

Achter de schermen van Tweelingenpraktijk

WELKE OPLOSSINGEN VINDEN
TWEELINGEN IN HUN WEG NAAR
EEN EIGEN IK? EN HOE VINDEN
ZE DE WEG TERUG NAAR EEN
PRETTIGE VERBINDING ALS DEZE
- TIJDELIJK - AFWEZIG IS?



HESTER VAN WINGERDEN

De deur van Tweelingenpraktijk staat open voor tweelingen vanaf een jaar of veertien met een begeleidingsvraag op het vlak van symbiose en autonomie. Individueel of samen.

Vanwege het tienjarige jubileum bied ik een kijkje achter de schermen van mijn coachpraktijk. Met welke vragen kloppen mensen aan? Welk model geeft inzicht in het unieke van de tweelingrelatie? En hoe kun je als ouders van een meerling hieruit lering trekken voor de opvoeding van jullie eigen meerlingkinderen?

ECHT CONTACT

Meestal begint het met een telefoontje van een potentiële coachee om een afspraak te maken of een mailtje waarin 'het probleem' kort staat beschreven. Zo ontstaat al iets van een relatie tussen de coach en de coachee. Door meteen in het eerste gesprek echt contact te maken, ontstaat toenadering en een zekere vorm van hechting. Soms komt dan direct de kwestie van de coachee in beeld.

Aarzelend komt de nieuwe coachee (35 jaar, Anieck) de werkruinte binnen. Ze kijkt naar de thee die klaarstaat en naar de lege bank. 'Zal ik thee voor je inschenken?' vraag ik en kijk haar vriendelijk aan. 'Nee hoor dat hoeft niet', antwoordt ze. 'Ik doe een sappenkuur'. Ze opent haar handtas en haalt een flesje met oranjeleurig sap uit haar tas. 'Dit is mijn lunch,' lacht ze. 'Wil je het proeven? Je mag het ook proberen hoor!' Ze strekt haar arm uit en houdt het flesje voor me. 'Nee, dank je,' zeg ik en vraag mij af of dit kenmerkend is voor haar. Alles direct willen delen. Zo typisch tweelingachtig.*

VAN KLACHT NAAR EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID

In Tweelingenpraktijk maak ik onderscheid tussen externe thema's en interne thema's. De externe thema's gaan over gebeurtenissen in de omgeving van de persoon die aanleiding zijn om hulp te vragen.

Een voorbeeld is het vertrek van de tweelingbroer of -zus naar het buitenland voor langere tijd. Dit kan onverwacht veel emoties los maken en een zekere afhankelijkheid komt in beeld. Een coachee van 31 jaar vertelde: 'Op alle familievisites en vriendenclubjes kwam ik altijd samen met mijn zus. Nu kom ik steeds alleen binnen. En ik voel me enorm onzeker. Samen waren wij grappig. We maakten lol en daar genoten vriendinnen ook van. Met haar voel ik me de leukste versie van mezelf. Hoe ga ik mij goed

voelen, nu zij voor twee jaar naar Nieuw-Zeeland gaat en ik bij alle vieringen, verjaardagen en feestjes alleen, zonder haar, aanwezig moet zijn?'

Een andere coachee, man van 40 jaar, vond het heel moeilijk toen zijn broer een romantische relatie aanging. Ze woonden samen in één huis en door de nieuwe partner was hij hele weekenden alleen. Hij werd er somber van. Wanneer hij appte 'hoe laat kom je thuis?' voelde hij zich een jaloerse minnares en dat vond hij schaamtevol. Toch kon hij het niet laten om zijn broer aan te spreken als hij zich niet aan een afspraak hield over tijdstip van thuis komen. Tegelijkertijd vond hij dit lastig om te accepteren, hij was immers een volwassen man.

In deze twee situaties is de keuze van de tweelingpartner voor iets anders of iemand anders, bepalend voor het geluk van degene 'die achterblijft'. Het kan een diep gevoel van verlatenheid met zich meebrengen. Een nieuw evenwicht dient te worden gevonden.

