

# De kracht van verhalen

HESTER VAN WINGERDEN

IS HET ALTIJD WEL ZO LEUK EEN TWEELING TE ZIJN

VAAK ZIE JE IN VERHALEN OVER TWEELINGEN EEN DUO DAT HET HEEL ERG LEUK HEEFT MET ELKAAR. 'DE DOLLE TWEELING', 'DE KAMELEON' EN 'TWEEDLEDEE EN TWEEDLEDUM'. EENSGEZIND BELEVEN ZE GROTE EN KLEINE AVONTUREN. EEN IDEEAAL KOPPEL.



In mijn coachpraktijk voor tweelingen ontvang ik mailtjes van personen die schrijven zich niet te herkennen in deze verhalen. Ze vragen zich af of ze wel 'normaal' zijn. Ze voelen zich onzeker en denken dat er iets mis is met hen. Dat ze ergens in tekort schieten. Er lijkt een kloof tussen de verhalen die rondzingen in de maatschappij en werkelijke levensverhalen. En deze ideaalplaatjes hebben wel effect op de opgroeiende tweelingkinderen. 'Want als tweelingen zo horen te zijn, waarom hebben wij dan vaak ruzie?'

**HET VERHAAL "TWEELINGEN ZIJN TWEELINGEN"**  
Marieke, 26 jaar oud, een twee-eiige tweeling met haar zus Chantal, mailde mij

met het verzoek om een coachgesprek. In de mail die ze vooraf stuurde schreef ze dat ze zich afvroeg 'of het normaal was' dat zij helemaal geen beste vriendinnen

is met haar tweelingzus. Ze hebben regelmatig conflicten en hebben soms wekenlang geen contact. Ook was ze benieuwd of er verschillen zijn tussen 'eeneiige en twee-eiige tweelingen'.

**Er zijn twee keer zoveel twee-eiige tweelingen als eeneiige en dat maakt ook verschil.**

Het woord 'tweelingen' gaat over twee baby's die tegelijk geboren worden. In de praktijk echter is deze groep heel divers. De tweelingen in films en verhalen zijn meestal eeneiige tweelingen. De beelden die in de maatschappij leven, zijn daarop gebaseerd. Maar deze beelden gaan voorbij aan het feit dat er twee keer zoveel twee-eiige tweelingen zijn als eeneiige. Het maakt nogal uit of je voortkomt uit dezelfde eicel en zaadcel, of dat je genetisch gezien hetzelfde bent als 'gewone' broers en zussen. Het delen van interesses en voorkeuren zorgt voor gezamenlijke activiteiten en vervolgens ook voor de ontwikkeling van dezelfde vaardigheden en competenties. De kans is groter dat je plezier hebt in dezelfde dingen en nieuwsgierig bent naar dezelfde dingen. Je brengt samen meer tijd door. Daaruit volgt een gevoel van kameraadschap. Voor twee-eiige tweelingen is dit anders: zij hebben vaker aparte interesses en een aparte vriendengroep. Marieke die niet bekend was met het verschil in erfelijke aanleg tussen tweelingen, was opgelucht na deze uitleg. Ze kon concluderen dat het niet 'vreemd' was dat zij en haar zus Chantal hun tijd heel anders besteedden en ook hele andere vrienden uitkozen. Ze liet weten direct haar zus op de hoogte te brengen van deze nieuwe wetenswaardigheden.

**DE BRIL WAARDOOR JE KIJKT**

In dit verhaal van Marieke is te zien dat feitelijke informatie over tweelingrelaties zorgde voor ruimte voor alle gevoelens tussen hen. Het bracht direct een nieuwe verbinding teweeg. Het zorgde voor 'een nieuw verhaal' over haar en haar zus. Een nieuw gevoel over zichzelf. Deze constructie van de werkelijkheid past bij de wetenschap van de narratieve psychologie. Volgens de verhalende psychologie construeren mensen hun identiteit

door het vertellen van verhalen over zichzelf en over wat hen overkomt. Het is een manier om vanuit het heden een coherent verhaal te creëren. Daarmee kan je ook anticiperen op de toekomst. Het zorgt

voor een venster waardoor je kijkt. Echter, dit heeft risico's. Want dit venster waardoor je naar de wereld kijkt is ook een filter waarmee we nieuwe situaties tegemoet treden en interpreteren. Deze bril vormt de basis voor elk nieuw leerproces. Hoe minder het nieuwe past in ons referentiekader, hoe moeilijker het is om iets nieuws te leren. Het kan zelfs zo zijn dat we de nieuwe situaties (onbewust) negeren vanwege een 'tunnelvisie', omdat we het niet zien, omdat het niet past in ons raamwerk en we dus niets leren. Zoals te lezen is in het verhaal van Hanneke.

