

Inhoudsopgave

Inleiding	
Afscheid nemen	7
Vluchten kan niet meer	9
Hoeveel ik van je hou	12
Hachi	14
Under pressure	16
Een gat in je geheugen	19
Sabotage	22
Alleengeboren tweelingziel	25
Ieder zijn plek	28
Non-verbale communicatie	31
Persoonlijke grenzen	34
Zonder crisis geen leven	37
Het redderssyndroom	39
Verlangen	42
Faded	44
Effect van een prenataal trauma	48
Voelen is het nieuwe denken	50
Embrace your body	53
One of the guys	56
Durven beginnen	59
Flow en overtuigingen	62
Foetale ervaringen beïnvloeden je leven	65
Alles onder controle	68
Je tweelinghelpt afwijzen is jezelf afwijzen	71
Intimiteit versus seksualiteit	74
Waar ligt jouw focus?	78
Volg je hart	81
De dood van je huisdier	84
Het is mijn schuld	87
Alleengeboren tweelingen en #MeToo	89
Hou me vast, laat me met rust	91
Alleen op de wereld	97
Een groot geheim	101
In het oog van de storm	104
Pippi Langkous of James Bond	103
Gewoontedier	112

Eten om te overleven	115
Tot hier en niet verder	117
Universeel verlangen	120
Heb jij ook zo'n hekel aan moeten?	123
Trauma herhaling gaat een leven lang door	127
Ik ben er even niet	130
Het veilige achterdeurtje van een alleengeboren tweeling	133
What's in a name?!	135
Het belang van ritme en regelmaat	138
Rupsje nooitgenoeg	141
Controle	144
Client als spiegel	147

Inleiding

Toen ik in 2012 zelf met de neus op de feiten werd gedrukt en niet anders meer kon dan de diepte van mijn eigen herinneringen in te duiken, had ik niet kunnen vermoeden dat ik zo veel mensen zou gaan raken met mijn eerste boek. De reacties van lezers blijven nog altijd maar komen en in het eerste jaar werd ik vaak diep geraakt door wat mensen mij schreven en toevertrouwden. Dit had ik werkelijk niet verwacht.

Als therapeut was ik door de jaren heen wel wat gewend aan persoonlijke verhalen maar ditmaal ging het soms heel diep. Menig mail heb ik met tranen in mijn ogen gelezen. Hoe mensen houvast vonden aan mijn boek (en later boeken). En uiteindelijk steeds meer mensen die mij vanuit het hele land wisten te vinden voor hulp. Voor sommigen was of ben ik hun laatste strohalm na een jarenlange zoektocht. Mijn hart maakt nog altijd een sprongetje als ik na een aantal weken na een sessie lees hoeveel er in hun leven is veranderd na één sessie. "Had ik dit maar jaren eerder geweten." is een veel gehoorde uitspraak van cliënten.

Echter, naast deze succes momenten neemt ook de onmacht en frustratie met de jaren toe. Ik wil alleengeboren tweelingen graag verder helpen maar sta vaak machteloos met mijn rug tegen de muur omdat reguliere zorg het niet lijkt op te pakken. Mensen die van ver komen kan ik niet wekelijks zien. Hoe fijn zou het dan zijn als 'hulp om de hoek' ook dit vroege verlies met al z'n consequenties, meeneemt in de therapie?! En dan heb ik het nog niet eens over minderjarige kinderen die mij zelf mailen omdat ze geen begrip kunnen vinden in hun omgeving en hopen dat ik ze kan helpen. Mijn hart huilt dan.

Ik hoop van harte dat dit boek met gebundelde korte verhalen weer een stukje meer inzicht en begrip kan geven.

Liefdevolle groeten,
Aranka

Afscheid nemen

Afscheid nemen van iemand anders is al haar hele leven pijnlijk voor haar, pijnlijker dan om zelf het besluit te nemen te vertrekken. Als een rode draad loopt dit afscheid moeten nemen door haar leven verweven. Meerdere relaties heeft ze gehad die altijd na een aantal jaren stuk liepen. De ander zette er een punt achter of ze koos zelf voor de iets minder pijnlijke weg en besloot zelf op te stappen. Diep van binnen met een overtuiging die steeds meer werd versterkt; er is niemand geschikt voor mij, uiteindelijk zal ik alleen blijven.

