

(01) OP EIGEN KRACHT, TOTDAT... PLOTSKLAPS... DE UITWEG...

*Op eigen kracht, heb ik mij, door mijn jeugd gevochten
draaien en wringen, soms in de meest vreemde bochten
aangeboren kracht, ja, ik zal mij onvoorwaardelijk onttrekken
aan dwaze geloofswaanzin, aan stuitende narcistische trekken*

*Het was niet makkelijk in mijn kinderjaren, te vroeg volwassen
en situaties waartegen 'n kind, zo jong nog, niet is opgewassen
maar ik moest wel, ertegen vechten tot 't uiterste, ik zal overleven
om te bouwen aan mijn leven, mijn toekomst, ik zal nooit opgeven*

Totdat...

*samenzijn, samenleven en delen, mij 'n totaal nieuwe kracht bracht
een nieuwe kracht waarmee ik verder kan leven, één die breed lacht
naar nieuwe kansen, nieuwe uitdagingen, om zo, mijn leven te delen
met mijn grote liefde, oprechte mensen, die elk, 'n eerlijke rol spelen*

Plotsklaps...

*Kwam 't toch, 't onvermijdbare, het kon niet anders, ik ben niet van hout
maar het stapelt wel op, te veel hooi en onverwerkt leed, tot een burn-out*

De Uitweg...

*wordt gevonden, een rondreis, 28 dagen langs Levenswaarden, samen
op reis, we maken 'n nieuwe toekomst, onze liefde laat zich bekwamen
't verstand leert ons te kiezen, minder belasting, en kritisch balanceren
niet alles is nodig, 't moet voelen, alsof we vrienden hebben te logeren*

Vanaf dat moment heb ik mij mentaal afgekeerd van alle
gezinstoestanden in huis...

(18) MENTAAL AFGEKEERD

*Wat zij vereerden en aanbaden
was alles wat ik diep verachtte
ik keek met afschuw naar hun daden*

*Ik was er wel, maar bleef alleen
en dacht: dit duurt niet levenslang*

*Ik bouwde kamers in mijn hoofd
met sloten die geen mens kon zien*

*Mijn eigen waarden, puur en stil
hield ik verborgen, uit hun zicht*

*Nu kijk ik terug, en voel ik grote trots
'k ben heelhuids uit de strijd gekomen
onverzettelijk, autonoom, als een rots
die trouw gebleven is, aan z'n dromen*

(44) DE TOL WORDT GEÏND

*Mijn lichaam staakt zijn dienst, m'n geest trekt aan de rem
ik hoor mijn eigen naam, maar herken niet meer m'n stem
er wordt betaald in rust, in een tranenwaterval zonder eind
terwijl, de gehele buitenwereld, langzaam in kou verdwijnt*

*De storm trekt eindelijk weg, de rust keert langzaam weer
maar kijken in 'n spiegel? Dát doet nog altijd lichtelijk zeer
de tol wordt nu geïnd, in nieuwe grenzen, ze zijn ingesteld
uit angst, 'n oude valkuil, haast, die stiekem weer versnelt*

*Niet alleen in uren, ook taken, ze moeten worden begrensd
een terugval of roofofbouw, 't is allemaal, niet meer gewenst
't is nu tijd om tijd te kopen, door 'n vriendschappelijk 'nee'
en ik? ik neem mijn herstel, elke dag, elk uur met me mee*

*En thuis? Geen feestprikkelers maar luwte, niet haastig bereid
stoplichten staan op rood, lege weekenden, samenleven tijd*

*Zorgen voor balans, tussen werk en thuis, en 't leven herstelt
omdat ik, ik ben, voor mij, het is mijn eigenwaarde die nu telt*

*Zo kies ik nu voor stilte, bewust laat ik de boel maar begaan
dát, is hét fundament, dé zekerheid dat ik weer op zal staan*