

Ik ben OK jij bent OK

HESTER VAN WINGERDEN

TWEELINGRELATIES NADER BEKEKEN

“IK BEN HEEL ANALYTISCH EN OORDEEL VEEL OVER MENSEN, OOK OVER MIJN TWEELINGZUS. HIER KOMT RUZIE VAN. IK WEET DAT HET NIET GOED IS, MAAR KAN ER NIET MEE OPHOUDEN.” DIT VERTELDE DIANNE, 22 JAAR OUD, TIJDENS EEN COACHGESPREK. ZE IS EEN TWEELINGZUS SAMEN MET EMMA.

Ik vervolgde het gesprek als volgt:

Coach (C): hoe dient dit jou, dit analyseren?

Dianne (D): als ik iets begrijp, krijg ik rust.

C: hoe dient dit jou om te oordelen?

D: weet ik niet precies. Ik zou gewoon niet weten hoe het anders kan.

Het is menselijk om te analyseren en te ordenen. En ook menselijk om je bij momenten beter of minder te voelen dan anderen. Maar ja, vanzelfsprekend verloopt het contact een stuk soepeler als je elkaar open en vriendelijk bejegend in plaats van te vergelijken en de ander langs jouw meetlat te leggen.

De gedachte dat mensen OK zijn, behoort tot de uitgangspunten van de *Transactionele Analyse* (TA), een veel gebruikte persoonlijkheidstheorie en communicatiemodel. In het kijken naar anderen is er een onderscheid tussen de persoon en zijn gedrag.

De persoon is te allen tijde OK als mens, ook wanneer zijn gedrag dit niet is. Voor een prettige relatie met elkaar en een gezonde ontwikkeling van het individu is de OK-OK positie van belang. In de TA heet dit een *levenspositie*: een positie van waaruit we naar het leven van anderen en onszelf kijken.

Eric Berne, de grondlegger van de *Transactionele Analyse* onderscheidt daarnaast nog een drietal andere levensposities: Ik ben OK, jij bent niet OK, in het kort ook wel ‘de arrogante positie’; Ik ben niet OK, jij bent OK ofwel ‘de hulpeloze positie’; Ik ben niet OK, jij bent niet OK ofwel ‘de hopeloze positie’.

Je kunt je voorstellen dat elk van deze posities je op een totaal andere manier naar jezelf en de ander laat

kijken. Het is alsof je in een erker staat, waar elk raam je een ander perspectief op de wereld geeft. Daarom heet dit binnen de TA methodiek ook wel ‘vensters op de wereld’. Het model kan in korte tijd inzicht geven in de dynamiek in een tweelingrelatie. Met Dianne onderzoek ik haar analytische houding.

C: en als je dan je zus met argumenten onderuithaalt, hoe is dat dan voor jezelf?

D: (stil) eerst voel ik mij dan top. Sterk. Ik heb gelijk.

C: En daarna?

D: (stil) Dan vind ik mezelf egoïstisch.

C: Vertel daar eens wat meer over.

D: (wegwuiwend gebaar) Ach, dat ik nog altijd niet in staat ben om rustig een gesprek te voeren. Mijn zus fatsoenlijk te woord te staan. Dan baal ik van mezelf.

Dianne wordt door haar ouders analytisch genoemd en soms wat afstandelijk. Ze studeert aan de universiteit en haalt hoge cijfers. In haar tas is altijd een interessant boek te vinden en vrienden waarderen haar om haar intellectuele vermogen. Haar zusje Emmy vindt ze erg emotioneel en voortdurend chaotisch. Ze wordt er moe van.

Emmy vindt haar zus afstandelijk. Ze heeft er behoefte aan dat haar gevoelens er mogen zijn, zonder steeds een oordeel of analyse erover terug te horen. Beiden verlangen naar een meer gelijkwaardige en plezierige omgang met elkaar.

