

Ruim een op de tien personen start in de baarmoeder als twee- of meerling  
maar wordt alleen geboren met soms verstrekkende gevolgen

AUTONOOM LEVEN EN WERKEN  
ZONDER JE TWEELINGHELFT

# LIFE WITHOUT GRACE

JOYCE BECKER

*"Eindelijk, na al die jaren van eenzaamheid en innerlijke onrust  
mag ik nu voor mezelf leven" (Sylvia)*

# LIFE WITHOUT GRACE

Autonoom leven en werken  
zonder je tweelinghelft

Joyce Beckker

# Inhoud

Inleiding	7
Identiteit	11
Moeder	21
Lichaamsbeeld	29
Liefdesrelaties	38
Miskramen	50
Moederschap	59
Vriendschappen	69
Muziek	77
Verjaardagen	84
Woonplekken	91
Reizen	103
Onrecht	118
Waarheid	127
Geld	135
Spirituele leraren	143
Ontmaskering	152
AT-kinderen	159
Ontmoet je tweelinghelft	163
Slotwoord	173

# Lichaamsbeeld

'Hoe oud ben je nu Sofia?'

'Ik ben zes.'

'Mooi zo. Waar ben je?'

'Ik weet het niet zo goed. Maar er is wel een mevrouw hier.'

'Vertel eens wat over haar.'

'De mevrouw ruikt zoet. Niet als een toverbal of zo. Maar wel zoet. Ze ruikt ook niet als mama. Want mama ruikt altijd naar mama.'

'En wat doe jij nu?'

'Ik zit stil op mijn stoel en kijk omlaag. De mevrouw zit voor me. Met een schrijfblok op haar schoot. Haar stoel is groter. Bij iedere beweging piept haar leuning. Alsof een klein muisje bij haar voeten kruipt.'

'Waar denk jij nu aan?'

'Ik denk aan mijn gele flesje badschuim. Dat staat in mijn kamer achter in de kast. Die kreeg ik laatst van mijn tante. Op mijn verjaardag. Maar ik heb het nog niet gebruikt. Ik heb ook de dop er niet van af gehaald. Gewoon, om eventjes te ruiken. Want dan vliegt misschien de lekkere lucht weg.'

'Maar het flesje is van jou, je mag het best open maken hoor.'

'Ik hoef geen luchtje. Of gefriemel aan mijn haar. Of een ketting of zo. Laatst zag ik wel een mooi armbandje. Met een engeltje eraan. Dat was in de winkel waar mama een ring kocht.'

'Heb je toen om dat armbandje gevraagd?'

'Nee, dat durfde ik niet. Maar mama zag wel dat ik ernaar keek. Ze moest een beetje lachen. En ze zei zachtjes dat rare versje op. Over een aap. *Ook al draagt een aap een gouden ring, hij blijft toch een lelijk ding.* Of zoiets. Gelukkig is mama wel eerlijk tegen mij. Dat ze dat gewoon zegt. Anders loop ik voor gek met die armband.'

'Vind je jezelf dan niet mooi?'

'Nee. Dat vind ik best wel zielig voor mama. Nu kan zij niet een leuke jurk kopen voor me. Want dat vinden mama's toch leuk? Dan zijn ze trots. Maar mijn mama niet. Die is verdrietig.'

'Waarom is mama verdrietig?'

'Ze zei het gisteren nog. Toen ik thuiskwam van school. Dat ze het zo jammer vindt dat ik er niet leuker uitzie. Net als mijn nichtje. Die mag Sneeuwvitje spelen op school. En ik moet paleiswachter zijn. Met een beremuts op. Nee, dat vind ik niet leuk voor mama. Ze keek zo verdrietig toen ze het briefje van de juf las.'

'Maar daar kun jij toch niets aan doen, Sofia?'

'Jawel hoor. Ik kan ervoor zorgen dat mijn eigen kindje later wel knap is. Dan kan mama toch trots zijn. Als een oma dan.'

'Oké Sofia, ik haal je nu heel langzaam weer terug. Je mag in je eigen tempo in het hier en nu komen, neem alle tijd.'

Dit is een fragment uit mijn roman *Wonderlijke Tocht*, waarin personage Sofia tijdens een regressie teruggaat naar het moment waarop ze zich onaantrekkelijk is gaan voelen. Eigenlijk herken ik Sofia's verdriet heel goed, als alleengeboren tweeling. Mijn lijf heb ik lange tijd ondergewaardeerd. Ergens ben ik gaan geloven dat mijn lichaam er totaal niet toe deed.

