



Interview met Caroline Vons, klinisch psycholoog-psychotherapeut, over het thema losmaken in relatie tot tweelingproblematiek

23 september 2024

Interview met Caroline Vons (klinisch psycholoog-psychotherapeut), zelf de helft van een tweeling en daarnaast moeder van een tweeling, over het thema losmaken in relatie tot tweelingproblematiek.

1. Als tweelingspecialist zie je in je praktijk meerlingkoppels. Wat voor problematiek zie je bij meerlingkoppels en wat voor psychologische behandelingen zet je daarvoor in?

In mijn vrijgevestigde psychotherapiepraktijk in Arnhem zie ik zowel tweelingkoppels (soms een drieling) als enkel helften van tweelingkoppels. Soms ervaart de andere tweelinghelft namelijk geen of onvoldoende klachten om samen in behandeling te gaan of er bestaan heftige conflicten tussen beiden. Tijdens de behandeling probeer ik dan de andere tweelingheft te betrekken, wat soms kan leiden tot weerstand.

Vaak hebben tweelingkoppels een voorgeschiedenis met meerdere behandelingen in de GGZ, gericht op symptoomniveau zoals bijvoorbeeld angst- en stemmingsklachten, persoonlijkheidsproblematiek of vermijding. Wanneer ze vervolgens in de praktijk komen met een hulpvraag gericht op thema's rond de tweelingproblematiek, bemerken zij dat dit de kern is van hun problematiek: 'ik ben opgegroeid in een tweelingrelatie en dat heb ik als ingewikkeld ervaren'.

Tweelingkoppels of -helften melden zich bij mijn praktijk aan met uiteenlopende klachten. Een voorbeeld hiervan betreft relatieproblematiek. Soms hebben tweelingkoppels de neiging tot samensmelten met de ander of om symbiose met de ander te realiseren, waarbij zij niet goed de grenzen tussen zichzelf en de ander aanvoelen. Het kan voorkomen dat wanneer tweelinghelften een partnerrelatie aangaan, zij graag willen dat hun partner dezelfde rol aanneemt in de tweelingdynamiek. Deze wordt als het ware in een mal geduwd, omdat dit een bekende relatievorm voor de tweelinghelft is. Anderen kunnen bijvoorbeeld niet of moeilijk in staat zijn om een partnerrelatie aan te gaan, doordat zij niet flexibel uit de blauwdruk van de tweelingdynamiek kunnen groeien en met andere mensen om kunnen leren gaan in een intieme relatie.

Bij tweelingen kan er sprake zijn van een vertraging in de ontwikkeling, doordat zij elkaars groei in figuurlijke zin in de weg zitten. Zij kunnen zich niet aan elkaar optrekken, doordat zij zich in precies dezelfde ontwikkelingsfase bevinden. Daarnaast speelt de sociale omgeving hierbij een grote rol. Deze zoekt namelijk vooral naar overeenkomsten tussen beide tweelinghelften, of verschillen tussen beiden worden uitvergroot. Als gevolg van deze vertraagde ontwikkeling kunnen tweelinghelften bijvoorbeeld moeite ervaren met emotieregulatie en het hanteren van conflicten op een volwassen manier.

Tweelinghelften kunnen geneigd zijn zich met de ander te vergelijken. Wanneer tweelinghelften meer 'geslaagd' zijn dan de ander, kunnen zich schuldig voelen. Wanneer dit andersom het geval is, kan dit leiden tot het ontwikkelen van zelfbeeldproblematiek. Daarnaast is er vaak sprake van identiteitsproblematiek ('wie ben ik zelf, los van mijn tweelingbroer of -zus'). Ook kunnen tweelingkoppels geneigd zijn om elkaars emoties over te nemen en moeite hebben en moeite ervaren om verantwoordelijkheid te dragen voor hun eigen emoties en deze onafhankelijk van elkaar te reguleren.

