

Inhoudsopgave

Voorwoord Robert Bridgeman en Daniëlle Zantema

Inleiding

Deel 1 Begrijpen – Inzicht in het alleengeboren tweeling-syndroom

Hoofdstuk 1: Alleengeboren Tweelingen

Hoofdstuk 2: Kenmerken

Hoofdstuk 3: Kenmerken per leeftijdsfase

Hoofdstuk 4: Stressrespons

Deel 2 Herkennen – Verhalen die raken en spiegelen

Hoofdstuk 5: Leef! Hoe doe je dat dan?

Hoofdstuk 6: Wakker worden in je eigen leven

Hoofdstuk 7: Maak kennis met andere AT/AM

Hoofdstuk 8: Mijn persoonlijke zoektocht

Hoofdstuk 9: Hoe/wanneer heb jij het AT/AM ontdekt?

Hoofdstuk 10: Welke kenmerken had jij het meeste last van?

Hoofdstuk 11: Wat heb jij gedaan om te helen?

Hoofdstuk 12: Hoe lang heeft je proces geduurd?

Hoofdstuk 13: Wat was/is je grootste uitdaging?

Hoofdstuk 14: Wat is de grootste shift voor jou geweest?

Hoofdstuk 15: Welke dingen mis je die je eerst wel had/deed/kon?

Hoofdstuk 16: Verlang je weleens terug naar je oude ik?

Hoofdstuk 17: Welke veranderingen zijn waarneembaar in; jezelf, werk, relaties, je verhouding tot het leven?

Hoofdstuk 18: Verslavingen

Hoofdstuk 19: Waar heb je het allermeeeste aan gehad?

Hoofdstuk 20: Wat is jouw gouden tip voor de lezer?

Hoofdstuk 21: Als je je leven over zou kunnen doen, wat zou je dan anders doen?

Hoofdstuk 22: Als ouders dit lezen, wat zou je dan willen meegeven?

Hoofdstuk 23: Hoe is jouw relatie tot leven en dood, is dit veranderd sinds je van AT weet?

Hoofdstuk 24: Bestaansrecht

Hoofdstuk 25: Spirituele relatie, tussen tweelingverlies en je leven

Hoofdstuk 26: Zijn er kenmerken waar je eerder last van had en nu totaal niet meer?

Deel 3 Helen – Jouw weg naar heelheid

Hoofdstuk 27: Kiezen voor je eigen leven

Hoofdstuk 28: Opstellingen

Hoofdstuk 29: Waar ligt jouw kracht?

Hoofdstuk 30: Aan het werk! Een stappenplan naar heling

Nawoord

Dankwoord

Literatuurlijst en bronnen

Voorwoord Robert Bridgeman

Lieve lezer,

Als alleengeboren tweeling was de vraag van Aranka om een voorwoord voor dit geweldige boek te schrijven een *no brainer* voor mij. Waarom? Juist omdat ik zelf ervarings-deskundige ben.

Ik wil dit voorwoord dan ook graag beginnen met een ontboezeming.

Vooraf omdat Aranka dat ook doet in dit boek. En niet alleen zij. Door de talloze verhalen van anderen die ze beschrijft, is dit boek in feite één grote ontboezeming van ervaringsdeskundigen.

Daarbovenop krijg je ook nog de kans om via vragenlijsten en associatietests te ontdekken of jij zelf een alleengeboren tweeling bent.

Dat kan je leven voorgoed ten goede veranderen. Het begint bij de herkenning. De eenzaamheid, de angst voor afwijzing, het gevoel snel in de steek gelaten of verraden te worden. Het zijn rode draden in mijn leven geweest. Tot in het oneindige heb ik geworsteld met deze thema's en met de afweermechanismen die ik eromheen had gebouwd.

Tot ik, een jaar of vijf geleden, ontdekte dat ik niet alleen was in de baarmoeder. Bij mij was een broertje hij had het niet gehaald. Al heel vroeg in de zwangerschap, maar toch.

De pijn van verlies, het alleen gelaten worden, het verlaten zijn... ik kan ze nog voelen. Ook nu nog ga ik telkens weer een laagje dieper in de heling van het gemis van mijn broertje. Want dat is het goede nieuws: je kunt jezelf helen.

Hoe?

Dat leert Aranka je in dit boek.

Toen ik me nog niet bewust was van de aanwezigheid van Jan (zo noem ik mijn overleden broertje), leefde ik letterlijk met twee personen in mezelf. Aspecten van zijn ziel hadden zich in mijn bewustzijn genesteld.

Vanaf mijn puberteit was ik snel getriggerd, verslavings-gevoelig en had ik vaak het gevoel dat anderen mijn behoeften niet zagen laat staan vervulden.

Ik herinner me het gemis, de leegte en de diepe dalen waarin ik kon afglijden.

Natuurlijk kun je deze kenmerken ook anders verklaren.

Bijvoorbeeld door onvervulde behoeften uit een jeugd met emotioneel afwezige ouders. Of door vooroudertrauma dat zich voortzet in jou. Of door afwijzingstrauma in je vroege kindertijd.

