

Voorwoord

De eerste zin van het gedicht Spleen luidt: 'Ik zit mij voor het venster-glas onnoemelijk te vervelen'. Dat kan ik bepaald niet zeggen toen ik dit boek 'Ik wou dat ik twee hondjes was' in handen kreeg. Gefascineerd heb ik de twee delen van het boek gelezen. Aranka toont hierin het lef om persoonlijk en professioneel, wetenschappelijk en spiritueel prachtig met elkaar te verbinden. Het getuigt van moed en een heldere missie om juist dit tere onderwerp op deze liefdevolle wijze te bespreken.

Ik ben altijd weer geroerd als iemand zijn of haar kwetsuur op een diepe wijze aangaat en dan tot heling weet te komen. Daar ontstaat de 'wounded healer', die vervolgens voor andere mensen van grote waarde kan zijn, juist omdat het vanuit de eigen ervaring gekend wordt. Daar voelen cliënten zich veilig, hoe pijnlijk het (systemische) proces ook zal en mag zijn. Wij mensen zijn immers ingesponnen in het verhaal en het lot van onze familie; wij zijn onmiskenbaar deel van dit geheel. Familieopstellingen laten ons steeds weer zien hoe de ordeningen van de ziel verlopen. Waar die ordeningen in het familiesysteem worden verstoord en de liefde niet vrij kan stromen, daar ontstaan verstrikkingen, verwarringen en identificaties. Dit kan juist ook ontstaan in de gevallen waar mensen verbonden zijn met de ene helft van een tweeling die het blijkbaar niet heeft gehaald om zich tot een baby te ontwikkelen en geboren te worden. Het vraagt hier om te 'leren kijken met nieuwe ogen' naar dit fenomeen.

In dit boek wordt daarvoor een lans gebroken, om het diagnostisch en therapeutisch palet uit te breiden met kennis en casuïstiek over deze specifieke problematiek. Aranka heeft heel goed begrepen dat werken met rouw, in dit geval om een voorgeboortelijk verloren tweelinghelft, werken met je hart als werkkamer is. Hier is het grote voordeel aanwezig dat werken met het hart als centrum al heel lang haar voorliefde heeft. Nu wordt het als vanzelf op unieke wijze verbonden met het systemisch gedachtegoed.

Het is voor professionals van belang dat zij de wezenlijke plaats van het specifieke verlies leidend tot een 'alleengeboren tweeling' van binnenuit begrijpen en dat zij kunnen werken met de helende condities om het verlorene een plek te geven. Dit boek levert daar een bijdrage aan. Tenslotte is voor mij dit boek een prachtig bewijs van de gevleugelde woorden 'omdat het om de liefde gaat', persoonlijk en professioneel.

John van der Meij, oprichter en directeur Trilemma

Inleiding

WTS (Womb Twin Survivor), VTS (Vanish Twin Syndrom), alleengeboren twee- of meerling, Early Twinloss, Womb Twin, Twin-Twin Transfusion, halve tweeling.... Allemaal termen voor eenzelfde drama. In het Engels zijn er diverse namen en afkortingen voor dit verschijnsel; in het Nederlands was er nog niet echt een naam voor. Ik heb die althans niet kunnen vinden. Daarom heb ik ervoor gekozen in dit boek met name de term alleengeboren tweeling te gebruiken, omdat ik dat persoonlijk een mooie omschrijving vind. Waar gesproken wordt over tweeling kan overigens ook meerling gelezen worden.

Waar moet je beginnen als je je eigen levensverhaal wilt vertellen? Begin je bij waar je nu bent, op het moment dat je het hele overzicht hebt en eindelijk begrijpt waarom alles is gegaan zoals het is gegaan? Of chronologisch, gewoon vanaf het begin, omdat dat het meest logisch is?

