

Ik ga naar het feest, ook al ga jij niet!



VROEG OF LAAT KOMT ER EEN MOMENT DAT MEERLINGEN ELKAAR LOS GAAN LATEN. DAT GAAT VRIJWEL ALTIJD VANZELF. MAAR ALS MEERLINGOUDER DOE JE ER WEL GOED AAN ER BEWUST DE RUIMTE VOOR TE CREËREN.

Vergeleken met eenlingen hebben meerlingen een dubbele taak in de puberteit: loskomen van hun ouders én van elkaar. Hoe dit proces verloopt hangt af van verschillende factoren. Genen spelen een rol: eeniige meerlingen zijn vaak intenser verbonden dan twee-eiige meerlingen. En de visie van ouders speelt een rol: is er nadruk op het tweelingzijn of nadruk op het individu-zijn? En ook gezinsomstandigheden: wanneer ouders niet kunnen zorgen, kan er vertraging optreden in het proces van loskomen, omdat de tweeling voor elkaar gaat zorgen.

Jolie en Malou, 18 jaar

Jolie en Malou, een eeniige tweeling van 18 jaar oud, bevestigen dat het loskomen van de ander een uitdaging is. “Wij zijn immers meer samen met elkaar dan dat we samen zijn met onze ouders.”

Moeder Jet woont in Den Haag met Jolie en Malou, en met Thierry (10 jaar oud) en af en toe slaapt de oudere broer Didier (24 jaar) ook een nachtje thuis. Het huis is een parterrewoning, waar Jolie en Malou hun eigen verdieping hebben. Er is een kamer en suite met schuifdeuren en een toilet en badkamer. Omdat een van de twee door de kamer van de ander moet om naar haar eigen slaapkamer te gaan, hebben ze een oplossing bedacht: om het jaar wisselen. “We verhuizen dan al onze spullen: de kasten, de bedden, alles, want ja, het moet wel eerlijk zijn,” vertelt Jolie.

Jolie en Malou zitten op het Segbroek college in Den Haag in havo 5. Jolie heeft een vakkenpakket met techniek, scheikunde en natuurkunde en Malou heeft vakken als economie en maatschappij, zij wil later het bedrijfsleven in. Na schooltijd gaan ze altijd samen naar de paarden, met z'n tweetjes op de scooter. De een heeft een verzorgpaard, de ander een eigen paard.

“Beiden zijn gek op dieren” legt moeder Jet uit. “Ze werken

samen ook voor stichting Hulphond. In het winkelcentrum vragen ze het winkelend publiek op straat om donateur te worden.” Daarnaast verdienen ze beiden een extra zakcentje door op te passen bij een gezin. “Ze hebben wel een eigen oppasadres,” vertelt Jet. “Ze doen hun hele leven al heel veel samen. Ze helpen en steunen elkaar als het nodig is. Echt heel close zijn ze. En tegelijkertijd zie ik ook dat ze geleidelijk aan iets meer van elkaar loskomen.”

DE EERSTE TEKENEN

De mate van contact is anders, vertelt moeder Jet. “Voorheen, als een van de twee weg was, dan hielden ze voortdurend contact via de whatsapp. Wanneer kom je weer terug? Hoe laat ben je dan thuis? Dat is nu minder. De een gaat en de ander blijft thuis en ieder doet haar eigen ding.” Ook is er minder afstemming over wat ze gaan doen. “Eerst was het uitgangspunt ‘we gaan samen ergens heen of we gaan niet’. Wanneer de een op vrijdagavond naar een feestje wilde en de ander niet dan gingen ze over en weer elkaar onder druk zetten. De uitkomst was dat een van de twee toegaf en deed wat de ander wilde. Dat is nu niet meer zo. Een van de twee kan naar een feestje gaan, ook al wil de ander niet.”

Een ander signaal is het praten over de ander. “Ze moppen nu soms over elkaar tegen mij. Voorheen gebeurde dat nooit. Ik was degene die weleens commentaar gaf op hun gedrag, en zij kwamen dan samen voor zichzelf – en dus voor elkaar- op, als één blok. Dat is nu anders, er is wrijving onderling. Soms vinden ze dingen stom van elkaar en komen mij dat vertellen. Dat is echt nieuw.”

In de puberteit groeit het zelfbewustzijn, en ook de karakters vormen zich verder. Verschillen worden veelal groter. En dan is het logisch dat er ook voorkeur, maar ook afkeur komt voor bepaald gedrag. Ook het tweeling-zijn kan geïmpacteerd worden. Soms is het even niet fijn om tweeling te zijn.