De interne thema's gaan over de innerlijke beleving van zichzelf. Bij Anieck speelde onzekerheid over de koers die ze in het leven aan het varen was. Ze wilde een nieuwe partner en eigenlijk een ander huis en andere baan. Maar ze miste het zelfvertrouwen om stappen te zetten en knopen door te hakken. Ze twijfelde veel aan zichzelf en vond het ook lastig om alleen te zijn. De vraag naar het ontwikkelen van zelfvertrouwen en zelfstandigheid was bij haar zeer aan de oppervlakte en de tijdelijke steun en aanmoediging van een coach om haar hierin te versterken, vond ze erg prettig.

HERKENBARE THEMA'S

In mijn praktijk hebben het afgelopen decennium vijftig coachtrajecten plaatsgevonden. Thema's in de individuele begeleiding zijn vooral het verlangen naar autonomie en het vinden van een eigen spoor. Doelen voor de coaching die bij de start geformuleerd worden, zijn onder andere het ontwikkelen van zelfvertrouwen, verheldering rondom de eigen identiteit, de omgang met gevoelens van alleenheid en steun rondom het maken van keuzes in het leven omtrent werk, studie of liefdesrelaties.

Vanuit het plezier en het vertrouwen in hun samenzijn, kiezen tweelingen regelmatig om samen een bedrijf op te richten. Ook bij Tweelingenpraktijk zijn meerdere 'tweelingbedrijven' langsgekomen waaronder dat van

schilders, organisatieadviseurs, workshopbegeleiders en therapeuten. Ze kloppen veelal aan omdat de onderlinge communicatie rondom bepaalde thema's spanning oproept en effectieve samenwerking in de weg zit.

ZEGELS SPAREN

Een bekend verlangen tussen tweelingen is dat naar harmonie. Wrijving of conflict geeft snel spanning en deze stress willen ze voorkomen. Het gevolg is dat er lange tijd emoties of ergernissen niet worden geuit. Deze worden 'opgespaard'. De 'spaarder' denkt: 'Nog één keer en ik zal haar zeggen wat ik ervan vind.' Terwijl de ander niets vermoedt. Dit wordt soms erg lang uitgesteld, totdat het 'zegelboekje' overvol is.

De coachee zei: *'Ik had me ingehouden, want ik wilde de harmonie niet verstoren. Maar op een gegeven moment heb ik er toch iets van gezegd, toen was ik eigenlijk kwader dan ik bedoelde, het leek wel een soort uitbarsting en mijn zus werd ook heel boos!'*

Bij tweelingen gebeurt dit vaker, omdat meerdere dingen spelen. Ten eerste hebben ze vaak de boodschap gekregen 'houd vrede'. Veel nadruk is gelegd op samenzijn en teamwork en minder op het individu en de begrenzing. 'Nee zeggen' of 'In je eentje iets beslissen' kan zo maar 'egoïstisch' gevonden worden.

Ten tweede voelen tweelingkinderen zich vaak erg verbonden met elkaar en is het lastig om de ander te kwetsen. Schuldgevoel speelt snel op. Ook omdat ze zo makkelijk met elkaar meevoelen.

Ten derde is er de behoefte aan rust en harmonie. De neiging is om niet alle gevoelens van teleurstelling of boosheid te uiten. Het risico dat er te lang niet over gesproken wordt, wordt voor lief genomen. En dan volgt – ongewild – meer afstand. Wanneer een onpartijdige derde aanwezig is bij gesprekken over 'gevoelige thema's' en onenigheden, kan meer ruimte ontstaan. Ieder kan zijn zegje doen, zonder onderbreking, en zo groeit het onderlinge begrip.

