

Autonomie ontwikkelen in verbondenheid

Hester van Wingerden

In dit artikel over meerlingen in de (pre) puberteit bespreken we de ervaringen van drie moeders: Hetty, moeder van een 11-jarige tweeiige tweeling Thijs en Tessa; Angela, moeder van een geadopteerde tweeiige jongenstweeling van 12 jaar uit Ethiopië Yonatan en Natan; en Petra, moeder van de eeneiige tweeling van 16 jaar oud Leah en Hanne. Zij kwamen in magazine 2 van dit jaar ook aan het woord.

Meer samen of meer apart?

De ontwikkeling van autonomie tijdens de puberteit houdt een tweevoudige taak in, waarbij de jongeren zich eerst emotioneel losmaken van de ouders (separatie) om vervolgens gradueel meer zelf verantwoordelijkheid te nemen om zo op hun eigen benen te staan. Daarbij doen ze niet langer een beroep op hun ouders (individuele of onafhankelijkheid). Dit separatieproces komt op gang door de seksuele rijping die pubers doormaken, waarbij 'het driftleven' zich gaat richten op relaties met leeftijdgenoten. Hoe tweelingpubers dit separatieproces doorlopen is heel verschillend. En de onderlinge band kan hierdoor hechter worden of juist lossier.

Hetty zegt dat haar kinderen nu meer met elkaar optrekken dan voorheen. "Als Tessa na schooltijd een vriendinnetje meeneemt en Thijs een vriendje, kiezen ze er vaak voor om met z'n allen spelletjes te spelen of muziek te luisteren." Bij elke verjaardag legt Hetty de keuze voor

om het samen te vieren of apart. Tot nog toe kiezen beiden voor samen. Ook als dat betekent dat ze allebei minder eigen vrienden kunnen uitnodigen. "Ik denk dat ze het stiekem allebei leuk vinden dat er zowel jongens als meisjes op hun feestje komen. Maar uit zichzelf zou Thijs nooit meisjes uitnodigen en Tessa nooit jongens. Op deze manier komt het goed uit!"

Angela zegt dat Yonatan en Natan vanaf hun zesde levensjaar bij haar en haar echtgenoot wonen in Utrecht. Ze hebben de tweeling geadopteerd uit Ethiopië. Vanwege hun gemeenschappelijke levensverhaal is de band heel sterk. Wel hebben ze allebei een heel eigen karakter en dat botst dan ook regelmatig. "Natan houdt van voetbal en speelt graag Fifa op de Playstation met zijn vrienden. Hij is onrustiger en heeft snel zijn woordje klaar. Yonatan is zacht en meegaand in de omgang en heeft veel vriendinnen. Hij houdt van dansen en is bezig met make-up en kleding." Nu de jongens van Angela 12





Langs de meetlat

Een van de onderdelen van het ontwikkelen van een gezonde zelf is het opbouwen van zelfvertrouwen. Wat doe je als je ene kind thuis komt met een 8, de ander met een 6 en allebei hebben ze even veel hun best gedaan? Voor zelfvertrouwen maakt het uit hoe je presteert op school en hoe goed je bent in de sport. Dit geldt voor iedere puber. Echter, voor tweelingen is het net iets anders omdat ze iemand naast zich hebben waarmee ze zichzelf vergelijken. Zelfvertrouwen wordt beïnvloed door de ander.

zijn, volgen ze nog meer hun eigen weg. "Ze hebben echt een eigen leventje, los van elkaar, met eigen vrienden en eigen hobby's. Dit ontwikkelt zich steeds verder." Ook in de keuze van de middelbare school ziet Angela dit terug. De een heeft gekozen voor een scholengemeenschap en de ander wil naar een school waar aandacht is voor creatieve vakken. "Ze stemmen het dus niet af op elkaar en kiezen voor een school die past bij henzelf," zegt Angela.

Petra: "In de basisschooltijd hadden Leah en Hanne elk hun eigen leventje. Ze gingen met hun eigen vriendinnen op stap en hadden eigen sportclubjes. Leah kleepte zich stoer en Hanne meisjesachtig. Dit is veranderd sinds hun tienertijd. Hun kledingstijl lijkt meer op elkaar. Ze dragen beiden het uniform van een puber: ticht jeans, sneakers en lang haar. Ze zitten nu allebei op atletiek, geven allebei training aan de jeugd en verdienen een extra centje bij met het oppassen op kleine kinderen. Dat deden ze veel samen: twee oppassers voor de prijs van één'. Maar tegenwoordig ook steeds vaker alleen, dat verdient meer."

