

Dubbelspel: de verborgen dynamiek in meerlingrelaties



Robin (l) en Juliette

SAMEN SPELEN IS LEUK. EN MEERLINGEN HEBBEN ALTIJD EEN SPEELMAATJE IN DE BUURT. VAAK GAAT HET GOED, MAAR SOMS OOK NIET, DAN SLAAT DE SFEER INEENS OM.

Gekibbel tussen je kinderen, het is om gek van te worden. Toch heeft ruzie maken nut. Kinderen leren zo omgaan met boosheid en frustratie. Ook ontwikkelen ze sociale vaardigheden, zoals gevoelens onder woorden brengen, voor jezelf opkomen en onderhandelen. En ze leren rekening houden met anderen.

Strijd gaat vaak niet over wat je denkt dat het is. De diepere redenen die de omslag veroorzaken, gaan zelden over de inhoud van de ruzies – een stuk speelgoed pakken, wegstijven, de vuile vaat laten staan, de beste stoel pakken - ze gaan over behoeften, kwetsbaarheden en vooroordelen die worden geactiveerd. Welke verborgen dimensies liggen er onder het gekibbel en geruzie in meerlingrelaties? Wanneer moet je als ouders ingrijpen? Hoe ontwikkelt zich dit door de jaren heen?

VRIENDINNETJE OP BEZOEK

Juliette en haar tweelingzus Robine (20) zijn een twee-eiige tweeling en heel verschillend van elkaar. Ze wonen bij hun ouders en trekken regelmatig met elkaar op. “Samen lunchen in de stad of winkelen of onze opa en oma bezoeken doen we elke week”, vertelt Juliette. We hebben het heel gezellig met elkaar.

Dit is weleens anders geweest. Juliette: “Voorheen keken we naar elkaar en vergeleken we ons met elkaar. Als een van de twee een leuk uitje had, dan wilde de ander dat ook.” De omgang met vriendinnen was nogal eens aanleiding voor conflict. Juliette: “Ik nam dan bijvoorbeeld een vriendinnetje mee naar huis en dan wilde mijn zus meespelen en dat wilde ik niet.” De regel bij de meiden thuis was dat je de ander niet buiten mocht sluiten. “We moesten rekening houden met de gevoelens van de ander en als je iemand meenam, dan wist je dat je de ander zou toe moeten laten tot het spel.” Juliette wist dit wel, maar toch wilde ze het niet. “Ik wilde soms even alleen zijn met die vriendin.” Het gekibbel dat daarop volgde, had meestal de uitkomst dat haar zus Robine toch niet meer mee wilde doen. Zo loste het zich vanzelf op.

Jonge kinderen moeten nog leren zich in te leven in anderen. Zij gaan vaak uit van wat zij zelf willen. Zich voorstellen dat een kind iets anders denkt of voelt is nog moeilijk. Dat verandert met de jaren. Een kind van tien kan zich al duidelijk beter inleven in een ander dan een kind van zes.

STIEKEM IN DE GARDEROBEKAST

Verreweg de meeste ruzies tussen Juliette en Robin gingen over

kleding. “Kleding is mijn grootste hobby, ik denk dat ik het grootste deel van mijn salaris aan kleding uit geef,” vertelt Juliette. “En in de puberteit leenden we kleding van elkaar, maar niet alles mocht mijn zus lenen. Dan had ik gezegd dat mijn zus een bepaald kledingstuk niet mocht dragen en dan zag ik het truitje bijvoorbeeld opeens toch vies in de wasmand liggen. Of ik zag dat mijn zusje mijn favoriete blouse aan had op een foto op Instagram. Dan werd ik wel echt boos.”

Een ander onderwerp van strijd was het vergelijken in prestaties. Juliette: “Mijn zus kon wat beter lang achter elkaar stil zitten en huiswerk maken en deed havo/vwo. Ik was altijd heel beweeglijk en wilde dingen doen en zat op vmbo-kader. Als ik haar hulp vroeg bij wiskunde dan ging ze mij soms wel even duidelijk maken dat zij alles snapte. Dat gaf mij dan een onzeker gevoel. Dus dan ging ik haar wel vertellen wat ik allemaal goed kon, zoals Engels en Spaans bijvoorbeeld.”