ONT-MOETEN

Werkelijk contact maken met elkaar is ontmoeten in de meest letterlijke zin: ont-moeten. Naarmate het contact groeit, zijn mensen meer bereid om hun zelfcensuur op te

heffen; men durft zich meer en meer aan de ander te laten zien. Het contact wordt intiemer. Soms zelfs zo dat ik als coach kan ervaren hoe het is om met de ander nabij te zijn.

Een coachrelatie is een bijzondere relatie van twee gelijkwaardige mensen die zich een tijdje verbinden aan elkaar en aan een te bereiken doel. Een belangrijk aspect van deze relatie is dat de coach aansluit bij de belevingswereld van de ander. Een open en onderzoekende houding is daarbij van belang. Vragen die je zoal stelt, zijn: Wat bedoel je precies met 'zij is de betere van ons twee'? Je gebruikt het woord 'afhankelijk', wat betekent dat voor jou? Door oprechte interesse te tonen, en vragen te stellen, krijgt de coachee meer inzicht in de eigen innerlijke wereld. En daar bevindt zich ook de sleutel tot nieuw gedrag.

Door het intieme contact dat wordt aangegaan als coach met een tweelingcoachee, ervaar ik hoe het is met die ander.

Nanda is 40 jaar en wil graag versterking van Ik-kracht. In het gesprek merk ik op dat ze bij elk voorstel dat ik doe, reageert zonder zelf na te denken. Ze zegt direct: 'Eens'. Met zoveel nadruk en zonder een seconde erover na te denken. Alsof ze de mogelijkheid van disharmonie door het niet eens te zijn met elkaar, wil voorkomen. Alles wat ze zei, was gericht op hetzelfde en gelijk. Wanneer ik vraag wat haar wensen zijn voor het coachtraject, antwoord ze: "Zeg jij maar hoe snel we gaan in dit traject."

Door mij te laten bepalen hoe het traject vormgegeven wordt, kun je stellen dat de coachee niet de verantwoordelijkheid neemt over haar aandeel in dit traject. Alsof ze geen eigenaarschap wilde. Deze kenmerken in het contact zijn informatief. In de relatie met haar tweelingzus lag er veel nadruk op 'hetzelfde en gelijk' en dat was precies wat ze herhaalde in het contact met mij, als coach. Door de coachee hierin te spiegelen, dus te laten zien wat het effect is van haar reactie op mij, kan ze zich meer bewust worden van zichzelf.

WIE IS DE LIEFSTE

Behalve de 'rol van de tweelingzus' kan je als coach ook in het nabije contact dat plaatsvindt 'de rol van moeder' toebedeeld krijgen.

Jan, een van een eeneijige tweeling van 60 jaar, vertelde dat zijn broer hem met een vuist had geslagen. Hij voelde onveiligheid. En hij heeft zelf moeite om zijn grenzen aan te geven. Er was drie maanden geen contact geweest tussen hen. Nu wilden beiden aan hun contact werken. Na vijf gesprekken met beiden apart, vroeg Jan mij: 'hoe denk je over ons?' Ik voelde een duidelijk appel om mijn voorkeur te geven. De vraag "Wie is de liefste van ons twee?" hing in de lucht.

Ook al was hij op leeftijd en ouder dan ik, toch kon hij de verleiding niet weerstaan om positieve aandacht en waardering te organiseren voor zichzelf. Hij bleef zichzelf vergelijken met zijn broer en bleef wensen om 'als de betere van de twee' uit deze vergelijking naar voren te komen.

Mijn reactie als coach is om dit te spiegelen. En de vraag te stellen: wat maakt dat je dit vraagt? Wat zou jij het liefste willen dat ik antwoord op deze vraag? Hiermee krijgt de coachee zicht op zijn eigen gevoelens en onvervulde behoeften. Vervolgens bespreken we hoe hij zelf zorg kan leren dragen voor zijn eigen behoeften. En wie of wat hij daarvoor nodig heeft.

TIME OUT

Ook komt het voor dat ik 'de ander' word in contact met de tweeling die samen voor coaching komt.

