

## OVER (DE IDENTITEITSONTWIKKELING VAN) SPIEGELTWEELINGEN

*De identiteitsontwikkeling van spiegeltweelingen verloopt anders dan bij evenbeeldige tweelingen. Als tweelingen zich bewust zijn van hun spiegelkenmerken in gedrag en karakter, dan begrijpen zij zichzelf en de ander beter. Dat zal de ontwikkeling van hun eenling-identiteit én hun tweeling-identiteit ten goede kunnen komen. Dat is onze voorlopige conclusie na gesprekken met meer dan vijftien spiegeltweelingen.*

In de psychologie en de (ortho)pedagogiek is al veel geschreven over de identiteitsontwikkeling van eeneiige tweelingen. Voor elke eeneiige tweeling is het een zoektocht om een balans te vinden tussen hun individuele identiteit én hun gezamenlijke tweelingidentiteit. Elke tweeling heeft met die twee identiteiten te maken, ook al leeft er één niet meer of is de band verbroken. Maar om die ontwikkeling beter te begrijpen is het belangrijk dat er onderscheid gemaakt wordt tussen eeneiige evenbeeldige tweelingen en eeneiige spiegelbeeldige tweelingen.

Spiegeltweelingen zijn ook genetisch identiek maar meerdere fysieke en mentale kenmerken zijn gespiegeld. Fysieke spiegelkenmerken zijn bijvoorbeeld: links- en rechtshandigheid, gespiegelde haarkruinen, haarscheiding en moedervlekken, het gespiegeld kruisen van armen en benen. Mentale spiegelkenmerken zijn (in vergelijking met de ander) bijvoorbeeld: meer introvert/meer extravert, eerder actief/eerder passief, eerder spontaan/eerder bedachtzaam, meer praktisch/meer theoretisch.

Helaas is er (nog) geen wetenschappelijk vastgestelde definitie van het fenomeen spiegeltweeling. We kunnen hierover weinig artikelen vinden die wetenschappelijk onderbouwd zijn met bronvermelding. Er zijn wetenschappers die spiegeltweelingen definiëren zoals hierboven maar er zijn ook wetenschappers die alleen tweelingen, van wie hun organen gespiegeld zijn, definiëren als spiegeltweeling. Ook de Nationale Meerlingen Registers in binnen- en buitenland verschillen hierover van mening.

Over het percentage spiegeltweelingen ten opzichte van eeneiige tweelingen bestaat ook onduidelijkheid. Dat varieert van 0,01 % tot maar liefst 25 % van de eeneiige tweelingen. In dat laatste geval spreken wij over een aanzienlijke groep spiegeltweelingen in Nederland; op dit moment meer dan 20.000 in Nederland.

Ook is er discussie over het ontstaan van spiegeltweelingen. Sommige wetenschappers beweren dat spiegeltweelingen ontstaan door een latere eiceldeling dan bij eeneiige evenbeeldige tweelingen, namelijk vanaf dag 7 tot dag 12 terwijl de eicel van eeneiige evenbeeldige tweelingen in de eerste week gesplitst worden en dat van Siamese tweelingen vanaf dag 12. Maar er zijn ook wetenschappers die beweren dat een latere eiceldeling een zeldzaamheid is.

Wij tasten in het duister en omdat wij zelf zo'n spiegeltweeling zijn, zijn wij op onderzoek uitgegaan. We hebben de afgelopen jaren meer dan vijftien spiegeltweelingen gesproken

of contact gehad via de mail. De meesten van hen wisten pas op latere leeftijd dat zij een spiegelweeling waren. Graag hadden zij dat eerder geweten want dan hadden zij zichzelf en de ander beter begrepen en gewaardeerd. Ze gingen, net als wij, van de veronderstelling uit dat elke eeneiige tweeling op elkaar lijkt maar niets is minder waar.

Hun identiteitsontwikkeling kan soepeler verlopen als zij op de hoogte zijn van het fenomeen spiegelweeling en zich bewust zijn van de spiegelkenmerken. Ook voor ouders van nog jonge eeneiige tweelingen is het daarom belangrijk dat zij van dit fenomeen op de hoogte zijn zodat hun eventuele spiegelweelingen al van jongs af aan weten dat ze kunnen verschillen.

In plaats van elkaar te vergelijken en te zoeken naar de overeenkomsten, is het juist van belang om de verschillen te erkennen én te waarderen. Dat inzicht is vooral relevant tijdens de fase van losmaken van elkaar, op zoek naar een eigen individuele identiteit naast die van een tweelingidentiteit. Wij zien grofweg vijf fases van ontwikkeling die zowel volgtijdelijk maar ook door elkaar heen kunnen verlopen.

#### Symbiose

De fase van symbiose zal voor spiegelweelingen nagenoeg het zelfde zijn als bij eeneiige evenbeeldige tweelingen. Ze worden niet alleen door zichzelf maar ook door hun omgeving vaak als een eenheid gezien en niet als twee individuen. Er wordt in deze fase eerder gelet op de overeenkomsten dan op de verschillen. De laatste tientallen jaren is het besef wel doorgedrongen dat je een tweeling al van kind af aan niet alleen als een eenheid moet beschouwen maar zeker ook als twee individuen met ieder haar/zijn eigen behoeftes en verlangens. Maar ook dan is de onderlinge verbondenheid in deze fase sterk. Bij de ene spiegelweeling verloopt deze fase van symbiose vooral in de eerste levensjaren maar wij hebben ook tweelingen ontmoet die een symbiotische band met elkaar blijven houden. Vaak wonen en werken zij dan samen, hebben geen partner en/of kinderen en voelen zich alleen samen sterk, één geheel. Ze vullen elkaar naadloos aan en hebben aan elkaar genoeg.

