

# BİR VAROLUŞ BİÇİMİ OLARAK “STRES” VE GERÇEKLİK\*

Şafak URAL\*\*

## ÖZET

“Stres” günümüz yaşantısını çok iyi karakterize eden bir kavramdır. Bireysel olduğu kadar toplumsal yönü de mevcuttur. Bu kavramı felsefi yönden incelemek istersek ilk akla gelebilecek yöntem, bu kavramın anlamını analiz etmek olabilir. Bu yazıda böyle bir yol izlenmemiştir.

Bu yazıda sözkonusu kavramı “gerçeklik” kavramı aracılığıyla ele almaya çalıştım. Bu yöntemle bir kavramın ‘daha dinamik olarak’ incelenebileceğine inanıyorum.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, varoluş, anlam, gerçeklik

## (“Stress” as a Form of Existence and the Reality)

## ABSTRACT

“Stress” is a concept which characterizes today’s living very well. It has a social aspect as well as an individual one. If we want to examine a concept from a philosophical point of view, the first method that comes to mind can be to analyze its meaning. Such a method is not used as far as this essay is concerned.

In this essay, I have tried to consider this concept with regard to another concept called “reality”. I believe that a concept is analyzed ‘more dynamically’ in this way.

**Keywords:** stress, being, meaning, reality.

---

\* Bu makale, 02.05.2010 tarihinde Büyükdada’da yapılan stres konulu toplantıda yapılmış olan konuşmanın genişletilmiş halidir. Bu toplantının yapılmasındaki katkılarından ötürü Adalar Belediyesi Belediye Başkanı sayın Dr. Mustafa Farsakoğlu’na ve konuşmanın yazı haline getirilmesindeki katkıları dolayısıyla Semra Uçar’ a teşekkür ediyorum.

\*\* İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü Mantık Anabilim Dalı öğretim üyesi

## 78 Bir Varoluş Biçimi olarak “Stres” ve Gerçeklik

“Stres” kavramının günümüz yaşam tarzını karakterize ettiğini söylemek abartılı olmayacaktır. Stres hem toplumsal hem de bireysel yaşamı biçimlemekte, organize etmekte, hatta yönlendirmektedir; tercihlerimizi, hedeflerimizi veya isteklerimizi etkilemektedir.

“Stres” kavramının bir tür rahatsızlığa işaret etmesi ve bir hastalık gibi algılanması onun başka bir yönünü oluşturmaktadır. Bu ve benzeri özelliklerinden dolayı da bu kavram başta psikoloji olmak üzere çeşitli bilimlerin konusu içinde yer almaktadır.

Bu kavramı bir de felsefi açıdan ele almak mümkündür. Böyle bir yaklaşımda eğer analitik felsefe geleneği dikkate alınırsa, bu kavramın etimolojik, analitik, dilsel bir incelemesi sözkonusu olacaktır. Fakat buradaki amacım söz konusu kavramı bu tarz bir yaklaşım çerçevesinde incelemek değildir.

Amacım bu kavramı, bu kavrama anlam veren “gerçeklikler” aracılığıyla ele almaktır.

Gramer özelliği isim veya sıfat olan kelimelerin görevi, kısaca söylemek gerekirse, farklı türden nesnelere dile getirmek, yani onlara işaret etmek ve anlam yüklemektir. Örneğin “bilgisayar” dediğimizde aklımıza belirli bir fizik nesne gelir. Bu fizik nesnenin sahip olduğu özelliklerin “bilgisayar” teriminin anlamı içerisinde olduğunu düşünürüz. “Bilgisayar” teriminin anlamını bilen herkes bu kelimeyle ne gibi nesnelere işaret edileceğini de bilir.

Diğer bir ifadeyle bir terimin anlamını bilmek, onun nelere işaret ettiğini bilmektir; yani onu doğru bir şekilde kullanabilmektir. Bu durumda bir terimin anlamı onun doğru kullanımı ile ilişkilendirilmiş olmaktadır.

Burada konumuz açısından dikkat çekmek istediğim nokta, “bir terimin anlamını, onun doğru kullanımı ile” ilişkilendiren geleneksel bakış açısı dışına çıkmak olacaktır. Böylece “stres” kavramının “anlam”ını aydınlatmak gibi bir çaba içinde girilmeyecektir.

