

Hoe begeleiden ouders hun meerling naar 'gezond egoïsme'?



HESTER VAN WINGERDEN

“Toen mijn dochters anderhalf jaar waren, kwam ik met een van de twee bij de slager. De slager gaf een plakje worst aan mijn dochter. Ze pakte het aan en hield het vast in haar handje. Vervolgens keek ze om zich heen en zei iets wat leek op ‘zus’. De slager gaf nog een tweede stukje worst. Deze pakte ze aan met haar andere hand. De hele terugreis naar huis hield ze de twee plakjes vast. Pas toen we thuis waren en zij het stukje aan haar zusje kon geven, nam ze het lekkers in haar mond.”

Karolien*, moeder van de 14-jarige eeneiige meisjestweeling Sabine* en Lara*, vertelt deze anekdote uit de tijd dat haar dochters nog peuters waren. Voor Karolien is dit een illustratie van hoe haar dochters zorgen voor elkaar. Altijd is de ander in gedachten wanneer zij iets ontvangen. Want dat is volgens haar de reden voor dit gedrag. Haar dochter had immers ook direct kunnen genieten van het stukje worst dat ze kreeg. Dat zou heel logisch zijn. Karolien: “Het lijkt alsof ze denken dat ze iets niet mogen ontvangen, zonder dat de ander datzelfde ook ontvangt. Een gelijkheidsbeginsel dat te allen tijde overeind moet blijven.”

Ook is de ander altijd in gedachten, wanneer er een beslissing genomen moet worden. Karolien vertelt een voorbeeld uit haar dagelijks leven, nu haar dochters in de puberteit zijn.

Wanneer ze een van de twee uitnodigt om iets leuks te gaan doen, geven ze niet direct antwoord aan haar, maar kijken ze eerst naar de ander. Karolien: “Als ik voor ze sta en ik zie het getwijfel, dan zeg ik heel direct: ‘Ik vraag wat jij wilt!’ En herhaal dan nog eens: ‘Wat wil jij?’ Vervolgens zie ik dat ze in hun achterkamer aan het denken zijn ‘ik moet het eerst uitonderhandelen met mijn zus’”. Bram*, de vader van de meisjes vult aan: “Onze dochters vinden het soms moeilijk om antwoord te vinden op de vraag ‘Wat wil ik nou?’” Hij vermoedt dat het komt doordat de meiden zichzelf in relatie met de andere definiëren. “Steeds opnieuw moeten ze zich verhouden tot de ander. ‘Als ik dit nu wil, wat betekent dit dan voor de balans?’” Ze zien bij hun dochters dat een eigenstandige beslissing nemen moeilijk is. Karolien: “Het gevolg is dat ze soms dan niets kiezen. Omdat het niet lukt om zelf iets te kiezen voor zichzelf, dan maar niks. Zo kunnen ze elkaar schaakmat zetten.”

JEZELF CENTRAAL STELLEN

Gezond egoïsme gaat over jezelf centraal stellen. Dat druipt gevoelsmatig heel erg in tegen de norm van vriendelijk en behulpzaam zijn. Voor ieder mens is het een uitdaging om op een gezonde manier ik-gericht te zijn. Bij meerlingen is er nog de complicerende factor dat ‘de ander er ook is’ om rekening mee te houden.

Sabine (14) legt uit wat zij zelf onder gezond egoïsme verstaat: “Het gaat erom dat je een gezond zelfbeeld hebt. Dat je weet dat je goed mag praten over jezelf en dat het dan niet betekent

dat je heel erg opschept.” Op de vraag of het voor een meerling moeilijker is dan voor een eenling, antwoordt ze bevestigend. “Ik denk van wel. Als ik bijvoorbeeld een hoog cijfer haal voor een toets, dan vertel ik dat niet, want ik wil mijn zusje niet een vervelend gevoel geven.” Voor meerlingen geldt: positief zijn over jezelf kan betekenen dat dit ten koste gaat van het positieve gevoel van de ander over zichzelf. En dat maakt het extra ingewikkeld om trots te zijn op jezelf.

