

Zwartschrift

Duistere Psychopoëzie

Tom Eneman





Beste lezer,

Deze bundel bevat harde en ongecensureerde rijmen die onaangename gevoelens kunnen teweegbrengen.

Is er een probleem? Weet dan, je bent nooit alleen. Er staan altijd mensen voor je klaar om te helpen. Laat je stem horen. Contacteer je naaste, of contacteer

BEL OF CHAT
100
TELE-ONTHAAL.BE

1813 
zelfmoord

113 zelfmoord
• • • •
preventie

— fonds —————

Dat van weleer

Op mijn bed zit ik, rond mij duister
Oorverdovende stilte, toch, ik luister
Geluiden die me wakker houden, maar niet zijn
Geluiden van vroeger, hard en niet fijn

Als ik mijn ogen sluit, dan zie ik het weer
Nare herinneringen, zaken van weleer
Ze houden me wakker gedurende de nacht
Het hol gevoel heeft me in zijn macht

Slapen is net wat ik niet wil
Nachtmerries die me achtervolgen, houden me stil
Bang voor het onderbewustzijn van mijn gedachten
De trauma's die met mij lachten

Het duister versterkt, mijn ogen open
Gedachten die ongecontroleerd doorlopen
Mijn lichaam huilt, mijn gevoelens doen zeer
Opnieuw die confrontatie, elke keer

Mijn hart slaat mijn borst uit

Mijn trommelvliezen gescheurd door het geluid

Mijn handen klam van het zweet

Niemand die het afzien kent of weet

Iemand komt binnen, wat is er aan de hand

Schuift zachtjes het laken aan de kant

Ben je weer aan het vechten voor je land

Of is het een andere vijand die je bekampt

Het deken trek ik weer over me heen

Als een schild voor het duister om me heen

Een fijne hand valt op mijn rug

Vertraagt mijn gedachten, chaotisch vlug

Jarenlang, mezelf verloren

Door geluiden die alleen ik kan horen

Het herbeleven, voor altijd daar

Niet aanraken graag, die gevoelige snaar

Paniek

Mijn adem hapert, het snijdt me stuk
Alsof ik stik onder die gigantische druk
Mijn borst is ontlicht, spieren staan strak
Iets in mij die langzaam brak

Mijn hart slaat door, adem versnelt
Een duistere gedachte die mij kwelt
De muren komen dichterbij
Ze drukken me plat, duwen op mij

Ik verlies mijn zicht, zie zwarte vlekken
Kleur verdwijnt, huid in plekken
Ogen open, angst slaat toe
Ik wil hieruit, maar weet niet hoe

Help me toch, wie dan ook
Uit die dieperik, waar ik in dook
Gedachten schreeuwen tegen elkaar
Grote golven waar ik op vaar

De controle, die ben ik kwijt
Verlies waar ik zwaar onder lijd
Misselijkheid die mij overvalt
Spanning en overgeven, mijn zicht versmald

Ik ben hier wel, maar ook weer niet
Een leeg omhulsel dat niemand ziet
Mijn lichaam vecht uit volle kracht
Van een gevoel dat mij versmacht

De tijd die heelt, maar ik ben ze kwijt
Geen houvast meer in plaats en tijd
Mijn hoofd draait door, gedachten blijven slaan
Alsof ze nooit meer weg zullen gaan

Wanneer het eindelijk zakt, blijkt niets concreet
Hoe kwam dat nu, niemand die het weet
Komt het terug, dat kan goed zijn
Wat wel is, is de sluimerende pijn

Een zeldzaam soort

Ze staan klaar, met kennis en tijd
Geschoold in een vak dat nu langzaam verdwijnt
Een richting vervaagt in keuzes zo breed
Richting waar psychiatrisch werd gekneed

De psychiatrische verpleegkundige, stil en nabij
Ziet wat niet zichtbaar is voor jou en voor mij
Leest tussen woorden, voelt wat er leeft
Waar iemand zich afsluit, en niemand erom geeft

Geen snelle oplossing, geen rechtlijnig plan
Maar blijven verdragen, omdat het niet anders kan
Geduld als fundament, empathie als taal
In een wereld die roept om normaal

Ze kennen de stilte, de blik zonder stem
De woede en angsten, die diep leven in hen
Niet afgeschrikt door wat anderen willen mijden
Maar aanwezig zijn in het rauwste van lijden