

Tweezaam

EEN DOCUMENTAIRE OVER SAMEN EENZAAM ZIJN
IN EEN MAATSCHAPPIJ DIE TWEELING ZIJN IDEALISEERT.

IDENTIEKE OBJECTEN, WIJ ALS MENSEN VINDEN DIT MOOI. HET FASCINEERT ONS. DEZE FASCINATIE GAAT VERDER DAN ALLEEN OBJECTEN. IDENTIEKE PERSONEN VINDEN WIJ INTERESSANT. MAAR WAT ALS JE ZELF ONDERWERP WORDT VAN DEZE MAATSCHAPPELIJKE FASCINATIE. DE TWEELINGEN FASCINATIE. JE BENT BIJZONDER. DAT IS FIJN. TOCH?



Leah Smith

Zo begint Leah Smith, 23 jaar oud en zelf een van een eeneiige tweeling, haar documentaire over het zijn van een tweeling. In gesprek met zes andere tweelingen, variërend in de leeftijd van 14 tot 30 jaar oud, onderzoekt Leah deze fascinatie. Hoe ziet dit er uit? Wat merken tweelingen ervan? En hoe ervaren zij dit eigenlijk?

MAATSCHAPPELIJKE FASCINATIE

“Mensen vinden je bijzonder omdat je tweeling bent. Mensen roepen je na op straat en soms stoppen ze je om een foto van je te maken.” Hanne, de tweelingzus van Leah, vertelt hoe je van jongs af aan te maken hebt met die belangstellende reacties van de omgeving. Ook van wildvreemden. In gesprek met andere tweelingen wordt er gereflecteerd op deze fascinatie: ‘Iedereen wenst iemand die jou continue op de voet volgt’, ‘Ze dromen van het hebben van een tweelingbroer of zus’, ‘Mensen projecteren hun eigen verlangen naar altijd samen zijn’. Zo verklaren de tweelingen in gesprek met elkaar



deze tweeling fascinatie. In de documentaire wordt een stukje van de talkshow van Eva Jinek getoond. Eva Jinek vertelt dat ze altijd al geboeid is door tweelingen en hun speciale band, vooral het feit dat ze elkaars pijn voelen, ook als ze aan de andere kant van de wereld zitten. Deze spirituele band herkent Leah niet. “Mijn zus en ik voldoen niet aan het stereotype beeld,” zegt de documentairemaakster. Het ideaalplaatje van altijd samen en een spirituele band ervaart zij niet. Ze heeft er dubbele gevoelens over: “Ergens wil ik voldoen aan het ideaalplaatje, maar ergens ook niet. Bekend staan als ‘de tweeling’ is wel een van mijn angsten.” Want het is niet alleen maar leuk om als een van een tweeling door het leven te gaan. Als je ergens binnenkomt, alleen zonder je tweelingzus, dan is de eerste vraag die mensen stellen: “Waar is je zus?” En dus niet “Hallo, hoe gaat het met jou?” Je wordt benaderd als een van die twee en dus niet als jezelf. “Ik werd er onzeker van. Moest ik weten waar mijn zus was?” ik praatte er altijd snel over heen,” zegt Leah in de documentaire.

Toen zij 18 jaar oud werden en ieder een eigen weg ging kiezen na de middelbare school, werd Leah de automatische koppeling nogal beu. “Zelfs toen we 18 waren en ieder z’n eigen weg gaat, kreeg je nog die vragen. ‘Wat gaat je zus doen?’ ‘Waarom willen jullie niet dezelfde studie volgen?’ ‘Gaan jullie samen in een studentenhuis wonen?’ Hoewel ik wist wat ik wilde gaan studeren en waar, werd ik toch moe van al die vragen. Ik had even geen zin meer om tweeling te zijn. Ik wilde pauze. Pauze van het tweeling zijn. En ontdekken wie ik ben.” Omdat ze ook zin had in avontuur en meer van de wereld wilde ontdekken, besloot ze om voor een jaar naar Amerika te gaan.

KALKOENFILET OF CHEDDAR?

