

**PSICOTERAPIA DELLA FAMIGLIA  
E DELLA COPPIA**



Barbara Klein,  
Stephen A. Hart,  
Jacqueline M. Martinez

# **Psicologia dei gemelli**

 **GIUNTI**  
**PSICOLOGIA**

Traduzione di *Carola Forni*

Titolo originale: *New Understandings of Twin Relationships: From Harmony to Estrangement and Loneliness*

© 2021 Routledge,  
un marchio di Taylor & Francis Group, un "Informa business".  
Tutti i diritti riservati.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

[www.psicologia.io](http://www.psicologia.io)  
[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)  
[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2023 Giunti Psicologia.io S.r.l.  
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: febbraio 2023



Stampato presso Rotolito S.p.A. – Pioltello (MI)

# Indice

Elenco delle illustrazioni.....	VII
Gli autori.....	IX
Introduzione <i>Barbara Klein, Stephen A. Hart, Jacqueline M. Martinez</i> .....	3
CAPITOLO 1	
Mito, fantasia e realtà. Le sfide dei gemelli dall'infanzia condivisa all'allontanamento in età adulta <i>Barbara Klein</i> .....	15
CAPITOLO 2	
Lo studio dell'esperienza di essere gemelli. Un approccio fenomenologico <i>Jacqueline M. Martinez</i> .....	59
CAPITOLO 3	
Le complessità della comunicazione <i>Jacqueline M. Martinez</i> .....	105
CAPITOLO 4	
La genitorialità. Il fattore determinante dell'attaccamento e della salute mentale dei gemelli <i>Barbara Klein</i> .....	139
CAPITOLO 5	
I cambiamenti nelle relazioni tra gemelli durante lo sviluppo <i>Barbara Klein</i> .....	165

CAPITOLO 6

“Soli senza il proprio specchio” I. Esseri umani,  
 gemelli e solitudine  
*Stephen A. Hart* ..... 197

CAPITOLO 7

“Soli senza il proprio specchio” II. Gemelli,  
 separazione e solitudine cronica  
*Stephen A. Hart* ..... 241

CAPITOLO 8

“Nella sala degli specchi”. Gemelli che vivono  
 nel mondo dei non gemelli  
*Stephen A. Hart* ..... 301

CAPITOLO 9

L'allontanamento tra gemelli, gli altri significativi  
 e le matrici relazionali del mondo dei gemelli  
*Jacqueline M. Martinez* ..... 349

CAPITOLO 10

I gemelli possono essere soli allo specchio?  
 Psicoterapia per gemelli  
*Barbara Klein* ..... 393

Conclusioni  
*Barbara Klein, Stephen A. Hart, Jacqueline M. Martinez* ..... 423

Bibliografia ..... 435

## Elenco delle illustrazioni

- 2.1 Il paradigma della scienza oggettivista.
- 2.2 Il paradigma fenomenologico.
- 3.1 Modello dell'onda di base.
- 3.2 Collocamento all'interno dello schema dell'onda.
- 8.1 Schema per concettualizzare i sottogruppi di minoranze dei gemelli.
- 9.1 Matrice relazionale del Sé/Altro – Identico/Differente del mondo non gemellare.
- 9.2 Matrice relazionale del Sé/Altro – Identico/Differente del mondo dei gemelli.





## Gli autori

*Barbara Klein*, gemella identica, si è occupata di ricerche sullo sviluppo dei gemelli dal 1982; è psicologa dell'educazione e dei gemelli. Autrice di quattro libri sullo sviluppo dei gemelli, il suo interesse per questo particolare tipo di argomento è iniziato dopo la laurea: i suoi studi in psicologia e la pratica come psicologa l'hanno portata ad acquisire una profonda comprensione della complessità delle identità gemellari e del loro sviluppo. La sua formazione e il lavoro con più di 400 gemelli nel corso di quattro decenni di esperienza clinica le hanno dato una visione unica e profonda riguardo alle sfide emotive che i gemelli affrontano nel corso della vita.

