğine dair bu kaygıları onları olası bir “ihlal” durumunda bunu diğerlerinden saklamaya yönlendirebilmektedir. Nitekim veganların navegan bir ürün tükettiğini saklamadığı durumlarda karşılarındaki kişi bunu isteyerek yaptıkları yönünde imada bulunabilmektedir. Eylem, eve sipariş ettikleri mercimek çorbasında tavuk bulyon olduğu yazısını görmeyip ikinci kez aynı çorbadan sipariş ettiğini, fark ettiğinde bir daha yemeyeceğini dile getirdiğini, flörtünün ise bu durumu alaya aldığı aktarmaktadır:

Böyle dalga geçiyor yine, “Allah görmüyor nasıl olsa, gizlice yiyorsun işte sen de” demişti. Orada sinirlendiğimi hatırlıyorum. Hani benim böyle bir isteğim varmış gibi sanki, işte ama bunu başka bahanelere sığınarak yiyordum gibi. Böyle bir şey yaptığı için sinirlenmişim ona o zaman. (Eylem, 25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan)

“*Oruç*” ve “*Allah görmüyor*” gibi ifadelerden de görüldüğü üzere veganlık dine benzetilmekte ve bu benzetme veganlar tarafından rahatsız edici bulunmaktadır. Veganların hayvansal ürünlerden uzak kalma isteğinin “din gibi” addedilmesi veganların bu konuyu kutsallaştırdığı yönünde bir ima içermektedir. Veganlığın din gibi yaşandığı ve aslında bu kadar “katı” olmaya gerek olmadığı düşüncesi böyle bir benzetmeye yol açmış olabilir. Çınar’ın (2017) duyar konusunda yazdıklarına benzer bir şekilde burada da veganların hayvanlara gösterdiği duyarın navegan bir bakış açısından “makul kabul edilen” düzeyi aştığı ve “çilecilik”, “sofuluk” olmaya evrildiği düşüncesi hakimdir. Veganların eylemlerinin “aşırı” addedilmesi, veganlığın ardındaki somut ve acil konunun

–hayvan sömürsünü durdurma çabasının– “tanrı buyruğu” olmadığı halde öyleymişçesine önem atfedilen bir durum olduğunu ima etmektedir.

Katılımcılar “dinsel yükümlülük” benzeri bir zorunlulukla hareket etmediklerini ve bu algıyı yıkmak istediklerini belirtmektedir. Bilge, uzun uzun sorular sorduğu ve “*içinde kesinlikle et olmadığı*” için seçtiği bir yemekten tavuk çıktığını ve bu nedenle tavuk yemiş olduğunu; veganlığa dair “*sofu*” ve “*fanatik dinci*” algısını kırmak için bu durumdan başkalarına söz ettiğini aktarmaktadır:

Ben böyle fanatik bir zümre mensubu değilim, bu böyle bir şey değil. O yüzden hiç gizlemem ve saklamam. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

Veganların asketik olduğu yönündeki tepkiler veganlara ve hayvan özgürleşmesine zarar vermektedir. Cole (2008), sosyal araştırmalarda vejetaryenliğin ve veganlığın ele alınışında “asketik” söylemin baskın oluşunu eleştirel biçimde ele almaktadır. Genellikle “kati”, “kısıtlayıcı” veya “kaçınma” gibi betimleyici terimlerin kullanıldığını ve bu asketik söylemin vejetaryenliği ve veganlığı kötüleyen ve bunları “zor” ve “anormal” gösteren bir hiyerarşi oluşturduğunu öne sürmektedir (Cole, 2008, s. 706). Böylesi kötüleyici söylemler veganlığın ortaya koyduğu sorunlar üzerine düşünmeden onun varlığını kabul etmenin ve onu itibarsızlaştırmanın bir yoludur (Cole & Morgan, 2011, s. 142). Hawthorne (2019), pek çok veganın vegan olmayı “Hayvanları yemeyi bıraktım” veya “Et, yumurta ve süt ürünlerini yemeyi bıraktım” gibi açıklamalarla anlattığını ve böylece veganlığı bir şeyleri bırakmak üzerine kurduğunu ileri sürmektedir. Kendisi bu açıklamaların teknik olarak doğru olduğunu fakat bu açıklamaların veganlığı “beslenmeyle ilgili bir tür kefare” olarak nitelmesi nedeniyle veganlığa dair gerçeği yansıtmadığını düşünmektedir. Veganlığın bir şeyleri bırakmaktansa kendini yeni şeylere açmakla ilgili olduğunu ifade etmektedir. Veganların kaçındığı şeyin “hayvanların kasıtlı olarak öldürülmesi” olduğunu hatırlatmaktadır (Hawthorne, 2019, ss. 50-51).

Doğa (26, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 3 yıl 6 aydır vegan), “Aa, sen bunu yiyemezsin” diyenlere karşı “*ben onu yememeyi tercih ediyorum, ben onu yiyebilirim*” diyerek bu zorunluluk dilini değiştirmeye çalışmaktadır. Toprak (39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan), arada “*patatesli poğaç*” yediğini söylediğinde böyle durumların “*dinden çıktın*” gibi bir durum teşkil etmediğini ve “*yüzde yüz vegan diye bir şey olmadığını*” gösterdiğini aktarmaktadır.

Toprak ayrıca Doğa'nın vurgusuna benzer şekilde “*Bunu yiyemiyorsun*” değil “*Onu yememeyi tercih etmeye çalışıyorum*” gibi “*daha esnek bir yer*”in “*herkes için iyi*” olduğunu düşünmektedir. Özgür (28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan) de bu durumları ifade etmekte sorun görmediğini ve hatta “*Orucum bozuldu*”, “*Aforoz edildim*” gibi espriler yaptığını, “*naveganların dünyasında*” yaşadığımız için bunların “*olağan şeyler*” olduğunu ifade etmektedir. Bu örneklerde vegan kimliğiyle ters düşen durumlar kimliğe birer tehdit olarak görülmeğe ziyade kimliğin daha “esnek” gösterilmesine yardımcı olan durumlar olarak görülmektedir. Bu eylemler bir yanıyla tutarsızlık içerse de veganlar tarafından “zulümsüz yaşamın çok zahmetli olduğu düşüncesi”ne (Turina, 2018, ss. 154-155) karşı kullanılabilir.

### 3.2.3.2. Veganlığın Zor Olduğu Algısını Yıkıma Çalışmak

Veganlığın zor ve sağlıksız olduğu düşüncesi veganların en çok mücadele etmesi gereken ön yargılardandır. *Veganlığı Mahrumiyet Olarak Değerlendirmek* alt başlığında da görülebileceği üzere veganların kendilerini hem hayatın zevklerinden hem de sağlıklı bir yaşamdan mahrum bıraktığı düşünölmektedir. Belirli ürünleri diyetten dışlamanın sofraya çeşitlilik kattığını söylemek tuhaf görünse de “geleneksel et bazlı mutfağın monotonluğu” (Beardsworth & Keil, 1991, s. 23) yeni tatlar denemenin önünde bir engel olabilmektedir ve beslenme rejiminden hayvan bedenine ait ürünler çıkarılırken standart bir durumda sofraya getirilmeyen türlü yeni meyve, sebze, bakliyat vb. beslenme rejimine dahil edilebilmektedir. Vegan beslenmeye dair “kısıtlılık”, “mahrumiyet” gibi ön yargıların farkında olan veganların diğer insanlara yiyebildiklerinin çeşitliliğini göstermeye çalışabildikleri görölmektedir. Utku, toplu organizasyonlar olduğunda bu etkinliklere katılıp *neler yiyebildiğini* göstermek istediğini, hatta bazen yemeyeceği şeyleri bile sipariş ettiğini aktarmaktadır:

Toplu organizasyonlara gitmekten kaçındığım olmuyor. Hatta daha çok gidip neler yiyebildiğimi göstermek istiyorum. Hatta yemeyeceğim şey bile geliyor bazen ve şey oluyorum “Bak ne kadar çok çeşit var farkında mısınız? Bu da vegan, bu da vegan...”, her şeyi göstere göstere yeme hali oluyor yani. (Utku, 24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Ayrıca bazı katılımcılar yiyecek fazla seçenekleri olmadığı ve hatta karınlarını doyuracak hiçbir şey bulamadıklarında bunu genellikle olumsuz bir durum olarak değerlendirmemekte ve diğerlerini bu konuda rahatlatmaya çalışmaktadır. Naveganların

herhangi bir öğünde veganların aç kalacağına dair kaygılarının aksine kimi veganlar maddi yetersizlik nedeniyle veya hayvansal ürün tüketmeme isteğiyle aç kalmayı tercih edebildiklerini ifade etmektedir. Devrim (21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan), sadece yan ürünler olduğunda “*Sorun değil, ben bununla da doyuyorum. Mutluyum*” dediğini ve “*gerçekten de öyle*” olduğunu; Umut (24, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 6 ay vejetaryenliğin ardından 2 yıl 9 aydır vegan) mahcup olan kişiye bu durumun çok önemli olmadığını ve yediği şeylerin “*doyurucu*” olduğunu söylediğini aktarmaktadır. Naveganlar için “yetersiz” görünen yemekler genelde veganlar açısından bir sorun teşkil etmemektedir.

Bunun yanı sıra katılımcıların gerçekten aç kaldıkları zamanlarda bile bunu hayvansal yiyecek tüketmeye tercih edebildikleri görülmektedir. Hayatının önceki dönemlerinde iş ve yaşam koşullarındaki elverişsizlik nedeniyle veganlığı sürdürmeyiip vejetaryen olan Özgür (28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan), bir aylık askerlik sürecinde “*Kesinlikle bu sefer olmaz*” diyerek hayvansal hiçbir şey tüketmeyip 11 kilo vermiştir. Bilge, babasının ailesiyle kaldığı kısa bir sürede yediği yemeklerde “*tuhaf şeyler*” olması ve hazırlayan kişi tarafından böyle şeyler söylenmesi nedeniyle onlara karşı güvensizlik duyduğunu, hayvansal ürünler yiyeceğine aç kalmayı tercih ettiğini ve böyle olduğu için çok daha iyi hissettiğini belirtmektedir. Bilge, bedeniyle ilişkisinin böyle durumlar nedeniyle değiştiğini şöyle aktarmaktadır:

Çok ilginç bir şekilde yemek yiyemeyeceğim ve bedenimi sürdürmeyeceğim diye çıldırmak sonradan öğrendiğimiz bir şey. Biz sürekli bir şeyler yiyerek, yiyerek, yiyerek değil aslında, bu farklı bir döngü. Kendi bedenimle olan ilişkim de gelişti diyebilirim. Ve başka bir zamanda da yine açlığa yakın bir şey yaşadım, yani bulamamak, tedarik edememek, bu parasızlıktan ve imkansızlıktan ve o sırada dışarı çıkma yasağı olduğundan falan da kaynaklıydı. Orada da mesela çok az şey tükettim ve hani yaşadım, yaşayabiliyorum. Bedenimiz sandığımızdan çok daha muktedir [...] Sürekli bir şeyler tıkmamız, tıkmamız, tıkmamız gereken bir böyle et torbası değil. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

### 3.2.3.3. Sağlıklı Olmak–Veganlığın Sağlıklı Olmakla Özdeşleştirilmesine Karşı Çıkmak

Ailelerin veganlığın sağlıksız olduğu inancına karşın sağlığına önem göstermek kişilerin vegan kimliklerini sürdürmesine yardımcı olmaktadır. Adalet, sağlık konusunun veganlığını sürdürebilmesi için önemini şöyle aktarmaktadır:

[Aldığım tepkiler nedeniyle] Hiç vazgeçmedim, yani hayır. “Bunlar için vazgeçmeyeceğim. Bu yola girdim bir kere” dedim hep. Sadece sağlık noktasında daha fazla araştırma yapmam gerekti. Çünkü elimde tuttuğum argümanım, hani insanların değer vereceği tek argümanım buydu. Ben kendimi sağlıklı tutmak zorundaydım. Eğer orada yenilirim bu sefer vücuduma müdahaleye başlayabilirlerdi [...] [sağlığım] kalemdi yani benim. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Laura Wright, ABD’de vegan bedenin inşası ve tasvirlerini analiz ettiği *The Vegan Studies Project*’te (2015) vegan bedenin, eylemleriyle ve “ana akımı oluşturan şeyi sürdüren mekanizmaların pek çok yönüne katılmamayı” seçmesiyle statükoyu tehdit ettiğini ifade etmektedir. Veganlık konusundaki söylemlerin de onu “hâkim kültürel zihniyeti değiştirmeye en muktedir olduğu anda” yok etmeye veya tam aksine vegan bedeni “sağlığın, güzelliğin ve gücün en kusursuz örneği” tayin etmeye çalıştığı yorumunda bulunmaktadır. Wright (2015, s. 19), veganlığı türlü ikilikler üzerinden düşünüp onu ya birine ya diğerine yerleştirmeye çalıştığımızı göstermektedir. Veganlığı sağlıklı, yetersiz gören düşünce vegan olma kararının kabullenilmesinde zorluklar yaratmaktadır. Pek çok vegan bu görüşün aksini kanıtlamaya çalışmaktadır. Fakat toplumdaki tek yaygın görüş bu değildir. Bu varsayımla taban tabana zıt bir başka varsayım veganlığın doğrudan sağlıklı olmakla eş olduğudur. Wright’ın da vurguladığı veganlığı düşünme biçimimizdeki bu ikiliklerin önüne geçmeye çalışanlar veganlığın doğrudan sağlıklı olmakla özdeşleştirilmesine karşı çıkmaktadır. Veganlığın değil, sağlıklı ve dengeli bir bitkisel beslenmenin (diğer tüm etkenlerle bir arada) kişiyi sağlıklı yaptığını görmek önemlidir çünkü her ne kadar veganlığın sağlıklı olmakla eş tutulması veganlık açısından olumlu bir durum gibi görünse de bu kaygan zemin sağlıklı beslenen bir veganın herhangi bir sağlık sorunuyla karşılaşması durumunda bir etik duruş olan ve sağlıklı doğrudan ilgisi bulunmayan veganlığın olumsuz değerlendirilmesine yol açabilir.