FUNCTIE VAN RUZIE

Elke leeftijd brengt een ander soort ruzie met zich mee. De thema's veranderen en ook de heftigheid en de duur. Kinderen tussen de 3 en 5 jaar vertonen van nature meer agressie. Dat is namelijk de leeftijd waarop ze voor zichzelf leren opkomen. Ook in de puberteit neemt het aantal conflicten toe. De puberfase, met alle veranderingen in het lichaam en de geest die daarbij horen, maakt tieners extra kwetsbaar en prikkelbaar. Als ouder zie je je kinderen soms om het minste of geringste in woede uitbarsten. Veel puberconflicten komen voort uit onzekerheid, frustratie en stress. Gaat het moeilijk op school, of botst het tussen vrienden, dan richt de onvrede zich al gauw op een makkelijk slachtoffer: een broertje of zusje of de ouders.

Toch heeft ruzie maken wel nut, ook juist in deze fase. De functie van ruzie is om zichzelf los te maken van de ouders en ook los te maken van de meerlingbroer of -zus. Wanneer de meerling nog ouder wordt, aan het einde van de puberteit, gaan ze hun aandacht steeds meer naar de omgeving richten, en steeds minder op het kleine wereldje van het gezin. Daarmee neemt het aantal ruzies meestal vanzelf af.

Ook bij Juliette en Robin ging het voorbij toen beiden hun eigen weg gingen. Juliette: “Toen ik naar de hotelschool ging in Den Haag werd ik zelfverzekerder. Ik keek niet meer naar Robine, maar deed wat ik zelf leuk en belangrijk vond. En waar ik niet zo goed in was, zoals wiskunde, heb ik gewoon geaccepteerd.”

WANNEER INGRIJPEN?

Geruzie tussen je kinderen is voor ouders lastig. Juliette: “Mijn vader werd wel eens gek van ons, al dat gekibbel over kleding. Hij woont met vier vrouwen in huis, dus dat is soms best pittig



Robin(l) en Juliette

voor hem, haha.” Meestal lieten hun ouders hun dochters kibbelen. Echter, bij stemverheffing tijdens het eten bijvoorbeeld, dan grepen ze in. “Omdat we de afspraken over kleding niet opvolgden, mochten we een tijdje even geen kleding meer lenen van elkaar. Zo kwam er – een tijdje – rust in huis”, vertelt Juliette. De ruzies waren nooit zo heftig. Meestal liep iemand eventjes boos naar boven, maar kwam dan tien minuten later weer terug en ging over iets anders kletsen. “Het waaide snel over.”

Kinderen steken er het meest van op als ze de kans krijgen de ruzie zelf op te lossen. Waar nodig begeleid je ze om te laten zien hoe dat het beste kan. Dat doe je door – zonder partij te kiezen – beide partijen hun verhaal te laten doen en hen te helpen om alternatieven te bedenken.

Ouders hebben vaak de neiging om snel tussenbeide te komen. Begrijpelijk, want het kan stress geven. Als ouder pak je de rol van scheidsrechter, of probeer je de boel te sussen. Het risico bestaat dat kinderen dan gaan denken dat ruziemaken iets slechts is en dat je altijd lief en aardig moet zijn.

Zolang een ruzie enigszins evenwichtig verloopt en kinderen elkaar geen pijn doen, kun je het beter op zijn beloop laten. Zo kunnen ze ‘oefenen’ met ruziemaken. De kans is groot dat ze dan zelf naar een oplossing zoeken. Veruit de meeste conflicten lossen zichzelf op; daar zijn kinderen al op jonge leeftijd toe in staat.

Ingrijpen is wel noodzakelijk wanneer een ruzie fysiek wordt. Slaan, schoppen, knijpen bijvoorbeeld, hoef je als ouder niet te accepteren. Hetzelfde geldt bij verbale agressie, zoals uitschelden of intimideren. Woede en frustratie horen bij ruziemaken, maar de grens ligt bij elkaar pijn doen. Of als je zelf bang wordt van de gevolgen van het conflict tussen de meerling.

OP DE VUIST

Mark en Yonah* (22) zijn een eeneigige tweeling. Sinds de jongens twintig zijn, verloopt het onderlinge contact moeizamer.

