

Gedichtenbundel



Auteur: Ambrosius Duuk

Verlies van tijd

Elke dag is een strijd,
Tijd glipt weg, mijn grip is kwijt.
De wereld draait, ik blijf staan,
Gevoelens verdwijnen, ik kan niet verstaan.

Onzichtbare wonden

Geen littekens die je ziet,
Toch zijn er sporen die ik voel.
Ze snijden diep, maar niemand weet,
Hoe het is om in stilte te beven van de deugd.

Angst in de schaduw

Schaduwen die me volgen,
Mijn gedachten draaien rond.
Angst die zich verborgen houdt,
En alles wat ik ken is onverdond.

Verbroken spiegels

Mijn spiegelbeeld is gebroken,
Zonder de stukjes ben ik verloren.
Wie ben ik, en wie wil ik zijn,
Als alles in mij schreeuwt: "Pijn!"

Stilte in het huis

De muren fluisteren, maar niemand hoort,
Mijn ziel roept, maar het wordt gestoord.
Binnenin een storm van angst,
Buiten lijkt alles kalm, maar ik ben verslagen.

De kleur van verdriet

Er is geen kleur, alleen grijs,
Een wereld zonder licht, zonder prijs.
Elke stap is zwaar, elk geluid een aanval,
Het is allesbehalve een mooie mal.

De strijd om te ademen
Elke ademhaling doet pijn,
Het lijkt of ik verdrink, maar het is in mijn brein.
De lucht is dik, de ruimte klein,
In mijn eigen hoofd wil ik niet zijn.

De vergeten glimlach
Ik zie een glimlach, maar het voelt niet waar,
Een masker dat ik draag, zo zwaar.
Ooit was ik vrolijk, vol van hoop,
Nu zoek ik naar mezelf, maar ik ben weggedreven in de doof.

De last van herinneringen
Herinneringen als zware ketens,
Houden me vast, kunnen niet vergeten.
Ze zijn niet te ontsnappen, niet te ontwijken,
Altijd terugkerend, altijd te rijken.

De strijd in stilte
Geen woorden voor de pijn die ik draag,
Elke stap een strijd, elke dag.
Niet zichtbaar voor de wereld om me heen,
Maar in mijn hoofd is de oorlog gemeen.

Onbegrepen
Ik roep, maar niemand begrijpt,
Mijn innerlijke storm die niet verbleekt.
De wereld draait door, ze zien het niet,
Mijn pijn is mijn last, mijn verdriet.

Verlies van vertrouwen
Ik kijk om me heen en vraag me af,
Wie kan ik vertrouwen, wie neemt me in de gaf?
De mensen zijn er, maar ik ben bang,
Elke aanraking voelt als een aanval, zo lang.

Leven in angst

De angst om te leven, de angst om te vallen,
Elke beslissing doet me kraken, laat me rallen.
Maar er is geen keuze, ik moet doorgaan,
In de hoop dat de nachtmerries ooit zullen vergaan.

De spiegel van de tijd

De tijd staat stil, maar ik ga verder,
Helaas blijft alles in mijn hoofd een werder.
De reflectie is anders, niet zoals voorheen,
Ben ik nog wie ik was, of ben ik vergeten, alleen en gemeen?

Verdwaald in mijn hoofd

Mijn gedachten zijn een doolhof, verwarrend en diep,
Geen uitweg, geen pad, alles lijkt te wankelen, te sleep.
Ik zoek naar rust, maar die is ver weg,
Elke gedachte is een zwaard, elke herinnering een trek.

De stilte na de storm

Na elke storm komt de stilte,
Maar die is koud, hard, en onzichtbaar.
Er is geen rust, geen opluchting,
Want de storm leeft nog in mijn wezen, met onherstelbare verschrikkingen.

Verlies van identiteit

Ik was ooit ik, vol van kracht,
Maar nu ben ik verloren, de weg niet meer in zicht gebracht.
Wie ben ik, wat ben ik geworden,
Als alles wat ik wist nu is vermoorden?

Vechten met de tijd

De tijd lijkt me altijd achter te halen,
Vooruitgang is een strijd, maar ik kan niet dwalen.
Elke seconde voelt als een eeuwigheid,
De klok draait door, maar ik ben altijd klaar voor de strijd.

Zelfvergeving

Ik wil mezelf vergeven, voor alles wat ik ben,
Maar de pijn die ik draag blijft telkens in mijn ken.
Waarom is het zo moeilijk om te genezen,
Als de wonden diep zitten, door de tijd verresen?

De cirkel van pijn

Elke gedachte is een cirkel, vast in zijn pijn,
Ik probeer te ontsnappen, maar kan niet zijn.
De cirkel draait, maar ik sta stil,
Er is geen ontsnapping, geen wil.