Maar hem meteen aan de kant zetten, dat is te pijnlijk, want dat zou inhouden dat ze weer alleen is. Dus blijft ze aan hem hangen terwijl de minpuntjes langzaam maar zeker minpunten worden en als een grote wolk hun relatie gaan overschaduwen. Toch, de knoop doorhakken en zeggen dat ze niet meer gelukkig is, dat doet ze niet. Zelf de keus moeten maken om hem te verlaten kan ze niet dus gaat ze een spel spelen. Niet helemaal bewust, maar ze doet het wel. Ze gaat het hem moeilijk maken, ze gaat zich als het ware als een 'heks' gedragen zodat hij zich aan haar gaat ergeren. Dan komt er vanzelf een moment waarop hun relatie barst en ze er uiteindelijk weer alleen voor staat.

In het geval van een alleengeboren tweeling speelt er vaak het volgende. In de baarmoeder zijn ze ooit verlaten door hun tweelinghelft terwijl ze samen zo gelukkig waren. Je zou kunnen zeggen dat 'de liefde van hun leven' hun heeft verlaten door te sterven (of, in een heel pijnlijk geval, door abortus). En die herinnering hangt als een zwaard van Damocles boven iedere volgende relatie. Het idee dat iemand die je heel lief is je in de steek zal laten, zit diep verankerd.

En omdat ze die pijn van toen niet graag nog eens zo heftig ervaren verbinden ze zich niet voor de volle honderd procent en houden een achterdeurtje open voor het geval dat.

Daarnaast is er een diep weggestopt verlangen op zielsniveau om bij de ander te zijn. In de meeste gevallen zijn ze zich er helemaal niet van bewust dat dit verlangen er is. Een verlangen om samen te zijn. Of zoals Robbie zingt vóór die andere twee regels: "I don't wanna die, But I ain't keen on living either." Ergens willen ze dus helemaal niet hier op aarde zijn. Een deel van hun althans. En dat maakt het extra moeilijk. Een innerlijke verscheuring van hun ziel; willen leven, toch ook weer niet willen leven, een relatie willen, liever alleen blijven omdat ze zo graag bij hun tweelinghelft zouden willen zijn, gelukkig willen zijn, een diep verdriet voelen.....

Relaties zijn op die manier moeilijk om aan te gaan en vast te houden. Hier verandering in aanbrengen begint bij zichzelf. Een honderd procent van zichzelf houden, in voor en tegenspoed, alvorens van een ander te kunnen houden.

Hou me vast, laat me met rust!

Ze wil graag geholpen worden. Althans, dat liet ze weten. Zodat ze het niet meer alleen hoeft te doen. Want het alleen doen, dat kent ze erg goed. Haar hele leven staat ze er alleen voor. Steekt haar kop boven het maaiveld uit en loopt als een pionier voor op de massa.

En tegelijk, als je hulp biedt omdat ze daar om vroeg, dan duwt ze je weg als je te dichtbij komt. Want als ze iets eng vindt dan is het wel zichzelf kwetsbaar opstellen en mensen toelaten in haar gevoelswereld. "Help me alsjeblieft. Ga weg, ik heb je niet nodig!"

Bij alle alleengeborenen (AT) zie ik patronen die terug te voeren zijn tot het moment dat hun tweelinghelpt overleed. Alleen zijn deze patronen niet bij iedereen hetzelfde. Ze zijn onderhevig aan diverse details. Zo heeft een manlijke AT die een zusje heeft verloren andere patronen dan een man die een tweelingbroer heeft moeten laten gaan. Een één-eiige AT heeft een andere dynamiek dan iemand die twee-eiig was.

Stel je eens voor dat je bij leven je beste vriend(in) verliest. Jouw 'love of your life'. Diegene verlaat je of komt te overlijden. Terwijl jullie onafscheidelijk waren sta je er nu plots alleen voor. Jij in je eentje tegen de grote wereld.

Een AT maakt dit mee nog voordat ze worden geboren. Ze ervaren op een plek waar alleen maar liefde en groei zou moeten zijn een gevoel van in de steek gelaten te worden. Voor hoe kort het moment van samenzijn ook was, het gevoel als ziel om verbonden te zijn en samen iets te doen om het dan vervolgens alleen af te moeten maken.... dat laat sporen na. Diepe sporen.

