

Ik én Wij: de unieke identiteitsontwikkeling van meerlingen

MEERLINGEN STAAN IN HUN LEVEN VOOR DE UITDAGING OM EVENWICHT TE VINDEN TUSSEN INDIVIDUELE ONAFHANKELIJKHEID EN HUN STERKE BAND. DIT PROCES BRENGT VOOR DEZE KINDEREN EEN UNIEKE DYNAMIEK MEE. TIJDENS DE VERSCHILLENDE LEEFTIJDFASEN WORDEN MEERLINGEN GECONFRONTEERD MET SPECIFIEKE UITDAGINGEN EN KANSSEN. EÉN ASPECT IS EEN CONSTANTE: DE IK-IDENTITEIT ÉN DE WIJ-IDENTITEIT ZIJN DEEL VAN DEZE ONTWIKKELING.

AFWISSELEND HARMONIE EN STRIJD

De stemming tussen haar zesjarige dochters kan als een blad aan een boom veranderen, vertelt Margje, moeder van de eeneiige tweeling Tess en Floor. Ze dansen het ene moment vrolijk door de kamer, het volgende moment staan ze tegenover elkaar met kwaai gezichten omdat een van de twee zonder overleg een ander liedje heeft opgezet. Dageelijks zitten de twee elkaar in de weg én versmelten ze samen. Liggend voor de TV, tussen de kussens op de bank, hun lichamen verstrengeld in elkaar. Margje begrijpt de innige band tussen haar dochters. “Er is altijd iemand naast je die hetzelfde wil als jij en hetzelfde kan als jij en hetzelfde voelt als jij. Dat is heerlijk!”

WAT IS IDENTITEIT?

Identiteit is in de psychologie de aanduiding voor wat als kenmerkend wordt begrepen voor je persoonlijkheid. De identiteit van mensen bestaat uit verschillende elementen. Denk aan sekse, leeftijd, taal en culturele achtergrond. Je identiteit wordt gevormd door het land waarin je wordt geboren, de wijk in het dorp of stad waar je opgroeit, wie je familie en je ouders zijn, wat je doet in je vrije tijd en op school en welke interesses, talenten en voorkeuren je hebt. Alle onderdelen vormen samen wie je bent als

mens: uniek en anders dan anderen.

Echter, voor meerlingen, en dan met name de eeneiige meerlingen, is het merendeel van de onderdelen hetzelfde. Hoe ontwikkel je dan een eigen ik-identiteit? Daarnaast zijn meerlingkinderen in de ogen van mensen om hen heen vaak een eenheid en speciaal vanwege hun onderlinge band. In nieuwe situaties en met nieuwe mensen is meerlingzijn een directe identiteit.

NIET VERTELD VERHAAL

Een boek over identiteitsontwikkeling is geschreven door de Amerikaanse psychotherapeut Barbara Klein, zelf ook deel van een eeneiige tweeling. In haar boek ‘Twin Dilemmas, Changing Relationships Throughout the Lifespan’, schrijft ze over de specifieke uitdaging voor meerlingen om los te komen van elkaar en elkaar als aparte individuen te zien. “It is a lived but an untold story”, schrijft de therapeut in haar inleiding. Het ro-

mantische beeld over tweelingen is in werkelijkheid veel complexer en kent verschillende varianten. Eén ding is zeker, ouders spelen een cruciale rol in de identiteitsontwikkeling van meerlingen. Belangrijk is dat ze hen begeleiden in het scheiden van elkaar, stelt

ze in haar boek. Immers, de kinderen groeien op in een relatie die een gevoel van basisveiligheid biedt.

BABY- EN PEUTERJAREN

De tweelingband begint al voor de geboorte, in de baarmoeder. Ze horen en voelen elkaar. Na de geboorte is de ander dus al ‘een bekende’. De baby’s komen samen de wereld in. Barbara Klein stelt dat dit vanuit psychologisch perspectief bepalende gevolgen heeft: voor elkaar zijn zij een belangrijke hechtingspersoon vanaf de start van hun leven, naast de vader en moeder. In deze fase is individualiteit nog geen belangrijk deel van hun ervaringswereld. Een baby herkent zichzelf nog niet in de spiegel. Pas na de eerste verjaardag gaan kinderen zichzelf herkennen. Voor meerlingen geldt



nog iets anders: het gezicht van de ander is een onderdeel van de vele eerste ervaringen die ze in het leven opdoen. Wanneer een van de hen bijvoorbeeld schrikt doordat een glas melk omvalt, zal een meerling ook de gezichtsexpressie van de ander in zich opnemen als deel van die ervaring. In tegenstelling tot een eenling die bij schrik alleen de eigen fysieke reacties registreert, zoals stijgende temperatuur en hartslag. Een meerling heeft tijd nodig om te leren dat het gezicht van de ander niet bij hem- of haarzelf hoort.

Dit betekent niet dat meerlingen dezelfde persoonlijkheden hebben. Bij twee-eiige meerlingen zijn de verschillen sowieso vaak groot, vanwege het DNA dat voor 50 % gedeeld wordt, maar ook bij eeneiige meerlingen (met vrijwel hetzelfde DNA) zijn verschillen. En deze individualiteit bemerken de kinderen zelf ook steeds meer gedurende de kleuterjaren.