Vecht voor je ruimte

De wereld drukt me neer,
Maar ik moet vechten voor mijn sfeer.
Ik claim mijn plek, ik zoek mijn kracht,
Want in het donker ben ik niet zacht.

De eeuwige schaduw

De schaduw blijft, ik ben niet vrij,
Onzichtbaar voor de ander, maar ik weet dat ik lijd.
De schaduw volgt me altijd, altijd dicht,
Zelfs als de zon schijnt, is er altijd het licht.

Hoop in de donkerte

Er is altijd een sprankje hoop,
Zelfs in de diepste, duistere doop.
Ik zoek, ik zoek, de weg is zwaar,
Maar in mijn hart is er een klein gebaar.

CPTSS: De Onzichtbare Last

In stilte vecht ik met mezelf,
Waar niemand mijn strijd kan zien.
Elke dag een oorlog, een innerlijk gevecht,
Gedachten die geen rust meer verdienen.

Herinneringen, als schaduwen in het licht,
Sluipen naar voren, maken alles zwaar.
Ze trekken me terug naar die verre tijd,
Een verleden waar ik niet meer wil zijn, maar het is daar.

De stilte is oorverdovend, het oor niet gehoorzaam,
Tussen mijn oren is er chaos, een storm die niet stopt.
Ik wil praten, maar mijn stem is verstomd,
Mijn eigen lichaam lijkt een vreemde, verward en verstoord.

De wereld draait door, maar ik sta stil,
Vast in een moment, gevangen in angst.
Elke ademhaling een zucht van pijn,
Elke stap is onzeker, het voelt als een valstrik, heel ongewenst.

Er is geen visueel litteken, geen blauw, geen rood,
Maar de wonden zijn er, dieper dan ooit.
Ze zijn niet te zien, maar ik voel ze branden,
In mijn ziel, in mijn geest, overal gevangen.

Mijn vertrouwen, een glas dat brak,
Onherstelbaar, maar toch probeer ik het nog.
Ik reik naar anderen, maar ben bang voor de pijn,
Want de handen die ik aanraak kunnen weer niet mijn eigen zijn.

Herinneringen die knagen, als roest op staal,
Ze komen weer, ze blijven, ze nemen me in hun maal.
De geur, de beelden, de geluiden zo fel,
Elke gedachte is een aanval, een nieuwe strijd die ik stel.

De buitenwereld ziet me functioneren, ik hou de façade op,
Maar in mijn binnenste is er een eindeloze stop.
De moed om door te gaan komt uit een diep verborgen bron,
Mijn hart klopt voort, al voel ik me soms verloren in de ton.

Ik wil lachen, maar het voelt niet meer echt,
De glimlach die ik draag is leeg en versteend.
Een masker dat ik draag, maar niemand ziet,
Hoe zwaar het is om te leven met deze innerlijke verdriet.

Er zijn dagen dat ik de hoop verlies,
En denk dat ik het nooit zal vinden, het vredige paradijs.
Maar ergens diep van binnen is er een glimp van kracht,
Die zegt: "Jij bent meer dan dit, jij hebt meer in de nacht."

De strijd is zwaar, maar ik geef niet op,
Met elke dag komt er een stukje hoop.
Want zelfs in de diepste duisternis, de grootste pijn,
Is er altijd een kans om weer heel te zijn.

Dus ik adem in, zelfs als het moeilijk is,
En probeer te geloven, ook al lijkt het mis.
Mijn verhaal is niet het einde, maar het begin,
Van het helen, het groeien, het vinden van de zin.

CPTSS is een schaduw, maar ik ben niet de slaaf,
Ik zal niet breken, ik zal niet bezwijken in deze straf.
Elke dag is een overwinning, een stap vooruit,
En ik weet dat er een dag komt, waarin ik eindelijk uit de duisternis rijd.

Het is een reis die geen einde kent,
Maar ik draag het met me mee, en ik ben niet bent.
Want zelfs met CPTSS, zelfs met de strijd,
Blijf ik vechten, blijf ik recht, in mijn eigen tijd.

Schaduwen in mij,
Trauma, het blijft altijd daar,
De tijd heelt niet snel.

Verlies van controle,
Het verleden roept steeds luid,
Angst in elke stap.

In stilte vechten,
Gedachten nemen de lucht,
Dagen lijken zwaar.

Wonden diep van binnen,
Onzichtbaar voor anderen,
Ziel roept om rust, maar.