Vegan beslenme söz konusu olduğunda öne çıkan bir ikilik “sağlıklı veganlık” ile “abur-cubur veganlık” [*junk vegan*] (Tekten Aksürmeli & Beşirli, 2019, s. 241) arasında yapılmaktadır. Veganlar sağlıklı olmak için çabalayabileceği gibi bu konuda herhangi bir kaygı duymayabilir. Kendisi sağlıklı bir sporcu olduğu halde “*sağlıklı vegan*” rolünü doğrudan kabul etmeyip insanların bu ön yargıyı sorgulamasını isteyen Deniz, hiçbir zaman “*Veganlık sağlıklıdır*” demediğini, sağlığı bir “*bütün*” olarak gördüğünü aktarmaktadır:



Ben vegan beslendiğim için maraton koşmuyorum ki, ben her gün sabah uyanabildiğim için, ben her gün antrenman yaptığım için, ben güzel beslendiğim için, ben işte yeterince güneş alabildiğim için, muhtemelen mesaili çalışıp (*gülerek*) çoluk çocuk bakmadığım için maraton koşabiliyorum. Tek sebep vegan beslenmem olamaz yani. O yüzden onu orada o şekilde ifade etmek istemiyorum. Ama mesela işte koşuyorum, oraya işte #vegan koyuyorum yani (*gülüyor*). Ama böyle “Sağlıklıdır” diye ifade etmekten biraz geri duruyorum diyeyim. (Deniz, 31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan)

Her ne kadar Deniz sağlıklı bir bütün olarak gördüğünü vurgulayıp sağlıklı oluşunu veganlığına bağlamasa da, vegan beslenmenin sağlıksız olduğu inancını taşıyanlar için Deniz’in örneği insanların “veganlık sayesinde” değilse bile “vegan olarak” (ve hatta vegafobik bir bakış açısından “veganlığa rağmen”) sağlıklı olabileceğini göstermektedir. Sağlıklı olan veganlar yaşamlarıyla birer örnek olarak veganların sağlıksız olacağı ön yargısıyla savaşılmaya yardımcı olmaktadır. Veganların sağlıksız olacağı ön yargısıyla savaşmak hayvan özgürleşmesi açısından önemliken vegan beslenmenin yalnızca sağlıklı bir insan olmak için yapıldığı algısının oluşması zararlıdır. Hayvan özgürlüğü aktivisti vegan Zülâl Kalkandelen’in (2021, s. 81) dikkat çektiği üzere sağlık konusu ön plana çıkarılırken veganlığın etik temellerinin geri plana atılması, yaşamın tamamını kapsayan felsefi ve politik bir yaklaşım olan veganlığın bir diyetle indirgenmesine yol açmaktadır. Bu durum insanların sağlıklı beslenme isteği duymadığını dile getirerek veganlığı yadsıyabilmesi; etik temellerle vegan olmayanların herhangi bir bahaneyle veganlığı kolayca sonlandırabilmesi; hayvan özgürlüğüne yönelik aktivizmin zayıflaması gibi durumlara sebep olabilir (Kalkandelen, 2021, ss. 81-83).

Utku (24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan) vegan olanların “*Çok sağlıklı olmak zorunda*” olmadığını, veganların da sağlıksız şeyler yiyebileceğini ve paketli gıdaya yönelebileceğini ifade etmekte ve “*Bunu sadece sağlığımız için seçtiğimiz noktada kim karar verdi?*” diye sorarak etik bir kararın sağlığa indirgenmesini eleştirmektedir. Utku’nun ifadelerini doğrular biçimde enerji içeceği ve cipsin temel gıdası olduğunu belirten Özgür, insanlar kendisine “*Vegan, sağlıklı*” dediğinde bunu reddettiğini aktarmaktadır:

Ben sağlıklı beslenmiyorum. İnsanlara ilk söylediğim şeylerden biri bu oluyor. “Bu vegan, sağlıklı” falan deyince “Hayır” diyorum, “Ben sağlıklı beslenmiyorum. Ben tanıyabileceğin en sağlıksız beslenen insanlardan birisiyim belki” diyorum. Benim temel gıdam enerji içeceği ve cips. [Rol model olmak] Amacım değil ama bunu insanlara göstermek istiyorum yani. Algıyı kırmak istiyorum. Benim motivasyonum sağlıklı olmak değil. Öncesinde de

çok sağlıksız beslenen bir insandım hala çok sağlıksız besleniyorum. Gün içerisinde yediğim yemekler de çoğunlukla kızartma falan oluyor. Yani fast food'a bayılıyorum. (Özgür, 28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan)

İzlenim denetimi açısından düşünüldüğünde Özgür'ün veganlığa yönelik bu olumlu etiketi kabul etmemesi ve kendi beslenme tercihlerinin sağlıksız olduğundan bahsetmesi ileride olası bir rahatsızlık yaşaması durumunda "yüzünü muhafaza edebilmesine" yardımcı olacaktır. Sağlıklı olmanın temelde etik bir yaşam biçimini imleyen vegan kimliğiyle değil vegan olan kişinin sağlıklı beslenip beslenmemesiyle ilgili olduğunu ifade etmek, sağlıksız beslenen bir veganın herhangi bir sağlık sorununun ortaya çıkması durumunda bunun etik bir kimlik olan veganlığa değil yalnızca kişinin beslenme tercihlerine bağlanmasını kolaylaştıracaktır. Fakat diğer taraftan halihazırda veganlığın sağlıksız olduğu düşüncesinin yaygın olması sebebiyle veganların sağlıklı bir yaşam sürmesi (her ne kadar temel motivasyonları sağlıklı olmak olmasa da) kimliklerini korumaları ve diğerlerine örnek olmaları açısından daha faydalı olabilir.

### 3.2.4. Etkileşimleri Sorunsuz Kılmaya Yönelik Eylemler

#### 3.2.4.1. Keyif Kaçtırmamaya Çalışmak

Bazı katılımcılar çevresindeki kişilerle dışarıda yemek yiyecekleri zaman onları vegan restoranları denemeye teşvik ettiğini dile getirirse de çoğunluğun diğerlerinin "keyfini kaçırmak" istemeyip onların rahat edebileceği mekanlara gitmeyi tercih ettiği görülmektedir. Bu katılımcılar seçilen mekânda yiyecek bir şey bulamamayı genellikle önemsiz olarak değerlendirmekte ve nerede ne yendiğinin değil birlikte olmanın önemli olduğuna vurgu yapmaktadır. Kişilerin uyumlu veya özgeci bir kişiliğe sahip olması yemeğe ve sosyalliğe böyle bir bakış açısıyla yaklaşmasının ve uyum sağlamaya önem vermesinin nedenlerinden biri olarak görülebilir. Fakat bunun bir diğer nedeni veganlık ve veganlarla özdeşleştirildiği düşünülen "zor", "uyumsuz" gibi olumsuz etiketlerden kaçınma çabası olarak görülebilir. Doğa (26, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 3 yıl 6 aydır vegan), "*Sana uygun bir yere gidelim*" teklifleri geldiğinde onların gidecekleri yerde "*çok zorlanacak*" ya da "*zevk almayacak*" olduğunu düşündüğünü belirtmekte, ardından "*uyum sağlayan*" arkadaşları da olduğunu ama bunun "*çok nadir*" olduğunu eklemektedir. Doğa'nın ifadelerinden kendisine uygun bir

yere gitme tekliflerini “nezaketen” yapılan gönülsüz teklifler olarak yorumladığı anlaşılmaktadır.

Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan), bazı arkadaşlarının vegan yemekler denemeye istekli olduğunu fakat eğer toplanan kişi sayısı fazlaysa mutlaka yiyecek bir şey bulacağını düşünerek “*daha uyumlu olmak açısından onlara uygun olabilecek bir yere*” gittiğini belirtmektedir. Kümeler biçiminde düşünüldüğünde, (her iki menüde de kişilerin alerjik olabileceği gıdalar hariç tutulduğunda) vegan bir restoran menüsünün navegan yiyecekler etrafında kurulu bir menüden daha kapsayıcı olduğu, dolayısıyla vegan bir restoranın arkadaş grubundaki herkesi doyurabilecek bir mekân olduğu açıktır. Herkesin doyabileceği bir yere gitmek yerine diğerlerine ayak uydurmak, onları alışkın oldukları ve keyif alacakları şeyler yemekten alıkoymama isteği olarak yorumlanabilir. Vegan yiyeceklere dair ön yargılar da göz önüne alındığında, veganlar tanıdıklarından vegan yemeklere dair olumsuz geri dönüş almaktan da kaçınıyor olabilir. Kamuran, vejetaryen olduğu dönemde kendisi ile vegan bir arkadaşının “*baskın*” gruba göre “*uyumlandıklarını*” ve aslında hala uyumlanmaya devam ettiklerini dile getirmektedir:

Sanki vegan olmayanlar daha iktidar sahibi gibi oluyor aslında. Gözetilmesi gereken vegan olan, vejetaryen olanken o zor olduğu için ya da biz hep alttan aldığımız için, genelde böyle “Ben bir şey bulurum” ya da “Ben yemem” diyor vegan arkadaşım, ben diyorum ki “Ben zaten vejetaryenim, ben bulurum mutlaka bir şey”. Biz hep kendimizden aslında, kendimizi öncelemediğimiz ve taviz verdiğimiz için aslında orada genelde hani vegan olmayan, vejetaryen seçeneği az olan yerlere gidiyoruz. (Kamuran, 38, kadın, yüksek lisans mezunu, 6 yıl azaltmacılıktan sonra vejetaryen olmuş, 10 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Buttny ve Kinefuchi (2020, s. 566), veganlığın sürekli müzakere edilmesi gereken bir alan olduğunu ve kendi katılımcılarının (2020, s. 580) “karnizm kültüründe kabul görmek için” vegan olmalarını sağlayan ahlaki değerleri susturmaya zorlandığını veya bunu tercih ettiğini dile getirmektedir. Bilge uyumsuz görünmemek için “*görünmezleştiği*” zamanlar olduğunu ve görünmezleştiğinde çok kötü hissettiği için bunu tekrarlamadığını belirterek görünmezleşmesinin nedenini şöyle dile getirmektedir:

Sanırım bir genç kadın olarak da sevilme istemiştim. Zaten o olmadı. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

Deniz “uyumsuz” görünse de uyumlu davranışları sayesinde bu durumu tersine çevirdiğini şöyle aktarmaktadır:

Uyumsuz görünüyorum. Uyumsuz görünüyorum ama şöyle görünmüyorum kendi ailem içinde de, mesela halamlar da, “Bir şey yaparsak Deniz yer” diyorlar [...] ben sadece içinde işte tereyağ olmasın derim ve o yapılır ama kuzenim, diğer halam, amcam, başkası şöyle yorumlar yapar “Bu bilmem ne akışkan olmasın, bu şöyle olmuş” bilmem ne, onlara sinir olup bana hiç sinir olmuyor. Çünkü içinden bir malzemeyi çıkarınca Deniz bütün her şeye okay, diğerleri sorun çıkarıyor oluyor. (Gülerek) o yüzden halam bana yemek yapmaktan, benimle yemek yemekten çok mutlu mesela. Aynı şekilde anneme gittiğim zaman da mesela şeyi çok rahat hani “Deniz kendi yemeğini yapıyor, ben ona hiçbir şey yapmıyorum. Tavası var, tenceresi var, çıkarıyor yapıyor” [...] Arkadaşlarım da “Deniz zaten yemeğini getirir” [...] “O hiçbir sıkıntı yaratmıyor” yani o açıdan, “Eve geleceği zaman da”. Sadece bir ocak başına gittiler mesela, buluşmayı orada ayarladılar. Benim gelmeyeceğim biliniyordu. “Tamam Deniz gelmez, eve geçerken ona haber veririz”. Hiç orada şey görünmüyor yani, hani sorun çıkaran insan gibi görünmüyorum o kadar. (Deniz, 31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan)

Can (50, erkek, lisans mezunu, 22 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan) arkadaşlarıyla birlikte yemek yemeye çıktıklarında “*feragat etmeye ya da fedakârlık etmeye*” çalıştığını; Devrim (21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6 aydır vegan) arkadaşlarını “*rahatsız etmemek ve uyumsuz gözükmemek adına*” arkadaş ortamında veganlıkla ilgili konu açmadığını, yemek yeneceği zaman “*Ben size uyum gösteririm, orada da kendime alternatif bulurum*” dediğini; “*sevgisinden emin olduğu birinin yanında bile*” kendini kötü hissettiğini çünkü onu “*sürekli zorluyormuş*” veya “*sıkıntı çıkarıyormuş*” gibi hissettiğini; onların kendisine bunu yansıtmamaya çalıştığını ama bir şekilde yansıttıklarını ve kendisini “*çok ayrılmış*” hissettiğini aktarmaktadır. Barış (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan) karakter olarak bu kadar uyumlu bir insan olmasaydı muhtemelen sosyal çevresinden izole olması gerekebileceğini düşünmektedir

Adalet, her ne kadar et yendiğinde masada bulunmak istemese de belirli durumlarda ve mekanlarda diğerlerine eşlik etmek zorunda kalabildiğini dile getirmektedir. Kendi arkadaşlarıyla veya kendi ailesiyle balık restoranına gitmemesine rağmen eşi ve eşinin ailesiyle şehir dışından bir akrabanın gelmesi gibi özel durumlarda balık restoranına gitmektedir. Bu davranışının “*güç dengeleri tam oturmadiği için*” yaptığı bir şey olabileceğini düşünmektedir ve ayrıca ailenin geçmişiyle ilgili başka durumların da etkisiyle “*ayrıştırmacı*” olarak görülmekten çekinmektedir. Başka zamanlarda onun da pide

Yiyebileceği yerler tercih edilse de bu özel günlerde kendisine yönelik empati göremediğini belirtmektedir.

