

Altijd samen. Maar ook gelukkig alleen?

Meerlingen groeien op met iets dat weinig anderen kennen: vanaf het allereerste begin is er een ander die altijd dichtbij is. Samen spelen, samen naar school, samen op vakantie en vaak ook samen door belangrijke levensfasen heen. De aanwezigheid van de ander voelt vanzelfsprekend. Maar betekent dat ook dat meerlingen vaker moeite hebben met alleen zijn? Of juist minder? Is alleen zijn voor meerlingen een ander thema dan voor eenlingen?



Padelduo Mats en Kai

Samen in de puberteit

“Alleen voelen? Nee, dat ken ik niet. Ik ben nooit alleen”, zegt Mats (20). Zijn eenenige tweelingbroer Kai vult aan “Ik ook niet.” Als padelduo trekken de broers vrijwel voortdurend samen op. Naast hun trainingen reizen ze eens in de twee weken naar internationale toernooien in het buitenland. Het afgelopen jaar stonden ze samen op de baan in onder meer Azerbeidzjan, Qatar, Finland, Italië, Zweden, Noorwegen en België. Hun sterke afstemming is een belangrijke troef op de padelbaan. “Ze voelen elkaar feilloos aan. De één weet vaak al wat de ander gaat doen. Daardoor zijn ze samen een sterk duo”, zegt hun moeder Iris.

Maar deze broederband zorgt ook dat irritaties sneller kunnen oplopen. En dat laten ze de ander weten ook. “Wat tegen een andere speler onuitgesproken blijft, wordt tussen tweelingbroers vaak wél gezegd”, legt Iris uit. De samenwerking is dus intens, met af en toe wat vonken over en weer. Behalve hun feilloze samenspel op de baan, blijkt het tweelingzijn ook daarbuiten een voordeel. Kai vertelt: “We vallen op, doordat we zo sterk op elkaar lijken. Dat benutten we bewust om een herkenbaar merk neer te zetten in het wereldje van de padelsport. Daarom dragen we ook altijd dezelfde sportkleding.”

Moeder Iris ziet dagelijks hoe sterk de band tussen haar zoons is. “Ze doen bijna alles samen: opstaan, naar de training rijden,

trainen, lunchen, terugrijden en eten. Ook tijdens buitenlandse toernooien delen ze altijd een hotelkamer. Ze zijn nog erger dan een getrouwd stel!” vertelt ze lachend. “Ik denk niet dat ze weten hoe het voelt om alleen te zijn.” Die verbondenheid blijkt ook uit de manier waarop ze met elkaar communiceren. Vaak denkt de één hetzelfde als de ander. Regelmatig maakt de ene broer de zin van de andere af of vult hij deze aan. “Ze voelen elkaar intuïtief goed aan.”

Van vanzelfsprekend samen naar eigen identiteit

In de kindertijd staat de verbondenheid vaak centraal. Veel meerlingen brengen veel tijd met elkaar door. Hoewel dit gepaard kan gaan met strijd en rivaliteit, hebben zij vaak aan een half woord genoeg. Ze delen vrienden, ervaringen en belangrijke momenten, en vinden steun bij elkaar.

In de puberteit verandert dit. In deze levensfase ontstaat de behoefte om een eigen identiteit te ontwikkelen. Wie ben ik los van mijn broer of zus? Wat vind ik belangrijk? Waarin verschillen wij van elkaar? Dit proces van individuatie hoort bij een gezonde ontwikkeling, maar kan voor meerlingen ook gevoelens van verlies en alleenheid met zich meebrengen. De vanzelfsprekende verbondenheid van de kindertijd verandert immers. Een meisje vertelde dat zij en haar tweelingzus vroeger ‘als twee puzzelstukjes

ALTIJD SAMEN. MAAR OOK GELUKKIG ALLEEN?

in elkaar pasten', maar dat dit niet meer zo voelde. Ze vond het jammer dat die vanzelfsprekende aansluiting minder was geworden. En dat is een geleidelijk proces.