**HET VERHAAL VAN 'DE TAART' DIE VERDEELD WORDT**

Tijdens een interview vertelt Hanneke over het geboorteverhaal dat in haar familie vele malen werd verteld. Hoe de dynamiek tussen haar en haar tweelingzus al vanaf het prille begin is ontstaan. Het begon in de baarmoeder: Als foetus lag zij achter haar zusje. Haar zusje was verbonden via de navelstreng en zij had bloed nodig via haar zusje. Kortom, de voeding liep via haar zus naar haar en zo kon ze in leven blijven. Dit unieke gegeven was hét geboorteverhaal in de familie. Een verhaal dat tot de verbeelding sprak en vele malen werd herhaald. Dat zij ook in de kinderjaren vaak haar zusje om hulp vroeg, werd verklaard aan de hand van dit geboorteverhaal. Immers, vanaf het prille begin steunde zij op haar zus. Hanneke bleef 'de zwakste' van de twee en voelde zich minderwaardig aan haar zus. Tot in de volwassen leeftijd gaf dit een imprint in haar zelfbeeld.

Zelfbeeld en persoonlijkheid liggen dicht bij elkaar. In feite is het zelfbeeld de subjectieve waarneming van de persoonlijkheid. Een bijdrage aan de vorming van de persoonlijkheid wordt geleverd door de rol die een kind krijgt toegewezen of die het zich toe-eigent. In het voorbeeld is Hanneke degene die zorg vraagt en haar zus degene die zorg geeft. De zwakkere en de sterkere. Er ontstaat een rigide rolverdeling die geen recht doet aan ieder als individu. Men noemt dit fenomeen weleens 'de taart verdelen'. Alsof je maar één stukje toebedeeld kan krijgen, met andere woorden één eigenschap, terwijl een mens heel en compleet is als zichzelf. Dit is belangrijk om kinderen die opgroeien in een tweelingrelatie mee

te geven. Omdat ze ook opgroeien met het idee dat ze Eén van Twee zijn. En vaak worden aangeroepen als 'Hé tweeling'. Belangrijk dus om hen beiden apart als een volwaardig individu te benaderen. Ook in de verhalen over wie zij zijn. En dat zij los en onafhankelijk van de ander, een volwaardig zelfstandig leven kunnen leiden. Want die overtuiging mist soms door het opgroeien in een intieme band als de tweelingrelatie.

**HET VERHAAL "WIJ BLIJVEN ELKAAR TROUW DOOR DIK EN DUN"**

Een jonge vrouw, Patricia vertelt tijdens een coachgesprek over een periode in het ziekenhuis vlak voor de bevalling van haar tweede kindje. Haar tweelingzus die alleen woonde, had al een tijdje geen contact met haar opgenomen. Ze plande haar volgende wereldreis en door de verschillen in levenskeuzes was de afstand tussen hen gegroeid. Nu ze voor zo'n grote gebeurtenis stond, miste Patricia haar zus hevig. Zodanig dat zelfs de verpleegkundige het opviel:

'Je krijgt een kindje en alles gaat goed. Waarom ben je zo verdrietig?' Patricia vertelde over het verlangen naar de nabijheid van haar zus en dat ze haar miste. De verpleegkundige reageerde kordaat, pakte de telefoon en zei: bel haar op! Patricia

aarzelde maar belde toch maar. Haar zus beloofde vervolgens snel langs te komen. Patricia kon weer met haar aandacht zijn bij waar zij was op dat moment: hoogzwanger in het ziekenhuis. En zich ontspannen verheugen op de komst van haar baby.

Tweelingen hebben vaak een intense en unieke band met elkaar. Het is een sterke band. Vaak steunen ze elkaar in tijden van spanning of crisis, soms nog meer dan dat de ouders dat doen. Wanneer ze zich onzeker of angstig voelen, grijpen ze elkaars hand, letterlijk of figuurlijk. Zo groeien ze samen op. De keerzijde van de sterke band is dat er een gevoel van afhankelijkheid kan ontstaan. De overtuiging het leven niet alleen 'aan' te kunnen. Op momenten dat je er alleen voor staat, zoals in het voorbeeld van Patricia die een kindje droeg, voelde zij zich minder sterk en krachtig door de afhankelijkheid van haar tweelingzus. Elkaar trouw blijven door dik en dun, is echter niet voor elke tweeling de realiteit van het volwassen bestaan. Want de zus van Patricia was een

**Het is belangrijk om beiden apart als een volwaardig individu te benaderen, ook in de verhalen.**

heel eigen pad aan het bewandelen, zonder partner en kinderen en voelde zich daardoor minder betrokken bij de grote levensgebeurtenis van haar zus. De oplossing zit in het erkennen van alle gevoelens. En vervolgens daarover in gesprek te blijven met elkaar. Het delen van verhalen helpt daarbij.