Het jaar 2012 was voor mij het jaar van de waarheid. Een jaar waarin ik mijn eigen leven in een rollercoaster heb mogen leven, van de ene emotie naar de andere. Ik ging dieper en dieper en kwam uit bij mijn eigen gevoel met bijbehorende pijnen en angsten. Hoe diep kan een mens gaan, hoeveel kan een mens aan, dacht ik dat jaar wel eens.

Heel diep, meer dan je voor mogelijk houdt. En ondanks de pijn voelde ik dat dit een weg was die ik op moest gaan, ook al had ik geen idee waar het toe zou leiden. Ik liet het op mij afkomen en vertrouwde erop dat er, hoe dan ook, voor mij werd gezorgd.

Altijd en eeuwig ben ik zoekende geweest en heb ik geprobeerd met van alles en nog wat de leegte die ik mijn hele leven voelde op te vullen. Ik had constant een gevoel van eenzaamheid, maar wist niet wat ik werkelijk miste. Steeds was ik met meerdere dingen tegelijk bezig, ik kon van alles opstarten omdat ik alsmear voelde dat dít het was,

maar het lukte me niet iets echt af te maken. Voortdurend was er een innerlijke onrust die niet te stillen leek, hoezeer ik ook mijn best deed. En altijd was ik op zoek naar een maatje: een zoektocht die was gedoemd te mislukken. Vragen naar het grote waarom van dit alles kreeg ik niet beantwoord, terwijl ik er naarstig naar op zoek bleef gaan. En zo rende ik maar door, terwijl ik dacht aardig goed bezig te zijn.

Begin 2012 werd ik erg ziek. Vanaf dit moment ging mijn rollercoaster lopen en begon mijn werkelijke zoektocht naar de oorzaak van al mijn vragen en strubbelingen. Het besef dat ik ooit een tweelingbroer heb gehad maar dat hij nooit is geboren, bleek een grotere impact te hebben op mijn leven dan ik aanvankelijk had verwacht. Het was voor mij in eerste instantie niet meer dan een gegeven. Ik wist nog niet hoe dit gebeuren, achteraf gezien, mijn hele leven heeft beïnvloed. 'Once a twin always a twin'. Of je nu beiden het daglicht hebt gezien of niet: het heeft meer invloed op je doen en laten dan ik ooit voor mogelijk hield.

Het idee mijn verhaal op te schrijven en te delen met de wereld is op een najaarsochtend in 2012 geboren, met een heldere en duidelijke intentie: ik moet mijn proces delen, anderen deelgenoot maken van mijn verhaal, om zo het inzicht te geven dat ook zij wellicht een alleengeboren tweeling zijn. Want één ding weet ik ondertussen wel heel zeker, mijn verhaal is niet uniek. Wat wel uitzonderlijk was, is mijn zoektocht om alle puzzelstukjes zo te laten passen dat het een mooi geheel zou worden. Mijn eigen, persoonlijke tocht!

Ineens was het me glashelder waar die innerlijke onrust vandaan kwam, waarom ik mij soms zomaar van het ene op het andere moment zo alleen kon voelen en altijd wel ergens een sluimerend schuldgevoel had. En waarom ik altijd vreemde verbanden leg, want op die manier ben ik gekomen waar ik nu ben. De grote lijn zien en tegelijk details (kunnen) koppelen aan elkaar is mijn grote kracht.

Eén van mijn leermeesters kon zo mooi zeggen 'het een zoeken is altijd het andere vinden'. Dit inzicht kreeg ik na jaren van overal en nergens gezocht te hebben naar iets waarvan ik niet eens wist dat ik

het zocht. Zoekend naar mijzelf, naar 'waaroms', naar antwoord op vragen over gevoelens van missen en van leegte.....

Ik hoop dat ik jou in het eerste deel van dit boek kan boeien met mijn verhaal en kan meenemen in mijn zoektocht. Daarnaast heb ik nog negen mensen bereid gevonden hun verhaal te delen, zodat je kunt lezen dat iedereen zijn of haar eigen verhaal heeft. En dat er tegelijkertijd veel herkenbare overlappen inzitten.