Bijvoorbeeld wanneer hun interesses uit elkaar gaan lopen, wanneer één van beiden makkelijker vrienden maakt of wanneer de vergelijking tussen hen steeds nadrukkelijker wordt. Dan kunnen er gevoelens van eenzaamheid opspelen. Vooral dat vergelijken kan pijnlijk zijn. Wie is slimmer? Populairder? Sportiever? Zelfverzekerder? En wat gebeurt er als je steeds het gevoel krijgt dat jouw meerlingbroer of – zus beter uit de verf komt? Degene die zichzelf als 'de mindere' ervaart, kan gevoelens van minderwaardigheid ontwikkelen. Sombereheid, onzekerheid en een gevoel van afzondering liggen dan op de loer. Juist omdat er voortdurend een directe vergelijkingspartner aanwezig is. Eenzaamheid gaat niet per se over fysiek alleen zijn. Het gaat over het gevoel niet volledig gezien, begrepen of gewaardeerd te worden.

Eeneiig of twee-eiig: maakt dat verschil?

Bij eeneiige tweelingen is de verbondenheid vaak nog sterker. Zij lijken niet alleen op elkaar, maar worden door hun omgeving ook vaker als een eenheid gezien. Dit kan de onderlinge verbondenheid versterken, maar soms is ook het proces van het ontwikkelen van een eigen identiteit complexer.

Twee-eiige tweelingen worden doorgaans eerder als verschillend gezien. Daardoor krijgen zij soms meer ruimte om hun eigen persoonlijkheid vorm te geven. Tegelijkertijd kunnen ook zij worstelen met onderlinge vergelijkingen en verwachtingen.

De ervaring van eenzaamheid hangt uiteindelijk niet af van het type tweeling, maar van de balans tussen verbondenheid en autonomie. Kunnen ze beide zichzelf zijn en ruimte voelen om te ontwikkelen en ook blijven genieten van de onderlinge band?

Ontwikkeling van autonomie

Moeder Iris vindt dat Mats en Kai allebei zelfstandig zijn en echt een eigen identiteit hebben ontwikkeld. "De karakters zijn van jongs af aan verschillend. De ene lijkt meer op mij en mijn familie, de ander op hun vader en zijn familie." Dit is ook terug te zien in het spel. "Mats bewaart altijd zijn rust en kijkt tactisch naar het spel. Kai is wat drukker en meer een gevoelsplayer. Hij reageert spontaan op het spel van de tegenspelers."

En hoewel ze nu veel tijd samen doorbrengen, zijn ze als kinderen ook vaak apart geweest, los van elkaar. Iris: "Op de basisschool hebben wij de jongens bewust in aparte klassen geplaatst." Hier hebben zij als ouders goed over nagedacht toen hun jongens klein waren. Ze vonden dat ze beide hun eigen verhaal moesten

kunnen vertellen als ze thuiskomen. "Het zijn twee personen die hun eigen ontwikkeling doormaken."

Ook nu nog maakt Iris ruimte voor een op een tijd met allebei haar zonen. "Als we met z'n allen naar een wedstrijd gaan, dan zit ik in de auto bij Kai, die zijn rijbewijs heeft en mijn man rijdt in de andere auto met Mats. Zo heb je tijdens het autorijden ook even tijd met elkaar. Je kind kan een verhaal vertellen, zonder dat de ander onderbreekt of aanvult." Ook kijkt Iris als moeder naar de balans in haar gezin. Want haar dochter Jade, die twee jaar ouder is dan de jongens, heeft ook een belangrijke relatie met hen. "De jongens kunnen het goed vinden met Jade. We gaan in verschillende combinaties op stap. Soms gaat de ene mee shoppen in de stad of naar de film en soms de ander."

Praten over gevoelens

Eenzaamheid gaat niet alleen over alleen zijn. Het kan ook betekenen dat je je hart niet kunt luchten, of gevoelens van teleurstelling, verdriet of twijfel voor jezelf houdt. Daar is bij de jongens geen sprake van. Mats zegt: "Ik deel alles en houd niks voor mezelf. Als iets mij raakt, dan praat ik daarover met mijn ouders, mijn zus en soms ook met mijn vriendin." Kai bespreekt wat hem bezighoudt vooral met zijn vrienden.

Ook wanneer ze in het buitenland zijn, ver weg van familie en vrienden, zoeken ze bewust de verbinding op. Na een verloren wedstrijd zoekt Mats contact met andere sporters. "Zo verwerk



ik het verlies”, vertelt hij. Hij ziet andere spelers soms direct naar hun hotelkamer gaan om alleen te zijn, maar voor hem werkt dat juist averechts.

“We zijn zo vaak van huis. Daarom maak ik tijdens toernooien altijd snel contact met anderen. Zo zorg ik ervoor dat een weekend in alweer een nieuwe stad toch gezellig wordt, ook zonder mijn familie en vrienden om me heen.”