Alleen op reis gaan, zonder die ander die er altijd voor je is, zorgt voor heel nieuwe ervaringen. Ervaringen die voor eenlingen heel vertrouwd zijn, maar voor een van een tweeling heel nieuw. “Ik zat in het vliegtuig naar New York en de stewardess vroeg wat voor lunch ik wilde: kalkoen filet of cheddar. En ik dacht shit, nu moet ik zelf gaan kiezen. Ik kon niet checken bij mijn tweelingzus, zoals ik gewend ben, wat wil jij?” vertelt Leah in de documentaire tegen haar zus Hanne die naast haar zit op de bank. Alle keuzes zijn ze gewend om af

HESTER VAN WINGERDEN



te stemmen met elkaar. Zo kom je tot een afgewogen beslissing waar je het samen over eens bent. Dit geeft een gevoel van zekerheid. Wanneer je dit alleen moet doen, is dat een wezenlijk andere beleving. Tegelijkertijd is het ook bijzonder. Leah maakte veel nieuwe vrienden met andere internationale au-pairs in Seattle en deed waar ze zin in had zonder rekening te houden met een ander. “Ik voelde mij vooral heel vrij,” vertelt Leah.

Toen haar tweelingzus na een half jaar langs kwam voor een drieweekse vakantie, was het even wennen. Leah: “Ik vond het leuk om haar te zien. Maar ik merkte aan mezelf dat ik mij meteen weer ging aanpassen. Wat wil zij eten? Wat wil zij doen? Hoe laat vertrekken we? Ik viel precies weer in dit patroon. Heel vermoeiend. Ik stond op eigen benen maar nog niet zo stevig.” Het voelde voor haar alsof ze nog wat extra tijd nodig had om uit het patroon van aanpassen te stappen. Want de keuze van samen en hetzelfde of niet, blijft een uitdaging.

PRECAIRE BALANS

Als je opgroeit in een tweelingrelatie, reageer je niet alleen vanuit jezelf, maar ook op het gedrag van de ander. Je stemt alles af. “Toen we 14 waren, gingen we namelijk steeds meer op elkaar lijken. En ik wilde make up gaan gebruiken en mascara op mijn wimpers doen, gewoon om eens uit te proberen. Maar mijn zus deed dit al. En

het voelde voor mij alsof ik het daarom niet kon doen. Het heeft echt maanden wikken en wegen geduurd voordat ik het toch ook ging doen. Zo ging het ook met sieraden. Ik wilde graag oorbellen, maar mijn zus was eerder in die keuze en droeg al jaren oorbellen. Anderen konden daardoor ook zien wie wie was. Pas in Amerika heb ik gaatjes laten prikken. Daar was ik alleen Leah. En niet met Hanne en een van een tweeling.”

Eigen verlangens kunnen niet zomaar worden gevolgd, als je een van een tweeling bent. Er gaan extra vragen in je om. Hoe ziet de ander mij? Hoe zien anderen ons? Steeds die keuze: doe ik hetzelfde of doe ik het juist anders? In de documentaire vertellen tweelingbroers Jasper en Marius, acteurs die samen de tweeling speelde in de populaire dramaserie Spangas, daar ook openlijk over. Bewust kiezen ze om niet hetzelfde shirt aan te trekken als ze ergens samen naartoe gaan. En zelfs tijdens het gesprek, als de ene naar voren leunt, kiest de ander ervoor om juist niet naar voren te leunen. Leah: “Zelfs op het non-verbale vlak zie je die automatische afstemming. Het is als een continue keuze waar geen goed of fout in zit, maar waar je toch steeds mee bezig bent.” Dit innerlijke proces zorgt voor een gevoel van frustratie. Want continu rekening houden met de ander, belemmert een gevoel van vrije bewegingsruimte.

ZELFSTANDIGHEID

Het verlangen naar autonomie hoort bij de ontwikkeling van adolescentie naar volwassenheid. Autonomie betekent letterlijk autos (zelf) en nomos (wet), met andere woorden: jezelf de wet stellen. Het begrip komt uit de Griekse oudheid en werd vooral gebruikt om het recht op politieke zelfbepaling van een stadstaat uit te drukken. In psychologische zin gaat autonomie om de mate waarin je als mens zelfstandig kunt handelen en de mogelijkheid voelt om jouw eigen weg te volgen. In relatie tot anderen kun je de grens tussen jezelf en de ander trekken, voelen en bewaken. Je neemt zelfstandig beslissingen en stemt niet voortdurend jouw denken, voelen en handelen af op de ‘goedkeuring’ van de ander. De autonome mens haalt zijn houvast uit zichzelf. Veel ouders realiseren zich dat zij hun kinderen hierin dienen te begeleiden. Maar de omgeving lijkt achter te lopen en vaker te denken in stereotypingen.

TWEEZAAM

Leah: “Mensen vinden het gek dat we als tweelingen te ver van elkaar af gaan. Ze kaderen het af. Je mag niet te



verschillend zijn. Want jullie horen bij elkaar.” En Hanne vervolgt: “Je wordt constant teruggeworpen op de ander. Zo word je in feite afhankelijk gemaakt van de ander.”

