

*Diverse gedichten*  
*Monique Amber van Velde*

*Van overleven naar leven ... 2014*

*Voel maar ... 2017*

*Helemaal heel ... 2019*

## *Van overleven naar leven...*

*Mijn wereld staat stil*

*Zó moe van mijn hele leven overleven*

*Van het jarenlang vechten, het verdringen van de pijn,  
het verdragen van de angst.*

*Een soort van leven*

*dat ik niet meer kan*

*Een overleven, in eenzaamheid,*

*dat ik niet meer wil.*

*Uitleg, begrip, erkenning wordt liefdevol gegeven*

*In alle vertrouwen open ik mijn gevoel*

*Zó bang, zóveel schaamte, een rivier van verdriet*

*Alles in de war, soms al een beetje boos, die eeuwige pijn*

*Moeilijk en zwaar,*

*zoals bij iedere geboorte van iets nieuws*

*Ik leer, ik leer ademen, ik leer voelen*

*en straks mag ik eindelijk leven.*

*M.A.*

*Monique Amber*

*Voel maar...*

*Voel je jouw voeten op de grond?*

*Voel je het?*

*Voel maar...*

*Je mag er zijn lieverd!*

*Met heel mijn beschadigde lichaam?*

*Met al mijn pijn en angst?*

*Met al mijn innerlijke kinddelen?*

*Je mag er zijn!*

*Jij bent niet slecht*

*en jouw lichaam is niet vies*

*Jij bent niet schuldig*

*en jij hoeft je niet te schamen*

*Jij mag gehoord en gezien worden*

*en lief zijn is niet gevaarlijk!*

*Jij verdient erkenning, want*

*ja... jij bent beschadigd*

*Je mag er zijn lieverd!*

*Voel maar...*

*Voel je het?*

*Voel je jouw voeten op de grond?*

*M.A.*

*Monique Amber*

## *Helemaal heel. . .*

*Ik wil mijzelf laten horen,  
maar, angst en schaamte blokkeren mijn stem  
Ik wil mijzelf laten zien,  
maar, bewegen durf ik niet, dat voelt niet veilig  
Ik wil mijzelf laten voelen,  
maar, als je mij aanraakt ben ik zo verdwenen  
Ik wil er helemaal heel mogen zijn,  
maar, mijn stem, mijn bewegingen, mijn huid  
zijn nog steeds bevroren*

*Ik wil zo graag mogen leven,  
Nu mag ik gaan ontspannen  
Ik wil zo graag mijn woorden delen,  
Nu mag ik er bewust zijn  
Ik wil zo graag verbinding ervaren,  
Nu mag ik gaan vertrouwen  
Ik wil zo graag me verheugen, dingen leuk vinden,  
en mijn woorden, mijn bewegingen, mijn liefde  
in vrijheid kunnen geven*

*Steeds vertel ik mijn innerlijke kinddelen:  
Ik ben veilig, het is oke  
We zijn goed zoals we zijn, schoon in onze kern, onschuldig,  
en dat mogen we gaan geloven en gaan voelen  
Vermijding vanuit angst is niet meer nodig,  
Ik mag mijn ruimte nu gaan innemen  
Kwetsbaar in mijn Kracht mag ik er helemaal zijn,  
Aanwezig in het hier en nu, mag en wil ik helen*

*M.A.*

*Monique Amber*