HESTER VAN WINGERDEN

DE TWEELING FACTOR



Hoe je als tweeling verbonden blijft,
maar toch je eigen weg vindt

Hester van Wingerden

De tweelingfactor

Hoe je als tweeling verbonden blijft,
maar toch je eigen weg vindt

KOSMOS
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoudsopgave

Voorwoord 7
Inleiding 11

1. Symbiose: wij zijn één
Samenzijn als basis in je bestaan 21
2. Ik ben er een van twee
Hoe je naast én met elkaar je identiteit ontwikkelt 57
3. Ik ben ik: de ontwikkeling naar autonomie
Loskomen van de ander en je eigen weg vinden 93
4. Ik én wij: autonoom én verbonden
In iedere levensfase op zoek naar balans 131
5. Ik tussen de anderen
Wie staat er op de eerste plek? Verschuivingen in liefdesrelaties 163
6. Handreiking voor ouders
Wat de opvoeding van tweelingen anders maakt – en hoe je ermee omgaat 185
7. Tussen nabijheid en autonomie in liefdesrelaties
Wat tweelingen ons leren over binding en vrijlaten 211

Dankwoord 224
Literatuur 226
Verantwoording 232
Eindnoten 234

Inleiding

Misschien herken je dit wel: in het contact met een ander te vaak 'ja' zeggen, terwijl je 'nee' voelt. Afstemmen op de behoeften en wensen van de ander. Automatisch meebewegen. Spanning voelen als je een grens aangeeft. Het verstoren van een harmonieus samenzijn doe je liever niet; aanpassen lijkt een betere optie. Of misschien weet je ook niet precies wat je zelf wilt of wat je zelf vindt. Dus blijf je onzichtbaar. Soms voel je achteraf spijt dat je niet voor jezelf bent opgekomen. Of je veroordeelt jezelf erom. Maar de harmonie is niet verstoord. Er komt geen scheiding tussen jou en de ander. Alleen jouw eigen ik is wat minder tot expressie gekomen. Een klein offer ten behoeve van het wij.

Of je reageert nét iets te fel, te snel, te hard tegen je tweelingzus of -broer om jezelf niet te laten ondersneeuwen. Je verbreekt het wij doelbewust en effectief door snel 'nee' te zeggen en het tegenovergestelde te beweren, of je dat nou echt vindt of niet, als het maar anders is dan wat de ander zegt. Ook dan blijft je ik voor een deel onzichtbaar, want je laat jezelf niet helemaal zien. Je vergroot het deel uit dat anders is dan die ander om maar niet op te lossen in het niets, in de soep van de symbiose, waarin er geen verschillen en geen onderscheid zijn. Zo wil je niet zijn. Dus offer je het wij op ten dienste van het ik – maar toch ook weer niet helemaal.

Duurzame wij én stevige ik

Het leven kent een paradox: we willen samen zijn en tegelijkertijd ook apart. Voor ieder mens treedt dit spanningsveld op, maar voor tweelingen krijgt het een andere lading dan voor eenlingen. De ontwikkelingsvraag voor eenlingen is vaak: 'Hoe leer ik me verbinden met de ander?' Voor tweelingen ligt dit anders en is de vraag juist: 'Hoe leer ik op mezelf te staan?' Tweelingen hebben vaker vragen als: 'Hoe zorg je voor jezelf? Hoe zorg je voor je eigen gevoelens van spanning en onzekerheid? Hoe kies je je eigen richting, ook als die anders is dan die van de ander?'

In iedere liefdesrelatie spelen tegengestelde verlangens die voortkomen uit deze paradox. Voor tweelingen zijn die vaak extra intens voelbaar. Aan de ene kant is er het verlangen om hetzelfde te zijn als de ander: jezelf te verliezen in de verbinding, grenzeloos samen te vallen, alsof eenzaamheid voorgoed uit je levensverhaal kan verdwijnen.

Tegelijkertijd is er het verlangen om je eigen weg te gaan: te ontdekken wat je zélf wilt, zonder voortdurend af te stemmen op de ander. Om eigen keuzes te maken en te ervaren dat je op eigen benen kunt staan. Dat je regie kunt nemen, grenzen kunt stellen en bewaken, en dat je je eigen oplossingen kunt vinden. Dat ook afzondering en stilte waardevol kunnen zijn. Dat je erbij kunt horen, juist wanneer je ook apart durft te staan – als een eiland binnen een eilandengroep.

