

Gelosia entre nens

És una reacció corrent entre infants d'1 a 7 anys, però pot generar conflictes considerables

TEXT: JORDI BARRIS I SANTIAGO BATLLE (*)

(*) *Psicòlegs clínics infanto-juvenils i d'adults. Heia Psicologia, col·laboradors de Clínica Quirúrgica Onyar, GEM Olot i Hospital de Figueres (www.beiapsicologia.com)*

La gelosia és una reacció corrent entre infants d'1 a 7/7 anys, tot i que s'afirma que als 5 mesos de vida ja pot aparèixer. Durant el primer any de vida es desenvolupa el vincle amb aquelles persones amb qui exerceixen més contacte, fet que comporta una vinculació emocional i necessitat de proximitat física. La gelosia sorgiria quan es percep l'amenaça/es (errònies o no) respecte a aquesta vinculació afectiva; seria, doncs, la por a perdre l'afecte o la primacia de l'afecte. La persona gelosa tendeix a considerar les persones estimades com a «objecte de la seva propietat» i la por que percep (sovint distorsionada) a perdre-les fa que s'activi aquest sentiment que té com a objectiu posar en marxa conductes per rebre l'atenció que es tem perdre. En la infància, el motiu més habitual de l'aparició del comportament gelós és el naixement d'un nou germà, perquè hi ha un descens o percepció d'un descens de l'atenció rebuda desplaçada al nou ger-

– Factor biològic/genètic.
– Pares que estableixen comparacions; amb conflictes conjugals; amb manifestació de no haver-los desitjat.

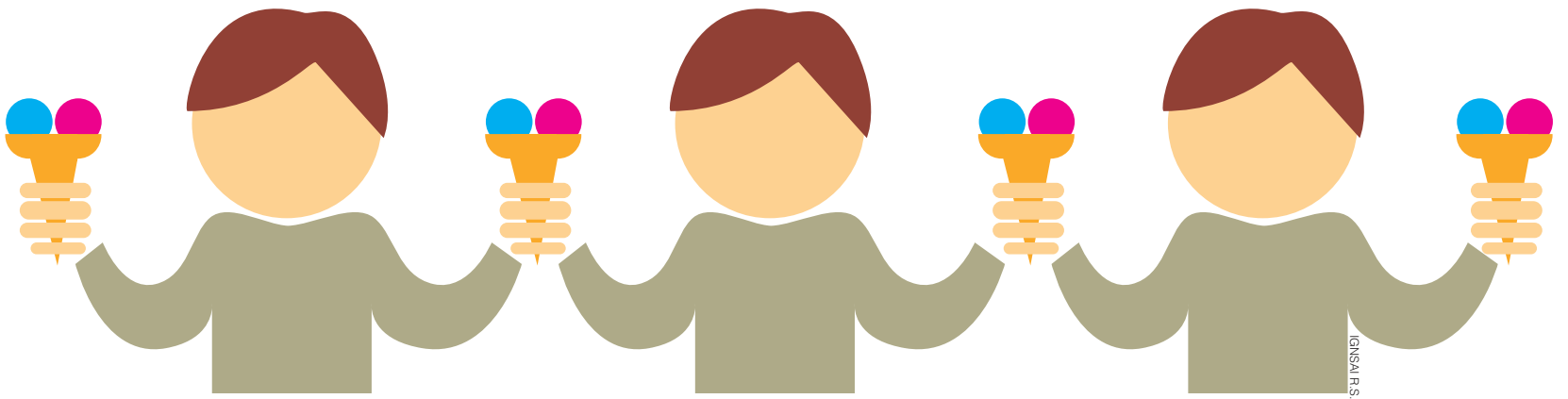
CONSELLS PER EVITAR GELOSIA ENTRE NENS

– Família: No establir comparacions entre germans ni respecte a l'afectivitat, ni a habilitats ni destreses... perquè provoquen rivalitats; evitar comportaments que provoquin inseguretat emocional (dir «si no menges no t'estimo», «m'estimo més en... perquè és bo i tu, dolent»); no fer diferències notòries respecte al temps d'atenció (els pares han de proporcionar a cadascun dels seus fills una atenció individual cada dia, encara que siguin uns minuts); cal que els sentiments es manifestin, s'exterioritzin i informar el nen/a dels canvis, aspectes inesperats, perquè la informació fonamenta la seguretat; donar-li l'oportunitat que expressi els seus sentiments, preocupacions, alegries...; no des-

viments dins de la mare,...

Expliqui-li el món dels nadons. Mostri-li fotos i roba de quan ell o ella n'era un, i expliqui-li la història dels seus primers dies, de la il·lusió amb què els pares van preparar les seves coses. Li agradarà saber que abans del seu naixement se li va prestar tanta atenció com al nou nadó. Si en té l'oportunitat, visiti amics o familiars que tinguin un nounat a casa, perquè vegi com s'alimenten i quant dormen els primers mesos: és molt normal que esperin que el seu germanet o germaneta jugui amb ells tot just després de néixer, i s'emporten una gran desil·lusió quan veuen que no ho fa. Deixi que participi en les converses sobre el nou nadó i compti amb la seva opinió per triar-ne el nom.