*Stephen A. Hart* vive nel Regno Unito ed è un rinomato autore di storia moderna; attualmente lavora come professore associato per il Ministero della Difesa britannico. Coltiva inoltre, da tutta la vita, un interesse per la psicologia, in particolare quella inerente al mondo dei gemelli, e lavora con diverse organizzazioni di supporto ai gemelli. La sua formazione nelle scienze umane e sociali gli ha permesso di esplicitare le più attuali interpretazioni psicologico-esperienziali e biologico-evolutive sulla solitudine negli esseri umani. Il suo approfondimento riguardo allo studio della letteratura sulle scienze sociali e sulla solitudine ha gettato le basi per dimostrare gli aspetti unici del modo in cui i gemelli sperimentano l'isolamento. Infatti, mentre per certi versi le esperienze di solitudine nei gemelli sono identiche a quelle dei figli non gemelli, paradossalmente sono anche radicalmente differenti; questo paradosso rende difficile comprendere veramente questo doloroso fenomeno. Questa base concettuale innovativa è servita anche come fondamento attraverso il quale ha potuto interpretare più adeguatamente le voci, ancora inascoltate, dei gemelli che si trovano a condividere le differenti esperienze di vita reale basate su una forte solitudine.

*Jacqueline M. Martinez* è professore associato all'Arizona State University e ha dedicato la sua vita professionale allo studio della comunicazione. Specializza-

ta in semiotica e fenomenologia, apporta in questo lavoro la grande conoscenza relativa allo studio delle relazioni umane. Come gemella, ha sperimentato la perplessità nei confronti delle profonde divergenze che emergono di continuo nel rapporto con la sua gemella, specie a partire dalla tarda adolescenza e dalla prima età adulta.

I molti lavori pubblicati riguardanti argomenti come la mescolanza etnica, il genere, la sessualità e la cultura, descrivono l'importanza che la ricerca fenomenologica apporta nel rendere manifesta la condizione di incarnazione (embodiment) attraverso la quale emerge la realtà umana. Nel presente lavoro questo tipo di approccio indaga le condizioni stesse in cui l'esperienza gemellare emerge come tale. Dimostra come i presupposti del mondo dei figli non gemelli devono essere accantonati per scoprire la realtà vissuta nel mondo gemellare.

Il corpus del lavoro di Barbara Klein continua a essere un importante punto di riferimento a cui siamo tornati di continuo nella realizzazione del presente lavoro. Noi tre autori abbiamo percepito molto chiaramente come le esperienze di vita dei gemelli siano mal comprese sia dagli stessi gemelli sia dai non gemelli e abbiano quindi bisogno di essere studiate e illustrate. Credendo profondamente che questo tentativo debba avere le sue radici nelle voci e nelle esperienze dei gemelli, abbiamo cercato questo tipo di persone come collaboratori. Ci siamo rivolti a individui che, come noi, hanno faticato per poter dare senso alle loro vite e alle loro relazioni come gemelli. Il coraggio nel condividere le esperienze di vita, spesso dolorose e non elaborate, ha creato le fondamenta su cui è stato costruito questo lavoro; abbiamo imparato molto da queste esperienze condivise. Ma l'enorme compito di trasformare le esperienze raccolte in una prospettiva globale, come lo è questo libro, non sarebbe stato possibile senza i contributi essenziali di ognuno di noi. Ognuno di noi tre autori ha contribuito in egual misura alla creazione di quest'opera, e così il risultato è qualcosa di più della semplice somma delle singole parti. Queste differenze hanno dato vita a un'opera davvero unica che soddisfa l'oneroso compito di parlare a un pubblico vario. Nel complesso, abbiamo combinato sinergicamente decenni di esperienza psicologica clinica, borse di studio accademiche all'avanguardia ed esperienze personali di gemelli, poco esplorate nel profondo, per proporre nuove prospettive in questo lavoro.