NIET ALTIJD LEUK

Meerlingen worden soms als één persoon gezien. Ze worden niet alleen verwisseld met elkaar, maar ook wordt het gedrag van een van de twee direct, zonder verder te onder-



Jolie (links)
en Malou.

zoeken, gekoppeld aan die ander, ook al past dat gedrag niet bij die ander. Jolie: “Op school dachten mensen dat ik arrogant was. Dat kwam door Malou, die kan nogal direct iets zeggen.”

Malou: “Ja, ik kan soms bot zijn. Een beetje bitchy, zeg maar. Jolie is zacht van aard, zij is de liefste van ons twee.”

Jolie: “Mensen schrikken van wat Malou zegt. Maar ze geeft gewoon haar mening. Best een goeie eigenschap vind ik.”

Malou: “Ik bedoel het ook helemaal niet slecht.”

Jolie: “Nee, maar ja. Als jij weer zo’n opmerking maakt, dan baal ik toch. Want andere mensen gaan dan weer over ons zeggen dat wij arrogant zijn. Terwijl ik zo’n opmerking nooit zou maken.”

Malou: “Klopt. Maar ik ben niet arrogant.”

Jolie: “Weet ik. Ik ook niet.”

Door dit mechanisme van automatische koppeling, worden meerlingen extra kritisch naar elkaar. Als de een iets doet, heeft het ook gevolgen voor de ander. Als één persoon gezien worden, kan dan beknellend voelen. Dit geeft een extra impuls om een eigen sociale kring te zoeken, zonder die ander.

VERKERING

Sinds een half jaar heeft Jolie verkering met een jongen die een jaar ouder is dan zij. Ze gaat regelmatig met hem en zijn vrienden op stap. Onlangs zijn ze samen een week-

end naar een camping geweest. Jolie vertelt: “Het was wel apart, want sommige mensen die ik daar heb ontmoet weten niet dat ik een tweelingzus heb. Ik vond het best relaxed om even als één persoon gezien te worden.” De verkering heeft het proces van loskomen bevorderd, stelt moeder Jet. “In het begin was dat niet leuk voor Malou. Ze was opeens veel vaker alleen, ook in de avonden. Een aantal keer vroeg ze mij om samen een filmpje te kijken of de stad in te gaan of samen thee te drinken.” Na een tijdje waren beiden gewend aan de nieuwe omstandigheden. En ook Malou ziet inmiddels voordelen. “Ik heb meer tijd voor uitjes met vriendinnen. Ook leuk.”

De intrede van een vriendje of vriendinnetje heeft een grote impact op het proces van loskomen. De meerling gaat immers niet meer vooral met elkaar om, er komt een andere belangrijke persoon in het dagelijks leven bij. De zelfstandigheid groeit, van beide. Keuzes die je voorheen samen maakte, doe je nu met een ander of alleen.

TWEELINGZIJN, INDIVIDUALITEIT OF EEN COMBINATIE?

Moeder Jet vertelt: “Je weet als ouder dat een kind eigen keuzes moet kunnen maken en dat ze beiden een individu moeten worden. Mensen om mij heen noemden het nogal eens: moet je ze niet meer apart laten doen? En ik dacht altijd: niet forceren. Laat ze lekker samen zijn en dezelfde dingen doen. Ik heb altijd goed gekeken naar wat zij aangaven. Welke behoeftes hebben zij? Toen ze 5 jaar oud waren sliepen ze in

een stapelbed. Ik zag dat ze altijd bij elkaar in bed kropen, dus toen heb ik een hoogslaper met een tweepersoons bed voor ze gekocht, dan kunnen ze tenminste rustig bij elkaar liggen en heeft ieder genoeg ruimte. Toen ze op 12-jarige leeftijd vroegen om een eigen bed, heb ik dat gekocht. En toen ze 14 werden en een eigen kamer wilden, heb ik dat kunnen regelen voor ze, want hun oudere broer ging uit huis. Het loskomen gaat op die manier vanzelf.”

Jolie en Malou spraken over het proces van loskomen: “Het is wel goed dat we op de basisschool in aparte klassen hebben gezeten,” zegt Jolie. Malou vult aan: “We hadden eigen vriendinnen. En je doet dingen alleen. Dat is wel goed. Want zo durf je dingen te ontdekken zonder elkaar. En ook steun te vinden bij anderen, niet alleen bij elkaar. Want anders ga je bij echt spannende dingen toch elkaar weer op zoeken.” Op de middelbare school, toen de tweeling in de eerste twee jaar samen in een klas zat hadden ze vaker ruzie. Er kwamen meer irritaties. “Het is beter dat we nu weer in aparte klassen zitten.”