Wat betreft het intake- en behandelingsproces, doe ik met beide tweelinghelften apart een intake. Zij vullen gedurende deze fase verschillende vragenlijsten in, zoals de Tweelingopgroeivragenlijst. In mijn praktijk bied ik individuele psychotherapie en systeemtherapie aan. Daarnaast kunnen tweelingkoppels nemen aan de tweelingpsychotherapiegroep.

2. Klopt het dat het kernwoord van tweelingproblematiek loslaten is? En wat laten tweelingen dan vooral los in behandeling?

Ik denk dat losmaken het kernwoord van behandeling van tweelingproblematiek is. Hierbij gaan tweelinghelften aan de slag met het losmaken van elkaar en van het verlangen naar symbiose en versmelting. Zij ontwikkelen een meer afgegrensde identiteit en autonomie. Belangrijk hierbij is dat de unieke en zeer exclusieve verbinding tussen het tweelingkoppel in stand gehouden wordt: separeren in verbondenheid. Tweelingkoppels leren in de behandeling hoe hun tweelingrelatie een gezonde vorm kan krijgen, in plaats van de oude dynamiek.

3. Wat moeten ouders van tweelingkoppels loslaten?

Voor ouders van tweelingkoppels kan het soms lastig zijn om te verdragen dat zij soms even op de tweede plek staan bij hun tweelingkinderen. Tweelinghelften vormen namelijk vaak

elkaars primaire hechtingsfiguur, zij staan vaak bij elkaar op de eerste plek. Ouders voelen zich daardoor minder nodig. Ouders moeten het verlangen loslaten naar de eerste plek en de unieke, exclusieve tweelingband de ruimte geven. Hoe en in welke mate ouders hiertoe in staat zijn, hangt vaak samen met hun eigen hechtingsstijl: mag de tweeling deze unieke band ontwikkelen, of wordt deze verstoord door de ouder en zijn eigen hechting-behoefte? Als moeder van een tweeling heb ik ook soms gevoeld dat ik er buiten sta, even geen onderdeel ben van de unieke tweelingband van mijn zonen, bijvoorbeeld als mijn zonen samen intens contact hadden en lachten en ik niet goed begreep waarom. Ik kan er echter juist erg van genieten dat zij zo'n mooie, hechte band met elkaar hebben.

4. En naast het thema loslaten, je bent zelf ook de helft van een tweeling. Op wat voor manier verrijkt een tweelingband je leven?

Ik vind tweelingrelaties erg bijzonder. Tweeling zijn is zowel een gave als een opgave. Een complexe taak: je moet je eigen identiteit ontwikkelen en je eigen leven los van de ander vormen, en ook in verbinding blijven. Maar ik zie de tweelingband vooral als een prachtig cadeau en een verrijking. Als tweeling zit je samen in de baarmoeder, word je samen geboren en ga je tegelijkertijd door alle levensfasen. De relatie die ik met mijn tweelingzus heb, is met geen andere relatie te vergelijken. Ik vind het een unieke ervaring om zoveel met elkaar te kunnen delen.

5. Wat zou je ons medisch psychologen willen meegeven over het thema loslaten?

Zou het zo kunnen zijn dat medisch psychologen in het algemeen veel aandacht hebben voor de somatische en psychische klachten, waardoor zij over het algemeen weinig aandacht hebben voor systemen en context en dus voor tweelingdynamiek?

Ik zou medisch psychologen willen adviseren om de bril enkel gericht op somatische en psychische klachten los te laten en aandacht te hebben voor het systeem rondom de patiënt. Het is belangrijk om te verbreden en goed uit te vragen hoe een systeem, en specifiek een tweelingrelatie, invloed heeft gehad op de ontwikkeling van patiënten en de klachten die worden gepresenteerd. Onderzoek het mogelijke verband tussen de aanmeldklachten en het opgroeien in de tweelingrelatie.

Deel deze pagina