# **Psicologia dei gemelli**



# Introduzione

*Barbara Klein, Stephen A. Hart, Jacqueline M. Martinez*

Dopo quattro anni di lavoro insieme con un gruppo di supporto educativo online per gemelli, confrontando la nostra esperienza di gemelli e le nostre sfide, abbiamo deciso di scrivere questo libro. Ci è assolutamente chiaro che essere gemelli in un mondo di non gemelli richiede approfondimenti per molte ragioni. La maggior parte dei fraintendimenti sono legati alle errate convinzioni di base, e a dire la verità alla totale ignoranza, che in generale le persone nutrono nei confronti dei gemelli. La credenza largamente diffusa che vede i gemelli come modello per eccellenza di vicinanza umana, di intimità e di ottimale connessione, è smentita dall'esperienza del loro vissuto. La realtà è che gli alti e i bassi della relazione gemellare sono come le montagne russe, dove le svolte e i colpi di scena sono intensi e profondamente sentiti. Questo aspetto del mondo gemellare è raramente compreso o colto dalla maggioranza delle persone, cioè dai non gemelli che indichiamo con il termine inglese di *"singleton"*. Questa natura ricca di alti e bassi della gemellarità, è, per di più, difficilmente compresa anche all'interno della coppia stessa di gemelli e del loro mondo gemellare. Abbiamo cercato di descrivere e spiegare il funzionamento di questi cambiamenti intensi e profondamente sentiti. Nell'esplorare tali alti e bassi, vogliamo illustrare come nella realtà la relazione tra gemelli sia intrinsecamente conflittuale. Sebbene il legame tra tali individui sia spesso colmo di profonda intesa, è anche, e paradossalmente, contraddistinto da profonde tensioni che possono portare all'allontanamento e a una profonda e cronica solitudine molto particolare.

In qualità di autori, abbiamo l'impegno costante di confutare i luoghi comuni e le fantasticherie sui gemelli per sostituirle con l'autentica comprensione delle esperienze di vita reale. Questo significa identificare e mettere da parte i molti presupposti del mondo dei

“*non gemelli (singleton)*”. Significa ascoltare il racconto dei gemelli incentrato sulle esperienze e rendersi conto di come le nostre vite siano state modellate dal fatto che la nostra prima e più importante relazione umana è stata con il nostro gemello. Nel prepararci a scrivere questo libro abbiamo raccolto storie vere di vita – le voci inascoltate – di circa 30 gemelli. Ciascun partecipante ha coraggiosamente condiviso resoconti profondamente emozionanti rispetto alle molte sfide che ha dovuto affrontare in quanto gemello, e il tipo di relazione con il proprio gemello. I partecipanti, in molti casi, non hanno mai realizzato prima di questa esperienza quanto le loro sensazioni siano comuni tra gemelli. Infatti, ci sono attualmente molte decine di milioni di gemelli che hanno poca o nessuna idea di come le esperienze di altri gemelli risuonino con i loro percorsi di vita, e siano altrettanto contrassegnate da frequenti cambiamenti.

I milioni di gemelli oggi viventi, che sperimentano distanza emotiva o vari gradi di estraneità nella relazione con il proprio gemello, spesso credono erroneamente di essere gli unici al mondo che si trovano in tale situazione. Spesso provano inconsapevolmente una profonda vergogna per il fatto di sentirsi distanti, sensazione che può essere facilmente percepita come una sorta di fallimento personale per il fatto che non sono riusciti a incarnare la visione comune della gemellarità caratterizzata da singoli individui sempre in perfetta armonia reciproca. Di conseguenza, molti di essi hanno raramente condiviso le loro esperienze con altri; spesso continuano a soffrire chiusi in un solitario silenzio. La loro reticenza aiuta a dimostrare il valore del nostro lavoro nel dare un palco alle voci inascoltate dei gemelli di tutto il mondo che si sentono mortificati. Attraverso una migliore comprensione di se stessi, coloro che si sono allontanati possono essere aiutati a progredire nel miglioramento del rapporto con il loro gemello o, quando necessario, rinunciare alla fantasia di poter coltivare una relazione ottimale.

La dinamica psicologica negativa di sperimentare una profonda vergogna e, allo stesso tempo, di soffrire emotivamente in silenzio a causa di ciò, si applica anche alle molte decine di milioni di gemelli che attualmente sperimentano una solitudine cronica e intensa nonostante la condizione di gemellarità. La misteriosa e profonda natura del legame gemellare rende questi individui particolarmente esposti a sentimenti cronici di profondo isolamento; la maggior parte dei gemelli desidera ricreare l'intensa relazione che ha sperimentato

da bambino nel suo mondo gemellare con un'intensità difficilmente comprensibile per i figli non gemelli. La dolorosa maledizione della solitudine gemellare è particolarmente forte se la relazione con il proprio gemello è caratterizzata da distanza emotiva, separazione o perdita del fratello; ci riferiremo a tali individui come gemelli con relazioni deficitarie. Di conseguenza, molti di essi – in particolare quelli solitari – sperimentano inconsapevolmente una profonda confusione sul perché i non gemelli appaiono così emotivamente soddisfatti delle loro relazioni superficiali con gli altri. La maggior parte di questi gemelli ha poca comprensione del fatto che la solitudine che essi sperimentano quotidianamente è profondamente radicata nella loro capacità peculiare di profonda vicinanza con l'altro, generata dal legame gemellare. Vivere nel silenzio carico di imbarazzo e con la percezione che nessuno possa capire la propria sofferenza, non permette a un individuo gemello di iniziare un viaggio nello sviluppo del sé e verso una vita meno segnata dalla solitudine cronica.

