

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 BECKKER

*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

Colofon:

Eerste uitgave, januari 2022

Copyright 2022 Joyce Beckker - www.lifewithoutgrace.nl

ISBN: 9789081769228

NUR: 740

Uitgever: Joyce Beckker (v/h Sarah Publications)

Alle rechten voorbehouden

Bronnen:

De tekst van de engelenmeditatie is geciteerd van de CD 'Engelenmeditatie' van Roy Martina.

Een aantal oefeningen onder de hoofdstukken zijn geïnspireerd door Katelijne Vermeulen, Roy Martina en Pamela Kribbe die Jeshua en Maria Magdalena channelt.

Inhoud

[Inleiding](#)

[Identiteit](#)

[Moeder](#)

[Lichaamsbeeld](#)

[Liefdesrelaties](#)

[Miskramen](#)

[Moederschap](#)

[Vriendschappen](#)

[Muziek](#)

[Verjaardagen](#)

[Woonplekken](#)

[Reizen](#)

[Onrecht](#)

[Waarheid](#)

[Geld](#)

[Spirituele leraren](#)

[Ontmaskering](#)

[AT-kinderen](#)

[Ontmoet je tweelinghelft](#)

Slotwoord

Inleiding

Mijn allereerste ervaring als Joyce beleefde ik eind 1958. Ik deelde de zwangere Indische buik van mijn moeder samen met mijn zusje, die ik later Grace ben gaan noemen. We waren op zielentocht voor een nieuw aards avontuur. Dat dacht ik tenminste. Wat ik toen niet wist, was dat de ziel van Grace een andere bestemming had.

Samen met mij geboren worden stond niet op haar lijstje. Onze baarmoederlijke scheiding was door een hogere macht al voorbestemd. Voor mijn embryonale ogen stierf de fysieke vorm van mijn zus. Mijn eerste grote liefde was verdwenen. Een gapende wond achterlatend die tientallen jaren bleef etteren. Met verstrekkende gevolgen op vele levensgebieden.

Om dit te begrijpen mag eerst het zielenverhaal verteld worden. We hebben allemaal een ziel. Een goddelijke energiebron die herhaaldelijk naar de aarde terugkeert. Misschien waren we eerder al een *Hadewijch*, *Hendrick*, *Chyou* of *Joop*. In al die levens heeft onze ziel een grote mix aan ervaringen opgedaan. In dit leven wordt dat repertoire uitgebreid. Dit gaat door totdat iedere symfonie is opgevoerd en de ziel het hier op aarde voor gezien houdt.

Voor mijn huidige leven staat onder meer ‘alleengeboren tweeling’ op het menu. Misschien geldt dat ook voor jou. Als routekaart hebben jij en ik een zielenplan meegekregen met daarin degenen die ons ditmaal op aarde helpen bepaalde ervaringen te doorleven. Wij zien deze helpers als ‘the good, the bad and the ugly’. Ze kunnen onze geliefden zijn, maar ook satan in vermomming.

Allemaal helpen ze ons, en wij hen, om elkaars zielenplannen te laten slagen. Ook met onze ongeboren tweelingzus(sen) en/of -broer(s) hebben we een kosmisch contract afgesloten. Grace is met mij afgedaald in de baarmoeder omdat ik bang was. Zij heeft mij moed en kracht gegeven. En dat doet ze nog steeds. Grace en ik schrijven dit boek namelijk samen. Haar belangrijkste boodschap is dat er niets is misgegaan in de baarmoeder.

Onze grootste hindernis als mens is dat we ons zielenplan vergeten zodra we aan ons aardse avontuur beginnen. Anders zou het misschien saai zijn. Het spelelement is juist dat we door schade en schande wijzer worden. Zo wijs, dat we op een gegeven moment het spelletje doorhebben. We tikken ‘buut vrij’ en kunnen vervuld verder leven om uiteindelijk terug te keren naar ons echte thuis.

Als alleengeboren twee- of meerling hebben we een mooie troef in handen. Een soort spel verdubbelaar. Ons eerste trauma begint namelijk al in de baarmoeder. Omdat we dat bij onze incarnatie meestal zijn vergeten, trekken we in ons verdere leven

trauma na trauma aan. Geheel conform kosmische wetten. Des te meer kans dat we ons op een gegeven moment ons zielenplan weer herinneren. Maar voordat het zover is, mogen we eerst door soms diepe emotionele dalen.

In dit boek deel ik met jou een aantal van mijn dalen en hoe ik hierop terugkijk. Ik ben ervan overtuigd dat je herkenningpunten tegenkomt. Aan het eind van ieder hoofdstuk geef ik je een oefening die jou verder helpt je pijn te transformeren. Iedere oefening kun je ook gebruiken bij een ander thema uit dit boek. Gebruik het uitgebreide digitale werkboek om al je aantekeningen en inzichten in kaart te brengen. Zo heb je een mooi naslagwerk. Jij als lezer mag hem gratis downloaden op <https://www.lifewithoutgrace.nl/lezersactie>

Het is zowel mijn wens, als ook die van Grace, dat jij je zielenplan voor dit leven helder krijgt. Dat je er vrede in vindt dat je als alleengeboren twee- of meerling bent geboren. En dat je je ongeboren tweelingzus(sen) en/of broer(s) gaat ontmoeten, op welke wijze dan ook. Net zoals ikzelf in 2015 een mooie reünie had met Grace. Letterlijk alle puzzelstukjes uit mijn verleden vielen en vallen sindsdien op hun juiste plek. Grace en ik zijn nu verbonden vanuit autonomie.

Dikke pluim voor jou dat je deze uitdaging bent aangegaan. Het zal je leven verrijken. Laten we onze reis beginnen...

Alle liefs van Joyce en Grace

Januari-2022

Identiteit

Terheijden, mei 2009

Na een housewarmingparty van een vriend kom ik deze late vrijdagavond slaperig thuis. De vermoeidheid zakt in mijn benen bij het troosteloze aanzicht van de woonkamer. Haast niets staat meer op z'n plek vanwege de verbouwing. Ik slinger mijn handtas op de bank boven op de weekfolders en een aantal kranten. Verlangend naar mijn bed strompel ik naar boven.

De volgende ochtend ligt mijn dochter koortsig op de bank. Ik neem haar temperatuur op en hoor in de verte de vuilniswagen. Het oud papier wordt opgehaald. Snel rits ik uit de garage een lege doos en gooi 'm vol met de stapel kranten uit de leetuurmand. Ook deponeer ik het oud papier boven op de bankleuning erin. Net op tijd kan ik de doos in de al wegrijdende vuilniswagen kieperen.

Een kwartier later wil ik uit mijn handtas mijn gsm vissen om iemand te sms'en. Maar ik kan hem niet vinden. Ik speel de film van gisteravond opnieuw af. Dan herinner ik me dat ik mijn tas op de bank had achtergelaten, daar waar nu mijn dochter languit ligt. Een onheilspellend gevoel bekruipt me. Dit verergert wanneer ik met de huistelefoon mijn 06-nummer bel en als antwoord een rare piep krijg.

Het zweet breekt me uit. Want in mijn tas zat niet alleen mijn gloednieuwe mobiel met 50 euro beltegoed. Daar zaten ook mijn auto- en huissleutels inclusief reservesleutels in. Mijn portemonnee met het huishoudgeld voor de komende week. Al mijn privé- en zakelijke bankpasjes. Mijn paspoort, rijbewijs, eigendoms- en vrijwaringsbewijs van mijn auto. Plus nog andere waardepapieren die ik vanwege de verbouwing voor alle zekerheid veilig in mijn tas overal mee naartoe sjouwde.

Mijn lichaam voel ik samenpersen, net zoals mijn tas zojuist in die afvalwagen moet zijn samengeperst. Het is net alsof een onzichtbare inbreker mijn hele kluis heeft leeggeroofd. Maar het gaat dieper dan dat. Want mijn God; alles ben ik kwijt waarmee ik kan aantonen wie ik ben. Zowel privé als zakelijk. Zelfs mijn voorraadje visitekaartjes zat erin. Het voelt alsof ik plotsklaps geen identiteit meer heb. Ik mag er kennelijk niet meer zijn.

De daarop volgende weken is het een heel gedoe om alles te vervangen. Zowel praktisch als financieel. En telkens voel ik dat in deze ervaring een belangrijke levensles verscholen zit. Ik loop immers al een tijdje doelloos rond. Naarstig op zoek naar mezelf. Van Grace's bestaan weet ik dan nog niets af op bewust niveau, evenals van het fenomeen alleengeboren tweeling.

Als ik op een avond me afstem op de energetische boodschap rijst de vraag: 'Wie ben ik nou eigenlijk echt?' Ik mag dan wel mijn paspoort en rijbewijs kwijt zijn, maar vertegenwoordigen

deze mijn ware identiteit? Ik mag dan wel mijn bankpasjes, autosleutels en zakelijke papieren kwijt zijn, maar zegt dat iets over wie ik echt ben? Het antwoord luidt: neen. Ik beseft dat ik mezelf niet meer buiten mij zelf hoeft te zoeken. Daar ben ik immers niet. Wie ik in wezen ben, zit in mijn ziel. En die geeft weinig om visitekaartjes.

In mijn praktijk kom ik geregeld alleengeboren twee- en meerlingen tegen die zichzelf kwijt lijken te zijn. Ze voelen zich totaal niet de persoon die in hun paspoort staat vermeld. Vaak hebben ze een mooi lijntje met boven, maar zijn ze nauwelijks geaard. Als ik hier dieper met ze op intune, hebben ze als rode draad een aversie tegen hun aardse leven. Eigenlijk hebben ze hun aardse koffer nog nauwelijks uitgepakt. Heimwee naar huis en een fascinatie voor de dood worden geregeld opgelepeld als ik ze vraag naar hun gedachtewereld en gevoelens.

In een interview vertelde voormalig arts Modita van Zummeren me dat ze als kind plaatjes van veel te vroeg geboren kindjes verzamelde, waarbij je door de huid de ribbetjes kon zien. Deze afbeeldingen belandden in haar plakboek. Haar oma snapte er niets van toen ze enthousiast plaatjes van volgroeide baby's aan haar kleindochter gaf die hier diep teleurgesteld op reageerde. Ook verzamelde Modita krantenartikelen over wiegendood. Wanneer als doodsoorzaak 'een verkeerde lighouding' werd genoemd, resoneerde dat niet altijd. Het voelde voor haar dat het overleden kind zelf wilde gaan.

Ikzelf had ook een haat-liefdeverhouding met de dood. Ik deel hieronder een deels autobiografisch fragment uit mijn roman *Wonderlijke Tocht*. Hierin beleeft mijn personage Debby tijdens een ‘dark-night-of-the-soul’ via een engelenmeditatie van Roy Martina een, wat ik noem, ‘bijna-thuis-ervaring’.

‘...Laat je wegglijden in een diepe rust...’

Debby voelt hoe iedere spier in haar lichaam gespannen staat. De hoofdtelefoon van haar cd-speler drukt pijnlijk op haar kloppende slapen.

‘...Voel je wegzakken, steeds dieper en dieper...’

In haar oren klinkt een liefdevolle stem, een stem die haar niet heeft afgewezen, die haar niet heeft verlaten.

‘...Naar een plek, niet gebonden aan onze zintuigen. Daar waar je herinnerd wordt aan je thuis, tussen je levens in. Waar het licht je altijd heelt en er alleen liefde is en broederschap. Daar waar je ziel volledig tot rust kan komen van alle lijden, verdriet, leed en ervaringen van deze aarde...’

Debby voelt hoe de sluizen achter haar oogbollen zich willen openen, maar geblokkeerd lijken. Ze kán niet meer huilen, ze is te moe. Het is genoeg geweest. Genoeg...

‘...Duik diep in het niets, in de alles scheppende leegte van overgave...’

Overgave, ja ze geeft zich nu over. Laat God haar alsjeblieft ophalen. Weghalen van deze kille aarde. Bevrijden van dit onzinnige leven. Alleen het levensgrote niets rest nog in haar bestaan.

‘...Je bent nu één met de engelen. Ze verhogen je trillingsgetal naar het hoogste niveau dat nu voor jou draaglijk is...’

Debby voelt hoe haar lichaam vibreert. Hoe een indringende geluidsgolf de spanning in haar lijf lostrilt en de zwaarte in haar hoofd laat wegebber.

‘...De engelen nemen je nu mee naar hun wereld. Zij zullen je toespreken. Je zult hen horen... voelen. De engelen zullen nu muziek voor je spelen die je blij en gelukkig maakt...’

Een hemels orkest zet goddelijke klanken in. Vanachter haar gesloten oogluiken ziet Debby hoe ze omringd is door een oceaan van helder licht. Ze wordt zich bewust van een lichtwezen dat haar langzaam nadert. Debby's angst is weggeëbd. Eindelijk wordt ze opgehaald, haar gebeden worden verhoord. De prachtige engel is haar dicht genaderd. Als hun blikken elkaar ontmoeten, kijkt Debby in de liefdevolle ogen van Suzan. Golven

van puur geluk spoelen over haar heen. Alles klopt nu, zo moet het zijn. Dan pakt Suzan haar bij de hand waarna ze via een lichtkoker belanden in een andere dimensie.

Debby baadt in een oase van goddelijkheid. Iedere vezel in haar ervaart ultiem geluk. Haar ogen zien de prachtigste kleuren, beeldschone tinten die ze op aarde nooit heeft aanschouwd. Haar oren absorberen hemelse klanken doorspekt van pure vrede. Haar neus snuift de tedere rozengeur van Suzan op, die hier veel intenser is dan op aarde. Haar ziel weet het. Ze is thuis.

De engelen om haar heen maken een vreugdedans. Ze lachen Debby vrolijk toe. Suzans nabijheid vervult Debby met intense dankbaarheid. Dankbaarheid dat ze haar aardse leven mocht verlaten, dat ze liefdevol terug mocht keren. Naar haar thuis, daar waar ze hoort en waar ze nooit meer weg wil gaan.

Dan ziet Debby dat Suzans ogen mededogen uitstralen. De klanken van haar zachte woorden bereiken haar bewustzijn.

‘Je zult zo weer terugkeren, Debby. Op aarde wacht jou nog een belangrijke taak. Weet dat hier je thuis is en dat je zult terugkeren wanneer het tijd is. Ga nu in vrede en doe wat je moet doen.’

Een schel geluid laat Debby wreed ontwaken. Waar is Suzan? Waar zijn de hemelse klanken, de intense geuren en goddelijke kleuren gebleven? Weer klinkt dat indringende geluid. Dan voelen Debby's handen de matras onder zich. Ze wordt zich weer bewust van de hoofdtelefoon die scheef over haar gezicht heen hangt. Het rinkelende geluid sterft weg. Debby voelt nu haar loodzware lichaam. Het besef dringt meer en meer door. Ze is weer terug op aarde. Weggehaald bij Suzan. Weggerukt uit haar thuis.

‘Mijn God, waarom heeft u mij weer verlaten!?’

Ik weet nog hoe ik na deze ervaring wekenlang tussen twee werelden in heb geleefd. Totdat ik op een dinsdagochtend ontwaakte zonder herinnering aan mijn verblijf in het engelenrijk. Het enige wat ik nog wist, was wat ik cognitief had opgeslagen in mijn brein. Maar de intense gevoelens waren weg. Hoe boos ik hierover ook was op God, op een dieper level wist ik dat deze kosmische ingreep nodig was om weer te kunnen aarden.

Pas nadat ik me jaren later bewust werd van het bestaan van Grace, viel spreekwoordelijk het ene kwartje na het andere. Sindsdien heb ik intensief aan mezelf gewerkt. Ik mocht op een dieper level de kosmische puzzel opnieuw leggen. Alhoewel ik soms nog wat heimwee voel, kan ik mezelf er goed aan herinneren waarom ik hier op aarde zo nodig ben. Mijn ziel bepaalt mijn identiteit. Mijn lichaam geeft daar handen en voeten aan. Net zoals dat ook voor jou geldt.

Oefening: je bestaansrecht opeisen

- *Ga staan en neem je ruimte in.*
- *Stamp een aantal keren*
- *Ga op heupbreedte staan zonder dat je knieën op slot staan.*
- *Richt je aandacht op je benen en voeten. Voel hoe ze stevig op de aarde staan. Ze dragen je al heel je leven.*
- *Adem rood licht naar je benen en voeten.*
- *Zeg hardop: 'Dit is mijn recht van bestaan. Dit is mijn plek en mijn ruimte.'*
- *Draai nu met je bekken kleine cirkeltjes, herhaal dit in de andere richting.*
- *Maak de cirkels groter. Je voelt hoe je bekken steeds soepeler wordt.*
- *Visualiseer oranje licht in je bekkengebied.*
- *Terwijl je uitademt zeg je hardop: 'Dit is mijn recht van voelen.'*
- *Ga dan met je aandacht naar je buik.*
- *Trek je lichaam naar achter en maak bewegingen alsof je hout hakt.*
- *Maak bij de neerwaartse beweging geluid.*
- *Adem geel licht naar je buik.*
- *Voel hoe de energie stroomt in je bekken, buik en benen.*
- *Zeg hardop: 'Dit is mijn recht van handelen, ik mag handelen naar wie ik in essentie ben.'*
- *Plaats nu je handen op je hartgebied.*

- *Duw alles van je af waar je echt klaar mee bent, bijvoorbeeld boosheid, wanhoop, machteloosheid, kritiek, etc.*
- *Haal nu naar je toe wat je verlangt vanuit je hart. Uit je onbewuste komt dit naar boven.*
- *Adem groen licht naar je hart en zeg hardop: 'Ik heb recht op liefde ontvangen en liefde geven. Ik mag onvoorwaardelijk van mezelf houden.'*
- *Breng nu je aandacht naar je keelgebied. Draai met je hoofd om je nek los te maken.*
- *Visualiseer blauw licht in je keel en zeg hardop: 'Ik heb recht van spreken. Ik mag mijn stem laten horen.'*
- *Ga dan met je aandacht naar je derde oog en vul je hoofd met de kleur violet.*
- *Zeg hardop: 'Dit is mijn recht van zien. Wat ik zie is voor mij waarheid. Ik mag overzicht en inzichten ontvangen.'*
- *Breng nu je aandacht naar je kruin. Draai deze open op je eigen manier.*
- *Laat wit of goud licht via je kruin je hoofd binnestromen. Laat die stroom alle spanning meenemen via wortels uit je voeten.*
- *Adem diep in en uit.*
- *Ga weer stampen.*
- *Zeg nogmaals hardop: 'Dit is mijn plek en mijn ruimte.'*
- *Voel hoe het is om op jouw unieke plek en ruimte te staan.*
- *Noteer je ervaringen in je werkboek.*

Moeder

Zegge, 4 februari 2021

Het telefoontje van de Raffy-medewerker (Bredaas woonzorgcentrum voor Molukse en Indische ouderen) dendert nog na. Een bekende van de dagopvang van mijn bijna 90-jarige moeder is plots overleden. Hij werd afgelopen dinsdag in de groep onwel. Vanmiddag wordt duidelijk of Corona de doodsoorzaak is. Tot dan moet mijn moeder binnenblijven. Allerlei schrikbeelden verschijnen op mijn netvlies. Beelden van besmette bejaarde mensen die in isolatie hun laatste uren beleven tijdens deze lockdown. Met betraande ogen zie ik in een flits mijn moeder liggen in haar kist. Er wellen woorden op die ik uitspreek tijdens haar uitvaart.

Ik besluit mijn agenda om te gooien nadat ik mijn ongeruste moeder telefonisch heb gesproken. Omdat ik weet dat alles wat ik waarneem in de buitenwereld mij iets zegt over mezelf, wil ik vanochtend diepziel duiken. Ik heb in mijn leven al heel wat issues met mijn moeder geheeld. Maar deze situatie voelt als een finale. Alsof nog wat karmische resten getransformeerd mogen worden. Ik weet immers niet of ik haar nog gezond terugzie.

Het woord 'vergeving' doemt op. Vooral omdat een deel in mij tot mijn verwarring opgelucht is bij de gedachte aan haar overlijden. Een stem binnenin me zegt dat ik dan eindelijk bevrijd

ben. Ik schrik ervan. Bevrijd waarvan dan? Tegelijkertijd weet ik dat ik volledig eerlijk naar mezelf mag zijn. Pas dan erken ik mijn gewonde kindsdelen. Iets wat nodig is om te helen.

Ik weet meteen al welk voorval nog om vergeving vraagt. Na het verlies van Grace in de baarmoeder vond ik het doodeng om alleen geboren te worden. Al tijdens haar zwangerschap had mijn moeder de naam 'Heidi' voor me gekozen. Na de bevaling zijn de geboortekaartjes met die naam gedrukt en verstuurd. Maar tijdens mijn vaders geboorteaangifte op het gemeentehuis is de naam veranderd in 'Joyce'. Dit vanwege de betekenis van beide namen waar de ambtenaar pa op wees.

Mijn moeder was met deze naamsverandering 'not amused'. Niet alleen was de door haar gewenste naam overruled. Ook moesten er nieuwe kaartjes worden gedrukt van het toch al krappe budget. Maar er was nog iets: 'Joyce' was de naam van een oud vriendinnetje van pa. Energetisch heb ik mijn moeders jaloezie met de moedermelk binnengekregen. Onze relatie was hierdoor al in het prille begin gekleurd. Terwijl ik als alleen geboren tweeling zo'n behoefte had aan veiligheid en troost.

Over namen gesproken: toen ik eenmaal wist dat ik een ongebo- ren tweelingzus had, heb ik hierover een gesprek proberen te voeren met mijn moeder. Zij was er stellig van overtuigd dat ze geen miskraam had gehad. En bovendien, voegde ze er verbaasd aan toe, zou ze haar dochter nooit 'Grace' noemen. Als ik

eraan terugdenk voel ik boosheid opwellen. Want ze veroordeelde eigenlijk zowel mijn naam als die van mijn tweelingzus.

Deze herinneringen bevestigen dat er zeker nog iets te vergeven valt. Op een A4'tje schrijf ik bovenaan mijn overtuiging die ik wil helen: 'Ik ben pas echt vrij als mijn moeder is overleden'. Ik moet slikken en voel me schuldig, maar ik weet dat schuld een verzinsel is van het ego. Daarom laat ik eerst een tijdje liefdevol licht door me heen stromen. Dan schrijf ik intuïtief op het blad:

'Ik heb ervoor gekozen bij mijn moeder geboren te worden om de volgende redenen:

- om te leren vergeven
- om met afwijzing leren om te gaan
- om haar potentieel en talenten te eren
- om zelfliefde te ervaren
- om familiekarma in de vrouwenlijn te helen.'

Ik voel me al een stuk lichter. Ondertussen geef ik mijn gekwetste kind alle ruimte om te rouwen. Het zijn talrijke tranen van een kind dat zo de moederliefde heeft gemist. Maar het zijn ook tranen voor mijn moeder die ook zo de liefde heeft gemist in haar leven. Als tiener in Nederlands-Indië maakte ze aan den lijve eerst de wrede Japanse bezetting mee. Gevolgd door de bloedige Bersiap-periode (onafhankelijkheidsstrijd). Dit heeft diepe sporen nagelaten.

Maar net zoals zoveel andere Indische mensen, spraken mijn ouders hier nauwelijks over na hun repatriëring naar Nederland. En al zeker niet tegen hun kinderen. Ze wilden ons dit trauma besparen. Maar ondertussen bleef de oorlog in hen woeden met alle gevolgen van dien voor ons gezinsleven. Trauma's zijn er om doorleefd te worden en te worden geheeld.

Na de lunch besluit ik een systemische tafelopstelling te doen. Op een nieuw A4'tje teken ik vijf cirkels van klein naar groot om elkaar heen. Ik pak er zeven gekleurde poppetjes bij. Mezelf plaats ik in de kleinste, middelste ring in mijn eigen afgeschermd ruimte. Daarna plaats ik in de overige cirkels intuïtief mijn overleden vader, mijn moeder, mijn broer, mijn zus, mijn overleden jongste zus en Grace. Zo krijg ik helder zicht op de dynamiek binnen mijn geboortefamilie in deze situatie met mijn moeder.

In de ontstane opstelling heeft mijn moeder haar blik gericht op haar overleden man. Alle andere gezinsleden kijken vanuit hun eigen plek haar richting op. Het voelt als een afscheid. De brok in mijn keel groeit. Dit beeld voelt zowel droevig als plechtig.

Nadat de tranen zijn opgedroogd sla ik intuïtief het boek 'I AM' van Susan Shumsky (vertaald door Marjolijn Loderichs) open. Mijn oog valt op prayer 29: *het doorknippen van psychische koorden*. Deze is vooral bedoeld om energetische lijntjes met anderen door te knippen. Anderen die je kunnen uitputten en

zelfs lichamelijke ziekten kunnen veroorzaken. Ik lees en doorvoel meerdere keren dit gebed. En dan gebeurt het. Ik voel ruimte in me ontstaan. De zwaarte lost op. Ik kom energetisch los van mijn moeder. Zelfs van mijn gehechtheid om haar levend terug te zien. Ik ervaar vooral vrede. Wat een wonder-schone ervaring.

Nog geen halve minuut later belt dezelfde zorgmedewerker van Raffy terug. De Corona-uitslag is negatief. Mijn moeder kan dinsdag gewoon weer naar de dagopvang. Ik bel haar meteen. Wat is ze opgelucht. 's Avonds in bed voel ik me nog steeds vredig. Wat is er vandaag veel karma getransformeerd. Alsof al mijn levenservaringen met haar hebben geleid naar dit moment.

Veel van mijn klanten die alleengeboren twee- of meerling zijn, hebben een gecompliceerde relatie met hun moeder. Vaak was hun moeder vroeger emotioneel afwezig waardoor een gat ontstond in het familiesysteem. Kinderen hebben dan de neiging dat gat op te vullen waarbij de oudste dochter op de plek van haar moeder gaat staan. Ze draagt dan een volwassen verantwoordelijkheid. Dit weegt zwaar. Een kind is te klein om deze rol te vervullen.

Zolang deze energetische scheefgroei voortduurt, kun je op meerdere levensvlakken uitdagingen ervaren. Op je tweelinghelft na, heb je met niemand zo'n nabije relatie als met je moeder. Je hebt, hoe je het ook wendt of keert, van haar het leven gekregen. Het grootste geschenk ooit. Zodra je weer volmondig

‘ja’ zegt tegen je moeder, zeg je dat ook tegen het leven in al haar facetten. Je levensstroom komt dan weer op gang. Je kunt vanuit dat bewustzijn al het moois ontvangen wat het leven je te bieden heeft. En dat is heel erg veel.