**De angst die blijft hangen,
In de stilte van de nacht,
Ogen zoeken licht.**

**Scherven van de geest,
Herinneringen als storm,
Vrede is zo ver.**

**Steeds weer in de strijd,
Woorden zijn te groot voor pijn,
Vragen blijven stil.**

**Tranen zonder naam,
In het donker van het hart,
Hoop lijkt ver te gaan.**

**Vechtend tegen wind,
Kracht in de schaduw van pijn,
Een pad van herstel.**

**Elke stap zwaar voelt,
Gevoelens die niet verdwijnen,
Rust is het verlangen.**

**Geheugen als mist,
Soms vergeet ik wie ik ben,
Oud pijn keert terug.**

**Verbroken verbinding,
Alleen, maar in een menigte,
Onbegrepen vaak.**

**Donkere wolken,
Schaduwen uit het verleden,
Ik zoek naar mijn zon.**

**Trauma's in de nacht,
Harten die elkaar niet vinden,
Vechtend voor het licht.**

**Gedachten in chaos,
Angst die nooit helemaal gaat,
Vechtend om te leven.**

**Muren die opkomen,
Gevangen in het verleden,
Vrede is zo ver.**

**Diepe ademtocht,
Rust vinden in het moment,
Stilte is het doel.**

**Jaren die voorbij gaan,
Maar de pijn blijft in de lucht,
Tijd helpt niet altijd.**

**Verbroken banden,
Voel me gevangen in schuld,
Zoeken naar de lucht.**

**Het hart dat zich sluit,
Zelfbescherming in de storm,
Maar ik wil het niet.**

**Herinnering doet pijn,
De wereld voelt te zwaar aan,
Verlies zonder einde.**

**Elke blik voelt koud,
Onzeker in mijn eigen huid,
Angst als mijn metgezel.**

**De dag begint stil,
Maar de nacht roept me weer terug,
Herinnering brandt.**

**Verstopt in de schaduw,
De zon lijkt zo ver weg te zijn,
Angst in elk geluid.**

**De weg is niet recht,
Verlies en pijn blijven naast mij,
Toch zoek ik naar licht.**

**Ogen vol van angst,
Iedereen lijkt zo ver weg,
Verlies mijn eigen pad.**

**Gevoelens in storm,
De pijn uit het verleden,
De tijd geneest niet.**

**Hoop in het duister,
Zicht op de horizon mist,
Ik wacht op de zon.**

Wonden diep van binnen,
Trauma als een stille schreeuw,
Verlies van mezelf.

Soms wil ik verdwijnen,
De pijn wordt te veel om te dragen,
Zoekend naar vrijheid.

Lange nachten zijn koud,
Gedachten die niet willen stoppen,
Rust is slechts een droom.

Schimmen in mijn geest,
De rust lijkt ver weg van hier,
Vechtend tegen tijd.

Zonder woorden stil,
De pijn die ik niet kan delen,
Zoekend naar begrip.

Gedachten als wervelwind,
Diep van binnen is er angst,
Maar ik blijf sterk staan.

Herinneringen komen,
Als een rivier die niet stopt,
Verdwijs ik in hen.

Verlies van mezelf,
De wereld lijkt zo ver weg,
Zoekend naar de weg.

Scherven van mijn ziel,
Pijn die niemand ooit begrijpt,
De rust is ver weg.

Soms wil ik rennen,
Van de storm die in mij woedt,
Zoekend naar een thuis.

De pijn als een last,
Houdt me vast in een gevangenis,
Ik wil weer ademen.

In stilte verlies,
De woorden kunnen het niet zeggen,
Wat diep van binnen leeft.

De nacht is mijn vriend,
Verberg mijn pijn in het donker,
Zoekend naar rust nu.

Elke stap is zwaar,
De tijd is geen vriend van pijn,
Angst blijft altijd hier.

De echo van trauma,
Wereld die draait in cirkels,
Verlies van wie ik ben.

Angst in elke adem,
Verlies in de donkerte,
Zoekend naar de zon.

Wonden blijven open,
De tijd heelt niets, het blijft daar,
Zoekend naar herstel.

Kracht in mijn stilte,
Angst die ik niet kan omarmen,
Ik blijf sterk en vrij.

Het verleden volgt,
Als een schaduw zonder einde,
De pijn gaat niet weg.

De dag begint fel,
Maar de nacht trekt alles dicht,
Verlies zonder einde.

In de storm van pijn,
Probeer ik mezelf te vinden,
Maar de weg is mistig.

Ogen die niet zien,
De pijn die ik diep van binnen,
Kijk, maar niet begrijp.

Als je wilt, kan ik doorgaan en de reeks verder uitbreiden. Laat het me weten als je een specifieke richting of stijl wilt!
Zeker, hier zijn 8 haikus die de donkere gedachten van CPTSS verkennen:

In mijn hoofd een storm,
Gedachten die geen rust vinden,
Elke stap is zwaar.

Donkere stilte,
Mijn geest is een doolhof groot,
Verdwaald in mezelf.

