

# wit

*Waar houdt de een op en begint de ander? Voor eeneiige tweelingen is die vraag niet zo makkelijk te beantwoorden. 'Het besef dat wij twee individuen waren, kwam behoorlijk binnen.'*

tekst: Ymke van Zwoll // foto's: Linelle Deunk // visagie: Karen Schreuder

# één

# en

**ARNOUT BRINKS (35) VORMT SAMEN MET SANDER HET FOLK-POPDOUO TANGARINE.**

'Als ik een slechte avond heb op het podium, staat er de volgende dag in de krant dat de broers niet in vorm waren. Omdat we op elkaar lijken, gaan mensen ervanuit dat we hetzelfde vinden, voelen en denken. Nu komen we inderdaad uit één ei, dus er zijn overeenkomsten, maar verschillen zijn er ook. Sander is de zorgzame, serieuze van ons twee, ik ben meer outgoing en relaxed. In een liefdesrelatie groei je naar elkaar toe, in een tweelingrelatie groei je verder uit elkaar. In de brugklas werden we gescheiden. School is er om je te vormen en uiteindelijk moet je het alleen doen in de grotemensenwereld, dus dat snapten we. Toch zijn we tot ons 27ste in hetzelfde huis blijven wonen, terwijl we ook samen werkten. Maar we hadden vaak ruzie, over niks, en besloten dat het tijd werd om op eigen benen te staan. Een natuurlijk proces eigenlijk, net als op kamers gaan wonen.

Vorig jaar beleefden we een belangrijk loskom-moment. Tot die tijd gingen onze levens gelijk op, maar nu lag ik in scheiding en had ik verdriet, terwijl Sander net vader was geworden en op een roze wolk leefde.

Voor het eerst zaten we in een totaal andere emotie. Ik voelde me eenzaam. Tot dan toe had er altijd iemand naast me gestaan die wist hoe ik me voelde. Nu was ik echt op mezelf aangewezen. Anderzijds realiseerde ik me meer dan ooit hoe sterk onze band is. Dat er, al leven we onze eigen levens, nog steeds niemand is die mij zo goed begrijpt. Onvolledig zonder Sander voel ik me zelden, maar ik moet er niet aan denken dat hij eerder overlijdt dan ik. Mijn angst hem te verliezen was zo groot dat ik er met een psycholoog over heb gesproken. Hij deed mij inzien dat het wegmoffelen van die emotie de boel alleen maar verergert. Doordat ik hier nu wel over durf te praten, is de gedachte aan dat onvermijdelijke afscheid dragelijk geworden.'

'Voor het eerst zaten we in een totaal andere emotie'

**SANDER BRINKS (35) IS DE ANDERE HELFT VAN TANGARINE. HIJ IS GETROUWD EN VADER VAN VINCE (9 MAANDEN).**

'De vraag die mij het vaakst gesteld wordt, is: "Waar is je broer?" Zelfs als ik met mijn vrouw op vakantie ben, verwachten mensen dat hij in de buurt is. Volgens onze moeder namen wij vroeger een gezamenlijke identiteit aan, inclusief een bepaalde rolverdeling. Zo praatte ik niet tot mijn vierde, ik liet Arnout het woord doen. Over meisjes hadden we een duidelijke afspraak: wie haar het eerst zag, mocht haar hebben. Jaloers op zijn vriendinnetjes was ik nooit. Wel op zijn talent. Ik wilde hem overtreffen. Zei de juf tegen Arnout dat hij mooi had gezongen, dan ging ik harder mijn best doen. En die competitie is er nog steeds. Maar we voelen ook verantwoordelijkheid naar elkaar; als de een niet lekker speelt, probeert de ander dat te verbloemen.

Tweeling zijn, de vanzelfsprekendheid dat je een soulmate hebt, is bijzonder. Maar het heeft ook mijn ontwikkeling in de weg gestaan. Altijd die onderliggende strijd: welke identiteit hoorde bij mij en welke bij Arnout? Als tweeling kun je op een punt belanden dat je wegen gaan scheiden. Bij ons was dat vorig jaar. Ik was dolgelukkig met de geboorte van Vince – die naam heeft Arnout trouwens bedacht. Precies op dat moment gingen Arnout en zijn vrouw uit elkaar: een groter contrast kun je niet bedenken. Ik voelde me schuldig omdat ik niet steeds ruimte had voor zijn verdriet, maar ik verlegde hoe dan ook mijn focus van Arnout naar mijn eigen leven. Die afstand gaf mij de lucht en rust die ik nodig had om er te zijn voor mijn gezin. Deze periode heeft Arnout en mij ook veel gebracht. Juist doordat we allebei in zo'n andere situatie zaten, kregen we mooie gesprekken. Ik wilde begrijpen waar hij in zat en andersom. Als je altijd dezelfde ervaringen hebt, heb je elkaar steeds minder te bieden. Nu leren we van elkaar en is de dynamiek tussen ons veranderd.'