Oefening: erken de boze vrouw in je buik

- *Ga op een rustige plek zitten met pen en papier.*
- *Adem een aantal keren diep in en uit.*
- *Maak contact met je hart en voel de lichtheid ervan.*
- *Als je zwaarte voelt, ga dan wat dieper tot je hartkern en maak hier contact mee. Hier zitten je wijsheid en compassie die je hebt ontwikkeld. Eigen het je toe en houd het vast.*
- *Blijf dit doen terwijl je met je aandacht afdaalt naar je buikcentrum. Hier zit je aardse persoonlijkheid.*
- *Neem even de tijd om deze plek te vinden. Hier voel je een compactere energie dan in je hart. Deze plek bevat veel emotionele energieën maar is gelijkwaardig aan je hart.*
- *Blijf met aandacht ademen naar je buikcentrum.*
- *Laat daar zonder oordeel een boze vrouw verschijnen.*
- *Voel de diepe schreeuw die vanuit haar buik via haar longen, haar keel en haar mond naar buiten wil komen. Zij heeft genoeg van de onderdrukking.*
- *Geef haar toestemming deze te uiten. Niet om anderen te beschadigen, maar als zelfexpressie. Door haar schreeuw vindt ze verloren delen van zichzelf terug.*
- *Zie haar woede als legitiem. Het leidt je naar je diepe verlangen jezelf te zijn.*
- *Haar woede bevrijdt je ook van oude lasten. Deze kun je moeilijker kwijtraken via je hart omdat je hart vooral compassie opbrengt voor anderen en hiermee voorbijgaat aan je menselijke, emotionele zelf.*
- *Voer nu een gesprek met deze vrouw, laat haar zich helemaal uiten.*

- *Schrijf op wat je waarneemt en vertaal het naar je dagelijkse leven.*
- *Schrijf concrete stappen op die voortvloeiën uit je inzichten. Bijvoorbeeld om bewuster te communiceren of beter je grenzen aan te geven.*
- *Beloof jezelf er meer te zijn voor jezelf en je boosheid niet langer te onderdrukken. Doe je dit wel, dan leidt dit mogelijk tot agressie. Erken dat pure boosheid een spirituele energie is.*
- *Kom terug in het hier en nu en kom tot rust.*
- *Noteer je ervaringen in het werkboek.*

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 getoelereerd. 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 bevrozing 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 opgeleefd. 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 tweelinghelft. 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 ongebooren 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 tweelinghelft 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 tweelinghelft 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 zoetigheid 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.*

Liefdesrelaties

Station Breda, 13 maart 1978

De seconden tikken weg op de ronde stationsklok. Ik wacht op de intercity richting Tilburg voor een nieuwe lesweek op Schoevers. Iedere maandag sta ik hier met frisse tegenzin om de directiesecretaresse-opleiding te volgen die eigenlijk niet past bij me. Maar het was nog de enige optie na de late uitloting bij de School voor de Journalistiek in Utrecht. En mijn vaders daarop volgende weerstand tegen mijn tweede keuze: de Sociale Academie in Breda. Pa kreeg alsnog zijn zin. Schoevers was volgens hem de meest verstandige keuze en daarom zijn torenhoge favoriet voor zijn oudste dochter.

De kriebels in mijn buik nemen toe op het tochtige perron. Er is deze ochtend meer aan de hand. Ik wacht namelijk op een jongen die heeft beloofd mij vanochtend uit te zwaaien. Ik zie 'm nog voor me, twee dagen eerder. Hij stond met zijn bierglas in café De Bruine Pij. Het café waar ik na mijn zaterdagwerk bij automatiek De Toren vaak nog even een pilsje drink voordat ik naar huis fiets. Meestal neem ik dan een frituurwalm mee en ben dan een soort wandelende reclamezuil voor mijn handenwrijvende baas.

Na binnenkomst in het café vertelde ik een bekende dat ik die avond naar de Ierse folkgroep The Dubliners zou gaan. Waarop hij een vriend op de schouder tikte en zei 'dat er nog iemand

naar het concert ging'. Deze vriend draaide zich om. Ik keek in de ogen van een jolige vent. Hij zei: 'Hallo, ik ben Leo, van het plaatje', daarmee doelend op de hitsingle van Ria Valk over zijn dronken naamgenoot. We raakten aan de praat. Een halfuur later spraken we af elkaar die avond bij de ingang van evenementenhal Het Turfschip op te wachten. Enfin, ik ging met hem en mijn oorspronkelijke afspraak Teun naar binnen, om na het geweldige concert alleen met Leo naar buiten te stappen.

Ik voelde vlinders in mijn buik. Het was dan ook een verademing, zo'n vrolijke vent die zo anders was dan de meesten in mijn omgeving. Hij was vrijgevochten, iemand die zelf wel bepaalde wat hij wel en niet wilde. En dat ook in onvervalst Bredaas verkondigde. Onze omstandigheden liepen behoorlijk uiteen, maar er was absoluut een aantrekkingskracht. Daarom spraken we op die late zaterdagavond bij mijn fiets af dat we elkaar deze maandagochtend weer zouden ontmoeten.

Natuurlijk had ik dit weekend best wel twijfels gevoeld. Want waar ik nog een studie volgde en plannen had te verhuizen naar Den Haag, had hij al een poosje de schoolbankjes verlaten. Hij voetbalde in een caféelftal als hij niet op zaterdagavond op de tribune van NAC zat. Ik besloot daarom geen al te hoge verwachtingen te hebben. Maar dat verandert als ik hem via de roltrap het winderige perron op zie lopen. In een T-shirt, zonder jas. De vlinders verschijnen weer in mijn buik. Exact op dat moment besluit ik ervoor te gaan.

Ook thuis waait er vanaf dan een frisse wind als Leo binnenkomt. Zelfs mijn vaders strenge blik ontdooit als Leo weer een mop op z'n Brabants vertelt. Bij mijn moeder kan hij ook niet stuk. Zeker nadat hij haar pakketje voor tante in Den Haag persoonlijk heeft afgeleverd toen hij daar toch in de buurt was. Leo staat symbool voor vrijheid en zorgeloosheid. Iets wat nog onontgonnen terrein was in huize Beckker.

In de jaren die volgen, zowel in Breda als in Den Haag, vormen Leo en ik een apart stel. We hebben tegengestelde interesses en op feestjes zijn we zelden samen te vinden. Zodra we ergens binnen stappen, gaan we onze eigen weg en spreken elkaar vaak pas weer bij vertrek. Maar als we thuis samen zijn voelt het goed. We begrijpen elkaar. Tot ieders verbazing besluiten we op 11 maart 1988, precies tien jaar na onze eerste ontmoeting in De Bruine Pij, elkaar het ja-woord te geven. Onze relatie wordt hechter.

Twee jaar later ontpopt Leo zich tevens tot een leuke, zorgzame vader. Buiten kantoor tijd is hij in die beginjaren echt aanwezig voor zijn kinderen. Het moederschap echter valt mij soms zwaar. Zeker omdat onverwerkte issues een hergeboorte beleven. Mede omdat ik vanaf dan steeds meer bezig ben met heling en persoonlijke ontwikkeling, ontstaan op een gegeven moment de eerste zichtbare barsten in onze relatie. We begrijpen elkaar steeds minder goed. Onze levenspaden gaan verschillende richtingen op. Voor mezelf volgt een eenzame periode binnen de relatie waarin ik me steeds minder erkend en gezien voel.

Op tweede pinksterdag eind jaren negentig krijgt Leo zijn eerste hartaanval. Hij is dan 40 jaar oud. Een leeftijd waarop astrologisch gezien planeet Uranus je symbolisch een grote spiegel voorhoudt en je dwingt naar jezelf te kijken ('Is dit wat je echt wilt?'). Voor velen is dit een omkeerpunt. Vooral van mannen wordt gekscherend gezegd dat ze dan óf een motor, óf een sportauto, óf een vriendin en/of een paardenstaart nemen. Uiteraard afhankelijk van hun budget.

Ook Leo ontvangt van Uranus deze wake-up-call. Hij claimt steeds meer zijn vrijheid en spiegelt mij daar vervolgens mee. Ik vind dit lastig, want vrijheid is voor mij tot dan toe meer een concept in plaats van iets wat ik doorleefd heb. Al mijn hele leven voelde ik me gedreven door verantwoordelijkheid en dienstbaarheid waardoor ik me snel schuldig voelde als ik iets voor mezelf wilde. Maar achteraf weet ik dat ook dit een vrije keus was. Weliswaar beïnvloed door diep verborgen overtuigingen uit de familielijn en maatschappelijke normen.

In de laatste jaren van ons huwelijk voel ik me door Leo genegeerd op meerdere vlakken. Steeds vaker leef ik op de automatische piloot. Ik voel me een gevangene in het huwelijk maar heb de kracht niet om uit te breken. Het schuldgevoel naar onder meer onze kinderen toe maakt dat ik de connectie met mezelf nog meer verlies. Daarom voelt het voor mij ergens als een opluchting wanneer Leo begint over een scheiding.

In februari 2004 wordt ons huwelijk ‘in naam der Koningin’ ontbonden. Vanaf dan ervaar ik een prille vorm van vrijheid. Gevoed door het besef dat ik niet langer verantwoordelijk ben voor mijn ex en zijn doen en laten. Maar een sneltrein in volle vaart stopt niet ineens als je aan de noodrem trekt. Zo kostte het mij enige tijd om met mijn gevoelens van schuld, schaamte en verwijt te dealen. Achteraf besef ik dat mijn grootste les in onze relatie was om innerlijke vrijheid te ervaren. Ons huwelijk was daarom van onschatbare waarde.

Na mijn huwelijk ben ik op wat kortstondige relaties na geen echte liefdesverbintenis meer aangegaan. Ik stond er wel open voor, maar vanuit een lager bewustzijn. Zo communiceerde ik via een datingsite een tijdje met de ‘charmante en succesvolle zakenman Tony’. Hij werd, mailde ie, bij het zien van mijn foto op slag verliefd. Hij wilde er alles aan doen om bij mij te zijn. Jammer genoeg kreeg hij in Frankrijk een motorongeluk waarbij hij zijn bankpasjes verloor. Of ik zo lief wilde zijn een bedrag voor te schieten zodat hij zijn medische kosten kon betalen. En nog twijfelde ik aan zijn geloofwaardigheid. Mijn verlangen naar verbinding was zo sterk dat ik catfish Tony nauwelijks kon onderscheiden van slager Jaap uit het dorp.

Hierna heb ik ook een tijdje gedatet met de wel degelijk bestaande succesvolle zakenman Jeroen. Deze zat hardop te dromen met mij naar het Franse platteland te verkassen. De breuk kwam nadat hij verontwaardigd reageerde dat ik niet genoeg rouwde om mijn overleden zus Bonnie. En in plaats daarvan

wilde toosten op haar bevrijdingsdag. Hij had er zelfs een slapeloze nacht van, zei hij de volgende dag. En zo volgden nog meerdere dates waar ik niet echt happy van werd. Niemand kon mijn onvervulde verlangen opvullen. Totdat ik besloot met mezelf te daten.

Ik wist dat ik eerst mezelf mocht liefhebben voordat ik weer kon openstaan voor een ander. Maar dit kun je net zo ver doorvoeren tot je een ons weegt. Want wanneer ben je echt zover? Ook in deze ontdekkingsstocht bleef ik maar graven in steeds diepere bewustzijnslagen. Totdat ik uiteindelijk op het goud stuitte en Grace ontdekte. Zij was al die tijd onbewust mijn eerste en enige grote liefde waardoor er energetisch geen plek was voor een ander.

In de baarmoeder beschikken we al over een bewustzijn. Voorafgaand aan onze geboorte nemen we levensbesluiten. Die van mij was onder meer dat ik nooit meer de pijn wilde ervaren van het verlies van een grote liefde. Je tweelinghelft verliezen in zo'n pril stadium is een groot trauma dat je, meestal onbewust, bijblijft. In het boek *Drama in de moederschoot* van het echtpaar Austermann las ik dat je dit verlies zelfs kunt vergelijken met de dood van je tweelingzus of -broer op volwassen leeftijd.

Van andere alleengeboren twee- en meerlingen hoor ik vergelijkbare verhalen. Ook zij maakten al in de baarmoeder belangrijke levensbesluiten. Velen ontwikkelden hierdoor verlatings- en/of bindingsangst in relaties. Vanuit die bril bezien verklaart

dit mijn eigen aarzeling om me te binden aan een nieuwe liefdespartner. Want ook ‘eeuwige trouw aan Grace’ is een besluit dat ik in de moederbuik heb genomen. Met als gevolg dat bijna iedere relatie gedoemd was te mislukken.

Ik heb een tijdje opgetrokken met een man die zelf ook een alleengeboren tweeling is. Eerder was hij al tweemaal getrouwd geweest met vrouwen die een levende tweelingzus of -broer hadden. Het was vooral de tweelingenenergie die hem zo aansprak. Maar deze relaties hielden geen stand vanwege zijn ‘oerheimwee’ zoals hij dat noemde. Hij bleef maar zoeken, maar wist niet precies waarnaar hij zocht. Totdat hij zich bewust werd van zijn ongeboeren tweelinghelft.

Spiritueel coach Jane Haridat is specialist op het gebied van heilige seksualiteit. Ze begeleidt onder meer alleengeboren tweelingen. Haar mannelijke klanten hebben vaak een oordeel over hun eigen mannelijke kracht. Dit kan grote gevolgen hebben voor hun relatie. Ze willen niet agressief zijn om zich te laten gelden. Daarom gaan ze juist vaak conformeren en pleasen. Mannen mogen weer leren hun kracht te voelen en begrijpen waarom ze prenataal ervoor gekozen hebben om man te zijn in dit leven.

Aanwezig zijn in je eigen lijf is volgens Jane voor veel alleengeboren twee- en meerlingen een grote uitdaging. Soms moet ze letterlijk en figuurlijk iemand in zijn of haar lichaam trekken. Dit uit zich zeker ook in hun seksuele leven. Vooral mannen

zijn vaak gericht op hun eigen orgasme en/of die van hun partner. Maar dan zijn ze eigenlijk uit verbinding met de ander. Jane adviseert hun de focus te leggen op het verbinden en genieten van en met elkaar. Ongeacht of er een orgasme komt. Pas als je je eigen lichaam helemaal bewoont, maak je echt contact met de ander.

Hoezeer we graag geloven dat we onze besluiten bewust nemen, zijn het juist verborgen drijfveren die ons leiden. Jazeker, hield ik van Leo. Ik geloof dat je sowieso bij een verliefdheid elkaar bij vlagen op zielsniveau ontmoet en samen de eenheid ervaart. Maar zowel hij als ik namen onze eigen oude pijnen mee in de relatie. Dan wordt het uitdagend om jezelf en die ander alle ruimte te geven voor heling.

Vooraf gezien de rollen die we menen te moeten spelen als man en vrouw zijnde. Achteraf zie ik nu ook helder wat mijn eigen onderliggende behoeftes waren. Zoals het me bevrijden van mijn ouderlijk huis. Leo was de gevangenisdiscipier die de sleutel droeg van mijn symbolische handboeien. Deze relatie was een ontsnappingspoging om mezelf vrij te wanen. Maar alles wat je doet vanuit schaarste en tekort, is niet blijvend.

Door de jaren heen zie ik hoe mensen hun relatie uitvluchten door deze in te wisselen voor een nieuwe. Ik wens ze van harte toe dat ze eerst hun innerlijke wonden helen voordat ze deze onverzorgd meenemen naar een ander. Degene van wie je nooit

kunt wegvlugten ben je namelijk zelf. Dat weten alleengeboren twee- en meerlingen maar al te goed.

De verlaten partner kampt soms met gevoelens van wraak en verraad. De ander was misschien ontrouw. Deze gevoelens kun je ook hebben naar je vertrokken tweelinghelft toe. Toch gaat er nooit iets mis in dit universum. Wie weet was het je grotere zielsplan om autonomie en zelfliefde te ervaren. Je had dan die ander nodig om deze les te leren. Net zoals die ander op zijn of haar beurt een eigen zielenpad bewandelt. In wezen heb je een poosje samen mogen spelen in dit super interessante spel dat leven op aarde heet.

Overigens moedigde Grace me in mei 2021 aan weer open te staan voor een nieuwe liefde. Het is tijd voor me om mijn oude verhalen te herschrijven. Mijn tweelingzus en ik blijven altijd verbonden, maar wel vanuit onze eigen autonomie. De verbinding met jezelf blijft altijd het allerbelangrijkste. Vanuit deze zelfliefde geef je ook een ander de ruimte helemaal zichzelf te zijn. Dr. Phil vertelde al bij Oprah in de jaren negentig dat in een relatie beide partners niet een 50/50 aandeel hebben, maar een volle 100/100 aandeel.

In ons leven spelen we talloze rollen waarbij vooral onze onderlinge verschillen worden benadrukt. Je bent bijvoorbeeld vrouw en dus geen man. Of omgekeerd. Maar bij strikte naleving van deze stempels voelen zowel vrouwen als mannen zich innerlijk steeds eenzamer. Want vrouwen zijn door de geschiedenis heen

ondergewaardeerd. Om maar niet te spreken van de geweldadige onderdrukking. Mannen werden als superieur beschouwd.

Toch is het in onze nieuwe samenleving beter om te spreken over vrouwelijke en mannelijke energie. Iedereen heeft immers beide facetten in zich. Mannen hebben in de loop der eeuwen ook geleden omdat ze vooral mentaal en rechtlijnig moesten zijn. Ze verloren hierdoor het contact met hun gevoelsleven.

Bij vrouwen zit vooral het gevoel van minderwaardigheid in hun cellen. Dit mag geheeld worden. Het vrouwelijke mag in ere worden hersteld zodat het gelijkwaardig is aan het mannelijke. Mannen hoeven dan niet meer altijd zo stoer te doen omdat dit nou eenmaal van ze wordt verwacht. Als mannen weer contact maken met hun gevoel en vrouwen meer voor zichzelf gaan staan, ontmoeten we elkaar weer in het midden. Zoals dit ooit bedoeld was. Tegen zo'n liefdesrelatie zeg ik volmondig 'I do'. En dat wens ik jou ook toe.

Oefening: de balans herstellen tussen vrouwelijke en mannelijke energie

- *Maak contact met je hart en stel je voor dat hier je vrouwelijke deel zetelt.*
- *Voel een zachte, warme energie die heel vertrouwd is.*
- *Visualiseer hoe deze energie in je rug een opening maakt.*
- *Zie hoe het verbinding maakt met het licht van de Bron.*
- *Voel achter je rug de aanwezigheid van kosmische, liefdevolle energie.*
- *Stel je voor dat je zo een kanaal bent voor je eigen ziel.*
- *Roep nu de mannelijke energie in jezelf op en neem deze waar.*
- *Vraag deze energie je te helpen om je hartenergie te verbinden met de aarde.*
- *Voel hoe de kracht van deze mannelijke energie door je lichaam stroomt.*
- *Merk op dat deze energie je lichaam diep verbindt met de aarde.*
- *Ervaar hoe jij je zelfbewust en daadkrachtig voelt.*
- *Besef dat het mannelijke in je dienend is aan het vrouwelijke in je door het te beschermen en te omhullen.*
- *Voel hoe je vrouwelijke energie zich gerustgesteld en veilig voelt.*
- *Adem nog een aantal keren diep in en uit.*

- *Kom terug in het hier en nu.*
- *Noteer je ervaringen in je werkboek.*

Miskramen

Terheijden, augustus 1989

Aan mijn allerliefste kinderen,

Piepklein, en toch al compleet. Jullie hoefden alleen nog maar te groeien. Toch glippen jullie nu al weg uit het leven, langzaam maar zeker. Morgen staat ons afscheid gepland.

Lang hebben we op kinderen gewacht en uiteindelijk zijn jullie ontstaan uit onze liefde. Maar jullie mogen die liefde niet ervaren. Nooit zullen we de kleur van elkaars ogen weten. Het mag niet zo zijn.

Maar jullie blijven wel voor altijd onze kinderen. Samen met het broertje of zusje dat eerder ook niet geboren mocht worden.

Hij of zij werd ons ontnomen, zonder overleg, zonder bedenktijd, zonder afscheid. Jullie laten we gaan zoals jullie gekomen zijn; in volle vrijheid.

Ik hou van jullie, voor eeuwig ...

Jullie dankbare mama

Nadat ik de volgende ochtend ontwaak uit de narcose, duurt het eventjes totdat het besef doordringt. Mijn tweeling is zojuist gecuretteerd. Ik mag wederom geen mama worden. Vechtend tegen de tranen word ik even later in mijn bed gereden naar een kamer waar een andere vrouw ligt. Ze groet me vriendelijk, ik knik afwezig terug.

Ze vraagt me na een paar minuten hoe het met me is. Ik kan mijn onbestemde gevoel niet goed verwoorden. Het is een mix van verdriet, verdwazing en eenzaamheid. En tegelijkertijd ook berusting omdat 'alles weer klopt'. Alsof het zo had moeten zijn. Dit laatste verwart me. Want we proberen al een tijdlang kinderen te krijgen met meerdere miskramen tot gevolg. Ditmaal stond er een tweeling op het menu. Dubbele voorpret maar ook dubbele angst dat het weer zou misgaan. Selffulfilling prophecy heet dat.

Verlangend naar bevestiging vertel ik mijn buurvrouw even later over de gynaecoloog. Hij keek gistermiddag bezorgd tijdens de ingelaste echo na mijn paniekerig telefoontje vanwege bloedverlies. Het was nog geen miskraam, stelde hij vast. Maar de tweeling had een groeiachterstand. Het zag er niet goed uit. Ik kon me vandaag laten curetteren of laten opnemen om experimenteel de zwangerschap nieuw leven in te blazen. Leo verkoos opname. Ik besloot met hartenpijn het eerste want het andere was geen optie voor me.

De onzekerheid over het resultaat van de behandeling zou me overweldigden. Dat wist ik van mezelf. Ik zou doodsangsten uitstaan, zoals ik dat eerder heb ervaren. En waarvoor? Diep vanbinnen geloofde ik dat het al een gelopen race was. Dat ik uiteindelijk toch weer met lege handen zou achterblijven. Verlies zat nu eenmaal in mijn DNA, wist ik onbewust. Dan maar liever

mezelf de pijn besparen en me meteen overgeven aan het noodlot.

Mijn buurvrouw luistert zwijgend mijn verhaal aan. Dan stamelt ze dat dit ook haar verhaal is van jaren terug. Alleen had zij zich toen wel laten opnemen en is zij bevallen van een jongetje. Het geluk was van korte duur toen bleek dat hij zwaar gehandicapt was. Ik voel me innerlijk gerustgesteld. En al helemaal wanneer even later de gynaecoloog aan mijn bed bevestigt dat ik de juiste keus heb gemaakt. Want de zwangerschap zou volgens hem toch wel zijn geëindigd in een miskraam.

Enkele maanden later zeg ik mijn goedbetaalde baan als directiesecretaresse op. Het is tijd om tot mezelf te komen. Leo kan zelfstandig de financiële lasten dragen en moedigt mijn besluit aan. Voor 't eerst sinds lange tijd kies ik uitdrukkelijk voor mezelf. Tegen iedereen die het horen wil zeg ik: 'Komt er ooit nog een kind: fijn! Zo niet: jammer!' Ruim negen maanden later ligt onze zoon in mijn armen. Veertien maanden daarna levert de ooievaar onze dochter af. Het is alsof onze kinderen energetisch al in de wachtkamer zaten, totdat ik de deur voor ze openhield.

Twaalf jaar later tekenen hun vader en ik de scheidingspapieren. Ik ben dan net gestart als zelfstandig journalist/tekstschrijver en kan in mijn eentje nauwelijks voorzien in het levensonderhoud. Er volgen uitdagende jaren waarin ik veel tijd besteed aan persoonlijke ontwikkeling. Veel onopgeloste zaken uit het verleden passeren de revue. Ook het verlies van mijn ongeboren

kinderen vraagt aandacht op diepere niveaus. Tegelijkertijd voel ik me schuldig dat ik niet altijd oog heb voor de behoeftes van mijn geboren kinderen.

Op een lenteochtend in 2009 krijg ik vanuit inspiratie een coachmethode door. Deze werkt met spoorwegsymboliek. De daarop volgende dagen maak ik innerlijke treinreizen om mijn ongeheelde emoties te verwerken. Allereerst van mijn eerste miskraam die vlak na onze huwelijksreis plaatsvond. De emotionele beerput gaat open. Ongegeneerd kan ik jaren na dato eindelijk mijn boosheid energetisch uiten naar familieleden die mij beschuldigden van onvoorzichtigheid en egoïsme. Want ik zou door mijn toedoen hen de vreugde van een baby hebben ontzegd.

Vervolgens ga ik aan de slag met mijn onderdrukte verdriet. Ik kan hardop tegen mijn ongeboren kind zeggen dat ik het zo enorm mis. Daarna ben ik eraan toe de jongere Joyce te ontslaan van haar diepgewortelde schuldgevoel dat het allemaal aan haarzelf had gelegen. Na al die jaren voel ik lijfelijk een enorme bevrijding door anderen en mezelf te vergeven. Ik werk de treinmethode verder uit en doop het om tot *Rejoyce Xpress*. Mijn journalistenpen hang ik aan de wilgen en trots open ik mijn coachpraktijk.

Steeds vaker, en bijna altijd met succes, help ik vanaf dan anderen om hun onderdrukte emoties te verwerken. Miskraam blijft me bezighouden. Vandaar dat ik met een zakenpartner in 2014

het platform *MiskraamVerwerken.nl* opricht. Op dat moment voelt dit als mijn levensmissie. Om vrouwen te helpen helen na het verlies van hun ongeboren kind(eren) door miskraam en abortus. Het idee slaat aan en door mijn Libelle Ster-nominatie levert het project landelijke aandacht op.

Niet veel later kom ik tijdens een sessie met mijn eigen spirituele coach op het spoor van mijn tweelingzus Grace. Zij hield het na een kort verblijf in de moederbuik voor gezien en liet mij alleen geboren worden. Duizend-en-een puzzelstukjes vallen eindelijk op hun plek. Ik begin ongeboren zielskinderen in een ander licht te zien wat resulteert in een nieuw project: *Spirituele Kinderwens*.

Het voelt tot op de dag van vandaag kloppend en vervullend dat mijn werk aansluit bij mijn eigen levenservaringen. Ik merk dat juist alleengeboren twee- en meerlingen in potentie goede life-coaches en therapeuten zijn. Zij hebben immers vaak zelf vele levensthema's doorleefd. En kunnen als geen ander dit overbrengen op anderen.