Ze moeten het alleen doen op eigen kracht, althans, zo voelt het voor hun. Ze hebben sterk het gevoel dat er niemand naast hun staat die hun hand vasthoudt. Het vertrouwen in de ander is weggespoeld en daarmee het vertrouwen in de mensheid. Met als resultaat een pantser om zich heen en een eeuwige drang om te presteren. "Kijk eens hoe goed ik ben."

Juist ook door deze overlevingstactiek zijn ze niet bang om stappen te zetten. De lef en moed die ze hebben om nieuwe dingen te ondernemen is groot. Het zijn vaak ware pioniers die nieuwe ideeën niet uit de weg gaan. Vaak hebben ze een neus voor alles wat nieuw of anders is. Mogelijk komt dat ook doordat hun voelsprietten zo open staan. Ze pikken alles sneller op dan andere mensen. Tel daar bij op dat er vaak sprake is van een hoge mate van intelligentie en intuïtie en dan wordt al snel duidelijk waarom ze zo goed zijn in het nemen van nieuwe stappen.

Focus op een doel, waar ze naar toe willen, is een enorme kwaliteit en zorgt er voor dat ze beslissingen durven te nemen. Vergelijk het maar met een boogschutter die zijn pijl op het doel richt en schiet. Dit maakt deze mensen zeer doortastend en niet bang om tot actie over te gaan. Je zou kunnen zeggen dat het in wezen geboren leider zijn. Waar een ander op de vlucht gaat voor iets nieuws zijn nieuwe situaties voor hun juist een uitdaging, een kans en staan ze vooraan.

Ze hechten alleen wel veel waarde aan hun eigen autonomie, die is hun zeer dierbaar. En vanuit deze houding zijn ze heel goed in de leiding nemen en anderen veiligheid en zekerheid bieden.

Hoe ironisch want veiligheid en zekerheid zijn nu juist de twee dingen die ze zelf zo missen. Hun eigen gemis hebben ze tot hun grootste kracht voor anderen gemaakt.

Wordt de situatie spannend? Waar andere AT de neiging hebben om te bevriezen trekken deze mensen hun fictieve gevecht tuniek aan. Om zichzelf voor figuurlijke aanvallen van buitenaf te beschermen gaan de muren om zich heen omhoog. Hierdoor kunnen ze emotioneel niet meer geraakt worden. In dit soort situaties is hun intelligentie hun grootste tool als het te heet onder hun voeten wordt. Ze kunnen zeer snel denken en schakelen en hun 'tegenstander' met een paar zinnen vloeren. Als ze dit doen krijgen ze een houding waardoor het lijkt alsof ze de hele wereld aankunnen. Ze ogen sterk en onkwetsbaar.

Terwijl ze voor anderen een rots in de branding en voor eventuele tegenstanders niet te overwinnen zijn, speelt er zich van binnen een ander schouwspel af. Want als je achter die muur zou kunnen kijken dan zou je een klein, eenzaam, bang en gekwetst innerlijk kind zien. Een jongetje of meisje dat iedereen van zich af te duwt, maar eigenlijk schreeuwt om een rots waar ze zelf tegenaan kunnen leunen.

Er zijn exemplaren die hun trots niet opzij durven te zetten. Als een eenzame huilende wolf in de nacht blijven ze alleen achter. In de meeste gevallen omdat ze iedereen die hun wil helpen van zich afduwen. Doodsbang om hun kwetsbaarheid te tonen en gekwetst te worden verstoppen ze het bange innerlijk kind voor de buitenwereld. Als reactie trekken ze hun muur nog een stuk hoger op. Om een stap te kunnen zetten naar hun eigen zachtheid is het nodig om afscheid te nemen van oude overtuigingen. En één van deze overtuigingen die ze mogen loslaten is het denken in polariteiten. Ze mogen gaan zien dat er geen moed kan zijn zonder angst. Dat angst soms zelfs een hele goede raadgever is in plaats van het te negeren. Maar ook dat leven en dood en macht en onmacht niet zonder elkaar kunnen. Het is niet alleen maar macht of alleen maar onmacht, beiden hebben elkaar nodig zoals de dag en de nacht niet zonder elkaar kunnen.

Er is heel veel moed voor nodig om deze overtuiging en beschermingsmechanisme los te laten. Om hun kwetsbare kant te tonen aan de buitenwereld zonder het gevoel te hebben aangevallen of verlaten te worden.

Daar mogen ze zichzelf heel veel tijd voor geven. En zachtheid. Nog meer dan tijd is er heel veel zachtheid nodig. Want als er iemand hard is voor zichzelf dan is het deze AT wel.