Maar het was opvallend dat mijn klachten sterk verminderden nadat ik Jan had losgelaten in een healing sessie.

Vanaf dat moment voelde ik wél vervulling, verminderden de triggers van het ongezien voelen, en verschrompelde de eenzaamheid.

Je kunt je voorstellen dat ik dit goed geschreven, doorleefde en onderbouwde boek van Aranka van harte aanraad.

Het lezen ervan was voor mij een feest der herkenning. En dat gun ik jou ook.

Robert Bridgeman

Auteur, Source Healer en trauma-expert

Voorwoord Daniëlle Zantema

Aan mij is gevraagd het voorwoord van *'Twee zielen, één reis. De onzichtbare band tussen alleengeboren twee- en meerlingen en hun overleden tweelinghelft'* te schrijven. Wat een eer vind ik dat!

Twee zielen, één reis. Als alleengeboren twee- of meerling ben je samen aan de reis naar de aarde begonnen. Als twee (of meer) zielen hebben jullie samen de sprong naar de aarde gemaakt en zijn jullie in een aards lichaam beland.

Het gebeurt maar al te vaak dat er uiteindelijk één ziel op aarde blijft: de alleengeboren twee- of meerling.

Je twee- of meerlinghelft is overleden, tijdens de conceptie, de zwangerschap of zelfs tijdens de geboorte. Dit laat diepe sporen na in je leven. Dit prenatale verlies ligt opgeslagen in je lichaam en onderbewuste. Bewustwording van dit vroege trauma is een eerste stap naar heling.

Dit boek helpt je om je daarvan bewust te worden én om de gevolgen van het verlies te **begrijpen** (deel 1) en te **herkennen** (deel 2). Naast theoretische kennis tref je ervaringsverhalen aan van Aranka én van andere alleengeboren twee- en meerlingen. Voorbeelden die (h)erkenning bieden en het boek een ziel geven.

Zoals Aranka altijd zegt: *'Het universum maakt geen fouten'*. Zo is het ook met alleengeboren twee- en meerlingen. Hoe verdrietig het ook is, jullie hebben op de wolk samen de keuze gemaakt: wie blijft en wie weer vertrekt. Wat je misschien niet beseft, is dat beide zielen

verder reizen. Jij in een aards lichaam, je twee- of meerlinghelpt ergens in het universum. Door je bewust te worden van het feit dat je een alleengeboren twee- of meerling bent, kun je de onzichtbare band herstellen. Je zult ontdekken dat jullie nog steeds samen reizen.

Misschien niet zoals je had gewild, maar wel zoals het is. Die band is er en zal er altijd zijn.

Wat misschien nog wel belangrijker is: je kunt de verbinding met jezelf herstellen. Veel alleengeboren twee- en meerlingen zijn die namelijk kwijtgeraakt. In deel 3 van dit boek vind je waardevolle **oefeningen** die je daarbij kunnen ondersteunen en je kunnen helpen helen.

Samen werken aan het boek

In januari 2024 nam ik contact op met Aranka voor een interview. Tijdens dat gesprek vertelde ze dat ze bezig was met het schrijven van haar vierde boek en dat ze daarin vastliep. Ze had iemand nodig die kritisch meelas en hielp structuur aan te brengen. Ik bood mij spontaan aan en zo geschiedde. Lezen, schrijven, herschrijven, verplaatsen, verbeteren, structureren en herlezen. En dat allemaal in willekeurige volgorde.

In oktober 2024 verhuisde Aranka naar Frankrijk. Daardoor kwamen de werkzaamheden aan het boek op een laag pitje te staan. Het prachtige centrum *Les Isles des Rêves* vroeg namelijk al haar aandacht. Samen met een vriendin ben ik naar Frankrijk gevlogen om te helpen klussen zodat Aranka kon schrijven. En het is gelukt!

Het vierde boek ligt nu voor je. *Twee zielen, één reis*, een titel die in mijn ogen ook op onze samenwerking slaat. Dit boek had namelijk twee zielen nodig om geboren te worden.

Ik ben Aranka eeuwig dankbaar dat ik deel mocht uitmaken van deze bijzondere reis. Ziel en zaligheid hebben we er samen in gestopt. Een prachtig boek voor iedereen die meer wil weten over alleengeboren twee- en meerlingen.

Veel leesvreugde gewenst!

Lieve en kleurrijke groet,

Daniëlle Zantema-van den Akker

Therapeut en gecertificeerd AT coach

Inleiding

Dit boek dat je nu in handen hebt, is het langverwachte vervolg op mijn eerste boek, *'Ik wou dat ik twee hondjes was, dan kon ik samen spelen'*. Achteraf gezien ontstond dat boek vrij moeiteloos, hoewel ik dat destijds anders ervoer. Het leek een enorme klus, met de bijkomende spanning: zou de wereld wel op mijn boek zitten te wachten?