Bir terimin anlamını bilmek hiç kuşkusuz bu terimin ne gibi nesnelere işaret ettiğini bilmekle doğrudan ilişkilidir. Fakat ne var ki bu bakış açısının, bir terimin ilişkili olabileceği “gerçeklikler”le olan ilişkisini aydınlatmada yeterli olduğunu söylemek mümkün görünmemektedir.

Bir terimin farklı gerçekliklerle olan ilişkisini şöyle bir örnek aracılığıyla açıklamaya çalışayım: bir zamanlar sinemada gösterimde

olan bir animasyon filmde “Aslan Kral” isimli bir karakter vardı. Bu filmdeki “Aslan Kral” terimi, beyaz perdede animasyon olarak ifade edilen bir fiğüre karşılık gelmektedir. Aynı terim ormanda yaşayan bir hayvanı dolaylı da olsa temsil etmektedir. Fakat bu terim bütün bunların dışında bir de bizim aslana attığımız kültürel, sosyal, psikolojik v.b. özellikleri temsil etmektedir.

İşte tek bir nesneye ait olan bu üç farklı özelliği o nesneyle ilişkili olan “gerçeklik”ler olarak nitelendirelim.

Böyle bir yaklaşımın veya “gerçeklik” kavramının kendisinin felsefi bir tartışmaya yolaçabileceğini düşünmek gereksizdir. Diğer bir ifadeyle, böyle bir bakış açısı içinde nesnelere ontolojik ve epistemolojik özelliklerine ilişkin tartışmalara girişmek için herhangi bir neden bulunmamaktadır.

Esasen amacım ne felsefi bir tartışmaya girmek ne de yukarıda da işaret ettiğim gibi analitik felsefe çerçevesinde bu kavramın analizini yapmaktır. Amacım sadece özellikle isim olarak kullanılan bir terimin farklı gerçeklik düzlemlerine sahip olabileceği varsayımından hareketle stres kavramını ele almak olacaktır.

Yukarıdaki “Aslan Kral” örneğine geri dönecek olursak, bu terim bir yönüyle doğada yaşayan bir canlıya, öteki yönüyle de sinema perdesinde algılanan bir nesneye işaret etmektedir. Yani tek bir terim burada en az iki farklı fizik gerçeklik ile ilişkilidir: ormanda yaşayan bir canlı ve bu canlıyı sinema perdesi üzerinde temsil eden görüntü. Dolayısıyla bu terim birbirinden tamamen farklı fizik özelliklere sahip nesnelere hakkında bilgi vermektedir.

İşte bu iki farklı özelliği iki farklı gerçeklik olarak kabul edebiliriz.

Ayrıca, yine aynı terimin dile getirdiği üçüncü bir gerçeklikten daha söz edebiliriz. Bu gerçekliğin özelliği, fizik nesnelere söz etmekle birlikte, aslında kültürel, sosyal, psikolojik özellikleri dile getirmesidir.

Bu açıklamalara karşılık “aslan kral” teriminin farklı anlam katmanlarına sahip olduğu ileri sürülebilir. Bu farklı anlamlar bir terimin sözlükteki karşılığı olabilir.

Fakat ne var ki yukarıda işaret edilen “gerçeklik”ler, böyle bir terimin sözlükte yer alan anlamı içinde yer almayabilir. Bunun da

## 80 *Bir Varoluş Biçimi olarak “Stres” ve Gerçeklik*

ötesinde, bir terimin sözlükteki karşılığı, bu terimin içeriğinin dinamik yönünü ifade etmekten uzaktır.

Hâlbuki biz bir terimin içeriğini farklı amaçlar çerçevesinde farklı şekillerde kurgulayabiliriz; yeni farklı “gerçeklik”lere sahip olacak şekilde yorumlayabiliriz.

İşte “stres” kavramını da bu çerçevede ele almak istiyorum. Yani bu kavramın günümüzde dile getirdiği gerçeklikleri ortaya koyabilmek amacını taşıyorum.