Dit is waarom ik vroeger grensoverschrijdend gedrag heb getolereerd. Als jong meisje al tijdens logeerpartijtjes bij familie. En als jong volwassene bij een weekendarts in Breda die mij een uitgebreid borstonderzoek gaf terwijl ik daar was vanwege griepklachten. Als bevroren lag ik daar op die behandeltafel. Net zoals ik moet zijn geweest in de baarmoeder, toen ik na Grace's dood geen kant op kon. Ik heb mezelf aangeleerd dat bevriezing de beste overlevingsstrategie was.

Later nam ik een spirituele les, die beweert dat je lichaam slechts een klomp klei is, vrij letterlijk. Ik richtte me volkomen op mijn geestelijke groei terwijl ik slecht at, te veel alcohol dronk en tegen mijn ondergewicht aanzat. Fysieke gezondheid had geen prioriteit. Eigenlijk wilde ik 't liefst 'terug naar huis' waar ik niet te dealen had met dit vermoeide lichaam. Het bekende kip-en-ei-verhaal waarbij onduidelijk blijft wat er eerst was.

Toen ik laatst een alleengeboren tweeling sprak die herstellende is van anorexia, werd 't me allemaal nog duidelijker. Deze jonge vrouw vertelde dat ze zich uit schuldgevoel geen eten gunde omdat haar tweelingzus deze voeding ook niet had gehad. In een flits herinnerde ik me dat ik als schoolmeisje wekenlang na het ontbijt op het toilet er alles weer uitgooide. Iets wat ze nu boulimia noemen, maar wat in mijn kinderjaren nog geen naampje had.

Bij mijn geboorte was ik een flinke baby. Ook tijdens mijn kindertijd bleef ik mollig. Thuis werd ik geplaagd. Ze noemden me *Hoss*, naar de dikke broer uit de tv-serie *Bonanza*. Dit vond ik vreselijk. Op school lachte ik daarom mee met de pesters om mijn onzekerheid te verbloemen. We hadden het gemunt op Martha, een dik meisje dat volgens ons vlooiën had. Ik zie haar op haar verjaardag nog rondgaan in de klas met haar koektrommel. Ook ik blies eerst de vermeende beestjes van de traktatie voordat ik het in mijn mond stopte. De enige handdruk die Martha kreeg, was van de meester.

Mijn ouders vonden dat ik maar op judo moest, dat paste bij mijn figuur. Ik haatte dit idee. Omdat ik mijn hoeven in het zand hield, moest ik op gymnastiek. Dat was ook goed voor mijn lijn. En wie weet, kon ik ooit nog tippen aan mijn zusjes die beiden natuurtalenten waren in turnen. Maar niet ik. Ik geloofde dat niemand van me hield omdat ik niet slank was.

Op een zaterdag gingen mijn ouders mee naar een gymnastiektoernooi in de sporthal in Breda. Er deden ruim honderd leeftijdsgenootjes mee die vijf verplichte oefeningen

afwerkten. Ik deed mijn best en dacht dat het wel aardig ging. Al zwaaiend aan de ringen en tijdens de zweefrol op de mat voelde ik me zelfs trots.

In de namiddag volgde de uitslag. Helaas waren zo'n vijf kinderen nét niet goed genoeg om een certificaat te ontvangen. Dat de organisatie de opvoedadviezen van dr. Spock niet kende, bleek toen via de microfoon galmend door de hele sporthal deze namen werden opgelepeld. Drie keer raden wie daarbij zat. Ik voel nog de schaamte als ik terugdenk aan de eeuwig lijkende autorit naar huis die zich in volkomen stilte voltrok. Ik heb mijn overgewicht gehouden tot het moment dat ik naar de havo ging. Vanaf toen kwam ik jarenlang geen ons meer aan, terwijl ik alles kon eten en drinken.

Modita van Zummeren, voormalig arts en auteur van het boek 'Honger naar vervulling', zegt tijdens ons interview dat eetproblemen bij alleengeboren tweelingen vaak ontstaan doordat zij in de baarmoeder volledig gefocust waren op de tweelinghelpt. Na de geboorte komt de verbinding met hun moeder moeizaam op gang vanwege het gemis en schuldgevoel naar de andere(n) toe. De moeder op haar beurt kan onbewust verdriet voelen over het verlies van haar ongeboren kind(eren). Het is extra pijnlijk voor haar wanneer haar levende kind zich afsluit. Met als gevolg dat de moeder uit zelfbescherming op afstand blijft en haar kind zich hierdoor nog minder welkom voelt.

Zo krijg je een vicieuze cirkel waarin je als alleengeborene lastig contact krijgt met je eigen gevoelens en behoeftes. Deze heb je instinctief wel, maar moeten worden erkend door de moeder die normaal gesproken aangeeft dat je honger hebt en wanneer je voldoende voeding hebt gehad. En zo ontbreekt het gevoel van verzadiging wat kan leiden tot een eetstoornis.