KRACHT VAN BIOLOGIE

De oorzaak voor de gerichtheid op de ander is deels te vinden in de biologie. Door de evolutie hebben we meegekregen dat het belangrijk is om goed in de groep te liggen, want jezelf buiten de groep stellen betekende letterlijk dat je het niet overleeft. Daarom is dit ook het gedrag dat ouders leren aan hun kinderen. Als kind krijg je complimenten en waardering als je aan de ander denkt en bereid bent te geven. Samen spelen, samen delen is het zinnetje dat ieder hoort, thuis én op de kleuterschool.

Het is, kortom, een uitdaging voor ieder mens om balans te vinden in het ik-gericht en het wij-gericht zijn en voor meerlingen nog nèt iets meer. Zij groeien immers op in een diepe verbinding: de ander is een deel van jezelf. Meerlingen hebben een dubbele identiteit: de ik-identiteit én de wij-identiteit. Als individu deel zijn van een verbinding is diep ingeprent vanaf de tijd voor de geboorte. De ander is er altijd geweest, naast hen, vanaf de baarmoeder en vervolgens in de babytijd en de peutertijd. En dat maakt de meerlingrelatie een primaire hechtingsrelatie. Het is een relatie waardoor je veiligheid vindt in het bestaan. De relatie goed houden, voelt van cruciaal belang. Daarom zorgen meerlingen voor een gelijke verdeling: zo blijft de harmonie bewaard. En daarmee de veiligheid in het bestaan voor zichzelf en voor de ander(en).

VERSCHILLEN BINNEN MEERLINGENGROEP

Tussen eeneiige en twee-eiige meerlingen is wel onderscheid. Twee-eiige meerlingen hebben ook een sterke band, maar vanwege de verschillen in persoonlijkheid en ook het uiterlijk is minder sprake van een dubbele identiteit. In de meeste gevallen hebben de kinderen een eigen vriendengroep en eigen interesses en talenten. Dat zorgt voor meer eigenheid en meer onafhankelijkheid.

Kiki is 17 jaar samen met haar tweelingbroer Quint. Ze is eerstejaars student Creative Business en Quint studeert technische bedrijfskunde. Op de basisschool zijn Kiki en Quint samen in één klas geplaatst. Anja, de moeder van Kiki en Quint vertelt: “Beide waren verlegen kinderen toen ze zo klein waren en ze hadden veel steun aan elkaar. De aanwezigheid van de ander zorgde voor een gevoel van veiligheid. Daarom wilde ik de geborgenheid die ze bij elkaar vonden ook op school. Gelukkig vond de school dat goed.”



Het samenzijn was in die tijd prettig voor de meerling. Dat is een bekend gegeven: de eerste jaren op de basisschool zitten meerlingen graag bij elkaar in de klas. In de bovenbouw kan dat wijzigen. Kiki vertelt: “Vanaf groep zeven kregen we vaker irritaties naar elkaar en botsingen. Thuis kregen we ook vaker ruzie en dan ging het hard tegen hard. Vooral als onze ouders er niet waren.” Anja vult aan: “Quint kon zich nogal dominant gedragen en Kiki had last van hem. Hij ging dan haar bijvoorbeeld een beetje plagen waar anderen bij waren. Zij vond dit vanzelfsprekend niet leuk. Groep acht hebben Kiki en Quint in aparte klassen gedaan.”

De begeleiding naar gezond egoïsme bij de kinderen was bij deze meerling niet nodig, legt Anja uit. “Mijn zoon heeft altijd een sterke eigen wil gehad. Hij is zelfverzekerd en trekt zich niet zo veel aan van de mening van anderen. Hij doet wat hij zelf wil.” Bij Kiki duurde het even voordat zij leerde om goed voor zichzelf op te komen, maar dat is inmiddels gelukt. Ook Quint is aan het veranderen. “Hij laat wat vaker zien dat hij rekening houdt met gevoelens van anderen.”