Na deze persoonlijke levensverhalen volgt in deel twee meer achtergrondinformatie met opdrachten en oefeningen. Niet bedoeld als vervanging van therapie, maar om jezelf beter te leren kennen. En te snappen waarom je altijd de dingen hebt gedaan zoals je ze hebt gedaan. Als je daar inzicht in krijgt, heb je de keus ze voortaan anders te gaan doen. Zoals jij het wilt! En hopelijk kun je dan de rust vinden waar je onbewust naarstig naar op zoek bent.

1 Anders dan anderen

Oplossingen worden ontdekt, niet bedacht.

Mijn leven in vogelvlucht

Ik ben als oudste dochter geboren op 29 februari (schrikkelag) in 1968 en heb een zus die ruim twee jaar jonger is dan ik.

Mijn vader en moeder waren beiden niet meer de jongsten toen ik werd geboren en uitermate zorgzaam voor mij. Mijn moeder is al snel gestopt met werken als verpleegkundige, dat ging zo in die tijd. Mijn vader werkte in het onderwijs en daarnaast tekende, schilderde en sportte hij veel. Toen ik op de lagere school zat, werd hij chronisch ziek. Ik heb hem langzaam slechter zien worden en hij overleed toen ik 31 jaar was.

Mijn moeder hield voor een groot gedeelte het gezin draaiende en werkte in de avonduren. Haar taak was eigenlijk zorgen voor alles en iedereen.

Dat ik de oudste was, werd mij vaak genoeg gezegd: in veel situaties moest ik laten zien dat ik de wijste was en ik deed uit alle macht mijn best om aan de eisen en wensen van de mensen om mij heen te voldoen. Bijvoorbeeld door 'geen ruzie te maken maar erboven te staan'. Ik was een kei in het vervullen van ieders wensen. Lief zijn, nooit boos worden. Zo werd ik 'een ideaal kind' dat zich in elke situatie kon aanpassen. Net een kameleon. En als een zeeanemoon, die met zijn tentakels de omgeving afzoekt, had ik als echte HSP-er (hoog sensitieve persoonlijkheid) ook altijd snel in de gaten hoe het met iedereen was gesteld.

Zonder dat ik het wist, was ik figuurlijk boven alles en iedereen gaan staan. Al was het alleen maar om overzicht te houden en zo op het juiste moment de juiste dingen te kunnen doen. Het verdriet of pijn van een ander had (en heb) ik vaak eerder door dan de persoon zelf.

Veel alleengeboren tweelingen geven aan binnen het plaatje 'hooggevoelig' te passen en te beschikken over de kwaliteit een ander in een split second te 'screenen'.

Als lagere schoolkind voelde ik mij vaak anders dan anderen en ik had altijd een vaag gevoel van leegte. Ik kon uren liggen dromen, naar buiten staren en kijken naar.... Naar wat eigenlijk? Ik stelde me voor dat ik eigenlijk een prinses was, maar een normale opvoeding moest krijgen voor een belangrijke taak later. En ergens ver weg had ik nog een broer, die ook een normale opvoeding genoot. Maar ach, hebben niet meer kinderen deze gedachten?



Als ik speelde, praatte ik tegen mijzelf alsof ik tegen iemand anders sprak. Dat is trouwens wat ik nog steeds schijn te doen. Ik heb het zelf soms niet eens door. Mijn dagboek schreef ik alsof ik het aan iemand anders vertelde.

Bijzonder moment toen ik mijn eigen geboortekaartje ineens weer zag. Hierop staat, zoals je kunt zien, een kraai die een baby'tje komt brengen. Die symboliek was mij altijd wel duidelijk (de naam van mijn moeder is Kraaij) maar ineens viel mijn oog op het zwarte poppetje dat ik in mijn hand houd en de witte duif die weg-

vliegt. Bijzonder, want ik heb ten tijde van mijn rouwproces in 2012 tijdens een regressie heel duidelijk een beeld gezien van een zwart figuurtje dat ik zo graag in mijn hand had gehouden. Het lijkt erop dat mijn vader op een bepaalde manier 'wist' hoe het zat; dat er eigenlijk nog een kindje was geweest en dat dat niet meer leefde.