Autonoom zijn en verbonden blijven, hoeven elkaar daarbij niet uit te sluiten. Ze kunnen naast elkaar bestaan, tegelijkertijd.

Omdat kinderen die opgroeien in een tweelingrelatie vaak een kleine achterstand hebben in het ontwikkelen van een eigen stevige ik, door de focus op de ander en de aandacht voor het wij, is er een inhaalslag nodig als het gaat om het ontwikkelen van autonomie. Daar biedt dit boek handvatten voor.

Autonomie ontwikkelen is essentieel voor een authentiek en vervullend leven. Het betekent dat je zelf richting geeft aan je leven, vanuit je eigen innerlijke maatstaven. Dat je die leert kennen én ernaar durft te leven. Het vraagt erom dat je jezelf uitspreekt, ook zonder de zekerheid dat de ander je zal bevestigen. Om 'nee' te durven zeggen wanneer de ander een 'ja' verwacht. Om keuzes te maken die misschien afwijken van wat er van je wordt verwacht – in de mensen met wie je je omringt, in de dromen die je koestert en in de plannen die je maakt en zelfstandig vormgeeft.

Stap één is aan jezelf bekennen dat opgroeien als een van een tweeling niet alleen maar leuk is. Dat opgroeien in een tweelingrelatie specifieke uitdagingen kent. Dat van jezelf worden ook betekent dat je de ander, of het tweeling-zijn, 'een beetje moet verraden'. En dat vraagt om het opofferen van de bekende veilige weg.

Daarnaast houdt het in dat je je losmaakt van het beeld dat tweelingen elkaars 'beste vriend of vriendin voor het leven' zouden zijn. Verhalen en films kleuren hoe we naar de wereld kijken. De manier waarop tweelingen worden neergezet in westerse films, boeken en toneelstukken beïnvloedt ook hoe er naar tweelingen wordt gekeken – en hoe zij zichzelf ervaren. Als kind voelt dat vaak nog speels en bijzonder, maar rond het twintigste levensjaar verandert dat. Wanneer je je eigen plek in de wereld gaat innemen, ontstaat de behoefte aan een nieuwe balans.

Een andere uitdaging is dat je – om van jezelf te worden – ook de relatie als schuilplek ter discussie moet stellen. Het is een innige en diepe verbintenis. Het vraagt moed om vragen te stellen bij die verbondenheid, omdat je het vanzelfsprekende samenzijn als fundament van je bestaan daarmee verlaat.

Als je die stap zet, raakt dat niet alleen jou, maar ook je tweelingbroer of -zus. Gaan jullie daarin samen op, of ontstaan er

verschillen? En hoe ga je daarmee om? Lukt het om verbonden te blijven, ook wanneer jullie de tweelingrelatie ieder op een eigen manier gaan beleven?

Wanneer je gaat morrelen aan de band met je tweelingbroer of -zus kan dit ook gevolgen hebben voor relaties met belangrijke anderen. Je hebt dezelfde ouders en broers en zussen. Je komt uit hetzelfde dorp of dezelfde stad en hebt daardoor misschien een gedeelde vriendenkring opgebouwd. Anderen gaan dus ook reageren als je wat meer afstand neemt of het contact anders vorm gaat geven. Een veertigjarige vrouw vertelde: 'Ik verlangde naar meer afstand, naar ruimte voor mezelf. Daarom koos ik voor een nieuwe sport: diepzeeduiken. Toen ik tijdens een familieverjaardag aangaf dat ik liever niet wilde dat mijn zusje zich ook bij die vereniging aansloot, werd ik door mijn moeder en zussen bestempeld als "egoïstisch". Dat heb ik jarenlang te horen gekregen. Terwijl ik alleen maar iets voor mezelf wilde – zonder steeds vergeleken of verwisseld te worden. Het bracht me terug naar mijn kindertijd, en juist daarvan wilde ik me losmaken.'