Waar ze ook zijn, de jongens zoeken contact. Verbinding maakt een belangrijk deel uit van wie ze zijn. Misschien is dat ook een van de redenen waarom ze zich zelden alleen voelen.

Als ouder van een meerling kun je je kind leren dat steun vragen een kracht is. Door gevoelens te delen en verbinding te zoeken met anderen, wordt het makkelijker om te gaan met teleurstellingen, stress en momenten waarop het leven even tegenzit.

Hechting

Voor tweelingen gaat eenzaamheid niet alleen over het ontbreken van sociale contacten. Het kan ook gaan over het gemis van die ene persoon die vanaf het begin van hun leven aanwezig is geweest.

Tancredy en Fraley (2006) benaderen de relatie tussen tweelingen vanuit de hechtingstheorie. Hun centrale stelling is dat een

tweelingbroer of tweelingzus voor veel tweelingen niet alleen een broer of zus is, maar ook een belangrijke hechtingsfiguur. Een hechtingsfiguur is iemand bij wie je veiligheid en troost zoekt in tijden van stress, bij wie je emotionele steun ervaart, wiens nabijheid je wilt behouden en van wie je het gemis voelt wanneer die persoon afwezig is. Daardoor kan alleen zijn voor een tweeling een diepere betekenis hebben dan voor een eenling.

Crystel (49 jaar, eeneiige tweeling) vertelt: “Toen ik in het ziekenhuis lag en de uitslag van een onderzoek kreeg, dacht ik alleen maar aan de hand van mijn zusje. Aan hoe graag ik haar naast me wilde hebben. Dat verlangen was zo sterk dat haar afwezigheid extra pijnlijk voelde.”

Sterkere ‘wij’ dan ik

Volgens de Amerikaanse psychologe en schrijfster Barbara Klein ervaren tweelingen vaak een sterke gedeelde identiteit, minder duidelijke grenzen tussen zichzelf en de ander en een gevoel van ‘wij’ dat soms sterker is dan het gevoel van ‘ik’. Door hun hechte band en doordat zij veel ervaringen en beslissingen met elkaar delen, kan de overtuiging ontstaan dat zij niet zonder elkaar kunnen. Alleen zijn kan daardoor als onveilig, leeg of onvolledig worden ervaren. Immers, wie zichzelf vooral beleeft in relatie tot de ander, kan zich verloren voelen wanneer die ander niet beschikbaar is. Alleen zijn wordt dan niet ervaren als rust of autonomie, maar als het ontbreken van een deel van jezelf.



Het onderzoek van Fortuna et al. (2010) sluit hierbij aan. De onderzoekers vonden dat eenjarige tweelingen al op driejarige leeftijd als significant hechter en meer wederzijds afhankelijk werden beschreven dan twee-eiige tweelingen. Wanneer iemand gewend is dat een belangrijke hechtingsfiguur vrijwel altijd beschikbaar is, kan het wegvallen van die nabijheid een diep gevoel van gemis oproepen.

Andere levenspaden

De psycholoog Hart (2020) bestudeerde eenzaamheid bij meerlingen en belicht diverse oorzaken. Het meest ingrijpend is het overlijden van een meerlingbroer of -zus, vanzelfsprekend, maar ook vervreemding tussen tweelingen kan gevoelens van eenzaamheid oproepen. Bijvoorbeeld wanneer de ene broer of zus een grotere vriendenkring heeft, een partner krijgt terwijl de ander alleen blijft, een kindje krijgt en de ander niet of wanneer hun behoeften en verwachtingen steeds verder uiteen gaan lopen. Het vanzelfsprekende begrip voor elkaar mist als de levens zo uiteen gaan lopen. Ook kan het gevoel ontstaan niet werkelijk gezien of begrepen te worden door de ander.

Daarnaast beschrijft Hart dat sommige tweelingen ervaren dat geen enkele andere relatie dezelfde diepgang bereikt als de tweelingband. Een dergelijke verwachting kan het moeilijk maken om nieuwe relaties op hun eigen waarde te ervaren.

De theorie is interessant en toch hoeft het niet altijd zo zwaar te zijn. De ervaring van eenzaamheid verschilt sterk per meerling. De uitdaging is vaak om te ontdekken dat verbondenheid en autonomie naast elkaar kunnen bestaan: dat je een hechte band met je meerlingbroer of -zus kunt hebben, zonder jezelf als zelfstandig individu te verliezen. Daarmee wordt alleen zijn niet per se een gemis, maar kan het ook een bron van rust, ontwikkeling en eigenheid zijn.