Maar een mens is nooit te oud om te leren en te ontdekken. Dat geldt zeker ook voor mij. Begin 2021 houd ik een Zoom-interview met coach Jane Haridat. Het gesprek gaat over het herstellen van je creatielijn na een miskraam. We praten nog wat na. Dan voel ik een sterke energetische aanwezigheid. Jane vertelt me dat dit mijn ongeboren zoon is. Hij voelt zich onvoldoende

door mij erkend. Het verwart me. Want ik dacht klaar te zijn met de verliesverwerking van mijn ongeborn kinderen.

Mijn zielskind blijkt de helft te zijn van mijn tweeling die ik heb laten curetteren. Hij laat me via Jane weten dat hij verder had willen gaan in de zwangerschap. Het duizelt me, ik voel me misselijk worden. Want ik besef na zoveel jaren dat het toen dus geen gelopen race was. Dat in ieder geval dit kind verder wilde leven. De vermeende miskraam blijkt nu ineens deels een abortus te zijn geweest.

De tranen stromen over mijn gezicht. Hoe kon ik het zo mis hebben? Jane laat weten dat mijn zielskind niet boos op me is. Hij maakt het nu goed. Hij is toentertijd bij mij gekomen om me te helpen sterker te worden. Om meer vanuit mijn innerlijke kracht te leven. Dat wil hij nog steeds als ik hem toelaat. Ik mag hem eerst erkennen door hem een naam te geven en hem levend te houden met een tastbaar symbool.

Na de Zoom-meeting gaat er van alles door me heen. Spijt en schuldgevoel enerzijds, maar anderzijds ook trots en blijdschap dat ik er een zoon bij heb. Ik besluit hem Davy te noemen. Een naam die al vele jaren in mijn hoofd rond zoemt. Mijn oog valt vervolgens op een grote houten locomotief op de grond die ik soms inzet bij klantsessies voor innerlijke treinreizen. Ik heb mijn symbool gevonden. De 'Dave-mobiel' prijkt sindsdien op

een ereplekje. Met zijn robuuste uitstraling inspireert mijn zielszoon me om moedige stappen te nemen. Zoals het schrijven van dit boek.

Het valt me op dat veel alleengeboren twee- en meerlingen ook een of meerdere miskramen hebben gehad. Ga dan voor jezelf na of je net als ik baarmoederlijke besluiten heb genomen. Zoals: 'Het is onveilig in de baarmoeder'. Het kan dan zijn dat je geheel onbewust juist (vooral jonge) zielen aantrekt die de ervaring van een miskraam willen meemaken. Want nogmaals; er gaat weinig tot niets verkeerd in het Universum. Dat geldt ook voor het verlies van je tweelinghelft.

Oefening: maak een innerlijke Rejoyce Xpress-reis vanaf Station Verdriet

- *Ga met pen en papier ergens zitten waar je ongestoord aan de slag kunt. Of gebruik je werkboek.*
- *Het is handig om wat papieren zakdoekjes en wat te drinken bij de hand te hebben.*
- *Bepaal naar wie je een verdrietreis wil maken (bijvoorbeeld je ongeboren tweelinghelft of zielskind).*
- *Zoek een voorwerp op dat hem of haar symboliseert en leg dit voor je neer.*
- *Stel je voor dat je een reis gaat maken in je privé-trein naar het station van die persoon.*
- *Zodra je bent ingestapt, gaat de trein rijden.*
- *Vul de volgende zinnen aan vanuit intuïtie:*
- *‘Ik ben verdrietig omdat jij...’*
- *‘Dit heeft tot gevolg dat ik...’*
- *‘Hierdoor voel ik mij...’*
- *‘Ik had liever gewild dat jij...’*
- *Je komt aan op het station van bestemming. Loop naar de stationsrestaurantie toe.*
- *Stap naar binnen. Je ziet daar de desbetreffende persoon zitten die jou zwijgend zal aanhoren. Als je dit lastig vindt, kun je het symbolische voorwerp gebruiken.*
- *Lees nu je antwoorden hardop voor. Herhaal dit nogmaals.*
- *Wat zie, voel en bemerk je bij die ander?*
- *Neem liefdevol afscheid van hem/haar.*
- *Loop terug naar je trein en stap in.*

- *Zodra de trein rijdt, vul je de volgende zinnen aan:*
- *'Ik voel me gehoord en getroost. Door deze ervaring ben ik tot het inzicht gekomen dat...'*
- *'Hierdoor voel ik me nu...'*
- *'Ik kan nu het volgende achterlaten op mijn Station Verdriet...'*
- *'Zodat ik...'*
- *Je trein arriveert weer op je thuisstation.*
- *Adem diep in en uit en rek je helemaal uit.*
- *Maak in je werkboek aantekeningen van je reis.*
- *Rust goed uit en drink voldoende water.*

Moederschap

Breda, februari 1991

Mijn adem stokt. Hoorde ik dat nou goed? Met open mond staar ik naar de gynaecoloog tegenover me. Zijn zojuist uitgesproken woorden echoën nog na:

‘Ik moet u feliciteren, want als u niet zo rustig was gebleven was het misschien fout gegaan.’

‘Hoezo?’ stamel ik.

De man pauzeert en zoekt naar de juiste woorden.

‘U weet dat Nick in stuitligging is geboren?’

Jazeker weet ik dat. Ook hoe bijzonder dit was omdat slechts drie tot vier procent van de baby’s bij de bevalling in stuitligging ligt. En dat dit regelmatig resulteert in een keizersnee. Natuurlijk weet ik ook nog dat mijn eigen gynaecoloog mijn bevalling inleidde door de schedelelektrode abusievelijk te bevestigen aan Nicks billetje. Waardoor zijn stuitligging pas bij het persen werd opgemerkt. Op de verloskundeafdeling was mijn gynaecoloog dan ook middelpunt van spot. Ik lachte smakelijk mee. Mij deerde het niet zo omdat ik eindelijk na mijn miskramen een gezond kind had gebaard. En niets of niemand kon dat prille moedergeluk ondermijnen.

‘Maar beseft u ook wat de risico’s daarbij waren?’

Ik blijf hem vragend aankijken. Hij vervolgt zijn verhaal:

‘Als we van tevoren weten dat het kind in stuitligging ligt, verloopt de bevalling anders.’ Hij legt uit welke voorzorgmaatregelen er dan genomen zouden zijn. En ineens dringt het pas goed tot me door waarom ik een week geleden zo’n drang voelde om een aparte afspraak te maken met deze man. Terwijl mijn eigen gynaecoloog de nazorg deed.

Een dorpsgenote vertelde me onlangs op de parkeerplaats van Lidl een soortgelijk bevallingsverhaal, maar dan die van haar schoonzus. Ook bij haar bleek pas tijdens de persweeën dat haar kind in stuitligging lag. Helaas heeft haar kind dit niet overleefd. De man tegenover me herhaalt zijn woorden.

‘Dus nogmaals, ik moet u feliciteren dat u niet in paniek raakte en rustig bleef.’

Na een warme handdruk rijd ik met verhoogde hartslag naar huis. Ik denk terug aan hoe ik de bevalling vooral in meditatie had doorlopen. Niemand, zelfs Leo niet, moest iets aan me vragen. Ik bevond me in mijn eigen wereldje waarin ik in een bootje op het water dreef. Iedere wee was voor mij een watergolf die het bootje optilde totdat de golf weer oploste in zee. Door deze meditatieve staat ging haast iedere activiteit in die bevallingskamer compleet aan mij voorbij.

Wie nog wel gegrift stond in mijn geheugen was de hoofdzuster. Een kordate vrouw met kort donker haar. Zij toucheerde mij aan het begin van die avond en zei op rustige maar stellige toon dat ze de dokter erbij ging halen. Vanaf toen ging het razendsnel. Het werd druk in de verloskamer. Ik volgde alle instructies op, bleef door de pijn heen ademen en ontspande me zoveel mogelijk tussen de persweeën door. En voordat ik het wist was Nick geboren. Zo'n 3400 gram schoon aan de haak. En pas nu, een maandje later, besef ik wat een spannende geboorte dit ook voor Nick moet zijn geweest.

Thuisgekomen lees ik op internet dat je bij een stuitbevalling met zeven of acht centimeter ontsluiting al persdrang kunt hebben, maar daar niet aan mag toegeven. Ik herinner me ineens dat ik op 't laatst moest zuchten in plaats van persen en ik snap nu ook waarom iemand steeds druk uitoefende boven mijn schaamstreek. Bovenal herinner ik me nu hoe alles op 't laatst stil werd om me heen en ik me helemaal overgaf aan een hogere macht. Ik voel diepe dankbaarheid opkomen.

Amper vijf maanden na Nicks geboorte ben ik alweer zwanger. Net als bij de eerste keer wordt ook deze zwangerschap scherp gemonitord vanwege mijn miskraamverleden. Het vertrouwen in mijn eigen gynaecoloog is weer hersteld. Ik voel me op wat stressmomenten na vrij ontspannen.

Op de vroege vrijdagochtend van de bevalling bezoek ik zelfs eerst op de kinderafdeling mijn overbuurvrouw uit de straat. Zij

was onverwacht afgelopen nacht al bevallen van een gezond meisje. Bij het uitzwaaien beloof ik haar lacherig dat ik 'even een vriendinnetje ga baren' voor haar dochter.

Na een dubbelcheck van mijn gynaecoloog blijkt de schedel-elektrode ditmaal bevestigd te zijn aan het juiste lichaamsdeel. Ook deze bevalling doorloop ik vrij meditatief. Toch reageer ik ditmaal iets alerter op wat er rondom mij gebeurt. En halverwege de middag is ze er. Blonde Jessie van 2700 gram. Dolgelukkig ben ik, vooral als ze een 10 als Apgar-score krijgt en ze met haar blauwe ogen in mijn armen ligt. Even later ligt ze in haar ledikantje naast me op zaal. Leo is vertrokken naar de drukker zodat de geboortekaartjes nog voor het weekend worden gedrukt.

Zo trots als een pauw kom ik op adem. Even later begint Jessie aanhoudend te kuchen. De ervaren moeder die tegenover me ligt, adviseert me de zuster te bellen. Deze trommelt op haar beurt de kinderarts op. In no-time wordt Jessie naar de couveuseafdeling vervoerd waar ze gekoppeld wordt aan allerlei apparaten. Ik zit er rillend in een rolstoel bij. Wat voel ik me machteloos. Ook wordt bij Jessie bloed geprikt. Haar huil gaat door merg en been.

Jessie blijkt een longontsteking te hebben, waarschijnlijk opgelopen tijdens de bevalling. Het duizelt voor mijn ogen wanneer ik word teruggedrennen naar de afdeling. Leo weet nog van niets, maar ik krijg geen gehoor als ik hem bel op onze huistelefoon.

Mobieltjes hadden we toen nog niet. Ik voel me radeloos en in de steek gelaten.

Vlak na zevenen stapt Leo stralend de kamer binnen met Nick op zijn arm. In zijn andere hand houdt hij een grote knuffelbeer vast. In zijn kielzog komen breed glimlachend mijn ouders binnen. Niet voor lang. Iedereen staat verstijfd van schrik als ik huilend stamel wat er is gebeurd. Direct daarna stappen ook mijn broer en schoonzus binnen. Ook hun blijdschap is van korte duur. We mogen even op de couveuseafdeling naar Jessie kijken. Haar toestand is stabiel.

Het afscheid even later op zaal is bedrukt. Want wat moet je tegen elkaar zeggen op zo'n moment? Ook Leo vertrekt meteen omdat mijn ouders met hem zijn meegereden. Bovendien is het bijna slaaptijd voor Nick. Ik voel me moederziel alleen en bijna uitgeput. Met rooddoorlopen ogen geef ik Jessie laat die avond haar voeding. Er is weinig veranderd in haar situatie en ze gaat een spannende nacht tegemoet.

Om half vijf 's ochtends schrik ik wakker uit mijn slumerslaap. Een verpleegkundige schijnt met een zaklamp in mijn gezicht. Ik verstijf. Snel laat ze me weten dat het beter gaat met Jessie en dat ze het gaat redden. Haar woorden moeten eerst goed tot me doordringen voordat ik kilo's lood van me voel afglijden. Voordat ze haar ronde vervolgt, vertelt mijn nieuwe favoriete verpleegkundige me dat ze afgelopen nacht bij de geboorte was

van mijn overbuurmeisje. Ze weet zeker dat de meisjes veel plezier gaan beleven samen. Met een brede grijns tel ik de uren af, popelend om bij dageraad mijn dappere dochter te bezoeken.

Het moederschap verloopt in de loop der jaren met vallen en opstaan. Als je me nu vraagt of ik mezelf een goede moeder acht, zeg ik: 'Ik ben niet de allerbeste moeder geweest, maar wel de beste moeder die ik kon zijn.' Eigenlijk groef ik mijn grootste valkuil al gedurende mijn kinderwens. Ik omschreef mijn benodigde moederskills als: 'Ik weet precies hoe het niet moet.' Dit is een bijzonder wankel opvoedingsstijl, kan ik je verzekeren.

Vooraf na de scheiding met Leo ervoer ik als alleenstaande moeder de opvoeding als uitdagend. Mijn kinderen stonden aan het begin van hun tienerjaren. Het moeten vertellen dat papa en mama zouden scheiden prijkt nog steeds bovenaan mijn lijst 'meest moeilijke gesprekken ooit'. Het voelde alsof ik vanaf dat moment steeds achter de feiten aanliep. En ik mijn kinderen niet helemaal kon geven wat ze van hun moeder nodig hadden.

Toch ben ik druk bezig geweest. Naast het moederschap en het opbouwen van een startende onderneming werd persoonlijke ontwikkeling 'my middle name'. In het boek *Drama in de moederschap* adviseert het auteursechtpaar Austermann niet voor niets om eerst aan de slag te gaan met andere levensissues. Dan ben je emotioneel en mentaal beter voorbereid om het trauma in

de baarmoeder onder ogen te zien. Onbewust heb ik al die jaren dit advies opgevolgd.

Later ben ik familiekarma gaan helen van mijn ouderlijk gezin. Het is een ongeschreven karmawet dat als jij je pijnpunten ongeheeld laat, je kinderen dit van je overnemen. Of anders wel je kleinkinderen. Daarom zien we momenteel dat jonge mensen een boek uitgeven over de oorlogservaringen van hun getraumatiseerde opa en/of oma. Ik vond en vind dat mijn familiekarma, hoe oud deze ook is en voor zover ik hierop invloed heb, bij mij mag stoppen.

Heel vaak heb ik als alleenstaande moeder sterk de behoefte gevoeld aan 'iemand' naast me. Niet zozeer een vaderfiguur voor de kinderen, maar meer een vertrouwd iemand die mij van haver tot gort kende. Zonder een idee te hebben wie dat zou kunnen zijn. Achteraf gezien was dit hetzelfde diepe verlangen dat als rode draad door mijn leven was geweven. Vanuit een onbewuste herinnering wist ik altijd al van het bestaan af van Grace.

Opvoedtrainer Saskya Wiegel, auteur van het boek *Het meisje met de twee harten*, vertelde tijdens ons video-interview dat ouders (die zelf alleengeboren twee- of meerling zijn), bij zichzelf de dynamiek hiervan mogen ontdekken. Dan snappen ze ook beter hoe ze reageren naar hun kinderen toe. Dit kan ik beamen.

En toch ontdek ik tot op de dag van vandaag diepere lagen die nog gezien en geheeld willen worden. Bijvoorbeeld toen eind juli 2021 mijn tien maanden oude kleinzoon Viggo met hoge koorts gevloerd was door het RS-virus. Toen ik hem via video-beelden zag schrok ik erg. Meteen werd er iets in me getriggerd. Ik zag weer voor me hoe zijn moeder in die couveuse een spannende nacht tegemoet trad. En ik besepte dat hieraan nog een laagje karma vastkleefde.

Ik dacht dat ik de bevallingservaringen van mijn kinderen al helemaal had verwerkt, maar kennelijk wilde een restje nog gezien worden. Als alleengeboren tweeling zat de overtuiging nog in mijn systeem dat het niet veilig is om geboren te worden. Vandaar ook mijn eerdere miskramen en risicovolle bevallingen. Meteen heb ik via een systemische oefening zowel mijn dochter als kleinzoon bevrijd. Het was immers mijn karma en niet dat van hen. Vervolgens heb ik dit symbolisch vrijgelaten in de kosmos. Energetisch werkt dit door op volgende generaties.

Wel wil ik hierbij aantekenen dat iedere individuele ziel een eigen agenda heeft. Ook je (klein)kinderen. Vanwege hun zielsplan hebben ze juist jou uitgekozen als ouder of grootouder. We mogen allemaal elkaars zielsplan respecteren. Als de ziel voorafgaand aan de incarnatie heeft besloten door een bepaalde heftige ervaring te gaan, dan zal dat ook gebeuren. Net zoals de ziel van Grace al eerder had besloten haar verblijf in de baarmoeder voortijdig af te kappen.

Het innerlijk werk is juist in deze sterk veranderende samenleving van groot belang. Door de snelle frequentiestijgingen van Moeder Aarde wordt alles wat duister is (met een lage frequentie) zichtbaar in het licht. Dat gaat echt niet alleen op voor onze uiterlijke wereld. Alles begint juist met het erkennen van het duister binnenin onszelf. Het verheugt me dan ook dat veel alleengeboren twee- en meerlingen tijdens de lockdowns werken aan zichzelf. Precies zoals onze ongeboren helft dit graag ziet.

Oefening: ontlast karmisch je kind(eren)

- *Ga in een ruimte staan waar je niet gestoord wordt.*
- *Neem voor jezelf en voor elk van je kinderen een blad met hun naam erop.*
- *Leg je eigen blad op de grond. Leg de bladen van je kinderen op leeftijd voor je.*
- *Ga staan op je eigen blad en richt je tot je kind(eren).*
- *Ga ze beurtelings af en zeg het volgende: 'Ik ben je moeder (vader) en jij bent mijn oudste (middelste, jongste) zoon (dochter). Ik mijn lot, jij jouw lot. Ik mijn verantwoordelijkheid, jij jouw verantwoordelijkheid. Respecteer mijn plek en ik respecteer jouw plek.'*
- *Voel wat dit met je doet.*
- *Noteer je aantekeningen en inzichten in je werkboek.*

Vriendschappen

Etten-Leur, 2017

Genietend van een cappuccino zit ik deze dinsdagochtend met een aantal ondernemers in een kringgesprek. Door de klapdeur komt een onbekende vrouw binnen. Ze kijkt even rond en neemt plaats op de lege stoel rechts naast me. We stellen ons aan elkaar voor. Een golf van herkenning overspoelt me. Deze vrouw voelt erg vertrouwd aan, terwijl we elkaar niet eerder hebben ontmoet.

Vrijwel direct krijgen we een vriendschappelijke band, zowel zakelijk als privé. Zij helpt me mijn ondernemersskills te verbeteren en ik help haar met emotionele pijnpunten. Steeds vaker appen we elkaar, vaak ook voor het slapengaan. Ze voelt als een jongere zus die ik lang geleden uit het oog ben verloren. Een medium bevestigt enkele weken later dat we in een vorig leven als zusjes de enige overlevenden waren in een door een dodelijke griep geteisterd dorp. Tot haar dood heb ik haar toen verzorgd. Kort daarna blies ook ik mijn laatste adem uit.

Als bekroning dat we elkaar hebben teruggevonden, introduceren we een maandelijkse zussendag. Privé deel ik bijna alles met haar. Zakelijk ontstaat echter de eerste scheur wanneer ze mij en een collega inhuurt als begeleiders van een edelsteenopstelling en vervolgens onze factuur niet betaalt. Steeds opnieuw legt ze de oorzaak buiten zich. Ik wil haar heel graag geloven.

Bij iedere fysieke ontmoeting verdringt mijn zussenliefde alle twijfels. Ik stuur haar zelfs maanden later een creditnota om haar te ontlasten. Ze reageert opgelucht.

Bij een veiling voor het goede doel, die zij daarna organiseert ten bate van mijn project, halen we een mooi bedrag op. Ondernemers kopen gul. Ook ik verkoop card decks en edelsteenboeken waarbij mijn opbrengst belandt in de veilingpot. Tijdens de daaropvolgende netwerkbijeenkomst overhandigt mijn vriendin me onder luid applaus symbolisch de cheque. Het fysieke bedrag wordt hierna echter niet gestort. Volgens haar omdat de notaris een fout heeft gemaakt.

Steeds vaker confronteer ik haar met haar gedrag. Ze reageert dan met spijt, wat mij weer doet twijfelen. Ze is immers mijn verloren zusje en dus mijn verantwoordelijkheid. Ik ga haar niet nogmaals verliezen, vertel ik mezelf. Liefde maakt blind, zeker als het karmisch is. Langzaamaan raak ik emotioneel uitgeput. Ik kan me niet langer wegcijferen voor haar. Als ze een week later opnieuw een belofte niet nakomt, schraap ik alle moed bij elkaar en verbreek ik ons contact.

Dit doet me erg veel pijn. Nachtenlang lig ik ervan wakker. Ik moet steeds de verleiding weerstaan om haar toch te appen. Als ik kort daarna ter afleiding doelloos ronddwaal in een meubelzaak in Roosendaal, hoor ik *What about us* van Pink door de

luidsprekers galmen. Ik breek en barst tussen de fauteuils en salontafels in tranen uit. Thuisgekomen gaat de huilbui verder. Pas de volgende ochtend lijken mijn tranen opgedroogd.

Terugblikkend heb ik vaker vriendinnen gehad voor wie ik diepe liefde voelde. Voor mijn beste vriendin op de havo was ik bereid door het vuur te gaan. We deelden al onze geheimen. School was voor ons een ontsnapping uit een wurgende thuissituatie. Nadat mijn vriendin tijdens een logeerpartij bij haar thuis huilend naar bed was gerend na een scheldkanonnade van haar narcistische vader, verzamelde ik al mijn moed en nam het voor haar op.

Urenlang zat ik vervolgens stokstijf van angst in mijn stoel. De briesende man tegenover me sloeg steeds meer borrels achterover en deed hele nare uitspraken. Ik was enorm opgelucht toen hij uiteindelijk in zijn stoel in slaap viel. Vanaf toen was ik daar niet meer welkom. Mijn vriendin en ik spraken elkaar alleen nog tijdens tussenuren op het schoolplein of tijdens het spijbelen in café De Ploeg om de hoek. Uiteindelijk scheidden onze wegen abrupt nadat ze uit huis was geplaatst en niet meer op school kwam. Niet wetende waar ze was voelde ik me radeloos om verder te moeten zonder haar.

Tientallen jaren later ontmoetten we elkaar weer en kwam de waarheid aan het licht. Haar manipulatieve vader had mijn vriendin vlak voor haar verhuizing een leugen over mij verteld waardoor zij zich door mij verraden voelde. Terwijl ik juist al

die jaren dacht dat zij mij in de steek had gelaten. Gelukkig hebben we het alsnog uitgesproken waardoor de losse eindjes zijn opgelost.

Ook als volwassene kon ik mezelf verliezen in een vriendschap met een vriendin. Vooral als ze emotioneel in de knoop zat en ik me verantwoordelijk voor haar voelde. Ik besepte dat pas nadat een bevriende therapeute me erop wees dat het leek alsof die vriendin en ik waren samengesmolten. Later herhaalde dit zich met iemand die ik in de streekbus tegenkwam onderweg naar een opleidingsdag. De ‘herkenning’ raakte ons beiden als een bliksemschicht.

Buiten de opleiding om zochten we elkaar steeds vaker op. Het was bizar. We deelden heel veel interesses. Gingen met dezelfde mensen om, bezochten dezelfde plekken. Dat we elkaar niet eerder waren tegenkomen was een raadsel. Zij voelde als mijn ‘andere ik’ die mij completeerde. Een andere studiegenote noemde ons ‘tweelingzielen’, wat voor mij zowel goed, maar ook verstikkend aanvoelde. Na een klein jaar beëindigde ik abrupt onze vriendschap. Dit was nadat ze onze afspraak annuleerde omdat haar ex-vriend onverwacht was blijven slapen. Weer voelde ik een dolksteek in mijn rug van afwijzing en verraad. Weer verviel ik daarna in mijn oude patroon van afzondering.

Door de jaren heen kan ik steeds beter met vriendschappen omgaan. Zeker sinds ik van Grace’s bestaan afweet. Het gat dat zij

in de baarmoeder heeft achtergelaten, hoeft niet meer door een ander te worden opgevuld. Wel blijf ik alert bij een ontmoeting met iemand met wie het bovengemiddeld klikt. Vooral als het een alleengeboren twee- of meerling betreft. Daar ligt een trigger, om me met die ander te willen vereenzelvigen. Bewustzijn is, zoals altijd, het antwoord.

Als jij je herkent in deze trigger, weet dan dat je al heel en compleet bent. Je mag jezelf bevrijden van wederzijdse afhankelijkheid. Je mag je behoefte om met een ander samen te smelten, loslaten. Dat kun je bijvoorbeeld doen door in gebed of meditatie alle psychische koorden en karmische banden met die ander te verbreken. Klamp je niet meer aan anderen vast. Want jij bent in wezen al vrij. Geef je eigen autonomie niet uit handen.

Jouw leven ziet er een stuk leuker uit als jij jezelf vult met zelfliefde en zelfacceptie. Als jij van jezelf houdt, trek je vanzelf anderen aan die ook liefde voor jou voelen. Zonder behoefte aan wederzijdse afhankelijkheid. Jij bent een vrije ziel. Net zoals je ongeboort zus(sen) en/of broer(s).