In de lessen over persoonlijk leiderschap benadruk ik dat bewust stilstaan bij je eigen motieven richting geeft aan de keuzes die je maakt in je leven. Door in contact te blijven met je behoeften en gevoelens, met je innerlijke kompas, ontstaat er meer balans. Je lichaam fungeert daarbij als thermometer, en je waarden geven richting.

Het geeft voldoening om je eigen doelen te stellen en die na te streven. Als dat lukt, groei je in zelfvertrouwen en kun je trots zijn. Onafhankelijkheid en zelfstandigheid versterken dat gevoel van kracht: je bepaalt je eigen koers. Dit is iets wat je stap voor stap kunt leren.

Reflecteren doe je samen: in de uitwisseling met anderen, die je inspireren en je een spiegel voorhouden. Maar reflecteren gebeurt ook alleen, in de stilte van je eigen huis. Alleen zijn is niet

hetzelfde als eenzaam zijn. Juist wanneer je alleen bent, kun je doen wat op dat moment bij je past. Zo kun je thuiskomen bij jezelf en je van daaruit verbonden voelen met alles om je heen.

Eeneiige en twee-eiige tweelingen, en meerlingen

Dit boek is in eerste instantie bedoeld voor eeneiige en twee-eiige tweelingen. In het woord 'tweelingen' is er geen onderscheid tussen deze twee groepen. Het gaat over twee baby's die tegelijk geboren worden. Er zijn rond de 225.000 tweelingparen in Nederland en dus ongeveer 450.000 personen die deel uitmaken van een tweeling. Deze schatting is indicatief en gebaseerd op een combinatie van CBS-geboortestatistieken en populatieonderzoek. Van hen is een derde eeneiig, wat betekent dat zij genetisch identiek zijn. Twee derde van alle tweelingen die geboren worden, is twee-eiig. Daarvan is de helft van hetzelfde geslacht (twee jongens of twee meisjes) en de helft niet van hetzelfde geslacht (jongen-meisje). Twee-eiige tweelingen lijken evenveel (of even weinig) op elkaar als andere 'volle' broers en zussen.

Dit onderscheid is dus wel belangrijk. Het maakt verschil of je voortkomt uit dezelfde eicel en zaadcel, of dat je genetisch gezien hetzelfde bent als 'gewone' broers en zussen. Wanneer je dezelfde genen hebt, word je ook geboren met dezelfde talenten en voorkeuren. En het delen van interesses zorgt voor gezamenlijke activiteiten en vervolgens ook voor de ontwikkeling van dezelfde vaardigheden en competenties. De kans is groter dat je plezier hebt in dezelfde dingen en nieuwsgierig bent naar dezelfde dingen. Je brengt daardoor meer tijd samen door. Daaruit ontstaat een gevoel van kameraadschap. Voor twee-eiige tweelingen is dit anders: zij hebben vaker aparte

interesses en een aparte vriendengroep. Maar ook zij zijn opgegroeid in dezelfde familie en gemeenschap, lopen gelijktijdig alle ontwikkelingsstappen door en hebben – vaak – een intieme band met elkaar. Vanaf het prille begin, in de baarmoeder, zijn ze tegelijkertijd tot ontwikkeling gekomen. Dit boek is gericht op eeneiige en twee-eiige tweelingen en van beide groepen zijn persoonlijke verhalen opgenomen.

Het boek is ook waardevol voor drie- en meerlingen. Ook voor hen is de ontwikkeling van een 'wij' naar een 'ik' complexer dan voor eenlingen. Ook zij groeien op in een intense en exclusieve relatie, waarin hechting gepaard gaat met een gevoel van onderlinge afhankelijkheid en de uitdaging om zelfstandigheid te ontwikkelen. Die complexiteit neemt zelfs toe in vergelijking met tweelingen: bij het vormen van een eigen identiteit zijn er meerdere personen met wie je je kunt vergelijken en waarmee je kunt rivaliseren. Daarnaast moet de ouderlijke aandacht over meer kinderen worden verdeeld, waardoor het lastiger kan zijn om een-op-eenaandacht te ervaren.

Bij drielingen kan daar nog bij komen dat er tijdelijke bondjes ontstaan, waarbij twee zich met elkaar verbinden en de derde even buiten de groep valt – en dat die verhoudingen ook weer kunnen verschuiven. Hoe deze dynamiek verloopt, hangt nauw samen met de constellatie: de mate van genetische verwantschap en de jongen-meisjesverdeling. Eeneiige tweelingen binnen een drieling hebben vaak een nog hechtere band met elkaar.