Bu amaç doğrultusunda yapacağım analizde existansiyalist felsefenin “varoluş biçimi” kavramından yararlanmaya çalışacağım. “Varoluş biçimi” kavramını, bir şeyin kendisini gerçekleştirme biçimi olarak düşünelim. Stres de bizim modern toplumda kendi varoluş biçimimizi ifade etmekte, kendimizi gerçekleştirme yöntemlerimizin de herhalde başında gelmektedir. İronik gibi durmasına karşılık, şöyle düşünebiliriz: Günümüz toplumunda insanlar stres içinde yaşayabildikleri ölçüde varlık kazanmaktadırlar. Bu değerlendirme, dikkat edilirse insanın felsefi bir yorumunu gerektirmemektedir. Ve aynı zamanda stres kavramını olumsuz bir özellik olmaktan çıkarmaktadır.

Stres zaman zaman bir yönüyle elbette bir hekimin tedavisine gerek duyulan psikolojik bir duruma işaret edebilir. Ancak bu durum, söz konusu kavramın sahip olduğu “gerçeklik”in yalnızca bir yönünü yansıtmaktadır.

Evet, kafese kapatılan bir kuşun strese girdiğini düşünebiliriz. Çırpınması, kendini oradan oraya atması bu kuşun stres içerisinde olduğunun kanıtları olarak düşünülebilir. Ama böyle bir olgu günümüzdeki stres kavramını her yönüyle açıklayabilir mi? Örneğin günümüzde maddi getirisi en yüksek olan sektörlerin başında eğlence sektörünün geldiğini söylemek mümkündür. Her türlü spor müsabakası, tatil olanakları, televizyon, sinema gibi eğlence araçları, yüksek paraların söz konusu olduğu müzik dünyası birer stres atma yöntemi değil midir? Stres, günümüzde “atmak” için çeşitli yöntemler deneyerek kurtulmaya çalıştığımız bir sıkıntı(!) halini almıştır. “Stres atmak”, galiba günümüzdeki stresin en olumlu yönünü oluşturmaktadır. Çünkü stres bu yönüyle “atılması” gerekli olan ve bunun için her yolun mubah sayıldığı bir özellik kazanmış durumdadır. Eh, atmak için de önce bol miktarda sahip olmak gerekir! Stresin kendisi değil, nasıl atılacağı asıl stres

kaynağı halini almıştır. Stresin bu yönünü, sahip olduğu gerçekliklerden birisi olarak kabul edebiliriz.

Ama biraz karşıt bir bakış açısıyla konuya yaklaşmak istersek, şöyle düşünebiliriz: Bir toplumda eğlence olanaklarının artmış olması, o toplumdaki stresin bir göstergesidir. Öyle ya, stres varsa, ondan kurtulmanın bir yolu da olmalıdır. Günümüzde eğlence -ki buna yaz tatillerini de dâhil edebiliriz- yılın veya günün yorgunluğundan, stresinden kurtulmanın araçları değil midir? Hatta biraz daha ileri gidip tüketim anlayışını temele alan bir yaşantıyı, şeytanın avukatlığına soyunursak, “öğretilmiş stres” olarak düşünebiliriz.

İnsanlar rahatlamak ihtiyacı içinde olduklarına inandırıldıkları veya kısaca kendilerini stres altında hissetmeye yönlendirildikleri için çıkış yolları aramak zorunda kalıyorlar. Öyle görünüyor ki “öğretilmiş stres” modern yaşamın, diğer bir deyişle, modern varoluş tarzının bir göstergesi olmuş durumdadır.

Bütün bunlar günümüz toplumunun bir eleştirisi veya bir övgüsü olarak düşünülmemelidir. Yapılan bu açıklamalar, stresi tanımlamada kullanabileceğimiz gerçeklikleri dile getirmektedir. Neye ihtiyacımız olduğu, ne yapmamız, nasıl yaşamamız gerektiği bize öğretilmektedir. Bu sayede teknolojinin nimetlerinden daha fazla yararlanmak ve ayrıca da onun geliştirilmesini sağlamak gibi savunulması kolay gerekçeler hedeflerimizi tayin etmemizi sağlamaktadır. Teknoloji günümüz insanının yaşam biçimini tanımlamakta, onun varoluş tarzını biçimlemektedir. Bu yaşam biçimini hedeflemek, ona ulaşmak, onu talep etmek bir anlamda stres altında olmak demektir. Öğrenilmiş stres, yaşamımızın bir parçasıdır; çok temel bir varoluş tarzı durumundadır.