Leah legt uit dat de maatschappij iets maakt van tweelingen, dat niet overeenstemt met de werkelijkheid en hoe het tweeling zijn beleefd wordt. “Je zit samen gevangen in dat beeld,” zegt Leah. En ook al ben je samen, je kunt je nog steeds best wel alleen voelen. “Tweezaam gaat over dit gevoel van eenzaamheid maar dan met z’n tweeën.” Tweezaam is geen bestaand woord dat te vinden is in een woordenboek. Leah las erover en vond het een prikkelend woord. “Het lijkt op het woord ‘eenzaam’ maar toch is het anders. Hier ga je over nadenken.” In de documentaire speelt ze met definiëring van het woord Tweezaam. Aan het begin komt een zogenaamde neutrale definitie in beeld: Tweezaam: *1. in gezelschap alleen 2. Samen zijn, maar toch alleen.* Vervolgens verandert ze de definitie in “*Samen zijn in een maatschappij waarin je als 1 persoon behandeld wordt en je je als individu niet gezien voelt.*” Vervolgens komen verschillende tweelingen in beeld, naast elkaar zittend op een bankje die openlijk vertellen over hun ervaringen met tweeling zijn. Zij beantwoorden de meest voorkomende vragen die zij ontvangen van de mensen om hen heen en de aannames waarmee zij worden benaderd. En hoe dit voor hen voelt. Het geeft een intiem kijkje in de belevingswereld.

VERLANGEN NAAR UNICITEIT

“Ik wisselde van plek en deed alsof ik mijn zus was. Mijn vader had het niet door. Dat was eigenlijk best wel kwetsend,” vertelt een van de geïnterviewden. Mensen voor de gek houden en van plek wisselen is een bekende grap onder tweelingen. Echter, als je deze eenmaal uitvoert en je wordt niet gezien als individu, heeft het ook iets pijnlijks. Want

ieder mens wil zichzelf ervaren als een uniek en waardevol persoon. Het is een basisbehoefte. Je bent niet anoniem, inwisselbaar en een te vervangen lid van een groep. Nee, je bent iemand met een eigen naam en je wilt liefde ontvangen die speciaal betrekking heeft op jou. Veel tweelingen ervaren dit als kwetsend dat ze zo vaak verwisseld worden en dat mensen niet hun

best doen om de verschillen te zien en jou bij jouw eigen naam te noemen. Begrijpelijk. En een meer gefundeerde verklaring hiervoor is te vinden in de biologie. Zoogdieren moeten zich van de ander onderscheiden om in het kader van de geslachtelijke voortplanting betere overlevings- en voortplantingskansen te hebben binnen het behoud van de soort en een niet te vervangen lid van de groep zijn. Voor de mensensoort geldt dit ook: ieder kind is er voor zijn individuele ontwikkeling op aangewezen dat zijn moeder hem als een bijzonder levend wezen waarneemt en aanneemt. Jezelf onderscheiden van anderen om jouw uniciteit te ervaren, is een belangrijke drijfveer voor mensen. Ofwel door schoonheid, intelligentie of kracht probeer je je van anderen te onderscheiden.

WENSENLIJSTJE: WAT NIET MEER

De tweelingen fascinatie heeft dus grappige en leuke kanten en ook minder leuke kanten. In de documentaire beantwoorden de tweelingen de vraag wat zij zouden willen dat mensen niet meer doen. De volgende punten zijn onder andere genoemd:

- Altijd JULLIE zeggen
- Je als een soort attractie benaderen.
- Herhaling van vragen: Bijvoorbeeld de vraag stellen: “Voelen jullie elkaars pijn?”
- Aannemen dat je hetzelfde voelt en wilt als de ander.
- Commentaar geven op verschillen zoals “je bent slanker dan de ander. Sport jij en je zus niet?” Voel je niet vrij om zomaar commentaar te geven.
- Vergelijken.
- Niet alleen vragen: “Hoe ben jij dan anders dan je broer of zus?” Laat het hele vragenrondje achterwege en doe gewoon je best om de persoon te leren kennen die voor je staat.

- Niet alleen maar die nadruk op samen en hetzelfde zijn. De ene tweeling doet vaker dingen apart en de ander doet vaker dingen hetzelfde en hierin is geen goed of fout.

