

## LA PSICOLOGIA GEMELLARE E LA SEPARAZIONE: “EFFETTO COPPIA” E COMPORTAMENTO

Piera Brustia

Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Torino

Il forte sentimento che lega i gemelli ha origine sin dall'utero materno e determina quella che sarà la relazione tra loro e con il mondo esterno, in particolare con la mamma.

I gemelli sono nella condizione unica di dover dividere la figura di attaccamento l'uno con l'altro, però, soprattutto i gemelli monozigoti, hanno il co-gemello su cui fare affidamento e da cui ottenere consolazione, compagnia e supporto. Tranne per pochi gemelli che sono stati divisi alla nascita, ciascun gemello da quel momento in poi, condivide il proprio sviluppo con il co-gemello e il forte legame d'attaccamento che si instaura fra loro è denominato “attaccamento orizzontale” (1).

I gemelli (soprattutto i monozigoti) si tengono, molto spesso, un'ottima compagnia e per questo motivo sono lasciati soli più spesso che non i fratelli nati singoli. Mentre per la madre è quindi difficile instaurare un rapporto diadico e interagire con un gemello escludendo l'altro, tra i gemelli si instaura facilmente un'attrazione quasi magnetica che esclude la madre, anche se fisicamente presente (2).

In particolare questo problema può tradursi in *collective mothering* (o *maternage* collettivo) in cui la madre non cerca d'individuare i bisogni di ciascun bambino, ma tratta la coppia gemellare come un tutt'uno (3). Padre e madre dovrebbero invece riuscire ad avere entrambi rapporti individualizzati con ciascun gemello (4, 5).

Anche nei casi di mamme poco presenti il gemello può riempire un vuoto che un nato singolo invece proverebbe, dando rassicurazione e supporto affettivo (6).

I gemelli imparano quindi sin dalla più tenera età, a fidarsi del co-gemello in caso di bisogno e per avere conforto emotivo e solitamente questo avviene in modo completamente spontaneo.

### Il processo di separazione e individuazione nei gemelli

Il piccolo degli esseri umani ha naturalmente bisogno di molto tempo per raggiungere l'indipendenza fisica dalla madre; il suo iniziale senso di identità si basa proprio su questo rapporto (7).

Secondo la teorizzazione di Spitz (8) quando il bambino si rende conto di esser separato dalla madre sviluppa l'angoscia di separazione, verso l'ottavo mese (9). Nel caso dei gemelli l'angoscia di separazione si manifesta non tanto e non solo nei confronti della madre, ma anche nei confronti del co-gemello (2). Se il bambino infatti è un gemello, all'inizio si sentirà a disagio se il suo gemello non gli è accanto. Il processo di separazione-individuazione per un gemello è peculiare, perché si caratterizza per la simultanea presenza della mamma e del co-gemello, dai quali deve contemporaneamente separarsi e individuarsi (6).

Nei primi anni il rapporto è così stretto che la separazione (per esempio un ricovero ospedaliero) spesso provoca una grossa sofferenza. Con il trascorrere del tempo si fa però strada in lui la consapevolezza che il co-gemello gli è costantemente vicino, mentre il processo di separazione e individuazione permette di percepire la madre come persona dotata di un'identità autonoma, nei confronti del co-gemello ha luogo un processo che fa sì che l'uno percepisca

l'altro parte della sua identità. Questo processo viene rafforzato se il mondo esterno li tratta come se fossero una persona sola (10).

I gemelli si mostrano meno angosciati rispetto ad un bambino singolo quando la mamma è assente. Sandbank (10) sostiene che l'angoscia di separazione si manifesta non tanto o non solo nei confronti della madre, ma anche nei confronti del co-gemello. Quest'angoscia di separazione dal co-gemello tende ad essere più difficilmente superabile dell'angoscia di separazione dalla madre. Non avendo mai avuto la certezza di assorbire totalmente l'attenzione della madre, infatti, il bambino sopporta meglio di perderla se il gemello è con lui. Questo lo fa sentire più sicuro ed è al tempo stesso la garanzia che la madre non dedicherà probabilmente all'altro le attenzioni che gli vengono sottratte.