Mijn voorliefde voor zwarte dieren: komt dat hier vandaan? Zie ik het laatste beeld dat ik van mijn broer heb overgehouden graag terug in een dier? Het kan geen toeval zijn dat ik zo veel dieren met een zwarte vacht in mijn leven heb gehad. Een zijspoor is dat ik als baby altijd mijn lakentje vasthield. Hierdoor werd mijn bed een rommeltje, dus als vervanging kreeg ik hiervoor een spuugdoekje. Deze heb ik tot ongeveer mijn vijftiende gebruikt als troost, samen met mijn duim.

De titel van dit boek verwijst naar een gedicht¹ dat mijn vader ooit in het poëziealbum van mij of mijn zus wilde schrijven. Maar ik begreep het niet als kind. Ten eerste klopte het taalkundig niet voor mij: 'ik wou dat ik twee hondjes was, dan konden WE samen spelen'. Ten tweede werd ik er inwendig boos om, wat ik toen niet begreep, maar nu kan plaatsen. Want ach, hoe graag was ik nog met z'n tweeën geweest en hoe pijnlijk was het om dit niet meer te zijn.

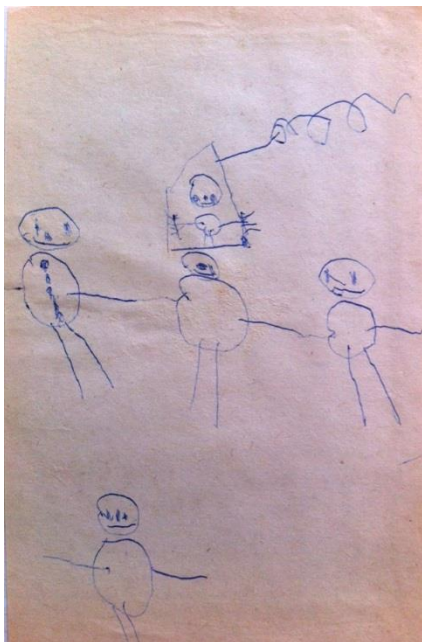
Verder herinner ik me dat ik als kind erg fragiel was: weinig vet, bleke huidskleur, dromerige ogen. Op verjaardagen kreeg ik meestal te horen dat ik er wat ziek uitzag. Ik was niet zo sterk, had een lage bloeddruk, geregeld bloedarmoede en ik viel vaak flauw, zomaar ineens, zo leek het. Dat hoorde schijnbaar na een tijdje bij mij, want ik heb niet het gevoel dat er verder veel aandacht aan werd geschonken, al waren mijn ouders naar mijn idee wel overbezorgd om mij.

Als ik verder kijk naar mijn algemene fysieke gesteldheid, dan kan ik zeggen dat ik mijn hele jeugd een veel te holle rug en voeten had. Daar kwam ik pas tijdens mijn opleiding fysiotherapie achter. Maar meer nog toen ik in aanraking kwam met lichaamswerk en aanverwante zaken. Want je zou de holte onder mijn voeten (en van mijn rug) kunnen zien als teken van niet goed geaard zijn, van terugtrekken uit het aardse leven. Niet durven of kunnen aarden, dat is iets waar ik nog altijd moeite mee heb. Niet volledig contact maken met

¹ *Spleen, Ik zit mij voor het vensterglas onnoemlijk te vervelen. Ik wou dat ik twee hondjes was, dan kon ik samen spelen. Godfried Bomans*

de aarde, alsof ik altijd met maar één deel van mijn voeten of zelfs maar met één voet op de aarde sta en met de andere in de hemel.