Vruchtbaarheid en aantallen tweelingen

Tussen 1970 en 2000 was er een stijging in het aantal geboortes van tweelingen in westerse landen: van negen à tien tweelinggeboorten per duizend geboorten steeg dit naar

vijftien à zeventien per duizend geboorten. Dat betekent dat het aantal tweelinggeboorten in deze periode ongeveer is verdubbeld. Het aantal eeneiige tweelingen bleef in deze hele periode vrijwel constant op drie à vier per duizend geboorten. De stijging komt dus vrijwel geheel voor rekening van twee-eiige tweelingen. Een oorzaak is de opkomst en toename van vruchtbaarheidsbehandelingen (zoals ovulatiestimulatie en ivf, vooral vanaf de jaren tachtig).[1] Een tweede oorzaak is de stijgende leeftijd van moeders. De waarden en normen rondom het starten van een gezin veranderden in die periode als gevolg van maatschappelijke ontwikkelingen. Het werd steeds normaler voor jonge mensen om pas na een studie of het starten van een loopbaan te trouwen en een gezin te starten. Leeftijd speelt een rol: hoe ouder de moeder, hoe groter de kans op een twee-eiige tweeling. Zo is bij 37 jaar de kans om een twee-eiige tweeling te krijgen vier keer zo groot als op bijvoorbeeld 15-jarige leeftijd.

Verder speelt erfelijke aanleg ook een rol bij de geboorte van twee-eiige tweelingen. Zussen en dochters van moeders van twee-eiige tweelingen hebben twee keer zo veel kans om ook een twee-eiige tweeling te krijgen. Vrouwen die meer dan gemiddeld vruchtbaar zijn, hebben ook een grotere kans om een twee-eiige tweeling te krijgen. Voor de geboorte van twee-eiige tweelingen zijn er dus meerdere oorzaken bekend. Dit is anders voor eeneiige tweelingen. Bij eeneiige tweelingen spelen leeftijd, erfelijkheid en vruchtbaarheid geen rol. Het is nog onbekend welke factoren bepalen dat een moeder een eeneiige tweeling krijgt.

Het aantal geboorten van tweelingen bereikte in 2002 een piek met 37.000 tweelingen. Daarna nam het jaarlijkse aantal, met wat kleine schommelingen, af tot iets onder de 25.000 in 2022. Het aantal drie- of meerlingen was in 1991

met 124 het hoogst, en ligt de afgelopen vijf jaar tussen de 25 en 40 per jaar. In 2024 zijn in totaal 32 drie- of meerlingen geboren.[2]

Over dit boek

In dit boek staan de persoonlijke ervaringen van tweelingen centraal. Als tweelingcoach beschrijf ik verhalen uit mijn praktijk – eerlijke verhalen die je minder vaak terugziet in romans of films. Om de privacy van mijn coachees te waarborgen, zijn namen veranderd en zijn soms elementen toegevoegd, weggelaten of aangepast. In enkele gevallen heb ik verhalen samengevoegd. Daarnaast zijn er coachees die hun persoonlijke ervaringen onder hun eigen naam hebben willen delen. De casussen zijn geschreven met één doel: het vertellen van eerlijke en herkenbare verhalen over het tweeling-zijn. Ook beschrijf ik enkele van mijn eigen ervaringen als eeneiige tweeling. Mijn tweelingzus las deze – vanzelfsprekend – als eerste. Haar enthousiasme voor dit boek betekende veel voor mij.

De persoonlijke verhalen van tweelingen bieden herkenning. Ze helpen je om jezelf én de ander beter te begrijpen. De oplossingen die tweelingen hebben gevonden, kunnen daarbij ook jou inspireren. Naast de persoonlijke verhalen geef ik verklaringen voor de beleving en het gedrag vanuit wetenschappelijke studies. Ook heb ik enkele deskundigen geïnterviewd. Wil je zelf aan de slag met het versterken van je eigen 'ik' of het verdiepen van de relatie met je tweelingbroer of -zus, dan kun je de oefeningen doen die na elk hoofdstuk zijn opgenomen. Sommige zijn bedoeld om alleen te doen, andere juist om samen te doen.