Moeder Angela vertelt: “Yonah is degene met een sterke wil en het meeste temperament. Mark is wat rustiger en gemoedelijker. Hij volgt zijn broer om de vrede te bewaren.” Sinds twee jaar is dat veranderd. Mark komt meer voor zichzelf op en doet niet meer wat Yonah zegt. Er is vaak een woordenwisseling die heftig is. En, inmiddels, is bij moeder Angela een grens bereikt. “Ze zijn soms niet meer aan te sturen als ze zo boos zijn op elkaar. De jongens gaan helemaal op in hun emotie en houden geen rekening met de omgeving of andere mensen die er op dat moment zijn.”

Een gezellige familiebijeenkomst werd verstoord door de strijd van de jongens. En op een vrijdagmiddag was de bom gebarsten. “De jongens hadden ruzie en gingen met elkaar op de vuist.” Het ging er zo hard aan toe dat moeder Angela zich zorgen maakte over de veiligheid van haar zonen. “Het leek of ze elkaar echt het ziekenhuis in gingen slaan, ik was bang.”

De jongens zelf ervaren het anders. Yonah: “Het liep uit de hand, we waren heel boos op elkaar, maar we zullen elkaar nooit blijvend schade aan doen. De band is er tussen ons en die gaat nooit voorbij.” Mark vult aan: “Na een half uur kunnen we altijd weer met elkaar praten. Voor omstanders lijkt het erger.” Moeder Angela vond wel dat er een grens was bereikt en wilde coaching voor haar zonen om de onderlinge communicatie en samenwerking te verbeteren.

DRIE DIMENSIES

In een blog over liefdesrelaties werd een indeling gehanteerd die ik herken in de dynamiek bij meerlingrelaties. Psycholoog Howard Markman schrijft boeken over relaties en de dimensies die eronder liggen wanneer de samenwerking niet goed loopt. Hij onderscheidt drie dimensies:

- 1. Macht en controle** – Gevechten over macht en controle kunnen klinken als: “We gaan alleen naar de bios als jij dat wilt” of “Je wil altijd het laatste woord hebben als we in discussie zijn.”
- 2. Respect en erkenning** – Gevechten over respect en erkenning kunnen klinken als: “Je gaat uit met je vriendinnen zonder te vragen wat ik ga doen vanavond” of “Je beseft niet hoeveel ik voor jou doe.”
- 3. Zorg en nabijheid** – Gevechten over zorg en nabijheid kunnen klinken als: “Waarom ben ik altijd degene die sms’t of belt?” of “Waarom kun je niet gewoon even luisteren als ik verdrietig ben?”

Samen met Mark en Yonah onderzoeken we deze drie dimensies en hoe zij deze kunnen herkennen. Want als je het herkent, er taal voor hebt, dan kun je ook de ander erop aanspreken en een alternatief zoeken.

MACHT EN CONTROLE

Mark: “Als we samen op de brommer zitten, krijgen we ruzie over de plek, Yonah wil meer ruimte. Terwijl, als ik voorop zit, er geen probleem is. En als we op de bank zitten in de huiskamer, vraagt Yonah ook vaak of ik wat minder breed wil zitten. En pas nog, stond ik in zijn kamer en liep hij tegen mij aan en zegt dat ik aan de kant moet gaan. Dat het respectvol is om opzij te stappen. Maar ik stond er al! Yonah wil de sterke zijn van ons twee en daagt mij dan uit.” Yonah bevestigt dat hij graag de baas wil zijn. “Ik wil hem altijd overklassen”, zegt hij, en daaropvolgend: “En daar wil ik wel mee gaan stoppen.”

ERKENNING

Als Mark niet direct reageert op een berichtje via de Whatsapp of een paar avonden naar vrienden gaat zonder Yonah mee te vragen, wordt Yonah boos. Hij voelt zich achtergesteld. Als we erover verder praten, blijkt dat Yonah het jammer vindt dat hij zijn broer zo weinig ziet. Andersom heeft Mark dat minder sterk. Yonah heeft meer behoefte aan het gezelschap van zijn broer en wil vaker samen tijd doorbrengen. Het gaat om kwetsbare gevoelens van verlatenheid en falen die worden getriggerd.