Tekenen deed ik al heel jong en dankzij een vader die ook veel tekenende en schilderde, heb ik complete boekwerken met oude tekeningen van mijzelf. Ik was verbaasd te zien wat ik op jonge leeftijd al kon. De kunstzinnigheid zat er goed in, hoewel ik zelf nooit tevreden was en nog steeds niet ben als ik iets maak. Al bladerend door een oude map met tekeningen die ik heb gemaakt sinds ik twee jaar oud was, vielen er twee tekeningen op tussen de rest. Ik had er veel van ons hele gezin: vader, moeder, ikzelf en mijn zusje. Maar deze twee tekeningen tonen nog een vijfde persoon, die op een bepaalde manier met mij is verbonden. Ik was verbaasd dat ik dit op die leeftijd had gemaakt. Met name deze afbeelding waarop de vijfde persoon, in zijn eigen huisje, met mij is verbonden via mijn hoofd, als een eigen lijntje of navelstreng met het oneindige. Alle tekeningen zijn van datum voorzien, behalve uitgerekend deze twee. Gezien de rest ervoor en erna kom ik uit op achttien juni 1972 (vier jaar oud).



Op de lagere school wist ik vaak meer dan ik liet merken en niet iedere juf of meester begreep mij; dus hield ik vaak wijselijk mijn mond. Soms kun je beter zwijgen.

Ook hier kwam mijn hooggevoeligheid weer om de hoek kijken. En aangezien ik toen nog niet wist dat niet iedereen zo was, liep ik geregeld tegen muren. Het anders zijn en onbegrepen voelen nam meer vorm aan. Ik ging mij meer en meer onbegrepen en anders voelen.

Ik had een groot empathisch vermogen als het ging om mensen of dieren in nood; helemaal als de dood om de hoek kwam kijken. Zo heb ik heel wat zielige poesjes, vogels, muisjes en wat al niet meer getracht te redden. En lukte dat niet, dan raakte mij dat diep. Daarnaast heb ik heel wat huisdieren moeten verliezen in mijn leven. De pijn heb ik leren wegstoppen, alsof er een soort gelatenheid over mij kwam. Hij of zij gaat dood, of is dood, ik kan er niks meer aan doen. Weer een verlies.

Op latere leeftijd heb ik mij voorgenomen geen zwerfdieren meer te helpen, om zo een binding te voorkómen en het eventuele verlies niet te hoeven voelen. Als je je niet bindt, raakt het je ook minder als het je ontvalt. Op die manier heb ik mijzelf aangeleerd om me vooral niet te veel te binden aan levende wezens. Want dan was het verlies ook niet zo groot, mocht zich dat aandienen. Weer een extra steentje om mijn hart af te schermen.

Terugdenkend aan mijn schooltijd kwam er nog een rode draad naar boven. Op de lagere school had ik altijd een hoge score voor 'mededeelzaamheid', wat dat ook precies mocht inhouden. Maar ik kan mij vooral goed herinneren dat ik begaan was met klasgenootjes die 'anders' waren en buiten de norm vielen. Ik had een zwak voor de zwakkeren om het zo maar te zeggen. Later, op de middelbare school, heb ik tweemaal meegemaakt dat klassen werden gesplitst en leerlingen opnieuw verdeeld moesten worden over andere klassen.

Ditzelfde gebeurde ook tijdens mijn studie. En zonder dat ik het in de gaten had, was ik degene die ervoor zorgde dat vriendschappen door deze actie niet uit elkaar werden getrokken. Tijdens mijn afstuderen kreeg ik dit nog als compliment terug, terwijl ik me nooit had gerealiseerd dat ik dit had gedaan. Het was iets dat ik geheel vanuit een soort 'oergevoel' deed, vanuit mijn onbewuste drang om scheidingsen te voorkomen, op wat voor manier dan ook.

Terugbladerend in oude fotoboeken viel mij iets op wat ik door de jaren heen was vergeten: mijn zusje en ik kregen vaak dezelfde kleren. Ik vond heel wat foto's waarop wij samen zijn te zien met zelfde trui

en broek aan. Alle twee in een lakjas, alleen net een iets andere kleur. Alsof mijn zus en ik tweelingen waren. Hoe pijnlijk onbewust.