De grote veranderingen die plaatsvinden bij pubers op lichamelijk en cognitief gebied zorgen voor grote veranderingen. Bij de een kan de groei sneller gaan dan de ander, met als gevolg dat de behoefte aan samen zijn uit elkaar gaat lopen. Angela: "Pas zei de een tegen de ander 'He, als we naar de middelbare school gaan, moet je proberen alleen te gaan slapen hoor!'"

Petra vertelt dat de vanzelfsprekendheid in hun omgang er niet meer is. "Er waren allerlei ongeschreven regels en wetten tussen hen, en die verschuiven nu. Er is meer communicatie nodig. Maar dit doen ze niet en dan ontstaat er onduidelijkheid met als gevolg meer botsingen." Petra zegt dat ze zich ook vaker afzetten tegen hun ouders, wat past bij de puberleeftijd. Die houding laten ze ook aan hun tweelingzus zien. "Zo van 'Ik ga dit nu doen, los van jou en het maakt me niet uit wat je ervan vindt.' Maar ondertussen maakt het ze wel veel uit. Ze vinden de mening van de ander hartstikke belangrijk. Wanneer de een wil gaan skaten en de ander wil mee, dan zegt de een eerst 'Nee'. Vervolgens verandert dit altijd in een 'Ja' en zie ik ze samen weggrijden," zegt Petra.

Tessel, een 18-jarige puber formuleert het treffend "Als tweeling word je dubbel zo vaak vergeleken en doet het dubbel zo zeer." Je kunt tevreden zijn over jouw eigen prestaties, maar als de tweelingpartner het beter doet, verbleken de jouwe. En je wilt de ander wel succes gunnen, maar dat lukt niet altijd, legt ze uit.

Angela's jongste wordt regelmatig voor fotoshoots gevraagd door de kledingwinkel CoolCat. "De oudste zou dit ook willen, maar hij gaat liever voetballen dan een middag voor de camera staan," zegt Angela. "Gelukkig is hij ook gunnend naar zijn broer en wanneer hij zijn broer op posters in de etalage van de winkel ziet, voelt hij zich ook trots."

Behalve dat ze zichzelf met elkaar vergelijken, kunnen tweelingen elkaars prestaties ook als uitdaging gebruiken voor zichzelf. Op die manier heeft de competitie een positieve functie en stimuleert het hen om beter te presteren. Hetty ziet dit bij haar kinderen. "Op een zondag ging ik met Thijs naar Hardenberg waar opa en oma wonen. Vanaf Zwolle is dit wel 46 kilometer dus we waren heel trots dat dit was gelukt. Toen we thuis kwamen, liet Tessa al gauw weten dat zij dit ook wilde. Een paar weken later gingen we toen met z'n drietjes. Dat ging heel goed en Tessa was natuurlijk toen super trots dat zij dit ook had gepresteerd."

Petra zegt dat ze actief ingreep bij de schoolkeuze van haar dochters toen de verschillen te groot werden. "De een kreeg mavo-advies, terwijl de ander op het vwo zat. Dit advies heb ik toen niet opgevolgd, mede omdat het niet goed zou zijn voor het zelfvertrouwen van degene met het mavo-advies. En omdat ik geloofde dat ze net zo slim is, alleen een minder actieve leerhouding heeft. Nu zit ze op de havo en gaat het hartstikke goed!"

Autonomie

Psychotherapeut Vons stelt dat de separatie-individuatie fase voor eenige tweelingen een extra ingewikkelde taak is. Als verklaringen geeft ze hiervoor de onderlinge verbondenheid, de identificatie met elkaar en de onderlinge afhankelijkheid.

Verbondenheid

Tweelingenkinderen delen lief en leed met elkaar. De band is vaak zo intiem dat het leed van de ander heel voelbaar is voor de ander. Als ouder zie je dit terug in zorgzaam gedrag naar elkaar toe. De andere kant hiervan is dat wanneer de een iets stoms doet, de ander ook de gevolgen ervan draagt. De verbondenheid kan dan als een last worden ervaren. Daarnaast kunnen tweelingen zich verantwoordelijk voelen voor het welbevinden van de ander.