Alleen op de wereld

Jouw uitnodiging, en tegelijk grootste uitdaging, is om op aarde te komen. Alleen, je lijntje met boven is groot en vaak verleidelijker dan de stap naar de aarde. Ergens heb je altijd een gevoel van 'verlaten en alleen op de wereld te zijn'. Je innerlijke beelden zijn je grote vrienden en die voed je door veel in de natuur te zijn en/of door middel van kunstzinnige uitingen. Daarnaast heb je een heldere geest en flitsen je gedachten van de één naar de ander, inclusief geniale oplossingen.

Als het te spannend wordt trek je je terug in je eigen (droom)wereld. Mensen kunnen dit aan je zien als ze goed opletten. Je blik vervaagt en je kin steek je wat in de lucht. Op die manier zet je je eigen energiestroom op slot en sluit je de deur naar je gevoel. Je kunt niet meer geraakt worden. Ieder mens heeft aangeboren overlevingsstrategieën voor als een situatie levensbedreigend is. Eén daarvan is dat we uit ons lichaam stappen als het te overweldigend wordt. We maken ons als het ware los van onszelf, dissociëren. Als alleengeboren tweeling was het waarschijnlijk levensbedreigend voor jou op het moment dat je tweelinghelpt voor je neus overleed. Om dit trauma psychisch te overleven heb je je op dat moment losgemaakt van je lichaam.

Hoe ingenieus dit overlevingsmechanisme ook is, er zit een risico aan het 'loskoppelen'. Namelijk dat je de verbinding met je lichaam niet meer durft te herstellen. Omdat je bang bent voor de pijn die vrijkomt. De emoties zitten in al je cellen opgeslagen en dat weet je onbewust. Deze pijn, angst, verdriet..., vertellen je dat het niet fijn is om je weer te verbinden. En ergens klopt dat ook want, op het moment dat je als volwassene de reis terug maakt naar je lichaam zul je hoogstwaarschijnlijk weer die pijn beleven en dat voelt op z'n zachtst gezegd als onplezierig en onveilig. Alleen ditmaal mag je inzien en voelen dat het wél veilig is en dat er opluchting en ruimte ontstaat als je er doorheen bent.

Als je iemand verliest door de dood trek je je terug. Je sluit de buitenwereld voor een tijdje buiten en verdwijnt in je eigen wereld van verdriet en pijn en alles wat zich aandient. Het geeft je gelegenheid om het gemis een plek te geven en om genezing voor jezelf te vinden. Dat noemen we rouwen. Op een goed moment mag je echter de draad weer oppakken. En tegelijk jezelf afvragen of je je weer durft te verbinden met de wereld om je heen, wetende dat dit verbinden, naast zo veel moois, ook risico's met zich meedraagt. Dat je de ander(en) kunt kwijtraken.

Bij sommige alleengeboren tweelingen is dit herstel van contact met zichzelf én de ander vaak ontzettend moeilijk en soms bijna niet meer op te brengen. De strijd die ze moeten leveren, iedere dag weer, of ze hier willen blijven of liever teruggaan naar hun 'eigen' wereld is groot. Wat ooit begon als een overlevingsmechanisme is een structureel onderdeel van zichzelf geworden.

De uitdaging voor jou is om in de wereld te gaan staan als deelnemer en niet als toeschouwer (dat is iets wat je goed kunt). En ook om uit te reiken naar alles wat zich op jouw pad aandient. Alleen, jij hebt het gevoel dat je telkens voor een keuze wordt gezet. "Stap ik ín of uit het leven? In mijn lichaam of uit mijn lichaam? Begeef ik mij tússten de mensen of bóven de mensen?"

Er zit een heel diep weggestopte levensangst in jou plus een twijfel aan je eigen bestaan. 'Hoor ik wel te zijn waar ik ben?' Deze angst blokkeert je levenskracht, maakt je zelfs ziek en houdt je tegen om voluit te leven.

Het liefst zou je je onzichtbaar maken maar net niet zo dat er een lege plek ontstaat want dan zou het opvallen. Je bent net genoeg aanwezig om niet te veel op te vallen. Een soort één-worden-met-het-behang.