NABIJHEID

Yonah is zijn baan verloren en is de laatste tijd veel thuis, alleen, zonder bezigheden. Mark: “Ik zie mijn broer worstelen en vind het erg dat hij zo in strijd is met zichzelf. Ik zou hem willen helpen, maar ik doe het snel verkeerd. Ik probeer altijd kalm te blijven, maar dan krijg ik commentaar dat ik egoïstisch ben omdat ik onverschillig lijk. Ik kan het momenteel niet goed doen bij mijn broer.”

Het onderzoeken van de dynamieken gaf inzicht in behoeften en gevoelens die de samenwerking tussen de jongens bemoeilijkten. Mark en Yonah gingen er meer over praten met elkaar en bespreken hoe het anders zou kunnen. Dit vonden ze erg belangrijk. “Ik wil heel graag dat het goed gaat tussen m'n broer en mij. Dat het weer leuk is. Hij is heel belangrijk voor mij, want hij is mijn tweelingbroer”, zegt Mark. En Yonah knikt, “dat voel ik ook zo.”

Toch bleek na een aantal gesprekken moeilijk om de patronen te doorbreken en écht hun gedrag naar elkaar aan te passen. De intenties waren goed, maar de conflicten bleven.

WAT KUN JE DOEN ALS HET NIET VOORBIJ GAAT

De achterliggende oorzaak onderzoeken is wenselijk als de ruzies niet voorbijgaan. Soms is een kind bijvoorbeeld oververmoeid, voelt het zich achtergesteld of wordt het veel gepest.

Volgens moeder Angela is Yonah degene die de machtige wil zijn en degene die het meest afhankelijk is van zijn broer. “Hij zegt dat hij zich niets voelt zonder zijn broer.” De uitdaging is om een eigen doel te vinden en zijn eigen identiteit te ontdekken, zonder zijn broer, zonder het tweelingzijn. De gevoelens van negativiteit



en somberte lijkt hij af te reageren op degene die het dichtste bij staat: zijn tweelingbroer. Ze besluit met hem in gesprek te gaan over een reis naar het buitenland of wellicht ook psychologische hulp zoeken voor zijn gevoelens van somberte.

Kom je er als ouder zelf niet achter, vraag dan een grootouder, een leraar of een vriendin om eens een tijdje extra op te letten. Wanneer je begrijpt wat er aan de hand is, kun je het probleem beter aanpakken.

DE KRACHT VAN DE TIJD

Tussen Juliette en Robin is er geen ruzie meer in deze leeftijdsfase. Evenals Yonah en Mark zien ze elkaar nu minder vaak dan tijdens de puberteit. Robine werkt fulltime en Juliette zit in haar eerste jaar van een studie op de Hogeschool van Amsterdam. “We hebben een ander tijdschema en kunnen elkaar niet zo vaak zien. Maar als we elkaar zien, hebben we het vooral heel gezellig samen”, vertelt Juliette. Hoewel ze allebei de hotelschool hebben gedaan, heeft ieder een eigen weg gekozen. Ook gekibbel over de garderobes is verleden tijd. Juliette: “Nu delen we onze kleding. De kamer van onze oudste zus die uit huis is gegaan, is nu onze gezamenlijke kledingkast. We hebben dezelfde maat schoenen en voor kleding, dus dat is heel handig. Ik heb meer dan mijn zusje, want ik vind het net iets leuker dan zij, maar dat maakt niet uit. Ze mag nu alles pakken.”

Yonah is naar het buitenland vertrokken om daar een paar maanden te werken en rond te reizen. Soms is het goed om - tijdelijk - meer afstand te nemen. Even pauze van de onderlinge dynamiek in de meerlingrelatie. Wanneer je alleen bent in een ander land, kun je nieuwe mensen ontmoeten die niet weten dat je een tweelingbroer hebt. Je maakt keuzes voor jezelf, test jezelf door nieuwe uitdagingen aan te gaan en ontwikkelt individuele vaardigheden. Even geen dubbelspel maar een enkelspel.

**Deze namen zijn verzonden om redenen van privacy.*

Hester van Wingerden
Tweelingenpraktijk