Oefening: maak een innerlijke Rejoyce Xpress-reis vanaf Station Boosheid

- *Ga met pen en papier ergens zitten waar je ongestoord aan de slag kunt. Of gebruik het werkblad in je werkboek.*
- *Houd wat papieren zakdoekjes en wat te drinken bij de hand.*
- *Sluit je ogen en bepaal naar wie je nog boosheid voelt (bijvoorbeeld iemand met wie je een hechte vriendschap had).*
- *Zoek een voorwerp op dat hem of haar symboliseert en leg dit voor je neer.*
- *Stel je voor dat je een reis gaat maken in je privé-trein naar het station van die persoon.*
- *Zodra je bent ingestapt, gaat de trein rijden.*
- *Vul de volgende zinnen aan zonder je in te houden:*
- *‘Ik ben boos op je omdat jij...’*
- *‘Dit heeft tot gevolg dat ik...’*
- *‘Hierdoor voel ik mij...’*
- *‘Ik had liever gewild dat jij...’*
- *Je komt aan op het station van je bestemming. Loop naar de stationsrestaurantie toe.*
- *Stap naar binnen. Je ziet daar de desbetreffende persoon zitten die jou zwijgend zal aanhoren. Als je dit lastig vindt, kun je het symbolische voorwerp gebruiken.*
- *Lees nu je antwoorden hardop voor. Houd je niet in, dit is je kans om je waarheid uit te spreken.*
- *Herhaal dit nogmaals.*

- *Wat zie, voel en bemerk je bij die ander?*
- *Neem afscheid en bedank deze persoon dat hij/zij je heeft laten uitpraten.*
- *Loop terug naar je trein en stap in.*
- *Zodra de trein rijdt, vul je de volgende zinnen aan:*
- *'Ik voel me gehoord en getroost. Door deze ervaring ben ik tot het inzicht gekomen dat...'*
- *'Hierdoor voel ik me nu...'*
- *'Ik kan nu het volgende achterlaten op mijn Station Boosheid...'*
- *'Zodat ik...'*
- *Je trein arriveert weer op je thuisstation.*
- *Adem diep in en uit en rek je helemaal uit.*
- *Verwerk je aantekeningen in je werkboek.*
- *Rust goed uit en drink voldoende water.*

Muziek

Breda, zaterdagavond 1974

Mijn hartslag versnelt. Mijn adem stukt. Ellen knijpt mijn hand zowat blauw. Tromgeroffel, want de jury maakt zo de winnaar van de talentenjacht bekend. Het gaat tussen Pim en ons, twee havo-vriendinnen. Natuurlijk is Pim als ervaren tv-muzikant torenhoog favoriet. Maar wie weet...

Het was mijn moeder die maanden geleden Joël (de 'Jo' van Joyce en 'El' van Ellen) stiekem had aangemeld bij de organisatie van het muziekevenement. Dit zou plaatsvinden letterlijk bij ons om de hoek, in gemeenschapshuis De Wegwijzer. Met in de jury een bekende NCRV-radiodiscjockey.

Speciaal voor deze unieke gelegenheid had ik een lied met gitaarbegeleiding gecomponeerd. Ellen en ik zongen dit tweestemmig. *Please poor singer* ging over een dakloze muzikant en symboliseerde mijn maatschappelijke betrokkenheid. Mijn zang was verre van perfect, maar kwam recht uit mijn hart. Mijn gitaarspel beperkte zich tot de basisakkoorden. Ellen echter had een klassieke stem en haar gitaarspel was een lust voor het oor. Als Joël klonken we erg aardig.

Dat vindt de jury kennelijk ook. Want even later springen en gillen we hysterisch de zaal door. Het applaus klinkt verrassend

doch gemeend. Hebben we toch zomaar Pim met een tiende punt verschil verslagen. De juryvoorzitter roemt ons om de gevoeligheid van het lied en onze verrassende samenzang. We ontvangen een certificaat plus de uitnodiging voor een liveoptreden voor NCRV-radio in de zaterdagmiddagshow.

Ik voel me zielsgelukkig. Ik ben gezien en gehoord, niet langer onzichtbaar. Maar het feest wordt bruut verstoord wanneer buurjongen René op de vuist gaat met ongenode bezoekers. Al snel vliegt allerlei meubilair door de zaal. De juryleden kiezen het hazenpad, net als het publiek. Ellen en ik komen ook veilig buiten en vieren het feestje verder bij mij thuis.

De NCRV-studio heb ik helaas niet meer vanbinnen gezien. Ellen en ik kregen enkele dagen na onze overwinning mot toen zij springend op een stoel in het V&D-restaurant ons certificaat verloor. Ik ergerde me groen aan haar aanstellerig gedrag en voelde me door haar verraden. Een echte vriendin zou zoiets waardevols nooit kwijtraken. Het tastbare bewijs dat ik ertoe deed was verdwenen.

Vanaf dat moment negeerde ik Ellen. Ondanks haar vele smeekbedes, spijtbetuigingen en de bemiddelingspogingen van derden was ze lucht voor me. Wat ze me had aangedaan was in mijn beleving onvergeeflijk. Dat we door mijn wrok een mogelijke muzikale doorbraak misliepen, kon me niks schelen. Principes gingen voor alles.

Muziek bleef erg belangrijk voor me. *Desperado* van The Eagles speelde en zong ik met complete overgave in mijn kamer. De rockopera *Quadrophenia* van The Who draaide ik grijs op mijn draaitafel. Ik kon me helemaal vinden in de verwarde hoofdpersoon Jimmy die meerdere identiteiten ontwikkelde. In bed huilde ik me vaak in slaap met de vinyl versie van Led Zepelins *Stairway to heaven* en John Miles' *Music was my first love*. Wat voelde ik een heimwee. Ik wilde weg van deze kille, oppervlakkige wereld waar niemand me écht leek te zien en te horen.

Actief musiceren deed ik pas weer als jonge moeder. Als zangeres bij een bluesband in Terheijden voelde ik me geliefd en geborgen bij de bandleden. Bij *Still got the blues* kwamen tijdens optredens de bluesklanken rechtstreeks uit mijn ziel. Op het podium werd ik gezien en gewaardeerd. Tijdens een dorpsfeest traden we eens op voor, satirisch bedoeld, drie koeienkoppen en één geit. Al die lege stoelen deerden mij niet. Swingend over het podium ging ik met mijn tweede stem en tamboerijn compleet uit mijn dak bij Van Morrisons *Gloria*. Alsof de zaal mudjevol zat.

Toch miste ik échte verbinding met de bandleden. Optredens zoals bij Oosterhout Blues waren voor mij hoogtepunten. Maar tijdens de wekelijkse repetities voelde ik me steeds vaker alleen en niet begrepen. Toen voormalig Brainbox zanger Kaz Lux interesse in ons toonde voor zijn voorprogramma, zag ik mijn kans schoon en nam de benen. Met het argument dat ik met

kleine kinderen thuis me onmogelijk kon vrijmaken voor weekendoptredens. Opnieuw liet ik een mogelijke mooie kans lopen. Ik heb er maandenlang stilletjes om gerouwd.

Maar misschien was mijn mooiste optreden wel tijdens de uitvaart van mijn vader in juli 2002. Bij het verlaten van de aula klonk door de luidsprekers de door mij gezongen blues-ballad *If you just try* van Walter Trout. Dit nummer had ik eerder met de band opgenomen in een studio. Een lied over verlies dat plaatsmaakt voor hoop. Ik heb het opgedragen aan mijn vader. Hij mocht na een bijzonder zwaar leven bijkomen.

Ook in de classicrock band waar ik later een van de zangeressen werd, had ik het aanvankelijk erg naar mijn zin. Covers als Anouks *Lost* en de akoestische versie van *Sacrifice* kwamen rechtstreeks uit mijn hart. Maar opnieuw voelde ik me na een poos buitengesloten. Ook tijdens pauzes en na afloop van succesvolle optredens kon ik omringd door enthousiast publiek me zielsalleen voelen. Ik miste iets of iemand, maar kon er de vinger niet opleggen. Vaak viel ik dan 's nachts huilend in slaap. Vlak voor mijn verhuizing naar Etten-Leur, eind 2012, hing ik mijn zangmicrofoon aan de wilgen.

Van andere alleengeboren twee- en meerlingen hoor ik ook geregeld dat muziek een belangrijk onderdeel is van hun leven. Tijdens ons video-interview vertelde zangeres Dymphi Peeters me dat ze als 4-jarige al eigen liedjes zong in een soort vergeten oertaal. Tegenwoordig begeleidt ze anderen met onder meer

medicijnmuziek en stemexpressie. Omdat ze zich vaak inhouden, hebben alleengeboren twee- en meerlingen opgeslagen gestolde energie in hun lijf. Met stemexpressie neem je weer je eigen plek in. Het bijzondere is dat Dymphi hierbij samenwerkt met haar ongeboren tweelingzus Serina die de benodigde frequenties belichaamt.

Wie ook muzikaal samenwerkt met haar ongeboren tweelingzus is Geertje Tobé. Om haar eenzame jeugd, gewelddadige huwelijk en achttienjarige verblijf in een sekte te verwerken, werd muziek haar creatieve uitlaatklep. Sinds ze tijdens een van mijn sessies weet dat ze een alleengeboren tweeling is, voelt Geertje zich veel meer verbonden met zichzelf. Ze beseft dat haar soms nachtelijke inspiratie voor nieuwe composities komt van haar tweelingzus.

Inmiddels verlang ik ernaar om mijn zangmicrofoon uit de mottenballen te halen. Nu ik me bewust ben van het alleengeboren zijn, ken ik mijn triggers. Voor mij geen gepijnigde bluesnummers meer of tranentrekkende ballads over verlies. Hier resoneer ik niet langer mee want de leegte in mezelf is inmiddels gevuld. Een jazzcombo lijkt me wel wat. Wie weet of Grace me hier naartoe kan leiden.

Ook al ben jij als alleengeboren twee- of meerling geen zangnachtegaal of muziekvirtuoos, dan nog kan muziek veel voor je betekenen. Zelf heb ik, geïnspireerd door Grace, een muziekvideo-playlist gemaakt op YouTube. Voor iedere stemming zit er

wel iets tussen waar ik veel troost of kracht uit haal. Uiteraard zijn er ook andere kanalen waar jij je speciale alleengeboren playlist kunt samenstellen. Misschien een ideetje voor jou?

Oefening: zing je eigen mantra

- *Een gezongen mantra is een klank of een reeks van klanken die je helpt rust in je hoofd te krijgen. Deze mantra kun je makkelijk zelf maken en gebruiken wanneer jij behoefte hebt aan ontspanning. Waar en wanneer dan ook.*
- *Door regelmatig deze mantra te zingen, oefen je positieve invloed uit op je onderbewuste. Hoe vaker je dit doet, des te meer effect zal het op je hebben. Alhoewel deze oefening erg eenvoudig is, kan het bijzonder effectief voor je werken.*
- *Bepaal vanuit intuïtie een aantal zinnestjes die jou aanspreken. Zoals: 'Ik ben liefde', 'Ik ben volledig ontspannen' of 'Alles is goed in mijn leven'.*
- *Ga rustig zitten en laat je gevoel bepalen welke mantra jou op dit moment het meest ontspannen maakt.*
- *Zeg deze woorden tegen jezelf terwijl je er een melodie van maakt. Dat kan een bestaande melodie zijn of eentje die nu spontaan in je ontstaat.*
- *Gebruik de hele dag door deze gezongen mantra zodra je wat spanning voelt opkomen.*
- *Als reminder kun je iets bij je dragen zodat je steeds wordt herinnerd aan deze mantra. Dit kan een steentje of ander klein voorwerp zijn.*
- *Noteer je ervaringen in je werkboek.*

Verjaardagen

Breda, zaterdag 12 juli 2014

Ik ben jarig! Precies 55 jaar geleden om tien voor half vijf 's ochtends verliet ik mijn moeders buik. Maar vandaag hangen er geen slingers. Geen feestelijk taartje met cappuccino. Samen met mijn moeder, broer, zus, zwager en een huisvriend zwaaien we mijn jongste zus Bonnie in haar appartement voorgoed uit. De benjamin van ons gezin steekt strakjes over naar een andere dimensie. Haar huisarts kon op korte termijn alleen nog maar deze ochtend vrijmaken.

Het is mijn beurt voor afscheidswaarden. Ik lees in Bonnie's vermoeide ogen een verlangen naar bevrijding van haar pijn, van haar voortdurende strijd. Ik pak zachtjes haar handen en zeg intuïtief: 'Doe God de groetjes van me'. Haar lippen vormen een zwakke glimlach. Het is goed zo. Wanneer iedereen vaarwel heeft gezegd, staan we hand in hand rondom haar bed. De stem van de jonge huisarts trilt wat. Hij krijgt een bemoedigende hand op zijn schouder.

Even later ligt daar Bonnie's zielloze lichaam. Ik zit nog een tijdje bij haar, samen met mijn andere zus Heidi. In stilte. Dit is zo'n moment waarbij woorden tekort schieten en er veel gevoeld wil worden. Een moment waarin ik me ook gedragen voel door een hogere macht.

Wanneer ik een halfuurtje later vertrek, kijk ik nog eenmaal om naar Bonnie's lichaam. Ik voel een diepe vrede. Op dat moment besluit ik dat 12 juli vanaf dan een dubbele feestdag is: mijn verjaardag én haar bevrijdingsdag. Sindsdien proost ik uitdrukkelijk deze dag ook op mijn jongste zus. Eindelijk is mijn verjaardag getransformeerd tot een verrijkende dag.

Dit was vroeger wel anders. Waar klasgenootjes op hun verjaardag met feestmuts op rondgingen in de klas met hun snoeptrommel, was dit meestal voor mij niet weggelegd. De zomervakantie was immers al begonnen. Wel hield ik een verjaardagsfeestje thuis. Maar vaak voelde ik me afgewezen als een aantal vriendinnen al vertrokken waren op vakantie. Zelden voelde ik me echt jarig. Ondanks de slingers en cadeaus van mijn ouders. Er ontbrak gevoelsmatig iets of iemand.

Dit onbestemde gevoel herhaalde zich later op de werkvloer. Ik hield op 12 juli stevast worstenbroodjes en appelflappen over omdat een aantal collega's nét vertrokken waren op vakantie. Mijn verjaardag voelde al die jaren incompleet. Dit verbeterde nadat ik als zelfstandige mijn verjaardag met de stille trom liet passeren voor mijn werkrelaties. Alles beter dan die afwijzing en eenzaamheid te voelen.

Vreemd genoeg gingen er op mijn verjaardag ook geregeld bekenden hemelen. Als twintiger bijvoorbeeld. Op mijn Haagse etage was ik gastvrouw voor mijn familie. Totdat oom en tante aanbelden met het verdrietige nieuws dat oma was overleden. In

no-time waren de stoelen leeg. Met halfvolle glazen en lauwe frituurhapjes op tafel als stille getuigen. Hoe verdrietig ik ook was vanwege oma, het gevoel niet gezien en erkend te worden sneed dwars door mijn ziel.

Het gekke is dat vaak ook op mijn lustrumverjaardagen iets ongewoons gebeurde. Ik vergeet nooit mijn tuinfeest op mijn veertigste verjaardag, met een hoofdrol voor mijn dronken zus Bonnie. Nadat het overige bezoek was vertrokken, bleef zij lallend in haar tuinstoel zitten. Ze wilde met mij ‘praten over vroeger’. Toen ik aangaf daar niets voor te voelen, begon ze te schreeuwen en wilde ze weten of ik wel van haar hield. Het schaamrood stond me op de kaken. De burens hadden dit ongetwijfeld meegekregen. Uiteindelijk kreeg ik mijn zus door de voordeur. Wat begon als een zomers feest eindigde voor de zoveelste keer in vertwijfeling.

Een nieuw dieptepunt diende zich tien jaar later aan, op mijn vijftigste. Ik ontwaakte die zondag als ‘Sarah’. Voor mijn kinderen en naaste familie had ik een feestelijke koffietafel, bowlingbaan en barbecue geregeld. Vlak voor ons vertrek kreeg mijn dochter Jessie slecht nieuws. Haar goede schoolvriendin was samen met haar broer die nacht na een eindexamenfeestje onderweg naar huis verongelukt. We waren in shock en moesten opnieuw schakelen. En weer werd dat onbestemde gevoel in me getriggerd. Het gevoel dat ik nou eenmaal mijn verjaardag niet mocht vieren.

Mijn moederhart ging uit naar Jessie. Ondanks haar verdriet was ze die dag overal bij aanwezig. Maar de sfeer was gezet. Terwijl ik na afloop thuis de slingers en verjaardagskaarten opruimde, vertrok mijn dochter op haar scooter met haar slaapzak richting vriendenclub. Ze wilden de komende dagen samen doorbrengen. De avond erop zag ik Jessie terug op de bus toen ze op een herdenkingsdienst door Hart van Nederland werd geïnterviewd.

Al jarenlang verbond ik de dood aan mijn geboortedag. Maar ik was me nog onbewust van het dieperliggende trauma dat zich eerder in de baarmoeder had voltrokken. Totdat ik op verjaardag nummer 55 (engelengetal voor transformatie) dit kon omvormen tot 'feestdag'. Maar het vergde nog een extra jaar voordat het ontbrekende puzzelstuk op z'n plek viel. Dat was het jaar dat mijn tweelingzus Grace in mijn bewustzijn verscheen.

Op de vooravond van mijn 62^e verjaardag, op zondag 11 juli 2021, besluit ik wakker te blijven tot middernacht. Ik overdenk het afgelopen levensjaar en zet mijn intenties neer voor het komende jaar. Een kwartier voor het *moment suprême* voel ik verdriet opkomen. Ik mis Grace in al mijn vezels. Op YouTube zet ik 'ons lied' op, Ellen ten Damme met *Open einde*, en geef ik mijn tranen de vrije loop. Hierna voel ik me een stuk beter. Als mijn mobiel 0.00 uur aangeeft, dans ik op *Celebration* van Kool & The Gang. Ik hef ondertussen in gedachten het glas op Bonnie. Want vandaag, 12 juli, is het weer zover: de viering van een hele bijzondere dag met een rijke historie.

Al een poos hoor ik van veel andere alleengeboren twee- en meerlingen dat ook zij een complexe verhouding hebben met hun verjaardag. Waar een aantal zich vooral verdrietig en eenzaam voelt, worden anderen overspoeld door schuldgevoelens. Dat zij wel leven en die ander(en) niet. Dit leidt soms tot vluchtgedrag en zelfs tot een doodswens. Ieder mag voor zichzelf een manier vinden om van zijn of haar verjaardag een feestje te maken. Alleen al het feit dat jij *alive and kicking* bent, verdient slingers en gebak. En daar zijn al onze ongeboren broers en zussen het helemaal mee eens!

Tekenopdracht: kleur je verjaardag in

- *Pak een A4'tje en kleurpotloden of gebruik je uitgeprinte werkboek.*
- *Ga ergens zitten waar je niet gestoord wordt.*
- *Sluit je ogen en verbind je met je verjaardag. Welke emoties en gedachtes komen op?*
- *Teken de contouren van jezelf, dus een leeg poppetje. Gebruik het hele vel.*
- *Houd je tekening op zo'n 50 cm van je vandaan. Zie je jezelf scherp of vaag?*
- *Als je jezelf vaag ziet, voel dan of je het moeilijk vindt je plek in te nemen. Wil je liever onzichtbaar zijn op je verjaardag?*
- *Sluit je ogen en voel waar bij jou angst zit als je denkt aan je verjaardag. Pak het zwarte potlood en kleur die plekken in.*
- *Doe hetzelfde met het rode potlood waar je boosheid voelt.*
- *Doe hetzelfde met het bruine potlood waar je verdriet voelt.*
- *Doe hetzelfde met het gele potlood waar je blijheid voelt.*
- *Doe hetzelfde met het groene potlood waar je zelfliefde voelt.*
- *Doe hetzelfde met het blauwe potlood waar je wilskracht voelt.*
- *Kijk nu goed kijken naar je tekening. Wat valt je op?*

- *Draai je tekening om. Wat is er aan de achterkant het meeste doorgedrukt? Dit deel vraagt je meeste aandacht.*
- *Draai je tekening weer om en kijk per lichaamsdeel welke kleur je hebt gebruikt. Dit geeft je informatie over de locatie van mogelijke blokkades.*
- *Gebruik vooral je eigen intuïtie om je tekening te duiden.*
- *Noteer al je bevindingen in je werkboek.*

Woonplekken

Den Haag, 1979

Het huilen staat me nader dan het lachen. Mijn zware benen sputteren tegen en willen rust. Maar ik moet verder. Met een adressenlijst van het kamerbemiddelingsbureau op zak, struin ik na werktijd door de Haagse straten. Ik móét nieuwe woonruimte vinden in deze stad die veel Indische mensen ‘thuis’ noemen, maar waar ik me niet welkom voel.

Ik was nog niet zo lang geleden verhuisd naar mijn nicht en haar man in een chique buurt nabij Scheveningen. Zij huurden daar een bovenetage van twee mannen die tijdens mijn verhuizing jurken droegen en op de trap strikte aanwijzingen gaven.

Mijn nicht beschouwde ik al jarenlang als oudere zus. Onze moeders waren immers zussen en onze vaders broers. We deelden dezelfde voorouders en begrepen elkaars leed. Sinds mijn nicht zelfstandig was gaan wonen, stimuleerde ze me om ook uit te vliegen. We smeedden plannen om samen te wonen.

Zij wees me ook op de vacature van het Haagse dagblad Het Binnenhof voor de functie van redactiesecretaresse. Ik solliciteerde en mocht op een zonnige ochtend aan de redactiechef mijn verhaal doen. Diezelfde middag nam hij mij telefonisch aan. Met het verzoek spoedig te starten.

Mijn verhuizing van Breda naar Den Haag verliep daardoor sneller dan beoogd. Wellicht iets te snel. Met z'n drietjes op een kleine etage wonen is geen feestje. Ook mijn nicht zat niet lekker in haar vel. Als ik terugblik, besef ik dat die plek te krap was om naast onze lichamen ook onze energetische bagage te huisvesten. Al spoedig vroeg ze me eigen woonruimte te zoeken. Ik was er kapot van en hilde me iedere avond in slaap. Wat voelde ik me verlaten en afgewezen. Maar overdag nam mijn overlevingsinstinct het over.

Dit is waarom ik nu op de vierde achtereenvolgende dag op weg ben naar het volgende adres van mijn lijst. Ik vraag voorbijgangers om de weg, want ik voel me hier als Bredase *an Englishman in New York*. In het halfduister kom ik aan op het aangegeven adres. Ik bel aan. De voordeur zwaait open en een oudere Indische dame vraagt wat ik wil. Ik zeg dat ik graag de huurkamer wil zien.

Ze neemt me onderzoekend in haar op en vraagt of ik Indisch ben. Ik beaam dit, waarna ze me uitnodigt binnen te komen. We raken aan de praat. Ze is oprecht geïnteresseerd in mijn verhaal. Ik voel me bij haar op mijn gemak. Ze vertelt me de moeder te zijn van D66-minister Laurens Jan Brinkhorst (waardoor ze dus tevens de oma is van onze huidige prinses Leontien). Helaas, de kamer is al verhuurd, maar ik mag van haar altijd blijven slapen. Ze toont me de logeerkamer.

In de tram naar 'huis' eist de vermoeidheid z'n tol. Tranen van onzekerheid rollen over mijn wangen. Het zijn ook tranen van ontroering en dankbaarheid om deze onverwachte ontmoeting. Ik ben dus toch ergens welkom en ook nog op een Indisch adres. Weliswaar tijdelijk, maar vanuit een goed hart. Ik voel een sprankje hoop en weet dat ik deze bijzondere vrouw nooit zal vergeten.

Enkele dagen later krijgt de redactiechef lucht van mijn benauwde woonsituatie. Hij regelt dat ik op de advertentieafdeling kan rondsnuffelen. Zo kan ik in relatieve rust op zoek naar woonruimtes die te huur worden aangeboden nog voordat deze in de krant verschijnen. Dankbaar maak ik gebruik van deze voorkennis. Met succes, want niet veel later pak ik mijn verhuisdozen uit in een piepkleine kamer in het Valkenboskwartier nadat mijn nicht en ik (naar later blijkt voorgoed) afscheid hebben genomen van elkaar. Op mijn nieuwe stek voel ik me redelijk vrij. Ondanks de hongerige muizen in de inbouwkast en de steenkoude doucheruimte met een gat in het dak.

Hetzelfde trucje op de krant pas ik toe wanneer ik na een jaar wil samenwonen met Leo. We belanden in het gegoede Bezuidenhout. Maar de verhuurder krijgt op een zaterdagavond mot met cafébezoekers. Met bakstenen door de ramen en nachtelijk politiebezoek als gevolg. Niet veel later sluit hij in dronken toestand zijn vrouw in haar nachtjapon buiten. Ook legt hij ons een week later dreigend een huurverhoging op die iedere juridische grondslag mist. Het is me duidelijk; we mogen weer verkassen.

Driemaal is scheepsrecht. Op de advertentieafdeling zie ik een grote etage op de grens van Den Haag en Rijswijk te huur staan. Tijdens de bezichtiging gunt een jonge donkerblonde vrouw met een getint baby'tje op de arm ons de etage, gelegen boven hun eigen woonvertrek. Haar man, die volgens haar vakantie viert in Suriname, vindt het vast ook goed. Spoedig pakken we opnieuw onze verhuisdozen in en uit. Gelukkig kunnen we het goed vinden met de verhuurster. Later ook met haar partner, een aantrekkelijke Hindoestaanse man, die is teruggekeerd.

Zo'n halfjaar wonen we hier lekker rustig. Maar dan komen plots de naar mij opgestuurde girobetaalkaarten, kascheques en giropasje niet meer aan. Ik besef de ernst van de situatie wanneer ook vreemde posten van mijn girorekening worden afgeschreven. Mijn rekening blokkeren kan niet omdat de dief ook mijn pasje achterover heeft gedrukt.

Op het politiebureau suggereert de dienstdoende rechercheur dat mogelijk onze verhuurders hier meer van afweten. Hij vertelt dat ons huisadres bekendstaat als prostitutiehuis met criminele activiteiten. Onze verhuurder zat een poos vast wegens het 'van het balkon jagen' van de vorige huurder. En, vult oom agent aan, zijn broer zit momenteel vast voor doodslag. We hebben te maken met een beruchte Haagse familie, zo blijkt. Dus enige voorzichtigheid is geboden op dat woonadres. Maar zolang er geen keihard bewijs van diefstal is, kan de politie niet ingrijpen.

Mijn adrenalinepeil breekt mijn oude record. Ook Leo voelt zich machteloos. Ik ben inmiddels weg bij de krant en heb geen voorkennis meer van nieuwe woonruimtes. Een stressvolle periode breekt aan. Op advies van de politie doen we zo normaal mogelijk tegen de verhuurders. Ik zie hoe de man des huizes in een taxi stapt wat vervolgens van mijn rekening wordt afgeschreven. Ik begrijp het niet dat de Rijswijkse recherche nog steeds niet ingrijpt als we dit tijdens onze vervolgspraak vertellen. In plaats daarvan krijg ikzelf een week later bij de postale recherche nabij het Haagse treinspoor een kruisverhoor. Het is de omgekeerde wereld.