Attraverso la nostra ricerca noi autori abbiamo scoperto quattro temi comuni nelle storie che i partecipanti hanno condiviso. Abbiamo ripetutamente riscontrato casi in cui sono presenti luoghi comuni sui gemelli alimentati sia da un superficiale fascino, sia dalla idealizzazione nei confronti del legame gemellare. Tali percezioni errate spesso esercitano un impatto psicologico negativo sui gemelli che si trovano a dover realizzare il proprio percorso di vita nello strano mondo dei non gemelli. Nella nostra raccolta e nello studio delle storie che sono state condivise con noi abbiamo scoperto che i quattro temi fondamentali che si riferiscono alle sfaccettature chiave della gemellarità sono: le straordinarie strutture psicologiche che emergono quando i gemelli sono concepiti, nati e cresciuti in un rapporto esclusivo; le complessità dello sviluppo psicologico nei gemelli; le sfide che sperimentano nell'affrontare il mondo gemellare e non gemellare; la rinuncia al conforto del legame gemellare.

Il primo tema comune è che i gemelli hanno due tipi di attaccamento primario che creano due identità distinte: identità individuale e identità gemellare. Questi aspetti della personalità coesistono fianco a fianco in modo complesso. Se prevalga l'identità individuale o quella gemellare dipende dai contesti sociali ed emotivi in cui essi nascono e crescono. Quando fanno esperienze soggettive, prendono decisioni e creano relazioni separatamente l'uno dall'altro, domina l'identità individuale. Quando invece sperimentano le loro vite insie-

me prendendo decisioni e sviluppando relazioni in comune, domina l'identità gemellare. Tuttavia, anche nel caso di un ottimale sviluppo dell'identità individuale, l'identità gemellare rimane una parte indelebile della loro vita. Il risultato è che spesso l'identità gemellare e l'identità individuale sono in conflitto tra loro, e questo crea conflitto nella loro relazione. Questi contrasti sono relativi sia al bisogno di identità individuale sia a un'eccessiva identificazione all'interno della coppia di gemelli che è spesso alimentata da un profondo sentimento di lealtà o di obbligo reciproco. In conseguenza a tale intreccio gemellare, il bisogno di separazione e di identità individuale genera forte ansia e conflitto, poiché la lotta per trovare la propria strada nella vita mette in discussione il legame gemellare, e questo spesso porta a complesse e intense separazioni. In altre parole, l'ambivalenza generata dal desiderio di essere molto indipendenti dal proprio gemello spesso porta a conflitti all'interno della coppia di gemelli e porta a un successivo allontanamento.

Un secondo tema emerge quando esaminiamo come i gemelli lottano per creare la separazione dal loro primario e insostituibile senso profondo di attaccamento gemellare. Data l'intricata natura dell'identità gemellare, la lotta per l'identità individuale si intreccia con il reciproco bisogno di indipendenza. L'identità individuale è quindi sempre messa in ombra dall'identità gemellare; a volte la lotta per l'identità individuale viene perseguitata, o forse addirittura maledetta, dall'identità gemellare. Il nostro studio pone domande e cerca riflessioni e intuizioni da parte dei partecipanti volontari che condividono le loro esperienze nella ricerca di identità individuale. Queste risposte rivelano sia l'importanza della genitorialità, sia l'importanza della capacità dei gemelli stessi di riconoscere come la loro identità gemellare funzioni nella loro vita. In altre parole, la capacità dei genitori e dei gemelli di comprendere il valore della loro esperienza peculiare determina la loro salute mentale.