De reflectievragen en oefeningen zijn gericht op het vergroten van je zelfbewustzijn en autonomie. Ze geven inzicht in hoe het

tweeling-zijn jouw identiteit heeft gevormd en helpen je patronen in je denken, voelen en handelen te onderzoeken. Daarnaast zijn er oefeningen opgenomen om elkaar dieper te leren kennen en ruimte te maken voor verschillen en ieders eigenheid.

Wat heb je aan dit boek?

- Als je dit boek hebt gelezen en ermee aan de slag gaat, dan weet je waar je op dit moment in je leven zit op de schaal van symbiose en autonomie. Ook weet je of je daar tevreden over bent of dat je verbeteringen ziet en wat je daaraan zou kunnen doen.
- Je begrijpt meer over tweeling-zijn en hoe dit je heeft gevormd.
- Je krijgt inzicht in relatiepatronen en ongewenste onderlinge dynamieken en kunt vervolgens kiezen om het anders te doen, beter passend bij je leven van dit moment.
- Je krijgt handvatten om je te helpen je eigen weg uit te stippelen én een goede verbinding met de ander te behouden.
- Ouders krijgen inzicht in de dynamiek van een tweelingrelatie en een handreiking voor hoe zij hun kinderen kunnen begeleiden tot twee zelfstandige individuen én een goede verbinding.
- Romantische partners kunnen hun tweelingpartner en de relatie met hun schoonzus of zwager beter begrijpen.
- Lezers met interesse in de belevingswereld van tweelingen kunnen ook voor zichzelf iets opsteken van de eeuwigdurende dans tussen het wij en het ik en het ontwikkelen van autonomie én een goede verbinding in hun liefdesrelaties.

De oplossingen die tweelingen zelf in hun leven hebben gevonden, staan centraal in dit boek. Eén tweeling noemde dat de

moed om risico's te nemen belangrijk is. 'Stap af en toe uit die bubbel van harmonie. In plaats van in de "bubbel van hetzelfde" te blijven hangen en te zeggen "Dat was leuk hè?" en dan te verwachten dat de ander zegt "Ja, dat was leuk hè." Het is beter om een vraag te stellen: "Hoe vond je het?" Ook is het belangrijk om, zelfs als je er niet meteen zin in hebt, af en toe dingen alleen te doen. Zo doe je je eigen ervaringen op. Je beweegt misschien iets verder van de ander vandaan, maar dat is niet erg.'

Ik hoop dat dit boek bijdraagt aan het versterken van jouw 'ik'. Dat je in contact met anderen 'ja' en 'nee' kunt zeggen op een manier die echt bij je past. En dat er een balans ontstaat in de tweelingrelatie: een 'wij' waarin het 'ik' volledig tot zijn recht komt en er een ontspannen verbinding blijft.

1
Symbiose: wij zijn één
Samenzijn als basis in je bestaan

Het eerste wat me opvalt als ik de twee vrouwen van 31 op het scherm van mijn laptop zie, is hoe dicht ze bij elkaar zitten. Er lijkt één centimeter tussen hun gezichten te zitten. Twee paar bruine ogen kijken mij vriendelijk aan. De ene vrouw heeft haar haren opgestoken en bij de andere hangt het los op haar schouders. Dezelfde lengte vermoed ik. Als ze zichzelf voorstellen, noteer ik direct de namen, naast de lengte van de haren, bezorgd dat ik ze ga verwisselen. 'Welkom in deze online meeting,' zeg ik 'Zal ik eerst mijzelf nog even voorstellen?'