'Als de een niet lekker speelt, probeert de ander, dat te verbloemen'

**WILLEMIJN VAN BREDA (42) IS FYSIOTHERAPEUT, GETROUWD EN HEEFT DRIE KINDEREN.**

'Het was nooit "ik vind", maar altijd "wij vinden". Kinderen die geen tweelingzus hadden, vond ik weleens zielig. Wat moesten zij soms bang of eenzaam zijn. Sanderijn en ik hadden altijd elkaar; als we blij waren, maar ook als we ons onzeker of verdrietig voelden. De dood van onze vader – hij overleed toen wij 12 waren – verwerkten we samen. We troostten elkaar en praatten uren in bed. Weten dat die ander er altijd voor je is, vond ik vanzelfsprekend. Toen ik ouder werd, moest ik eraan wennen dat de "we" in een liefdesrelatie een andere is dan de "we" die ik kende met mijn tweelingzus. Dat ik van een vriendje niet dezelfde vanzelfsprekendheid mocht verwachten, en dat ik er niet vanuit kon gaan dat we overal hetzelfde over dachten. Nog lastiger was het loskomen van mijn zus. Het ontdekken van wie ik eigenlijk was zonder Sanderijn. Zij studeerde net in een andere stad toen ik haar twee dagen niet te pakken kreeg. Ik was volledig van de kaart. Ja, ze was druk met de introductieweek, maar ze kon mij toch wel even bellen? Was ik niet meer de belangrijkste? Waren we nu dan echt gescheiden? Voor het eerst voelde ik dat er naast de zo vertrouwde wereld van ons samen ook een wereld van haar en van mij apart was. Natuurlijk bleek Sanderijn mij heus niet vergeten, maar het besef dat wij niet samen één, maar twee individuen waren, kwam behoorlijk binnen. Toen ik zwanger was, is er een periode van minder contact geweest. Ik vind het mooi dat je in geval van nood als tweeling dag en nacht voor elkaar klaarstaat, maar wilde niet voortdurend Sanderijns klankbord zijn. Dat is goed geweest, door die "rustperiode" hebben we ervaren dat het lijntje tussen ons er toch wel is – een luxe die ik iedereen zou gunnen. Ik heb mijn eigen leven, maar die sterke verbinding voel ik altijd.'

'Het was nooit "ik vind", maar altijd "wij vinden"'

**SANDERIJN VAN BREDA (42) WERKT ALS COACH EN TRAINER, HEEFT EEN PARTNER EN TWEE KINDEREN.**

'Als ik zie hoe mijn dochter al haar eerste stappen alleen zet, neem ik mijn petje af. Wat had ik het relaxed als kind. Niets was spannend, ik had altijd iemand naast me om mee te spelen of te sporten. Willemijn was mijn vangnet. Het enige wat ik vervelend vond, was dat we altijd vergeleken werden. En omdat ik mezelf ook met haar vergeleek, leek elk klein verschil heel groot. Haalde Willemijn een 9 en ik een 8,5, dan had ik het gevoel minder slim te zijn. Ik vond het lastig om zonder Willemijn te zijn. Zoals die keer dat zij bij de burens ging slapen en ik huilend door de ramen naar haar keek. Of toen we halverwege het vwo niet meer bij elkaar in de klas zaten, omdat we een ander vakkenpakket hadden. Het was een behoorlijke klus voor mij om op school een nieuwe balans te vinden. Zonder mijn zus voelde ik me onthand, en ik bleef dat jaar dan ook zitten. Toch is het goed dat het zo is gegaan – het was mijn eerste grote stap naar zelfstandigheid. Dat pad was er sowieso eentje van vallen en opstaan. Rond ons dertigste hadden Willemijn en ik een periode van weinig contact, omdat zij aangaf dat ze niet mijn enige klankbord wilde zijn. Natuurlijk deed dat pijn. Het verwarde me. Dat een van ons voor zichzelf opkwam, haar grenzen aangaf, was nieuw voor mij. Maar daardoor ging ik wel inzien dat je als tweeling niet altijd alles van elkaar hoeft te weten. Ik ben te afhankelijk geweest van Willemijn en deze timeout heeft me zekerder van mezelf gemaakt. Ik merkte dat ik ook op eigen benen kon staan. We zijn als individuen van elkaar losgekomen en daar ben ik dankbaar voor. Het besef dat ik een eigen persoon ben, maakt dat ik krachtiger in het leven sta.'