Karin en Mascha hebben samen een bedrijf. De zaken gaan goed en inmiddels hebben ze vijf mensen in dienst. Om professioneel te blijven hebben ze de medewerkers om feedback gevraagd over hun wijze van leidinggeven. En van meerderen hebben ze gehoord dat ze moeilijk te begrijpen zijn. Hun uitleg is niet voldoende duidelijk, daardoor lopen de zaken niet zo op rolletjes als gewenst.

Karin en Mascha kwamen bij mij met de vraag om hulp. In eerste instantie om de professionele communicatie te verbeteren, want dat is, naast coaching, mijn beroep als docent in het hoger onderwijs.

Na een half uur praten, had ik enorme hoofdpijn. Ik merkte op dat Karin en Mascha elkaars zinnen afmaakten, namen noemden van mensen die ik niet kende en elkaar begrepen met halve zinnen. Ze werkten immers hele dagen samen

in hun bedrijf en deelden hun ervaringen. Voor mij als luisteraar was het niet te volgen. Hoe zeer ik ook mijn best deed. Dit hadden de medewerkers natuurlijk ook!

Toen dit kwartje was gevallen, vroeg ik hen of ik hen mocht stopzetten als ik het niet meer snapte. Door even 'time out' te zeggen, leerden ze dat ze regelmatig in hun 'eigen bubbel' zaten en het contact met de mensen om hen heen kwijt waren. Voor hen was dit een openbaring. In het vervolg besloten ze meer aandacht te hebben voor de basisgesprekstechnieken: luisteren, samenvatten en doorvragen. Daarmee zou er meer structuur en duidelijkheid komen in hun instructies naar de medewerkers van hun bedrijf.

GRENZEN AAN COACHING

Als coach moet je de grenzen erkennen. Soms merk je dat coachees met een verborgen agenda deelnemen. Dit is het geval wanneer een of beide partijen naast de vastgelegde doelen een ander, onuitgesproken doel nastreven.

Ronald en Rik, 21 jaar. De moeder had hen gestuurd. Want 'ze was al het geruzie zat' en 'geen nachtelijke telefoontjes meer waarbij de een de ander aanklaagt of

beschuldigt.' Vervolgens merkte ik in de gesprekken dat de ene de ander voortdurend in een negatief daglicht stelde, weinig bereid was zelfonderzoek uit te voeren en zijn eigen gedrag ter discussie te stellen. Ik voelde de verborgen agenda: 'die ander is fout!' en 'vertel dat mijn moeder!'

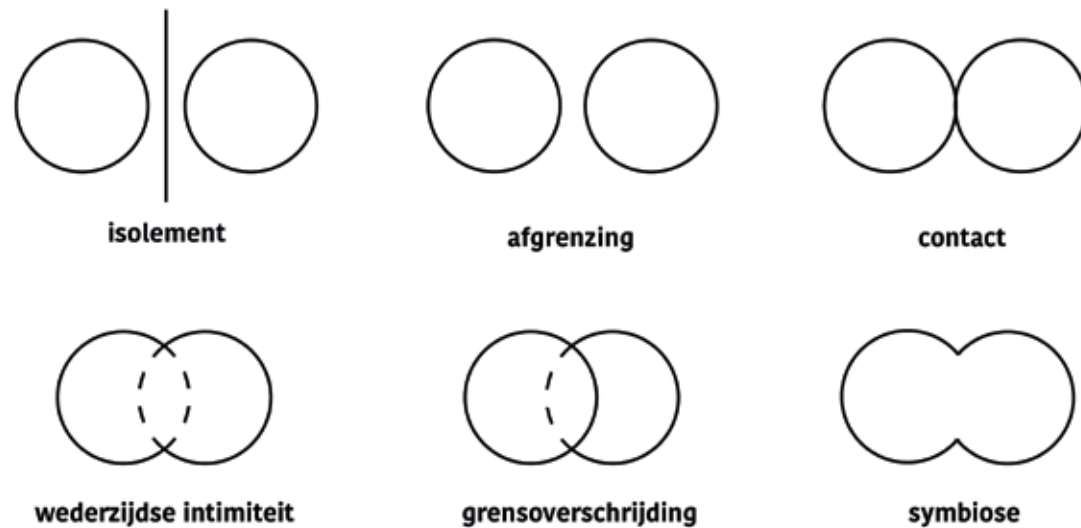
De bereidheid om samen te reflecteren op hun onderlinge contact bleek na enkele individuele coachgesprekken toch niet aanwezig, het coachtraject is vervolgens stopgezet.