Sanırım mesela şu an konuşurken benim için farkındalık uyandıran bir şey oldu, orada bir tolerans gösteriyorum ama bu toleransı göstermeme gerek yok yani. Ben oraya gitmek istemiyorum diyebilirim [...] Bilinçli yaptığım bir şey yok, bilinçsizce. İşte yine bilinçsizce o balık restoranına gitme, hani gönülleri olsun diye. Aslında böyle bir misyon yüklenmemeliyim kendime. Niye kendimden veriyorsam? Ay bu da çok kötü bir şey. *Killjoy* feminizm yani. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Nasıl ki feministler düşüncelerini ifade edip mutluluk düzenini bozduğunda diğerlerinde oluşan kaygı, rahatsızlık gibi kötü duyguların kaynağı cinsiyetçiliğin varlığına değil feministlere atfediliyorsa (Ahmed, 2010, s. 581) ve feministler *problemin kendileri olduğunu* düşünebiliyorsa (Ahmed, t.y.) veganlar da düşüncelerini ifade edip mutluluk düzenini bozdukları takdirde kendilerini suçlayabilmekte ve genellikle mutluluk düzenini bozmamak için susmayı tercih edebilmektedir (Twine, 2014, s. 626). Fakat etkileşimlerinde çatışmadan kaçınmayan Deniz, bu rahatsızlığın her ne kadar kendi varlığı nedeniyle açığa çıksa da kendisinden kaynaklanmadığını, eylemlerinden suçluluk duyan kişinin kendi vicdanından kaynaklandığını düşünmektedir:

Hiç pişman hissetmiyorum suçlu hissettirdiğim için çünkü ben hissettirmiyorum. Ben kesinlikle suçlu hissettirdiğimi düşünmüyorum. Benim sebepimle vicdan azabı çektikleri için suçlu hissediyorlar. Hiçbir katkı olduğunu düşünmüyorum. Evet ama o benimle ilgili bir şey değil yani. Mesela kadın olduğum için de rahatsız oluyor olabilir birileri ama bu benim yaptığım bir şey değil mesela. (Deniz, 31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan)

Naveganlarla etkileşimlerde uyum göstermenin bir diğer yolu da hayvansal ürünler tüketilmesi konusunda sıkıntı çıkarmamaktır. Bilge (30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan), kendisi için “*asla yiyecek olmayacak olan*” şeyin bir navegan için yiyecek olduğunu, gözleri “*henüz orada buluşmadığı için*” “*farklı*” bir etkileşimin “*uzaklaşmaya*” sebep olacağını, bu nedenle her zaman insanlara “*Kendini rahat hisset, istediğin gibi ye*” dediğini ifade etmektedir. Eylem, hayvansal ürün tüketilmesini sorun etse de bunu arkadaşlarına yansıtmadığını aktarmaktadır:

Arkadaşım var bir tane, o benim yanımdayken yiyip içmiyor mesela et falan. Çünkü hani Twitter'da beni takip ediyor ve görüyor yani ne kadar öfkeli olduğumu naveganlara karşı. O böyle hani gerildiğini ya da işte benim yüzümden yemediğini falan hissedince şey yapıyorum hani "Ya sorun olmaz benim için". Ya aslında biraz sorun yani benim için (*gölüyor*) onu yemesi ama hani şey anlamında, aç kalmasın diye ya da orada gerilip seçenek bulamamaya karşılaşmasın diye benim yüzümden "Söyle, söyle, çekinme. Benim için sorun olmaz" falan onu yapıyorum. Ama misafir geldiğinde, navegan arkadaşlarım evimize geldiğinde kahvaltı hazırlamak istiyorum onlara ama şey diyorum "Yumurta falan kıracaksan dolapta var, onları kullanabilirsin". Ama ben hazırlayamam yani, yapamam kimse için onu. (Eylem, 25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan)

Her ne kadar etkileşimler sırasında herhangi bir sorun olmadığı izlenimi verilse ve diğerlerine herhangi bir şey söylenmese de aslında kişiler doymadıklarında veya sofrada et bulunduğu kendilerini kötü hissedebildiklerini aktarmaktadır. Emek (27, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıldır vegan), yemeğin "*çok temel*" ve "*insanları bir araya getiren*" bir şey olduğunu ve "*herkesin yediği şeyi*" yemediği için kendisinin "*doğal olarak*" "*ayrık*" durduğunu düşünmektedir. İnsanlarla toplanıp yemeğe gitme amaçlarının "*birlikte oturup vakit geçirmek*" olduğunu, dolayısıyla patates yese de çok önemli olmadığını belirtmekle birlikte "*gerçekten aç gittiğinde*" bir şey bulamıyorsa kötü hissettiğini aktarmaktadır. Utku (24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan), iş yerinde kahvaltı için çeşitli yiyecek getirmediklerinde doymadığını ve bu durumda "*Şu an uyum sağladım ve uyum sağladığım için de mutlu değilim*" diye düşündüğünü ifade etmektedir.

Beardsworth ve Keil (1991) 30 yıldan aşkın süre önce gerçekleştirdikleri bir çalışmada, kendini vejetaryen olarak tanımlayan bazı kişilerin vejetaryen seçeneklerin olmaması ya da sosyal ortamlarda mahcup olmaktan kaçınmak gibi sebeplerle ara sıra tavuk veya tanınmaz hale gelmiş kırmızı et yediklerini aktarmaktadır. Bu araştırmaya katılan katılımcılar etin dokusunu tiksindirici bulmakta ve etin veya et yiyen insanların görüntüsü bazı vegan ve vejetaryenler için sıkıntı verici bir deneyim olabilmektedir. Başkaları için et hazırlamak zorunda kalanlar da duydukları tiksintiyi dile getirmektedir. Kan görüntüsü nedeniyle en çok kırmızı et tiksinti uyandırmaktadır. Araştırmaya katılan vegan ve vejetaryenler "et" kelimesinin kendileri için anlamını ölüm, çürüme ve parçalanmayla ilgili imgelerle anlatmaktadır (Beardsworth & Keil, 1991, ss. 20-23). Bu tezin katılımcıları da özellikle etin, bazı durumlarda diğer hayvansal ürünlerin görüntüsünün ve kokusunun tiksinti yaratabildiğini ve olumsuz imgeleri hatırlattığını ifade etmektedir. Fakat kimsenin sosyal ortamlarda mahcubiyeti önlemek için et yemek gibi bir

eylemde bulunmadığı görülmektedir. Sosyal ortamlarda hayvansal ürünlerle ilgili durumların idare edilmesi bu ürünleri tüketen diğer insanlara verilen izlenimin denetlenmesiyle sınırlanmaktadır. Veganlar hayvansal ürünlerin tüketildiği bir ortamda rahatsızlık duyduklarında kişilerin yüzüne ve yemeğine bakmamaya çalışmak, herhangi bir bahaneyle oturduğu yeri değiştirmek gibi doğrudan rahatsızlığı belli etmeyen biçimde sorunları çözmeye çalışmaktadır. Kendi rahatsızlığını gizleyerek diğerlerinin de rahatsız olmasını engelleme çabası söz konusudur.

#### 3.2.4.2. Konuşulacak Kişiyi Seçmek ve Muhataba Göre Uyarlanmak

Mead (2019) benlik ve toplum üzerine yazılarında, toplumsal sürecin benliğin ortaya çıkmasından sorumlu olduğunu, benliğin toplumsal deneyimden ayrı bulunamayacağını ileri sürmektedir. Ona göre bu toplumsal deneyim sürecinde aktörler benliklerinin ne kadarını iletişime sokacağını belirlerler. Aktörlerin benliklerinin büyük bir kısmını dışa vurmaları ve herkesle aynı şeyleri tartışmaları gerekmez:

Farklı insanlarla farklı ilişkiler sürdürürüz. Birine bir türlü, diğerine başka türlü oluruz. Tanışıklığımıza göre kendimizi farklı benliklere böleriz (Mead, 2019, s. 171).

Katılımcıların karşılarındaki kişilerin anlam dünyasını göz önüne alarak vegan olmaya dair farklı gerekçeler sunabildiği veya veganlığın etik yönünden bahsetmek yerine sağlık yönünden bahsetmeyi tercih edebildikleri görülmektedir. Bitkisel beslenmenin farklı motivasyonlarına verilen tepkilerin incelendiği çalışmalarda da sağlık için bitkisel beslenenlerin etik nedenlerle vegan olanlardan daha olumlu görüldüğü fark edilmiştir (De Groeve vd., 2021, s. 15; MacInnis & Hodson, 2015; Rothgerber, 2014). Sağlık için vegan olmaya kıyasla etik bir konumlanma sonucunda vegan olmak daha ihtilafli bir durum ortaya çıkarmaktadır çünkü bu vegan olma biçimi ana akım yemek etiğine meydan okumakta; türçülüğü, karnizmi ve yemek tercihlerinin “kişisel seçim” olduğu düşüncesini reddetmektedir (J. B. Greenebaum, 2017, s. 356). Motivasyonların ve eylemin farklı biçimde sunulması hem iletişim kurulan kişinin daha çok ilgisini çekebilmektedir hem de veganların daha kabul edilebilir bir benlik sunmalarına yardımcı olmaktadır.

Etik motivasyonlardan bahsedilebilmesinin bir ön koşulu kişilerin bunu “anlayabilecek” kapasitede olduğunun düşünülmesidir. Emek (27, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıldır vegan) “*kişiden kişiye farklı gerekçeler*” sunabildiğini,

babaannesine “*asla*” hayvan yemeyi etik bulmadığını anlatmadığını, “*Yemek istemiyorum. Canım istemiyor*” diyerek geçiştirdiğini; bunu “*anlayabileceğini*” düşündüğü insanlara anlattığını ifade etmektedir. Özgür (28, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan) de etik motivasyonunu insanlara açıklamayı zor bulduğu için karşısındaki insanı biraz tarttığını, “*eğer bunu anlayabilecek düzeyde bir insansa, bir bilgi birikimine sahipse*” bunları anlattığını, ancak bunu anlamayacağını düşünüyorsa “*basitçe*” anlatmayı seçtiğini dile getirmektedir. Ekin (24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan) veganlık konusunda konuşacağı insanları onların duygusal ve zihinsel kapasitelerine dair düşünceleri çerçevesinde seçmektedir. Ekin, “*duygusal ve zihinsel olarak anlama kapasitesine sahip*” olduğunu düşündüğü insanlarla konuşmayı, “*kritik düşünce yetisine sahip olmayan insanlarla*” konuşmamayı tercih ettiğini ifade etmektedir. Veganlık konusunda konuşmanın başlangıçta kendisini çok daha fazla gerdiğini belirten Umut, zamanla adapte olduğunu ve çok gerginlik çıkmaması için konuyu kapatmak veya yemekten sonra konuşmak gibi “*stratejiler*” geliştirdiğini dile getirmektedir. Umut, insanların “*yediklerinden uzaklaştıklarında*” daha mantıklı düşünebileceklerini varsaymaktadır. Eğer karşısındaki kişi merak ettiği için değil “*sadece yargılamak için*” soru soruyorsa susmayı veya ortamda çok bulunmamayı tercih ettiğini aktarmaktadır:

Uzaklaşmaya çalışıyorum çünkü daha çok bana kendilerini tatmin edecek bir tartışma ortamı arıyorlarmış gibi geliyor. O yüzden olabildiğince kaçınıyorum açıkçası. Sadece gerçekten merak eden insanlarla paylaşıyorum öğrendiklerimi. (Umut, 24, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 6 ay vejetaryenliğin ardından 2 yıl 9 aydır vegan)

Benzer şekilde Toprak (39, cinsiyet kimliğini hiçbir şey olarak tanımlıyor, lisans mezunu, 9 yıl 3 aydır vegan) da “*hakikaten öğrenmek isteyen*” birini bilgisiz bırakmayacağını ama “*narsistik ilgi toplama çabası içinde bulunan*” birine “*onu beslememek için*” cevap vermediğini dile getirmektedir. Eylem (25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan), sofralarda “*kafasını kuma gömüp*” konunun açılmaması için beklediğini; karşısında “*iletişim kurabileceği*” biri değil “*sadece dalga geçip gülen birisi*” varken bir şey anlatmak istemediğini; “*huzurla*” yemek yemek istediğini belirtmektedir. McDonald (2000, s. 21), veganların konuştukları insanlarda açık fikirlilik belirtileri aramaları gerekse de direnç gösterenlere de bilgi vermekten kaçınmamak gerektiğini çünkü bu bilgilerin daha sonra yeni bir öğrenme isteğiyle hatırlanabileceğini düşünmektedir. “*Kaldırabileceğini*” düşündüğü insanlara hayvan sömürsünü anlattığını dile getiren



Bariş (32, kadın, lisans mezunu, toplamda 4 yıldır vegan), ilk vegan olduğu dönemde iki ablasının da emzirme sürecinde olduğunu, bu nedenle onların empati kurabileceklerini düşünerek “*Şu an bebeğini elinden aldıklarını düşün. Gerçekten süte ihtiyacın var mı?*” gibi sorularla onların ineklerle empati kurmasını sağlamaya çalışmıştır. Bu çabaları sonucunda ablaları bir süre vegan olmayı denemiştir.

Kamuran (38, kadın, yüksek lisans mezunu, 6 yıl azaltmacılıktan sonra vejetaryen olmuş, 10 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan) yaptığı şeyi “*çok can sıkıcı*” bulsa da insanların “*ön yargıları olmasın*”, insanlar “*anlayabilsin*”, “*empati kurabilsin*” diye konuştuğu insana göre veganlığı “*daha anlaşılabilir*”, “*daha makul bir yerden*” açıklamaya çalıştığını anlatmaktadır. Eylem, “*çok duyarlı*” görünmemek için etik yönlendense sağlık yönüne değinmeyi tercih etmektedir:

Dedem sürekli bana soruyor “Neden yemiyorsun? Neden yemiyorsun?”. Gerçekten neden yemediğimi anlamaya çalışıyor. Ben biraz hani ona açıklamaktan kaçınıyorum çünkü bu kadar duyarlı görünmek istemiyorum çünkü çok duyarlı birisi için şey diyebilirler “Uf, ne gerek var?”, işte “Bu çocuk niye böyle oldu?”, “Bu niye bu kadar farklı birisi oldu?” falan. İşte o yüzden ona şey diye açıklama yapıyorum, mesela tek tek sağlıksız olduğunu açıklamaya çalışıyorum. “Et neden sağlıksız, şu şu hastalıklara sebep oluyor” falan. Daha çok sağlık üzerinden, etik üzerinden değil de. (Eylem, 25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan)

Ekin, “nabza göre şerbet” verdiğini, muhatabı bir sağlık çalışanıysa “*kanser, hipertansiyon, diyabet*” konularından bahsettiğini, “*fake*” çevrecileri ise istatistiklerle “*yok edebildiğini*” ifade etmektedir. Fakat etik konusunu çok kişisel bulduğu ve bu konuda olumsuz tepkiler aldığı için etik konusuna girmedikini belirtmektedir. Ekin, neden hayvansal gıda tüketmediği sorulduğunda “*Çünkü ben tecavüzcü değilim*”, “*Cani değilim*” gibi bir cevap vermeyi “*saçma*” bulduğunu, bunun yerine “*Yaptığın şey kanserdir, diyabettir, hayvansal gıdadır, kötüdür*” denebileceğini düşünmektedir. Suçlayıcı bir dil yerine sorunları “*biz*” bakış açısından aktarmaya çalışmaktadır:

Onun dışında ben çevresel etkisinden, özellikle de çocukları olan insanlara çevresel etkisinden bahsediyorum, nasıl yok edici olduğundan bahsediyorum. “Neden vegan oldun?” diye soranlara, “İleride çocuklarım ‘Baba, sen dünya yok olurken ne yaptın?’ diye sorduklarında utanmamak için” diyorum. Benim de agresif veganlığım buradan geliyor. Ama bu yaptığım şey kendi üzerimden oluyor. Sunduğum argüman kendi davranışım ve onun sonucu. O kişiyi kişisel olarak katarsan, o sıkıntı, “Sen şöylesin, böylesin, ben senin gibi değilim” değil de şöyle düşünüyorum, “Biz buradayız, kötü bir şey

var, ben o kötü şeyden kendimi koruyorum, sen de korumalısın” mantığıyla yaklaşmak gerekiyor. ‘O kötü kişi sensin’ dediğinde kaybedersin o insanı yani. (Ekin, 24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan)