Questo ci porta a un terzo tema che emerge dalla comprensione del fatto che i gemelli sperimentano se stessi come differenti rispetto alle altre persone non gemelle; di conseguenza, i gemelli devono sempre tenere a mente la differenza tra il mondo gemellare e quello non gemellare. Prima di essere consapevoli della loro diversità dai non gemelli, è improbabile che riconoscano come le loro lotte per l'individualità siano più impegnative, rispetto a quelle dei non gemelli, proprio a causa del loro particolare tipo di attaccamento.



In altre parole, in assenza di comprensione delle differenze tra il mondo dei gemelli, che ha modellato il loro sviluppo psicologico, e il mondo non gemellare, in cui i gemelli adulti si trovano a vivere la loro vita, è probabile che i gemelli rimangano scoraggiati nel tentativo di cercare un equilibrio psicologico. In effetti, la maggior parte dei gemelli oggi viventi rimane, a livello consapevole, ignara del disagio psicologico che prova. Poiché vivono come membri inconsapevoli di un gruppo minoritario nascosto all'interno di un confuso e più ampio mondo non gemellare dominato da individui non gemelli, sono decisamente in svantaggio.

Un quarto tema è legato alla difficoltà riguardo alle sfide che emergono nei percorsi individuali di vita dei gemelli e dal profondo conforto fornito dall'identità gemellare. L'identità gemellare si sviluppa prima dell'identità individuale, come un processo che inizia nell'utero. Di conseguenza, il più profondo senso di sicurezza e conforto psicologico di molti gemelli è spesso associato all'essere legato al proprio gemello. Questo stabilisce per loro un certo standard di connessione umana desiderato e necessario per fornire benessere psicologico. Questo intenso desiderio di connessione può portare a lottare tutta la vita alla ricerca della stessa intensa profondità di connessione con gli altri, di solito con i non gemelli. I gemelli hanno un profondo bisogno di sentirsi connessi e compresi, e quindi tendono a essere influenzati negativamente quando le relazioni funzionano secondo le norme del mondo dei non gemelli. Solitudine, depressione e/o bassa autostima sono spesso il risultato per coloro che non riescono a trovare gli elementi altamente desiderati di vicinanza, empatia e compassione. Il mondo gemellare e il legame gemellare creano un'aspettativa per le relazioni che è irragionevole nel mondo dei non gemelli. Mentre lottano con aspettative molto alte di connessione e comprensione verso gli altri, spesso sviluppano maggiori capacità di empatia, cambio di prospettiva e comprensione del mondo non gemellare. Paradossalmente, la loro maggiore capacità sociale (o acutezza interpersonale) può anche rendere la situazione più difficile, poiché possono scoprire che le loro aspettative nei confronti degli altri non sono soddisfatte nonostante pongano maggiore applicazione, cura e impegno nelle interazioni sociali rispetto a quanto farebbe un tipico non gemello. I gemelli non possono trasformare l'ambiente circostante in un mondo gemellare, non importa quanto duramente ci provino o quanto ampiamente sviluppino le loro capacità di comunicazione. Questi indi-

vidui hanno bisogno innanzitutto di comprendere appieno queste dinamiche sociali e intrapersonali in modo da poter sviluppare gradualmente modi più efficaci di pensare, rispondere e vivere come gemelli in un mondo dominato da persone non gemelle.

Abbiamo strutturato il nostro lavoro in dieci capitoli, in cui ognuno di questi temi è variamente integrato. Nel capitolo 1, Klein fornisce una panoramica delle molte sfide che emergono nell'esperienza di vita reale dei gemelli stessi. Discute dell'importanza dell'attaccamento dei gemelli e dei modi complessi in cui ciò influenza virtualmente ogni aspetto dello sviluppo psicologico. Il capitolo 1 esplora la tendenza profondamente radicata a idealizzare il legame gemellare. Tale attaccamento rende molto difficile vedere o capire le molte sfide complesse e intricate che i gemelli vivono quando affrontano l'età adulta e proseguono la loro vita.

Le descrizioni delle esperienze di vita reale dei gemelli stessi servono a modificare le idealizzazioni sociali sui gemelli. Quando viene presentata la complessa, spesso confusa e difficile realtà che molti individui gemelli affrontano nel corso della vita, diventa molto chiaro che essere gemelli è irto di sfide profonde. Le discussioni su tali esperienze sono collegate a molti dei temi principali che vengono affrontati in tutto il libro. La comprensione e la riflessione forniscono un contesto generale in cui le storie dei gemelli stessi possono essere comprese.