Stresin dışında olmak, yani yerine göre bir gerginlik ve gerilim içinde olmamak, hocasız, okulsuz, sınavsız diploma almak demektir. Bu da mümkün değildir ve olsa da bir işe yaramayacaktır.

Gerilim içinde olmayan bir insan, bir şeyi talep etmeyen, halinden şikâyet etmeyen, bir şeyi arzu etmeyen insandır. Bu sebeple de stresi, bir şeylere ulaşmak istemenin ön koşullarından birisi olarak düşünebiliriz.

Aslında benzeri bir durumun doğada olduğunu söylemek de hiç de şaşırtıcı olmayacaktır. Doğada dengenin, eşit kuvvetlerin, eşit güçlerin olduğu sistemlerde bir hareket yoktur. Kuvvetler arasındaki dengesizlik,

## 82 Bir Varoluş Biçimi olarak “Stres” ve Gerçeklik

iki sistemin ısı farkı, iki sistem arasındaki enerji farkı, hareketin ve değişimin de kaynağıdır.

Canlılar dünyasında da benzeri bir durumdan söz etmek mümkün gibi görülmektedir. Gerçi doğadaki canlıların taleplerinin arkasında içgüdüler, tehlikelere karşı koyabilme, yiyecek bulma, yaşama arzusu gibi etkenleri dikkate almak gereklidir. Fakat sebep ne olursa olsun, bu talepler bir canlıyı harekete geçiren, onun mücadele etmesinin gerekçesi olan sebepler değil midir? Dolayısıyla da bu ve benzeri sebepleri, bireylerin aynı zamanda stres içinde olmalarını sağlayan sebepler olarak düşünmek de mümkündür. Çünkü canlı bir şey talep etme, tehlikeden kaçma ve yaşama mücadelesi içindedir. Eğer “stres” kavramını dar bir çerçevede ele almazsak, canlılar dünyasının bu gerçekliğini de “stres” adı altında düşünebiliriz.

Hiç kuşkusuz herhangi bir canlının yaşama savaşı ile bir sistemin hareketini sağlayan farklı kuvvetler arasındaki dengesizliği tek bir kavram çerçevesinde düşünmek, aşırı basitleştirici, indirgemeci bir yaklaşım olarak nitelenebilir ve hiç de savunulur bir görüş gibi durmamaktadır. Bunlara ilave olarak, kişilerin birtakım yapay sorunlarını “stres” olarak nitelendirmek ve sonra da bu üç farklı alandaki olup bitenleri tek bir kavram çerçevesinde yorumlamak iyiden iyiye olanaksızdır. Zaten böyle bir indirgemeci amaç da taşımamaktayım. Ne var ki fizik dünyayı, bitkiler ve hayvanlar dünyasını ve insanların bir takım davranışlarını yorumlamaya ve anlamaya çalışırken, tek bir kavramın farklı gerçekliklere sahip olacak şekilde yorumlanmasına engel bir durum da yoktur. Yani burada sözü edilmek istenilen şey, tek bir yasanın, tek bir ilkenin veya tek bir modelin farklı alanlarda geçerli olduğunu ileri sürmek değildir. Fizik dünyayı yöneten yasaların, canlılar dünyasında da veya insan bireyleri arasında da geçerli olduğunu söylemek için hiçbir geçerli nedenimiz mevcut değildir.