Als ik een heel grote sprong in de tijd maak en terugkijk op mijn eigen zwangerschappen, kan ik met de kennis die ik nu heb veel verklaren van wat ik toen ervoer. Met name bij mijn eerste zwangerschap. De eerste twaalf weken was ik bang dat het mis zou gaan en ik zei dit ook voortdurend tegen iedereen. Niet wetende waar deze angst vandaan kwam en hoe de geschiedenis zich op dat moment al had herhaald. Mijn eigen angst en verlies werden getriggerd en ik heb onbewust aangevoeld dat het bij mijn zwangerschap in de eerste weken ook mis is gegaan, dat ook mijn dochter op dat moment een tweelinghelft heeft verloren.

En dan de bevalling Ik denk dat ook dit een trigger van mijn eigen geboortetrauma was. Het moeten loslaten, mijn dochter de koude wereld in laten gaan.

Mijn lijf was op een bepaald moment in shock; gelukkig had ik een kei van een verloskundige die mij goed heeft begeleid. Ik heb bijna het leven gelaten door een heftige bloeding, wellicht een reactie uit mijn onderbewustzijn omdat ik zo dicht bij mijn eigen verdrietige start was. Zo heb ik meerdere malen in mijn leven op het randje van leven en dood gestaan, alsof ik dan de keus kreeg eruit te stappen of toch door te gaan. Blijkbaar heb ik hier op aarde nog wat te doen, want ik ben er nog steeds. (Deze tekst van een nummer van Pink is wel heel toepasselijk op mij: *But just because it burst, doesn't mean you're gonna die. You've gotta get up and try*). Neervallen, uithuilen en weer opstaan om door te gaan.

Altijd maar balanceren op de rand van leven en dood, leven op de grens, daar was ik erg goed in. Vooral als het ging om fysieke op-gaven kon ik tot het uiterste gaan. Doorgaan terwijl mijn lichaam niet meer kon, mezelf fysiek uitputten, rooibouw plegen. En juist ook die grenzen opzoeken, om te voelen dat ik leefde. Zou ik geen kinderen hebben gehad, dan was ik vast en zeker extreem gaan bergbeklimmen. De Himalaya heeft mij van kinds af aan al getrokken. De top zal ik nooit meer bereiken in dit leven, maar het beeld van het

gevecht aangaan met jezelf, de elementen, de berg, dat bleef trekken. Voorlopig hou ik het bij skiën en 'gewoon' bergbeklimmen, hoewel ik ook bij deze takken van sport vaak de grens opzocht. Hoe groter de uitdaging, hoe meer ik in mijn element kwam.

Het leven voelde voor mij als één grote wedstrijd, waarin ik graag als eerste de eindstreep haalde. Ten koste van veel. De vraag was alleen: wat is de eindstreep en met wie en tegen welke prijs speelde ik deze wedstrijd? Want een wedstrijd tegen jezelf verlies je altijd. Maar opgeven komt en kwam niet in mijn woordenboek voor en ik krijg dan ook nog altijd de kriebels van mensen die bij de pakken neer gaan zitten en opgeven. Inwendig word ik dan boos en roep ik heel hard 'Sta op!' Op de één of andere manier is er een deel in mijzelf dat zoiets niet kan snappen, dat er mensen zijn die opgeven en niet doorgaan tot echt duidelijk is dat het zinloos is.

Vooraf van mannen die opgeven heb ik geen hoge pet op. Grote kans dat mijn broer het voor mijn gevoel toentertijd heeft opgegeven zonder nog langer te vechten. Misschien heeft hij het wel geprobeerd en heeft hij de strijd uiteindelijk verloren. Maar wellicht heb ik zelf óók moeten vechten om in leven te blijven en is het mij wel gelukt, wie zal het zeggen.

Tijdens mijn zoektocht werden in elk geval mijn 'rare trekjes' helder; ik beleefde het ene 'aha'-moment na het andere.