Doğa, kendi içindeki gerekçeler aynı kalsa da “*kişisine göre*” “*ufak bir dil değişikliği*” olabileceğini belirtmektedir. “*Tavuk suyuna çorba*” ile büyüdüğünü, kendi çocuklarını da bu şekilde büyüttüğünü ve çocuklarının bu şekilde “*sağlıklı*” olduğunu dile getiren yaşlı birine onun “sağlık” bakış açısını takip ederek verdiği yanıtı şöyle aktarmaktadır:

Bu süreçte hayvan endüstrisi inanılmaz gelişti ve inanılmaz çirkinleşti. Eskiden o, büyük ihtimalle o kadın köydeki yaşamını hatırlıyor ve hani oradaki sağlıklı tükettiği şeyleri düşünüyor ama şu anda tükettiğin ilik suyu sağlıklı bile değil. Bunu yaşıtım bir insana anlatırken daha farklı bir yoldan gitmeyi tercih ederim. (Doğa, 26, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 3 yıl 6 aydır vegan)

Hayvan sömürsüne dair imada bulunup bulunmayacağını kimin karşısında olduğuna bağlı olduğunu belirten Can (50, erkek, lisans mezunu, 22 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan), yavru kedi gördüğünde duyulan “*kedici*” arkadaşına “*Ama kuzuları yerken yavru değil*” diyerek arkadaşının yaklaşımındaki çelişkiye dikkat çekmektedir. Spiritüel camianın içinde olduğunu belirten Deniz, birisinin kendisine “*Et yemeyince üçüncü gözün açılıyormuş*” dediğini, kendisi buna inanmasa da bunu bir argüman olarak kullandığını aktarmaktadır:

İşte bitkilerin de canı varmış bilmem ne, ben de diyorum ki “*Ama (gülerek) üçüncü gözün açılıyormuş et yemeyince*”. Sonra böyle “*Vaaay*” falan diyorlar. Şimdi bunu satmaya başladım. Hiç inandığım bir şey değil, ama bunu satarım. O yüzden [...] gelenlere biraz onun diliyle ne satabiliyorsam gibi. (Deniz, 31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan)

Konuşulacak dili seçmenin önemli bir örneği, inançlı birinden gelen tepkilere yine dini gözetilen bir bakış açısından cevap vermektir. Müslüman katılımcılar veganlığa İslami açıdan yöneltilen tepkilere Kur’an-ı Kerim üzerinden cevap verebilmektedir. Fakat bunun yanı sıra inançlı olmayan veganların da dini bir itiraz karşısında dini yok saymayan bir noktadan cevap vermeyi tercih edebildikleri görülmektedir. Veganların dinsiz olmakla veya şirk koşmakla suçlanabildiği ve veganlığın ateizmle bir tutulabildiği görülmektedir. Müslüman katılımcı Devrim (21, kadın, lisans öğrencisi, 6 yıl vejetaryenlikten sonra 6

aydır vegan), “sırf vegan olduğumuzu söylediğimiz için ateist olduğumuzu söyleyenler bile var” yorumunda bulunmaktadır. Dinlerde beslenmeyi inceleyen Özkul (2021) dinlerin hiçbirinde et veya hayvansal ürün tüketmemenin kişiyi dinden çıkaran veya dine aykırı bir davranış olmadığını ifade etmektedir. Buna rağmen kişilerin et yemeyi reddedenlere bu tarz tepkiler göstermesini onların “alışkanlıkları, gelenekleri ve toplumsal kabulleriyle bağlantılı” görebileceğimizi öne sürmektedir (Özkul, 2021, s. 87). Veganların eylemlerinin “şirk koşmak” olarak görülmesi gerek inançlı kişileri gerekse ateistleri kaygılandırabilmektedir. İnançlı kişiler iki kimlik arasında çatışma yaşamamak için kendilerini inançlı diğer insanlar karşısında sürekli savunmak zorunda bulabilmektedir. Hanefi mezhebinden olan Ülkü, “İslam’la asla tezat düşmemeye” çalıştığını, örneğin hac konusunda “Kurban kesmek zorunda değiliz” gibi “İslam’a zıt düşen” bir şeyi “asla” söylemediğini, veganların “helal olan bir şeyi haram” kılmadığını aktarmaya çalıştığını dile getirmektedir. Kurban Bayramı’nda kurban kesme konusunu ise farz, vacip ve sünnet farkı üzerinden açıklamaya çalıştığını fakat insanlar bunu anlamadığında “dine karşı görülmemek için” konuyu daha fazla uzatmadığını dile getirmektedir:

Çünkü insanlar veganları yanlış anlamaya aşırı açıklar o yüzden dikkat ediyorum, kısa kesmek bu yüzden bazı konularda çok önemli. (Ülkü, 18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan)

Ateistlere yönelik ön yargılar ve saldırgan tutum da göz önünde bulundurulduğunda inançlı olmayan kişilerin neden kendi düşüncelerini doğrudan ifade etmediği ve konumunu dinin içerisinden savunmaya yöneldiği anlaşılabilir. Bu tarz bir tavır veganların bir kez daha damgalanması olasılığını ortadan kaldırmaya yarayabileceği gibi inançlı kişinin veganlığa daha da karşı çıkmasını önlemeye de yarayabilir. Adalet, eşinin akrabası ve komşuları olan çok sevdiği bir kişinin “Allah onları biz yiyelim diye yarattı” demesi üzerine tatsızlık yaşamamak için rahatsız olduğu bir dil kullanmak zorunda kalmıştır:

“Allah onları biz yiyelim diye yarattı” dedi. Dedim “Ben öyle düşünmüyorum yani. Kimseyi kimse için yaratmadı bence”. Tam olarak “Allah’a şirk mi koşuyorsun?” demedi ama bu minvalde bir şey dedi. Ben de şey dedim, hani direkt ona ben ateistim diyemedim çünkü çok üzülürdü, “Yaradılanı sev yaradandan ötürü diye bir söylem var İslamiyet’te, sevme üzerinden kurabilirsin benim yaptığımı” dedim. Aslında rahatsız olduğum bir söylem üzerinden ona kendimi kabul ettirmeye çalıştım. Çünkü bir yandan onunla olan ilişkimin kırılmasını ya da onun gözünde olan değerimi kaybetmek de istemedim. Çünkü köyde zaten sorun çıkaran kadın olarak biliniyorum

(*gölüyor*). Toplumsal cinsiyet ilişkilerine çok uyan bir insan olmadığım ve kendilerini patriark olarak ilan eden insanlara ses çıkardığım için ve kavga ettiğim için de böyle bir şey vardı. Dolayısıyla daha fazla insanlarla tatsız durum yaşamak istemediğim için bilinçsiz bir şekilde böyle bir yöntem izledim. (Adalet, 32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan)

Ateist bir diğer katılımcı Ekin, dine karşı geldiğine dair bir yorum yapıldığında dini bir çerçeve içerisinde şu soruları sorarak konuşmayı savuşturmaya çalışmaktadır:

Ben şey de diyorum onlara, biraz ikna edici olması için, şu anki endüstriyel hayvan tüketiminin dine karşı olduğunu söylüyorum, ona böyle garip bir argüman sunuyorum. “Sizin tükettiğiniz hayvan, yaratıldığına inandığınız hayvanları binlerce yıl boyunca biz sömürü için istediğimiz gibi yönetip var olmalarını bile onlara acı çektirecek hale getirmişiz. Bu sizce dini açıdan doğru mu?” diyorum, bir kafaları karıştırıyor. Çözümleyene kadar yine savuşturmuş oluyorum. (Ekin, 24, cis erkek, lisans öğrencisi, 2 yıl vejetaryenliğin ardından 2 yıldır vegan)

#### 3.2.4.3. Sınır Koymak

Katılımcıların çoğu uyumsuz veya radikal görünme riskine rağmen buzdolabına et sokmamak veya et pişirmemek gibi eylemlerle sınırlarını korumak istemektedir. Sınırlar konmasının olumsuz sonuçlar doğurmak yerine genellikle tahammül eşiğinin aşılmasına ve dolayısıyla gerginlik yaşanmamasına yardımcı olarak etkileşimleri kolaylaştırdığı gözlemlenmiştir. Vegan olan kişi kendi buzdolabına et girmediğinde veya aynı evde et pişiriliyorsa farklı araç gereçler kullanıldığında kendi isteklerinin karşılandığı ve sınırlarının ihlal edilmeyeceği düşüncesiyle diğerlerine güven duymaktadır. Eşinin ailesiyle aynı apartmanda yaşayan Adalet (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan), eşinin ailesinin “*inanılmaz etçil*” olduğunu fakat kendi evlerine “*ölü bir şeyin*” giremeyeceğini bildiklerini ifade etmektedir. Adalet’in kendi buzdolaplarının üzerine yerleştirdiği “*Tabağına iyi bak, kesilen hayvan senin tabağında*” yazısı bu sınırların hatırlanmasını sağlayan bir işaret işlevi görmektedir.

Bazı katılımcılar aileleri ve arkadaşlarıyla her daim birlikte yemek yese de özellikle et yemek için bir mekâna gidileceği zaman onlara katılmamayı tercih etmektedir. Her iki sofrada da et yenmesine rağmen bir durum “günlük sıradan bir etkinlik” olarak düşünülmekte ve hayvansal ürünlerin varlığı idare edilmekte, diğeri ise ilgi odağına hayvan bedenini alan “özel bir etkinlik” olarak görülmekte, böylece iki etkinlik arasında bir sınır çekilmektedir. İki durum arasında vegan olan kişinin rahatsız olacağı ve kimliğini

sürdürmekte zorlanacağı bir farklılık bulunmaktadır. İlk etkinlikte olan bitenden – *Soyutlamak ve Soyutlanmak* alt başlığında ele alınacak bir strateji olan– soyutlanmanın daha kolay olduğu varsayılabilir. Diğerlerinin keyfinin kaçırmamak için sofradaki ete bakmayan, onu görmemeye çalışan bir veganın sofraya et yendiğinin “farkında olmama” çabasının yemeğin odak noktasının bir hayvan bedeni olması durumunda sekteye uğrayacağı düşünülebilir. Ülkü (18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan) ailesi ve çevresindeki insanlarla yemek yerken “*çeşit çeşit yemek*” olduğunda “*sofraya oturmazlık*” yapmadığını, fakat “*bir tepsi tavuk*” yaptıklarında sofraya oturmadığını dile getirmektedir. Kamuran, “*daha normal*” yerlere gittiğini fakat mangal yapılacağına gitmemeyi tercih ettiğini aktarmaktadır:

Mesela işte mangal yapacağız falan yerlerine gitmiyorum zaten. “Gel, bak sana da sebze yaparız” falansa gitmiyorum yani. Tahammül edemiyorum çünkü artık. Bu kadar da alttan almaya, bu kadar da kendimizi yıpratmaya gerek yok bence artık yani [...] o tahammül edemediğim şeye maruz kalmak istemiyorum çünkü. Öyle yapıyordum eskiden, hani işte “Gideyim, bana da patlıcan yapılınsın” falan yapıyordum, artık gitmiyorum. Gitmek istemiyorum. Elimden geldiğince, mümkünse. Kaçınmak demeyelim de tercih etmemek aslında belki gitmek istememek. Ama [...] mesela işte meyhaneye gidilecekse vegan seçenekli olan yere gidilmesi için şey yapıyorum artık [...] kebabçıysa gitmiyorum, gitmek istemiyorum. Ama daha normal, her şeyin olduğu restoranlardan kaçınmıyorum [...] huzurla yemeyeceksem o yemeği gerek yok gibi. “Yemeğimi yiyeyim, sonrasında bir şey içmek için katılayım” gibi yapıyorum bazen. (Kamuran, 38, kadın, yüksek lisans mezunu, 6 yıl azaltmacılıktan sonra vejetaryen olmuş, 10 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Eylem (25, kadın, yüksek lisans öğrencisi, 1 yıl 8 aydır vegan), bir kafeye gidildiğinde ve herkes farklı bir şey söylediğinde kimse arasında bir “*ortaklaşma*” olmadığını, fakat herkesin benzer bir yemek yediği yerde “*muhabbetin dışında*” kaldığından “*dışlanmışlık*” hissettiğini ve alınabildiğini belirtmektedir. Eylem’in bu yorumundan hareketle, yalnızca yemek yendiğinde kişinin gruba ait hissedebildiği fakat herkes kendisinin paylaşmadığı ortak bir şey yediğinde ve o yemek üzerine sohbet ettiğinde aslında görmezden gelinen bir durumun artık görmezden gelinemeyecek bir sınıra ulaştığı söylenebilir. İlk etkinliğin yalnızca “yemek yemek” olarak görülmesi nispeten daha kolayken ikinci durumda sofrada bir hayvanın eti olduğunu görmezden gelmek daha da zorlaşmaktadır. Veganların iki etkinlik arasında fark gözetip ikincisine genelde katılmaktan çekinmesinde bu durumun etkili olduğu varsayılabilir. Tüm bunların yanı sıra doğrudan *yemek yemenin* değil *et yemenin* bir etkinlik olarak planlanması nedeniyle o mekânda bulunmanın söz

konusu eylemi onaylamak olarak algılanacağı düşüncesi de bu etkinliklere katılmama isteği yaratıyor olabilir.

Ayrıca naveganların da böyle ortamlara veganları çağdırmamayı tercih edebildiği görülmektedir. Bilge (30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan) ablası ve eniştesi yurt dışından ziyarete geldiğinde balıkçıya gidildiğini ve kendisinin “baş ağrısı” olmasın diye davet edilmediğini aktarmaktadır. Utku, kendisinin çalıştığı şirkette Gaziantep’e gitme planı yapıldığı halde kendisinin davet edilmeyişini şöyle eleştirmektedir:

Plan yapıyorlar ekip arkadaşlarım falan ve kadın bir arkadaşımız var, [...] “Kendi kişisel yaşayışından sana sormuyorum, herhalde sen gelmezsin çünkü biz yemek yemeye gidiyoruz oraya, bir gün boyunca oradan oraya yemek yiyeceğiz” dedi. “Senin yiyebileceğin bir şey yok” dedi. Bu arada Gaziantep’te benim yiyebileceğim çok şey var. Annemin arkadaşı var orada, bana çok şey gönderir, kuru patlıcan, nohut dürüm vesaire. Niye böyle bir dışlama yaparsın ki? Ben orada aç kalmayı da tercih edebilirim. Dedim “Ben zaten gelemezdim, şu anda maddi-manevi ona bir vakit ayırabileceğimden değil ama amaç birlikte olmaksızın ben orada bir patates kızartması yiyerek de geçinebilirdim. Oradaki amaç birlikte vakit geçirmekse ben buna dahil olmak istiyor olabilirdim ama okey yani sıkıntı değil” dedim. Böyle deyince çok tepkili oldum, tepkisel yaklaştığım düşünülüyor ama bence yerinde bir tepkiydi. (Utku, 24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

Her ne kadar amaç birlikte vakit geçirmek olsa da bu birlikte geçirilen vaktin önemli bir kısmını yemek yemek oluşturacağından Utku’nun diğerleriyle aynı ortamda bulunmasının tıpkı Bilge’nin ifade ettiği gibi “baş ağrısı” olacağı varsayılmış olabilir. Utku’nun iş arkadaşları Gaziantep’e et yemeye ve bu eylemden “keyif almaya” gittikleri için, et yedikleri esnada sofrada bir veganın bulunması yüzünden izlenim denetimine başvurmak zorunda kalmak istememiş olabilirler. Deniz (31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan), veganlığın bir yerden “sosyal olarak uzaklaşmaya” sebep olduğunu, ama bunun “insanların navegan olmasından değil alışkanlıkların o yönde olmasından dolayı” gerçekleştiğini düşünmektedir. Veganların reddettiği bu alışkanlıklar hem veganların hem de naveganların mekânsal sınırlar çizmesine neden olabilmektedir.