Piontelli (1) evidenzia, attraverso l'utilizzo della *Strange Situation*, che nei gemelli monozigoti la figura principale di attaccamento è il co-gemello, mentre quella dei gemelli dizigoti sembra essere la madre.

I gemelli s'identificano quindi non solo con la madre, ma anche con il co-gemello; se la reciproca identificazione non è seguita da una graduale separazione, ne può conseguire una confusione di identità e quindi un ritardo nello sviluppo dell'io. L'identificazione gemellare quanto più è esclusiva e prolungata, tanto più interferisce nella relazione tra la madre e ciascun gemello e riduce la possibilità di entrare in rapporto con altri oggetti che non siano il co-gemello. Questo perché spesso la relazione tra i gemelli può essere molto gratificante e per questo loro sembrano autosufficienti (6).

Secondo Valente Torre (2) anche se nei gemelli si è sviluppata una coscienza di sé diverso dall'altro e l'identità è costruita con precisione in ciascun gemello, è sempre forte la resistenza a vivere fisicamente separati. Secondo l'autrice questo avviene perché in ciascun gemello si crea una sorta di dipendenza esistenziale dall'altro e un'intrinseca necessità d'interazione costante. Il grande problema dei gemelli sembra confermarsi quello del superamento della simbiosi, con la realizzazione di una separazione dall'altro che è contemporanea alla costituzione del sé, comprensivo di spetti fisici e aspetti psichici.

Secondo Sandbank (10), la separazione dalla figura materna non è mai completa; l'altro gemello rappresenta un cordone ombelicale costante.

Nonostante il processo di separazione-individuazione di un bambino gemello si distingue da quello di un bambino singolo, poiché, per esempio, avviene più lentamente, può ugualmente portare alla costituzione di una personalità sostanzialmente sana, e permette di sperimentare sensazioni uniche e originali, come un maggior grado di empatia e sintonia con un altro essere umano (6).

I gemelli che sono stati aiutati da bambini a crescere come individui autonomi si distaccano di solito in fase adolescenziale. È più facile per i gemelli non identici, perché hanno acquisito un maggior senso di identità personale di quelli identici, che sono spesso in dubbio sulla loro completezza come individui e spesso continuano a viverli come parte di un binomio.

I gemelli che sono stati aiutati a trovare un'identità personale nel corso dell'infanzia, da adolescenti saranno in una posizione più forte che consentirà loro di affrontare meglio il percorso verso la costruzione di una positiva immagine di sé.

Come nell'adolescenza si passa attraverso il rifiuto dei genitori per attuare la separazione e individuazione, così un gemello arriva talvolta a respingere l'altro e la stessa gemellarità allo scopo di raggiungere l'autonomia. Perlopiù i gemelli raggiungono una reale capacità di distacco con un certo ritardo rispetto ai nati singoli.

Nell'adolescenza, la ricerca di un'identità separata può sfociare nell'amicizia esclusiva con una persona dello stesso sesso o di sesso opposto e il gemello estromesso può sentirsi triste e disorientato. Talvolta fa di tutto per rovinare le cose, convinto che l'amico-intruso rappresenti una minaccia per la stabilità di coppia e persino per la sua identità. I gemelli cominciano

generalmente tardi a corteggiare od a essere corteggiati: sono spesso timidi e i coetanei si fanno spesso scrupoli prima di intromettersi in un mondo così esclusivo o non sanno quale dei due scegliere (10).

## L'effetto coppia nei gemelli

Zazzo (11, 12) è il primo psicologo a descrivere e a studiare l'effetto coppia nei gemelli. Egli mette in evidenza che il carattere dei gemelli si forma non solo grazie alla dotazione genetica e all'educazione, come per i nati singoli, ma anche attraverso specifiche dinamiche interne proprie della coppia gemellare.

L'effetto coppia non va solo inteso come causa della chiusura dei gemelli all'esterno, ma anche come un effetto che gli altri provocano sulla coppia gemellare.