Ook weet Modita dat er diepe verlangens schuilen onder eetproblemen bij alleengeboren tweelingen. Bij boulimia en overgewicht is dat vooral om het gat van je tweelinghelpt onbewust op te vullen. Bij anorexia is dit vaak om je verbonden te voelen met die ander door geen lichaam te hebben. Door als het ware te verdwijnen. Het uitreiken naar iets wat voorbij het lijfelijke leven is, geeft je het gevoel dichterbij je verloren tweelinghelpt te zijn.

Overigens kreeg ik nog een mooi inzicht van die vrouw die ik sprak over haar herstel van anorexia. Ze vertelde dat haar borsten niet zijn ontwikkeld. Dit zou volgens haar ook te maken hebben met voeding. Want ze weigerde immers 'de voeding van het leven', waar borsten symbool voor staan. Gezien mijn eigen bescheiden borstomvang ging er bij mij opnieuw een lichtje branden. Maar vrouwen mogen beseffen dat ze met hun borsten behalve hun kind(eren) ook zichzelf kunnen voeden. En zo vallen nog steeds puzzelstukjes op hun plek.

Steeds vaker zie ik dat alleengeboren twee- en meerlingen (maar ook anderen) in een soort constante trance van zelfonderwaardering leven. Wat kan leiden tot verslavingen, in welke vorm dan ook. Het gevoel niet goed genoeg te zijn is dan chronisch geworden. Een verslaving ontstaat vaak uit een trauma uit de baby- of kindertijd. Als je bijvoorbeeld als baby je verlaten voelt en je daarna zoete borstvoeding krijgt, dan is de link tussen troost en zoetheid al gelegd. Wat doorwerkt op je zelf- en lichaamsbeeld.

Je fysieke lijf is je aardse voertuig. Wij zijn geen mensen met een spirituele ervaring, maar spirits met een fysieke ervaring. Vooral in deze tijd met sterk stijgende aardefrequenties, is het belangrijk dat je je lichaam goed verzorgt. Besef dat dit ook de opslagplaats is van al je trauma's die zowel in dit leven, vorige levens en vanuit de voorouderlijn zijn ontstaan. Je eert je lichaam door het te ontlasten van oude wonden en door het goed te voeden. Zowel fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Jij bent het waard.

## *Oefening: shift je negatieve lichaamsbeeld*

- *Pak pen en papier en ga ergens rustig zitten.*
- *Schrijf op welke beperkende overtuiging je hebt over je lichaam (ik ben te dik, dun, groot, klein, onaantrekkelijk, etc.).*
- *Spreek het hardop uit. Wat doet dit met je? Voel dit in je lijf.*
- *Sluit je ogen en ga naar een recentelijk moment waarop je deze gedachte had.*
- *Waar was je? Was je alleen? Wat voelde je? Waar in je lichaam voel je dat nu?*
- *Maak nu dit gevoel in je lijf nog groter.*
- *Tel van 5 naar 1. Bij 1 ben je bij de eerste keer in je leven dat je dit voelde. Vertrouw op je onbewuste, die leidt je.*
- *Voel maar hoe je steeds jonger wordt.*
- *Bij 1 ben je terug in dat moment. Waar ben je? Ben je alleen? Wat gebeurt er? Voel de pijn.*
- *Welk besluit neem je over jezelf? Welk overlevingsmechanisme (vechten, vluchten, bevriezen) gebruik je?*
- *Wat heb je nu nodig? Van wie?*
- *Nodig je volwassen jij uit om bij je te komen. Hoe is het om jezelf te zien als volwassene?*
- *Adem diep in en uit. Stap in je volwassen jij en ga zitten op ooghoogte van het kind.*
- *Zeg: 'Vanaf nu ben ik bij je. Je bent helemaal oké zoals je bent.'*
- *Neem je kind in je armen. Troost het met liefde en mededogen. Laat liefde vanuit je hart stromen naar het kind.*
- *Smelt nu samen met het kind en geef het een plek in je lijf. Leg je hand op die plek waar het mag wonen.*
- *Stap nu op een soort wolk of in een helikopter en zweef boven de situatie. Laat de pijn, de overtuigingen en emotie achter bij dat moment en die situatie.*
- *Voel of er nog energetische verbintenissen lopen tussen jou en die situatie. Verbreek deze.*
- *Voel of de pijn in je lijf nu weg is. Stuur er warmte, zachtheid, liefde en mededogen naartoe.*
- *Zweef langzaam over je tijdlijn terug naar het hier en nu.*
- *Tel van 1 tot 5. Je bent je weer bewust van je lijf en de ruimte waar je bent.*
- *Open je ogen, je bent klaarwakker. Je voelt je beter dan voorheen.*
- *Noteer je ervaringen in je werkboek.*