KLEUTERJAREN (3-6 JAAR)

Jonge kinderen leren langzaam dat ze niet één zijn met een ouder, en ook niet met hun meerlingbroer of -zus, maar dat ze een eigen persoon zijn met eigen gedachten en gevoelens. En ze ontdekken steeds meer hun eigen wil. Als ouder merk je dat je kinderen bijvoorbeeld een eigen mening hebben over de kleding die ze het liefste dragen. In psychologische zin leren de kinderen in deze leeftijdsfase dat iedereen eigen dingen denkt, voelt en wenst. De ik-identiteit ontwikkelt zich. Daarnaast ont-

wikkelt zich bij meerlingen ook de wij-identiteit. De omgeving ziet namelijk niet altijd wie wie is. En dit heeft gevolgen voor hoe de kinderen naar zichzelf kijken en hoe ze over zichzelf en elkaar praten.

VERWISSELD WORDEN

Margje vertelt over een buurmeisje dat aanbelde. Ze hoorde haar zeggen 'Floor, kom je?' terwijl Floor ergens anders aan het spelen was. Toen zei Tess 'Ik ben Tess' en het buurmeisje zei zonder blikken of blozen 'Tess kom je dan?' waarop Tess meeloopt. "Ze is het zo gewend. Vanaf het prilste begin hebben ze ervaren dat ze door elkaar gehaald worden", legt Margje uit. Inventief als kinderen zijn, hebben Tess en Floor ook een oplossing bedacht om de mensen om hen heen te helpen bij het maken van het onderscheid.

GEEN 'IK'

Om toch elk als individu gezien te worden, geven ze namelijk indirect uitleg over wie wat doet of zegt. Op het kinderdagverblijf spraken zij over zichzelf in de

derde persoon, in plaats van met het woordje 'Ik'. Wanneer de begeleidster bijvoorbeeld vroeg of ze appelsap wilden, antwoordden ze niet met 'Ik wil' maar 'Floor wil' of 'Tess wil.' Ook thuis doen ze dit. Margje: "Dan sta ik in de keuken en vraag ik of

iemand een stuk fruit wil en als Tess dan antwoordt 'Ik' zal Floor direct aanvullen met 'dat was Tess hoor' terwijl ik de stemmen makkelijk uit elkaar houd. Ze gunt het haar dochters om bij hun eigen naam genoemd te worden.

Meevoelen is geen keuze, het overkomt ze. Het lijkt alsof beiden zich in één emotioneel veld bevinden.





STATUS

In de kleuterfase gaan kinderen zich al vaker vergelijken met anderen. Een meerling merkt dat ze samen bijzonder zijn. Vaak horen Tess en Floor ‘oh’ en ‘ah’ van voorbijgangers wanneer zij samen kunstjes doen, zoals de handstand en de radslag. “Ze spelen met de aandacht,” vertelt Margje. Als ze iets grappigs doen samen, kijken ze om zich heen, zo van ‘heeft iemand dit gezien’? Op school zijn er vriendinnetjes die het leuk vinden om te kunnen zeggen ‘ik ben het vriendinnetje van de tweeling’. “Kennelijk doet het iets,” zegt Margje. Het tweelingzijn geeft hun een bijzondere status. En dit benadrukt de wij-identiteit.

EMOTIONEEL VELD

Een ander kenmerk van de onderlinge band is de grenzeloosheid in het gevoelsleven. Wanneer er een huilt, heeft de ander ook verdriet. “Vorige week was Floor op een avond heel verdrietig. Vervolgens vroeg Tess

mij dringend om haar zusje te helpen, met tranen in haar ogen. “Meevoelen is geen keuze, het overkomt ze,” legt Margje uit. “Het lijkt alsof beiden zich in één emotioneel veld bevinden.” Ook dit is een ervaring van een wij-identiteit.

BASISSCHOOLJAREN (6-12 JAAR)

In deze leeftijdsfase komt de individualiteit meer in beeld. Waarin lijkt ik op anderen en wat zijn verschillen? Wat kan ik goed en wat kunnen anderen beter? In deze fase komt er ook meer nadruk op individuele prestaties. Meerlingen hebben hierin een extra uitdaging: als broer of zus beter presteert, voelt de ander zich ‘de mindere’. In deze fase zijn gevoelens van (bedekte) jaloezie of rivaliteit heel normaal. En wanneer de een vaker specifiek gedrag vertoont, is er al snel een risico op ‘rolfixatie’, met andere woorden een rigide rolverdeling. Wanneer de een iets stiller is dan de ander, wordt hij of zij ‘de stille’ en de ander ‘de spontane’. Als ouder is het belangrijk hier oog oor te hebben, zodat je de beelden die ze over zichzelf ontwikkelen, bij kan sturen. Want beiden zijn ‘complete’ mensen, los van de ander.