Veganların günlük hayatta diğerleriyle ilişkilerinde koydukları (diğerleri için et pişirmemek, eve et sokmamak gibi) sınırların hayvanlar ve çocuklar söz konusu olduğunda görece daha kolaylıkla aşılabilir olduğu görülmektedir. Hayvanların ve çocukların söz konusu etik ilkelerin farkında olmaması veganların bu sınırları kaldırmasına yol

açıyor olabilir. Diğer insanlar için et pişirmeyeceğini dile getiren Adalet (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan), sahiplendiği köpeklerden birinin hasta ve çelimsiz olması ve etçil bir hayvan olması nedeniyle insanların ilik suyu içirme tavsiyesini dinlediğini ve *“inanılmaz zor”* bulmasına rağmen eline eldiven geçirerek ve burnuna mandal takarak ve ayrıca *“görmemeye çalışarak”* köpeğine ilik suyunu hazırladıklarını anlatmaktadır. Ülkü (18, kadın, lise mezunu, 2 yıldır vegan) kardeşlerine yumurta pişirdiğini, süt ısıttığını fakat bunları yetişkin biri için *“asla”* yapmayacağını dile getirmektedir. Ailesi evde et yediğinde onlara tepki göstermek için sofraya oturmadığını belirten Deniz (31, cinsiyet kimliği tanımlamıyor, lisans mezunu, 16 yıl azaltmacılıktan sonra 3 yıldır vegan), yeğeni annesine *“Ben onlar yedirirse yiyeceğim”* dediği için vegan partnerinin yeğenine köfte yedirdiğini, bu durumla ilgili bir sorun yaşamadıklarını belirtmektedir.

#### 3.2.4.4. Soyutlamak ve Soyutlanmak

Mekânsal ve ilkesel sınırlar sürdürülemediğinde soyutlama yapmak ortama uyum sağlamanın ve diğerleriyle olan ilişkileri sürdürebilmenin bir yoludur. Katılımcılar soyutlama işlemini farklı durumlar için kullanabilmektedir. Bunlardan ilki, mekân sınırının korunamadığı durumlarda tiksinti uyandıran yemekleri veya yemeği yiyenleri görmemek için kendini ortamdaki soyutlamaya çalışmaktır. Adalet (32, cis kadın, doktora öğrencisi, 9 ay vejetaryenliğin ardından 9 yıldır vegan), et yenen bir sofraya oturduğunda *“etrafa bakmamaya”* çalıştığını, insanların iğrendiğini hissettiğini ve bu durumun onların da huzurunu kaçırıyor olabileceğini düşünmektedir. Fakat kendisinin de bu durumdan keyif almadığını ve *“onlar için”* orada bulunduğunu, ama onların bunu fark etmediğini düşünmektedir. Can (50, erkek) *“hepçil bir dünya”*da yaşayabilmek için bazı şeyleri görmemeye çalışmaktadır:

[Rahatsız] Olmamaya çalışıyorum. Çok zor, hayatın her alanında size batan bir şeylerin olması çok zor. Hepçil bir dünya. Televizyon bile açamazsınız öyle olunca. O yüzden bazı şeyleri görmemeye, duymamaya çalışıyorum. Elimde olan bir şey yoksa, bir şey yapamayacaksam hele görmemeye çalışıyorum. (Can, 50, erkek, lisans mezunu, 22 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan).

İkinci soyutlama biçimi ise hayvan sömürsünü sürdüren insanların bu özelliğini onların bireyselliğinden ayırma çabasıdır. Bilge, insan egemenliğinin *“kimliğin yapı taşı”* haline geldiğini ve sorgulanmadığını düşünmekte ve bunu yakınındaki insanlarda görmeyi

“sarsıcı” olduğunu ifade etmektedir. Çevresindeki kişilerin insan egemenliğini yeniden üretiyor oluşunun sarsıcı etkisini azaltmak için insanları eylemlerinden ayırmayı ve “sadece ona özel olan şeyleri” dikkate alıp değerlendirmeyi, o insanı bu şekilde görmeyi, “öze” yoğunlaşmayı denemektedir. Bazı arkadaşlarının bir “kişisellik” taşıdığını fakat daha “rastlantısal” tanışmalarda insanlarla bağ kurmanın artık mümkün olmadığını ve o insanı gerçekten tanıyamayacağını hissettiğini dile getirmektedir. Bilge, çevresindekilerin değişim gücü gösterememesini tolere ettiğini ve bu durumun onlara olan sevgisini etkilememesi için soyutlama çalışması yaptığını ifade etmektedir:

“Aa benim veganlığımı tolere ediyor X kişisi” diyoruz ya, aslında vegan kişi diğerinin vegan olmayışını tolere ediyor veya diğerinin bu değişim gücünü gösterememesini tolere ediyor [...] sürekli bir soyutlama çalışması yapmam gerekti, dostlarımı ya da arkadaşlarımı sevebilmek için açıkçası sevebilmeye devam edebilmek için [...] İnsanın egemenliği -sorgulanmayan bir şey çünkü kimliğin yapı taşı haline gelmiş ve bunu yakınımdaki insanlarda görmek tabii ki sarsıcı oluyordu. Ama hep şunu yaptım, evet bu insanda bir tane yığın insan var ve onu taşıyor ve onu yeniden üretiyor. Ben onu ayıracağım ve sadece ona özel olan şeyleri dikkate alıp değerlendireceğim ve ben bu insanı böyle göreceğim. Yani aslında ben kendim ikiye ayrılmak yerine bir bütün hissederek ve yaşayarak kendimi, yanımdakini hep ikiye ayırdım ve bazen üçe ayırdım. Çünkü bazı şeyler aslında ona yabancı ve taşıdığı, ona geçirilmiş, verilmiş. Onları hep ayırarak öze, öze, öze yoğunlaşarak kaldım. (Bilge, 30, cis kadın, lisans mezunu, 11 yıl vejetaryenliğin ardından 3 yıl 2 aydır vegan)

Soyutlama işleminin gerçekleştiği üçüncü durum, kişilerin herhangi bir nedenle etik ilkelerini ihlal etmeleri gereken durumlarda ortaya çıkmaktadır. Örneğin Can (50, erkek, lisans mezunu, 22 yıl vejetaryenliğin ardından 4 yıldır vegan), evlerine temizliğe gelen kişiyi sevdiği ve onu mutlu etmek istediği için ona et pişirdiğini ve pişirirken önündekinin “ne olduğunu düşünmemeye” çalıştığını aktarmaktadır. Yiyecek içecek alanında bir meslek sahibi olan Utku, “tırnaklarıyla kazıya kazıya” geldiği işinde mutlu olduğunu ama “işin etik kısmında” bir vegan olarak mutlu olduğunun söylenemeyeceğini dile getirmektedir. Bu nedenle kendi kişisel yaşamıyla iş yaşamını birbirinden soyutlaması gerekmektedir:

Hayatın gerçeklerinden kaynaklı, yani yaşamımı idame ettirmek için bir şey yapmak zorundayım ve hedeflerime ulaşabilmek için de para kazanmak zorundayım. Bu tüketim sektörüne ben de ortak oluyorum bir noktada ama bir taraftan da, işte, yani kendi hayatımda bunu uygulamıyorum gibi böyle, fikir ayrılıkları çok oluyor, kendimle çok tartıştığım anlar oluyor ama işte gerçekçilikten yana olduğum için de biraz böyle bu süreçte etik kısmı daha



geride bırakıp işte var olmaya devam ediyorum diyebilirim. (Utku, 24, kadın, lisans mezunu, 3 yıl vejetaryenliğin ardından 1 yıl 6 aydır vegan)

## SONUÇ

Türçülüğe ve insan merkeziliğe karşı çıkan ve karnist bir kültür içerisinde hayvan özgürleşmesini savunan veganlar, toplumsal normlardan saptıkları için “sapkın” addedilmektedir (Aavik, 2021; J. Greenebaum, 2018; Lindquist, 2013; Potts & Parry, 2010; Roth, 2005). Uluslararası literatürde veganların damgalandığına (Bolderdijk & Cornelissen, 2022; J. Boyle, 2012; J. E. Boyle, 2007, 2011; Bresnahan vd., 2016; Brouwer vd., 2022; Burgess vd., 2014; Buttny & Kinefuchi, 2020; Cole & Morgan, 2011; J. Greenebaum, 2018; J. B. Greenebaum, 2012a; Hirschler, 2011; Jabs vd., 2000; MacInnis & Hodson, 2015; Markowski & Roxburgh, 2019; Romo & Donovan-Kicken, 2012; Shewmake, 2020; Vandermoere vd., 2019; Wrenn, 2017) ve sosyal etkileşimlerinde alaya, hakarete ve saldırganlıklara maruz kaldığına (Cherry, 2014; Cole & Morgan, 2011; J. Greenebaum & Dexter, 2018; Jabs vd., 2000; LeRette, 2014; Merriman, 2010; Oliver, 2021; Potts & Parry, 2010; Romo & Donovan-Kicken, 2012; Rosenfeld & Tomiyama, 2019; Yılmaz, 2018) dair pek çok çalışma mevcuttur.

Genellikle sıradan kabul edilen bu duruma işaret etmek bize veganlara yönelik ön yargılara müdahale etme fırsatı vermektedir (MacInnis & Hodson, 2015, ss. 16-18). Bu tez çalışması aracılığıyla Türkiye’de vegafobiye işaret etmek ve veganların sosyal etkileşimlerine yönelik artan çalışmalara Türkiye’den bir katkı sunmak hedeflenmiştir. Türkiye’de vegan kimliğinin ne gibi anlamlar taşıdığı ve bu kimliğin nasıl idare edildiği anlaşılacak istendiğinden sosyal inşacı bir yaklaşımın benimsendiği bu nitel araştırmada yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakat tekniği uygulanmıştır. Katılımcıların en az altı aydır vegan olması şartı aranmış fakat çevrimiçi mülakat olanağı nedeniyle şehir kısıtlaması konmamıştır. Elde edilen veriler veganların sosyal etkileşimleri üzerine uluslararası literatürle karşılaştırılmış ve Goffman’ın dramaturjik yaklaşımı ile anlamlandırılmaya çalışılmıştır.

Bulguların değerlendirildiği üçüncü bölümün ilk kısmında veganların sosyal etkileşimlerinde karşılaştıkları tepkiler sunulmuş, bu tepkiler ağırlıklı olarak sosyal psikoloji çalışmalarından yararlanılarak anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Bu bölüm altında yer alan, *Vegafobik Olmayan Davranışlar* başlığı dışındaki tüm başlıklar veganlığa ve veganlara karşı olumsuz yargı ve tavırlar (vegafobi) ile ilişkilidir. Araştırmanın varsayımlarını doğrular biçimde veganların sosyal etkileşimlerde genellikle vegafobik düşünce ve eylemlerle karşılaştığı gözlemlenmiştir. Veganlar hem birebir ilişkilerinde hem de sosyal medyada alaya, sözlü (ve bazen fiziksel) şakalara, hakarete, çeşitli

damgalara ve nefret söylemine maruz kalmaktadır. Veganlar et ile toplumsal cinsiyet arasındaki sembolik ilişkinin pekiştirdiği toplumsal cinsiyet normları aracılığıyla baskılanmakta ve damgalanmakta; bu süreçte cinsiyetçilik ve homofobi yeniden üretilmektedir. Özellikle sosyal medyada nefret söylemi ve tehdit gibi daha aşırı biçimlere bürünebilen vegafobi, veganların bu ortamlardan uzaklaşmasına sebep olmaktadır.

Hayatın her alanında hayvan özgürleşmesini savunan veganların, karnist bir kültürde statükoya tehdit teşkil ettiği (MacInnis & Hodson, 2015, s. 2) ve naveganlar açısından ahlaki bir tehdit oluşturduğu (Minson & Monin, 2012; Monin, 2007; Monin vd., 2008) öne sürülmüştür. Veganları kendi kimliklerine bir tehdit olarak gören kişilerin bu tehdit algısı nedeniyle veganlığı ve veganları küçümsemeye yöneldiği iddia edilmektedir. Naveganlar veganların samimiyetinden kuşku duyabilmekte (marjinal olmak için vegan olduğu veya hayvansal ürünler tüketmemek konusunda yalan söylediği gibi düşüncelere sahip olabilmekte) ve ayrıca veganların iradesini reddederek bu kararlarını önemsiz ve değersiz kılmaya çalışabilmektedir. Veganlar bir tarikat veya siyasi bir oluşum mensubu olarak görülebilmekte, beyinleri yıkandığı ithamlarıyla karşılaşabilmekte; kişilerin (ve özellikle kadınların) veganlık kararı etik bir karar olarak görülmeyip duygusallığa atfedilebilmektedir. Böylece veganlar ciddiye alınmayacak kişiler olarak görülüp göz ardı edilebilmektedir.