Door dat terug trekken uit je eigen lichaam bewoon je het niet meer volledig en verzwakken zonder dat je er erg in hebt je grenzen, wat zoveel inhoudt dat anderen gemakkelijk over jouw grenzen heen

stappen. Je geeft die grenzen immers niet aan (onder andere omdat je ze zelf niet voelt). Vergelijk het met je huis waar je alle ramen en deuren wagenwijd open hebt staan en zelf druk bezig bent op zolder. Ieder willekeurig persoon kan bij je binnen komen.

Dit maakt je energie zwak, je eigen aura vervuult zeg maar. Hoog tijd om de trap naar beneden te nemen en ramen en deuren te sluiten.

Ironisch genoeg trek je onbewust situaties aan die lijken op je oorspronkelijke trauma waarin je je verlaten voelde door je tweelinghelpt waardoor dit eerste trauma zo keer op keer wordt herhaald. Diep van binnen heb je daarnaast een afspraak met jezelf gemaakt. "Ik hoef me maar gedeeltelijk te verbinden". En door deze onuitgesproken afspraak nodig je onbewust de ander uit om dit ook naar jou toe te doen. Onbewust zeg je tegen die ander "Jij hoeft je ook niet 100% met mij te verbinden hoor. We houden een achterdeurtje open, voor het geval dat."

Terwijl je juist een partner nodig hebt die volledig aanwezig is (én blijft), ook als jij in de verte bent! Eentje die jou liefdevol roept als jij je weer eens hebt terug getrokken in jouw eigen wereld, omdat een situatie te bedreigend was.

Hebben jullie beide dezelfde wond (beide AT of mogelijk een andere vroeg kinderlijke oorzaak) dan zullen jullie patronen zich alleen maar versterken.

Vertrouwen is een sleutelwoord voor jou. De wereld om je heen mag je gaan vertrouwen en ervaren dat deze veilig genoeg is om binnen te stappen en dat je je ermee kunt verbinden. Maar ook vertrouwen in jezelf en de verbinding aangaan met je eigen lichaam en voelen dat dit veilig is.

En hoe ook jij hier op aarde als mens van vlees en bloed een aandeel mag gaan leveren aan het grote geheel. Dat jij, net als alle andere mensen, je eigen plekje volledig mag innemen.

Jouw basisgevoel is dat je geen bestaansrecht zou hebben. Het gevoel te hebben dat je anders en alleen bent en dat de wereld gevaarlijk is. Dit gevoel zit diep verankerd maar is niet onomkeerbaar. Gun je hier de tijd voor. Wees héél mild naar jezelf toe! En beloon jezelf iedere keer als je een treetje van de ladder bent afgedaald. Het is niet erg als je af en toe weer een stap naar boven zet, als het maar ongeveer in het volgende ritme gaat: twee stappen omlaag, eentje omhoog.

En dan, op een dag, sta je met twee voeten op de grond. Tegelijk met de wetenschap dat je het lijntje naar boven altijd open mag houden..... welkom op aarde.

ps. Niet enkel alleengeboren tweelingen ontwikkelen dit afweermechanisme agv een trauma om zich staande te houden op de wereld. Dit kan ook voorkomen bij mensen die 'gewoon' alleen worden geboren en in hun jonge jaren trauma meemaken. Meestal vindt die al plaats in de hele vroege jeugd, prenataal of de eerste maanden na de geboorte.

Geïnspireerd door Handboek chakra psychologie van A. Judith en De Maskermaker van W. Veenbaas.

Een groot geheim

“Ik zou zo graag een keer een partner willen voor mijzelf. Eentje die ik niet hoeft te delen met een ander. En die ik niet als een groot geheim voor mijzelf hoeft te bewaren maar één die ik aan mijn vrienden kan laten zien.”

Niet zichtbaar zijn. Voor de buitenwereld niet, maar ook op een bepaalde manier naar jezelf toe niet. In de liefde wil het niet echt lukken. De mannen (of vrouwen) waar je op valt zijn altijd al bezet. Zo heb je menig relatie gehad met een getrouwde man. Je wist dat hij al een vrouw en soms zelfs gezin had, maar de verliefdheid won het van je verstand.

Het feit dat jullie relatie een geheim was nam je voor lief. Liefde overwint tenslotte alles. En ergens had je gewoon altijd de hoop dat hij uiteindelijk op een dag toch voor jou zou kiezen.

De mensen die bij mij komen lopen vrijwel allemaal op bepaalde gebieden vast in hun leven. Zoals bijvoorbeeld terug te zien is in de vraag in de inleiding.