In gesprek gaan

Als ouder van een pubermeerling zie je de ontwikkelingen en verschillen in behoeften. Waar de één geniet van een moment voor zichzelf, kan de ander juist behoefte hebben aan de nabijheid van zijn of haar tweelingbroer of tweelingzus. Als ouder kun je je kinderen helpen om stil te staan bij wat alleen zijn voor hen betekent. Reflectievragen die ouders aan hun meerlingkinderen kunnen stellen: Kun jij genieten van tijd alleen? Of merk je dat je je prettiger voelt wanneer je tweelingbroer of tweelingzus dichtbij is? Hoe voel je je hierover? En hoe is dat nu in vergelijking tot vorig jaar of twee jaar geleden?

Door open vragen te stellen en zonder oordeel te luisteren, ontstaat ruimte om gevoelens, behoeften en veranderingen te verkennen. Ook zorg je voor het benoemen en accepteren van



verschillen door er open over te praten. Zo leren meerlingpubers hun eigen voorkeuren beter kennen en ontdekken zij hoe zij de balans kunnen vinden tussen verbondenheid en zelfstandigheid.

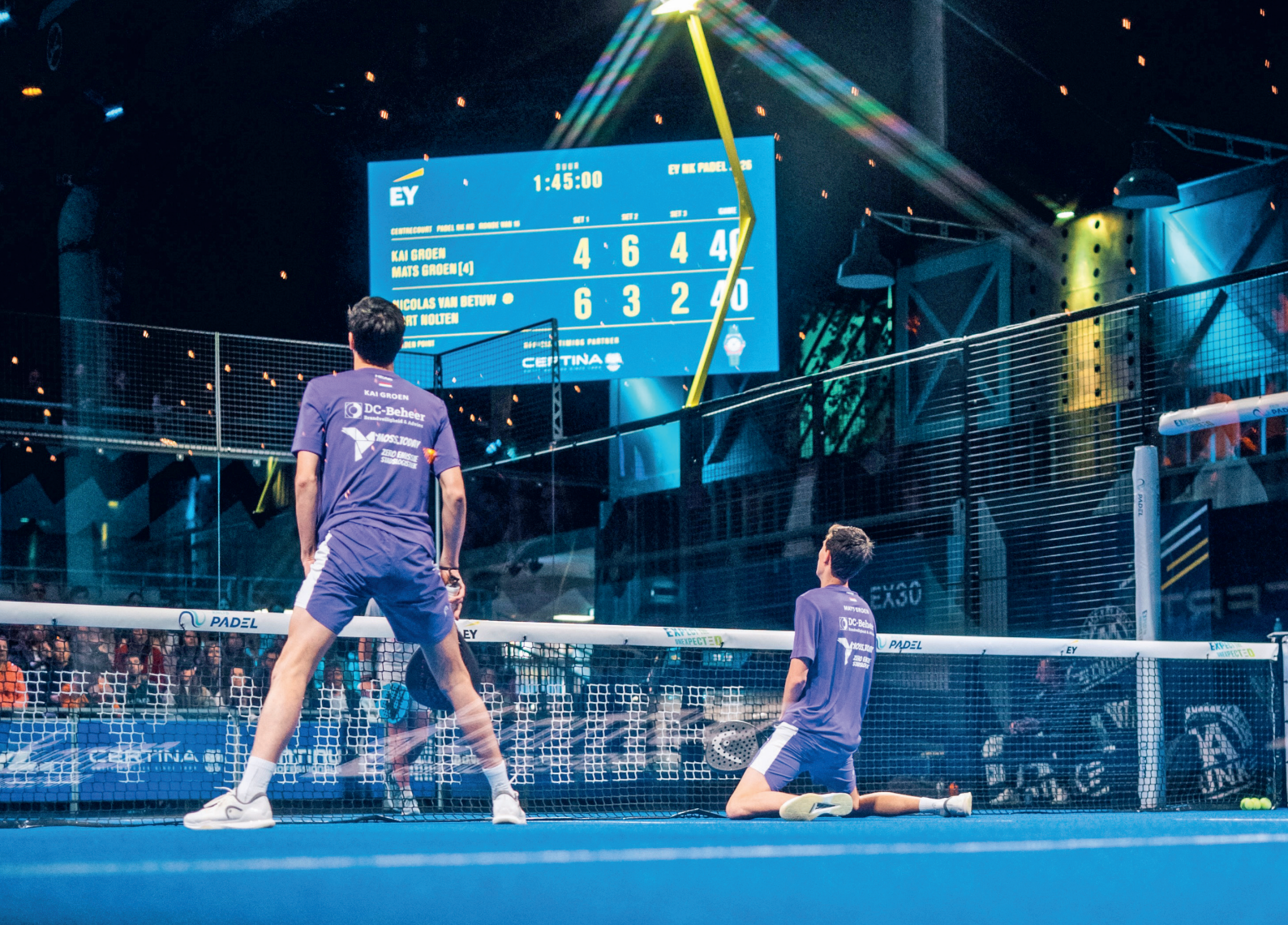
Samen én jezelf

De mooiste ontwikkeling ontstaat wanneer tweelingen zowel de verbinding met elkaar behouden als hun eigen weg durven te gaan. Dan hoeft alleen zijn niet hetzelfde te betekenen als eenzaam zijn. Sterker nog: pas wanneer je ook alleen kunt zijn, wordt de keuze om samen te zijn echt vrij. Iedere meerling kan leren zich veilig en verbonden te voelen zonder de ander voortdurend naast zich te hebben.

Moeder Iris maakt zich geen zorgen en ziet de toekomst van haar zoons Mats en Kai met vertrouwen tegemoet. “Ze zijn niet afhankelijk van elkaar. In hun vrije tijd kiezen ze vaak bewust iets zonder de ander. De een gaat naar een festival, terwijl de ander met een vriend op stap gaat of thuis een spelletje speelt met zijn zus.”

Veel volwassen tweelingen beschrijven juist dat hun sterke basis van verbondenheid hen helpt om zelfstandig in het leven te staan. Ze weten dat er altijd iemand is die hen begrijpt, ook wanneer ze ieder hun eigen leven leiden. Een jonge vrouw verwoordde het zo: “Het is een basis in je leven die er altijd is.”