Nel capitolo 2, Martinez descrive nel dettaglio un approccio esperienziale o fenomenologico allo studio dei gemelli. Si contrappone a quello tipicamente adottato negli studi sui gemelli e fornisce spiegazioni del perché tale modalità sia spesso radicata in tutte quelle mitologie che alimentano le false credenze sui gemelli e sul loro legame. Martinez descrive la situazione paradossale in cui i gemelli stessi devono imparare a scoprire la loro esperienza di gemelli. Poiché crescono in un mondo che ha un linguaggio molto limitato per parlare della loro esperienza, questa si rivela non ovvia e tutta da scoprire. Questo capitolo delinea il processo attraverso il quale la ricerca fenomenologica può essere utilizzata nello studio dell'esperienza di essere un gemello in una relazione gemellare. Martinez sviluppa i concetti di base che ispirano questo approccio esperienziale o fenomenologico che permette di rendere manifesta la complessità del mondo gemellare.

Martinez è anche autrice del capitolo 3, nel quale tratta le "complessità comunicative del mondo gemellare e delle identità gemellari".

I gemelli imparano a comunicare in modi diversi da quelli dei non gemelli. Questo capitolo descrive quali siano queste differenze attraverso un esame delle condizioni di base della nostra interrelazione umana, che pur simile, è differente da quella degli individui non gemelli. Esamina la portata della comunicazione nel suo evolversi dinamicamente tramite il coinvolgimento dei vari livelli di consapevolezza. I gemelli creano un loro mondo unico senza intenzione cosciente di farlo. Il mondo gemellare è una realtà *incarnata* (embodied) che crea un orientamento verso gli altri e verso tutto ciò al di fuori di esso che è differente da quello dei non gemelli. Puntare a una piena articolazione della nostra presenza come gemelli fornisce una comprensione essenziale del mondo e dell'identità gemellare, perché l'*incarnazione* è il meccanismo attraverso il quale viene creata la realtà dell'esperienza. In quanto esseri *incarnati*, siamo già sempre immersi e impegnati in specifiche condizioni comunicative di interrelazione che funzionano in rapporto a diversi contesti, diverse capacità di espressione e percezione, diverse identificazioni di somiglianza e differenza. Attraverso una discussione sull'*incarnazione* del mondo gemellare, sulle capacità di espressione e percezione, sui processi gemellari di identificazione della somiglianza e della differenza, questo capitolo rivela le complessità comunicative delle relazioni gemellari e le loro intricate relazioni con il mondo gemellare e l'identità gemellare.

Nel capitolo 4, Klein affronta l'importantissimo tema della genitorialità come fattore critico nello sviluppo dell'identità e del mondo gemellare. La reazione che i genitori hanno verso i figli gemelli si basa sulle personali esperienze infantili, sulla tipologia di sostegno finanziario ed emotivo disponibile nella neo famiglia, sulle conoscenze relative alla crescita dei gemelli, sulla stabilità dell'ambiente familiare e sulla presenza o assenza di abusi. Le reazioni conscie e inconscie dei genitori verso i loro figli gemelli sono cruciali per l'evoluzione psicologica dell'attaccamento genitore-gemello e di quello tra i gemelli stessi. Questo capitolo affronta differenti modelli di coppia gemellare e offre narrazioni che evidenziano come questi schemi si palesino nella relazione gemellare.

Klein è anche autrice del capitolo 5, che si concentra sui cambiamenti evolutivi nelle relazioni tra gemelli. L'attaccamento gemellare inizia alla nascita ed è condiviso per tutta la vita. I cambiamenti durante lo sviluppo, che avvengono a mano a mano che i gemelli crescono, sono fortemente influenzati dall'educazione ricevuta in famiglia.

Quando i genitori sono distanti, i gemelli si rivolgono l'uno all'altro per ricevere supporto e diventano quindi essi stessi figure genitoriali l'uno per l'altro. La mancanza di attaccamento genitore-figlio è assolutamente dannosa per il benessere di ciascun gemello durante la crescita e lo sviluppo. Quando un genitore predilige uno dei gemelli, le alleanze che si vengono a creare in questo legame e che si palesano nei confronti di quello sfavorito, possono causare seri problemi in famiglia, quasi impossibili da riparare. L'attaccamento dei gemelli si intensifica e si sviluppa momento per momento a seconda della stabilità dell'ambiente circostante, delle attività condivise e delle opportunità per aumentare l'espansività e individualità. Questo capitolo identifica otto pietre miliari dello sviluppo, che abbracciano l'esistenza delle relazioni gemellari. Per illustrarle vengono utilizzate le esperienze di vita dei gemelli partecipanti. Ogni tappa fondamentale dello sviluppo presenta sfide specifiche.