Vóór deze eerste afspraak heb ik met beiden apart telefonisch contact gehad. Vanwege de grote reisafstand voeren we dit kennismakingsgesprek met z'n drieën online. Karlijn en Ellen (eeneiig, 31 jaar) wonen samen in een huis in een buitenwijk van een grote stad. Ze doen veel samen: rijden samen naar hun werk, vervullen daar dezelfde functie en zijn daar tegelijk gestart na het afronden van hun beider promotieonderzoek bij dezelfde universiteit. In hun vrije tijd hebben ze samen een cateringbedrijf. Tijdens het telefonische kennismakingsgesprek bleek dat de dromen voor de toekomst zijn gaan verschillen. De een wil meer zekerheid en kan promotie krijgen in het bedrijf waar ze werken, terwijl de ander verder wil met hun eigen bedrijf en dat juist wil uitbreiden. De gesprekken daarover lopen vast. 'We draaien in rondjes en we komen er niet uit,' vertelde Ellen in dat

gesprek. Ze hopen op meer ontspanning in de communicatie. Want op dit moment voelt het contact vaak beklemmend en is het niet meer zo vrij en open als het was.

De problemen waar Ellen en Karlijn mee worstelen, komen voort uit de symbiotische relatie waarin zij zijn geboren en opgegroeid. Symbiose is een begrip dat zowel in de biologie als in de psychologie wordt gebruikt. Oorspronkelijk werd het woord symbiose als vakterm in de biologie gebruikt. Het werd geïntroduceerd voor de bijzonder nauwe relatie tussen twee soorten levende wezens. In deze zin betekent symbiose 'het tot wederzijds voordeel samenleven van verschillende soorten aan elkaar aangepaste organismen'. Tegenwoordig gaat men er in de biologie van uit dat het grootste deel van de biomassa op aarde uit symbiotische systemen bestaat. Planten, dieren en mensen maken het wederzijds mogelijk te groeien en te bloeien.[3] Symbiose als psychologisch concept is door Erich Fromm (1900-1980) geïntroduceerd.[4] Volgens de opvatting van Fromm ging dit over de omgang tussen ouders en hun kinderen. Ook hij beschrijft de symbiose als een wederkerige afhankelijkheid. Beiden verliezen het eigen zelf hierin. De behoefte om op te gaan in een ander, jezelf te verenigen met een ander, komt volgens hem voort uit de wens om geen isolement te ervaren. In gezinnen kan het voorkomen dat ouders symbiotische relaties aangaan met hun kinderen en andersom. Hiermee ontvlucht je persoonlijke verantwoordelijkheid en vrijheid en verruil je deze voor de bescherming en liefde in de symbiotische relatie.

Maar ook tweelingrelaties vertonen vaak een hoge mate van symbiose.

Ik kijk Ellen en Karlijn uitnodigend aan. 'Waar hopen jullie op voor de toekomst?' Ellen antwoordt: 'Rust in huis en rust in het bedrijf.' Hoopvolle woorden. Haar stem klinkt veel minder zeker. Ellen vervolgt haar verhaal, met steeds een hapering

tussen elke zin. Een wolk van zwaarmoedigheid lijkt door het scherm heen te drijven. 'De afgelopen maanden zijn heel moeilijk geweest.' Ze kijkt even naar haar zus. Alsof ze checkt of ze toestemming krijgt om het verhaal te delen met mij, een onbekende achter een scherm. Haar zus knikt. Ellen pakt de draad weer op met de steun van haar zus. 'Mijn zus wil namelijk ook liever apart wonen. Ze is verliefd geworden op een vrouwelijke collega en heeft ook het plan om mogelijk samen te gaan wonen met haar. Ik vond dat heel erg moeilijk.' Ze stopt even na deze woorden. Haar blik lijkt nog donkerder te worden en ze kijkt mij indringend aan. 'Ik was zo verrast hierdoor. En heb het gevoel dat ik vervangen ga worden. Niet meer op de eerste plek sta.' Ellen kijkt weg van het scherm.

Karlijn heeft in een paar maanden enkele ontmoetingen gehad met haar vrouwelijke collega, vertelt ze, maar ze heeft het contact vervolgens toch afgekapt. Het gehuil van haar zus op het bed naast haar in de nacht was vermoeiend. Het putte haar uit. 'Ik kan het niet goed aanzien als mijn zusje zo veel verdriet heeft en zo somber wordt. Dan kan ik zelf ook niet blij verder leven,' legt ze uit. Het valt me op dat ze met een zachte stem praat. Alsof ze zichzelf nog maar net toestaat om dit uit te spreken.

Ik richt me tot Ellen. 'Voor jou zal het ook niet makkelijk zijn geweest.' Met deze vraag probeer ik aan te sluiten bij haar ervaring zodat ze daar zelf interesse in krijgt in plaats van dat ze zichzelf erom veroordeelt. Ellen zegt dat het haar zeker veel moeite heeft gekost, 'Vooral ook omdat die vrouw veel jonger is dan mijn zus. Dat lijkt me gewoon niet verstandig. Ik wil mijn zus behoeden voor ongeluk.' Ik hoor vaker over de beschermende rol die tweelingen ten opzichte van elkaar spelen. Ik knik haar bevestigend toe. 'Jouw gedrag vloeit voort uit de liefde voor je zus.' Ellen knikt opgelucht. Ze verwachtte waarschijnlijk een oordeel over haar gedrag. 'De uitdaging voor jullie lijkt te zijn:

hoe kunnen we meer ik in het wij creëren?' De zussen kijken elkaar aan en schieten in de lach. 'Ja, dat klinkt goed.' Ze klinken opgelucht. Iemand gaat hen helpen in het loskomen van elkaar én het bij elkaar blijven. Dat laatste voelt voor hen cruciaal.

Samen in de baarmoeder

De vertrouwdheid en vanzelfsprekendheid in het contact voelen wezenlijk voor hun beider geluk. Er is zowel emotionele en intellectuele als spirituele intimiteit. Onbewust zijn er afspraken zoals 'We houden altijd rekening met elkaar'. En ook 'We zijn bereid de eigen behoeften minder aandacht te geven ten gunste van de harmonie in de relatie'. Meestal is er ook sprake van een afhankelijkheid. Dit zijn diverse aspecten van de symbiose in hun relatie. Deze wordt niet als problematisch beleefd, het is gewoon zoals het is. Ze kennen ook niet anders, de start van hun leven was immers een gezamenlijke start.

In de baarmoeder is de symbiose totaal: de twee foetussen zijn onlosmakelijk verbonden met hun moeder én met elkaar. Eeneiige tweelingen delen vaak een placenta en stemmen hun slaap-waakritme op elkaar af. Ook de hartslag en hun bewegingen lijken op elkaar afgestemd. Wanneer de één zich omdraait, reageert de ander en past die zich aan de beschikbare ruimte aan. Deze vroege interacties vinden plaats tijdens de eerste fase van de hersenontwikkeling. Hoewel er nog weinig wetenschappelijk onderzoek naar is gedaan, is het aannemelijk dat deze prenatale ervaringen zich op een bepaalde manier in het geheugen nestelen. Het geheugen bij foetussen ontwikkelt zich vanaf de 9e week tot de 38e week van de zwangerschap. Onderzoekers hebben ontdekt dat een foetus van 30 weken oud 10 minuten lang dingen kan onthouden en foetussen van 34 en 36 weken kunnen din-

WAAR EINDIGT ‘WIJ’ EN BEGINT ‘IK’?

De tweelingfactor van Hester van Wingerden neemt je mee in de bijzondere en vaak complexe wereld van tweelingen. Van jongs af aan delen tweelingen een unieke en hechte band, maar wat gebeurt er wanneer die sterke verbondenheid ook spanning met zich meebrengt?

Wanneer de een andere keuzes maakt dan de ander – in relaties, werk of levensstijl – kan dat leiden tot onbegrip, jaloezie of schuldgevoel. Hoe ontwikkel je een eigen identiteit zonder de band met je tweelingbroer of -zus te verliezen?

In *De tweelingfactor* onderzoekt Hester van Wingerden het spanningsveld tussen verbondenheid en autonomie. Aan de hand van persoonlijke verhalen van tweelingen, wetenschappelijke inzichten, praktische oefeningen en tips voor ouders neemt zij de lezer mee langs thema’s als identiteit, rivaliteit, loyaliteit en de zoektocht naar een balans tussen ‘wij’ en ‘ik’.



HESTER VAN WINGERDEN is de eerste tweelingcoach van Nederland en is zelf ook de helft van een eeneiige tweeling. Ze is cultureel antropoloog, docent persoonlijk leiderschap en schrijft voor *Meerlingen Magazine*. Sinds 2011 heeft ze een coachpraktijk voor (jong)volwassen tweelingen en hun ouders.

KOSMOS

NUR 773
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

9 789043 943383

www.kosmosuitgevers.nl