

Onlangs liet iemand een anonieme vraag bij mij achter over tweelingzielen. In al mijn jaren van het bestuderen van psychologie en meer specifiek relatiepsychologie, ben ik niet eerder het begrip tweelingzielen tegen gekomen. Dus onderzocht ik: wat zijn tweelingzielen? En vooral: wat als er volgens de psychologie geen tweelingzielen bestaan. Is dat dan positief of negatief?

Wat zijn tweelingzielen

Een mythe vertelt ons over mensen die lang geleden op aarde leefden. Ze hadden vier benen en vier armen en gedroegen zich als goden. De 'echte' goden vonden dat mensen hun plaats dienden te kennen en strafden de mensen door ze in tweeën te delen. Sindsdien is ieder mens op zoek naar zijn andere helft.

Bij het begrip tweelingzielen gaat men er ook van uit dat zielen ooit een geheel waren maar nu in twee helften zijn gesplitst. Zo ontstond er een mannelijke en vrouwelijke kant. Samen zijn ze man + vrouw + verbinding = tweelingziel.

De kenmerken van tweelingzielen zijn:

- Rust en vrede tijdens samenzijn
- Hebben dezelfde interesses en levenswijze
- Hebben een zeer sterke band
- Vullen elkaar perfect aan tot een geheel.

De mensen in mijn praktijk zijn geen van allen hun tweelingziel tegengekomen - hoewel sommigen wel zwoeren dat het vroeger zo leek. Anderen zijn op zoek naar hun tweelingziel en houden een plaatsje vrij. Zou die plaats ooit worden gevuld? Het vinden van je tweelingziel komt blijkbaar weinig voor in de praktijk. Is dat positief of negatief? Is het najagen van je tweelingziel het proberen waard of kun je bij gebrek aan cupido je liefdespijlen beter elders op richten?

Sunny side down: stel er zijn geen tweelingzielen

Hoe meer mensen op elkaar denken te lijken (ja, de gedachte alleen al werkt), hoe meer zij hun relatie waarderen. Dat is logisch als je bedenkt hoeveel minder conflicten je hebt als je beiden hetzelfde denkt, het liefste ook nog op hetzelfde moment.

Ongeveer 2/3 van de conflicten in relaties zijn blijvend. Gelijkenis in interesses, levenswijze en een perfecte aanvulling (de kenmerken van tweelingzielen) kunnen het aantal conflicten wellicht doen afnemen. Dit draagt bij aan rust en vrede in een relatie.



Wat je verlangt, neem je waar. Tijdens je verliefdheid kijk je naar gelijkenissen tussen jou en je partner en met je roze bril op vind je die ook. Na je verliefdheid, die 3 tot 12 maanden duurt, zie je jouw partner steeds meer in de realiteit en ontdek je dat jullie anders zijn. Na de aanvankelijke teleurstelling zijn er twee mogelijkheden. Je ontwikkelt een:

- positieve blik naar je partner, veroorzaakt door nieuwsgierigheid naar verschillen.

Als je de ander in jezelf verandert, sterft de ander

- negatieve blik naar je partner doordat je jezelf blijft concentreren op alles wat je partner niet is.

Stel je ontmoet je tweelingziel. Dan wordt deze teleurstelling je wellicht bespaard. Hoewel je - zelfs in je relatie met je tweelingziel - niet alles aan het lot kan overlaten. Met of zonder tweelingziel kun je de volgende paragraaf lezen over een prettige relatie.

Sunny side up: stel er zijn geen tweelingzielen

Stel er zijn geen tweelingzielen, dan hoef je niet meer te wachten of actief te zoeken tot het wonder geschiedt en kun je meteen van start. Door te leven vind je uiteindelijk een lieve ziel die bij je past en waar je voor voelt.

Liefde en leven betekenen onderzoeken, nieuwsgierig zijn, emoties doorleven, verbijsterd zijn door sommige verschillen en geïrriteerd zijn door andere. Zolang je niet ten onder gaat aan onoverkomelijke dealbreakers, structurele communicatiestoringen, of angst, kan een conflict op z'n tijd goed zijn.

Gelukkige stellen maken niet minder ruzie dan ongelukkige stellen, ze maken anders ruzie. Zo spelen ze op de bal, niet de speler. Als de emoties te hoog oplopen nemen ze een pauze om later in rust verder te praten. Aan het einde van een conflict weten ze afspraken te maken. Tussen de conflicten door geven ze elkaar veelvuldig positieve aandacht door te reageren op elkaars kleine toenaderingen. Zowel in conflicten als daaromheen gebruiken zij humor. Zo geniet je van de ander. Juist omdat deze zo heerlijk anders is.

Een ander hoeft jou niet aan te vullen. Je bent als mens zelf in staat om eigenschappen te ontwikkelen. Het is stimulerend om kwaliteiten bij jezelf te ontwikkelen. Doe dit door iets te doen wat je altijd al eens wilde doen, maar nooit hebt gedaan. Of door iets te doen wat je nooit zou willen doen, maar nu toch eens probeert.

Doe ook samen met je partner die dingen die je anders nooit zou doen. Zo genieten jullie op plezierige wijze van spanning. Dit komt je relatie ten goede.

De uitkomst

Het is fijn te zijn met iemand die het beste in je naar boven haalt en bij wie je jezelf goed voelt. Met of zonder tweelingziel beleef je pieken en dalen. Je onderhoud je relatie met communicatie, ontwikkelen en verassen.

Liefde komt niet zomaar en liefde gaat niet zomaar weg

Psycholoog Mirella Brok - coaching via internet of live in Tilburg - www.psycholoogmirellabrok.nl - 06 1771 2728 - psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl - vindt me op [facebook.com](https://www.facebook.com)

Bronnen: Gottman, J.M. (2001) *The relationship cure - a 5 step guide to strengthening your marriage, family and friendships*. New York: Three Rivers Press

/ Vansteenwegen, A. (2009) *Vreemdgaan met je partner*. Tiel: Uitgeverij Lannoo