

ik ben niet gek
ik ben de moeite waard

Lina H.

mijn handen
mijn handen, koude handen
mijn handen, gebald tot vuisten
mijn handen, handen die kunnen bezeren
mijn handen, handen die grijpen
mijn handen, handen die niet meer loslaten
mijn handen, handen die niet meer durven los te laten

jouw handen
jouw handen, warme handen
jouw handen, handen die beschermen
jouw handen, handen die mijn pijn verzachten
jouw handen, handen die troosten
jouw handen, handen die verwarmen
jouw handen, zachte handen

mijn handen in jouw handen
mijn koude handen in jouw warme handen
mijn veiligheid
mijn handen, niet meer koud
mijn handen, niet meer gebald tot vuisten
mijn handen, handen die niet meer zullen bezeren
mijn handen, handen die niet meer grijpen
mijn handen, mijn ontspannen handen

mijn handen in jouw handen
mijn ontspannen handen in jouw warme handen
mijn veiligheid

en

misschien

ooit

mijn handen die jouw handen durven los te laten

misschien

ooit

mijn handen die jouw handen loslaten

ooit

mijn handen

mijn eigen, warme handen

mijn eigen veiligheid

mijn veiligheid

als het niet gaat zoals het moet
dan moet het maar zoals het gaat

ik zoek
wat zoek ik?
tranen
tranen rollen
tranen rollen over mijn wangen
telkens weer

verdriet
golven van verdriet
golven slaan over mij heen
ondergedompeld
ondergedompeld in verdriet

tranen van verdriet
golven van verdriet
tranen blijven golven
verdriet blijft

ik weet wat ik zocht
want
ik heb gevonden
eindelijk
eindelijk gevonden wat ik zocht

wat doet dit pijn
wat doet dit gemeen pijn

jouw handen

jouw handen hebben mijn handen losgelaten

jouw handen lieten mijn handen los

mijn handen

mijn lege handen

durf ik mijn handen uit te steken?

durf ik te hopen op jouw handen?

durf ik de gok te wagen?

steek ik mijn handen uit,

of toch maar liever niet?

ik ga de gok wagen

in ruil voor hoop

voor hoop op jouw handen

jouw handen in mijn lege handen

ik steek mijn handen uit

mijn lege handen, uitgestoken handen

mijn lege handen, vragende handen

mijn lege handen, verlangende handen

ik hoop

ik hoop op jouw handen

ik hoop op jouw handen in mijn lege handen

ik hoop op jouw handen in mijn handen

ik hoop op veiligheid

ik hoop op veilig samen

ik hoop op mijn veiligheid

mijn veiligheid

ik ben alleen

alleen is zo alleen zonder jou

had ik een keuze, dan koos ik voor jou

met jou voelde ik me veilig

met jou voelde ik me compleet

met jou veilig, compleet

alleen maar samen, veilig, compleet

alleen maar compleet veilig samen

maar samen compleet kan niet meer

samen compleet was er wel

samen compleet was er wel, gelukkig

ik kon jou voelen

ik voel jou nog altijd

ik voel je in mijn handen

ik voel je in mijn buik

ik voel jou

ik mis jou

eenzaam en alleen
achter mijn veilige muur
mijn eigen muur van wantrouwen
bedekt met de mantel der liefde
met het mes in de rug
gevangen in onmacht
genadeslag
lamgeslagen van schrik
badend in angstzweet
met tranen in de ogen
het water tot aan de lippen
zie ik geen uitweg
ik zie het niet meer zitten

met ingehouden adem
en opeengeklemd lippen
waag ik de sprong in het diepe
en vang bot
eigen schuld, dikke bult

golven

golven slaan door mij heen

golven van wanhoop

golven van pijn

golven van verdriet

golven van angst slaan over me heen

ik vecht
aan handen en voeten gebonden
spartelende benen
vechtende armen
moegestreden
met de moed der wanhoop
op hoop van zegen
op leven en dood
het is erop of eronder
met een laatste krachtinspanning
grijp ik me vast aan de laatste strohalm
verlies ik mijn grip op de realiteit
mijn laatste adem uitblazend
zwart voor ogen

alleen, wachtend
wachtend, hopen
er komt niemand, er is niemand
ik ben alleen, ik voel me alleen
er komt niemand
ik ben niet de moeite waard
er is niemand voor mij
iedereen is tegen mij
als ik iedereen op afstand hou
krijgt niemand mij te pakken

ik bouw een muur om me heen

dit is veilig
veilig, maar alleen
zo alleen
alleen maakt eenzaam
ik ben eenzaam
ik kan niet meer
ik kan niet meer alleen
ik wil niet meer alleen
ik wil samen

als ik kies voor samen
moet ik mijn muur afbreken

ik ga mijn muur afbreken
voorzichtig afbreken, steen voor steen

ik ben niet sterk genoeg

ik kan niet meer

ik ben moe, zo moe

ik geef op

ik ben niet goed genoeg

ik ben niet sterk genoeg

ik geef op

ik ben verloren

wanneer

bang zijn omslaat in angst

boos zijn omslaat in ingehouden woede

een schuldgevoel omslaat in schuldig zijn

alleen omslaat in eenzaamheid

dan

wordt het minder leuk

toen

ging mijn lampje uit

opgeëist

verraden door mijn eigen lijf

ik vecht, ik ben sterk

ik ben sterk, ik kan alles alleen
ik ben sterk, ik heb niemand nodig
ik ben sterk, sterker dan iedereen

ik ben sterk, geef anderen geen kans
geen kans om mijn zwaktes te zien
geen kans om mij zwak te maken
geen kans om van mij te winnen
ik wil sterk, ik vecht

ik word moe, zo moe
ik kan niet meer
ik vecht, ik kan niet meer

ik wil me veilig voelen, alleen maar veilig voelen
ik zoek veiligheid, ik vind veiligheid
mijn lijf ontspant, ik vecht door
mijn lijf vindt rust, ik vecht door

wanneer voel ik me veilig genoeg,
veilig zonder sterk te moeten zijn?
wanneer voel ik me veilig genoeg,
veilig genoeg in mijn sterkte,
in mijn sterkte en zwakte,
in mijn zwakte?
veilig genoeg in mijn sterkte en zwakte?

wanneer voel ik me veilig genoeg,
om te kunnen stoppen met vechten?

wanneer durf ik te stoppen met vechten?

wanneer?

met ingehouden adem
met gebalde vuisten
met knarsende tanden
met opgeheven vuisten
in blinde woede
vlekken voor de ogen
niet meer helder denkend
trillend van woede
zo gespannen als een veer
vrees ik het ergste

mijn eigen woede
mijn eigen kracht