Op een zondagmiddag komen Leo en ik 'thuis'. Omdat de verhuurder met open keukendeur staat te koken, lopen we in versneld tempo door naar boven. We staan inmiddels stijf van de stress. Leo's bloeddruk is torenhoog. Maar dan gebeurt er iets binnenin me. Een soort oerkracht komt vrij. Ik pik het niet langer en loop terug naar de keuken waar de verhuurder een vis fileert. Zonder op te kijken vraagt hij me of de politie al iets op het spoor is.

Ik schraap mijn keel en antwoord dat de politie nog niks weet. Maar dat ik wel weet wat ze met die gast moeten doen zodra ie wordt opgepakt. De man staakt het fileren maar blijft zwijgend voor het aanrecht staan. Dan zeg ik hem dat ze de dief moeten vastbinden aan zijn enkels en ondersteboven moeten hangen in

de sloot naast het huis. Ik hap naar adem en tril op mijn benen, maar ik voel me mentaal sterker dan hij.

Het is net als thuis vroeger. Ik was degene die de minste klappen kreeg van pa omdat ik verbaal wist hoever ik kon gaan zonder dat hij mij echt kon peilen. De verhuurder draait nu met zijn fileermes in de hand naar mij toe. Ik blijf hem strak aankijken. We zwijgen allebei. Ik zie de razernij en twijfel in zijn ogen. Dan draait hij terug naar het aanrecht en gaat verder met de vis. Mompelend dat ik hem op de hoogte moet houden. Met weke benen strompel ik naar boven waar ik nog lange tijd na beef.

Dit gaat zo niet langer. Leo en ik smeden een vluchtplan. We vertellen de verhuurders dat we Breda missen en daar een huis zoeken. En dat we alvast spullen naar onze ouders brengen. Maar heimelijk brengen we die spullen naar Leo's oma aan de Haagse Stadhouderslaan waar we op de ijskoude zolder (acht trappen hoog) mogen overwinteren. De verhuurders vertrouwen het niet. Op een avond merken we dat we vanaf de straathoek achtervolgd worden door zijn broer in zijn auto. Leo neemt de afslag naar de snelweg richting Breda waarna de achtervolger het voor gezien houdt bij Rotterdam. Wij keren weer om en rijden via een omweg naar Leo's oma.

We komen uiteindelijk heelhuids weg uit dit horrorhuis. Op een vroege zondagochtend laden we met behulp van Bredase familie en vrienden (waaronder een politiemann) in razend tempo onze meubels in een gehuurde bus. De verhuurders liggen nog

op bed. Vervolgens kloppen we op hun deur en vragen onze borg terug. Hij kan in zijn pyjama niets anders dan toegeven. Een pleister op de wonde voor het financiële leed en de stress die we moesten doorstaan. Maar we waren veilig en konden bijkomen bij oma boven.

Het huizenavontuur gaat verder in onze geboortestreek. Het vertrek uit het overwegend ‘onveilige’ Den Haag naar het ogenschijnlijk ‘veilige’ Breda is een belangrijk omslagpunt voor me. We wonen hier jarenlang heel prettig. Vanwege onze kinderwens verhuizen we naar een grotere woning in Terheijden. Hier groeien onze twee kinderen op.

Na mijn scheiding in 2004 voelt dit gezinshuis echter niet langer meer als mijn thuis. Dit vindt ook de hypotheekbank als ik tijdens de economische recessie in 2011 in financiële problemen kom. Het huis wisselt eind 2012 van eigenaar. Mijn dochter is dan al uitgevlogen en mijn zoon trekt samen met onze dwergteckel bij Leo in. Ikzelf verhuis tijdelijk naar een anti-kraak flat in Etten-Leur die toch leeg staat, in afwachting van de sloopkogel. Dit is kennelijk de plek voor mij op dat moment. Aanvankelijk ben ik opgelucht omdat ik schuldenvrij ben. Maar na een overstroming door een hoosbui op een tropische zomernacht, is de flat onbewoonbaar geworden. Ik moet, eerder dan verwacht, weer verkassen.

Gelukkig popt de verhuurder op als reddende engel. Hij gunt mij een tijdelijke woonplek in een aanleunwoning in Roosendaal waar ik zo'n twee jaar verblijf. De woning is fraai gelegen met uitzicht op acrobatische eekhoorns die steeds het vogelvoernetje buitmaken. Maar het voelt niet als thuis als je weet dat ieder moment de huur kan worden opgezegd. De onrust wakkert iedere maand verder aan.

Maar dan trek ik mijn kennelijke droomhuis aan. Uiteraard weer op onconventionele manier. Ik ontmoet een aardige man die in het buitengebied nabij Roosendaal woont. Hij wil graag 'iemand in huis hebben'. Tijdens de rondleiding voelt het als de plek waar ik als dertiger al van droomde. Redelijk afgelegen midden in het groen. Met uitzicht op de spoorlijn zo'n honderd meter verderop. Iets wat ik al wenste sinds ik werk met mijn coachmethode Rejoyce Xpress. Ik woon en werk op de bovenverdieping. Hier vind ik mijn rust.

Ook kan ik hier rustig verder helen van mijn pijn rond het alleengeboren zijn. Vanachter het grote dakraam met weids groen uitzicht schrijf ik dit boek. Samen met Grace. Dit mag het heilige sluitstuk zijn van mijn verblijf hier. Want ik wil graag terug naar mijn geboortestreek, in de buurt van mijn kleinzoon Viggo. Ik ben eraan toe om eindelijk, na al die jaren van omzwervingen, thuis te komen bij mezelf.

In de psychologie vertegenwoordigt je huis je persoonlijkheid. Een soort weerspiegeling van hoe jij je voelt. Ook Freud hield

zich hiermee bezig. Omdat ik me in mijn ouderlijk huis onveilig heb gevoeld en dat nog niet had verwerkt, bracht ik dat gevoel overal met me mee. Op al mijn woonplekken werd die onveiligheid gereflecteerd. Pas na mijn terugkeer naar Breda ging ik werken aan mijn persoonlijke ontwikkeling. Op al mijn woonstrekken sindsdien heb ik me een stuk veiliger gevoeld.

Het is ook interessant te kijken naar het systemische stuk. De geschiedenis van je voorouders kan generaties lang worden doorgegeven. Mijn grootouders van vaderskant leidden een riant Javaans bestaan met meerdere huizen die ze verhuurden. Na de oorlogsjaren en de daarop volgende onafhankelijkheidsstrijd raakten ze hun bezit, waaronder hun huizen, kwijt. Dit onverwerkte verlies werd op DNA-niveau doorgegeven. Totdat het onder andere door mij mocht worden getransformeerd.

Vanuit een spirituele bril bekeken voelen alleengeboren tweelingen zich al onveilig in hun eerste huis, de baarmoeder. Geldt dit ook voor jou? Na je geboorte belandde je in een wereld waar je misschien niet wilde zijn, zeker niet zonder je ongeboren tweelinghelft. Je verlangde terug naar je thuis, daar waar jullie weer herenigd zouden zijn. Dit ontheemde gevoel kan zich in je leven vertalen naar je woonsituatie. Wellicht goed om daar eens bij stil te staan.

Oefening: je woonplekken helen

- *Pak vier A4'tjes of gebruik je werkboek.*
- *Ga ergens rustig zitten.*
- *Noteer op het eerste vel alle plekken waar je (vol-tijds of parttime) hebt gewoond.*
- *Noteer op het tweede vel per woonplek hoe jij je daar overwegend hebt gevoeld.*
- *Noteer op het derde vel per woonplek eventuele on-verwerkte pijn die jouw aandacht en heling vragen. Schrijf er ook bij wie volgens jou hiervoor verant-woordelijk was.*
- *Kies met welke persoon en woonplek je 't eerst aan de slag wilt.*
- *Op het vierde vel ga je aan deze persoon een brief schrijven.*
- *Schrijf bovenaan waarom je deze brief schrijft.*
- *Vertel vervolgens welke gebeurtenis of eigenschap jou nog dwarszit.*
- *Sluit je ogen en doorvoel deze emotie(s).*
- *Besluit dat je jezelf nu gaat bevrijden hiervan. Dit is een actie vanuit zelfliefde.*
- *Eindig de brief met: 'Ik vergeef je hiervoor en kies ervoor je te accepteren zoals je bent.'*
- *Sluit je ogen en doorvoel wat deze woorden met je doen terwijl je diep in- en uitademt.*
- *Visualiseer deze persoon nu voor je terwijl jij deze brief aan hem of haar voorleest.*
- *Voel hoe je die ander vergeeft en accepteert. Je voelt je nu waarschijnlijk een stuk lichter.*

- *Visualiseer nu je voormalige woonplek. Hoe voelt deze nu aan?*
- *Open je ogen. Je kunt deze oefening herhalen met iedere genoemde persoon en woonplek.*
- *Noteer je inzichten in je werkboek.*

Reizen

Dromenland, 19 juli 2021

‘Die tafel lust nog wel wat saté’, wijst mijn collega naar links. Ze heeft gelijk. De gezichten rondom de tafel lichten dankbaar op als ik de schaal overgebleven satéstokjes bij ze aflever. Precies zoals dat bij veel anderen gebeurt wanneer ze de vers gegrilde geur van die Indonesische lekkernij opsnuiven. Om ze vervolgens meteen onder te dompelen in oer-Hollandse pinda-saus.

Ik glimlach tevreden. Mijn gasten genieten zichtbaar van het pittoreske Franse landschap. Een vrolijke accordeonist, getooid met zwarte baret, luistert met melodieuze chansons de sfeer nog verder op. Wat ben ik trots op mezelf dat ik medeorganisator ben van deze succesvolle retraite.

Maar een blik op mijn horloge doet mijn adem stokken. Over een klein halfuur vertrekt de trein al naar huis. In paniek prop ik binnen al mijn spullen in mijn rugzak en zet het op een hollen richting station. Zonder om te kijken naar mijn gasten en collega’s. ‘Merde’, vloek ik binnensmonds, ‘overkomt me dit nu alweer? Hoe vaak moet ik nog de trein missen?’

Aangekomen in de stationshal staan veel gezichten op onweer. Allemaal reizigers die niet zijn waar ze willen zijn. Mijn vermoeide benen drijven me vooruit. Dwars door het doolhof van lange, kille gangen. Hijgend vind ik het informatieloket. De kort gekapte medewerkster, geenszins onder de indruk van mijn haast, wijst me in gebroken Engels tergend langzaam de weg naar het juiste spoor.

Terwijl ik daarnaartoe ren, herken ik een van mijn gasten. Zittend op een bankje kijkt ze verdwaasd rond. En ik besef dat ik door de stress niet meer naar hen heb omgekeken. Ik voel me schuldig en tegelijkertijd weet ik dat het nu ieder voor zich is. Of ik mijn trein nog heb gehaald weet ik niet, want het volgende moment ontwaak ik uit mijn slaap.

De levendige droom houdt me deze ochtend bezig. Alsof het me uitnodigt naar een diepere angst te kijken. Is het angst om alleen te reizen, om te laat te komen, om te verdwalen? Angst dat er geen plek voor me is? Of heb ik misschien angst om met anderen te moeten delen? Ik herken ze allemaal als alleengeboren tweeling. Ik vraag tweelingzus Grace me op het juiste spoor te zetten. Want ik heb sterk het vermoeden dat dit voorval verwerkt mag worden in dit boek.

Wanneer ik er goed voor zit, besef ik dat reizen voor mij sowieso een beladen zweem met zich meedraagt. Geboren als dubbele Kreeft volgens de westerse astrologie voel ik nauwelijks behoefte om Marco Polo's voetsporen te volgen. Tijdens

schoolvakanties werkte ik als havo-scholier liever op de broodafdeling bij Végé dan dat ik met vrienden op avontuurlijke tienertoer ging. Met mijn ouders gingen we al nooit op vakantie. Maar dat was om andere redenen.

Met mijn eigen gezin vierden we later wel vakantie. We vermaakten ons prima in Nederlandse vakantiebungalows. Ook reisden we jaren achtereen met de vouwwagen naar een Luxemburgse familiecamping. Na de scheiding heb ik mijn tienerkinderen tweemaal meegenomen op vliegreis. Ik stapte hiermee volledig uit mijn comfortzone. De eerste keer vlogen we naar Griekenland. De tweede keer zouden we op maandag 9 juli 2007 voor vijftien dagen naar Bulgarije vertrekken. Maar dat liep anders...

Het begon al een week tevoren. Drie journalistieke opdrachtgevers zegden onze jarenlange samenwerking op uit angst voor de kredietcrisis. Totaal overdonderd wilde ik geld besparen en 't liefst de vakantie annuleren. Dit deed ik niet vanwege de kinderen. Het was ook hun vakantie. Met een knoop in mijn maag telde ik de dagen voor vertrek af.

Op de middag van vertrek veroorzaakt plots opgekomen noodweer problemen met het vliegverkeer op Schiphol. Ook ontstaat her en der bliksemschade aan het spoor. Dit terwijl mijn ex Leo ons straks zou afzetten bij station Dordrecht om van daaruit de rechtstreekse trein naar de luchthaven te nemen. Buiten zie ik

hoe donkere wolken de heldere Brabantse lucht verduisteren. Ik verzucht: ‘Dit wordt een lange dag’.

Op het perron in Dordrecht lijkt er weinig aan de hand. Maar in de vertrekkende trein vertelt een stem door de intercom dat vanwege blikseminslag we een andere route nemen. Met twee overstapmomenten; in Rotterdam en Utrecht. Onze geplande reistijd is ineens ruimschoots verdubbeld.

Een snelle calculatie leert ons bovendien dat we met het meezeulen van onze koffers erg weinig tijd overhouden om van het ene perron op het andere te komen. Onze angst wordt bewaarheid. Door een defecte roltrap en kapotte lift in Rotterdam-Centraal zien we onze trein naar Utrecht zonder ons vertrekken.

In de overvolle spitstrein naar Schiphol een halfuur later, ervaren we hoe haringen zich moeten voelen in een ton. Drie kwartier na de officiële inchecktijd staan onze zwaar beproefde benen eindelijk stil bij een bijna verlaten Transavia-incheckbalie. Wij zijn de laatste passagiers voor de vlucht naar luchthaven Varna. Maar de weergoden belonen onze tomeloze inzet met een verlate vertrektijd. Ik slaak een zucht van verlichting en voel de steen in mijn maag afbrokkelen. Voor heel eventjes...

Want dan kom ik erachter dat mijn 16-jarige zoon weliswaar staat ingeschreven in mijn paspoort, maar desondanks op zijn eigen identiteitspapieren moet reizen. En dat terwijl zijn ID-

kaart thuis in zijn afgesloten bureaula ligt. Opnieuw nestelt zich een, ditmaal puntige, steen in mijn maagstreek. Hoe kon ik zo dom zijn om dit niet te weten?

Na een tip van de Transavia-medewerkster ren ik even later met Nick naar de marechaussee aan de andere kant van de hal. Hier kan ik wellicht met spoed een nooddocument laten maken. Maar de diender heeft een gemeenteverklaring nodig. Bovendien moeten beide ouders zich bij hem identificeren. Dat 'beide ouders' veroorzaakt tranen in mijn ogen. We missen hoogstwaarschijnlijk onze vlucht.

Met lood in de schoenen lopen we terug om bij de Transaviabalie het slechte nieuws te delen. Maar dochterlief weigert zich erbij neer te leggen. Ze belt met haar gsm naar haar vader en haalt hem over direct Nicks identiteitskaart op te halen en deze op de motor te brengen. De grondstewardess hoort het bedenkelijk aan. Ze gebaart dat er slechts drie kwartier ruimte is. Vervolgens geeft ze de bemanning allerlei codes door en meldt dat er op het laatste moment nog drie passagiers zullen instappen. Hierna labelt ze alvast onze koffers en maakt ze onze instapkaarten gereed.

De tijd tikt genadeloos door. IJsberend door de hal passeer ik het filiaal van het reisbureau waar ik deze vakantie in Terheijden heb geboekt. Ik lees op een wandaffiche dat voor donderdag 12 juli (op mijn verjaardag) een last minute vlucht naar

Varna tegen speciaal tarief wordt aangeboden. De jonge reisadviseuse bevestigt dat er nog precies drie plekken beschikbaar zijn. Ik vraag of ik onze huidige vlucht kan omzetten naar die van donderdag. Helaas. Als we strakjes bij vertrek niet aan boord zijn, ben ik mijn geld kwijt.

Terug bij de incheckbalie bemoeit steeds meer grondpersoneel zich met de situatie. De leidinggevende voert druk overleg met de piloot. Na een diepe zucht verandert haar blik en geeft ze groen licht voor vertrek. Mijn stresshormonen bereiken een nieuwe piek. Zwaar gefrustreerd grijpen we onze bagage van de band en gooien deze op de grond.

Even later parkeert Leo zijn motor voor de deur van de vertrekhal. Binnen krijgt hij een waterval van verhalen te verduren. Ik voel opluchting. Want eventjes hoef ik het niet meer alleen te dragen. Samen overleggen we bij het reisbureau wat de beste optie is. De medewerkster meldt dat er tegen middernacht nog een vlucht vanuit Brussels Airport vertrekt naar Varna. Er is nog plek aan boord. Maar dan moeten we wel snel de trein naar Brussel nemen. Zodat we alsnog morgenochtend vroeg onze vakantiebestemming kunnen bereiken.

Er gloort weer hoop. Ook de kinderen reageren opgewonden dat we vannacht alsnog vliegen. Maar dan schiet me te binnen dat Nick me onlangs vertelde dat zijn identiteitskaart was beschadigd. Leo haalt deze uit zijn motorjack en toont 'm aan de reisagente. Zij twijfelt geen moment. Met deze kaart komt hij nooit

door de douane, zeker niet in België. De teleurstelling bij de kinderen slaat opnieuw wreed toe. Ikzelf begin me wat immuun te voelen voor deze orkaan van tegenslagen. Ik bespeur zelfs een zweem van opluchting. Want wat als we toch die trein naar Brussel hadden genomen?

De kinderen vliegen elkaar spreekwoordelijk in de haren over de schuldvraag. Ligt die bij Nick omdat hij zijn ID-pas niet bij zich had? Of bij hun moeder omdat ze hem had gezegd deze thuis te laten? Ligt de schuld bij Jessie omdat ze zo bazig is? Of misschien wel bij hun vader omdat hij ons niet meteen had gebracht naar Schiphol waardoor er zoveel kostbare tijd in rook is opgegaan? Mijn vermoedheid belet me in te grijpen terwijl de jonge vrouw achter de balie ongemakkelijk toekijkt.

Passerende beveiligingsmensen verstoren bij de incheckbalie ons 'familieoverleg'. Ze achten, geheel conform hun taakomschrijving, onze achtergelaten koffers verdacht. Een harde stem maant ons deze te verwijderen. Terwijl de twee geüniformeerde mannen alert op veilige afstand toekijken, halen Leo en Nick onze bagage weg. Het tweetal ontspant zich en wandelt verder.

Ondertussen boek ik de drie laatste plekken voor de vroege vlucht van 12 juli naar Varna. Een koude rilling glijdt langs mijn rug als ik met mijn pinpas 325 euro aftik. De vliegtickets kunnen we voor vertrek vanaf 02.30 uur afhalen aan deze balie.

Als bemoediging voorspelt de vrouw dat we dit avontuur waarschijnlijk nooit zullen vergeten. Nu nog even de hal oversteken naar de marechaussee voor Nicks noodpaspoort.

De man achter het loket ziet dat ik er ver doorheen ben. Hij noteert in steekwoorden alle informatie die ik nodig heb. Hij sust dat we donderdag na overhandiging van de gemeenteverklaring vlak voor het inchecken alles aan deze balie kunnen regelen. Hij controleert alvast Leo's persoonsgegevens zodat hij niet meer terug hoeft te komen. Zijn vrouwelijke collega knikt me bemoedigend toe. Ze zegt dat zij 12 juli zelf dienst heeft en er persoonlijk voor zorgt dat alles goed komt.

Toch voel ik weer onrust opwellen. Wanneer ik het tijdstip van de vlucht noem betreft het gezicht van de man. Omdat de computer iedere ochtend vroeg wordt geüpdatet, kan er niet tegelijkertijd een noodpaspoort worden aangemaakt. Het is beter een van de komende dagen terug te komen om alles in rust te regelen. Opnieuw voel ik een mix van teleurstelling en opluchting. Wat als ik de vertrektijd niet had aangekaart?

Leo overlegt met de man vanwege de aanzienlijke afstand tussen Terheijden en Schiphol. Wat ben ik blij dat hij erbij is. Even later is geregeld dat we bij de marechaussee op Rotterdam Airport terecht kunnen voor het noodpaspoort. Dat scheelt heel wat kilometers. De functionaris vult alvast alle benodigde formulieren in die ook ik onderteken. Daarna faxt hij deze naar de vesti-

ging in Rotterdam. Ook belooft hij ons het verhaal nog telefonisch toe te lichten bij zijn collega's in de Maasstad. Zo moet het in orde zijn.

Even later vertrekt Leo weer op zijn motor. Samen met de kinderen reis ik in een bijna lege intercity huiswaarts. Onderweg vertel ik de kinderen quasi opgewekt dat ik een verhaal ga schrijven over dit avontuur. Ik vraag hen mee te denken over een mysterieuze plot. Allerlei scenario's passeren de revue. Variërend van het crashen van de gemiste vlucht tot een terroristische aanslag op het vliegveld van Varna deze avond. We houden het erop dat vannacht in onze hotelkamer een zeer giftige ontsnapte slang wordt gevonden.

In bed kan ik tegen middernacht eindelijk alle emoties ruim baan geven. Chaotische gedachten vechten om voorrang. Wat voel ik me alleen en kwetsbaar. Ik mis een partner die naast me staat, met wie ik zulke uitdagingen samen kan aangaan. Maar het gemis zit dieper genesteld. In mijn kern zit al eenzaamheid besloten, waardoor dit soort ervaringen zich maar blijven opstapelen. Mijn ziel huilt met me mee totdat ik uiteindelijk beland in dromenland.

Onrustig sla ik de volgende ochtend mijn ogen open. Het duurt even voordat de eerdere gebeurtenissen weer scherp op mijn netvlies staan. Net zoals een aardbeving vaak naschokken heeft, dendert de wet van Murphy vandaag nog na. Zo blijkt onze terugvlucht op 20 juli door Transavia te zijn geschrapt. Heeft ons

Bulgaarse hotel onze kamer inmiddels weer in de verhuur gedaan. Ook blijkt de gewenste gemeenteverklaring niet standaard te bestaan. Gelukkig wordt alles hersteld. Met dichtgeknepen billen pin ik het bedrag voor het document plus Nicks nieuwe ID-card die na de vakantie klaarligt.

Thuisgekomen vraag ik Leo ter verificatie de Rotterdamse marechaussee te bellen voordat hij vanmiddag met Nick daar op de stoep staat. De dienstdoende functionaris meldt Leo doodleuk dat ze voor het noodpaspoort helemaal geen gemeenteverklaring nodig hebben. Maar dat het wel vereist is dat beide ouders aanwezig zijn. Op Leo's verweer dat alle ondertekende documenten op Schiphol al zijn doorgefaxt, krijgt hij als antwoord dat ze 'daar niets mee te maken hebben'.

Op het marechausseekantoor op Zestienhoven heerst die middag een nare, kille sfeer. Er hangen affiches van vermiste mensen aan de wand. Een blonde man in uniform bekijkt ons van top tot teen en neemt Nicks ID-card in beslag. Vervolgens moeten we dezelfde formulieren als de vorige avond opnieuw invullen. In zijn hand houdt hij de faxen die hij dus wel degelijk heeft ontvangen. Ik voel me geïntimideerd maar besef dat ik beter kan meewerken.

Even later meldt de man zich weer met Nicks noodpaspoort. We krijgen 'm als we 41 euro contant afrekenen. Pinnen is niet mogelijk. Als ik hem een 50-euro-biljet overhandig, bromt hij geen wisselgeld te hebben. Gelukkig kan Leo het gepaste geld

voorschieten. Mijn verzoek om een verklaring van Nicks ingenomen ID-card (waar de gemeente om had gevraagd) kunnen we op onze buik schrijven. Ik had niet anders verwacht.

Die avond in bed luister ik naar meditatiemuziek. Ik weet dat ik deze neerwaartse spiraal moet doorbreken. Dat zowel het probleem als de oplossing in mezelf zitten. Mijn ergernis bedaart en maakt zelfs plaats voor een serene rust. Ik krijg het inzicht dat mijn financiële situatie met deze gekte verband houdt. Ik moest kennelijk eerst nog extra geld kwijttraken, om te beseffen dat ik mijn angst voor schaarste en tekort mag aankijken. Want deze angst houdt me al zo lang gevangen.

Maar als ik terugblik op mijn leven moet ik concluderen dat het universum altijd goed voor me heeft gezorgd. In benauwende situaties kwam altijd hulp. Vaak uit onvermoede hoek. Dat zal nu ook gebeuren, voel ik nu in alle vezels van mijn lijf. Dit besef bevrijdt me. Plechtig geef ik mezelf toestemming onbekommerd met de kinderen te genieten van onze vakantie.

Gevoed door deze positieve energie verloopt 11 juli een stuk soepeler. Alles staat gereed voor vertrek vannacht. Om precies middernacht feliciteren Nick en Jessie me met mijn 48^e verjaardag. Ruim een uur later belt Leo aan om ons naar Schiphol te rijden. Het is een vredige nacht. Ook op de luchthaven is het beduidend rustiger dan afgelopen maandag. Na het afscheid van Leo krijgen we probleemloos onze tickets mee bij het reisbureau en checken we alvast onze bagage in.

Maar in de lange rij voor de incheckbalie bekruipt me toch weer een onrustig gevoel. Wanneer we aan de beurt zijn onderzoekt een jonge grondstewardess met Vlaamse tongval Nicks noodpaspoort. Ze haalt zwijgend haar cheffin erbij. Deze oordeelt dat Nick niet mee kan reizen omdat zijn paspoort bij terugkomst nog minimaal drie maanden geldig moet zijn. Wat uiteraard nu niet het geval is. Ik leg haar in vogelvlucht uit dat we ons volledig aan alle opgelegde regels hebben gehouden. Ze lijkt niet te vermurwen. De frustratie bij de kinderen slaat weer toe. Achter ons klinkt ongeduldig gemurmel.

Maar ik zie voor mijn geestesoog onszelf in het opstijgende vliegtuig zitten. Rustig maar stellig vertel ik de vrouw dat het toestel niet zonder ons vertrekt. Ze wordt zichtbaar nerveus, belt nogmaals naar een collega, schudt haar hoofd en checkt opnieuw haar computergegevens. Dan licht haar blik op. Ze verontschuldigt zich want ze heeft op een verkeerde webpagina gekeken. Het is in orde zo. Grijnzend vertel ik haar dat ik best van een verjaardagsgeintje houd, maar dat ze niet moet overdrijven. Blozend ziet ze door de vingers dat Jessie's koffer zo'n vier kilo te zwaar is.

Bij gate D55 volgt de laatste paspoortcontrole. De vrolijke jonge vent wenst ons een goede morgen. Hij werpt een snelle blik op Nicks noodpaspoort en geeft deze zonder problemen terug. Als hij mijn paspoort controleert, kijkt hij me met pretogen aan en wenst me een hele fijne verjaardag toe. Dat is het zeker!

Ik ben weliswaar behoorlijk wat geld en illusies armer voor deze ingekorte vakantie, maar ik ben tevens een aantal kostbare levenslessen rijker. Bulgarije, *here we come!* Wat een denderende finale van een tragikomische soap.

Ook bij andere alleengeboren twee- en meerlingen bespeur ik dat reizen een beladen thema kan zijn. Je allereerste reis naar de baarmoeder maakte je immers niet alleen. Meestal al snel werd je verlaten door je reisgeno(o)t(en) terwijl jij je tocht moest vervolgen. Je kunt onbewust de overtuiging hebben aangenomen dat reizen onveilig is. Of eenzaam. Of dat het gepaard gaat met verlies. Ik raad je dan aan deze valse overtuiging op te sporen en te transformeren. Dit zal je reisplezier enorm verhogen.

Tot slot: onthoud dat de allerbelangrijkste reis in je leven nog geen veertig centimeter telt. Die van je hoofd naar je hart...

Oefening: ontdek de verborgen boodschap

- *Pak pen en een vel papier of gebruik je werkboek.*
- *Schrijf je constructieve vraag op. Dus niet: 'Waarom overkomt mij dit nou weer?' maar 'Wat wil deze gebeurtenis mij duidelijk maken?'*
- *Leg het blad op de grond, ga erop staan en vraag wat het je wil vertellen.*
- *Maak contact met deze energie door heel stil in jezelf te worden.*
- *Wacht geduldig op antwoord. Dit kan komen via een symbool, een woord, een inzicht, etc.*
- *Komt er geen antwoord, vertrouw er dan op dat ie later komt. Misschien gedurende de dag of tijdens je slaap.*
- *Onthecht je van het resultaat. Hoe meer je dat doet, hoe beter het antwoord jou kan vinden.*
- *Noteer je inzichten in je werkboek.*

Onrecht

Breda, 9 april 2009 (Witte Donderdag)

Ik zit op het puntje van mijn stoel. Hoorde ik dat goed? De uitgever en zijn assistente kijken me vanaf de andere kant van de vergadertafel verwachtingsvol aan. Haperend vraag ik om bevestiging van wat ik denk zojuist gehoord te hebben. Deze krijg ik. Dat ik een boekcontract kan krijgen. En zelf een voorstel mag doen voor mijn auteursvergoeding. Want dit is beslist geen doorsnee boek. Meer een mogelijke bestseller die volgens de uitgever ook internationaal stof zal doen opwaaien.

Een bekende Nederlandse misdaadjournalist trok eerder de uitgever aan z'n vestje. Hij had spectaculaire informatie die hij in boekvorm wilde terugzien. Deze crime fighter was benaderd door de weduwe van 'een vermoorde crimineel'. Zij was in het bezit van een geheim logboek dat haar man bijhield over zowel de *bad guys* als de *good guys*. Tot aan de allerhoogste regionen toe.

Daar had de uitgever wel oren naar. Hij is op zoek naar een freelance journalist voor deze nobele taak. Want deze onthullingen mogen, aangevuld met geheime interviews met de weduwe, leiden tot een leesbaar en sappig boek. Allerlei emoties kaatsen door mijn lijf heen. Onlangs had mijn laatste schrijfopdrachtge-

ver in rij onze samenwerking opgezegd. De wereldwijde financiële crisis hakte er flink in. En dat met twee studerende kinderen en pittige woonlasten. Het voelde onrechtvaardig.

En dan doet zich ineens deze kans voor, drie dagen voor Pasen. Mijn ego zit handenwrijvend naast me en projecteert voor mijn geestesoog beelden van wapperende stapels eurobiljetten, applaudisserende boekrecensenten en lange rijen voor mijn signeertafel. Eindelijk gerechtigheid. Ik kan mijn enthousiasme nauwelijks verhullen. Als de uitgever nu een contract op tafel tovert, moet ik mezelf dwingen een bedenktijd te vragen.

We spreken af dat ik de volgende dag uitsluitsel geef. Rijdend naar huis brullen ego en ik: *We are the champions!* Ik kan niet wachten om mijn kinderen te vertellen dat hun moeder later dit jaar bekend en vermogend zal zijn. Al onze zorgen, pats boem, in één klap opgelost. Er is niemand thuis. Dan voel ik een toenemende druk in mijn hoofd opwellen. Ik besluit op bed te liggen. Een vreemd gevoel maakt zich nu van mij meester. Zoetjes aan maakt de jubelstemming plaats voor twijfel. Ik glijd in een onrustige, woelige slaap.

Tegen vijven schrik ik verward wakker. Is het schrijven van dit boek wel zo'n goed idee? Ik mail een vriend voor advies. Terwijl ik de woorden type, hoor ik vlak achter me het geluid van een zware boor. Geschrokken kijk ik om maar zie niets. Dan volgt het geluid van kunststoffen latjes die omvallen op de grenen vloer. Weer kijk ik achterom, maar de twee kabelgoten in

de hoek staan nog fier overeind. Een unheimisch gevoel bekruipt me, alsof ik niet alleen ben in mijn kantoorruimte. Zenuwachtig bereid ik in de keuken de avondmaaltijd. Mijn kinderen zijn, net als ikzelf, niet onder de indruk van het menu vandaag.

Nadat ik de vaatwasser heb aangezet, besluit ik een medium te bellen. Twee maanden geleden had ik een mooi consult bij hem op de spirituele beurs. Bij het afscheid gaf hij mij zijn kaartje. Ik mocht hem een keertje voor een gratis consult benaderen. Dit lijkt me een goed moment hiervoor. Ik vertel hem mijn verhaal zonder namen vrij te geven. Hij antwoordt dat hij me niet mag sturen omdat ik voor een keuze sta die belangrijk is voor mijn spirituele groei. Wel benadrukt hij dat alle keuzes op zich goed zijn, doch sterk uiteenlopende uitkomsten hebben.

Vervolgens vertel ik hem over de vreemde verschijnselen in mijn kantoor van vanmiddag. De man vertelt me dat mijn overleden vader mij iets duidelijk probeerde te maken. Zo staat in de geestelijke wereld het boorgeluid symbool voor de vraag: ‘Wat boor je aan?’ Tja, wat boor ik eigenlijk aan met het schrijven van dit boek? Het is duidelijk dat veel mensen *not amused* zullen zijn met de onthullingen. Maar aan de andere kant vind ik dat iedereen, zelfs een zogeheten vermoorde crimineel, het recht heeft zijn eigen waarheid te uiten.

Bovendien juich ik toe dat de grotere waarheid achter de aan ons (via reguliere media) gepresenteerde kleinere waarheid belicht wordt. Er vinden op dagelijkse basis tal van wereldse zaken plaats die niet zijn zoals ze lijken. Als betrokken journalist en auteur zie ik het mede als mijn taak om mensen hierover te informeren. Daar hebben ze recht op.

En dan speelt, *last but not least*, ook het spirituele aspect mee. Een spirituele les leert ons dat ‘niets ons kan schaden tenzij we dit zelf toelaten’. Dus als mensen zich slachtoffer voelen van een ander, doen ze dat in essentie zichzelf aan. Pijn overkomt je, maar lijden is een keuze. Het zijn niet de gebeurtenissen die je onrecht aandoen, maar de betekenis en emotionele lading die je eraan hecht.

Vergevingsexpert Willem Glaudemans zegt: ‘Je gaat niet dood van een slangenbeet, maar van zijn gif.’ Het gaat erom hoe je reageert op de daad van die ander. Wil je wraak en weiger je te vergeven? Dan staat dit gelijk aan het gif dat jij jezelf toedient. Vertaald naar het boek dat ik mag schrijven betekent dit dat deze ‘vermoorde crimineel’ tevens een spiegelfunctie heeft voor de lezer.

Terwijl ik mijn hersenspinsels deel met mijn gesprekspartner, besef ik dat ik mijn visie voor mezelf kan rechtvaardigen. Maar dat ik deze niet zomaar kan opleggen aan een ander. Feit is dat door handelen van deze desbetreffende man een aantal mensen

zich slachtoffer voelt. Zij maken voor zichzelf de keus hoe hiermee om te gaan. Dit is onderdeel van hun levenspad.

Ineens voelt het niet meer als mijn taak om de stem te vertegenwoordigen van deze hoofdpersoon in kwestie. Door dit wel te doen dwing ik een aantal andere stemmen tot stilzwijgen. Dit kan nooit de bedoeling zijn. Voor mijn geestesoog zie ik een weegschaal verschijnen. Ik besef dat ik mijn eigen waarden steeds opnieuw mag afwegen. Zeker als er andere mensen bij betrokken zijn.

Er ontstaat ruimte binnenin me. Ik realiseer me dat het schrijven van dit boek nog een ander aanzienlijk gevolg met zich meebrengt. Want wat, als bepaalde mensen, die niet blij zijn met de informatie uit het logboek, erachter komen dat ik het in bruikleen heb? Wat, als ze achterhalen waar ik woon? Mag ik mijzelf als alleenstaande moeder en mijn kinderen aan dit risico blootstellen? Het antwoord lijkt me overduidelijk.

Met een diepe zucht vertel ik het medium dat ik de opdracht laat schieten. Hij reageert opgelucht. Dan maar geen roem en faam. Dan maar een andere oplossing vinden voor mijn penibele financiële situatie. Nadat ik de hoorn op de haak heb gelegd, merk ik hoe de ruimte om mij heen weer zuiver en goed aanvoelt.

Maar even later komt er boosheid bovendrijven. Waarom stelt die uitgever mij willens en wetens bloot aan deze risico's? Kan het zijn dat ik voor hem slechts een pion ben omdat ik verlegen zit om werk? Was het niet Jezus die op een eerdere Witte Donderdag eeuwen geleden een Judaskus kreeg? Een toppunt van onrechtvaardigheid.

De volgende dag bel ik naar de uitgeverij om mijn besluit kenbaar te maken. De assistente vertelt me dat vóór mij al meerdere journalisten hebben bedankt voor de eer op grond van hun veiligheid. Een illusie armer en met het vooruitzicht dat mijn banksaldo vooralsnog niet vetgemest wordt, vier ik het paasfeest toch als een verrijkt mens.

Het medium krijgt gelijk over de uiteenlopende uitkomsten van genomen besluiten. Vanuit inspiratie tijdens tweede paasdag ontwikkel ik een ingebonden loopbaanverhaal. Een vernieuwend sollicitatiemiddel voor werkzoekenden. Het UWV heeft hier met haar uitpuilende klantenbestand wel oren naar en gunt mij een proefopdracht. Mijn project wordt ook door andere werkcoaches opgemerkt. Al snel kan ik in meerdere regio's aan de slag.

Vlak voor de zomer word ik ook gevraagd een interviewboek te schrijven over 50 jaar Molukse wijk in Breda. Mijn ondernemerstoekomst ziet er geheel anders uit dan op Witte Donderdag luttele maanden ervoor. Die avond gniffel ik bij de gedachte aan

BNN-oprichter Bart de Graaff. Hij verkondigde in een koekenreclame eind jaren '80 al: 'Zeg maar nee, dan krijg je er twee'.

Rechtvaardigheid stroomt zolang ik me kan herinneren door mijn aderen. In de vijfde klas lagere school vond ik dat een andere leerlinge, die onverwachts een onvoldoende scoorde voor haar overhoring, mijn 6,5 moest krijgen. Zij was immers beter dan ik. De meester keek bedenkelijk maar ging niet op mijn voorstel in.

Ook zie ik me nog zitten als 17-jarige in dat hete klaslokaal van de School voor de Journalistiek in Utrecht. Er waren slechts 115 plekken te vergeven onder de 1500 aanmeldingen. Of we het uitgebreide vragenformulier wilden invullen. Op de vraag wat mijn motivatie was voor aanmelding, gaf ik als bondig antwoord: 'rechtvaardigheid' en 'de onderste steen moet boven'. Ik werd uitgeloot voor de opleiding.

Ik geloof dat ik in de baarmoeder na het verlies van Grace heb besloten (en haar wellicht heb beloofd) er alles aan te doen om de waarheid over haar bestaan boven water te krijgen. Dat niemand van mijn familie haar ooit heeft erkend, deed me veel pijn. Het voelde als onrecht. Waardoor mijn focus kwam te liggen op het najagen van rechtvaardigheid. Dit speelde zich af op onbewust niveau. Al die tijd snapte ik niet waar deze innerlijke drive vandaan kwam.

Nu ik van Grace's bestaan afweet, en ook met haar samenwerk, wil ik jou als alleengeboren twee- of meerling inspireren je verloren zusje(s) en/of broer(s) volledig te erkennen. Zij zijn, net als jijzelf, goddelijke zielen die zich inzetten voor de allerhoogste waarheid. Tegenwoordig circuleren in onze wereld veel aardse (on)waarheden. De mensheid heeft meer dan ooit behoefte aan een allesomvattende waarheid op zielsniveau. Daar kan jij aan bijdragen.

Hoe? Door je eigen onderste steen boven te halen. Door te onderzoeken waar in je leven jij nog onrecht ervaart. Of dat nu jou wordt aangedaan, jij het een ander aandoet of dat jij getuige bent van onrecht. Het draait allemaal om dezelfde energie. Deze waarheid zal je bevrijden.

Oefening: onrecht helen

- *Ga ergens rustig zitten met drie A4'tjes en een pen of gebruik je werkboek.*
- *Noteer op het eerste blad alle situaties waarin jou onrecht is aangedaan.*
- *Noteer op het tweede blad alle situaties waarin jij een ander onrecht hebt aangedaan.*
- *Noteer op het derde blad alle situaties waarin jij getuige was van onrecht naar anderen toe.*
- *Ontspan en adem diep in en uit.*
- *Lees de bladen een voor een door terwijl je het gevoel van onrecht helemaal doorvoelt.*
- *Plaats het eerste blad op je hart en spreek je vergeving uit naar iedereen die jou onrecht heeft aangedaan.*
- *Doe hetzelfde met het tweede blad waarbij je de anderen om vergeving vraagt die jij onrecht hebt aangedaan.*
- *Doe hetzelfde met het derde blad en vergeef jezelf dat je dit onrecht heb laten gebeuren.*
- *Spreek de intentie uit om van deze ervaringen nieuwe verhalen te maken, zodat je een betere toekomst creëert voor jezelf.*
- *Pak het eerste blad. Schrijf aan de achterkant hoe jij het graag gezien zou hebben.*
- *Doe dit ook met het tweede en derde blad.*
- *Doorvoel wat deze oefening met je heeft gedaan.*
- *Noteer je ervaringen in je werkboek.*

Waarheid

Terheijden, een week voor carnaval 1997

Vadertje Tijd tikt ongeduldig op zijn uurwerk. Het is tegen middernacht als ik mijn verslag via een ratelend modem doorstuur naar de eindredactie van dagblad De Stem. Missie volbracht. Het zal me benieuwen hoe mijn gedrukte verslag van de Sauwelavond in Made er maandagochtend uitziet in de krant. Privé zou ik nooit zo'n evenement bezoeken. Daarom heb ik gekozen voor een correct doch satirisch verhaal waarin iedereen zich zal kunnen vinden. Tevreden val ik in slaap.

Maandagochtend verslik ik me in mijn koffie wanneer ik mijn verslag doorlees en één deelnemer mis. De eindredacteur had me beloofd niemand van de zes deelnemers eruit te knippen. Want dat geeft de lezer een incompleet beeld van het evenement. Ook wist ik dat dit gevoelig zou liggen bij de carnavalsclub. Een belletje naar de eindredactie leert dat de spreekwoordelijke schaar wegens ruimtegebrek toch is gebruikt. Morrend moet ik me erbij neerleggen.

Enkele dagen later komt mijn angst voor represailles uit. Midden op de cover van het stadskatern staan twee lezersbrieven van dorpsgenoten. Ik word hierin ongenueanceerd en genadeloos spreekwoordelijk gestenigd. Trillend op mijn benen bel ik de redactie. Het blijkt te gaan om een intern foutje.

Deze brieven hadden op de stapel ‘retour-afzender-zo-gaan-weniet-met-elkaar-om’ moeten komen. Door een carnavaleske spel van het lot zijn ze echter beland op de stapel ‘meteen-plaatsen-niets-meer-aan-veranderen’. En o ja, dat ik het maar alvast weet: de brieven zijn ook abusievelijk gepubliceerd in een andere regio van de krant. Daar waar het oorspronkelijke verslag niet eens was geplaatst. Dit betekent dat mijn hatelijke fanmail door een nog veel groter publiek is gezien. De toegezegde rectificatie wordt enkele dagen later gepubliceerd. Twee korte niets-zeggende zinnnetjes, linksonder op de voorlaatste pagina.

Mijn brandstapelangst is in alle hevigheid opgelaaid. Het liefst blijf ik de hele dag in bed. Ik voel me verraden, eenzaam en tot op het bot verlaten. Een gevoel dat me niet geheel vreemd is. In de Jumbo lijkt iedereen me aan te staren. Geen alaaaf-groet voor mij. Wat wil ik graag van de daken schreeuwen welk onrecht me is aangedaan. Door de brieven-schrijvers. Door argeloze lezers die alles geloven wat de krant publiceert. En bovenal door de redactie die nog liever de eigen tong afbijt dan openlijk toegeeft een vergissing te hebben gemaakt. Wat mis ik een zielenmaatje dat precies weet waar ik doorheen ga. Nachtenlang huil ik mezelf in slaap.

Bezorgd dringen personen in mijn omgeving erop aan de krant te verlaten. Maar een wijs innerlijk stemmetje houdt stand. Ze fluistert me in dat niemand mijn innerlijke vrede kan verstoren. Tenzij ik ze daartoe macht geef. Ik ken mijn waarheid en dat is voldoende. Als ik inga op de aantijgingen, geef ik ze bestaansrecht. En zo lukt het me langzaam mijn machteloze gevoel

te transformeren en mijn kracht terug te claimen. Waarbij ikzelf, en niet de omstandigheden, het tijdstip van afscheid bepaal.

De macht van de gedrukte pers had ik al eerder ervaren. Eind jaren zeventig begon ik mijn loopbaan als redactiesecretaresse bij het Haagse dagblad Het Binnenhof. Mijn geromantiseerde beeld dat journalisten hun werk deden om ‘de onderste steen boven te krijgen’, zag ik hier al aan geloofwaardigheid inboeten. Commerciële belangen kregen regelmatig voorrang op de nieuwshoud van de krant. Wel moet ik zeggen dat ik voornamelijk werkte met gepassioneerde journalisten die wel degelijk hun lezers goed wilden informeren.

In 2001 verliet ik uiteindelijk het inmiddels gefuseerde BN/De-Stem. Als freelance journaliste vervolgde ik mijn pad. Steeds vaker merkte ik een verdere verschuiving richting commercie. Er was steeds minder plek voor positieve berichten omdat slecht nieuws nou eenmaal beter verkoopt. Gelukkig werkte ik vooral voor vakbladen en kreeg ik volop ruimte voor mijn pennenvruchten. Maar bij sommige nieuwsmedia voelde ik me steeds meer beknot. Op het laatst werden mijn verhalen vaker geschrapt.

Onder het juk van de financiële crisis werden in 2008 al mijn lopende schrijfcontracten beëindigd. Maar het leven werkt altijd voor je, niet tegen je. Mijn innerlijk stemmetje werd weer mijn

cheerleader. Ik had ineens meer tijd voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Dit leidde tot een carrièreomslag naar mijn coachpraktijk waarbij ik mensen kon begeleiden vanuit mijn eigen levenservaringen. Sindsdien kwamen, geheel onbewust, steeds meer alleengeboren twee- en meerlingen op mijn pad.

Nadat de kinderen waren uitgevlogen in 2012, volgde ik nauwelijks meer het reguliere nieuws. Het was het tijdperk van social media waarin iedereen een verslaggeverspet kon opzetten. Sindsdien telt de wereld ontelbare waarheden. Dit heeft één nadelen. Was het voorheen nog een vergissing als haters een podium kregen, nu kan iedereen zijn of haar ongepeperde mening wereldwijd maken. Dit is goed noch slecht omdat we allemaal elkaar spiegelen.

Ken je de film *The Truman Show*? Acteur Jim Carrey speelt in deze heerlijke filmkomedie Truman Burbank die onwetend 24/7 wereldwijd live op tv is te zien. Hij is dag in dag uit de hoofdpersoon in z'n eigen soap. Iedereen om hem heen, zelfs zijn echtgenote, zijn acteurs die hun rol vertolken. Totdat Truman hier lucht van krijgt en hij het draaiboek steeds meer in eigen hand neemt.

Tot ongenoegen van producer Ed Harris die veel geld verdient aan de onwetendheid van zijn hoofdrolspeler. In zijn verwoede pogingen om alles bij het oude te laten, brengt hij zelfs Trumans leven in gevaar door tijdens zijn ontsnappingspoging

over water de boot te laten omslaan in een geënceneerde zware storm.

Onze held ontsnapt ternauwernood aan de verdrinkingsdood. Dan blijkt dat de boot is afgedreven naar de rand van de filmset en ziet Truman een deur. Hij opent deze en loopt er gewoon doorheen waarmee hij de oude realiteit achter zich laat. Voor het eerst van zijn leven is Truman echt vrij. Bijzonder nietwaar?

Misschien voelt dit een beetje als jouw eigen verhaal. Dat je geen echte grip hebt op je leven, dat anderen bepalen wat je wel of niet zou moeten doen. Waarmee je je eigen macht uit handen geeft. Het grootste deel van onze wereldbevolking doet dit. Maar net als Truman kun je ervoor kiezen een andere ruimte in je bewustzijn te betreden waar jij je echte zelf terugvindt. Waar de regisseur en acteurs van je nieuwe realiteit er wel oprecht voor je zijn.

Om daar te komen mag jij eerst loskomen van de boeien van je verleden. Van je oude verhalen. Vanuit vorige levens, je voorouderlijn en dit leven. Zolang je oude pijn (her)haalt in je huidige leven, zal je toekomst er net zo uitzien. Het goede nieuws is dat je dit nu kunt transformeren. Althans, als je bereid bent heel eerlijk naar jezelf en je eigen processen te kijken. Je zult zien dat dan ook je buitenwereld met je mee verandert.

Als alleengeboren tweeling ben ik erg gevoelig voor ‘de waarheid’. Mijn waarheid is dat mijn eerste trauma in dit leven al in de baarmoeder begon. Omdat dit bij mijn geboorte niet is erkend, stapelde dit trauma zich gedurende tientallen jaren verder op. Trauma trekt trauma aan. Het heeft me heel wat therapie sessies en hulplijnen gekost voordat ik bij de bron kwam. Bij mijn waarheid.

De uitdaging voor veel alleengeboren twee- en meerlingen is dat vaak het fysieke bewijs ontbreekt. Ik weet nog hoe mijn moeder ontkennend reageerde op het bestaan van Grace. Dit was niet haar waarheid. En dit heb ik te respecteren. Jouw en mijn enige waarheid is altijd binnenin onszelf te vinden. Dit geldt voor iedereen en in elke situatie. Vertrouw daar maar op.

Oefening: vind je waarheid

Als je vermoedt dat je een alleengeboren twee- of meerling bent, onderzoek dit dan. Dit kun je onder andere doen door erover te lezen, een opstelling onder begeleiding te doen, een vertrouwd medium te raadplegen, een intuïtieve schilder- of schrijffles te volgen, enzovoorts.

Ben je al wat verder of wil je een extra bevestiging, dan kun je onderstaande oefening doen.

- *Spreek je intentie uit om antwoord te krijgen op je vraag.*
- *Vertrouw erop dat je alle antwoorden en kennis al in je hebt.*
- *Ontspan je lichaam en adem vanuit je buik.*
- *Ga naar die delen toe die aandacht nodig hebben.*
- *Adem daar helend wit licht naartoe.*
- *Stel jezelf hardop de vraag waarop jij een antwoord wilt.*
- *Voel welke emoties er bij je bovenkomen.*
- *Visualiseer een lichtbol in je handen.*
- *Plaats je vraag in deze lichtbol en zie hoe deze verandert.*
- *Laat nu de bol los zodat het naar het Universum kan toedrijven.*
- *Laat je vraag los en vertrouw erop dat je vroeg of wat later het antwoord krijgt.*
- *Zie even later hoe de bol weer terugkeert naar je.*
- *Houd de bol vast in je handen en bekijk 'm aandachtig. In deze bol zit het antwoord op je vraag.*
- *Laat dit antwoord toe in je bewustzijn.*

- *Keer weer terug in het hier en nu.*
- *Noteer je ervaringen in je werkboek.*

Geld

Mastbosch Breda, 2007

‘Je hoeft je nooit meer zorgen te maken over geld. Ik ga voor je zorgen.’ Aan de blik van mijn date te zien meent ie ‘t echt. Ik staar ‘m aan met open mond. Toch geloof ik hem, ook al is dit pas onze tweede afspraak. Bij onze eerste ontmoeting een week eerder in restaurant De Boswachter voelde ik al meteen een vertrouwensband. Een ingetogen, wijze man vond ik hem. Een potentieel zielenmaatje. Vandaar deze boswandeling om elkaar beter te leren kennen.

Mijn date vertelt me over zijn deelname aan een wereldwijd investeringsproject dat binnenkort uitkeert. En dat hij me dan financieel wil steunen. Ik vertelde hem al eerder over mijn ambities voor een spiritueel centrum. Kennelijk wil hij daaraan een steentje bijdragen. Maar om daar nu al mee te komen... Hij vraagt mij om geduld en vertrouwen. Ondanks mijn scepsis geef ik hem die. Al vaker zijn wonderen zomaar op mijn (bos)pad verschenen, dus waarom ook nu niet? Als ik dit verhaal schrijf, is er nog geen stuiver uitgekeerd. Wel maken mijn date van weleer en ik nog af en toe boswandelingen. Als vrienden.

Deze toezegging tijdens die tweede date veranderde mijn toekomstbeeld. Jarenlang verwachtte ik dat het geld ieder moment

zou binnenstromen. Achteraf besef ik dat ik hierop vele levenskeuzes heb gebaseerd. Zowel privé als zakelijk. Niet slim dus. Zo hoefde ik van mezelf niet voluit te gaan in mijn bedrijf, want ik zou strakjes toch een team inhuren dat dit voor mij zou doen. Maar vooral de belofte dat iemand voor mij zou zorgen, voelde als een warme deken. Iets wat ik nog niet vaak in dit leven heb ervaren. Ik zag het ook als een soort beloning van het Universum voor al mijn aangegane levensuitdagingen. Maar het beloningssysteem van het Universum werkt anders.

Financieel kende ik al langer issues, maar ik kwam altijd op m'n pootjes terecht. En wanneer ik al een aardig banksaldo had, vroeg ik me maanden later verbaasd af waar het geld was gebleven. Geld gebruikte ik zelden voor mijn eigen plezier, tenzij anderen ervan meeprofiteerden. De erfenis van mijn vader in 2002 gaf ik aan Leo die er een motor van kocht. Het bedrag aan mezelf uitgeven voelde zeer ongemakkelijk. Ik was dat niet waard, vertelde ik mezelf.

Ik leerde thuis al van mijn vader dat je geld verstandig moest uitgeven. En 't liefst zoveel mogelijk moest opsparen. Braaf volgde ik zijn les op. Maar op een gegeven moment begon ik te geloven dat investeringen je veel meer kunnen opleveren. Daarom luisterde ik graag naar verhalen van enthousiastelingen die met projectinvesteringen welvarend werden. Regelmatig stapte ik er dan ook in. Helaas zijn zo duizenden euro's in rook opgegaan. Mijn 'sponsors' verdienden dan wel aan mij, terwijl mijn balans uiteindelijk steeds negatief uitsloeg.

Net als zoveel andere alleengeboren twee- en meerlingen, koppelde ik geld onbewust aan schuldgevoel. Ik weet nog hoe ik als schoolmeisje op een zondagochtend tijdens een boswandeling met het gezin een donkergroen knijpbeursje vond. Het bevatte 1 gulden en 15 cent. In mijn beleving een aanzienlijk bedrag. Ik wilde 't teruggeven aan de eigenaar maar er was niemand te zien. De twijfel sloeg toe. Moest ik het beursje terugleggen of meenemen? Ik koos voor het laatste maar durfde 't vervolgens niet bij het politiebureau af te geven. Dit voelde zo rot dat ik het jarenlang achter in een kast verstopte. Geplaagd door een schuldgevoel dat ik de eigenaar had benadeeld.

In 2008 huurde een Rotterdams communicatiebureau mij in. Als freelance journalist werkte ik mee aan een jubileumboek voor een gerenommeerd internationaal bedrijf. Met groot plezier interviewde ik vele mensen waaronder voormalig Belgisch premier Mark Eyskens en deed ik de eindredactie van onder meer het interview met astronaut Wubbo Ockels. Zowel opdrachtgever als eindklant waren dik tevreden over mijn werk. Toch bleven mijn facturen voor duizenden euro's onbetaald. Ik voelde me verraden want ik had mijn opdrachtgever blindelings vertrouwd. Op aandringen van een zakenrelatie schakelde ik een maand later een deurwaarder in. Tevergeefs.

Er volgde een rechtszaak. Mijn opdrachtgever liet zich failliet verklaren terwijl hij gewoon doorwerkte onder een andere

naam. Ik voelde me machteloos. Vooral omdat ik me gedwongen voelde een BBZ-uitkering aan te vragen om het hoofd boven water te houden. Door de economische crisis waren inmiddels andere inkomstenbronnen weggevallen. Het was halverwege december en ik wist niet hoe ik met een goed gevoel kerst kon vieren met de kinderen.

Na een jaar liet de deurwaarder weten dat het bedrag oninbaar was. Hij stuurde mij een factuur voor alle gerechtelijke kosten plus uiteraard zijn eigen gage. Dit was voor mij nauwelijks te bevatten. Maar toch moest ik het geld ophoesten. Jarenlang beïnvloedde mijn frustratie andere geldzaken. Ik voelde me namelijk slachtoffer, waardoor het Universum me feilloos nieuwe situaties aanbood waarin ik me opnieuw slachtoffer voelde. Totdat ik besepte dat geld slechts de uiterlijke vorm is van een innerlijk proces. En ik telkens mag kiezen wie ik wil zijn in zo'n situatie.

Vaak leerde ik op de harde manier dat ik dit slachtoffer-etiket kon verwijderen door eerst mijn onware verhaal te (h)erkennen. Zo kon ik mijn kracht terugpakken en me weer verbinden met wie ik in wezen ben; een onbegrensd wezen dat 24/7 toegang heeft tot overvloed. Op energetisch niveau kon ik de genoemde bedragen niet ontvangen. Of het nou om die 1,15 gulden in dat knijpbeursje ging of om het zescijferige bedrag waarmee ik dit verhaal begon. Ik resoneerde er niet mee. Geld is energie. Geld gaat niet over geld zoals wij dat hebben geleerd, maar over een verrijkt en vervuld leven. Als spiegel is het daarom een prachtige tool voor persoonlijke ontwikkeling.

Tijdens genoemde gebeurtenissen was ik nog onbewust van het bestaan van Grace. Wel droeg ik mijn verlies op celniveau mee, evenals de besluiten die ik prenataal heb genomen. In gesprekken met andere alleengeboren twee- en meerlingen blijken er gemeenschappelijke thema's te spelen in deze baarmoederlijke besluiten. Zoals schuldgevoel om geld te bezitten. Jezelf geen plezier toestaan in je werk. Geen onnodige aankopen doen voor jezelf. Kortom; we gunnen onszelf weinig omdat we in wezen twijfelen aan ons bestaansrecht. Het klopt niet dat wij wel leven en onze zus(sen) en/of broer(s) niet.

Een klant van me is een alleengeboren drieling. Ze verdubbelde laatst de prijs van haar coachopleiding waar ze nog geen inschrijvingen voor had. Onverwacht kreeg ze alsnog twee aanmeldingen. Ze schrapte echter de opleiding. Succesvol zijn voelde niet eerlijk naar de verdwenen anderen toe. Mijn klant was in haar mind de bedragen niet waardig.

Tijdens de zielsreizen die ik heb begeleid om je tweelinghelft te ontmoeten, bleek echter steeds opnieuw dat er nooit sprake is geweest van schuld. Dat er op zielsniveau al afspraken waren gemaakt over zijn, haar of hun vertrek. Schuld is slechts een concept van de menselijke mind die op het bewustzijnsniveau van de ziel niet bestaat. Onze twins willen juist niets liever dan wij overvloed, welvaart en succes ervaren. Wie zijn wij dan om het beter te weten?

Oefening: maak een innerlijke Rejoyce Xpress-reis vanaf Station Schuldgevoel

- *Ga ergens rustig zitten met pen en papier of gebruik je werkboek.*
- *Stel je voor dat je een innerlijke treinreis maakt vanaf Station Schuldgevoel naar je jongere versie bij wie je schuldgevoel is ontstaan.*
- *Stap in de verbeelding in je privétrein.*
- *De trein gaat op weg naar je jongere versie. Daar mag jij straks je schuldgevoel delen met hem of haar.*
- *Vul de volgende zinnen aan vanuit jezelf in het hier en nu:*
 - *'Ik voel me schuldig omdat ik...'*
 - *'Dit heeft tot gevolg dat ik...'*
 - *'Hierdoor voel ik me...'*
 - *'Ik had liever gewild dat ik...'*
- *Je komt aan op het station van bestemming. Loop naar de stationsrestaurant toe.*
- *Stap naar binnen. Je ziet daar je jongere versie die jou zwijgend zal aanhoren. Wees vooral mild naar hem of haar toe.*
- *Lees nu je antwoorden hardop voor. Herhaal dit nogmaals.*
- *Wat zie, voel en bemerk je bij je jongere versie?*
- *Vertel je jongere versie dat jij eraan toe bent het schuldgevoel te laten gaan.*
- *Zeg dat je volledig begrip hebt voor zijn of haar beweegredenen om zich schuldig te voelen, maar dat*

dit niet meer hoeft. Want nu je beter weet, doe je beter.

- *Bedank je jongere versie dat hij of zij jou heeft willen beschermen.*
- *Neem liefdevol afscheid van hem of haar.*
- *Loop terug naar je trein en stap in.*
- *Zodra de trein rijdt, vul je de volgende zinnen aan:*
- *'Ik voel me gehoord en getroost. Door deze ervaring ben ik tot het inzicht gekomen dat...'*
- *'Hierdoor voel ik me nu...'*
- *'Ik kan nu het volgende achterlaten op mijn Station Schuldgevoel...'*
- *'Zodat ik...'*
- *Je trein arriveert weer op je thuisstation.*
- *Adem diep in en uit en rek je helemaal uit.*
- *Noteer je aantekeningen in je werkboek.*
- *Rust goed uit en drink voldoende water.*

Spirituele leraren

Zegge, 13 mei 2021

Deze ochtend vraag ik mijn Vrijheidskaarten (mijn eerste card-deck met edelsteenfoto's) om advies. Zal ik een salespage schrijven voor mijn nieuwe Rejoyce Xpress training (mijn coachmethode met spoorwegsymboliek)? Of zal ik verder schrijven aan dit boek? De Zirkoon-kaart verschijnt. Het lijkt me duidelijk. Die afbeelding lijkt immers op een trein. Maar als ik er verder op intune, dient een derde optie zich aan. Namelijk: zelf een innerlijke treinreis maken.

Verbaasd vraag ik me af naar wie ik mag reizen. Want behalve een sluimerende ontevredenheid voel ik geen duidelijke emotie die me dwarszit. In meditatie wordt het me helder. Ik mag een reis vanaf Station Boosheid maken naar God. Ik besluit me eraan over te geven. Direct welt er woede op als ik het werkblad invul. Woede omdat God mij in de steek laat. En mij 'keer op keer laat verzuipen in deze onveilige wereld vol onrecht', no-teer ik.

In de symbolische stationsrestauratie uit ik hardop mijn ongenoegen. Tegenover me zie ik een helder licht. Ik roep God toe dat 'ik liever mijn ware thuis nooit had verlaten. Zodat ik niet door deze aardse shit hoefde'. Ik blijf spuien terwijl de tranen rijkelijk over mijn gezicht stromen. Het lucht op, zeker wanneer het licht iets troostends uitstraalt. Na een tijdje voel ik me meer

gehoord en gezien waardoor mijn woede ver oplost. Tijdens mijn terugreis beloof ik mezelf dagelijks af te stemmen op dit licht om zo mijn innerlijke rust te bewaren.

Maar al te goed weet ik dat zodra ik de connectie met mezelf verlies, ego me tracht over te halen spirituele hulp te zoeken. Als mijn innerlijke leegte maar wordt gedicht. Vele jaren ben ik op zoek geweest naar externe hulp. Maar deze was nooit afdoende. Om mijn onrust te bedaren, belandde ik soms in bizarre situaties. Als motten op kaarslicht trok ik dan mensen aan die net als ik niet goed verbonden waren met zichzelf.

Bijvoorbeeld tijdens die zweverige cursus op een halfduistere zolderkamer. We moesten met zeven personen kriskras door de ruimte lopen en steeds een andere identiteit aannemen. Waarop een grote vent met wild zwaaiende armen luidkeels herhaalde: 'Ik ben een vliegtuig!'. Deze kamikazepiloot bezorgde iemand toen nog een bloedneus. Dat anderen zich een bloem, fiets of giraf waanden, ging aan hem voorbij. Later meende ik hem nog eens op straat te herkennen in een groepje psychiatrische patiënten. Met vermoedelijk zijn begeleidster als verkeerstoren, en tranquilizers als kerosine.

Iets rustiger ging het eraan toe bij een Bredase leraar van een spirituele leerweg. Deze man beschouwde ik jarenlang als vaderfiguur. Uiteindelijk bleek hij er een dubbele agenda op na te houden toen ik erachter kwam dat hij zich via mij financieel wilde verrijken. Ik staakte direct de bijeenkomsten om geruime

tijd mijn emotionele wonden te likken. Wat voelde ik me verraden en in de steek gelaten. *Alone again naturally* van Gilbert O'Sullivan werd mijn nieuwe lijflied.

En wat te denken van muzikante en auteur Geertje Tobé. Een bekende van me en ook alleengeboren tweeling. Zij zat achttien jaar verstrikt in 'gemeente Gods' van sekteleider Sipke Vrieswijk die zichzelf zag als profeet. Als 'Bruid van God' onderging ze vele mishandelingen en vernederingen. Ik vind het super dat ze haar verhaal deelt in de media en in het interview dat ik met haar had. Hoe het zover heeft kunnen komen? Geertje was compleet de verbinding met zichzelf kwijt. Ze werd kwetsbaar voor een charismatisch roofdier in menselijke vorm. Dit had absoluut niks met God te maken.

Als onbewust alleengeboren tweeling voelde Geertje zich als kind al eenzaam en incompleet. In haar gewelddadige huwelijk met vijf kinderen werd ze volledig gecontroleerd door haar man die zichzelf ook als profeet zag. Eigenlijk stapte ze van de ene sekte in de andere. Met behulp van haar huidige man heeft ze zich na bijna twee decennia hieruit bevrijd. Er ging een nieuwe wereld voor haar open. Sinds ze afweet van het bestaan van haar tweelingzus, is haar bewustzijn alleen nog maar gegroeid. Geertje voelt zich nu veel meer verbonden met zichzelf. Ze gaat zelfs op solo kampeervakantie met haar fiets. Wetende dat haar zus altijd nabij is.

Bij een spirituele opleiding in 2010 ontmoette ik een energie-vampier die medestudenten leek leeg te zuigen. Voor haar dagelijkse werk organiseerde ze spirituele bijeenkomsten. Van haar uit gezien begrijpelijk, want daar vond ze haar voeding. Ook heb ik eens gewerkt met een mededocent (ingewijd in het sjamanisme) die zich steeds meer gedroeg als alwetende goeroe. Hij verlangde van 'zijn kleuterklas' dat ze stilzwijgend alles van hem aannamen. Deze samenwerking duurde kort, des te langer was de nasleep.

En nog tuimel ik er soms in. Zoals in maart 2021. Ik volgde al een jaar deze populaire Amerikaanse spiritual teacher die zogenaamde wakkere mensen naar 5D zou leiden. Haar aantrekkelijke en kwetsbare voorkomen maakten dat ik haar verdedigde tegen 'trollen' die beweerden dat ze tot *the dark side* behoorde. Opnieuw was ik flink aangedaan toen ik besepte dat een Oscar-nominatie voor haar acteerprestaties zeker niet zou misstaan. Ook zij hield er een dubbele agenda op na. Dit besef kwam vlak nadat ik een lesprogramma bij haar had gekocht om haar financieel te steunen. Belangrijke levenslessen zijn soms duur.

Mijn boosheidreis naar God komt daarom als een geschenk uit de hemel. Waar de bovengenoemde personen bij een kritisch tegenwoord in de verdediging schieten, kan ik vrijuit tieren tegen God. Om me daarna weer erkend te voelen. Ik weet nu dat zodra ik de verbinding met mezelf prioriteit geef, ik meer vervulling ervaar. Dan hoef ik dus niet buitenshuis spiritueel te shoppen. Alles wat ik nodig heb zit al in me. En God weet dat.

Vanuit eigen autonomie kan ik me ook beter verbinden met gelijkgestemden. Graag omring ik me met een spiritueel dreamteam bestaande uit leraren, coaches en masterminders. Niet omdat ik ze nodig heb vanuit een innerlijke leegte, maar omdat we elkaar inspireren het beste uit onszelf te halen. En dat wens ik jou als lezer ook toe.

Goed beschouwd is iedereen die je ontmoet een spiritueel leraar. We zijn allemaal multidimensionale wezens die onszelf een mensenjas hebben aangemeten. Iedereen die in je leven verschijnt, komt op jouw uitnodiging. Een invitatie die je niet hebt verstuurd via e-mail, maar via de energetische postduif. Jouw ziel wil graag met deze andere zielen ervaringen opdoen. En levenslessen leren. Dit geldt voor alle interacties in je leven. Dus ook die met je familie, vrienden, collega's, enzovoorts.

Ik heb bijvoorbeeld zelf die eerder genoemde spirituele leraar in mijn leven uitgenodigd omdat ik een vaderfiguur miste in mijn leven. Hij op zijn beurt had zijn eigen agenda. Bewust óf onbewust. Dat is niet aan mij om te bepalen. Voor dat moment was het een mooie match zodat we allebei meters konden maken in onze groei. Die medestudente bij mijn opleiding kruiste mijn pad omdat ik toen nog geloofde dat ik geen bestaansrecht had. Hoe bijzonder is het dan dat ik haar mijn energie liet opzuigen? Zonder energie besta je niet.

Met het samenwerken met die mededocent mocht ik testen of ik mijn intuïtie trouw was. Ik vroeg hem aanvankelijk om achter de schermen als deskundige zijn licht te laten schijnen over een van de modules. Hij zat toen zelf nog verwickeld in een diep verwerkingsproces. Dit leek me een fijn opstapje voor hem. Hij stelde echter voor mededocent te worden. Mijn gevoel liet ik overschaduwen door zijn logische argumenten. Dit heeft me uiteindelijk flinke financiële, mentale en emotionele schade toegebracht. Toch koester ik deze waardevolle les.

Ook als collectief mogen we ons door schade en schande ontwikkelen. Zowel als gehele mensheid én als onderdeel van onze communities. Mooi voorbeeld zijn sekteleiden en volgers van charismatische spirituele teachers die zelfverrijking nastreven. In ons verlangen om gered te worden, geven we onze macht uit handen. Dit is overigens goed noch slecht. Dit is een ervaring die we mogen doorlopen. Totdat we bewustere keuzes maken voor onszelf.

In mijn beleving zijn vooral ook alleengeboren twee- en meerlingen gevoelig voor externe redders. Zij hebben in hun prilste bestaan al een levensgrote leegte ervaren. En dat terwijl ze op hun kwetsbaarst waren. In de baarmoeder neem je uit overleving besluiten die je verdere leven bepalen. Dat je het niet alleen kan bijvoorbeeld. Of dat het onveilig is zonder een ander erbij. Het is aan ons om die besluiten te zien voor wat ze zijn; verouderde verhalen die ons niet langer dienen. Jij en ik zijn krachtig genoeg om ons nieuwe levensscript te schrijven. Jij

bent autonoom en de creator van je leven. En God is het daar
helemaal mee eens...

Oefening: chakra healing voor verbinding met jezelf

- *Ga ergens rustig zitten waar je niet gestoord wordt.*
- *Adem een aantal keren diep in en uit.*
- *Doe de volgende oefening een minuut lang per chakra.*
- *Adem rood licht naar je eerste chakra bij je stuitbeen.*
- *Zeg: 'Ik ben flexibel en klaar om elke uitdaging aan te gaan.'*
- *Adem oranje licht naar je tweede chakra bij je heiligbeen.*
- *Zeg: 'Ik vertrouw dat het leven me alles schenkt wat ik nodig heb.'*
- *Adem geel licht naar je derde chakra bij je zonnevlecht.*
- *Zeg: 'Het verleden is nu opgelost en verdwenen door mijn zonnevlecht.'*
- *Adem groen licht naar je vierde chakra bij je hart.*
- *Zeg: 'Al mijn emotionele littekens zijn verdwenen.'*
- *Adem blauw licht naar je vijfde chakra bij je keel.*
- *Zeg: 'Ik geef eerlijke uitdrukking aan mijn gevoelens en gedachtes.'*
- *Adem indigo of paars licht naar je zesde chakra bij je voorhoofd.*
- *Zeg: 'Ik stel me open voor de leiding van mijn Hogere Zelf.'*
- *Adem violet licht naar je zevende chakra bij je kruin.*

- *Zeg terwijl je je een lichtstraal voorstelt: 'Ik ben verbonden met de Bron.'*
- *Voel wat deze healing met je heeft gedaan.*
- *Noteer je ervaringen en aantekeningen in je werkboek.*

Ontmaskering

Made, 11 juni 2021

Viggo's onderzoekende blik volgt de mensen die Appie binnenlopen. Net als mijn negen maanden oude kleinzoon zie ik dat ze allemaal hetzelfde gedrag vertonen. Eerst parkeren ze hun auto of fiets. Daarna zetten ze een zwart mondmasker op dat hun gezicht grotendeels bedekt. Pas daarna gaan ze naar binnen.

We volgen ook de klanten die in omgekeerde volgorde weer naar buiten lopen. Zo ook een bejaarde man. Maar hij fietst met zijn boodschappentas aan het stuur waggelend weg met zijn masker nog op. Ik hoop voor hem dat hij geen tegenwind heeft en buiten adem raakt. Dan ontmoeten de ogen van een gemaskeerde vrouw de mijne. Die van haar lijken me iets te willen zeggen, maar ik weet niet wat. Glimlachte ze naar me? Voor alle zekerheid trek ik mijn eigen mondhoeken op. Terwijl ik wachtend op mijn dochter dit gadesla, moet ik denken aan de film *The Matrix*. Wat een vooruitziende blik moeten die makers hebben gehad.

Al sinds het mondmaskerbeleid van 2020 ziet het straatbeeld er voor mij surrealistisch uit. De keren dat ik zelf mijn hippe denimlap ophad zijn op één hand te tellen. Ik prijs me gelukkig dat ik in het buitengebied woon. Weg van de alledaagse gekte. Een kuddedier ben ik nooit geweest, ook al kreeg ik daardoor

regelmatig de status van zwart schaap. Een eigenschap overigens, die ik vaker terugzie bij alleengeboren twee- en meerlingen.

Ik voel verdriet opkomen. Is dit de wereld waarin onze kinderen en kleinkinderen moeten opgroeien? Waarin jezelf maskeren normaal is als je even een koekje voor bij de koffie haalt? Even later loopt een gemaskerde vrouw op ons af. Viggo herkent zijn moeder zodra de lap is verwijderd. In de heerlijke buitenlucht wandelen we naar hun huis voor een gezonde lunch.

De volgende ochtend besluit ik een rondje zelfreflectie te doen. Ik weet immers dat alles in de buitenwereld, waarbij ik een emotie voel, een deel van mijn binnenwereld spiegelt. Op de vraag: ‘Waar in mijn leven maskeer ik mezelf?’, borrelen allerlei herinneringen op. Vooral van momenten nadat ik iets of iemand was verloren. In plaats van te rouwen activeerde ik mijn overlevingsstand. Deze was immers al in de baarmoeder geprogrammeerd.

In de loop der jaren heb ik een grote voorraad maskers verzameld. Zoals mijn laat-me-met-rust-masker wanneer ik me weer eens verraden en in de steek gelaten voelde. Of mijn er-is-niets-aan-de-hand-masker wanneer iemand bezorgd was omdat ik me emotioneel afsloot. Ik had ook een clownsmasker. Die zette ik op om niet te hoeven huilen. Door luchtig met mijn verlies om te gaan, bevrijdde ik ook anderen van ongemakkelijke situaties.

Dacht ik. Ik vreesde dat als ik eenmaal de tranenkraan openzette, ik deze niet zomaar kon dichtdraaien. Bovendien is huilen zwak, leerde ik thuis al.

Nu weet ik beter. Er is een wezenlijk verschil tussen lachen vanuit je hart en lachen vanuit je hoofd. Dit eerste doe je vanuit liefdevolle verbinding met jezelf en anderen. Maar lachen om niet te hoeven huilen doe je vanuit angst. Zodat anderen je kwetsbaarheid niet opmerken en jou dus geen pijn kunnen doen. Pijn die je als alleengeboren twee- of meerling al in het prille begin heb ervaren. En die gedurende je leven zich misschien steeds verder opstapelde.

Deze zelfinzichten zijn al mooi. Maar toch voel ik dat ik nog dieper mag gaan, op zoek naar verborgen maskers. Ik vraag Grace om inspiratie. Even later herinner ik me dat ik onlangs op Netflix de speelfilm *The mask of Zorro* zag. Waarin Don Diego (alias Zorro) zijn fysieke masker voorgoed aflegt en aartsvijand gouverneur Montero ontmaskert die er dubbele agenda's op nahoudt. Mijn nieuwe zelfinzichtvraag wordt daarom nu: 'Wie of wat mag ik ontmaskeren, behalve mezelf?'

Na de lunch valt mijn oog op een gechannelde boodschap van Maria Magdalena. Ze zegt dat 'als vrouwen in hun ware kracht opstaan, ze barrières en taboes in de maatschappelijke wereld blootleggen. Dat ze dan maskers en machtsstructuren doorbreken die zaken verborgen willen houden.' Ze heeft het over een moderne versie van gouverneur Montero, lijkt wel...

Dit resoneert met me. Het is een belangrijke reden waarom ik dit boek schrijf. In de hoop dat lezers hun eigen leefwereld onder de loep nemen en oude systemen binnen en buiten hen ontmaskeren. Niet met wapengekletter, maar met het zwaard van bewustzijn. Wat sinds maart 2020 officieel een pandemie heet te zijn, is in mijn beleving een vertaalslag van ons collectieve bewustzijn. Moeder Aarde stijgt in frequentie waardoor alle duisternis (met lage frequenties) in de schijnwerpers komt te staan.

De verwarring en tegenstellingen die hierdoor ontstaan, kunnen we alleen overstijgen door uit de dualiteit te stappen. Door vanaf een hoger perspectief hiernaar te kijken. Net als een vliegtuig dat schudt door turbulentie. Zodra ie boven de wolken komt, vliegt ie rustig verder en hebben de bemanning en passagiers weer helder zicht. Vanaf deze plek vallen alle maskers af. Waarbij iedereen weer vrij kan ademen en kan glimlachen naar elkaar. Zowel binnen als buiten Appie. Dát is het normaal wat ik onszelf, onze kinderen en kleinkinderen toewens.

Voor alleengeboren twee- en meerlingen gaat dit zeker ook op. In onze constante zoektocht naar 'iets of iemand' vliegen we vaak van hot naar her in turbulentie. Soms hebben we zelfs ons zuurstofmasker nodig wanneer een pijnlijke ervaring ons de adem ontnemt. Herkenbaar? Alleen heling en bewustzijn kan als jouw kerosine dienen om je boven de wolken te brengen.

Daar waar je innerlijke vrede en rust ervaart. Daar waar je eindelijk je weerstand kan loslaten.

's Avonds in bed voel ik me dankbaar voor de 'Appie-ervaring'. Tevreden beland ik, zonder slaapmasker, in dromenland. Het komt wel goed met onze wereld. Dat voel ik ook sterk op 27 juni. Op deze zondagochtend haal ik in de Plus na bijna negen maanden online bestellingen weer fysiek mijn boodschappen. Met een grijns slenter ik door de gangen. Andere klanten glimlachen naar me terug. Dít is goed voor ons immuunsysteem. Heerlijk onthaast berg ik thuis mijn verse groenten en biologische eetwaren op. Waarmee ik ook de gemaskerde voedings-etiketten heb omzeild.

Ik nodig jou als alleengeboren twee- of meerling uit je verbor-gen maskers te herkennen en af te doen. Laten we met open vizier naar onszelf, anderen en de wereld kijken. Voor onszelf en ons nageslacht.

Oefening: liefdevol je duister ontmaskeren

- *Ga ergens rustig zitten waar je niet gestoord wordt.*
- *Stel je voor dat je heel stil in een duistere kamer zit.*
- *Voel om je heen allerlei stemmingen, emoties en gedachtes die jou bedrukken en dwarszitten.*
- *Doorvoel zonder oordeel hun energie terwijl jij heel stil en neutraal blijft.*
- *Zie of voel nu een vlam in het centrum van je hart ontstaan.*
- *Stel je voor dat je met je rechterhand die vlam als een fakkel langzaam omhoog houdt.*
- *Zie hoe dit de ruimte om je heen verlicht zonder de donkere energieën te verjagen.*
- *Neem waar wat er nu met de donkere energie gebeurt nu jij ze belicht met je innerlijk licht.*
- *Misschien zie of voel je gestalten zoals een bang iemand, een boos iemand of verdrietig iemand.*
- *Dit zijn delen van jou. Kijk eens wat je licht met deze delen doet.*
- *Vertel hen dat ze er mogen zijn en dat je graag van hen een belangrijke boodschap ontvangt.*
- *Kies één gestalte uit en vraag wat haar of zijn boodschap is. En wat dit deel van je nodig heeft.*
- *Voel de kracht van jouw licht waardoor je niet hoeft te strijden met deze gestalte.*
- *Stuur nu warmte naar dit deel van jou. Benadruk dat het er helemaal mag zijn.*
- *Voel nu wat voor sfeer er ontstaat in de ruimte.*
- *Je hebt nu liefdevol een duister deel van jezelf ontmaskerd en in het licht gezet.*

- *Complimenteer jezelf hiervoor.*
- *Herhaal dit met alle delen die daarstraks zijn verschenen.*
- *Noteer je ervaringen in je werkboek.*

AT-kinderen

Minimaal een op de tien personen is een alleengeboren tweeling of -meerling (afgekort: AT). Dat betekent uiteraard ook dat hun ouders (bewust of onbewust) minstens één kind tijdens de zwangerschap zijn verloren. Meestal door een miskraam. Een onbekend aantal ouders hiervan is zelf ook AT. Al met al levert dit soms een complexe dynamiek op binnen gezinnen. Voor mij staat bovenaan dat deze ouders prioriteit geven aan de verwerking van hun verlies. Dat kan onder meer met de diverse innerlijke Rejoyce Xpress-reizen die je in dit boek vindt. Uit eigen ervaring weet ik dat een onverwerkte miskraam en/of abortus verstreckende gevolgen heeft. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je omgeving.

Gelukkig zijn steeds meer ouders zich ervan bewust wanneer hun kind een alleengeboren twee- of meerling is. Als dit ook voor jou geldt, lees dan vooral de onderstaande informatie en tips van twee deskundigen die ik heb mogen interviewen.

Gedragsexpert Astrid Hurkmans is zelf een ‘met z’n tweeën geboren drieling’. Ze begeleidt in haar praktijk regelmatig 4- tot 6-jarige kinderen die last hebben van woedeaanvallen. Vaak reageert hun moeder dan vanuit boosheid terug. Astrid weet al snel of het gaat om een AT-kind of dat de gedragsproblemen een andere oorzaak hebben. Zoals een ingeleide bevalling of langdurige stress die de moeder had tijdens haar zwangerschap.

Het is belangrijk dat ouders hun AT-kind erkennen en er met hen over praten. Vaak willen ze echter hun kind niet hiermee belasten. Volgens Astrid werkt dit juist andersom. Het celgeheugen van het kind weet precies wat er is gebeurd. Erover praten is dan belangrijk zodat het kind zich erkend voelt. Gebeurt dit niet, dan kan dit leiden tot woede-explosies en slaapproblemen bij het kind. Zelfs een AT-huilbaby kan rustig worden als je hem of haar vertelt en geruststelt over wat er is gebeurd.

Astrid werkt vaak met een flapjesteekening. Waarbij het kind het flapje omhoog doet en kijkt naar de zwangere buik van moeder. AT-kinderen tekenen er vaak een heel klein baby'tje in, gummen deze soms weer uit of tekenen er een vlindertje bij. Dit is een mooi uitgangspunt om erop in te gaan, bijvoorbeeld door te vragen of het een broertje of zusje was. Je mag ervan uitgaan dat hun antwoorden kloppen. Ze weten het feilloos en zoeken enkel erkenning.

Het gaat Astrid erg aan het hart dat sinds de Corona-uitbraak veel pubers en tieners depressief zijn. Ze gelooft dat een aanzienlijk deel AT'er is, wat niet gezien is. Ze voelen van alles, maar weten niet wat. Door de vroege stress en het trauma dat ze in de baarmoeder hebben ervaren, is hun reptielenbrein (overlevingsbrein) erg goed ontwikkeld ten koste van hun menselijke brein (neocortex). Vaak leidt dit tot leerproblemen.

Het liefst ziet Astrid dat je aan je AT-baby in je armen uitlegt wat er is gebeurd tijdens de zwangerschap en geboorte. Dat je het betreurt dat het zo gelopen is en weet dat je kind angstig geweest moet zijn. Je kind zal zich hierdoor gezien voelen. Het krijgt zo een hele andere start dan zonder die erkenning. Ook maakt dit de wereld beter. Want kinderen met meer begrip voor zichzelf, hebben dat ook voor anderen. Zo creëren we een andere vorm van wereldvrede, besluit Astrid.

Saskya Wiegel, auteur van het boek *Het meisje met de twee hartjes*, weet ook dat AT-kinderen vaak hun omgeving scannen op veiligheid. Ze nemen veel meer waar. Ook kunnen ze eetproblemen krijgen doordat ze structuren in hun mond associëren met gevoelens. Ouders raadt ze aan geen strijd met hun kind aan te gaan. Het is namelijk geen aanstellerij. Het kind doet zoals het is en heeft positieve begeleiding nodig.

Bij conflicten tussen jou en je AT-kind raadt Saskya aan eerst aan zelfonderzoek te doen. Op een diepere laag kan een moeder zich schuldig voelen over haar verloren kind(eren) tijdens de zwangerschap. Dit kan ze ongewild reflecteren op haar levende kind. Of ze kan juist haar kind verwijten voor de dood van haar andere kind(eren). Het is erg belangrijk dat moeders hierover heel eerlijk zijn naar zichzelf toe en dit helen.

Geduld is ook een mooie zaak met je AT-kind. Saskya geeft het voorbeeld van een kind dat altijd slaapt met twee knuffeltjes. Maar op weg naar de oppas beseft het kind dat er nog eentje

thuisligt. Help hem of haar dan deze tweede knuffel alsnog te krijgen. Hoezeer jij ook op hete kolen zit. Dit geeft je kind vertrouwen.

Saskya is blij dat de huidige generatie ouders met AT-kind(eren) vaak afweet van het verlies in de baarmoeder en dit bespreekbaar maakt met hun levende kind. Toch blijft een groot deel nog ongezien. Vroeg of laat komt dit bij deze kinderen vanuit hun onderbewustzijn boven. Saskya eindigt met dit advies waar ikzelf honderd procent achtersta: 'Erken volledig dat je kind een alleengeboren tweeling is. Maar weet ook dat hij of zij die tweeling niet meer is, maar een autonoom persoon die zijn of haar eigen pad mag lopen.'

Ontmoet je tweelinghelft

Zodra je weet dat je een alleengeboren twee- of meerling bent, valt er vaak veel op z'n plek. Eindelijk begrijp je je gevoelens, gedachten en gedragingen beter. Zelf ervoer ik een enorme bevrijding om te weten waar de bron van mijn pijn lag. Na vele ondergane therapieën wist ik eindelijk waar mijn eerste trauma was geboren. Van waaruit weer andere trauma's en vertakkingen zijn ontstaan. Als je onkruid met wortel en al verwijderd heb je minder kans op wildgroei.

Daarnaast kunnen veel nieuwe vragen ontstaan. Waarom is hij of zij weggegaan? Was dit wel de bedoeling? Wat moet ik nu doen? Met mijn Rejoyce Xpress coachmethode heb ik *Een re-unie met je ongeboren tweelinghelft* ontwikkeld. Een innerlijke treinreis naar het Tussenstation, een kosmische ontmoetingsplek die iedereen anders ervaart. Waar je vragen kunt stellen aan je tweelinghelft. Dit levert bijzondere, zintuigelijke ontmoetingen op waarna je, verrijkt met waardevolle inzichten, je weg kunt vervolgen.

Ik deel graag een aantal beknopte praktijkvoorbeelden met je. Wie weet worden hiermee je eigen vragen beantwoord. Als dat zo is, zul je dat diep vanbinnen weten. Vanwege de privacy gebruik ik gefingeerde namen. Sta open voor alles wat er bij je binnenkomt als je dit leest. Vertrouw op je eigen intuïtie.

Marions reis

Coach Marion is een alleengeboren drieling en wil helderheid over haar zielsmissie. Ze is nerveus om de andere twee te ontmoeten.

Op het Tussenstation komt aartsengel Michael haar tegemoet. Hij stelt haar gerust en zegt dat ze maar aan *Spoorloos* moet denken, het tv-programma waarbij mensen op zoek gaan naar onbekende familie. Nadat ze door een bodemloze rozenboog is gegaan, ontmoet Marion haar zus die net zo groot is als zij. Haar broer is een stuk kleiner. Op Marions vraag wat haar levensmissie is, antwoorden ze dat ze hen mag laten zien hoe het leven op aarde is. Zij waren zelf nog niet zover om dit te ervaren. Vandaar hun vertrek. Het tweetal geeft Marion tevens adviezen voor haar coachpraktijk.

Tijdens haar terugreis krijgt Marion het inzicht dat ze het in haar leven alleen maar naar de zin hoeft te hebben. Ze voelt zich rustiger, bevrijd en vol vertrouwen. Eindelijk kan ze haar overtuiging loslaten dat ze voor drieën moet leven en geeft ze zichzelf toestemming haar eigen ruimte in te nemen. Blij vertrekt Marion even later naar huis.

Anneke's reis

Muzikante Anneke vertelt dat ze altijd voelde voor twee te moeten leven. Ze draagt een zware last op haar schouders. Met deze ontmoeting hoopt ze zich hiervan te bevrijden.

Op het Tussenstation gaat ze door een stenen poort zonder deur. Ze zweeft en kan zich vrij verplaatsen. Van haar meegereisde gids krijgt ze een fonkelende bergkristal. Dan ontmoet ze haar tweelingzus. Op Anneke's vraag waarom ze is weggegaan, antwoordt deze dat ze hier zelf voor heeft gekozen. Zodat ze vanuit de onstoffelijke wereld meer voor haar zus kan doen. Als ze was gebleven, zou Anneke's ontwikkeling zijn achtergebleven en was er minder ruimte om te musiceren.

Tijdens de terugreis beseft Anneke dat haar muziek ontstaat vanuit verbondenheid met haar tweelingzus. Ze voelt vrede met het verlies in de baarmoeder. Evaluerend geeft ze aan blij, tevreden en dankbaar te zijn.

Bij een tweede reis naar het Tussenstation een maand later krijgt Anneke van haar tweelingzus aanvullende tips voor het musiceren. Als verrassing wordt ze door haar zus ook meegenomen naar een andere plek. Daar ziet ze een baby liggen die verandert in een blonde jongen. Haar zus noemt zijn naam en vertelt dat hij een van Anneke's ongeboren zielskinderen is uit een miskraam. Ook met hem kan ze contact onderhouden.

Op de terugreis voelt Anneke zich verrijkt. Ze heeft het gevoel dat alles mogelijk is en dat ze haar onzekerheid definitief mag loslaten. Zelfverzekerd en enthousiast keert ze huiswaarts.

Tanja's reis

Ik begeleid voormalig therapeute/healer Tanja online. Ze weet al jaren dat ze een ongebooren tweelingbroer heeft. Als kind wilde ze liever een jongetje zijn. Haar hele leven lijdt ze al aan boosheid en voelt ze zich verantwoordelijk voor anderen, waarbij ze haar eigen behoeftes negeert. Uit gewoonte koopt ze spullen vaak in tweevoud. Ze voelt zich schuldig dat ze haar broer niet kon redden omdat ze te veel plek in de baarmoeder zou hebben ingenomen.

Op het Tussenstation ervaart ze 'een mannelijke witte figuur met menselijke vormen'. Ze wil weten waarom hij is weggegaan. Haar broer antwoordt dat hij niet is weggegaan, maar zijn weg heeft vervolgd. Dat hij haar heeft helpen incarneren omdat ze zo bang was. En dat daarmee zijn job gedaan was. Op Tanja's vraag wat zijn taak nu is, geeft hij aan zielen op afstand te begeleiden.

Hij weet dat zijn zus hem zijn vertrek kwalijk neemt en dit op anderen reflecteert. Dit heeft een muur tussen hen geplaatst. Tanja vraagt of hij bij haar wil zijn en hoe ze dan weet dat hij dat is. Op dat moment loopt haar hond vanuit haar mand naar haar baasje toe. Tanja's broer geeft aan de hond gestuurd te hebben. Hij is blij dat ze contact heeft opgenomen zodat ze weer herenigd zijn. Iets waar Tanja zolang naar heeft gesnakt.

Als geschenk geeft hij haar een ingestraalde steen met zijn energie.

Op de terugreis beseft Tanja dat zijzelf de verbinding met haar broer heeft verbroken. En dat ze daarom in relaties altijd de ander verlaat voordat zij wordt verlaten. Ze belooft zichzelf uit de slachtofferrol te stappen en haar oordelen te laten vallen. Ze voelt zich bevrijd van een zware last en is dankbaar voor deze reis.

Elisa's reis

Coach Elisa heeft via opstellingen eerder contact gehad met haar drie ongeboren meerlinghelften en kent hun namen. Ze wil hen nu graag zintuiglijk ontmoeten en haar prangende vragen beantwoord krijgen.

Op het Tussenstation ontmoet ze haar broer (type organisator), haar andere broer (die vooral wil spelen) en haar zus (die liefde, licht en zachtheid uitstraalt). Tijdens een rondleiding vraagt Elisa wat hun taak is. Ze vertellen dat ze als team met individuele inbreng werken met ongeboren zielskinderen uit miskraam en abortus.

Elisa krijgt adviezen voor haar werk. Ze wil ook weten hoe ze haar hart verder opent. Waarna ze een beker ontvangt met

een gouden drank waardoor ze gaat stralen. Ze bespreken tot slot hoe ze met z'n vieren kunnen samenwerken. Bij het afscheid ontvangt Elisa een gouden sleutel.

Op de terugreis begrijpt Elisa haar deel in de samenwerking met het team. Ze wil niet langer twijfelen aan zichzelf. Blij met deze verbinding met haar broers en zus, neemt ze dankbaar afscheid.

Angelique's reis

Angelique heeft eerder haar broer ontmoet tijdens regressiesessies. Dit heeft haar veel heling gebracht. Nu wil ze hem bezoeken met concrete vragen over haar werk.

Angelique ervaart het Tussenstation als 'een mooie, zonnige natuurplek met geurige bloemen, vogels en vlinders'. In het licht ziet ze haar broer staan. Ze vraagt hem waar haar werkfocus op mag liggen. Hij antwoordt dat het om lichtwerk mag draaien en vraagt haar zich meer te verbinden met gelijkgestemde mensen. Als advies krijgt Angelique mee om haar innerlijke leiding te volgen zodat ze zich krachtiger voelt. Haar broer zegt dat ze geen afscheid hoeven te nemen omdat hij er altijd is.

Tijdens de terugreis beseft Angelique dat ze altijd verbonden kan zijn met haar broer en hem vragen kan stellen. Door haar

onzekerheid achter te laten kan ze met veel meer zelfvertrouwen haar levenspad vervolgen. Gelukkig en opgelucht keert ze huiswaarts.

Lotte's reis

Lotte heeft een ongeboren tweelingzus en voelt zich vaak alleen. Ze is nerveus voor hun ontmoeting. Ik begeleid haar online.

Het Tussenstation ervaart ze als 'een open plek met een kring van bomen en zacht gras in het midden'. Haar zus verschijnt direct. Ze voelt warm en vertrouwd aan. Lotte voelt haar arm om zich heen. Ze vraagt haar zus waarom ze is weggegaan uit de baarmoeder. Deze antwoordt dat ze niet zo moedig was als Lotte en dat het voor haar een te zware missie was om al geboren te worden. Ze had ook het gevoel meer in de andere wereld te kunnen doen.

Wel wil ze graag terugkomen als de kleindochter van haar tweelingzus. Ook vertelt ze dat het goed gaat met Lotte's ouders in de andere wereld. Tot slot ervaart Lotte prikkelingen in haar handen. Ze zijn ingestraald door haar zus zodat ze haar massageopleiding kan doen. Bij het afscheid krijgt Lotte van haar zus een houten juwelendoosje mee. Het bevat een ketting met een gouden hartje.

Op haar terugreis voelt Lotte zich gesteund door haar zus. Ze wil haar eenzaamheid loslaten om weer levensvreugde en zelfliefde te ervaren. Met een dankbaar en warm gevoel beëindigt ze de sessie.

Karins reis

Karin weet sinds kort dat ze een ongeboren tweelingzus heeft. Ze is altijd een pleaser geweest. Haar hart ligt niet langer bij haar studie. Ze hoopt met deze ontmoeting antwoorden te krijgen.

Op het Tussenstation ziet ze een meisje van zo'n negen jaar dat op afstand blijft. Op Karins uitnodiging komt ze dichterbij en vertelt ze dat ze zussen zijn. Ze legt uit dat ze nog niet klaar was voor het aardse leven. Maar dat ze graag wilde dat Karin het wel zou ervaren omdat ze op aarde iets te doen heeft. Hierna zweven de zussen naar een berg met zicht op een blauw meer omringd door bossen.

Karin deelt dat ze voor zichzelf wil beginnen, maar financieel niet durft. Haar zus antwoordt dat Karin is afgeleid door het aardse leven en is vergeten waar ze vandaan komt. Ze mag terugkeren naar haar essentie. Bij het afscheid krijgt Karin een glazen hart. Als ze er later doorheen kijkt, ziet ze weer het Tussenstation. Hand in hand vliegen ze terug naar het treinperron.

Op de terugreis voelt Karin dat ze meer op zichzelf mag vertrouwen. Ze beseft in de sneltrein te hebben gezeten van het aardse bestaan en dat ze daardoor is vergeten wat haar te doen staat. Nu weet ze het weer. Vol goede moed vertrekt ze even later naar huis.

Xandra's reis

Xandra wist al dat ze een ongeboren tweelingbroer had. Maar tijdens een recentelijke opstelling bleek dat ze ook een eeneig zusje had dat ze naar eigen zeggen in de baarmoeder heeft 'opgeslokt'. Met deze reis, waarbij ik haar online begeleid, wil ze haar zus buiten zich plaatsen.

Een mannelijke gids met zwart haar reist met Xandra mee. Op het Tussenstation zweeft meteen haar zusje naar haar toe. Deze beantwoordt Xandra's vragen nauwelijks. Wel bevestigt ze wat haar zus eigenlijk al weet om haar zo vertrouwen te geven in haar innerlijke weten. Er volgt een rondleiding waarbij veel zielskinderen te zien zijn. Volgens Xandra's zus zorgen ze voor elkaar.

Dan verschijnt haar ongeboren tweelingbroer, volgens Xandra 'haar rots in de branding'. Het drietal geniet een poos van elkaar en loopt tenslotte naar de trein. Van haar zus ontvangt Xandra een pen, van haar broer een schrijfboek.

Op de terugreis voelt ze zich emotioneel. Haar gids troost haar en zegt dat hij er altijd voor haar is. Evaluerend is Xandra blij en opgelucht dat ze haar zus nu buiten zich voelt. Ze vindt het een verrijkende reis. Tot slot besluit ze zich ook meer met haar gids te verbinden.

Ik hoop dat je met bovenstaande praktijkvoorbeelden meer inzicht krijgt over de beweegredenen van vertrokken tweeling-zus(sen) en/of -broer(s). Wie weet resoneert een of meerdere verhalen met jou. Weet, dat jij als alleengeboren twee- of meerling niet definitief verlaten bent. Je ongeboren zus(sen) en/of broer(s) staan vaak te popelen om met jou contact te hebben. Ik durf te wedden dat jouw leven hierdoor meer verrijking en vervulling krijgt.

NB In het werkboek kun jij je aantekeningen en eigen ervaringen noteren.

Slotwoord

Wat, als je eenzaamheid is opgelost? Wat, als het gat binnenin je, dat er al zit sinds je baarmoederverblijf, is opgevuld? Hoe ziet je leven er dan uit? Misschien voelt dit voor jou nu nog als een utopie. En misschien krijg je er al heldere beelden en een blij gevoel bij. Hoe dan ook; het is haalbaar!

Ruim een halve eeuw heb ik alleen maar buiten mezelf naar vervulling gezocht. Op bijna elk levensgebied. Ik weet dus hoe pijnlijk en moeizaam dit kan zijn. En ik weet inmiddels ook hoe je jezelf daarvan bevrijdt. Mijn leven is 180 graden gedraaid sinds ik van Grace's bestaan afweet en daar doelbewust mee aan de slag ben gegaan. Ik ervaar nu veel meer liefde, rust en balans in mijn leven en werk.

Op gegeven moment vraagt het leven je een moedige keuze te maken. Dit moment kan weleens zijn aangebroken. Door alles wat er zich nu op het wereldtoneel voltrekt, mogen (in dit geval: moeten) we kleur bekennen. Jij en ik. Mogelijk is dit de allerbelangrijkste keuze van ons leven. Namelijk om te bepalen hoe wij ons verdere leven willen vormgeven. Voor onszelf en voor ons nageslacht.

Dit is een innerlijk proces, ook al lijkt dit anders te zijn. Ikzelf heb me meerdere keren een gevangene gevoeld door de buitenwereld. En me ook zo gedragen. Totdat ik erachter kwam dat ikzelf de bevrijdende sleutel had. Die sleutel kwam steeds binnen mijn bereik door bewustzijn. Bewustzijn van wie we (jij, ik en ieder ander mens) in wezen zijn. Bewustzijn ook van wie onze verloren tweelingbroer(s) en -zus(sen) zijn. We zijn namelijk zielen met een eigen zielenpad. In deze wereld of in de ongezene wereld.

Het is geen vergissing dat jij als alleengeboren twee- of meerling hier bent. Je hebt je hiermee een extra zware last op de schouders gehaald. Maar daar heb je zelf voor gekozen. Hoogstwaarschijnlijk om vanuit al je aardse uitdagingen weer te komen tot het besef wie je werkelijk bent; een onsterfelijke ziel. Tot dat besef mogen we allemaal komen zodat we een vervuld leven kunnen leiden. Hoe? Door moedig het aardse pad te doorlopen en het duister in ons te verlichten. Een individuele reis die uiteindelijk het grote collectief positief beïnvloedt. Ook jij kunt dit!

Ik weet niet waar precies jij je bevindt op je zielenreis. En op je bewustzijnsreis als alleengeboren twee- of meerling. Wat ik wel weet is dat onze ongeboren tweelingzus(sen) en/of -broer(s) ons een gelukkig aards leven toewensen. Zowel vanuit autonomie als verbinding. Ze willen dat wij onze potentie ten volste leven. Daar hebben zij hun steentje aan bijgedragen door met ons af te dalen, zodat we dat niet alleen hoefden te doen.

Wil je inspiratie of ondersteuning op je eigen pad van heling en bewustzijn, dan kun je dat op tal van manieren doen. Dit kan tegenwoordig heel wat sneller en efficiënter dan jarenlange sofa-gesprekken bij de psychiater. Kies uit wat bij je past. Van studieboeken tot opstellingen, van intuïtieve cursussen tot (hypno)therapie sessies. Het enige wat jij nodig hebt is je bereidheid om dit aan te gaan. En weet dat je vanuit de ongeziene wereld van harte wordt toegejuicht door je grootste cheerleader(s).

Dankjewel dat je op mijn pad bent gekomen, mooie ziel. En remember: *we've got this!*

Alle liefs, ook namens Grace,

Joyce Beckker

Zegge, januari 2022

NB Mocht je je gratis werkboek nog niet hebben gedownload, doe dit dan meteen even via : <https://www.lifewithout-grace.nl/lezersactie>

Wil je wat meer de diepte ingaan, kijk dan even of [een van mijn vervolgp programma's](#) je aanspreekt.

Je vaak alleen voelen. Weinig zelfvertrouwen hebben. Bang nieuwe relaties aan te gaan. En altijd maar dat knagende schuldgevoel, zowel in je privé- als werkleven. Herkenbaar? Dit is dagelijkse kost voor veel alleengeboren tweelingen en meerlingen.

In hun celgeheugen zit het prenatale verlies van hun broer(s) en/of zus(sen) gebeiteld. Vroeg of later verlangt het leven naar heling en balans. Want pas dan kun je je eeuwige zoektocht staken. En komen innerlijke rust, autonomie en zelfliefde binnen handbereik.



Auteur en trainer Joyce Beckker weet als geen ander hoe zwaar en uitdagend het leven kan zijn zolang je een baarmoederlijk trauma niet erkent. En ze weet ook hoe vervullend het leven wordt zodra je dit omarmt. Samen met haar ongeboren tweelingzus Grace schreef ze dit boek.

In achttien levensthema's deelt Joyce op vaak luchtige wijze haar ervaringen en geeft ze je praktische oefeningen. Van relaties tot moederschap, van geld tot zielsontmoetingen met de ongeboren tweelinghelft. Ook krijg je gratis een digitaal werkboek om concrete stappen te zetten.

Al met al levert dit boek je een schat aan informatie, inspiratie en heling op. Iets wat juist in deze turbulente tijden meer dan welkom is...