Nei capitoli 6 e 7, Hart esplora il modo in cui la solitudine cronica dei gemelli rovina le esperienze vissute. La solitudine è la dolorosa sofferenza sociale che gli individui sperimentano quando le loro relazioni interpersonali vengono percepite come insufficienti in quantità e insoddisfacenti in qualità per il raggiungimento del benessere psicologico. La profonda e singolare intimità, la lealtà e la comprensione sperimentate all'interno del legame gemellare durante l'infanzia hanno creato un alto standard di legame necessario per il benessere. L'identità gemellare porta molti di essi da adulti a sviluppare una forte sensibilità ed empatia, ma anche ad avere grandi aspettative nei confronti degli altri individui e il desiderio di ricreare la stessa tipologia di rapporto anche con le altre persone. Pertanto, le interazioni sociali di molti gemelli con gli altri sembrano deludenti e superficiali. Un'intensa e cronica solitudine gemellare si riscontra spesso in quei gemelli che vivono in un confuso mondo non gemellare nel quale non riescono a soddisfare il desiderio di profonda connessione sociale. Il capitolo 6 si occupa delle voci di gemelli finora inascoltate che rivelano cosa realmente significhi la solitudine gemellare, qual è la sua frequenza e intensità, come si presenta nel corso della vita e quale insegnamento essi ne traggono. Infine, il capitolo 7 interpreta altre voci che riguardano le principali cause della solitudine gemellare e le principali strategie che essi impiegano per ridurre o gestire questi sentimenti angoscianti. La combinazione di questi capitoli di comprensione scientifica inno-

vativa e delle effettive esperienze vissute dai gemelli fornisce molte possibilità ai milioni di gemelli “con relazioni deficitarie” e gravati dal peso di una solitudine intrattabile.

Nel capitolo 8, usando altre narrazioni, Hart esplora le complesse sfide che i gemelli incontrano nel loro percorso di vita al di fuori della relazione con il proprio fratello. In questo ambiente sociale alieno, ottimizzato per coloro che non hanno fratelli gemelli, gli atteggiamenti, le aspettative e i pregiudizi dei non gemelli nei confronti dei gemelli li lasciano intimamente confusi. Infatti, l'esistenza di pregiudizi nei loro confronti rende tutti i gemelli potenziali membri di un unico gruppo minoritario, definito sin dalla gravidanza: un'entità minoritaria binariamente definita, ampiamente invisibile, geograficamente dispersa, non autocosciente e incapace di autoidentificazione. Non essendo ancora membri di questa peculiare minoranza, i gemelli non solo sperimentano il danno psicologico causato dal pregiudizio delle persone non gemelle, ma non riescono neanche a beneficiare dell'appartenenza potenzialmente generata dal loro status di minoranza. Questa realtà paradossale, se combinata con l'identità gemellare, spiega perché i gemelli trovano psicologicamente difficile sviluppare i loro percorsi di vita in un mondo non gemellare. Queste dinamiche intrecciate spiegano perché molti gemelli sperimentano non solo insuccesso nelle loro interazioni sociali, ma anche ricorrenti sentimenti di solitudine gemellare e una confusione psicologica scarsamente comprensibile.

Il capitolo 9 è dedicato alla discussione della separazione, o allontanamento, tra gemelli. Scritto da Martinez, questo capitolo presenta l'esperienza reale di distacco condivisa con noi da cinque dei gemelli nostri collaboratori. Martinez mostra come il legame gemellare stesso, così familiare e confortante nell'infanzia, può diventare la fonte di allontanamento tra i gemelli nell'età della crescita e adulta. La lotta per l'identità individuale è un punto di difficoltà per tutti i gemelli, e il conflitto tra identità individuale e gemellare può portare a durevoli conflitti tra coppie di gemelli. Martinez dettaglia i contesti relazionali attraverso i quali queste esperienze emergono. La distinzione tra comunicazione *intrapersonale* e *interpersonale* è mostrata come la chiave per lo sviluppo di un'identità individuale che possa controbilanciare l'identità gemellare.