Behalve deze ‘arrogante positie’ waarbij je jezelf als positief waardeert en de ander als negatief waardeert, zoals bij Dianne, is er ook de tegenovergestelde variant. Een jonge vrouw van 25 vertelt hoe dit zo is gegroeid vanaf de kindertijd.

IK BEN NIET OK, JIJ BENT OK: HET VERHAAL VAN LISA

Vanaf de kindertijd zag Lisa haar zus altijd eerder vooruitgaan. Haar twee eige tweelingzussen, Suzan, gingen sneller lopen, sneller praten en sneller door de basis en de middelbare school heen, want ze kon goed leren. Suzan werd ‘de slimme’ en Lisa ging vaak naar Suzan



voor advies. Totdat ze zich bewust werd van minderwaardigheidsgevoelens en daar last van had. Lisa “Ik voelde me altijd alsof ik mezelf overleverde aan mijn zus. Hier heb je mijn leven, vind er maar wat van. Vertel mij maar wat jij denkt dat goed is.” Ze ontdekte dat ze meer psychologische privacy nodig heeft en besloot tijdelijk wat afstand te nemen van haar zus. Suzan vond dit lastig want ‘ze had toch altijd haar best gedaan om mee te denken wat goed voor haar zus was?’ De wrijving tussen de tweelingzussen had veel impact op de familie, het Sinterklaasfeest dat ze altijd met de hele familie vierden, werd die winter afgezegd.

Tweelingen groeien samen op en vaak is er sprake van verstregelde levens. En onderlinge afhankelijkheid. Het is dan nodig om hier bewustzijn op te ontwikkelen om vervolgens eigen keuzes te maken.

Vanuit het +- kwadrant (ik ben niet ok, jij bent ok) is de grootste stap om allereerst de waardering voor jezelf te verhogen. Aandacht voor eigenwaarde en zelfzorg of zelfliefde. (IK) Dit zijn tamelijk abstracte termen en niet een twee drie makkelijk om te ontwikkelen. Enkele praktische tips die gegeven worden vanuit de TA zijn gericht op de keuzes rondom werk en studie. Het gaat

er om een juiste balans te vinden. Niet te hard werken of studeren, ook zorgen voor ontspanning en plezier. Jezelf goed leren kennen. Eigen kwaliteiten leren kennen en deze uitbouwen. En eigen waarden en idealen ontdekken waarvoor je je wilt inzetten. Wanneer je hier ook acties aan verbindt, door je bijvoorbeeld aan te sluiten bij verenigingen of goede doelen, geeft dat voldoening.

Lisa schreef zich in voor een cursus persoonlijke ontwikkeling. Lisa “Eén van de opdrachten was om de dag te beginnen met het beantwoorden van drie vragen: Wat is je intentie voor vandaag? Waar geeft je jezelf toestemming voor? Waar ben je dankbaar voor? Ik vond dit heel fijn. Zo start je de dag met jezelf.”

Ten opzichte van haar tweelingzus nam Lisa een besluit: “Ik ga mijn gevoelens en gedachten eerst op mijn eigen weegschaal leggen in plaats van direct op de weegschaal van mijn zus. Ik ga piketpaaltjes zetten. Dit is mijn eigen grond. Dit is mijn stukje land. Dit ben IK!” vertelde ze met een gezicht alsof ze een overwinning had behaald.

Toen Lisa meer rust en ontspanning vond en meer zicht kreeg op haar eigen identiteit, lag nog wel de vraag hoe het contact met haar tweelingzus te verbeteren.

Haar tweelingzus Suzan kwam met het idee om beiden een brief te schrijven aan de ander met daarin een beschrijving van wat je fijn vindt aan de relatie, wat je niet fijn vindt, wat je als verbeterpunten ziet en hoe je daar zelf aan hoopt bij te dragen. Deze brief lazen ze voor aan de ander met de afspraak dat de ander alleen respectvol en open luistert. Een week later is het de beurt aan de ander. Op deze manier krijgt ieder de kans om te vertellen. Ieder wordt gehoord in zijn eigen verhaal. Het gevolg was meer onderling begrip.

