

# **De pijnkronieken**

Anthea Langes

Coverontwerp: POETICO

ISBN: 9789403869988

POETICO 2026

© Anthea Langes

## **De pijnkronieken**

## **De pijnkronieken**

Zoveel ongeschreven verhalen vanuit het leven  
Die we een plek in onze levenskasten mogen geven  
In gedichten gevangen woorden  
Die niet eerder werden gehoord  
Maar nog ergens in de ruimte zweven

Zo heeft ieder zijn eigen hoofdstukken mogen beleven  
Waarvan nog woorden mogen worden gegeven  
Onuitgesproken en soms nog diep verborgen  
Verhalen vol van pijn en zorgen  
En mogen die allemaal worden opgeschreven

Maar al die verhalen getuigen ook van kracht  
Van oneindig mooi verworven innerlijke pracht  
Van ontwikkelen en streven naar innerlijke groei  
Van verdrinken en grijpen naar de levensboei  
Verhalen die spreken van veerkracht

Van innerlijk beschadigde kinderen ver weg verstopt  
Van oude pijn diep weggestopt  
Van herstel en heling in verbondenheid  
Van het terug claimen van jouw werkelijkheid  
Niet langer verworpen of zomaar ergens gedropt

Hier mag jouw verhaal worden gehoord  
Wordt wat jij vertelt niet opnieuw bruut verstoord  
Maar wordt er met aandacht geluisterd  
Zelfs als jij je woorden zacht fluistert  
En wordt zelfs het on gezegde ook verwoord

Zacht fluistert jouw wezen  
Ik mag er zijn  
Ik keer me naar het licht  
En voel de warmte van de zon op mijn gezicht

## **Alleengeboren tweeling**

We kwamen samen in mama's buik  
Speelden daar in een gezamenlijke duik  
Wij hoorden bij elkaar, maar opeens werd het zwaar  
Zo plotseling kwam er wat bloed  
Mama wist: dit komt niet goed  
Ging met gezwinde spoed  
naar de verloskundige die deskundig vertelde  
Waarschijnlijk was het een tweeling  
waarvan er eentje wegging  
Maar een hartje klopt nog wel flink en goed  
Dat bespaarde mijn ouders een grotere tegenspoed  
Mijn zusje bleef achter alleen, in ongekende eenzaamheid  
Zij was zo opeens haar tweede helft kwijt  
En zo ontstond van jongs af aan een grote hang  
Vanuit een niet te ontkennen dwang  
Om mij in het weggaan te volgen  
Zo heeft de dood haar ook bijna verzwolgen  
Maar lief zusje, leef jij je leven voor ons twee  
Ik kijk steeds over je schouders mee  
Ga op je eigen plekje staan  
Ik ben nooit ver bij jou vandaan  
En ooit zijn we weer samen  
Zoals we in het begin al in dit leven kwamen  
Vanuit de hemel, zusje, zend ik jou een kusje  
Wees blij en leef en weet dat ik van hieruit om jou geef  
Ik hou van jou met heel mijn hart  
Dus kleur het leven niet te zwart  
Maar blijf staan en voel je blij  
Ik ben er in jouw hart nog altijd bij

## **Delen is helen**

Alles wat niet mag is niet fijn  
Alles wat ik niet mocht doet pijn  
Er waren strenge regels die gevolgd moesten zijn  
Zelfs strikte limieten  
Waarbinnen ik mijn leven in vorm moest gieten

Jij zegt dat wat jij kunt, dat ik dat ook kan  
Maar wat begrijp jij daar nu van  
Jij bent niet geterroriseerd  
Of in iedere actie bekritiseerd

Als jij wel vrijheid had om jouw leven te leiden  
Geen kritieke punten had om sancties te vermijden  
Hoe kun jij dan weten waar ik sta  
Jij had geen gewelddadige pa  
Geen controlerende ma  
Jij hebt geen idee hoe ik door mijn leven ga

Maar weet je? Ik ben blij voor jou dat jij dit niet begrijpt  
Dat jij wel in een normale situatie bent gerijpt  
Ik zou graag weten hoe dat is  
Zonder restricties, zonder gemis