'Dat een van ons haar grenzen aangaf, was nieuw voor mij'

**GERRIE VOGELS (54) HEEFT EEN VRIENDIN EN WERKT ALS ARBEIDS- EN ORGANISATIEDESKUNDIGE EN SYSTEMISCH COACH.**

'Vriendinnen waren jaloers, zij wilden ook een tweelingzus. Ik zag het mooie van tweeling-zijn niet. Sterker nog: ik verzette me ertegen. Ik wilde niet in één adem genoemd worden met Jannie, niet worden nagestaard omdat we schattig waren. En ik wilde al helemaal niet vergeleken worden. Om me te onderscheiden ging ik de concurrentiestrijd aan. Ik zorgde dat ik betere cijfers haalde en sloot Jannie buiten. Op weg naar school fiets- te ik met een vriendin voor Jannie uit. Trots ben ik er niet op, maar destijds leek het de enige manier om duidelijk te maken dat zij en ik niet dezelfde persoon waren.

Ook als volwassene bleef ik steen en been klagen over hoe moeilijk het was tweeling te zijn. Over hoe stom ik de dingen vond die Jannie deed. Over het eeuwige vergelijken dat maar bleef doorgaan en dat ik ook zelf deed. Ik wilde niet bezig zijn met wie van ons leuker, slanker, stoerder of avontuurlijker was. Tegelijkertijd was niemand mij zo dierbaar als mijn zus, zonder haar voelde ik me incompleet. Toen ik een tijd voor werk in het buitenland zat, was het alsof ik een arm miste. Ik zocht vaker contact met Jannie dan zij met mij, wat extra reden was tot klagen.

Het was tijdens een meditatie dat ik mijn eigen gezeur opeens zat was. Ik besepte dat ik me wel kon blijven verzetten, maar dat Jannie nu eenmaal een deel was van mij en dat ik van haar hield. Dit inzicht, de acceptatie, plus het besef dat ik minder verwachtingen op onze relatie moest projecteren, was het begin van hoe goed we nu met elkaar omgaan. Eindelijk zie ik de schoonheid van tweeling-zijn in. Vind ik het bijzonder dat ik destijds weën voelde toen Jannie aan het bevallen was en omarm ik onze overeenkomsten in plaats van ertegen te vechten.'

'Ik wilde niet in één adem genoemd worden met Jannie'

'De ruzies hebben plaatsgemaakt voor lol en liefde'

**JANNIE VOGELS (54) IS COACH, ARBEIDSBEMIDDELAAR EN TRAINER EN HEEFT SAMEN MET HAAR MAN TWEE KINDEREN.**

'Voor onze verjaardag kregen we samen één cadeau. Onze andere zus had een eigen speelgoedlade, Gerrie en ik moesten er eentje delen. Als kind kon ik de woorden nog niet vinden voor de behoefte aan eigenheid, maar ik voelde dat ik niet de helft wilde zijn van iets. Ik wilde heel zijn. Onze ouders legden onze rapporten naast elkaar om te zien wie er beter was. Al scheelde het in totaal maar anderhalve punt, Gerrie was toch altijd de slimste – en ik dus de domste. Die zogenaamde domheid kwam mij goed van pas toen ik in havo 4 besloot te blijven zitten, zodat ik niet met Gerrie in één klas kwam. Ik wilde niet meer dat er iemand was die alles van mij wist, die 's avonds aan tafel kon vertellen wat ik wel of niet gedaan had. Ik wilde Jannie zijn op school en niet Jannie óf Gerrie. Ik moest en zou mijn eigen pad lopen, en daar had ik veel voor over.

Dat geknok voor een eigen identiteit heeft lang geduurd. Toen ik 42 werd, gaf ik een feestje zonder dat Gerrie ervan af wist. Ik wilde mijn leven vieren en daar hoorde zij even niet bij. Ook was ik het zat van Gerrie te moeten horen wat ze van onze relatie verwachtte, dat het grappiger moest, luchtiger. Maar tegelijkertijd kon ik me geen leven voorstellen zonder haar. Dat wij op hetzelfde moment in dezelfde buik hebben gewoond, maakt dat onze band, al was die ook belastend, dieper gaat dan met elke andere persoon op deze wereld.

Toen ik bijkwam uit een narcose was het mijn tweelingzus en niet mijn man die ik als eerste belde. Doordat Gerries focus nu minder op mij gericht is, voel ik niet meer de druk om haar verwachtingen in te lossen. Er is bij mij ruimte ontstaan om naar haar toe te groeien. Ik ben verlost van het gevoel aan haar vastgeklonken te zitten. De ruzies hebben plaatsgemaakt voor lol en liefde. Meer dan ooit zijn we in verbinding en tegelijkertijd los van elkaar.'

