

Publicerad 2007-06-12 23:30 av Vipe
med försvarsskölden nere för en stund

en vän sa sig veta hur det känns
att han varit i samma situation
och att det är jävligt jobbigt
och tar lång tid
men att det går över
han sa också att det är okej att snacka
och gråta

där stod vi i tunnelbanan och kramades
och jag grät
medan folk stressade förbi i lunchrusningen
tills vi gick åt varsitt håll
spänningar släppte
det stora lugnet kom över mig
och hela dan var avslappnad och glad

så mycket skit jag stängt in
sorger och trauman som svalts och ignorerats
som lagt sig som hinner över känslolivet
och inlevelseförmågan
i ren självbevarelsedrift
när verkligheten varit för jobbig att hantera
hinner som tillsammans bildat ett tjockt skal
en försvarssköld
som gjort mig avtrubbad och asocial

måste bryta igenom skalet
låta känslorna komma ut
måste våga känna efter

den där stunden i tunnelbanan
gav en glimt av hur det kan vara
med skölden nere
jag vill tillbaka dit

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Vipe med Poeter.se id #14220 innehar upphovsrätten