*Veganları* küçümseyen eylemlerin ardından *veganlığı* küçümseyen eylemler sıralanmıştır. Veganlara klişeler yöneltilmesi, sıra gözetilmesi ve hayvanların sömürüldüğünün reddedilmesi veganlığı küçümseyen eylemler olarak görülmektedir. Bu eylemler de değersizleştirme ve önemsizleştirmeye birer örnek olarak sunulmuştur. İnsanların genellikle veganlığın etik motivasyonları hakkında bilgisiz olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların veganlığın sağlık boyutunun daha anlaşılır ve arzu edilir bulunduğu ve etik boyutunun göz ardı edilmeye çalışıldığına dair aktarımları, diğer çalışmalarda görüldüğü gibi (MacInnis & Hodson, 2015; Rothgerber, 2014) Türkiye’de de etik nedenlerle vegan olanlar ile sağlık nedeniyle vegan olanlara farklı tepkiler verildiğini açığa çıkarmaktadır. Bununla uyumlu biçimde veganlar da veganlığı ve motivasyonlarını sağlık çerçevesinde sunmaya yönelebilmektedir. Fakat veganlığa yönelik sağlık vurgusu, onun ardındaki etik-politik kararı da görünmez kılmaktadır. Veganlığın etik motivasyonları tartışıldığında ise naveganlar hayvanları aşağı görmek, türcülük yapmak, et yemeyi doğal ve gerekli görmek, hayvanların sömürüldüğünü inkâr etmek gibi bilişsel çelişkiyi azaltacak stratejilere başvurmaktadır. İnsanların davranış değişimi (vegan olmak) yerine tutum değişimine (hayvan sömürsünü göz ardı yetmeye

yarayan düşüncelere) yönelmeleri dış gruplarla empati kurmanın bilişsel açıdan çok daha zor olması ile anlamlandırılmaya çalışılmıştır.

Aile dinamiklerinin vegan ve vejetaryen kimliğin sürdürülmesini zorlaştırdığı farklı çalışmalarda göz önüne serilmiştir (Asher & Cherry, 2015; J. B. Greenebaum, 2012a; Hirschler, 2011; Jabs vd., 2000; McDonald vd., 1999; Roth, 2005). Bu tez çalışmasında da veganlığın özellikle aile tarafından karşı çıkılan bir kimlik olduğu gözlemlenmektedir. Aile üyeleri veganların bu kararından vazgeçmeleri veya en azından vejetaryen olmaları konusunda baskı kurmaktadır. Vejetaryenlik daha kolay ve kabul edilir bir pratik olarak görülürken veganlık “aşırı” bulunmaktadır. Vazgeçirme çabaları veganlığın mahrumiyet olarak değerlendirilmesi, eksiklik/hastalık yaratacağı beklentisi, kişinin bedenini ve sağlığını denetleme çabası ve hayvansal ürünler yedirme ısrarı gibi düşünce ve davranışları içermektedir. Ayrıca bazı aile üyelerinin veganlara yanılmaca yoluyla et yedirmeye çalıştığı da görülmektedir. Bu durumun kişiyi vegan olmaktan vazgeçirme çabasına bağlı olabileceği iddia edilmektedir.

Bulguların değerlendirildiği bölümün ikinci kısmında veganların kimliklerini nasıl idare ettiği ele alınmaktadır. Katılımcıların benlik sunumları, Goffman’ın dramaturjik yaklaşımı ile değerlendirilmiştir. Veganlığın damgalarla yüklü, sürekli mücadele gerektiren bir kimlik olarak deneyimlendiği gözlemlenmiştir. Gerek sosyal etkileşimlerin daha rahat idare edilmesi gerekse duygusal zorluklarla mücadele edilebilmesi için vegan benliğin sunumunda belirli stratejilerin kullanıldığı görülmektedir. Veganların sosyal etkileşimlerinde gerilim yaratacak durumları önlemek ve etkileşimleri herkese uygun hale getirmek için davranışlarını denetlediğini gösteren çalışmalarla (J. B. Greenebaum, 2012a; Jabs vd., 2000; McDonald, 2000; Paxman, 2021; Romo & Donovan-Kicken, 2012) uyumlu biçimde, bu tez çalışmasında da katılımcıların genellikle sosyal etkileşimlerini sorunsuz kılmaya çabaladığı görülmektedir. Veganların sosyal etkileşimlerinde kullandığı öncelikli stratejinin vegan kimliğini açığa çıkarmamak olduğu, veganların hem diğerlerini rahatsız etmemek hem de vegafobik eylemlere maruz kalmamak için kendilerini susturdukları görülmektedir. Katılımcılar kimliklerini soranlardan saklamadıklarını fakat vegan oldukları anlaşılmadığı sürece kimliklerinden bahsetmemeye çalıştıklarını aktarmaktadır. Bazı katılımcılar “gereksiz” yere beyanda bulunmayı yanlış bulduğunu dile getirmektedir. Bunun yanı sıra veganlığını rahatça ifade ettiğini söyleyen katılımcılar da bulunmaktadır. Bu katılımcılar yüzleşme eylemlerini hayvanları savunmak çerçevesinde değerlendirmektedir. İki farklı eylemden birinin

bireysel ilişkilerdeki huzuru korumayı sağlamaya, diğerinin ise veganlığın aktivist yanını korumaya yöneldiği söylenebilir.

Veganlar vegan olduklarını beyan etmeyerek; diğerlerini yargılamamaya ve onlara veganlığı dayatmamaya çalışarak; aktivizm yapmayarak; “normal” olduklarını göstermeye çalışarak ve kullandıkları dili ve duygularını denetleyerek stereotiplerden kaçınmaya çalışmaktadır. Bireyin etkileşimlerini sorunsuz kılma çabasını daha ön planda tutan eylemler stereotiplerden kaçınma çabası olarak nitelendirilirken veganlığın kendisine dair olumsuz ön yargıları değiştirmeye çalışan eylemler (zorunluluk algısına ve din benzetmesine karşı çıkmak, veganlığın zor olduğu algısını yıkmaya çalışmak, sağlıklı olmak-veganlığın sağlıklı olmakla özdeşleştirilmesine karşı çıkmak) stereotipleri yıkma çabası olarak değerlendirilmiştir. Bu iki kategori zaman zaman birbiri içine girebilse de söz konusu eylemlerin pek çoğunda yer aldığı düşünülen bu fark vurgulanmak istenmiştir.

Son olarak veganların etkileşimleri sorunsuz kılabilmek için başvurduğu stratejiler (keyif kaçırmamaya çalışmak, sınır koymak, soyutlamak ve soyutlanmak ve konuşulacak kişiyi seçmek ve muhataba göre uyarlanmak) ele alınmıştır. Veganların diğerleriyle etkileşimlerinde (veganlık hakkında olumsuz algı yaratmamak, vegafobiye maruz kalmamak, huzur içinde yemek yemek gibi farklı sebeplerle) keyif kaçırmamaya çalıştığı ve bu amaçla genellikle kendi fikirlerini ve duygularını ifade etmekten kaçınabildiği görülmektedir. Veganların keyif kaçırmama çabası (Sarah Ahmed’in feminist *killjoy* kavramını veganlara uyarlayan) Twine’in (2014) vegan *killjoy*’lara dair bakış açısından yorumlanmaktadır. Hayvan sömürsünün kendisinin değil veganların eylemlerinin mutluluk düzenini bozan şey olarak algılandığı ve veganların da bu düşünceye uyum sağlayarak kendilerini suçlayabildiği görülmektedir.

Veganlar etkileşimlerinde anlaşılmamak ve saldırganlığa maruz kalmak gibi nedenlerden kaynaklanan yorgunluk nedeniyle herkesle konuşmamayı tercih edebilmekte, karşısındaki kişiyi bu konuyu anlayıp anlayamayacağı konusunda değerlendirmeye tabi tutmaktadır. Konuştukları kişilerle de her daim doğrudan konuşmamayı (örneği etik motivasyonlardan bahsetmemek veya yargılayıcı bir dil kullanmamak) ve veganlığı muhatabın kendi ilgilerine göre ayarlamayı daha stratejik bir hamle olarak görmektedir. Özellikle sağlık konusunun veganların daha çok ilgisini çektiğini gözlemleyen katılımcılar bu konuda daha fazla araştırma yaparak öğrendiklerini “soranlara” aktarmaktadır. Veganlık konusunda soru sorulmadan konuşulmaması “antipatik” bulunmamak için

başvurulan bir denetim biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra ateist veganların İslam çerçevesinden kendilerine yöneltilen soruları ve ithamları yine İslam'ın bakış açısından cevaplamaya çalışmaları, ateizmin sahip olduğu olumsuz damgalardan kaçınma ve Müslümanları veganlıktan soğutmamaya yönelik bir eylem olarak yorumlanmaktadır.

Birlikte yaşayan vegan ve naveganların araç gereçleri ayırmak, mutfağın kullanılacağı zamanları düzenlemek gibi eylemler aracılığıyla sınırları koruyabildiği görülmektedir. Pek çok katılımcı farklı çeşitte yemeklerin olduğu “normal” sofralarda mekânsal sınır koymayıp diğerleriyle birlikte yemek yemekte, fakat –kendisine yiyecek bulabilecek olsa dahi– etin odakta olduğu (ocakbaşına gitmek, mangal yakmak gibi) etkinliklere gitmemeyi tercih etmektedir. Bu eylemlerden ilkinin yalnızca “yemek” olarak adlandırılması daha kolayken diğer eylem veganlar tarafından doğrudan “hayvan yemek” olarak görülüyor olabilir. Bu durum sofranın odak noktasının hayvan eti olmaması durumunda et yendiğinin göz ardı edilmesinin nispeten daha kolay olması, fakat diğer sofrada “farkında olmama” çabasının sekteye uğraması şeklinde yorumlanmaktadır. Bu durum soyutlamak ve soyutlanmak konusuyla da ilgilidir. Veganların gerek sofrada karşılaştıkları hayvan bedenlerini gerekse günlük hayatlarında bir parçası olmak zorunda kaldıkları hayvan sömürsünü soyutlamaya çalıştıkları görülmektedir.

Sınır koymanın bir başka biçimi de vegan partner isteğidir. Başka bir çalışmada da veganseksüel olmanın bir sınır koruma ve birlikte yaşama stratejisi olduğu öne sürülmektedir (Twine, 2014, ss. 633-635). Katılımcılar navegan bir partnere sahip olmanın pratik açıdan zorluk çıkarmayabileceğini fakat bu durumun düşünsel ve fiziksel kimi zorlukları olduğunu veya olabileceğini düşünmektedir. Veganların aynı etik ilkelere sahip olduğu kişilerle birlikte olmayı daha arzu edilebilir bulduğu görülmektedir. Veganlığın ne olduğunu öğrenen fakat buna rağmen vegan olmayan kişiler katılımcıların zihninde olumsuz bir imaj çizmektedir. Naveganların et tüketmesi veganların fiziksel açıdan tiksinti duymalarına da sebep olabilmektedir. Vegan bir partnerin gerek fiziksel gerek düşünsel açıdan daha uyumlu görülmesinin yanı sıra böyle bir ilişki günlük etkileşimleri daha kolay hale getirebilir; kişilerin veganlığa ve hayvan sömürsüne dair yorucu deneyimlerini rahatlıkla paylaşabilmesine ve bu sayede destek almasına olanak sağlayabilir.

Bu çalışmada toplumun veganlara yönelttiği vegafobinin onların benlik sunumunu daha “makul” görülecek biçimde kurgulamasına sebep olduğu görülmektedir. Veganların

özellikle aktivist olarak görülmeye yönelik hoşnutsuzlukları, olumsuz stereotiplerden kaçınma isteğinin bir tezahürü olarak değerlendirilmektedir. Aktivizm, veganlığın kendisinden daha olumsuz görülen bir nitelendirme olarak karşımıza çıkmaktadır. Aktivizme ve veganlığın aktivizmle özdeşleştirilmesine verilen bu tepkiler hayvan özgürleşmesine dair bilgilerin yayılmasına engel teşkil edebilir. Hayvanlara yönelik etik bakış açısının giderek yayılması, dünyadaki vegan nüfusunun hızla artması ve çevresel sorunlar nedeniyle pek çok kurum ve kuruluşun daha çevreci bir bakış açısına yönelmesi günümüzde yaygın olan vegafobinin zamanla azalabileceğine işaret etmektedir. İnsanların vegan olmanın getireceği sosyal zorluklara dair düşünceleri göz önüne alındığında vegafobinin azalmasıyla hayvan özgürleşmesinin daha da hızlanacağı varsayılabilir. Bu süreçte vegafobinin ne olduğuna ve ne gibi sonuçlara yol açtığına dair farkındalığın artması ve veganların amaçlarının daha fazla kişi tarafından anlaşılmasının sağlanması, söz konusu bu ayrımcılıkla baş etme konusunda önemli bir yere sahiptir. Bu tez çalışmasının da veganlara, naveganlara ve vegan olmak isteyenlere yapıcı bir katkı sunması ümidiyle.

## KAYNAKÇA

- Aavik, K. (2021). Institutional resistance to veganism: Constructing vegan bodies as deviant in medical encounters in Estonia. *Health, 25*(2), 159-176.
- Adams, C. J. (2010). Why feminist-vegan now? *Feminism & Psychology, 20*(3), 302-317.
- Adams, C. J. (2013). *Etin cinsel politikası: Feminist-vejetaryen eleştirel kuram* (G. Tezcan & M. E. Boyacıoğlu, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Aguilera-Carnerero, C., & Carretero-González, M. (2021). The vegan myth: The rhetoric of online anti-veganism. İçinde *The Routledge Handbook of Vegan Studies* (ss. 354-365). Routledge.
- Ahmed, S. (t.y.). *Feminist killjoys (and other willful subjects)*. S&F Online; L'Harmattan.
- Ahmed, S. (2010). Killing joy: Feminism and the history of happiness. *Signs: Journal of women in culture and society, 35*(3), 571-594.
- Allan, K. (2020). *Çağdaş sosyal ve sosyolojik teori: Toplumsal dünyaları görünür kılmak* (H. Ergül, Ed.; M. Pamir, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Allen, M. W., Gupta, R., & Monnier, A. (2008). The interactive effect of cultural symbols and human values on taste evaluation. *Journal of Consumer Research, 35*(2), 294-308.
- Andreatta, M. M. (2015). Being a Vegan: A Performative Autoethnography. *Cultural Studies ↔ Critical Methodologies, 15*(6), 477-486.  
<https://doi.org/10.1177/1532708615614025>
- artincontext. (2022). *Le Déjeuner sur l'herbe – Looking at Manet's "Luncheon on the Grass"*. <https://artincontext.org/le-dejeuner-sur-lherbe/>



- Asher, K., & Cherry, E. (2015). Home is where the food is: Barriers to vegetarianism and veganism in the domestic sphere. *Journal for Critical Animal Studies*, 13(1), 66-91.
- Asil, A. (2021). *Vegan yaşam tarzına sosyolojik yaklaşım: Antalya kenti örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Bailey, C. (2007). We are what we eat: Feminist vegetarianism and the reproduction of racial identity. *Hypatia*, 22(2), 39-59.
- Barthes, R. (2013). Toward a psychology of contemporary food consumption. İçinde C. Counihan & P. Van Esterik (Ed.), *Food and culture. A reader* (ss. 23-30). Routledge.
- Bashir, N. Y., Lockwood, P., Chasteen, A. L., Nadolny, D., & Noyes, I. (2013). The ironic impact of activists: Negative stereotypes reduce social change influence. *European Journal of Social Psychology*, 43(7), 614-626.
- Bayramoğlu, Y. (2019). *Humans vs. Animals: A contemporary moral perspective toward dietary and ethical lifestyles* [Yüksek Lisans Tezi]. Kadir Has Üniversitesi.
- Beardsworth, A., & Keil, T. (1991). Vegetarianism, veganism, and meat avoidance: Recent trends and findings. *British Food Journal*, 93(4), 19-24.  
<https://doi.org/10.1108/00070709110135231>
- Beardsworth, A., & Keil, T. (1992). The Vegetarian Option: Varieties, Conversions, Motives and Careers. *The Sociological Review*, 40(2), 253-293.
- Beardsworth, A., & Keil, T. (2002). *Sociology on the menu: An invitation to the study of food and society*. Taylor & Francis e-Library.