JONGEN-JONGEN EN MEISJE-MEISJE

“Het groeien naar een eigen identiteit ging eigenlijk heel natuurlijk,” vertelt Anja. Toen de kinderen klein waren, zorgde ze dat alles er was: een grote mand met ballen, auto’s, poppen en bouwstenen en dan mochten ze zelf kiezen waarmee ze speelden. Anja: “Quint koos altijd voor de voetbal en auto’s en Kiki speelde liever met de poppen: de verschillen waren overduidelijk. En dat is gebleven. Kiki is een meisje-meisje en Quint een jongen-jongen.” In het gezin is er nog een verdeling. “Zowel innerlijk als uiterlijk lijkt Kiki op mij en Quint op zijn vader. Zij gaan samen naar voetbalwedstrijden en wij gaan samen shoppen,” vertelt Anja.

Kiki en Quint hebben sinds de puberteit een eigen leven: ze volgen een eigen opleiding, hebben eigen vrienden, een eigen bijbaantje en eigen sporten. Ze ondernemen geen activiteiten samen. “Behalve als we als gezin op vakantie gaan,” vertelt

Anja. Dan gaan ze met z’n tweeën op pad, maken geen ruzie en hebben ook niemand anders nodig. “Dan worden ze weer echt een stelletje.”

BELANG VAN ZELFZORG

De verschillen binnen de meerlingengroep zijn dus groot. Vooral bij eenzijdige meerlingen is ‘gezond egoïsme’ een uitdaging. Het roept ambivalentie op om voor jezelf te kiezen. Toch is het heel belangrijk om te leren goed voor jezelf te zorgen.

Er bestaan twee soorten zelfzucht of ik-zucht, zoals egoïsme ook wel wordt genoemd. Bij egoïsme in morele zin denkt een persoon meer aan zijn eigen bevrediging dan aan de bevrediging van anderen of negeert of verwaarloost zelfs hun behoeften. Bij egoïsme in andere zin gaat het om het zorgen voor eigen welzijn. De eerste heeft vaak een negatieve connotatie, de tweede niet. Het is vanzelfsprekend dat organismen op hun eigen welzijn letten. Voor ouders van meerlingen is het de kunst om deze tweede soort egoïsme aan te leren bij hun kinderen. Het belang is ook aangetoond in psychologisch onderzoek.

In 2020 heeft de Amerikaanse psycholoog Scott Barry Kaufman zogenaamde Healthy Selfishness Scale (2020) ontwikkeld. Hierop staan statements als ‘Ik kom op voor mijn eigen noden’ of ‘Ik weet wanneer ik moet opladen’ of ‘Ik geef mezelf de toestemming om iets voor mezelf te doen, ook al help ik daar anderen niet mee.’ De mensen die hoog scoorden op de Healthy Selfishness Scale, bleken beter in hun vel te zitten, het leven leuker te vinden en psychologisch weerbaarder te zijn. Ook bleken deze personen behulpzamer en minder de neiging te hebben om anderen te domineren. Ze waren meer vredelievend, bleek uit het onderzoek en minder gericht op persoonlijke voordelen. (Swartenbroux, 2024)

Omdat meerlingen soms meer bezig zijn met het geluk van de ander en het belang van de harmonie in de relatie, raakt het streven naar eigen voordeel op de achtergrond. Extra aanmoediging van ouders is dus wenselijk. Ook omdat een gezonde egoïstische houding zorgt voor socialer gedrag naar andere mensen toe. Wat zijn oplossingen die werken?

EIGEN SOCIALE SETTING

Een eigen omgeving is enorm belangrijk wanneer de meerling de puberteit bereikt. Zo kunnen ze rust hebben van de cross check naar die ander. Die ander is immers niet in de buurt. Ook Karolien vertelt dat dit voor haar dochters een hele goede ontwikkeling is geweest. Vanaf de middelbare school hebben Sabine en Lara een eigen klas en daarmee ook een eigen vriendengroep. Karolien: “Door de sociale setting kunnen ze niet meer alles hetzelfde doen. En de ander is niet in de buurt om mee af te stemmen. Dit werkt heel goed.” Sabine en Lara wilden het



zelf ook heel graag. Lara: “We doen heel veel apart van elkaar en dat is fijn.” Karolien vertelt dat ze het nu vaker leuk hebben na schooltijd. “Als ze elkaar verhalen kunnen vertellen over wat ze voor leukes mee hebben gemaakt, delen ze het plezier. Ik zie dat ze elkaar dan weer kunnen vinden.”