**Schimmen in mijn hoofd,
Zwijgende stemmen die roepen,
Angst die nooit verdwijnt.**

**Alles voelt verloren,
De leegte vult mijn gedachten,
De wereld is grijs.**

**Muren in mijn brein,
Gedachten die zichzelf vangen,
De pijn is mijn gids.**

**Schaduw in mijn hoofd,
Onrust die niet stoppen wil,
In stilte verdwijn ik.**

**De demonen roepen,
In de stilte van mijn ziel,
Verlies zonder hoop.**

**Elke gedachte zwaar,
Zoals een steen op mijn borst,
Ik adem niet meer.**

In de schaduw

In de schaduw van wat ooit was,
Fluistert het trauma in de nacht,
Woorden die vastzitten in de keel,
Stilte weegt zwaar als een donkere lucht,
Golven van pijn slaan tegen de kust,
Iedere terugslag laat sporen na,
Pijn en schoonheid hand in hand,

De roos bloeit ondanks de prikkels,
Vallen als sneeuw, fragiel en licht,
Wat ooit vlamde is nu slechts rest,
Een pad vol hobbels en stenen,
Iedere stap brengt pijn en groei,
Verdwaald in gedachten, gevangen,

Zoekend naar de uitgang, een kans,
Een melodie die nooit meer stopt,
Iedere noot raakt een oude wond,
Terugveren na iedere klap,
Mijn geest leert vechten, niet opgeven,
Tijd stroomt als een rivier,

Soms traag, soms woest en wild,
Getijden van emoties die komen en gaan,
De maan getuigt van mijn strijd,
Met het gezicht naar de zon,
Zoekend naar licht tussen de schaduw,
Dichtgeschoven, het verleden ver weg,

Een nieuwe ruimte wacht op me,
Van grijs naar blauw, het verandert,
De hemel weerspiegelt mijn ziel,
Een kaars die brandt in de duisternis,
Het licht van mijn verleden laat me niet los,
Iedere cyclus brengt nieuwe kansen,

Pijn en vreugde in een constante dans,
In de donkerste momenten zie ik licht,
Een sprankje dat de weg naar voren wijst,
Een stilte die veel zegt,
Woorden in de lucht, onvervuld,
Afdrukken in het zand van mijn leven,

Iedere stap een verhaal van groei,
Mijn ziel zingt ondanks de pijn,
Iedere noot brengt me dichterbij,
Verdwaald in een web van herinneringen,
Zoekend naar de weg naar buiten,
In de duisternis glinstert een ster,

Een teken dat ik verder kan gaan,
De wind fluistert mijn verhaal,
Een zachte herinnering aan wat was,
Wanneer ik het verleden omarm,
Vindt mijn hart de weg naar rust,
Tijd is een vriend en vijand tegelijk,

Iedere seconde brengt verandering,
Mijn hart verlangt naar ruimte en lucht,
De ketenen van het verleden breken,
Verdrinken in emoties, soms verloren,
Maar aan de oppervlakte vind ik lucht,
Bladeren vallen, herinneringen vervagen,

Maar de wortels blijven stevig staan,
Een dans tussen pijn en vreugde,
Elke beweging een stap naar heling,
In de stilte vind ik antwoorden,
Mijn hart leert de taal van rust,
Omgeven door muren van verdriet,

Maar elke barst laat licht binnen,
De horizon roept, beloftes van morgen,
Elke stap brengt me dichterbij,
Iedere minuut laat zijn merkteken,
Pijn en groei in de loop der jaren,
Een pad vol uitdagingen en dromen,

Elke stap leidt naar een nieuwe kans,
Elke zucht vertelt een verhaal,
Een echo van wat ik heb doorstaan,
Pijn en schoonheid in één beeld,
Mijn hart bloeit ondanks de stralen,
Tijd tikt als een klok, onverbiddelijk,

Iedere seconde telt in mijn strijd,
Zelfs in de pijn een sprankje lach,
Een teken dat ik verder ga,
Een vuur dat nooit dooft in mijn hart,
Vlammen van liefde en van pijn,
De wereld draait door, ongehinderd,

Terwijl ik mijn weg weer vind,
Van cocon naar vrijheid, een transformatie,
Iedere fase brengt zijn lessen mee,
Voor elke chaos is er rust,
Een moment van reflectie en groei,
Liefde laat littekens, soms fijn,

Maar iedere herinnering is een schat,
Het verleden laat zijn sporen na,
Maar ik leer de schaduw te omarmen,
Tijd komt en gaat, als de zee,
Soms kalm, soms stormachtig,
Elke stap is een bevrijding,

Van het verleden naar een nieuwe weg,
Een strijd om te overleven,
Iedere overwinning is een stap verder,
De aarde ademt met mij mee,
Elke stap is verbonden met leven,
Zelfs in de donkerste nachten,

Een sprankje licht blijft altijd bestaan,
Mijn hart klopt verder, ondanks alles,
Een symfonie van pijn en hoop,
Een echo die nooit echt verdwijnen kan.
In de schaduw van wat ooit was.