Il capitolo 10 è stato scritto da Klein e si concentra sulla psicoterapia. I gemelli si avvalgono della psicoterapia per ragioni diverse che sono tipicamente legate alla capacità della famiglia di essere o meno

in sintonia con le loro difficoltà. Il modo in cui i gemelli affrontano l'attaccamento che condividono con il loro gemello e gli eventi stressanti che hanno dovuto elaborare da bambini e da adulti è molto variabile, e quindi non esiste una psicoterapia adatta a tutti i gemelli. Poiché i gemelli si misurano in modo naturale l'uno con l'altro, spesso hanno difficoltà a vedersi indipendentemente da come li vede il loro gemello. La migliore strategia per aiutare i gemelli a sviluppare una piena identità individuale è incoraggiarli a essere orgogliosi di se stessi indipendentemente da ciò che pensa il loro gemello. La psicoterapia può aiutare i gemelli a sviluppare in autonomia interessi e amicizie e a sentirsi a proprio agio nell'essere se stessi. Questo capitolo discute 22 domande specifiche che gli psicoterapeuti dovrebbero porre ai loro pazienti gemelli e 5 domande che i gemelli dovrebbero porre agli psicoterapeuti. Identifica anche 7 malintesi comuni che creano impasse nel trattamento con i gemelli e descrive obiettivi terapeutici realistici che promuovono relazioni mature tra gemelli.

Riunirsi per la stesura di questo libro è stato un viaggio molto intenso, stimolante e, a volte, difficile. Essendo tutti gemelli, ci sono state molte cose che abbiamo semplicemente “capito” delle prospettive dell'altro sin dal nostro primo incontro. Come autori, questo “capire” cosa significa sentirsi riconosciuti e compresi proprio come gemelli, e la conseguente identificazione che ne emerge, è diventato la base sulla quale abbiamo cercato di sviluppare questo libro.

Naturalmente, l'esperienza di essere gemelli è molto complessa, e solo perché condividiamo idee e connessioni profonde non significa che il nostro lavoro insieme sia stato privo di sfide. Siamo, dopo tutto, tre persone molto differenti con insiemi di competenze professionali eterogenee. Riunire queste diverse competenze professionali in modo sinergico ha creato quello che crediamo sia un lavoro veramente unico per fornire una nuova ed essenziale comprensione della reale esperienza dell'essere gemelli. Il lavoro di Klein come psicologa – particolarmente nota a livello mondiale per l'attenzione nei confronti dei gemelli – ha definito il terreno concettuale comune a partire dal quale si è svolto il nostro lavoro; ma le competenze professionali di Hart e Martinez sono state cruciali nel trasformare quel fondamento in una nuova prospettiva di comprensione delle esperienze vissute dai gemelli. In parole povere, l'intreccio di queste tre prospettive complementari ha prodotto un lavoro sui gemelli partendo dai gemelli, che è certamente più della somma delle parti che lo compongono.

Noi tre autori abbiamo intrapreso questo progetto con la nobile aspirazione di aiutare i gemelli – così come tutti coloro che sono interessati alle relazioni umane – a raggiungere una più profonda comprensione di ciò che significa sia essere un individuo gemello, sia essere un gemello in relazione con il proprio gemello. Speravamo anche che, così facendo, queste nuove intuizioni potessero fornire conforto psicologico ai molti milioni di gemelli contemporanei che hanno vissuto delle sfide durante il loro percorso di vita. In effetti, alcuni aspetti della nuova comprensione presentata in questo lavoro possono persino rivelarsi utili a quei gemelli che desiderano lavorare sia sul proprio sviluppo psicologico sia sulle dinamiche della loro relazione con l'altro gemello.

Sembra opportuno terminare questa introduzione al nostro lavoro con una dedica. Questo libro è dedicato alle molte decine di milioni di gemelli che vivono in questo mondo di non gemelli e che hanno sperimentato e sperimentano sfide sia nei loro percorsi di vita individuali sia nelle loro relazioni esterne. Speriamo che questo lavoro porti con sé la speranza di un futuro individuale più luminoso.