- Becker, H. S. (2017). *Hariciler (outsiders): Bir sapkınlık sosyolojisi çalışması* (Ş. Geniş & L. Ünsaldı, Çev.). Heretik Yayınları.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor*, 22(87), 159-169.
- Beşirli, H. (2021). *Yemek Sosyolojisi: Yiyeceklere ve Mutfağa Sosyolojik Bir Bakış*. Phoenix Yayınevi.
- Bolderdijk, J. W., & Cornelissen, G. (2022). "How do you know someone's vegan?" They won't always tell you. An empirical test of the do-gooder's dilemma. *Appetite*, 168, 105719.
- Boyle, J. (2012). Vegetarianism and fruitarianism as deviance. İçinde *The Routledge handbook of deviant behavior* (ss. 266-271). Routledge.
- Boyle, J. E. (2007). *Becoming vegetarian: An analysis of the vegetarian career using an integrated model of deviance*. Virginia Tech.
- Boyle, J. E. (2011). Becoming vegetarian: The eating patterns and accounts of newly practicing vegetarians. *Food and Foodways*, 19(4), 314-333.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Bresnahan, M., Zhuang, J., & Zhu, X. (2016). Why is the vegan line in the dining hall always the shortest? Understanding vegan stigma. *Stigma and Health*, 1(1), 3.
- Brouwer, A. R., D'Souza, C., Singaraju, S., & Arango-Soler, L. A. (2022). Value attitude behaviour and social stigma in the adoption of veganism: An integrated model. *Food Quality and Preference*, 97, 104479.

- Browarnik, B. (2012). *Attitudes toward male vegetarians: Challenging gender norms through food choices*.
- Bryant, C. J. (2019). We can't keep meating like this: Attitudes towards vegetarian and vegan diets in the United Kingdom. *Sustainability*, 11(23), 6844.
- Burgan, E. (2015). İlk kültürel gereç çuval ise: Erkeklik ve et yemenin kesişimselliğinde bilimsel anlatıların kuruluşu. *Fe Dergi*, 7(2), 34-47.
- Burgan, E. (2018). "Sevmeyelim de Taşa mı Dönelim": "Şu Duygusallar" Hakkında Bir Yazı. *Kaos GL Dergi*, 158, 35-36.
- Burgess, S., Carpenter, P., & Henshaw, T. (2014). Eating on campus: Vegan, vegetarian, and omnivore stereotyping. *State University of New York*.
- Buttny, R., & Kinefuchi, E. (2020). Vegans' problem stories: Negotiating vegan identity in dealing with omnivores. *Discourse & Society*, 31(6), 565-583.
- Caffo, L. (2013). We are made of meat: An interview with Matthew Calarco. *Relations*, 1(2), 85-90.
- Cameron, C. D., Hutcherson, C. A., Ferguson, A. M., Scheffer, J. A., Hadjiandreou, E., & Inzlicht, M. (2019). Empathy is hard work: People choose to avoid empathy because of its cognitive costs. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(6), 962.
- Carolan, M. (2022). *The Sociology of Food and Agriculture*.
- Carter, M. J., & Montes Alvarado, A. (2019). Symbolic Interactionism as a Methodological Framework. İçinde P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences* (ss. 169-187). Springer.

- Cherry, E. (2006). Veganism as a cultural movement: A relational approach. *Social Movement Studies*, 5(2), 155-170.
- Cherry, E. (2014). I was a teenage vegan: Motivation and maintenance of lifestyle movements. *Sociological inquiry*, 1-20.
- Cherry, E. (2021). Vegan studies in sociology. İçinde *The Routledge Handbook of Vegan Studies* (ss. 150-160). Routledge.
- Cohen, S. (2013). *States of denial: Knowing about atrocities and suffering*. John Wiley & Sons.
- Colb, S. F. (2013). *Mind if I order the cheeseburger: And other questions people ask vegans*. Lantern Books.
- Cole, M. (2008). Asceticism and hedonism in research discourses of veg\* anism. *British Food Journal*, 706-716.
- Cole, M., & Morgan, K. (2011). Vegaphobia: Derogatory discourses of veganism and the reproduction of speciesism in UK national newspapers. *The British Journal of Sociology*, 62(1), 134-153.
- Creswell, J. W. (2021). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni* (M. Bütün & S. B. Demir, Ed.). Siyasal Kitabevi.
- Çarpar, M. C. (2020). Beslenme, Kimlik ve Erkeklik: Et Yemenin Sosyolojisi. *İstanbul University Journal of Sociology*, 40(1), 249-277.
- Çayır, K. (2012). Yaşçılık/yaşa dayalı ayrımcılık. *Ayrımcılık: Çok boyutlu yaklaşımlar*, 1-13.

- Çınar, S. (2017, Aralık 14). “Duyarın” Parodisi: “Komik mi bu şimdi?”  
<https://birikimdergisi.com/guncel/8655/duyarin-parodisi-komik-mi-bu-simdi>
- De Groeve, B., Bleys, B., & Hudders, L. (2022). Ideological resistance to veg\* n advocacy: An identity-based motivational account. *Frontiers in Psychology*, 13, 7253.
- De Groeve, B., Hudders, L., & Bleys, B. (2021). Moral rebels and dietary deviants: How moral minority stereotypes predict the social attractiveness of veg\* ns. *Appetite*, 164, 105284.
- Delmestri, G. (2018). Vegaphobia. Emancipation and institutional change for an overlooked diversity dimension. *Academy of Management Proceedings*, 2018(1), 17488.
- Dinçer, K. (2022). *Experiences of Vegan and Vegetarian Men Living in Turkey* [Diploma Thesis]. Univerzita Karlova.
- Divers, T. (t.y.). Cat Meat. Geliş tarihi 25 Kasım 2022, gönderen  
<https://www.vietnamcoracle.com/cat-meat/>
- Donovan, J. (2005). Hayvan hakları ve feminist kuram (N. Saatçioğlu, Çev.). *Birikim Dergisi*, 195, 47-50.
- Eren Cengiz, D. (2021). *Veganların maneviyat anlayışları üzerine nitel bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Fiestas-Flores, J., & Pyhälä, A. (2018). Dietary motivations and challenges among animal rights advocates in Spain. *society & animals*, 26(4), 402-425.

- Filippi, M., Riccitelli, G., Falini, A., Di Salle, F., Vuilleumier, P., Comi, G., & Rocca, M. A. (2010). The brain functional networks associated to human and animal suffering differ among omnivores, vegetarians and vegans. *PloS one*, 5(5), e10847.
- Fisher, M. (2020). *Postcapitalist desire: The final lectures*. Repeater Books.
- Fox, N., & Ward, K. (2008). Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*, 50(2-3), 422-429.
- Francione, G. L., & Charlton, A. (2016). *İnsan neden vegan olur? Hayvan kullanımı tartışmasına bir giriş* (C. Mavituna, Çev.). Metropolis Yayıncılık.
- Germov, J., & Williams, L. (2017). Exploring the Social Appetite: A Sociology of Food and Nutrition. İçinde J. Germov & L. Williams (Ed.), *A sociology of food & nutrition: The social appetite* (ss. 3-18). Oxford University Press.
- Giddens, A., & Sutton, P. W. (2018). *Sosyolojide temel kavramlar* (A. Esgin, Çev.). Phoenix Yayınevi.
- Gilbody, S. M., Kirk, S. F., & Hill, A. J. (1999). Vegetarianism in young women: Another means of weight control? *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 87-90.
- Gillespie, K. (2019). The Loneliness and Madness of Witnessing: Reflections from a Vegan Feminist Killjoy. İçinde L. Gruen & F. Probyn-Rapsey (Ed.), *Animaladies: Gender, Animals, and Madness* (ss. 77-86).
- Giroux, V., & Larue, R. (2021). *Veganizm* (Z. H. Louze, Çev.). İletişim Yayınları.
- Glesne, C. (2020). *Nitel araştırmaya giriş* (A. Ersoy & P. Yalçinoğlu, Ed.). Anı Yayıncılık.
- Goffman, E. (2016). *Günlük Yaşamda Benliğin Sunumu* (B. Cezar, Çev.). Metis Yayınları.

- Goffman, E. (2017). *Etkileşim ritüelleri:Yüz yüze davranış üzerine denemeler* (A. Bölükbaşı, Çev.). Heretik Yayınları.
- Goffman, E. (2018). *Karşılamlar: Etkileşim sosyolojisindeki iki çalışma* (S. Çalıcı, Çev.). Heretik Yayınları.
- Goffman, E. (2019). *Damga: Örselenmiş kimliğin idare edilişi üzerine notlar* (Ş. Geniş, L. Ünsaldı, & S. N. Ağırnaslı, Çev.). Heretik Yayınları.
- Greenebaum, J. (2018). Vegans of color: Managing visible and invisible stigmas. *Food, Culture & Society*, 21(5), 680-697.
- Greenebaum, J. B. (2017). Questioning the concept of vegan privilege: A commentary. *Humanity & Society*, 41(3), 355-372.
- Greenebaum, J. B. (2012a). Managing Impressions: "Face-Saving" Strategies of Vegetarians and Vegans. *Humanity & society*, 36(4), 309-325.
- Greenebaum, J. B. (2012b). Veganism, identity and the quest for authenticity. *Food, Culture & Society*, 15(1), 129-144.
- Greenebaum, J., & Dexter, B. (2018). Vegan men and hybrid masculinity. *Journal of Gender Studies*, 27(6), 637-648.
- Gregson, R., Piazza, J., & Boyd, R. L. (2022). 'Against the cult of veganism': Unpacking the social psychology and ideology of anti-vegans. *Appetite*, 178, 106143.
- Gutsell, J. N., & Inzlicht, M. (2010). Empathy constrained: Prejudice predicts reduced mental simulation of actions during observation of outgroups. *Journal of experimental social psychology*, 46(5), 841-845.

- Güler, O., & Çağlayan, G. D. (2021). Nasıl Vegan Oldum? Fenomenolojik Nitel Bir Araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 287-304.
- Hamiel, U., Landau, N., Fuhrer, A. E., Shalem, T., & Goldman, M. (2020). The knowledge and attitudes of pediatricians in Israel towards vegetarianism. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 71(1), 119-124.
- Hawthorne, M. (2019). *Vegan etik: Herkes için şefkatli bir yaşama kucak açmak* (F. Şahin, Çev.). Pales Yayınları.
- Health Care Without Harm Europe. (2021). *The polyvinyl chloride debate: Why PVC remains a problematic material*. <https://noharm-europe.org/sites/default/files/documents-files/6807/2021-06-23-PVC-briefing-FINAL.pdf>
- Herzog, H. A., Dinoff, B., & Page, J. R. (1997). Animal rights talk: Moral debate over the internet. *Qualitative Sociology*, 20(3), 399-418.
- Hirschler, C. A. (2011). "What pushed me over the edge was a deer hunter": Being vegan in North America. *Society & Animals*, 19(2), 156-174.
- Horta, O. (2018). Discrimination against vegans. *Res Publica*, 24(3), 359-373.
- Jabs, J., Devine, C. M., & Sobal, J. (1998). Maintaining vegetarian diets personal factors, social networks and environmental resources. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 59, 183-189.
- Jabs, J., Sobal, J., & Devine, C. M. (2000). Managing vegetarianism: Identities, norms and interactions. *Ecology of Food and Nutrition*, 39(5), 375-394.



- Jasper, J. M., & Poulsen, J. D. (1995). Recruiting strangers and friends: Moral shocks and social networks in animal rights and anti-nuclear protests. *Social problems*, 42(4), 493-512.
- Jenkins, S., & Twine, R. (2014). On the limits of food autonomy: Rethinking choice and privacy. İçinde N. Taylor & R. Twine (Ed.), *The Rise of Critical Animal Studies* (ss. 225-240). Routledge.
- Joy, M. (2010). *Why we love dogs, eat pigs, and wear cows: An introduction to carnism*. Conari Press.
- Judge, M., & Wilson, M. S. (2019). A dual-process motivational model of attitudes towards vegetarians and vegans. *European Journal of Social Psychology*, 49(1), 169-178.
- Kalkandelen, Z. (2021). *Vegan devrimi ve hayvan özgürlüğü: Türkiye'den ve dünyadan mücadele örnekleriyle*. Yeni İnsan Yayınevi.
- Ko, S. (2015). Addressing racism requires addressing the situation of animals. İçinde A. Ko & S. Ko (Ed.), *Aphro-ism: Essays on pop culture, feminism, and black veganism from two sisters [2017]*. Lantern Publishing & Media.
- Koman, İ. A. (2022). *Kültürel bir kimlik olarak veganlık: Gaziantep örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Kurt, E. G. (2019). *Vejetaryenliğin motivasyon, değer ve inanışları ve bunların mekânlara yansımaları: İstanbul'da nitel bir çalışma* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.

- Larsson, C. L., Rönnlund, U., Johansson, G., & Dahlgren, L. (2003). Veganism as status passage: The process of becoming a vegan among youths in Sweden. *Appetite*, 41(1), 61-67.
- Lawson, A., & Read, R. (2022). *Activism, the very idea... Is the concept of activism itself a key block to mass action on climate?*
- Leenaert, T. (2020). *Vegan bir dünya* (İ. Kökeş, Çev.). Yeni İnsan Yayınevi.
- LeRette, D. E. (2014). *Stories of microaggressions directed toward vegans and vegetarians in social settings* [Doktora Tezi]. Fielding Graduate University.
- Lindquist, A. (2013). *Beyond hippies and rabbit food: The social effects of vegetarianism and veganism*.
- Loughnan, S., Bastian, B., & Haslam, N. (2014). The Psychology of Eating Animals. *Current Directions in Psychological Science*, 23(2), 104-108.
- Lundahl, O. (2018). Dynamics of positive deviance in destigmatisation: Celebrities and the media in the rise of veganism. *Consumption Markets & Culture*, 23(3), 241-271.
- Lyotard, J.-F. (2021). *Ayrışma* (E. Sarıkartal, Çev.). İnkı Kitap.
- MacInnis, C. C., & Hodson, G. (2015). It ain't easy eating greens: Evidence of bias toward vegetarians and vegans from both source and target. *Group Processes & Intergroup Relations*, 1-24.
- Markowski, K. L., & Roxburgh, S. (2019). "If I became a vegan, my family and friends would hate me:" Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*, 135, 1-9.

