



# Uit 1 nest

**WAAROM  
JE BROER  
OF ZUS  
BEPAALT  
HOE JIJ BENT**

De langste relatie van je leven is die met je broer of zus. Journalist Eva Munnik (43) ontdekt dat – hoewel ze weinig contact met haar broer onderhoudt – hij toch flink wat invloed heeft op hoe ze in het leven staat. Onderzoek bevestigt dat: “Broers en zussen vormen je identiteit. Als je een andere broer of zus had, zou jij een ander persoon zijn.”

Mijn broer is 1 jaar jonger dan ik, maar ondanks het kleine leeftijdsverschil is het enige wat we gemeen hebben dat we sociaal zijn en van een grapje houden (al vindt hij mij niet grappig). Als ik door mijn telefoon ga, vind ik gemiddeld 1 appgesprek per jaar met mijn broer en dat gaat niet verder dan: ‘Volgende week vieren we mijn verjaardag. Kijk maar of je komt.’ Zo’n bericht dat hij naar iedereen tegelijk stuurt. We zien elkaar heel af en toe op een kinderverjaardag. Als kind waren we al niet close. Je zou denken dat zijn invloed op mijn leven minimaal is geweest, maar een tijdje geleden kwam ik erachter dat het tegendeel waar is. Ik was overspannen en besloot in therapie te gaan. Toen ging het al snel over mijn jeugd, want daar vragen psychologen standaard naar. Mijn vader en moeder waren fantastisch, maar ze hadden natuurlijk zo hun eigenaardigheden en die zat ik nu te analyseren bij mijn psycholoog (ik kan het iedereen aanraden). So far niks bijzonders, maar toen kwam het gesprek op een onderwerp dat me wel verraste: mijn broer.

En op de impact die hij had gehad op hoe ik in het leven sta. Ik wuifde de suggestie in eerste instantie weg, hij leek me totaal niet relevant. We zien elkaar amper, hij was gewoon iemand die in hetzelfde gezin opgroeide. Maar volgens mijn psycholoog is juist hoe de relatie met je broer of zus was van grote invloed op hoe je wordt. Dat geldt niet alleen voor mij. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat wie je broer of zus is, wat voor persoon, effect op ieders ontwikkeling heeft.

## ELK EEN EIGEN NICHE

De Amerikaanse professor Jonathan Caspi is expert op broers-en-zussengebied. Hij zegt dat het belangrijk is om te doorgronden welke invloed je broer of zus op jou had, want zo kom je erachter waarom je in het leven welke keuzes maakt. “Broers en zussen vormen je identiteit. Als je een andere broer of zus had, zou jij een ander persoon zijn.” Dat is niet per se omdat je je broer of zus imiteert, maar vaak juist omdat je het tegendeel doet, zegt Caspi. “Broers en zussen blijken in persoonlijkheids- en fysiologische tests net zo verschillend van elkaar als van vreemden, ondanks de genen en de opvoeding die ze delen.” Dat komt volgens Caspi doordat broers en zussen – onbewust – proberen om zich te onderscheiden, vooral als het gaat om 2 zussen, 2 broers of broers en zussen die bijna even oud zijn. Waarom? Om aandacht van hun ouders te krijgen. Daarom kiest elke broer of zus een eigen ‘niche’ die niet lijkt op die van de ander. “De oudste kinderen hebben de neiging om zich aan de regels te houden en goede schoolresultaten te halen, vooral meisjes. De jongere →

**Broers en zussen blijken, ondanks dezelfde genen en opvoeding, net zo van elkaar te verschillen als van vreemden**

## Oudste kinderen hebben de neiging zich aan de regels te houden; jongere broers en zussen nemen meer risico's

broertjes en zusjes zijn eerder rebels en nemen meer risico's, ze komen daarom ook vaker in sportcarrières terecht." Het lijkt wel of deze dokter Caspi het over mijn broer en mij heeft. Dit is exact hoe het tussen ons ging: hij was populair (wekelijks een kinderfeestje) en sportief (voor mijn gevoel bestond mijn halve jeugd uit rondhangen in de voetbalkantine en banen vegen na zijn tenniswedstrijden). Ik was niet populair (1 keer per 5 jaar een kinderfeestje) en zat altijd met mijn neus in de boeken. We waren verschillend en werden steeds verschillender terwijl we volwassen werden, lijkt wel.