Secondo Sandbank (10) l'effetto coppia porta i gemelli a specializzarsi in aree specifiche, il risultato è quello di un gioco ad incastro: ognuno ha bisogno dell'altro per completarsi. Il rischio più grande per i gemelli è così quello della chiusura nella relazione duale: le potenzialità psichiche si sviluppano nei due in modo complementare, ma in senso riduttivo. Il pericolo è quello di sviluppare un'identità distorta nell'intento di differenziarla da quella del co-gemello (13) e più si sviluppano ruoli complementari, più aumenta l'impossibilità di separarsi perché questa comporta la perdita di una parte esistenzialmente indispensabile.

L'effetto coppia comporta comunque anche aspetti positivi.

I gemelli imparano, ad esempio, sin dalla più tenera età, a fidarsi del co-gemello; non c'è nessuno che conosce meglio i modi, i ritmi e i bisogni di un bambino, del co-gemello; a volte si comprendono con una semplice occhiata. Talvolta sono loro persino attribuite qualità telepatiche, probabilmente proprio per la loro intensa, mutua comprensione, inclusa la particolare capacità di decifrare il linguaggio del corpo del co-gemello (14). Piontelli (1) sostiene però che non c'è niente di misterioso o di paranormale; probabilmente la presenza precoce dell'altro sempre vicino, dei suoi ritmi, delle sue sostanze corporee può promuovere un'intensificazione della reciproca sensibilità nei gemelli, che imparano così i modelli di comportamento e il linguaggio del corpo dell'altro.

Un'ulteriore peculiarità dell'effetto coppia è il possibile sviluppo di un linguaggio segreto, denominato anche criptofasia, a volte sottovalutato dai genitori (15). Agli altri suona come una stenografia convenzionale contenente parole e gesti che comunicano al gemello messaggi immediati. Insieme, i gemelli danno vita a un mondo di segni autonomo, non del tutto coincidente con quello della famiglia e degli amici (10).

Secondo Schave Klein (16) i gemelli hanno problemi di comunicazione con l'esterno, perché abituati ad esser compresi immediatamente dal co-gemello e faticano a trovare un ascolto pieno e profondo come quello del gemello. In interviste effettuate dall'autrice i gemelli sostengono di aver provato a confidare i propri sentimenti o problemi ad altre persone, ma nessuno ha saputo comprenderli come il co-gemello.

Dal momento, poi, in cui i gemelli iniziano ad imparare le regole del linguaggio sociale, diminuisce il linguaggio segreto e loro sono felici di riuscire ad utilizzare una forma comprensibile e diffusa di comunicazione (1, 17).

Un altro aspetto in cui i gemelli sono condizionati dall'essere in due è la distribuzione delle competenze. La convivenza tra due persone è sempre caratterizzata dal bisogno di stabilire quali siano i doveri di ognuno; le competenze emotive e pratiche. Dato che i gemelli sono una coppia che generalmente passa l'infanzia insieme, è possibile che uno impedisca all'altro di sviluppare certe qualità, pratiche o emotive. Più stretta è stata la vita di coppia, più pronunciata è la

tendenza a specializzarsi, ma se l'equilibrio del rapporto si altera, le competenze vengono ridistribuite (10).

Tra i gemelli è molto forte la conflittualità; anch'essa ha origine nell'utero, dove devono competere per lo spazio, per l'alimentazione e per la sopravvivenza. Questa competitività si trasforma, nei primi anni di vita in rivalità, in quanto è difficile per entrambi trovare la possibilità e la modalità per soddisfare adeguatamente i bisogni che spesso insorgono nello stesso momento. Secondo Pearlman e Ganon (15) le loro lotte possono essere una manifestazione del processo di individuazione e separazione e sono una modalità che permette di cambiare il loro ruolo all'interno della coppia.

A volte la conflittualità si può presentare come un'indifferenza reciproca. Il conflitto può anche scoppiare in età adolescenziale e può essere compreso paragonandolo al conflitto con i genitori, necessario per acquisire un'identità propria. L'effetto coppia appare nel conflitto in tutta la sua negatività, l'aggressività può quindi essere rapportata al fatto di non poter risolvere il rapporto simbiotico, all'angoscia per la limitazione della libertà, alla riduzione delle possibilità di scelta esistenziale, alla percezione dell'altro come ostacolo nell'acquisizione dell'identità (18).