De maatschappelijke fascinatie voor tweelingen heeft dus duidelijk minder leuke aspecten voor henzelf. Het lijkt mensen de vrijheid te geven om impertinente vragen te stellen, aannames te doen en oordelen te vellen zonder echt persoonlijke interesse te tonen. De mate waarin iemand daar last van heeft, is wel heel verschillend per tweeling en ook per persoon. Zo zijn er tweelingen die het leuk vinden om als tweeling benaderd te worden. De zingende zusjes Myléne en Rosanne Walewijn vertellen in de documentaire dat het tweeling zijn een deel is van hun individuele identiteit. In contact met anderen benadrukken ze de eenheid, maar nuanceren dit ook: “We zeggen altijd ook dat we verschillend zijn. Dat geven we wel ‘in het pakketje erbij’. En dan wordt de ander nieuwsgierig en gaan ze meer vragen stellen.” Zij gebruiken de maatschappelijke fascinatie in hun voordeel, zou je kunnen zeggen, en voelen zich daar prettig bij.

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Als tweeling coach vertel ik in de documentaire over de dans tussen symbiose en autonomie en het belang van persoonlijke ontwikkeling. Bewustwording van eigen gevoelens, inclusief de minder prettige gevoelens en hierover leren communiceren met de ander is de route naar een goede relatie met jezelf én met de ander. Zo word je samen eigenaar van ‘het probleem van de tweeling fascinatie’ in plaats van dat je er onbewust door ‘gevangen’ wordt gehouden. Als ouders kun je jouw meerling hierbij helpen door met hen over dit onderwerp in gesprek te gaan. Als de meerling puber zichzelf begrijpt en de ander ook, ontstaat er vanzelf meer acceptatie. En dat geeft rust rondom dit thema.

In de documentaire vertellen de tweelingen aan het einde over de grote voordelen van tweeling zijn:

- Je hebt van nature een best goede band, meer dan bij broers of zussen
- Je bent niet alleen, je hebt altijd iemand aan je zijde.
- Woordeloos begrepen worden, je hoeft niks uit te leggen aan de ander.

De laatste definitie over Tweezaam luidt: *1. Samen zijn in een maatschappij waarin je bijzonder wordt gevonden en je daar samen krachtiger en zelfverzekerder door wordt.*

IT IS WHAT IT IS

Voor Leah is het maken van de documentaire een bewustwording proces geweest. Ze ontdekte dat elke tweeling wel een soort worsteling heeft gehad met de tweeling fascinatie. “Het is echt wel ‘een ding’ voor al die tweelingen,” zegt Leah. “Ik ben niet de enige,” ontdekte ze. De verbondenheid met de andere tweelingen voelde fijn. Er is meer rust omtrent het tweeling zijn. “Het is minder groots. Het is er gewoon af en toe wel eens, meer niet,” legt ze uit. Haar conclusie is dat de maatschappij tweelingen interessant vindt. En dat tweelingen allemaal dezelfde soort vragen krijgen. Elke tweeling vindt een eigen omgang ermee. Leah haalt haar schouders op en zegt berustend “It is what it is.”

Door het onderzoek is de band met haar tweelingzus Hanne anders geworden. Leah: “Waar we eerder onbewust aannames deden over hoe de ander zich voelt, gaan we er nu over in gesprek. En we stellen elkaar vragen. Hoe is dit voor jou? Vind je dit fijn of niet? En wat vind je als ik dit doe, wat is effect op jou?” Omdat je bij jezelf kunt blijven en vertellen hoe je je voelt tegen de ander, is het automatische aanpassingsgerichte gedrag minder geworden. Je kunt beter bij jezelf blijven in de verbinding met de ander. En de worsteling die er soms is, is een gedeelde ervaring. “We weten nu dat we allebei soms ervaren dat het lastig is om tweeling te zijn. Hierdoor is een gevoel van gezamenlijkheid ontstaan.”

Als tweeling coach ben ik onder de indruk van het zelfonderzoek van Leah en de gevolgen van dit proces. Zij heeft op eigen kracht bereikt waar een deel van de tweelingen nog naar zoeken. Het klinkt alsof ze meer verbondenheid heeft en tegelijkertijd ook aan autonomie heeft gewonnen. De documentaire geeft een uniek inkijkje in hoe het is om tweeling te zijn. En hoe tweelingen omgaan met de maatschappelijke fascinatie voor, zogenaamd, identieke personen. Zeker het kijken waard!

Voor de hele documentaire kijk op youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=9mddHIHNtoQ>

Hester van Wingerden

Trainer/ Coach Tweelingenpraktijk