### VEEL OF WEINIG RUZIE

Kirsten Buist van de Universiteit Utrecht promoveerde als gezinsonderzoeker en kwam er bij haar aanstelling achter dat er amper lessen of onderzoek waren naar de broer-zusrelatie. Daarop besloot zij zich op die relatie te focussen. Zij ziet ook dat broers en zussen die rivaliteit met elkaar hebben, eerder andere keuzes maken in het leven. "Mijn kinderen zijn 13 en 10 en toen ze klein waren, zag ik dat gebeuren. Dan zei de een: 'Ik lust geen broccoli' en verzekerde de ander me vervolgens: 'Ik vind het wél lekker, mama.'" Ook professor Caspi zegt dat de competitie met je broer of zus je keuzes bepaalt en daardoor vormt hij of zij de basis voor allerlei grote beslissingen. Volgens hem blijft je broer of zus altijd je

referentiekader voor succes. Onderzoek toont volgens hem aan dat mensen die meer geld verdienen dan hun broers of zussen gelukkiger zijn. Dus los van wat hun salaris is, alleen al dat het meer is dan wat die broer of zus verdient, is genoeg.

Maar Kirsten Buist ziet ook een ander effect. Vaak groeien broers en zussen juist naar elkaar toe en kiezen dezelfde richting in het leven. "Mijn partner is architect en zijn broer ook. Zelf had ik als puber een oudere zus die heel alternatief werd. Dat vond ik interessant en dus ging ik ook die kant op. Als er weinig rivaliteit is, bestaat de kans dat je elkaar juist versterkt in interesses." Wat volgens onderzoek vooral invloed op je heeft, is of je een warme relatie had met je broer of zus, of juist veel ruzie. Buist: "Wie goed contact had met zijn broer of zus, heeft later minder last van angst, depressie en agressie. Een verklaring kan zijn dat als je thuis leert op een negatieve manier met conflicten en mensen om te gaan, je dat ook naar buiten toe gaat doen."

### HET BRAVE MEISJE

De frustratie die onderzoeker Buist het allermeeft terug hoort als mensen na afloop van een lezing met haar komen praten, is in de schaduw staan van 'de ster van het gezin', het lievelingetje. "Het is frappant hoe vaak mensen naar mij toekomen om te vertellen over hun broer of zus die het favoriete kind van hun ouders was. Maar het is logisch dat dat veel impact heeft. Het is een heel primair en kwetsend gevoel om als kind het idee te hebben dat je achtergesteld wordt. Dat werkt nog lang door in je leven."

Dat lievelingetje thuis, dat was Renée (35), tegen wil en dank. In tegenstelling tot mij is zij wel heel close met haar broer en zus, ze gaan zelfs met hun gezinnen samen op vakantie. Wel heeft Renée het gevoel dat haar rebelse oudere zus die zo hevig puberde en de blowende broer die niet wilde deugen, haar in een soort permanente rol van braaf meisje hebben gedrukt. "Mijn ouders hadden hun handen vol aan mijn broer en zus. Ik besloot al jong dat ik ze niet nog meer grijze haren zou bezorgen. Daarom gedroeg ik me voorbeeldig, ik was de oogappel van mijn ouders. Nu nog ben ik degene die de harmonie bewaart tijdens gezamenlijke vakanties. Maar als volwassene erger ik me soms aan

die mal waar ik in het gezin in zit en vraag ik me af of die wel bij me past. Zo lief en flexibel ben ik misschien wel helemaal niet."

Renée denkt dat ze braaf werd door haar broer en zus, maar dat ze dat van nature niet is. Ook ik vraag me af: zou ik zonder die sportief uitblinkende broer nu wél zelf aan sport doen? En andersom: wie weet was mijn broer wel een stuur geweest als ik die rol niet had 'ingepikt'? Buist vermoedt dat het effect niet zo groot is: "De blauwdruk van je persoonlijkheid is ingebakken. Natuurlijk kunnen temperamenten elkaar versterken of verzwakken, maar ik geloof niet dat je persoonlijkheid radicaal anders zou zijn zonder deze broer of zus. Bovendien zijn er zo veel andere toevalligheden die een rol spelen bij je ontwikkeling, zoals de vrienden die je maakt of die ene mentor die op je pad komt. De relatie met je broer of zus is een wezenlijk onderdeel van je ontwikkeling, maar nou ook weer niet de grootste invloed. Het zou wel goed zijn als er meer onderzoek naar kwam, want het is een ondergesneeuwd onderwerp, omdat het een vanzelfsprekende relatie is waar mensen over het algemeen niet bij stilstaan."

### BEVRIJD JE UIT JE ROL

Psycholoog en coach Edith ter Hoeven denkt dat het goed is dat ik terugblik op mijn jeugd en mijn broer. "Als je die invloed niet helder krijgt, blijf je namelijk 'onvrij'. Dan blijf je heel erg in die rol die je – mede door die broer – hebt aangenomen. Je wilt gezien worden door je ouders, dat willen we allemaal, en daarom ga je proberen uit te blinken in jouw talent. Als je niet kunt tippen aan die broer, zoek je immers iets anders. Vervolgens ontstaat er een zelfbevestigend patroon: je gaat dat ene steeds meer ontwikkelen, je er nog meer in bekwamen. En dan ben je opeens 30 of 40 en denk je: wat apart, ik heb helemaal geen contact met de andere kanten van mezelf. Iets in je karakter is op de

achtergrond geraakt, omdat jij je hebt gericht op een ander deel van jezelf. Als dat gaat wringen, is het tijd om je dat stukje toe te eigenen. Dan ben je weer vrij en veelzijdiger."

Edith heeft persoonlijk ook ervaring met het 'overmatig ontwikkelen' van bepaalde kanten van je karakter. "Ik ben de derde in het gezin en probeerde vroeger altijd luchtigheid in huis te brengen, omdat mijn ouders al zwaarbelast werden. Nu nog merk ik dat ik de neiging heb om met een grapje of speelsheid iets te verpakken. Ik heb pas later in mijn leven geleerd om serieus iets aan de orde te stellen. Als je er last van hebt, is het goed om er iets mee te doen."

Binnen het gezin je rol veranderen is een uitdaging, denkt Ter Hoeven. Bijvoorbeeld voor Renée, die niet meer het brave meisje wil zijn als ze met haar familie op vakantie is. "Ga je op vakantie met je broer en zus, dan zul je op Schiphol al merken dat je weer dat meisje van vroeger bent. De broer-zusrelatie is inderdaad meestal de langste relatie in je leven, dus het is lastig om je daaruit te bevrijden. Het goede nieuws is dat dat in nieuwe situaties en nieuwe relaties makkelijker kan. Als je eenmaal inziet welke kanten je wat minder hebt ontwikkeld, kun je die aandacht geven en trainen, je vergroot je veelzijdigheid. Renée kan misschien op haar werk of in haar relatie best minder 'braaf' worden."

### BUITENBEENTJE

Mijn broer is in Almere blijven wonen, heeft veel tattoos en is nog steeds dagelijks in de sportschool te vinden. Tegenwoordig doet hij aan footgolf, hij →

Ga je op vakantie met je familie, dan merk je op Schiphol al dat je weer dat meisje van vroeger bent



haalde zelfs het WK. Ik ging naar het gymnasium en studeerde cum laude af, woon in Amsterdam en lees veel. Ik zou zeggen dat we onze 'niches' to the max hebben uitgewerkt. Al heeft mijn broer nog wel een hbo-studie afgerond, op latere leeftijd, dus een beetje studeert ook in hem te zitten. Met mijn psycholoog heb ik de invloed van mijn broer uitplozen. Ik ben erachter gekomen dat ik bepaalde gedachten heb over mezelf die niet alleen van mijn ouders of omgeving komen, maar ook van mijn broer. Dat hij zo sportief was en veel vrienden had en ik niet, heeft bij mij het idee versterkt dat ik 'anders' ben. Een buitenbeentje ben ik me altijd blijven voelen, ook omdat ik als eerste van de familie ging studeren en steeds in omgevingen kwam waar ik afweek van de rest. Dat de leeftijdgenoot met wie ik opgroeide – mijn broer – mij niet echt begreep en wél perfect leek te passen in onze omgeving, heeft mijn buitenbeentjesgevoel gevoed. Dat is niet erg en het is zeker niet zijn schuld, maar het is wel fijn om te weten. Ik heb mezelf beter leren kennen en begrijp nu waar het anders-zijn-gevoel vandaan komt. Dat helpt me het te omarmen: ik ben eigenlijk heel trots op mezelf dat ik mijn eigen pad heb gekozen. De buitenbeentjesrol past prima bij mij.

**Dat degene met wie ik  
opgroeide wél leek  
te passen in onze  
omgeving, voedde mijn  
buitenbeentjesgevoel**



Mijn inzicht is een mooi resultaat van het onderzoeken van die broer-zusrelatie, vindt coach Edith ter Hoeven. "Stap 1 is ontdekken hoe je in elkaar zit en waarom. Met mededogen en mildheid naar jezelf kijken is goed, want als je niet zo streng meer bent voor jezelf, ontspan je meer. De scherpe randjes gaan dan misschien wel van die overontwikkelde eigenschappen af. Als je eenmaal weet waarom je wilt uitblinken in je werk of op intellectueel gebied, hoeft het niet zo nodig meer en neemt het gezondere vormen aan."

Renée en ik waren misschien niet radicaal anders geweest met andere broers of zussen, want we zijn nou eenmaal wie we zijn. Maar ons leven was mogelijk net iets anders gelopen als Renée niet die rebelse oudere broer en zus had gehad en ik niet met die sportieve broer was opgegroeid. We zullen het nooit zeker weten. Misschien praat ik er eens met mijn broer over, bij ons jaarlijkse ontmoetingsmoment op een kinderverjaardag. Misschien heeft hij wel een enorme (irritante) impact ervaren van het opgroeien met mij als zus of ziet hij het heel anders. Wie weet hebben we wel een goed gesprek en worden we – op onze oude dag – toch nog close. Dat zou ik leuk vinden, maar het is hoe dan ook oké. ■