De meerlingfactor van eenzaamheid zit misschien niet zozeer in het alleen zijn, maar in de zoektocht naar een evenwicht tussen verbondenheid en zelfstandigheid. Wanneer een kind



een positief zelfbeeld ontwikkelt, wordt het gemakkelijker die balans te vinden.

Volgens Iris heeft het tweelingzijn haar zoons daarbij geholpen. “De jongens kregen altijd veel positieve aandacht van mensen om hen heen. Als we in Italië op vakantie waren, trokken die twee blonde jongens overal bekijks. Ze waren bijna een attractie. Mensen lachten naar hen en maakten contact.” Volgens haar heeft dat bijgedragen aan hun zelfvertrouwen. “Ze zijn allebei open, communicatief en staan positief in het leven.”

Natuurlijk botsen de jongens soms met elkaar, maar op de vraag of ze blij zijn dat ze tweeling zijn, antwoorden ze zonder aarzelen: “Ja.” Volgens Iris schuilt daarin iets moois. “Ze voelen elkaar haarfijn aan en hebben een band die moeilijk in woorden te vatten is. Het is een voorrecht om dat van zo dichtbij mee te maken.” Hoewel ze vaak samen zijn, gaan ze ook graag hun eigen weg of trekken ze op met andere vrienden. Zo laten ze zien dat een sterke tweelingband en een eigen leven prima hand in hand kunnen gaan.

Hester van Wingerden
www.tweelingenpraktijk.nl

Literatuur

Tancredy, C. M., & Fraley, C. R. (2006). The nature of adult twin relationships: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 78-93.

Klein, B., Hart, S. A., & Martinez, J. M. (2020). New understandings of twin relationships: From harmony to estrangement and loneliness. Routledge.

Hart, S. A. (2020). “Alone without the mirror” II: Twins, separation, and chronic twin-loneliness. In B. Klein, S. A. Hart, & J. M. Martinez (Eds.), *New understandings of twin relationships: From harmony to estrangement and loneliness*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429277351>

Fortuna, K., Goldner, I., & Knafo, A. (2010). Twin relationships: A comparison across monozygotic twins, dizygotic twins, and nontwin siblings in early childhood. *Family Science*, 1(3-4), 205-211. <https://doi.org/10.1080/19424620.2010.569367>