De Ik ontwikkeling verloopt dus nét iets anders bij kinderen die opgroeien in een tweelingrelatie.

### HET VERHAAL "TWEELING ZIJN IS GEWOON ALLEEN MAAR LEUK!"

*Melissa, 21 jaar, eeneïg met haar zus Elena: Ik had mezelf een boek cadeau gedaan en toen mijn tweelingzusje dit boek op de tafel zag liggen riep ze meteen heel enthousiast: 'dat lijkt me super interessant! Dat wil ik ook lezen!' Blij met haar enthousiasme zei ik dat ze het boek mee mocht nemen. Ik zou wel een nieuwe bestellen. Een week later ging ik bij mijn zus langs en zag een boekenlegger uit het boek steken in het midden van het boek. Ze had al de helft gelezen! Door een drukke werkweek was ik er nog niet in begonnen. Ik werd overvallen door een steek van jaloezie. Het voelde alsof mijn zus het boek van me had afgepakt, terwijl ik het zelf aan haar had gegeven. Zo vreemd! Hoe begrijp ik dit?*

In de puberteit, en ook op latere leeftijd, is er een behoefte aan een duidelijke zelfdefinitie 'dit ben ik' en 'dit is van mij'. Ieder mens wil immers uniek zijn. Bij tweelingen is deze ontwikkelingsweg naar uniciteit nét iets anders. Zij bevinden zich vaak namelijk in een parallelle omgeving en delen wederzijdse ervaringen en interesses. Aanpassing aan de ander is heel gewoon voor een tweelingkind. Samen zijn voelt veilig en vertrouwd. Dit kan leiden tot verwarring over hoe ze zich onderscheiden van hun tweelingbroer of zus en over wie ze zijn. De vorming van de identiteit is hiermee een meer complex proces. En dit past niet binnen het ideaalbeeld van 'de vrolijke tweeling'. De verhalen met tweelingen als hoofdpersonen missen soms nuance. De verhalen gaan voorbij aan de gezonde puberale ontwikkeling waarbij ze leren zichzelf te begrenzen en goed voor hun eigen belangen en behoeften op te komen. Dat er soms conflicten zijn is gezond en realistisch.

### HET VERHAAL "ALLES WORDT EERLIJK GEDEELD, HET PERFECTE TEAMWORK"

*Daan en Thomas, eeneïge tweeling 23 jaar, delen een huishouden, waaronder een auto, een motor en ook de bankrekening waar ze samen de boodschappen van doen.*

*Omdat het leven steeds duurder leek te worden, besloten ze te bezuinigen. Toen Daan en Thomas in de kantine van de universiteit een spelletje speelden met vrienden zag Thomas een snoepautomaat. Hij zei: 'he, daar zijn lekkere koeken te halen. Ik heb trek!' Daan reageerde afwijzend: 'Doe dat niet, we zijn immers aan het bezuinigen'. Toen Daan vervolgens naar het toilet ging, haalde Thomas een koek uit de snoepautomaat. Daan kwam terug en zag zijn broer een glacé uit het plastic halen. Geïrriteerd zei hij: 'Je hebt het toch gedaan. Nou, dan wil ik de helft! Thomas reageerde 'koeltjes': 'Koop er zelfeentje'. Daan bleef zitten. Hij hield zich immers aan 'de afspraak'. Toch kon hij het niet laten om nog twee keer zijn verzoek te herhalen, hij had toch immers recht op de helft van die lekkere roze glacé!*

De studievrienden praatten er vele jaren later nog over: 'het incident van 'de halve glacé'. Ze lachen erom. Van een afstandje bekeken is hier in de dynamiek tussen de tweelingbroers 'de regel om alles te delen' een bron van spanning. In een situatie waarin de ene zin heeft in iets en de verleiding van iets lekkers of leuks niet kan weerstaan, neemt de ander de rol van kritische of verstandige ouder op zich. Dit roept vaak een kind reactie op bij de ander. Want die voelt zich in zijn vrijheid beperkt. Hij eist het recht op van zelfbepaling, in het kort 'Nee, ik doe wat ik zelf wil'. Begrijpelijk. Harmonieus teamwork is niet altijd realistisch, ook niet voor tweelingen. En dat is waarschijnlijk maar gezond ook, want zo leren beiden 'nee zeggen' en voor zichzelf op te komen. Ook ten opzichte van elkaar.

