

De schreeuw

kerm het uit in stilte
een schreeuw van binnen
een vacuüm in mijn hoofd en onderbuik
alles slaat op tilt zonder rede
wordt naar binnen getrokken
terwijl ik dat niet wil
schreeuw het uit in stilte
maar niemand die het hoort
mijn hart barst open
met het ritme van een snelle slag
mijn lijf wordt samen geperst
met het gutsen van koud zweet
moet naar binnen gaan
door mezelf opgedrongen isolatie
schreeuw het uit in stilte
mensen praten buiten mij om in een vreemde wereld
probeer te blijven luisteren
in het hier en nu te blijven
maar alles gaat langs me heen
naar binnen gaan
moet ik dit gevoel accepteren?
om zo mijn binnenwereld te inspecteren?
en ondanks alles deze reactie te respecteren?
want ik heb me toch lief
naar binnen gaan
wordt zo minder bedreigend
de onrust verdwijnt
en wordt mijn hart en ziel weer aan mij toegeëigend
de schreeuw zal nu even zwijgen

John Jongejan