Laten we elkaar niet veroordelen  
Maar met elkaar verbinden  
Zodat we samen onze weg mogen vinden  
Met liefde, steun en nabijheid  
Want verbinding zorgt voor blijheid  
Delen zorgt voor helen

## **Een goede dag**

Dit wordt een goede dag  
Eén met een gouden randje  
Want vandaag ben ik uit bed gestapt  
in een klein geluks-standje

Zolang was ik gedeprimeerd  
Met trauma's uit mijn jeugd  
Een grijze grauwe massa  
Het bracht niet echt veel vreugd

Er kwamen jaren vol van strijd  
Rauwe pijn en diep verdriet  
Het kwam allemaal naar boven  
Verwerken, dat kost tijd

Maar vandaag voel ik me licht  
Van een last bevrijd  
Ruimte om te ademen  
Zonder dit zware gewicht

Vandaag is een goede dag  
Het voelt alsof ik zweef  
Alsof ik er compleet mag zijn  
Zie toch eens: ik leef!

## **Jij hoort erbij**

Je bent zo mooi  
Je bent zo lief  
Kom nu maar tevoorschijn  
Je bent zo aardig  
Zo subtiel  
Kom maar, je mag er zijn  
Wees niet bang  
Je bent van waarde  
Er is maar één jij  
Hier op deze aarde  
En die ene, dat ben jij  
Kom maar, wees niet bang  
Zo lief, zo mooi ben jij  
Ik hou van jou, jij mag er zijn  
Je maakt me oh zo blij  
Kom maar lief  
Jij, je hoort bij mij  
Zonder jou is het niet compleet  
Ik wilde je dit graag zeggen  
Zodat je dat maar weet

## **Autisme**

Levend in een wereld  
Waarin ik niet helemaal pas  
Alsof ik loop in te kleine schoenen  
Rondwandel met een te grote jas  
Alles overspoelt mij  
Als in een grote vloed  
Soms ben ik ineens niet blij  
Een andere keer voel ik me juist heel goed  
De wereld maakt me vaak bang  
In alles wat ze van me vraagt  
En moet ik te lang nadenken  
Of voelt het veel te gewaagd  
Dan word ik klein en stil  
En trek ik me heel erg terug  
Terwijl ik van binnen keihard gil  
En is er niet een brug  
In hoe ik terug kan komen  
Er is ook veel overprikkeling  
Van teveel details ineens  
En mijn algehele ontwikkeling  
Snap ik zelf niet eens  
Dan voel ik me verloren  
Kan iemand me wel horen?  
Wil iemand me wel zien staan?  
Waarom ben ik zo geboren  
Hoe moet ik bestaan ?  
Maar ik heb ook mooie kwaliteiten  
Ik ben erg creatief  
Ik heb talent voor woorden en taal  
Vaak ben ik hartveroverend lief  
Autisme heeft het allemaal

## Eten als coping

In diepe onvrede ga ik mezelf te buiten  
over alles wat ik niet kan uiten  
Ik eet het ongenoegen weg  
En raak vervolgens nog verder van de leg  
Emoties zitten in mijn binnenste opgesloten  
ik ben mezelf meer en meer aan het afstoten  
En vanuit het missen van innerlijk zijn  
Maak ik mezelf helemaal klein  
De onvrede die niet mag worden gedeeld  
Kan ook niet worden geheeld  
De pijn en het verdriet dat eronder is verstopt  
Is een ongevuld gat wat moet worden volgestopt  
Ik snoep, ik eet tot ik niet meer kan  
En diep in mijn binnenste walg ik daarvan  
En naarmate mijn buik meer en meer gaat uitpuilen  
Moet ik van binnen steeds wat meer huilen  
Onder het laagje vet raak ik mezelf kwijt  
Van het eten, het vreten heb ik telkens spijt  
Maar stoppen kan ik niet meer  
Ik vul mijn innerlijke leegte steeds maar weer  
Met vulling in plaats van voeding  
En ik voel diepe wroeging  
door wat ik geworden ben  
Iemand die ik zelf niet meer herken  
Maar ooit zal ik haar weer bevrijden  
De verdrietige ik die ik zo weet te vermijden  
diep van binnen schuilt ze nog ergens  
mijn slanke ik in het denkbeeldige nergens  
Ik roep haar vanzelf weer tevoorschijn  
Mijn echte ik, ze mag er zijn!