Fakat farklı yasaların geçerli olduğu alanlarda tek bir kavramdan yararlanmak mümkündür. Daha doğrusu, tek bir kavramı değişik içeriklerde farklı alanlarda kullanmak mümkündür. Nitekim nokta kavramının geometrideki tanımı ile bir fizikçinin bir gök cismini bir nokta olarak tanımlaması arasında, bahsedilen kavramın bir gramer sembolü olarak kullanılması veya toplumsal alanda bireylerin birer nokta gibi düşünülmesi arasında hiç kuşkusuz büyük farklar vardır. Hatta “nokta” kavramının veya benzeri başka bir kavramın, farklı geometrik

sistemlerdeki anlamı farklı olabilir. İşte bütün bu farklılıklar aslında “nokta” kavramının sahip olduğu farklı gerçeklikler olarak düşünülebilir. Bu, konuşma dilinin bir oyunu, çok anlamlılığın bir sonucu veya bizim düşünüş tarzımızın bir özelliği olabilir. Ama sonuçta, sebebi ne olursa olsun, nokta kavramı örneğinde de görüldüğü gibi tek bir kavramı farklı nesnelere veya olgulara işaret etmek için kullanabiliyoruz. Yukarıdaki tanımını kullanarak söylersek, bir kavram çeşitli gerçeklikleri içinde barındırabiliyor. Hatta bu gerçeklikler birbirinden bağımsız olabilirler ve aralarında herhangi bir ilişki kurmak da sözkonusu olmayabilir. Örneğin bir taş fizik bir nesnedir ama aynı zamanda arkeolojik ve tarihi özellikler taşıyabilir ve aynı zamanda maddi değere de sahip olabilir. Bütün bu özellikler açık bir şekilde tek bir taş parçasının birbirinden bağımsız farklı gerçeklikleri bünyesinde barındırması değil midir?

Dikkat edilirse bu durumda bir kavramın bünyesinde barındırdığı birbirinden farklı “gerçeklikler”i, o kavramın “anlam”ından ayırmak yerinde olacaktır. Çünkü bu farklı gerçekliklere, o kavramın sözlükte yazılı anlamı aracılığıyla ulaşmak söz konusu değildir. Diğer bir ifadeyle bir kavramın anlamı, o kavramın statik içeriğini oluşturur; çünkü o kavramın bilinen ve kullanılagelen yönleri o kavramın anlamını oluşturur. Hâlbuki bir kavramın sahip olabileceği gerçeklikler bizim o kavrama atfedebileceğimiz özellikleridir; yani onun dinamik yönleridir. Bir kavramın anlamını bilmek, o kavramı doğru kullanabilmek için gereklidir. Fakat bir kavramın *içerdiği* ve *içerebileceği* gerçeklikler üzerinde konuşmak ve düşünmek bizi yeni tanımlara, yeni uygulamalara ve yeni sonuçlara götürebilir.

Bu arada her gerçekliğin kendine özgü kuralları olabileceğini, hatta farklı ontolojik özellikler taşıyabileceğini de gözden uzak tutmamak gerekir. Bu durumda, bir kavramla ilgi içinde olabilecek gerçeklikler arasında, yerine göre mantıksal, sezgisel veya yerine göre de, örneğin, empirik ilişkiler kurulabileceğini düşünebiliriz. Bunun sonucu, deyim yerindeyse, düşüncenin özgürleştirilmesi olacaktır. Yani yeni bakışaçılarına ulaşmak, yeni uygulamalarda bulunmak veya kısaca bir kavramla ilişki içinde olabilecek yeni gerçeklikler tanımlamak olanak dahiline girmiş olacaktır.

Hiç kuşkusuz çağımız insanının günlük yaşamını karakterize eden varoluş biçimlerinden birisini “stres” kavramı ile anlamaya çalışmak istediğimizde bir takım metaforlar aracılığıyla örneğin doğanın

#### 84 Bir Varoluş Biçimi olarak “Stres” ve Gerçeklik

işleyişine bakmak önemli ipuçları verebilir. Doğa yasalarının “stres” kavramı aracılığıyla tanımlanması elbette söz konusu olmayabilir. Ama bu yasaların işaret etmiş olduğu olguları yerine göre bir analogi olarak kullanıp günümüz toplumundaki bireysel yaşantıyı anlamada kullanmak da son derece zihin açıcı olabilir.

Bir sorunun çözümüne yönelik çabanın çok temel bir koşulu, kuşkusuz sorunu tam olarak tanımlamak ve bu tanım çerçevesinde çözüm yolu aramaktır. Böyle bir durumda yukarıda açıklandığı biçimde kavramın farklı alanlardaki kullanımını gündeme getirmek dikkatimizin dağılmasına ve doğru sorunun bulunmasına engel de olabilir. Fakat ne var ki sorunu önce her yönüyle görebilmek ve bir noktaya takılıp kalmamak da problemin çözümü için son derece gerekli olabilir. Bunun için yukarıda kullanılan anlamda “gerçeklik” kavramına gereksinim olacaktır.