Identificatie

Als kind ontvang je veel positieve aandacht vanwege het tweelingschap. Soms krijg je een populaire status in de klas omdat het 'bijzonder' is. Familieleden vinden het vaak 'schattig' en soms krijgen ze dingen voor elkaar die eenlingen niet krijgen.

Onderlinge afhankelijkheid

Afhankelijkheid kan ontstaan als ze heel veel tijd samen doorbrengen. Hoe groot de onderlinge afhankelijkheid is, heeft sterk te maken met de visie en houding van de ouders. Als ouders hun tweeling benaderen als 'paar' zullen zij elkaar en de wereld om hen heen ook zo bekijken. Dat is immers de realiteit waarin ze opgroeien. De onderlinge afhankelijkheid zal groot zijn. Als ouders hun tweeling benaderen als twee losstaande individuen dan zullen de tweelingkinderen zichzelf ook zo gaan zien.

Daarnaast zijn ook de gezinsomstandigheden van invloed, blijkt ook uit onderzoek. Wanneer deze ongunstig zijn door bijvoorbeeld het overlijden van een van de ouders of andere problemen als ziekte, echtscheiding en dergelijke, is de kans groot dat de tweelingkinderen veiligheid bij elkaar zoeken. De intimiteit en de intensiteit van het contact blijft groot. Volgens psycholoog Bacon kan dit zich manifesteren in een latere ontwikkeling van volwassenwording en hogere niveaus van afhankelijkheid.

Fusie en individuatie

Tweelingkinderen verlangen er naar samen één te zijn, maar willen tegelijkertijd ook zelfstandig en uniek zijn. Mijn ervaringen is dat ik mij veilig en volkomen op mijn gemak voelde bij mijn zusje en het heerlijk vond om alles hetzelfde te hebben. Echter, het volgende moment miste ik de spanning van onderscheid en verschil. Daarnaast is het pijnlijk als andere mensen je verwisselen met je zus. Ik wilde uniek zijn! Dit thema hoor ik terug in verschillende interviews die ik heb gevoerd met volwassen tweelingen.

Tips voor ouders

De ontwikkeling van autonomie wordt beschouwd als een van de belangrijkste uitingen van de werking van het Zelf. Het houdt in dat je je gedrag stuurt en reguleert op een manier die trouw is aan het Zelf, dus op een manier die bij je past. Dit is een psychologische basisbehoefte in het leven van elk mens. Tweelingen kunnen minder psychologische vrijheid ervaren door de hechte band die er is.

Aan ouders wil ik adviseren regelmatig één op één tijd te hebben met beide kinderen om zo een goede band met beide apart te ontwikkelen. Quality time is van veel waarde voor elk kind. Geef ze de gelegenheid om alleen, zonder de ander, leuke dingen mee te maken. Stimuleer beide in het ontwikkelen van eigen interesses. Benader ze verschillend, stem jouw opvoeding af op de behoeftes van het kind dat op dat moment voor je staat. Uit onderzoek blijkt dat dit vooral bij tweelingpubers belangrijk is om het separatie-individuatie proces goed te doorlopen.

Als laatste een uitspraak van een moeder die onder de indruk is van de verbondenheid tussen haar tweeling. Hetty: "Dan heb ik de hele dag mijn best gedaan om het geruzie binnen de perken te houden, hoor ik ze in de badkamer voor het slapen gaan nog steeds mopperen op elkaar, verwacht ik dat ze blij zijn dat ze eindelijk alleen, zonder die ander in hun bed kunnen gaan liggen en dan kom ik boven en liggen ze zoetjes naast elkaar in één bed. Daar snap ik dan niets van!"

Bronnen:

Drs. C Vons: *'Separeren in verbondenheid'*

Fusun Cuhadaroglu Cetin, Devrim Akdemir and Sinem Akgül: *Differential Experiences and Separation-Individuation in Adolescent Twin.*

Varpu Penninkilampi Kerola: *Implications of Co-twin dependance for twins' social interactions, mental health and alcohol use.*

Wilt u ook meedoen met de artikelenreeks voor deze leeftijdsgroep? Of heeft u vragen en opmerkingen? Reacties zijn welkom!
Stuur een bericht naar hester@tweelingenpraktijk.nl