'Twee zielen, één reis' had veel meer voeten in de aarde. Voordat ik ook maar één woord op papier had, voelde ik het al: deze keer moest ik de uitdaging helemaal alleen aangaan. Het leek wel alsof het universum vond dat ik geen hulp nodig had, alsof ik het wel aankon. Bij het schrijven van mijn eerste boek voelde het nog alsof ik hulp kreeg van gene zijde, alsof de woorden mij werden aangereikt. Over de structuur hoefde ik nauwelijks na te denken, die was er gewoon. Soms verbaas ik me er zelfs nog over wanneer ik het teruglees.

Nu ging het anders. Het was een hele klus om een leesbaar en overzichtelijk boek te maken. Alle kennis, informatie en onderzoek die ik de afgelopen jaren sinds 2012 heb opgedaan en verzameld -en die ik graag met jullie wil delen- zat helaas niet geordend in mijn hoofd. Om daar een overzichtelijk boek van te maken bleek een grote klus te zijn.

Ik was dan ook super dankbaar dat Daniëlle Zantema-van den Akker op mijn pad kwam en zij volmondig "JA" zei toen ik haar vroeg of ze mij wilde helpen om dit boek tot een leesbaar geheel te maken. Ik hoop dus van harte

dat het is gelukt en jij met veel plezier en aandacht dit boek gaat lezen en je antwoorden krijgt op vragen die je over dit onderwerp hebt.

In het werken met alleengeboren tweelingen kwam ik er al snel achter dat er, naast alle ongelofelijke overeenkomsten, grote verschillen zijn tussen mensen die van origine één-, twee- of meer eiig zijn geweest. Ben je werkzaam als hulpverlener dan is het cruciaal om deze verschillen te weten en te herkennen omdat deze bepalend zijn voor je behandeling.

Mede daarom heb ik ervoor gekozen om in dit boek, naast een uitgebreide uitleg over de verschillende verschijningsvormen, met veel ervaringsverhalen te werken. Verhalen van mede alleengeboren twee- en meerlingen. Mensen zoals jij en ik, die in verschillende leeftijdsfasen erachter kwamen dat ze hun leven niet alleen zijn gestart. En dat dit in veel gevallen een grote stempel heeft gedrukt op het verloop van hun leven.

Aan de hand van bepaalde vragen en onderwerpen zullen alle verhalen van iedereen ruimte krijgen om gedeeld te worden. Hopelijk geven deze jou inzichten over de invloed van het prenatale verlies op jezelf en/of cliënten.

Aan het begin van mijn eigen ontdekkingstocht (begin 2012) en het proces dat toen in gang werd gezet, begon ik met onderzoek naar alleengeboren tweelingen. Vaak zijn het opvallende kenmerken die hen typeren. Het met iedere vezel in je lichaam *weten* dat je van oorsprong een twee- of meerling bent geweest, is een bijzondere ervaring.

De wetenschapper in mij –mijn ratio– wilde tastbare bewijzen. Ik merkte namelijk dat dit onderwerp vaak met

scepsis werd ont-vangen. Er zat een innerlijke motor in mij die wilde overtuigen en bewijzen. Gaandeweg veranderde dat. Het tastbare bewijs werd voor mijzelf steeds minder van belang. Het *weten* op een dieper niveau was vaak al genoeg. En voor wie het niet gelooft, voel ik niet langer de drang om het te bewijzen.

De data van mijn eerdere onderzoeken heb ik altijd bewaard. Online voerde ik een onderzoek uit naar specifieke kenmerken van alleengeboren twee- en meerlingen (AT/AM), waaraan meer dan duizend mensen meededen. Daar zaten ook mensen bij die geen AT zijn - of dat in ieder geval niet weten. Daarnaast onderzocht ik, met mijn biofeedbackapparatuur, hoe een groep alleengeboren tweelingen psycho-fysiologisch reageerde in ver-schillende situaties. Mijn hypothese was dat alleengeboren tweelingen anders reageren en herstellen bij stress en dat ze een verhoogd stressniveau hebben.

Nog altijd zie ik talloze verbanden tussen alleengeboren tweelingen en bestaande ziektebeelden en diagnoses. Er liggen zoveel interessante onderzoeken voor het oprapen, maar het is niet aan mij om ze uit te voeren. Dat mogen anderen doen.

Voor mij is inmiddels duidelijk: *the proof is in the healing*. Het daadwerkelijke herstel, de verandering in mensen, zegt me veel meer dan cijfers ooit kunnen. Dankzij Gallup Strengths ontdekte ik dat puur werken met cijfers en onderzoeksresultaten mij onnoemlijk saai maakt. Daarom neem ik je in dit boek vooral mee in verhalen en ervaringen uit de wereld van de alleengeboren tweeling. Waar nodig voeg ik cijfers toe, wel altijd in dienst van het grotere geheel.

Ps. Overal waar in het boek wordt gesproken over 'alleen-geboren tweeling' mag ook 'alleengeboren meerling' gelezen worden. Ditzelfde geldt ook voor hij/zij. Ook hierbij mag je, tenzij anders vermeld, voor iedere 'zij' ook 'hij' invullen en vice versa. Soms is alleengeboren tweeling volledig uitgeschreven, andere moment heb ik gekozen voor de afkorting AT of AM (alleengeboren meerling).