

Drijvend in de Duisternis

**Als ik weer in bed lig en mijn ogen sluit,
voelt het alsof ik mezelf een beetje kan loslaten.**

**Het is als drijven op een rivier,
en het enige waar je je zorgen over hoeft te maken
is je hoofd boven water houden en ademen.
Je oren onder water waardoor je een dof geluid hoort,
de sprinkels van water om je heen.**

**Maar wat als het eindeloze water je plotseling naar beneden trekt?
Je probeert naar adem te happen, maar moet het doen met wat je hebt.**

**Langzaam ontsnapt je adem in kleine beetjes.
Je voelt de drang naar een nieuwe ademhaling, maar dat lijkt
onmogelijk.**

**De laatste adem ontsnapt en het wordt donker voor mijn ogen.
Snel probeer ik los te komen, los van het water, los van de stress.**

**En dan knapt er iets en neem ik een diepe teug lucht.
Ik kijk om me heen, geen water, geen eindeloze bodem.
Gelukkig is het mijn bed met een dak boven mijn hoofd.**

**Even voel ik me blij dat ik leef,
maar dan slaat de duistere wolk weer toe.
Ik sluit mijn ogen om het niet te zien, om het niet te voelen.
De schaduwen verzamelen zich om me heen,
de aanwezigheid voelbaar, de ogen brandend.
En weer val ik...**

**Mijn ogen gaan open en de realisatie dat ik wakker ben
schiet omhoog. Weer een dag,
en weer dezelfde gevoelens en dezelfde struggles
van het alledaagse leven.**

**Ik geef de hoop op
en zie in een glimp jouw gezicht.
Het gevoel komt bij me binnen.
Het gevoel van niet opgeven en doorvechten.
De donkere gedachten en gevoelens schieten naar binnen.
Nee, neem me niet mee,
alsjeblieft, laat me boven drijven.
Ik ben bang.**

**De schaduwen worden feller en mijn hart begint harder te kloppen.
De gedachten razen door mijn hoofd.**

Help, denk ik, het trekt me naar beneden
en ik weet niet meer hoe ik omhoog kom.

Een sluier van angst en verdriet valt over me heen.

Het voelt veiliger dan ooit.

Neem me mee, denk ik.

In een klein kiertje zie ik jou weer staan.

Je vaagt weg, hoe langer ik kijk hoe meer dit voelt als een droom.

Blijf bij me, waar ben ik?

In een waas hoor ik je stem,

ik hoor niet wat je zegt,

maar het klinkt vertrouwd.

Je houdt mijn hand vast

en ik voel me veilig.

Tijd vervaagt, zicht verandert.

Alles voelt zwaar,

maar ik voel geen lichaam meer.

Ben ik er nog wel?

Ik ben bang, ik zie de duisternis zich meer over me heen trekken.

Mijn longen vullen zich met teveel lucht,

het lukt me niet om de controle te houden.

De gedachten vliegen op me af.

Elke flashback doet pijn.

Ik heb het koud en begin te trillen,

in mijn hoofd weet ik dat het warm is.

Ik probeer de controle vast te houden,

maar ik val, dieper en dieper in de duisternis.

Hoe verder ik erin zak, hoe meer het vertrouwd voelt.

Ben ik dood? Ben ik er nog wel?

Ik schrik en zie jou weer staan.

Ik zie bezorgdheid in je ogen

en besef waar ik in zit.

Ik vecht en vecht, vooral voor jou,

maar ik wil het zelf ook doorgaan.

Waarom is het zo zwaar?

Ik staar verder in de duisternis.

Het trekt mij naar beneden

terwijl het mijn longen vult met teveel lucht.

Ik voel het verdriet van binnen

maar tegelijkertijd voelt het heel leeg.

**De eenzaamheid trekt zich over me heen
en vult een gat in het duisternis.
Het maakt plaats voor nog meer spijt dat ik leef,
voor mezelf, maar ook voor anderen om mij heen.**

**Een gedachtenvloed van nare emoties en vermoeidheid
schiets naar binnen. Ik geef de hoop op.**

Waarom vecht ik nog, en voor wat?

**Ik ben een last,
en dat zal ik blijven.**

**Ik sluit mijn ogen
en geef me eraan over.**

**Ik verdrink,
en krijg geen lucht.**

**Langzaam laat ik mezelf zakken,
dieper naar de bodem.**

**Ik weet niet meer wat er gebeurt,
ik heb me er al aan overgegeven.**

Geschreven door: Layla Aïda Badoella

Sociale media: Laylaida of Layla Badoella

