

Soms wil ik even schreeuwen

Soms wil ik even roepen.
Even krijsen.
Vloeken en zeggen: *"Hou je nu eens even stil."*
Al is het maar voor een paar minuten.
Maar ik houd mijn mond en leg het naast me neer.
Soms val ik ineens stil.
Ren ik weg in mijn gedachten.
Droom ik in mezelf.
Sluit ik me af voor alle prikkels.
Laat ik het even aan me voorbijgaan.
Tot de stilte leeg is,
het roepen is weggeëbd.
Dan kom ik langzaam weer tot mezelf.
Zuig ik de rust als zuurstof in mijn lijf.
Laat ik mijn hart weer rustig in zijn ritme komen.
En sta ik opnieuw open voor mijn omgeving.
Soms wil ik ineens wegrennen.
Kijk ik om me heen, maar zie het niet.
Is mijn houvast even verdwenen.
Zoek ik, maar vind ik het niet.
Als een vreemde dwaal ik rond,
met een wazige wereld als een mantel om me heen.
Ik schud mijn hoofd, wrijf in mijn ogen,
tot de wereld weer scherper wordt.
Soms wil ik je kussen.
Mis ik je hand door mijn haar.
Wil ik je onstuimig begroeten.
Voel ik een allesoverheersende liefde

door mijn lijf gieren.
Kan ik niet wachten tot ik jou weer zie.
Wil ik jouw armen om mijn koude, eenzame lijf.
Soms, ach, is er nog zoveel te zeggen.
Ratel ik maar door.
Kan ik lachen door mijn tranen heen.
Houd ik van het leven.
Geniet ik van alles om me heen.
Wil ik chaos, wil ik leven.
Wil ik dansen in het maanlicht
tot de zon weer opkomt uit de zee.
Soms...
valt alles toch weer op zijn plek.

Slapen

Ik lig in bed, maar de slaap wil maar niet komen.
Draaien, zuchten, draaien.
Op mijn buik, op mijn rug.
Dan maar weer op mijn zij.
Zuchten, vermoeide en pijnlijke ogen...
Maar de slaap wil maar niet komen.
Gedachten wel.
Ze schieten zomaar voorbij,
over alledaagse dingen
en over zaken die er eigenlijk niet toe doen.
Soms komt er ineens een gedachte
waar ik helemaal niet aan wil denken.
Maar toch... ik raak hem niet kwijt.
Hij blijft zich vastklampen in mijn hoofd.
Zuchtend sta ik op, loop naar de wc.
Terug in bed staar ik naar het plafond.
Gedachten tolleren als een achtbaan door mijn hoofd.
Ik probeer ze tot de orde te roepen,
maar ze hebben hun weg al gevonden
en zijn niet meer te stoppen.
Dus draai ik weer om,
in de hoop dat zij mij kwijtraken.
De wekker kijkt me aan er is alweer een uur voorbij.
Ik druk mijn hoofd diep in het kussen
en probeer mijn gedachten te sussen.
En dan, opeens,
zijn mijn ogen gesloten.
Zijn mijn gedachten weg.