- McDonald, B. (2000). "Once you know something, you can't not know it": An empirical look at becoming vegan. *Society & Animals*, 8(1), 1-23.
- McDonald, B., Cervero, R. M., & Courtenay, B. C. (1999). An ecological perspective of power in transformational learning: A case study of ethical vegans. *Adult Education Quarterly*, 50(1), 5-23.
- Mead, G. H. (2019). *Zihin, benlik ve toplum* (Y. Erdem, Çev.). Heretik Yayınları.
- Mennella, J. A., Jagnow, C. P., & Beauchamp, G. K. (2001). Prenatal and Postnatal Flavor Learning by Human Infants. *Pediatrics*, 107(6), E88.
- Merriman, B. (2010). Gender differences in family and peer reaction to the adoption of a vegetarian diet. *Feminism & Psychology*, 20(3), 420-427.
- Minson, J. A., & Monin, B. (2012). Do-gooder derogation: Disparaging morally motivated minorities to defuse anticipated reproach. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 200-207.
- Monin, B. (2007). Holier than me? Threatening social comparison in the moral domain. *Revue internationale de psychologie sociale*, 20(1), 53-68.
- Monin, B., Sawyer, P. J., & Marquez, M. J. (2008). The rejection of moral rebels: Resenting those who do the right thing. *Journal of personality and social psychology*, 95(1), 76-93.
- Monteiro, C. A., Pfeiler, T. M., Patterson, M. D., & Milburn, M. A. (2017). The Carnism Inventory: Measuring the ideology of eating animals. *Appetite*.  
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.011>

- Nalçacı İkiz, A., & Solunoğlu, A. (2018). Otel İşletmelerinde Vejeteryan Gıdalara Yönelik Tutum ve Uygulamalar. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3, 14-25.
- Oliver, C. (2021). Vegan world-making in meat-centric society: The embodied geographies of veganism. *Social & Cultural Geography*, 1-20.
- Özkul, A. F. (2021). *Vejeteryen ve veganlarda din algısına etnometodolojik bir yaklaşım* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Parkinson, C., Twine, R., & Griffin, N. (2019). *Pathways to veganism: Exploring effective messages in vegan transition*.
- Parks, C. D., & Stone, A. B. (2010). The desire to expel unselfish members from the group. *Journal of personality and social psychology*, 99(2), 303.
- Paxman, C. G. (2021). "I Love Tater Tot Casserole, I Just Make It Vegan": Applying the Communication Theory of Identity to Examine Vegans' Identity Management Techniques. *Communication Studies*, 1-17.
- Pehlivan, T. (2021). *Vegan, vejeteryen ve omnivor beslenen bireylerin sağlıklı beslenme davranışları arasındaki farkların incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Potts, A. (2008). Exploring Vegansexuality: An Embodied Ethics of Intimacy. *Ethos: Te Practical Ethics Blog*.
- Potts, A., & Parry, J. (2010). Vegan sexuality: Challenging heteronormative masculinity through meat-free sex. *Feminism & Psychology*, 20(1), 53-72.

- Povey, R., Wellens, B., & Conner, M. (2001). Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: An examination of the role of ambivalence. *Appetite*, 37(1), 15-26.
- Regan, T. (2013). 'The Case for Animal Rights'. İçinde *Ethics, Humans and Other Animals* (ss. 179-189). Routledge.
- Reitmeier, S. (2014). Food socialization in early childhood. *Ernahrungs Umschau*, 61(7), 116-122.
- Ritzer, G., & Stepnisky, J. (2019). *ağdaş sosyoloji kuramları ve klasik kökleri* (I. Ertune Howison, ev.). De Ki Basım Yayın.
- Robertson, I. (1980). *Sociology*. Worth Publishers Inc.
- Romo, L. K., & Donovan-Kicken, E. (2012). "Actually, I don't eat meat": A multiple-goals perspective of communication about vegetarianism. *Communication Studies*, 63(4), 405-420.
- Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*, 131, 125-138.
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017). Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite*, 116, 456-463.
- Rosenfeld, D. L., & Tomiyama, A. J. (2019). When vegetarians eat meat: Why vegetarians violate their diets and how they feel about doing so. *Appetite*, 143, 104417.
- Roth, L. K. (2005). "Beef. It's what's for dinner": Vegetarians, meat-eaters and the negotiation of familial relationships. *Food, Culture & Society*, 8(2), 181-200.

- Rothgerber, H. (2013). Real men don't eat (vegetable) quiche: Masculinity and the justification of meat consumption. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(4), 363.
- Rothgerber, H. (2014). Efforts to overcome vegetarian-induced dissonance among meat eaters. *Appetite*, 79, 32-41.
- Rozin, P., Hormes, J. M., Faith, M. S., & Wansink, B. (2012). Is meat male? A quantitative multimethod framework to establish metaphoric relationships. *Journal of Consumer Research*, 39(3), 629-643.
- Ruby, M. B., & Heine, S. J. (2011). Meat, morals, and masculinity. *Appetite*, 56(2), 447-450.
- Schneider, F. M., Zwillich, B., Bindl, M. J., Hopp, F. R., Reich, S., & Vorderer, P. (2017). Social media ostracism: The effects of being excluded online. *Computers in Human Behavior*, 73, 385-393.
- Schösler, H., de Boer, J., Boersema, J. J., & Aiking, H. (2015). Meat and masculinity among young Chinese, Turkish and Dutch adults in the Netherlands. *Appetite*, 89, 152-159.
- Schwandt, T. A. (2000). Three epistemological stances for qualitative inquiry: Interpretivism, hermeneutics, and social constructionism. İçinde *Handbook of qualitative research* (ss. 189-213). SAGE Publishing.
- Seçim, Y., Akyol, N., & Kaya, M. (2022). Vejetaryen Beslenme Türleri. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1), 66-82.
- Shaw, L. L., Batson, C. D., & Todd, R. M. (1994). Empathy avoidance: Forestilling feeling for another in order to escape the motivational consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 879.

- Shewmake, S. (2020). *Being the Vegan in the Room: Perspectives on Carnism, Navigating Stigma, and Social Deviance*. California State University, Long Beach.
- Siebertz, M., Schroter, F. A., Portele, C., & Jansen, P. (2022). Affective explicit and implicit attitudes towards vegetarian and vegan food consumption: The role of mindfulness. *Appetite*, 169, 105831.
- Singer, P. (2005). *Hayvan özgürleşmesi* (H. Doğan, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Sneijder, P., & te Molder, H. (2009). Normalizing ideological food choice and eating practices. Identity work in online discussions on veganism. *Appetite*, 52(3), 621-630. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2009.02.012>
- Sobal, J. (2005). Men, meat, and marriage: Models of masculinity. *Food and foodways*, 13(1-2), 135-158.
- Tekten Aksürmeli, Z. S., & Beşirli, H. (2019). Vegan kimliğin oluşumu: Vegan olmak ve vegan kalmak. *Akademik Hassasiyetler*, 6(12), 223-249.
- The Vegan Society. (t.y.). *History*. Geliş tarihi 01 Aralık 2022, gönderen <https://www.vegansociety.com/about-us/history>
- Thürmer, J. L., & McCrea, S. M. (2022). Behavioral consequences of intergroup sensitivity. *Social and Personality Psychology Compass*, e12716.
- Tunçay Son, G. Y. (2016). *Biyoetik çerçevesinde vegan ve vejetaryenlik* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Turgay, T. (2020). *Framing the everyday resistance in vegan lifestyle* [Yüksek Lisans Tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

- Turina, I. (2018). Pride and burden: The quest for consistency in the anti-speciesist movement. *Society & Animals*, 26(3), 239-258.
- Türkiye Vegan Derneği. (t.y.). *Veganlık Nedir?* Geliş tarihi 01 Aralık 2022, gönderen <https://tvd.org.tr/veganlik-nedir/>
- Twine, R. (2014). Vegan Killjoys at the Table—Contesting Happiness and Negotiating Relationships with Food Practices. *Societies*, 4(4), Art. 4. <https://doi.org/10.3390/soc4040623>
- Ünsaldı, L. (2019). Takdim ve Heretik'in onuncu kitabı vesilesiyle. İçinde *Damga: Örselenmiş kimliğin idare edilişi üzerine notlar*. Heretik Yayınları.
- Üzeltüzenci, P. (2018). *Emergence of the vegan identity in İstanbul* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Vandermoere, F., Geerts, R., De Backer, C., Erreygers, S., & Van Doorslaer, E. (2019). Meat consumption and vegaphobia: An exploration of the characteristics of meat eaters, vegaphobes, and their social environment. *Sustainability*, 11(14), 3936.
- Vartanian, L. R. (2015). Impression management and food intake. Current directions in research. *Appetite*, 86, 74-80.
- Vy. (t.y.). *Is Shoe Glue Vegan? – Everything You Need To Know*. Geliş tarihi 27 Kasım 2022, gönderen <https://ethicalelephant.com/is-shoe-glue-vegan/>
- Wallace, R. A., & Wolf, A. (2015). *Çağdaş sosyoloji kuramları: Klasik geleneğin genişletilmesi* (L. Elburuz & M. R. Ayas, Çev.). Doğu Batı Yayınları.
- Walther, J. B. (2022). Social media and online hate. *Current Opinion in Psychology*.



- Waters, C. (2022). To V or Not to V: Contingencies of Going Vegan. *Humanity & Society*, 46(2), 151-169.
- West, R. L., & Turner, L. H. (2010). *Introducing communication theory: Analysis and application*. McGraw-Hill.
- Willetts, A. (1997). "Bacon sandwiches got the better of me": Meat-eating and vegetarianism in South-East. İçinde P. Caplan (Ed.), *Food, health, and identity* (ss. 111-130). Psychology Press.
- Wolf, S. I. (2015). *'We are all animals': The emergence of the grassroots nonhuman animal rights movement in İstanbul* [Yüksek Lisans Tezi]. Sabancı Üniversitesi.
- Worsley, A., & Skrzypiec, G. (1997). Teenage vegetarianism: Beauty or the beast? *Nutrition Research*, 17(3), 391-404.
- Wrenn, C. L. (2017). Fat vegan politics: A survey of fat vegan activists' online experiences with social movement sizeism. *Fat Studies*, 6(1), 90-102.
- Wright, L. (2015). *The Vegan Studies Project: Food, Animals, and Gender in the Age of Terror*. University of Georgia Press.
- Yeh, H.-Y. (2014). Voice with every bite: Dietary identity and vegetarians' "The-second-best" boundary work. *Food, Culture & Society*, 17(4), 591-613.
- Yılmaz, A. B. (2018). *Yeni medya ve toplumsal hareketler: Vegan hareketi örneği üzerine bir inceleme* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Yücel, E., & Çizel, B. (2018). Bilişsel uyumsuzluk teorisi üzerine kavramsal bir inceleme: Satın alma perspektifi. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 13(50), 150-163.

Zucker, S., & Harris, B. (2017, Nisan 14). [Youtube]. Manet, Le Déjeuner sur l'herbe, Smarthistory kanalı tarafından yüklenmiş.  
<https://www.youtube.com/watch?v=3xBGF8H3bQ4>

## EK 1. ORJİNALLİK RAPORU

 <p><b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b> <b>YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU</b></p>
<p><b>HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ</b> <b>SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA</b></p> <p style="text-align: right;">Tarih: 16/01/2023</p> <p>Tez Başlığı: Veganların Sosyal Etkileşimleri: Benlik Sunumu ve Vegafobiyle Mücadele Stratejileri</p> <p>Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 186 sayfalık kısmına ilişkin, 13/01/2023 tarihinde şahsım tarafından Tumin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %'5'tir.</p> <p>Uygulanan filtrelemeler:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- <input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç</li> <li>2- <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç</li> <li>3- <input type="checkbox"/> Alıntılar hariç</li> <li>4- <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dâhil</li> <li>5- <input type="checkbox"/> 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç</li> </ol> <p>Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p> <p>Gereğini saygılarımla arz ederim.</p> <p style="text-align: right;">Tarih ve İmza</p> <p><b>Adı Soyadı:</b> Mukaddes UZBAY ÜLGEN</p> <p><b>Öğrenci No:</b> N16226342</p> <p><b>Anabilim Dalı:</b> Sosyoloji</p> <p><b>Programı:</b> Yüksek Lisans</p>
<p><b><u>DANIŞMAN ONAYI</u></b></p> <p>UYGUNDUR.</p> <p style="text-align: center;">_____ Doç. Dr. Selda TAŞDEMİR AFŞAR</p>



**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
MASTER'S THESIS ORIGINALITY REPORT**

**HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
SOCIOLOGY DEPARTMENT**

Date: 16/01/2023

Thesis Title: Social Interactions of Vegans: Presentation of Self and Strategies against Vegaphobia

According to the originality report obtained by myself by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 13/01/2023 for the total of 186 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled as above, the similarity index of my thesis is 5 %.

Filtering options applied:

1.  Approval and Declaration sections excluded
2.  Bibliography/Works Cited excluded
3.  Quotes excluded
4.  Quotes included
5.  Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Date and Signature

**Name Surname:** Mukaddes UZBAY ÜLGEN

**Student No:** N16226342

**Department:** Sociology

**Program:** M.A.

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED.

\_\_\_\_\_  
Assoc. Prof. Selda TAŞDEMİR AFŞAR

## EK 2. ETİK KOMİSYON İZİNİ

Tarih: 10/02/2022  
Sayı: E-35853172-300-00002029139



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük

Sayı : E-35853172-300-00002029139  
Konu : Mukaddes UZBAY ÜLGEN Hk. (Etik Komisyon İzni)

10.02.2022

### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27.01.2022 tarihli ve E-12908312-300-00002002787 sayılı yazınız.

Enstitünüz Sosyoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Mukaddes UZBAY ÜLGEN**'in **Doç. Dr. Selda TAŞDEMİR AFŞAR** danışmanlığında hazırladığı "**Yemek Kültürünün "Sapkın"ları: Veganların Sofra Deneyimlerine Sembolik Etkileşimci Bir Yaklaşım**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **08 Şubat 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN  
Rektör Yardımcısı

**Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu: D71EDD5D-726C-435A-B01B-CB26FE3DAC02

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/lu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Duygu Didem İLERİ

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Memur

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992

Telefon: .

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr

