

Evelyne Steinemann

De
verloren
tweeling-
helft

Hoe een verlies
vóór de geboorte
een stempel op
ons leven kan drukken

Uitgeverij Akasha
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-28 72 45
info@uitgeverijakasha.nl
www.uitgeverijakasha.nl

Vertegenwoordiging in België
Agora NV, Aalst

Vertaling
Hennie Volkers/Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

Redactie
Vitataal tekst & redactie, Feerwerd

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Wilco, Meppel

Original title: *DER VERLORENE ZWILLING. Wie ein vorgeburtlicher Verlust unser Leben prägen kann,*
by Evelyne Steinemann
Copyright © 2006 Kösel-Verlag, München, Germany,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany
Nederlandse uitgave: Copyright © 2020 Uitgeverij Akasha, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6015 195 8
NUR 770

Inhoud

Voorwoord 9

Geneeskundige basisprincipes 15

Veel concepties leiden tot de bevruchting van twee- of
meerlingen 15

Als een embryo spoorloos verdwijnt 18

Het ontstaan van tweelingen 26

**Mogelijkheden en risico's van de moderne reproductieve
geneeskunde** 29

De verschillende methoden 29

De tegenstrijdigheid van de medische vooruitgang 30

Twee voorbeelden uit de praktijk 34

Observaties van baby's in therapie 38

De ontwikkeling in de moederbuik 47

Van embryo tot foetus 47

Het eerste merkbare trappelen 49

De vruchtwaterzak als eerste leefruimte 51

Het bewustzijn van het ongeboren kind 53

- Hoe ongeborenen zich gebeurtenissen herinneren 53
- Het waarnemingsvermogen van het ongeboren kind 55
- Huilen voor de geboorte 56
- Waarnemingen in de moederbuik 57

Pasgeborenen hebben geen gevoelens 59

- De gevoelloze omgang met 'gevoelloze' wezens 59
- Intellectuele vermogens van baby's 60
- Baby's kunnen hetzelfde voelen als hun moeder 62
- Grote begaafdheid bij kleine mensen 63

De tweelingonderzoeken van Alessandra Piontelli 65

- Hoe Jacob voorwerpen tot leven wilde wekken 65
- Vroege liefde tussen broers en zussen 66
- Ruzie in de moederbuik 67

Het prenatale trauma 69

- Wat is een trauma? 69
- Kenmerken van een trauma 72
- Traumatische gevolgen van het afscheid in de moederbuik 76
- Traumatherapie voor baby's en kleine kinderen 77

Verlies van een tweeling 81

- De dood van een ongeboren kind raakt het hele gezin 81
- Postnatale depressies 86
- Mogelijke reacties op een poging tot abortus 87
- Alleengeboren tweelingen voelen zich onvolledig 89
- Angst voor verlies, eenzaamheid en rouw 89

- Redenen voor een identiteitscrisis 90
- De onderlinge volgorde van broers en zussen
respecteren 92
- Als een volwassen tweelingbroer of -zus overlijdt 93
- Als je eigen naam vreemd aanvoelt 94
- Gevolgen van het verlies op relaties 95

De gevolgen van het ervaren van verlies vóór de geboorte 99

- Onbewuste re-enscenering van vroegtijdige
verliezen 99
- Herhalingspatronen 101
- Kindertijd 105
- Levensgevoelens 111
- Relaties 130
- Individuele bijzonderheden 146

Het trauma verwerken 163

- Reacties op het besef dat er een tweelingheeft mist 163
- Vormen van verwerking 165
- Gevoelens 168
- Veranderingen door de nieuwe kennis 170
- De winst van het verlies 173

Belevenissen van moeders 179

- Wat kinderen weten 179
- Eerste liefde 180
- Overbrenging 180
- ‘Dan ben ik dus helemaal niet alleen’ 181

Leven met de verloren tweelinghelft 183

De andere tweelinghelft vinden en in je eigen leven
integreren 183

Familieopstellingen 184

Traumatherapie 186

Andere therapieën 188

Dankwoord 189

Literatuuroverzicht 191

Voorwoord

In 1998 hoorde ik voor het eerst over de ‘verloren tweelinghelft’. De gedachte dat een voor de geboorte overleden tweelingbroertje of -zusje ook maar de kleinste invloed op het leven van een mens zou kunnen hebben, trok ik destijds ernstig in twijfel. Aanhakend bij dit onderwerp vertelde iemand me over een seminar voor familieopstellingen waar het tweelingthema meermalen opdook. Desondanks – of juist daarom – had ik het gevoel dat mijn aanname dat het wel om een onwaarschijnlijke hypothese moest gaan juist was.

Maar blijkbaar deed het me toch meer dan ik in die tijd in de gaten had. Ik begon in elk geval eigen waarnemingen te doen. Het viel me op dat mensen, als ze tijdens een therapie hun problemen moesten beschrijven, vaak opvallende formuleringen kozen, bijvoorbeeld: ‘Als mijn partner niet op tijd terug is, raak ik compleet in paniek. Dan weet ik heel zeker dat er iets heel ergs is gebeurd en dat ik alleen achterblijf.’ Veel mensen voelen zich dan verlamd of zijn bang al hun levensenergie te verliezen als ze hun partner kwijtraken. Anderen vertellen dat ze soms een vernederende of destructieve relatie aangaan en in stand houden om maar geen gevoelens van leegte en

eenzaamheid te hoeven verdragen. Alles om maar niet alleen te hoeven zijn!

Weer anderen voelen zich innerlijk opgejaagd en zoeken naar iets, zonder te weten waarnaar, en komen zelfs in een vaste relatie niet tot rust. Sommige mensen vinden het moeilijk om hun verjaardag te vieren. Het liefst zouden ze op zo'n dag van de aardbodem verdwijnen. Of ze geraken in een crisis die zelfs in een depressie kan eindigen. Ook zijn er mensen die het over een plotseling opkomend gevoel van leegte hebben dat – als ze het toelaten – aanvoelt alsof ze een eindeloos niets in gezogen worden, zelfs richting zelfvernietiging. Om dat niet te hoeven voelen vluchten ze in het werk, een verslaving of andere vreemde 'hulpbronnen'.

Ik heb eens met een collega een heel bijzondere avond beleefd in een restaurant. Ik beschreef haar mijn aanvankelijke twijfel en vertelde over mijn nieuwste ervaringen met betrekking tot de hypothese van de 'verloren tweelinghelft', die me intussen al niet meer zo eigenaardig toeleek. De kelner bracht net ons heerlijke eten toen mijn collega als door een adder gebeten van haar stoel sprong en in een razend tempo richting toiletten verdween. Het duurde behoorlijk lang voor ze weer opdook. Toen ze zichzelf weer onder controle had, vertelde ze me waarom ze zo'n acute aanval van buikloop had gehad.

'Ik heb er tot nu toe nog nooit zo over nagedacht. Mijn man en ik leven heel duidelijk alsof we een tweeling zijn, en daar word ik vaak ongelooflijk verdrietig van. In het begin van onze relatie merkte ik voor het eerst op dramatische wijze dat ik iets miste. We stopten onderweg om in een restaurant iets te gaan eten. Op een gegeven moment ging

hij naar het toilet, en ik raakte compleet in paniek. Ik was ervan overtuigd dat ik niet meer van die plek vandaan zou kunnen komen als hij niet meer terugkwam. En dat zou betekenen dat ik altijd in Italië zou moeten blijven. Ik zou een baan moeten zoeken terwijl ik geen Italiaans sprak enzovoort... compleet onrealistisch. En zo ging het de hele vakantie door. Het was verschrikkelijk.'

Ik wist in die tijd nog niets van traumatherapie en begreep niet dat het gesprek over dit thema het trauma in het lichaamsgeheugen van mijn collega had geactiveerd. Het begrip 'activering' wordt onder andere in traumatherapie gebruikt en betekent dat er zonder een duidelijk aanwijsbare reden opeens rouw, woede, gaapneigingen, moeheid, misselijkheid, duizeligheid, hoofdpijn, weerstand, verveling, hoestaanvallen en dergelijke optreden. Activeringen ontstaan als het lichaamsgeheugen door een uiterlijke oorzaak aan een onverwerkt trauma wordt herinnerd.

Met dit boek wil ik de lezers absoluut geen verloren tweelinghelft 'aanpraten', maar uit mijn praktijk weet ik dat veel mensen al jaren op zoek zijn naar een oplossing voor hun probleem – en dit aspect zou daar misschien de sleutel voor kunnen zijn. Nog niet zo lang geleden vatte een cliënt het als volgt samen: 'Het moeilijke aan het tweelingenverhaal is dat het zo diep in het onderbewustzijn sluimert. Alle problemen die je bewust hebt beleefd, kun je verwerken. Die zijn bij wijze van spreken "gewoon" vergeleken met iets wat uit de embryonale tijd stamt. Ik heb mijn hele leven geprobeerd om duidelijkheid over mijn "lijden" te krijgen. Op de vraag of ik ergens naar zocht, had ik geen antwoord.

Ik heb me mijn hele leven afgevraagd wat ik toch moest hebben uitgehaald dat het zo slecht met me ging. En alle therapieën waren op die zoektocht gericht; er zaten slechts een paar tussen die effect sorteerden. Het ging meestal om familie zaken, problemen met zelfbewustzijn of dergelijke ‘voor de hand liggende dingen’. Ik keek naar de andere leden van de groep, hoorde hun verhalen aan en vond altijd dat mijn probleem daar niet tussen zat. Ik had het gevoel dat ik me zo ‘ontgrenzen’ kon dat ik vloeibaar werd en op de een of andere manier helemaal niet meer aanwezig was. Ik heb tientallen jaren lang het gevoel gehad dat ik geen structuur, karakter of stabiliteit had. Ik dacht dat het niet uitmaakte hoe ik was. Ik was zo plooibaar dat ik me overal aan kon aanpassen. Maar vanaf het moment dat ik een relatie had, bleven alle symptomen weg: geen uitputting meer, geen angst, geen paniek. Mijn lichaam was helemaal normaal. En ik had ook geen therapie meer nodig. Eindelijk was alles normaal. Pff, dat had je gedacht! Opeens was hij weg, en ik kwam weer in een heel diepe put terecht.’

Zelfs al stemmen veel punten in dit boek overeen met jouw ervaringen en gevoelens, dan nog hoeft dat niet te betekenen dat je een ‘verloren tweelinghelft’ hebt. Ik wil met dit boek vooral impulsen geven die een proces op gang kunnen brengen. Ook verbroken relaties met ouders kunnen soms soortgelijke wonden veroorzaken.

Mijn waarnemingen zijn fenomenologisch en tot dusver niet door omvangrijk onderzoek bevestigd, zodat er nog geen theorie uit afgeleid kan worden. Gezien het feit dat er door de reproductieve geneeskunde, die steeds vaker wordt ingezet, echter steeds meer tweelingen

en meerlingen in de moederbuik ‘verdwijnen’, zou het wenselijk zijn dat er zo snel mogelijk gericht onderzoek zou plaatsvinden – zowel op wetenschappelijke als op fenomenologische wijze.

Geneeskundige basisprincipes

Veel concepties leiden tot de bevruchting van twee- of meerlingen

Volgens embryologisch onderzoek leidt ongeveer dertig procent van alle concepties in het begin tot een bevruchting van twee- of meerlingen. De Amerikaanse Elizabeth Noble, een autoriteit op het gebied van de prenatale psychologie, gaat er in haar boek *Having Twins* van uit dat het aandeel van twee of meer bevruchte eicellen aan het begin van de zwangerschap tussen dertig en tachtig procent ligt. Het aantal tweelingen dat wordt geboren, is echter hoogstens drie tot vijf procent. Zelfs al zou het bij het fenomeen verloren tweelinghelft 'maar' om twintig procent van de zwangerschappen gaan, dan nog zou één op de vijf mensen niet alleen in de moederbuik hebben gezeten.

Als er op de echo in het begin een tweeling te zien is en even later nog maar één foetus, spreken we van 'vanishing twin' (*vanishing* = verdwijnen) en bij drie- of meerlingen van 'vanishing foetus'. Zoiets gebeurt vaak in de eerste dagen of weken of de eerste drie maanden van een zwangerschap; de moeder kan een bruine afscheiding ervaren of de foetus wordt door de placenta opgenomen.

Meerlingen van wie maar één kind levend wordt geboren, zijn al bekend sinds de begintijd van de verloskunde. In de achttiende eeuw was de foetus papyraceus, die zich af en toe in de placenta bevond, een duivels zwangerschapsproduct. In de toenmalige voorschriften voor vroedvrouwen (*Instruktion der Hebammen*, Brixen, 1740, bewaard in het Tiroler Landesarchiv) werd het de vroedvrouwen uitdrukkelijk verboden zulke ‘maankinderen’, zoals ze in die tijd werden genoemd, te dopen.

In het oude Egypte werd de placenta beschouwd als zetel van de ziel. Bij ceremoniële gebeurtenissen werd een vlag (als symbool voor de placenta) voor de farao uit gedragen. Van vele volken is bekend dat ze de placenta ritueel begroeven. Onder andere in Zuid Duitsland zijn in kelders begraven aarden kruiken gevonden waar waarschijnlijk een placenta in heeft gezeten. De placenta speelt in veel samenlevingen zo’n bijzondere rol dat bepaalde etnische groepen hun kinderen niet in een ziekenhuis willen krijgen omdat ze bang zijn dat ze de placenta niet mee mogen nemen om die ritueel te begraven.

Als een embryo spoorloos verdwijnt

Bij echoscopieën wordt een miskraam vaak helemaal niet opgemerkt, omdat die al voor de eerste echo plaatsvond. Het is al binnen een paar weken niet meer mogelijk om een gestorven embryo in beeld te krijgen.

Heel zelden voorkomende gevallen van een ‘foetus in fetu’ halen de pers, zoals in het volgende geval (*Wissenschaft & Forschung* van 2 mei 2003). ‘Buikpijn

van een zevenjarige jongen uit Kazachstan had een ongelooflijke oorzaak: in het ziekenhuis stelden de artsen vast dat in de buik van de jongen de foetus van zijn tweelingbroer zat. De artsen waren er aanvankelijk van uitgegaan dat hij een tumor had. Toen het weggenomen weefsel nader werd onderzocht, vonden ze echter haren, botjes en vingernagels. De jongen was blijkbaar een Siamese tweeling, maar door een complicatie tijdens de zwangerschap ontwikkelde de tweede foetus zich verder in het lichaam van zijn tweelingbroer. Hij was niet levensvatbaar, maar wel met de bloedsomloop van de zevenjarige verbonden, waardoor het leven van de jongen in gevaar was.'

Als er op operatieve wijze cysten, haarnetcysten en andere vergroeiingen worden verwijderd, wordt bij microscopisch onderzoek vaak embryonaal weefsel als tanden, haren, botjes en kraakbeenweefsel gevonden; veel patiënten krijgen in dit geval van de arts te horen dat het om een 'gestorven tweelinghelft' gaat.

Doordat me tijdens het onderzoek voor dit boek opviel dat er in medische kringen onenigheid heerst over deze uitspraak, richtte ik me tot een autoriteit op dit gebied.

Het bewustzijn van het ongeboren kind

Hoe ongeboren kinderen zich gebeurtenissen herinneren

Ook tegenwoordig wordt soms nog steeds gedacht dat ongeboren kinderen geen bewustzijn hebben en daarom nog niet voor vol aangezien hoeven worden. Zo vertelde William Emerson, een internationaal erkend traumaspecialist, eens dat hij in een lawaaiige treincoupé reed waarin ook gerookt werd. Tegenover hem zat een zwangere vrouw, en hij vroeg haar of ze zich geen zorgen maakte om haar baby vanwege dat lawaai en de rook. Maar ze zei slechts: 'Natuurlijk niet, het kan nog niet denken, en dus merkt het er ook niets van' (Harms, 2000, blz. 39).

De Australische arts Graham Farrant noteerde de lichamelijke ervaringen die hij tijdens zijn eerstelijns- en regressietherapiezittingen ervoer en was heel verrast dat hij de belangrijkste herinneringen uit de tijd voor zijn geboorte eerder op cellulair dan op weefsel- of skelet-musculair niveau ondervond. Hij noemde ze daarom 'cellulaire herinneringen' (Farrant, 1987). In 1975 beweerde Frank Lake, een Engelse theoloog en psychiater, dat prenatale herinneringen van virale cellen stammen die zich tijdens

De emoties van de moeder gaan over op het ongeboren kind. De gevoelens van de vader worden via de emotionele reacties van de moeder op haar man doorgegeven. Het ongeboren kind neemt alle belevenissen van zijn ouders op, maar ondervindt zelf ook van alles in de moederbuik. Hoe dat proces precies verloopt, is nog altijd niet duidelijk, hoewel er al veel gegevens en klinische onderzoeken zijn.

William Emerson beschrijft een geval uit zijn praktijk: een tweeling die tijdens de zwangerschap steeds verbale en lichamelijke onenigheden tussen de ouders meebeleefde. Die ervaringen leidden echter niet tot dat wat je eigenlijk zou verwachten. De cliënt beseftte in zijn regressiezitting dat hij en zijn andere tweelinghelpt elkaar 'tijdens die ruzies tussen de ouders' heel stevig hadden geknuffeld, waardoor ze zich wat rustiger hadden gevoeld. Het gedeelde medeleven van tweelingen helpt blijkbaar om moeilijke ervaringen draaglijker te maken.

Het waarnemingsvermogen van het ongeboren kind

In 1995 lukte het de Amerikaanse psycholoog David Chamberlain na een congres van het Amerikaanse gezelschap voor pre- en perinatale psychologie in San Francisco om op video vast te leggen dat een ongeboren kind zijn omgeving waarneemt. Op de film was een baby te zien die zich tijdens een vruchtwaterpunctie in de moederbuik bevond. Duidelijk zichtbaar was dat de baby zich naar de binnendringende naald toe draaide en die wegdruckte. Toen de naald opnieuw in de buik werd gestoken, drukte de baby die nogmaals weg. Uit veel

andere echo's blijkt dat veel foetussen tijdens een punctie verstarren en zich in een shocktoestand bevinden. Hun hartslag schiet omhoog en daalt later weer. Dat bewijst dat ongeboren kinderen, hoewel ze hun ogen pas vanaf de zesentwintigste week open kunnen doen, toch heel goed kunnen waarnemen. Men vermoedt dat ze niet zozeer van de naald schrikken als wel het gevoel hebben dat het om leven en dood gaat (zie ook Harms, 2000, blz. 40).

De biologische en sociale omstandigheden worden door de vader en moeder bepaald. Deze omstandigheden kunnen al vanaf de conceptie van invloed zijn op de ontwikkeling en het toekomstige leven van het kind. De periode voor de geboorte is zo belangrijk voor het kind omdat in deze fases ontwikkelingen plaatsvinden die de voorwaarden scheppen voor het bestaan in de biologische en sociale omgeving.

Huilen voor de geboorte

In 1923 hoorde de Amerikaanse arts George Ryder een baby tijdens de geboorte huilen, terwijl hij een tangverlossing voorbereidde. Zijn medewerkers, die met de stethoscoop meeluisterden, beschreven de tonen als 'hoog en schel, als het miauwen van een kat'. Toen Ryder naar passende literatuur zocht, vond hij 131 beschreven gevallen van 114 auteurs die tussen 1546 en 1941 waren gedocumenteerd. Uit de analyse van nieuwere bandopnames bleek dat het vroege huilen meestal was veroorzaakt door een bevalling waarbij hulpmiddelen werden gebruikt. Bijna twintig procent van de huilende ongeboren kinderen overleed –

De gevolgen van het ervaren van verlies vóór de geboorte

Onbewuste re-enscenering van vroegtijdige verliezen

In mijn jarenlange carrière als therapeut is me opgevallen dat mensen die een tweelingbroer of -zus hebben verloren, steeds weer gelijksoortige problemen hebben. De thema's in hun leven zijn fundamenteel anders dan die van mensen die zoiets niet hebben meegemaakt. De vroege scheiding, die onbewust is en daardoor niet verwerkt kon worden, leidt tot bijzondere verwerkingsvormen. Deze mensen zijn, zonder dat ze het weten, sterk getraumatiseerd.

Hieronder worden diverse manieren beschreven waarmee met dit probleem, het verlies van een tweelingbroer of -zus tijdens de zwangerschap, wordt omgegaan. Voorbeelden van cliënten uit mijn praktijk verduidelijken de invloed die dit verlies heeft op diverse aspecten van het leven van de 'overlever'. Veel cliënten, zoals Elvira, hebben last van bijna al die aspecten, terwijl andere 'alleen maar' op bepaalde gebieden lijden onder de gevolgen van het prenatale trauma. Door de verhalen van de betrokken personen kun je je beter in hen inleven en ze kunnen – vooral in het volgende hoofdstuk 'Het trauma verwerken' – helpen bij het gebruik

van bepaalde oplossingen. Dat hier meer vrouwen aan het woord komen dan mannen, komt doordat zij eerder bereid zijn om deze thema's in therapie te verwerken, maar natuurlijk raakt dit thema mannen net zo als vrouwen.

Een traumatische ervaring heeft de eigenschap dat ze steeds weer wordt geactualiseerd. Met betrekking tot de 'verloren tweelinghelft' betekent dit dat het verlies in de loop van het leven opnieuw in scène wordt gezet. Deze 'herhalingen' komen in verschillende versies voor, die ook later nog gepaard gaan met grote gevoelens van onmacht en overweldiging. De achtergrond: er is later in het leven bijna geen situatie die vergelijkbaar is met een gebeurtenis die zo ingrijpend is als de dood van een tweelingbroertje of -zusje in de moederbuik. Zowel de herhaling van deze overweldigende gevoelens als de angst daarvoor drukt een stempel op het leven van de betrokkene. Zijn manier van leven gaat heen en weer tussen de re-enscenering van dit drama en de pogingen om dat juist uit alle macht te vermijden.

In het voorwoord heb ik al aangegeven dat het thema 'verloren tweelinghelft' misschien ook iets voor jou betekent als je bij het lezen van dit boek lichamelijke reacties voelt, zoals moeheid, verdriet, angst, woede, opstandigheid, misselijkheid, hoofdpijn, hoestaanvallen enzovoort. Dat zijn 'klassieke trauma-activeringen'. Je lichaamsgeheugen is je betrouwbaarste instrument. Het reageert bliksemsnel en onwankelbaar op alles wat met je eigen herinneringen samenhangt. In andere gevallen blijft het volledig ontspannen!

Toch wil ik je er nogmaals nadrukkelijk op wijzen dat niet alles wat op een verloren tweelinghelft zou kunnen

wijzen, dat ook werkelijk is! Als je heftig reageert op een aantal aspecten, zou dat ook te maken kunnen hebben met een vroeg onderbroken verbinding met een van de ouders, bijvoorbeeld doordat ze gescheiden zijn, doordat je lange tijd van ze gescheiden bent geweest door een ziekte of doordat een van hen is overleden. Ben je geadopteerd, dan kan de scheiding van de biologische ouders net zo zwaar wegen. Ook als je een broertje of zusje hebt gehad dat op jonge leeftijd is gestorven, kun je dergelijke lichamelijke reacties krijgen.

Herhalingspatronen

Verliezen

Als onze eerste ervaring in de moederbuik een verlies-trauma was, ontstaan er bij elk verlies in het verdere leven grote problemen. Een verhuizing of een verandering van school waarbij een kind ‘vrienden verliest’, kan een grote belasting vormen. Een van mijn cliënten voelde zich door een verhuizing volkomen afgescheiden toen ze haar beste vriendin moest achterlaten. Mensen krijgen soms veel last van angst als ze in een relatie worden verlaten. Ze trekken zich dan in zichzelf terug en gaan het huis niet meer uit. Dat kan wekenlang duren. Het kan aanvoelen of alle wortels zijn afgesneden. Het is een schok, en veel betrokkenen voelen zich net ‘Sneeuwitje in de glazen kist’.

Alleen al een opmerking van een naaste dat diegene aan een scheiding denkt, kan al als een bedreiging voor het bestaan worden opgevat.

Veel mensen beëindigen relaties dus liever zelf, zodat ze niet worden verlaten. Een vrouw vertelde dat ze zodra er een crisis ophanden leek te zijn met onrealistische eisen kwam om de relatie te provoceren. Ze vroeg dan of haar vriend met haar wilde trouwen of kinderen met haar wilde. Daarmee bereikte ze altijd dat haar partner haar verliet.

Elvira: Mijn relaties liepen altijd na zeven jaar op de klippen. Ik werd verlaten. Het voelde altijd aan of ik doodging of gek zou worden.

Toen een goede vriendin een relatie kreeg, verdween ze opeens, zonder dat ik daarop was voorbereid, uit beeld. Ze liet gewoon nooit meer wat van zich horen. En een paar jaar later was alles weer alsof er nooit een onderbreking had plaatsgevonden. Met mijn vriendinnen ging het trouwens toch altijd raar: eentje emigreerde naar Engeland nadat haar broer was overleden. Een andere 'raakte ik kwijt' doordat ze trouwde. Weer een ander woonde heel dicht bij me in de buurt, maar verdween vaak wekenlang vanwege haar verslaafde dochter of doordat haar relatie in een crisis belandde. En weer een ander verliet me gewoon, steeds na enkele jaren.

Joana: Mijn eerste twee vrienden stierven allebei bij een motorongeluk. Op de een of andere manier had ik het gevoel dat ik de dood aantrok, en ik was bang dat alle mensen die iets voor me betekenden voor mij zouden overlijden. Ik voelde me machteloos en schuldig dat ik niet had kunnen voorkomen dat ze doodgingen. Steeds weer vroeg ik me af wat er gebeurd was als ik iets had gedaan. Het voelde als een vloek dat ik verder moest leven. Ook als een huisdier stierf, was dat een enorme tragedie voor me.