Chi vive quotidianamente con i gemelli può subire attacchi da parte loro; essi sono l'espressione della loro solidarietà e complicità che tuttavia può essere espressa anche attraverso un controllo reciproco e dalla negazione delle differenze. La difficoltà sta nell'accompagnare questi persone verso un rapporto di collaborazione e complicità "sane" contenendo le tendenze distruttive.

## Come intervenire

Identici o non identici per poter essere se stessi i gemelli devono essere trattati come individui distinti e non come coppia. Nei limiti del possibile, bisogna far sì che abbiano, ad esempio, armadi separati e giocattoli differenti nell'intento di favorire la formazione di due diversi caratteri.

I gemelli vengono messi a confronto per tutta l'infanzia: piccole differenze sono chiamate in causa per definire le particolarità dei gemelli identici (10).

Spesso è proprio la comparazione continua della coppia, sia da parte dell'esterno, sia da parte dei gemelli stessi, a portare problemi di rivalità. I gemelli iniziano a fare paragoni anche per potersi dare un'identità: compararsi per trovare differenze. Però poi questo comportamento deve cessare, perché ci sarà sempre uno dei due più bravo a scuola, più atletico, più ubbidiente. Possono iniziare lotte spietate per primeggiare e se uno dei due è più svantaggiato in più campi possono nascere in lui vissuti d'inferiorità e possibili disagi futuri (16). Secondo Pearlman e Ganon (15) le loro lotte possono essere una manifestazione del processo di individuazione e separazione, possono essere un metodo per alleviare la noia, una modalità per liberarsi della rivalità fraterna permettendo di cambiare il loro ruolo all'interno della coppia.

Del Miglio (19) sottolinea quanto sia importante occuparsi in modo differenziato di ciascun gemello, soprattutto se monozigoti, al fine di favorire i normali processi che conducono ogni bambino alla conquista della sua identità e della sua autonomia.

Si suggerisce una separazione terapeutica quando gli effetti-coppia sono troppo negativi, conseguenza di una relazione simbiotica che scatena resistenze fortissime, oppure anche in casi di evidenti asimmetrie di coppia (20). Valente Torre (2) pone l'accento sull'importanza dell'insegnare ai gemelli sin da piccoli a stare separati, perché se i legami di coppia non sono allentati sin dalla più tenera età, la loro separazione in età adulta richiede ancora più sforzo ed essi non potranno che avere progetti di vita limitati.

Importante è organizzare situazioni che abituino i gemelli a non pensarsi come una coppia, a separarli nei pensieri, nei programmi e nei giudizi.

Spesso c'è l'infondata credenza da parte dei genitori, della famiglia, degli insegnanti e del mondo in generale che "condividere" sia un comportamento naturale per i gemelli. Ma il fatto che condividano il grembo della madre per nove mesi non fa automaticamente di loro delle persone in grado di condividere. Essi, infatti, non sono psichicamente più equipaggiati dei bambini nati singoli a condividere la propria madre, i propri giocattoli e i propri amici (10).

Stante questa situazione estremamente complessa si è ritenuto indispensabile pensare ad un progetto per il sostegno alla gemellarità. Grazie al finanziamento della Regione Piemonte - Assessorato Welfare e Lavoro, si è potuto dar vita al Progetto Gemelli all'interno del Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino, per sviluppare attività di ricerca, prevenzione e sostegno.

La situazione gemellare, infatti, densa di aspetti positivi, necessita di particolare attenzione perché vengano prevenuti alcuni rischi conseguenti alla relazione di coppia: è auspicato da tutta la bibliografia un supporto (medico, psicologico) alla famiglia fin dal momento in cui viene diagnosticata una gravidanza gemellare.

È importante che i genitori e gli operatori abbiano corrette informazioni, tratte da molte esperienze e da approfonditi studi. Tutto ciò al fine di evitare che, a causa di preconcetti, la positività di vivere in coppia per i gemelli si trasformi, con il passare degli anni, nell'impossibilità di vivere separati.