EEN DERDE ERBIJ

Wat ook goed bleek te werken is een derde persoon erbij. Als er een vriend of vriendin bij de meerling is, wordt de gebruikelijke dynamiek doorbroken.

Deze zomer logeerde een meisje uit de Verenigde Staten een paar weken bij het gezin van Karolien. “Als de invulling van de dag werd besproken, ging het meisje niet mee in die hele carrousel van afwegingen die Sabine en Lara gewoonlijk met elkaar doorgaan. En dan zie je ze kijken van: wow.” Het is een andere manier van samenwerken met elkaar. Dit geeft hun een nieuwe ervaring. Vriendinnen zijn vaak heel simpel, zeggen direct ja of nee. “Dat werkt heel normaliserend.”

STUUR IN EIGEN HANDEN

Het stuur in eigen handen hebben, is ook helpend. Dit kun je als ouder organiseren. Bij één-op-één-uitjes leren ze wat ze zélf graag willen. Bij een verzoek of vraag gaan ze dan namelijk alleen bij zichzelf te rade om te kijken wat hun behoefte is.

Bram: “Met een van de twee ben ik een week in het buitenland geweest, waar we een huis hebben. En mijn dochter hoorde ik verzuchten ‘he, eindelijk heb ik even rust en kan ik in m’n eentje zitten.’” Karolien vervolgt: “Individueel vinden we belangrijk. Ze moeten leren hun eigen keuzes te maken. Dit proberen we dus onder andere te stimuleren door met hen apart uitjes te doen.” Zo is ook de komende vakantie anders ingevuld: de ene gaat mee naar het huis in het buitenland, de ander gaat logeren bij opa en oma. De tweelingband, die als ‘beklemmend’ ervaren wordt, kan dan losgelaten worden. Zo kan ieder even ‘egoïstisch’ zijn, zonder dat het zo voelt.

BENADERING ALS ‘GEWONE’ ZUSSEN

“De meiden vinden het niet fijn om de tweelingband te benadrukken,” vertelt Karolien. Lara vervolgt: “Sommige mensen denken dat we elkaars gedachten kunnen lezen en dat is helemaal niet zo. We zijn niet vierentwintig uur per dag samen en we hebben ook geen magische band.” Sabine vult aan: “Ik wil gewoon een vriendschappelijke band hebben. Een normale zussenband.” Ze waardeert het dat hun ouders hen als zusjes benaderen. “Ze benadrukken niet de tweelingband. En zien ons gewoon als zusjes met dezelfde verjaardag.” Voor ouders is het soms niet gemakkelijk als hun kinderen negatief doen over de onderlinge relatie. Vaak vinden ouders het juist ‘speciaal’ om een meerling te hebben. Maar negatieve gevoelens bij meerlingkinderen horen bij deze fase en het is deel van een ‘gezonde’ ontwikkeling.

SAMENVATTEND

Loskomen van de ouders én van de meerlingzus of -broer is een van de belangrijkste ontwikkelingsopgaven tijdens de puberteit. De vraag ‘Wie ben ik?’ moet beantwoord worden voor de ontwikkeling van een eigen identiteit. Een aparte klas, sport en vrijetijdsbesteding en één-op-één uitjes zijn helpend. De meerlingband - tijdelijk - niet belangrijk maken ook. Het geeft het meerlingkind ruimte om zichzelf op de eerste plek te zetten. Van ouders vraagt de begeleiding naar gezond egoïsme om extra creativiteit, geduld en verdraagzaamheid. Om die reden is het ook belangrijk voor ouders om goed voor zichzelf te zorgen. Gezond egoïsme mag op een tegeltje aan de muur.

Hester van Wingerden
Trainer/coach Tweelingenpraktijk



*Om privacyredenen zijn de namen gewijzigd

Literatuur:

Swartenbroux, K., 1 juni 2024, ‘Moet just niks’: waarom u beter wat egoïstischer zou zijn’ www.demorgen.be