STURING AAN DE OMGEVING

Als ouder van een tweeling heb je soms een extra taak richting de omgeving. Margje vindt het belangrijk dat de meiden als zichzelf worden herkend, ook op school en samen bedenken zij een oplossing.

Margje: “Elke dag dragen de meiden hun lange haar in een paardenstaart of in een vlecht en deze binden ze vast met een elastiek of strik van een bepaalde kleur. Floor heeft het kleurveld blauw, groen of turquoise en Tess het kleurveld roze, rood of paars. Zo kan iedereen zien wie hij of zij voor zich heeft.”

EIGEN VRIENDSCHAPPEN

Wanneer na schooltijd speelafspraken worden gemaakt, willen ouders nogal eens toegeven aan het verzoek van de meiden om samen te spelen. “Aardig bedoeld natuurlijk, maar het is niet nodig,” zegt Margje. “Dit vertel ik hun dan ook. Als de ene een middag alleen thuis is, kan ze zich prima vermaken. Beide mogen hun eigen vrienden hebben.”

Ook thuis heeft Margje oog voor de individuele behoeften. De meisjes knuffelen graag en zitten graag aan tafel bij hun moeder op schoot. Eerst deed Margje dit om beurten, nu niet meer, want een van de dochters heeft er meer behoefte aan dan de ander. Het gelijkheidsbeginsel is



soms beperkend en onnodig. “Ik ben niet schuldig als ik de ene iets geef en de ander niet. Hier geef ik mijzelf steeds meer ruimte in.” Sensitiviteit voor individuele behoeften maakt ook de meerling bewust van onderlinge verschillen. Het benadrukt eigenheid, belangrijk voor de volgende leeftijdsfase waarin de centrale vraag in de psychologische ontwikkeling is: Wie ben ik?

ADOLESCENTIE (12-18 JAAR)

De overgang naar de middelbare school kan ingewikkeld zijn. Het maken van nieuwe vriendschappen is voor sommige meerlingen lastig, gewend als ze zijn aan het vanzelfsprekende contact met hun tweelingbroer of zus. Gevoelens van eenzaamheid zijn dan een mogelijk gevolg en soms ook mindere resultaten op school.

Daarnaast zijn pubers hypersensitief over alles dat om hen heen gebeurt. De twee hoofdthema's die Barbara Klein onderscheidt in het opgroeien van meerlingkinderen, namelijk scheidingsangst en individualisering, spelen in deze leeftijdsfase een grote rol. Dit uit zich in meer stemmingswisselingen, meer emotie en meer conflict. Voor ouders is het goed om te beseffen dat woordenwisselingen over wie wat bepaalt kleine stapjes zijn op weg naar een uniek gevoel over zichzelf.

VOOR OUDERS

Hoewel het pittig is om als ouder getuige te zijn van de – soms – emotionele achtbaan waarin je kinderen zich bevinden, wordt het misschien beter te dragen als je weet hoe belangrijk het is voor de ontwikkeling van de meerling zelf. Op een dieper niveau gaat de strijd van de meerling over de ontwikkeling van zichzelf als mens, apart van de ander, stelt Barbara Klein. Strijd heeft dus een belangrijke psychologische functie. Als ouder ondersteun je de kinderen door er oog voor te hebben en er woorden aan te geven. Zo leer je de meerling zichzelf begrijpen.

Daarnaast kun je de rolverdeling, die al snel 'rigide' is bij een meerling, beïnvloeden. Wanneer een bijvoorbeeld met een lager cijfer thuiskomt en je verdriet ziet, kun je vragen stellen: 'Wat dacht je toen je het cijfer kreeg?' 'Is er een stemmetje dat zegt dat je zus nu 'de slimme' is en jij de niet-slimme? Klopt die gedachte wel? Niet-



helpende gedachtes zorgen voor onprettige gevoelens. Van die koppeling kun je jouw kind bewust maken en hen leren deze los te koppelen. Positief denken en optimisme kun je trainen.

Op een dieper niveau gaat de strijd van de meerling over de ontwikkeling van zichzelf als mens, apart van de ander.

Zelfzorg is ook belangrijk. Want als ouder van een meerling heb je immers regelmatig 'een blok' tegenover je. Margje: “Toen een van de twee een stiekem een extra toetje nam, werd ik erbij geroepen als

scheidsrechter. Maar toen zij vervolgens wat langer TV wilde kijken en ik zei dat ze het bedtijd was, was ik ineens 'de vijand die hen beperkingen oplegt'. Tsjja, dat is het lot van een tweelingmoeder, haha,” lachte Margje relativerend. Niets werkt immers beter voor solidariteit dan een gemeenschappelijk probleem of tegenstander. Zo laat je je kinderen, na het moment van 'ik' tegenover 'jij', weer eventjes genieten van het stukje 'wij' in de verbinding.

Hester van Wingerden



Tweelingenpraktijk

- * De namen zijn vanwege privacy redenen gewijzigd.
- * De foto's: Afbeelding van Freepik, of Adobe Firefly.

Literatuur

Klein, B. (2017) *Twin Dilemmas, Changing Relationships Throughout the Lifespan*. New York: Routledge.