Fondamentale è sembrato un programma finalizzato alla prevenzione del disagio e alla promozione di una psicologia della salute, intervenendo non solo direttamente sulle famiglie e sui gemelli, ma anche sugli operatori

Il Progetto si propone di: conoscere, attraverso l'impostazione di ricerche e contatti con la realtà gemellare, le problematiche delle famiglie di gemelli o nati multipli; prevenire, nei gemelli e nei loro genitori, disagi psicologici in genere collegati ad un'informazione non corretta o incompleta, attraverso percorsi informativi e formativi; sostenere, le famiglie o le persone in difficoltà, favorendo una dinamica relazionale costruttiva per l'intero nucleo familiare.

La finalità del Progetto è offrire un servizio di consulenza per gemelli e plurigemini che collabora con la rete dei servizi territoriali, finalizzato alla promozione della salute e alla prevenzione del disagio in situazioni gemellari, agendo a livello individuale, familiare, di gruppo e sociale. Il progetto offre cicli di incontri per genitori, gruppi di formazione-informazione per operatori, corsi di accompagnamento alla nascita e un servizio di consulenza (individuale, di coppia, osservazioni familiari) attivo fin dal momento della diagnosi di gravidanza gemellare (21).

## Bibliografia

1. Piontelli A. *Twins: From Fetus to Child*. London: Routledge; 2002.
2. Valente Torre L. *La singolarità del doppio*. Firenze: La Nuova Italia; 1999.
3. Tatano Beck C. Mothering multiples, a meta-synthesis of qualitative research. *American Journal of maternal Child Nursing* 2002;27:214-21.
4. Brustia P, Pogliano S, Rollè L. *L'ambivalenza verso la gravidanza: un confronto fra future madri di gemelli e di mononati*. Numero monografico della Rivista di Studi Familiar 2008;13:137-56.
5. Brustia P, Rollè L, Pogliano S. The twin pregnancy in future twin's father. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine* 2009;22(1):42.

6. Barbieri F, Fischetti C. Crescere gemelli. individuazione psichica e relazione con l'ambiente delle coppie gemellari. Roma: Phoenix editrice; 1997.
7. Mahler M, Pine F, Bergman A. *La nascita psicologica del bambino*. Torino: Bollati Boringhieri; 1978.
8. Lis A, Stella S, Zavattini G.C. *Manuale di psicologia dinamica*. Bologna: Il Mulino; 1999.
9. Hill Goldsmith H, Lemery-Chalfant K, Schmidt NL, Arneson CL, Schmidt CK. Longitudinal Analyses of Affect, Temperament, and Childhood Psychopathology. *Twin Research and Human Genetics* 2007;10(1):118-26.
10. Sandbank A. *Manuale ad uso dei genitori di gemelli*. Milano: Raffaello Cortina Editore; 1994.
11. Zazzo R. Les jumeaux, le couple et la persone. Paris: P.U.F. ; 1960.
12. Zazzo R. *Il paradosso dei gemelli*. Firenze: La Nuova Italia; 1987.
13. Segal N. *Entwined Lives: Twins and What Tell Us about Human Behavior*. Plume Books; 1999.
14. Playfair G. Telepathy and identical twin. *Journal of the society for psychological research* 1999;63:86-9.
15. Pearlman E. M, Ganon J. A. Raising Twins. *What parents want to know (and what twins want to tell them)*. New York: Harper Collins Publishers Inc; 2000.
16. Schave Klein B. Not all twins are alike. Psychological profiles of twinship. Westport: Praeger Publisher; 2003.
17. Brustia P, Rollè L, Martinengo L, Iatta M. Lo sviluppo psicofisico nei gemelli: una ricerca pilota. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, INFAD, Badajoz, Espana 2009;2:513-20.
18. Valente Torre L, Cameriere S. Progetto Gemelli, Ricerca, Formazione, Consulenza psicologica per promuovere il benessere dei gemelli e delle loro famiglie. Torino: Regione Piemonte; 2004.
19. Del Miglio C. *Il sé gemellare*. Roma: Borla;1995.
20. Passi Tognazzo D. *Lo studio dei gemelli in psicodiagnostica*. In: Valente Torre L. I gemelli. Il vissuto del doppio. Firenze: La Nuova Italia; 1989. p. 211-215.
21. Brustia P, Rollè L, Garbarini C, Gerino E, Marino E. Twins Project: psychological support for twins and parents. *Arheia Etaireias Psuhologik & S. Psuhiatrik*. Athens, Greece; 2009.