### VERLANGEN NAAR GROEI

Niet alleen zorgen de ideaalplaatjes voor verwarring, een rigide rolverdeling en soms onzekerheid, de nieuwe verhalen kunnen ook zorgen voor een nieuwe verbinding die wél past bij de werkelijke beleving van beide kinderen. En dat heeft vaak een verbetering in het contact tot gevolg, zoals bij Marieke. Door kennis van de genetische aanleg keek ze met een frisse blik naar de band tussen haar en haar zus. Ze herwaardeerde de gevoelens die zij beleefde.

In de beschreven verhalen wordt de werkelijkheid door de persoon in kwestie ervaren als 'de' waarheid. We hebben het dan over waarheden die zijn ontstaan uit elkaar versterkende ervaringen, de interpretaties van die ervaringen en betekenis die mensen eraan hebben gegeven. En vervolgens wordt gezegd: 'Het is zo; dit is waar.'

Daarnaast is er de werking van de menselijke geest die vaak kennis verwerft door vergelijking, tegenstelling een differentiatie. Wij beschrijven menselijk gedrag in termen van goed/kwaad, slim/dom, mooi/lelijk, terwijl er allerlei gradaties tussen de twee uiteinden van elk spectrum zitten. Dit of/of denken werkt goed om iets te kunnen vereenvoudigen en te bespreken. Echter niet als je recht wilt doen aan de subtiliteit van de persoonlijke ervaring of recht wil doen aan de waarheid.

Mensen hebben een raamwerk waardoor zij de wereld bekijken en deze is te veranderen. Altijd. Door de eigen rol in het geheel te zien en te begrijpen hoe gedrag of denkpatronen zijn ontstaan kun je ervoor kiezen deze los te laten. Je kunt besluiten om iets nieuws te leren, een ander denk of gedragspatroon aan te leren. Zoals bij Patricia die op kwam voor haar eigen behoeften, haar zus belde en vervolgens aandacht had voor haar eigen proces, bij Hanneke die geen genoeg meer nam met de rol die zij had toebedeeld gekregen en besloot zelfvertrouwen te ontwikkelen en bij Melissa die meer begrip kreeg voor haar eigen ambivalente gevoelens. Er is altijd ruimte voor groei.

### OPVOEDING VAN MEERLINGEN

Voor kinderen die opgroeien in een tweelingrelatie is het belangrijk om de diversiteit en nuances in de werkelijke verhalen te horen. Goedkeuring. Aandacht. Liefde. Kinderen zijn ervan afhankelijk en willen voldoen aan verwachtingen van de mensen om hen heen. Zo horen ze erbij. Als zij ondanks inspanningen niet voldoen aan de verwachtingen, geen goedkeuring ontmoeten in de ogen van anderen, dan kan een kind maar één logische verklaring bedenken: er moet iet mis zijn met mij. Daarom is het delen van werkelijke verhalen belangrijk. Voor eigenwaarde en een gezonde verbinding met elkaar.

Hester van Wingerden  
Trainer/coach Tweelingenpraktijk



\*Alle namen en leeftijden zijn verzonnen vanwege de privacy.

## TAPS Support

**Hallo allemaal, een drukke tijd voor ons, want tegen de tijd dat dit wordt gepubliceerd zijn de Twin Run en de Twin Day voorbij - dus daarover meer in het volgende blad!**

Dit jaar hebben we 38 lopers, van ouders tot kinderen, artsen, verpleegkundigen en onderzoekers. Er doen ook 13 teams mee - en we hopen het record van vorig jaar van €11.000 voor tweelingonderzoek te verbreken. Het is een spannende tijd!

Onlangs woonde ik de top van de European Foundation for the Care of Newborn Infants (EFCNI) bij in München, waar we veel hoorden, zoals nieuwe ontwikkelingen op het gebied van RSV-vaccins, donaties van menselijke melk en verrijking, neurologische ontwikkelingsresultaten en follow-up op lange termijn bij premature baby's. Echt belangrijke informatie voor onze gemeenschap, en veel geleerd.

Na de Twin Run is ons volgende grote evenement het Twins Congress in Boedapest, dat erg spannend is. Ik zal daar een presentatie geven aan andere meerlingenorganisaties over social mediamanagement voor non-profit organisaties, en hoop een aantal verschillende expertsessies bij te wonen om meer te leren over het laatste onderzoek naar meerlingen.

Zoals altijd, als je een vraag hebt die je zou willen stellen, of misschien een idee voor een onderwerp over tweelingen, onderzoek, of zelfs TAPS, TTS, of SFGR dat je graag door een ouder zou willen laten beantwoorden, of als je je verhaal met mij zou willen delen – stuur dan een e-mail naar [stephanie@tapssupport.com](mailto:stephanie@tapssupport.com) en laten we praten!