#### Differentiatie

In deze fase ontstaat de behoefte aan onderscheiding waarin de tweelinghelften zich realiseren dat zij ook afzonderlijk individuen (willen) zijn. Vooral bij spiegelweelingen komen in deze fase de eerste verschillen in karakter en gedrag naar voren. Zo kan de een in vergelijking met de ander introverter zijn en behoefte hebben aan meer privacy terwijl de ander extravert is en graag alles wil delen. De behoefte aan onderscheiding kan dan ook verschillend zijn en hierdoor kunnen er spanningen ontstaan. In deze fase is het een wankel evenwicht, een balanceren tussen twee identiteiten: een eenling-identiteit en een tweelingidentiteit.

Zo spraken wij een spiegelweeling die veel ruzie had gehad omdat zij elkaar niet begrepen. Pas toen zij, op latere leeftijd, over het fenomeen spiegelweeling lazen,

vielen er bij hen vele kwartjes. Als zij eerder hadden gehoord over het fenomeen spiegeltweeling, had dat hun relatie 'gekalmeerd', vertelden zij. Die kennis en bewustwording is dus belangrijk om meer erkenning en begrip te krijgen voor elkaars verschillen en verschillende behoeftes waardoor het proces van zich onderscheiden, makkelijker kan verlopen.

### Autonomie

In deze fase ontwikkelen de tweelinghelften vooral hun eigen identiteit en staat de zoektocht naar onderscheiding en onafhankelijkheid centraal. Zij ontwikkelen hun eigen voorkeuren, talenten en sociale relaties, los van de ander. Zo vormen zij ieder hun verschillende waarden, kwaliteiten, en vaardigheden. Deze zijn in meer of mindere mate gespiegeld ten opzichte van elkaar. Zo kan de ene helft van de tweeling bijvoorbeeld streven naar zekerheid en veiligheid terwijl de ander uit is op avontuur en vrijheid. Of de een heeft meer een Bètaprofiel en vindt een baan in bijvoorbeeld de technische of medische sector terwijl de ander meer een Alfaprofiel heeft en een baan vindt in bijvoorbeeld de journalistiek of de marketing. In deze fase trekken zij minder met elkaar op, hebben wellicht een partner en/of gezin, een eigen netwerk en vriendenkring, ieder ander werk en een eigen woonplek, dichtbij of ver van elkaar. Ze blijven zich een tweeling voelen, houden ook contact met elkaar maar hun focus is gericht op de eigen individuele ontwikkeling. Zo spraken wij een spiegeltweeling waarvan de een alleen woont in het noorden van het land en de ander samenwoont met een partner in het oosten van het land. Zij spreken elkaar tweewekelijks, ergens halverwege beide woonplekken, voor een wandeling of lunch en tussendoor bellen of appen zij elkaar.

### Synergie

Wanneer de tweelinghelften hun eigen identiteit gevormd hebben en zich bewust zijn van hun eigen karakter, kwaliteiten en vaardigheden, kan synergie ontstaan. Zij erkennen niet alleen elkaars verschillen maar waarderen deze ook. Zij zien hoe ze elkaar aanvullen, complementeren en zelfs versterken. Zo kan de ene tweelinghelft het initiatief nemen tot een activiteit terwijl de ander ervoor zorgt dat de kwaliteit bewaakt wordt. Hun samenwerking creëert een meerwaarde en dat leidt tot een versterkend effect waarbij het geheel meer is dan de som der delen:  $1+1=3$ . Die synergie hebben wij ervaren bij het ontwikkelen van de methodiek Multifocus: de een had ideeën over de toepassingsmogelijkheden en kon journalistiek schrijven terwijl de ander meer gefocust was op het ontwikkelen van een theoretisch concept. Maar als de tweeling elkaar als concurrenten zien, dan gaan zij de strijd aan. Dat kan goed uitpakken als zij daardoor uitgedaagd worden maar het risico dat ze ruzie krijgen of jaloers zijn op elkaar waardoor de band juist verslechtert, ligt op de loer.

## Afscheid

In deze fase is een van de tweeling overleden of is er sprake van een relatiebreuk. Dat is een ingrijpend verlies dat diep ingrijpt in de identiteit van de overgeblevene of in geval van een breuk van beide tweelinghelften. Je bent en blijft er één van de tweeling, tegelijkertijd ben je alleen. Spiegeltweelingen missen in deze fase de aanvullende kwaliteiten en vaardigheden van de ander. Zo spraken wij met één van een mannelijke spiegeltweeling. Hij verbrak onlangs de band met zijn broer want hun relatie is niet in evenwicht. Zijn broer doet altijd een beroep op hem en dat put hem uit. Al is hier sprake van een relatiebreuk, hij voelt zich evengoed één van een spiegeltweeling. Dat zal altijd zo blijven, ook als hij er niet meer zou zijn.

Wij hopen dat er in de nabije toekomst meer wetenschappelijk onderzoek gedaan wordt naar het fenomeen spiegeltweeling. Zowel op het terrein van de embryologie om te onderzoeken in hoeverre het tijdstip van eiceldeling de oorzaak is van het ontstaan van dit fenomeen. En ook op het terrein van de psychologie en (ortho)pedagogie om te onderzoeken hoe hun specifieke identiteitsontwikkeling verloopt. Dat zal niet alleen ten goede komen aan spiegeltweelingen en hun ouders maar hopelijk ook aan de professionals in de psychiatrie, psychologie, pedagogie en niet te vergeten het onderwijs.

Gitta en Lenneke Overmaat

Februari 2025

(Voorheen trainers/coaches en auteurs van het boek 'Multifocus, Anders kijken, anders doen', uitgeverij Thema, 2013)

[www.spiegeltweeling.online](http://www.spiegeltweeling.online)