**İyi Hissetmemek: İçten İçe Bildiğimiz Bir Şey**

Bazen her şey yolundaymış gibi görünür. Gün akıp gider, insanlar konuşur, gülümseriz, işimizi yaparız. Ama içeride, bir yerlerde bir şey tam oturmaz. Ne olduğunu tam bilmediğimiz bir huzursuzluk, belki anlamlandıramadığımız bir ağırlık... Adını koyamayız çoğu zaman. Yine de oradadır.

Bu “iyi hissetmeme” hali, çoğu zaman geçici duygusal iniş çıkışlardan daha derin bir yere dokunur. Sanki geçmişten bugüne taşınan ve hâlâ çözülememiş bir şeyler, şimdiye sızar. Bazı insanlar bu hissi boşluk olarak tanımlar, bazıları sıkışmışlık ya da amaçsızlık. Ortak olan, iç dünyada bir şeyin tam olarak yerli yerinde durmadığıdır.

İçerideki bu karışıklığın kökeni, çoğu zaman erken deneyimlerde saklıdır. Küçük yaşlarda kurulamayan bir bağ, görülmemiş bir ihtiyaç, duyulmamış bir ses… Bunlar zamanla içselleşir; kişi, dış dünyaya karşı güçlü görünmeyi öğrenirken içindeki eksiklikleri de unutur. Ama unutulan duygular, kaybolmaz. Kendini ifade edemediklerinde, başka kılıklara bürünüp yeniden ortaya çıkarlar: Yorgunluk, sabırsızlık, anlamsızlık hissi, kronik huzursuzluk ya da sadece “bir gariplik var ama ne olduğunu bilmiyorum” hali.

Dışarıdan gelen iyi niyetli öneriler –“biraz dinlen”, “kendine bir hobi bul”, “düşünmemeye çalış”– çoğu zaman bu hissi geçirmez. Çünkü burada mesele, yüzeydeki ruh halinden çok daha derindir. Bazen insan, kendi içinde bir yere ulaşmaya çalışır ama sanki o yere hiç yol yapılmamış gibidir. Bir yabancılık hissi oluşur: Hem kendine hem başkalarına…

Bu noktada mesele, kötü hissetmek değildir. Asıl soru, bu hissin neye işaret ettiği olabilir. Belki yıllardır ertelenmiş bir ihtiyaç, belki çocukken içe atılmış bir öfke ya da hiç dile gelmemiş bir kırılganlık. İnsan zamanla o kadar alışır ki bunları görmemeye, “ben hep böyleyim” sanır.

Ama hiçbir duygu boşuna ortaya çıkmaz. İyi hissetmemek, çoğu zaman içsel bir çağrıdır. Bir şeylerin gözden geçirilmesi gerektiğini, belki de yeniden bakılması gereken bazı eski sahneler olduğunu fısıldar.

Kimi zaman bir cümle, bir rüya, bir anı… Duyguların arkasındaki anlamı bulmak kolay değildir ama mümkündür. İçeride yıllardır sessizce bekleyen parçalar, sonunda görülmeyi ister. Bu görüldüğünde, her şey birden düzelmez belki; ama ağırlık hafifler, gariplik tanıdıklığa dönüşür.

Ve insan, kendine biraz daha yaklaşır.

Klinik Psikolog Ece İNCE