Beiden spraken af dat adviezen alleen gegeven worden wanneer de ander er om vraagt. Afgestemd op behoeften van de ander. Vervolgens spraken ze af om een avondje samen iets leuks te gaan doen. De keuze viel op een kerstfilm te gaan kijken, naast elkaar op de bank samen onder een dekentje.

VOORBEELD IK BEN NIET OK, JIJ BENT OOK NIET OK

“Mijn broer kan zo maar in huilen uitbarsten op een vrijdagmiddag borrel met onze vrienden. Dan legt hij al zijn zielenroerselen zo op tafel. Ik schaam me dan zo. Ik kan dan alleen nog maar onaardig doen en sarcastische grappen maken.”

Peter vertelt dat hij met regelmaat last heeft van zijn broer. Hij wordt snel geïrriteerd en boos op hem. Wanneer we er verder over doorpraten blijkt het soms niet goed gaat met zijn broer en dat Peter dat lastig vindt om te zien. “Ik denk dat ik een afkeer heb van zijn zwaktes,” legt hij uit. “Ik heb zelf ook allerlei lastige dingen maar ik neem niet die vrijheid om mijn emoties zo te laten gaan. Als tweelingbroer kijk je in de fucking mirror. Ik heb al mijn eigen problemen en daar heb ik echt genoeg aan. Als je dan al die problemen bij een ander ziet, en dat voelt dan alsof ik daar ook nog voor moet redderen. Het enige gevoel is dan nog boosheid. Het is gewoon too much allemaal.”

In de termen van de Transactionele Analyse is dit het perspectief van ‘de hopeloze positie’. Ik ben niet OK en jij bent niet OK. Voor Peter is de omgang met kwetsbaarheid te lastig, zowel voor zichzelf als met zijn broer.

OMGAAN MET EMOTIES IN TWEELINGRELATIES

Een uitdaging bij een tweeling is het gegeven dat je als tweelingbroers regelmatig ‘in de spiegel’ kijkt. Je lijkt immers op elkaar. Want 100 % van de DNA deel je. Dit betekent dat je talenten, voorkeuren en interesses deelt. Ook gedragingen waar je zelf niet zo trots op bent, deel je. Hiervan ben je getuige en soms

op momenten dat je het zelf niet wilt zien omdat het jou op dat moment niet past. Een gevoel van zelfbepaling wordt gefrustreerd.

Extra ingewikkeld voor tweelingen is dat zij sneller door de emoties van de ander overspoeld raken. Het lijden van de een wordt snel het lijden van de ander. Het gevolg is dat je advies gaat geven of een oplossing om het lijden bij de ander te verlichten. Vanuit betrokkenheid, en ook om daarmee jouw eigen lijden te verlichten. Het is gewoonweg soms te confronterend. De ander zal er niet altijd zo afgestemd op willen of kunnen reageren. En ook dat kan extra hard binnenkomen. Tweelingen zijn voor elkaar een primaire hechtingsrelatie. Je trapt sneller op elkaars tenen. De individuele verschillen worden steeds groter. Waar je gewend bent vanuit de kindertijd dat je alles samen beleeft en ‘gedeelde smart is halve smart’ hebt ervaren, zijn er nu individuele verschillen.

In de omgang met emoties als angst, onzekerheid, verdriet, somberte en hulpeloosheid vindt ieder mens eigen oplossingen. De ene bedenkt acties en zoekt snel een oplossing, de ander heeft vooral behoefte aan een luisterend oor. Behoeften aan de hoeveelheid en vorm van emotionele steun kunnen verschillen. Vanuit verschillen in voorkeursstijlen geef je niet wat de ander nodig heeft. Degene die steun nodig heeft kan een gevoel van teleurstelling of afwijzing ervaren. En de ander, die wel zijn best doet, zal geen erkenning voelen. Een gevoel van onverdraagzaamheid of niet accepteren van de ander ligt op de loer.