Nitekim “stres” denildiği zaman ilk akla gelen özellik onu olumsuz yönünün hatırlamak olmaktadır. Ne var ki “stres” gerçekte yerine göre hareketin, yerine göre canlılar dünyasının veya toplumsal hayatın anlaşılmasında kullanılabilir bir kavram durumundadır. Bu durum stresin kayıtsız şartsız olumsuz bir anlama sahip olmadığını da basit bir göstergesidir.

Hatta bir adım daha öteye geçip stresin modern insanın bir varoluş biçimi olduğunu da söyleyebiliriz. Stres, kendi iç dinamikleri içinde, günümüz insanının hedeflerini, hayallerini, yaşantısını, tercihlerini doğrudan veya dolaylı olarak, olumlu veya olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

Eğlence sektörünün ekonomik, sosyal, kültürel boyutu bunun basit bir göstergesidir. En geniş anlamda eğlence dünyası, insanları kayıtsız şartsız kendisine çekmektedir. Kendisi başlı başına bir stres kaynağı olsa da diğer yönüyle stresin çözümü olarak kendini kabul ettirmektedir.

Günümüz insanı kendi varlığını bu dünya ile ilişki içerisinde gerçekleştirmektedir. Bireyin hedeflediği varoluş, onun bu alanlardaki katılımına bağlı olarak gerçekleşmektedir.

Stresin bir yaşam tarzı olması, kuşkusuz olumlu ve olumsuz yönlerini de beraberinde getirmektedir.



Stres, görev ve sorumlulukların yerine getirilmesi için yerine göre bir önkoşul, yerine göre onların ihmal edilmesi, bir kenara bırakılması için de bir gerekçe olabilmektedir.

Nitekim bireylerin ve toplumların yaşantısında “modern hayat”ın olanaklarından ve nimetlerinden yararlanmak, temel bir amaç durumundadır. Bireysel ve toplumsal değerler bu amaç doğrultusunda yeniden tanımlanmış durumdadır. Hedef, modern hayatın içinde onun olanaklarından daha çok yararlanmaktır. Bu bakış bir yönüyle stresin kaynağı, ama öteki taraftan da gelişmenin temel etkeni olarak düşünülebilir.

Şu bir gerçek ki, stresi olumsuzlukların kaynağı olarak görmek veya stresin kendisini olumsuz bir özelliğe sahip olacak şekilde tanımlama olanağı yoktur.

Stres, zorluklardan kaçmanın kolayca bir gerekçesi haline alabilir. Stresin kendisi çaresizlik, kaybetme korkusu, karar verememe sonucunda da ortaya çıkabilir. Bu gerekçelere bağlı olarak ortaya çıkan stresin hiç kuşkusuz savunulabilir bir tarafı yoktur. Bireyin kendini çaresiz, aciz hissetmesi olası çözümleri dikkate almaması sonucunu da doğurabilir. Ne var ki, stres bütün bu olumsuzluklara özdeş olarak da düşünülemez. Konuya tersinden bakıp, “stres” kavramını statik bir yaklaşımla tanımlarsak, onun sadece bu olumsuz özelliklerini öne çıkarıp, dikkate almamız gerekir. Bu yaklaşım, stresin yalnızca olumsuz bir özellik taşıyacak şekilde anlaşılmasını gerektirecektir. Stresten kurtulmanın ve onu yararlı hale getirmenin koşulu, bu kavramın dinamik boyutunu dikkate almak olabilir. “Stres” kavramının işaret edebileceği gerçekliklerin, geniş bir spektruma sahip olduğunu ileri sürmek, yukarıdaki açıklamalar çerçevesinde hiç de zor olmasa gerekir.

Öyle görünüyor ki stresi farklı yönlerden ele almak ve olumsuz yönleri kadar olumlu taraflarını da görmek; fakat en önemlisi de kişinin stresi yönetebilmesi için, felsefe önemli bir katkı sağlayabilir.