WAT KUNNEN OUDERS DOEN?

Wat is raadzaam: volgen of bijsturen? Mijn visie is dat het verschilt per tweeling. Wanneer er duidelijk sprake is van afhankelijkheid bij een van de twee of er een dynamiek is die een van de twee tekort doet, is het nodig om bij te sturen. Als ouder kun je zorgen voor meer tijd apart en activiteiten organiseren die ze los van elkaar kunnen doen. Wanneer beide pubers zelfstandig zijn en de balans onderling gelijk is, kun je als ouder erop vertrouwen dat het proces zich als vanzelf zal voltrekken. Ieder ontwikkelt een eigen identiteit.

“Wij gaan steeds meer verschillen van elkaar,” vertelt Jolie. “Als persoon, en ook in uiterlijk. Malou is altijd iets stoerder gekleed, met sneakers, een spijkerbroek en truien. En ik draag vaak rokjes met een panty of een shirt met een kanten randje. Het heeft de stijl van vintage kleding of hippie-achtige look.”

Deze uitspraak stemt overeen met de uitkomsten uit onderzoeken. Meerlingen gaan meer van elkaar verschillen wanneer ze ouder worden, ook eenzijdige meerlingen. De verklaring komt uit de epigenetica. Volgens die leer kunnen allerlei eigenschappen van ons dna aan- en uitgezet worden, afhankelijk van veranderende omstandigheden. Bijvoorbeeld door een wisseling van school of door relatieproblemen of ongezonde eetgewoonten. Als gevolg daarvan gaan meerlingen steeds meer verschillen in persoonlijkheid. Beide groeien uit tot zelfstandige individuen.

GEZINSOMSTANDIGHEDEN

Maar als er veel tegenslag is in het leven van een meerling, kan het heel anders lopen. Onlangs ontmoette ik een vrouw van 23 jaar die werkte in de financiële sector. Ik sprak haar in het kader van een persoonlijk ontwikkelingsplan voor haar

studie en haar stageplek. Als hoofddoel had ze geformuleerd “onafhankelijk worden van mijn tweelingzus.”

Ze woonde samen met haar tweelingzus, volgde dezelfde studie en deelde dezelfde werkgever. Hun ouders waren overleden toen zij tieners waren. Ze vertelde dat ze de studie heeft gekozen omdat haar zus die had gekozen, niet als uitkomst van eigen gemaakte afwegingen. Ze ging nu oefenen in zelfstandigheid.

Soms is de meerlingrelatie een vervanging voor een ongebruikelijke relatie met ouders. Wanneer een moeder of vader overlijdt of door ziekte niet in staat is om te zorgen, kan een meerlingrelatie nog belangrijker worden. De afhankelijkheid binnen de relatie kan dan zo groot worden, dat het proces van loskomen later begint.

VERBONDENHEID VOOR ALTIJD

Het proces van loskomen kan ook in een ruimer perspectief geplaatst worden: de levensloop. Want de puberteit en de jonge volwassenheid, gaat voorbij. Het gangbare verloop is dat beiden een eigen studie, baan en woonplek vinden. En dan is er altijd ook nog die ander. Ze blijven verbonden met elkaar.

Uit een onderzoek van twee sociaal psychologen naar hechting bij tweelingrelaties in volwassen leeftijd bleek dat de band voor velen nog steeds belangrijk is. In vergelijking tot eenlingen, noemen tweelingen de tweelingpartner vaak als hechtingspersoon (vaker dan eenlingen die broers of zussen noemen) en tweelingen zoeken minder steun bij hun ouders (in vergelijking tot eenlingen) en noemen minder vaak andere personen als belangrijke hechtingspersonen, in vergelijking tot eenlingen. Waarbij eenzijdige tweelingen met name de ander als hechtingsfiguur noemden, meer dan twee-eiige tweelingen.

Deze weergave van het onderzoek als geruststelling voor ouders, en voor meerlingen in de puberteit die nu soms extra afstand inbouwen. Ook al wandel je een tijdje je eigen weg, de wegen komen ook weer samen. Malou: “Ik denk dat ik altijd met Jolie om blijf gaan. Ik ga niet naar het buitenland ofzo, ik blijf gewoon in de buurt wonen.”

Jolie: “En dan zoeken we elkaar gewoon op. En gaan we samen naar de paarden op de scooter, yes!”

Hester van Wingerden
coach Tweelingenpraktijk



LITERATUUR

The Nature of Adult Twin Relationships: an Attachment-Theoretical Perspective. C. Trancredy, C. Fraley. Journal of personality and social psychology.