WAT KUN JE DOEN?

Doorgroeien van +- (ik ben ok, jij bent niet ok) en het - (ik ben niet ok, jij bent niet ok) naar het ++ kwadrant (ik ben ok, jij bent ok) kan door je te focussen op de relatie met anderen. Het helpt om jezelf te oefenen in het uitspreken van waardering voor anderen. Ieder mens groeit immers van waardering. Tijd maken om plezier te maken met anderen en jezelf te relativieren zal ook helpen. Het behoud van ++ positie (Ik ben ok, jij bent ok) lukt beter als je goed voor jezelf zorgt en ook voor anderen zorgt. Bij keuzes kun je regelmatig jezelf afvragen wat het perspectief van de ander is. Wat verwacht of wenst de ander? En wat wil je graag voor jezelf? Wees assertief. Kom op voor jouw belangen en heb oog voor die van anderen. Dat hier af en toe een confrontatie bij hoort, is wel zo realistisch. Zorg voor je eigen ontspanning en geniet van de momenten dat alles vanzelf lijkt te gaan.

Deze praktische tips kun je doorgeven aan de kinderen wanneer ze in de puberteit of jong volwassenen zijn. Hoe kun je de OK-OK positie stimuleren bij jongere kinderen?

HOE STIMULEER JE DE IK BEN OK JIJ BEN OK HOUDING IN DE OPVOEDING?

Een tweeling ruziet over een wedstrijdje wie het eerste in de auto is en op de rijderstoel voorin mag zitten naast oma die achter het stuur zit. Een van de jongens is als tweede en dient achterin te zitten. Hij kijkt bedroefd. De oma zegt: “Je kunt best even lastig voelen als de ene sneller is dan de ander. Dan voel je je misschien eventjes de verliezer. Oma keert zich even naar hem toe en pakt hem bij de schouders, terwijl ze zachtjes tegen hem zei: “Je mag je best even rot voelen hoor.” Daarop leunde het jochie zijn hoofd tegen haar schouder en keek bedroefd. Eenmaal in de auto op weg, zingt hij vrolijk mee met de muziek uit de radio.

Kinderen groeien van permissies. Dit zijn positieve, bekrachtigende boodschappen in termen van TA. Voorbeelden zijn: Je mag er zijn. Je mag succes hebben. Je mag belangrijk zijn. Je mag voelen. Je mag denken. Je mag dichtbij komen. In het bovenstaande voorbeeld geeft de oma het kind de boodschap dat ze beste even jaloers of ontevreden mogen zijn en dat uiteten (je mag voelen). Ze houdt hem daarbij tegen zich aan (je mag dichtbij komen).

Deze permissies worden niet altijd zo bewust gegeven. Ze zitten vaak ingebed in de relatie van een ouder met een kind. Voorbeeld: De moeder ziet een van haar dochters worstelen met een spreekbeurt. Ze durft niet voor de groep te staan. Ze vraagt het kind om voor de passpiegel te oefenen in de slaapkamer en moedigt haar aan hardop te spreken en rechtop te staan. Toen het meisje de start van het verhaal had geoefend, met luide stem, moedigde ze haar aan. “Je bent een kanjer!” Hierbij gaat het om de permissies ‘je mag succes hebben’ en ‘je mag doen.’

Zo groeit het kind in het gevoel van Ik ben OK. Veel positieve bekrachtigingen op gedrag van hen beiden afzonderlijk, helpt om hen te leren op eigen benen te staan. En als er voldoende eigenwaarde is, dan kan een kind ook makkelijker het venster ‘Jij bent OK’ aannemen. Voor tweelingen is het extra belangrijk hier aandacht voor te hebben. De kans dat er veel strijd wordt gevoerd, verklein je daarmee. Mocht er toch veel strijd zijn, hier nog enkele handreikingen.

ENKELE HANDREIKINGEN VOOR STRIJD TUSSEN MEERLINGPUBERS

Vanuit mijn ervaring als tweelingcoach, zijn er enkele richtlijnen die effectief blijken te zijn.

1. Verstregelde levens: Zorg voor eigen mensen, objecten, ideeën

Het verlangen naar privacy is onderdeel van autonomie. Een verlangen dat extra opspeelt in de puberteit. Je kunt denken aan privacy in fysieke ruimte (kamer, lid van sportclubs, schoolklas) en emotionele ruimte (mijn zorgen zijn de mijne, niet de jouwe). Laat de pubermeering elkaar hier op bevragen. Maak ruimte voor verschillen. Accepteer en respecteer de eigenheid van de ander.

2. Verbeter, adviseer, hulpgever reflexen beheersen

Geef elkaar alleen advies wanneer de ander daar expliciet om vraagt. Als je een appel voelt van de ander om mee te denken bij een kwestie, kun je dit eerst checken bij de ander. Zo weet je zeker dat jouw advies gewenst is. Je kunt ervoor kiezen om sommige onderwerpen te parkeren als ‘geen discussie zone’. Onderwerpen als vriendjes en vriendinnetjes, de omgang met genotmiddelen en de omgang met financiën zijn vaak onderwerpen die om de nodige privacy vragen.

3. Intense band, krachtige emoties: Verwachtingen afstemmen

‘Even rust op de lijn’ kan helpen om afstand te nemen en emoties laten betijen. Omdat er geen prikkeling is, ontstaat er ruimte om de relatie vanuit verschillende perspectieven te bekijken en gebeurtenissen te relativeren. Laat ze gerust even een weekend apart van elkaar tijd doorbrengen.

4. Omgang met emoties: zelf reguleren en grenzen aangeven

Overspoeld worden door het gevoel van de ander komt vaak voor tussen tweelingen. Het helpt om oefeningen in gewaarzijn te doen om bewustzijn te vergroten, bv via yoga of meditatie. Verdrinken in de problemen van de ander is niet raadzaam. Als de ander serieuze problemen heeft die complex zijn, kan er beter externe hulp gevraagd worden. Zorg ervoor dat ze het probleem niet overnemen of willen oplossen. Wel kunnen ze empathie tonen en er gewoonweg voor ze zijn. Boos worden zorgt voor verwijdering en negeren zorgt voor vervreemding. Begrip en vriendelijkheid helpt altijd.

AFRONDING

Het is heel menselijk om je bij momenten beter of minder te voelen dan anderen. Voor de meeste mensen blijft OK-OK door het leven gaan dan ook een na te streven ideaal in plaats van een voortdurend stabiele levenspositie. Wanneer je als ouder ook leert om vriendelijk met jezelf om te gaan, helpt dat ook jouw kinderen. Je geeft tenslotte het voorbeeld. En hierover communiceren met je tweelingkinderen helpt hen om hier een realistisch beeld over te krijgen. Dus gun jezelf een ommetje, een middag lui op de bank en een afhaalmaaltijd. Het motto: 'breng vriendelijkheid in de wereld, begin bij jezelf' kan op een tegeltje in de huiskamer.

Hester van Wingerden

Trainer/coach Tweelingenpraktijk



Sinds 2000 ben ik verloskundige-Kim-met-de-lange-vlechten-de-bril, sinds 2006 ook echoscopist. Ik ben getrouwd met Marco en moeder van Mattis (2009) en Ava & Espen (2012). Naast mijn fulltime baan en het moederschap, ben ik dol op (voor)lezen, maak ik graag ovenshotels, hou ik van legpuzzels en wandel ik met plezier met ons gezin op de Posbank.