# Van 'wij' naar 'ik'

**B**ij toeval splijt het allerprilste begin van een leven – een klompje cellen in de baarmoeder nog maar – in tweeën. Einde verhaal, zou je denken. Maar nee; de twee losse celklompjes groeien onverstoort verder. Zo ontstaat er niet één baby, maar een eeneiige tweeling. Ook buiten de baarmoeder groeien eeneiige tweelingen op onder unieke omstandigheden; met een genetisch identiek leeftijdsgenootje dat veelal dezelfde dingen meemaakt. Dat resulteert in een bijzondere relatie, maar ook een die de individuele telgen van een tweeling voor een fikse opgave plaatst. Vooral als ze niet langer 'wij' willen zijn, maar ook 'ik'.

**De meest basale uitdaging in het ontdekken van een eigen identiteit komen tweelingen – zowel een- als twee-eiig – al vroeg tegen.** Neem de tweeling Mels en Mats, samen in een buggy. Er rent een grote hond naar de buggy die het duo besnuffelt. Mels voelt dat hij schrikt en ziet die schrik tegelijkertijd terug op het gezicht van zijn broertje. 'Door de koppeling tussen je eigen ervaring en die waargenomen reactie bij de ander is het moeilijk om uit te vogelen waar jij zelf ophoudt en je broertje of zusje begint,' zegt emeritus-hoogleraar kinderspsychiatrie Frits Boer, gespecialiseerd in broer-zusrelaties. Ook wanneer de tweelingen hebben uitgedokterd dat ze géén eenheid vor-

men, blijft de relatie hecht. 'Tweelingen maken veel samen mee. Ze weten als geen ander hoe ze elkaar kunnen steunen, troosten, moed inpraten,' aldus Hester van Wingerden, die tweelingen coacht in hun persoonlijke ontwikkeling. Die prominente rol in elkaars leven leidt soms tot de onbewuste veronderstelling dat de een niet gelukkig mag zijn als het niet goed gaat met de ander. 'Die loyaliteit werkt verstikkend,' zegt Boer. 'Om daaraan te ontsnappen keren tweelingen zich in de adolescentie vaak van elkaar af.' Het gaat schuren als die behoefte aan afstand niet synchroon loopt. Als de een bijvoorbeeld een relatie krijgt en de ander niet. 'Dat kan heel pijnlijk en eenzaam voelen voor de achterblijver,' aldus Boer. 'Tien jaar later kan dat een periode zijn waar de tweeling lachend op terugkijkt, óf die ze aanwijzen als het begin van de bekoeling of breuk.'

**Er is nog een ander mechanisme dat het vooral voor eeneiige tweelingen moeilijker maakt te ontdekken wie ze zijn als individu.** 'Hoe jij het doet op eigenschappen als lenigheid, gevoel voor humor of muzikaliteit kom je aan de weet door jezelf met leeftijdsgenoten te vergelijken,' aldus Boer. 'Maar waar niet-tweelingen zich vergelijken met klasgenootjes of vriendjes, vergelijken tweelingen zich meestal met elkaar.' Stel: Sara is goed in sport, maar tweelingzus Mara nét iets beter. Dan wordt Sara al snel

'de sportieve' en Mara automatisch 'de a-sportieve'. Boer: 'Zeker bij eeneiige tweelingen, die genetisch identiek zijn en qua capaciteiten dicht bij elkaar liggen, worden verschillen daarmee enorm uitvergroot. Dat doet geen recht aan de ware vermogens van de twee.' Sara zou als aardig sportief worden gezien – door anderen én zichzelf – als ze geen nóg sportievere zus had. En tweelingen ontkomen nooit aan die spiegel. Een niet-tweeling kan in vergelijking met haar buurjongen de 'dappere' zijn en zich in haar klas lolbroek manifesteren. Zo krijgt ze de gelegenheid meerdere aspecten van haar identiteit te ontdekken. Die mogelijkheid is beperkt als de meetlat die jou definieert altijd in de buurt is. Sommige tweelingen stemmen hun onderlinge taakverdeling zelfs af op de labels die ze dragen: 'de assertieve' neemt altijd het voortouw, terwijl 'de slimme' de werkstukken schrijft. Zo worden die labels een zelfvullende voorspelling. 'In het ontwikkelen van een eigen identiteit staan eeneiige tweelingen voor de uitdaging te herkennen welke labels ze onbewust op zichzelf hebben geplakt,' stelt Van Wingerden. 'En de groei begint als ze zich realiseren dat ze niet alleen de verlegene, maar óók de assertieve zijn. Dat ze die verschillende rollen in zich dragen en kunnen ontwikkelen.' //

**Meer informatie is te vinden op [tweelingenpraktijk.nl](http://tweelingenpraktijk.nl)**