VAN SYMBIOSE NAAR CONTACT

Het model waarmee interactiepatronen in tweelingrelaties inzichtelijk kan worden gemaakt, is het bolletjesmodel van psychotherapeut Petzold (1988, zie volgende pagina). Bij de geboorte is de tweelingrelatie nog vooral een symbiose. Dan is ook sprake van grensoverschrijding, als ze bijvoorbeeld bij boosheid elkaar te lijf gaan.

Wanneer ze opgroeien, veranderen de interacties. Vaker zal er isolement komen, bijvoorbeeld in de puberteit, wanneer de ene niet wil dat de ander in zijn of haar ka-

Typen interacties



Naar Petzold (1988)

Bron:
Non-verbale werkvormen in supervisie en coaching, de taal van het lichaam,
Rina, Sikkema 2010, Uitgeverij Nelissen.
Pagina 82.

mer komt of meegaat naar een vriend of vriendinnetje. Ook groeit het onderlinge gelijkwaardige contact en er is respect voor onderlinge verschillen. Zo kunnen ze zich bij wedstrijdes aan elkaar optrekken. Wederzijdse intimiteit is er bijvoorbeeld wanneer ze op de bank lekker tegen elkaar aanhangen.

Wanneer een tweeling zich meldt bij Tweelingenpraktijk, is vaak de wens 'Meer IK in de Wij', zoals een coachee het omschreef. De onderlinge afhankelijkheid kan als beklemmend worden ervaren, wanneer de ene keuzes wil maken in het leven, die de ander niet wil. Dit valt dan in de interactie 'symbiose'. In gesprek zoeken we naar de momenten dat 'contact' wordt ervaren en hoe dit lukt. Want als iets lukt, dan kun je daar meer van doen.

TIP VOOR MEERLINGOUDERS

Voor ouders van meerlingen is het misschien behulpzaam om de interacties van je kinderen in beeld te brengen met dit bolletjesschema. Wanneer de ene geen 'nee' accepteert van de ander (grensoverschrijding) of in voortdurend in termen van 'WIJ' spreekt en hiermee invult voor de ander (symbiose) of de ander buitensluit (isolement), dan kun je met het schema de interacties duiden en bespreekbaar maken.

Wanneer inzicht en begrip komt, kunnen jouw meerlingkinderen een stap maken: het besluit tot verande-

ring en tot het leren van iets nieuws. Ze kunnen anders over dingen gaan denken (bijvoorbeeld: 'ik ben trots op mijzelf') of zich anders leren gedragen ('ik durf dingen alleen te doen').

Hierbij heeft een kind niet alleen zijn eigen verantwoordelijkheid, discipline en doorzettingsvermogen nodig. Vaak is ook de levenservaring, steun en aanmoediging, die je als ouders te bieden hebt, wenselijk.

Of je als ouders 'dankjewel' gaat horen, is nog maar de vraag. Een beetje mopperen en op de bank hangen met de smartphone in de hand, hoort er ook bij. Want zoals 'het broertje van Loesje' zegt: 'Ik wil best naar mijn ouders luisteren, als ze maar in de top 40 staan'.

Hester van Wingerden

Trainer/coach Tweelingenpraktijk



* Vanwege de privacy zijn niet de echte namen van de coachees genoemd.