“All you need is love” zongen de Beatles decennia geleden en dat klopt nog altijd. Iedereen heeft liefde nodig. Meer nog dan zuurstof, eten en drinken. Zonder liefde verdorren we. Alleen sommige mensen lijken altijd maar pech te hebben als het om de liefde gaat. Als een rode draad loopt het door hun leven dat ze altijd op de verkeerde personen vallen.

Onzichtbaar voor de buitenwereld als minnares van een onbereikbare man. En dat is wat je niet meer wilt.

Ten eerste is het fijn als je eindelijk eens een partner hebben voor jou alleen. Niet eentje die je hoeft te delen met een vrouw waar hij mee is getrouwd.

Daarnaast zou het fijn zijn als je jullie liefde van de daken kon schreeuwen. Want het stil moeten houden voelt niet goed. Zo’n geheim vreet aan je van binnen.

Hoe komt het nou dat sommige mensen een neus lijken te hebben voor dit soort intriges?

Ik zie vrijwel altijd dat het verhaal wat zich heeft afgespeeld in de baarmoeder zich op diverse manieren herhaalt gedurende iemands leven. Tot het verhaal helder wordt en we kunnen snappen waarom iets iedere keer maar weer gebeurd. Dan kan het namelijk stoppen.

Jouw tweelinghelft is voor jou onzichtbaar geweest. Omdat je geen weet had van zijn of haar bestaan. De tekens op je pad herkende je niet als zodanig. Totdat iemand je wees op de mogelijkheid van tweelingverlies voor je geboorte.

Gevoelsmatig klopte het ineens. Je snapte het nog niet, maar het leek wel het missende puzzelstukje te zijn. Want je voelde het gewoonweg. Dit onzichtbaar zijn van die ander kan de oorzaak zijn van jouw eigen onzichtbaarheid.

Maar, in sommige gevallen ontdekken we nog iets anders. Een goed bewaard geheim. Zeker bij oudere cliënten die bij mij komen is er soms meer aan de hand geweest rond de start van hun leven. Bedenk dat het andere tijden waren. Vrouwen hadden minder rechten, geboortebepanking was niet geaccepteerd zoals dit later het geval werd.

Het gebeurde geregeld halverwege de vorige eeuw dat een vrouw ongewenst of ongepland zwanger raakte en een beslissing moest nemen die ze liever niet had gemaakt. Ze koos voor een abortus. Want deze zwangerschap kon ze niet aan. De situatie was er niet naar om (nog) een kind te krijgen.

Soms is zo’n abortus maar deels gelukt. Op dat moment leek alles goed te zijn gegaan totdat bleek dat ze alsnog zwanger was. Vragen alom. Was de abortus mislukt, hadden ze het niet goed gedaan?! Het antwoord op deze vraag is nee. De ingreep was wel degelijk gelukt, alleen was er niet sprake geweest van één vruchtje maar van twee, of misschien zelfs meer.

Zo kan het zijn dat ik er samen met een cliënt achter kom dat ze eigenlijk niet gewenst waren. Ze er helemaal niet hadden moeten zijn. Ten tijde van de abortus zijn zij de dans ontsprongen. Ze hebben

zich terug kunnen trekken voor het kwaad, hebben zich op het moment van de abortus als het ware onzichtbaar gemaakt.

Een heftige ontdekking. En tegelijk geeft het enorm veel ruimte want dit kan een hele beklemmende druk geven, die je niet kunt plaatsen.

Op dat moment wordt alles duidelijk. Duidelijk, dat gebeurtenissen aan de start van je leven mede de oorzaak zijn van hoe jij je altijd hebt gevoeld. In dit geval is het een pijnlijke ontdekking van de overtuiging die je diep van binnen altijd al hebt gevoeld. Een gevoel dat je er helemaal niet mag zijn. Dat je hierdoor niet zichtbaar durft te zijn en moeite hebt om je plek in te nemen. En daarom ook maar kiest voor een partner bij wie je onzichtbaar moet zijn. Jouw leven is gestart als een groot geheim. Hoogste tijd dat dit stopt. Dat verdien je.

Ps. Dit is slechts een voorbeeld van hoe 'je onzichtbaar voelen' te herleiden is naar je tweeling verlies. Weet dat niet iedereen die zich onzichtbaar voelt een abortus heeft overleefd. Vanuit het alleengeboren tweeling perspectief zijn hier nog diverse andere verklaringen voor te geven.