Al mateix temps, no deixi de dedicar-li una atenció especial, a conversar de les seves coses, les seves experiències, les seves inquietuds. No centri totes les converses en el futur nadó. Faci'l sentir que encara mantenen una



mà. Pot comportar regressió a etapes anteriors.

S'ha de tenir en compte que també es pot presentar la rivalitat fraterna, aquesta mena de competència entre germans. En famílies nombroses és més difícil l'aparició de la gelosia, perquè és més difícil reclamar l'exclusivitat de l'afecte dels pares i també si la diferència d'edat entre germans és superior a 3 anys és més difícil l'aparició de gelosia vers el petit perquè aquest ja serà prou madur com per necessitar l'afecte patern. Igualment és important el lloc que s'ocupa entre els germans: el primer fill pot tenir gelosia cap al pare mentre que l'últim fill sol estar més protegit; els fills intermedis tenen menys freqüència de gelosia perquè interactuen amb els petits i grans. Finalment, l'aparició a la família d'un germà adoptat pot generar gelosia igualment entre els fills biològics com si fos també germà biològic.

LES MANIFESTACIONS DE LA GELOSIA

– Comportamentals/conductuals: Aïllament social, ploriqueig, rebequeries, mutisme, protestes constants, rebuig a menjar i a qualsevol ajuda, robatoris, tricofilomania (arrencar-se els cabells), monopolització de la mare, agressivitat destructiva, complexos d'inferioritat, rebuig de les responsabilitats, inseguretat/desconfiança.

– Psíquiques: Susceptibilitat exagerada, actituds reivindicatives, ressentiment, crueltat contra animals, mentides/fabulacions, terrors nocturns, insomni.

– Psicosomàtiques: Enuresi (orinar-se), encopresi (fer-se caca), vòmits, anorèxia (rebuig al menjar), mareig, cefalees.

– Escolars: Dificultats d'aprenentatge, quequeig, aïllament, negativisme, absentisme, incompliment de normes, desafiament a mestres.

– Familiars: rivalitat i alteracions de la relació entre germans, enveja, susceptibilitat, petits robatoris, fugides de la llar, sentiment d'abandó, aversió/rebuig/sobreprotecció cap al nou germà.

Entre els factors de risc per a l'aparició de comportaments gelosos s'ha de valorar:

– Nens retrets i insegurs; afectivament dependents; submisos, tímids i excessivament sensibles; sobreprotegits; amb dificultats d'adaptació en àmbits que els són familiars.

envolupar actituds sobreprotectores perquè limiten el desenvolupament de l'autonomia i prorroguen la dependència afectiva.

– Escola: No establir diferències, preferències, comparacions entre els diferents alumnes; no fer manifestacions d'expectatives acadèmiques com a element negatiu; proporcionar una atenció individualitzada a tots els alumnes; donar reforç positiu social igual a tots els alumnes; facilitar canals de comunicació emocional-afectiva; proporcionar un clima positiu a l'aula que faciliti unes bones interaccions.

L'ARRIBADA D'UN NOU GERMÀ

Un dels terrenys que més preocupa i inquieta els pares pel que fa a la gelosia és l'arribada d'un nou membre a la família i com repercutirà en els germans que ja en formen part. Quan un nou nadó entra a la llar, és comú que els infants assumeixin amb dificultat que han de compartir el protagonisme a la família, però la gelosia es pot controlar amb atencions i comprensió abans, durant i després del naixement. Per al germà o la germana gran, pot arribar a suposar la vinguda d'un intrús que ve a usurpar el seu lloc de «rei de la casa». El control de la gelosia infantil dependrà en bona mesura de la forma com els pares gestionin l'anunci de l'embaràs i el naixement, moments en què l'amor, la comprensió i l'atenció seran els instruments perquè l'infant no se senti «destronat».

– **Preparant el terreny:** Triï el moment adequat per informar-lo de l'arribada del nou germà. Expliqui-li què passarà. Faci-li saber com influirà el nou nadó en la seva vida. Expliqui-li tant les coses positives, com les negatives: canviar d'habitació, compartir els joguets, ajudar la mare i el pare, fer de germà o de germana gran... Respongui les seves preguntes i inquietuds d'acord amb la seva edat i el seu nivell de maduresa. Satisfaci-li les inquietuds sobre com es desenvolupa el nadó al ventre de la mare en termes que pugui comprendre.

Involucrí'l en el procés de l'embaràs. Porti'l a la consulta del ginecòleg o de la llevadora perquè escolti els batecs del cor del seu futur germanet o germaneta. Faci'l participar en els jocs d'estimulació prenatal. Animi'l perquè parli al nadó al ventre, perquè senti els seus mo-

relació especial en la qual continua sent únic, malgrat que arribin més fills o filles.

Faci'l participar dels canvis a casa per preparar l'arribada del nou membre, de manera que pugui col·laborar-hi i participar-hi: preparar les coses per al nadó, ordenar els armaris... Si l'arribada del nou membre de la família comporta un canvi d'habitació, faci-ho amb l'antelació suficient perquè no ho associï a l'arribada del nadó i no el culpi d'això. Faci els altres canvis necessaris en la vida del seu fill o filla amb antelació a l'arribada del nadó (treure-li el xumet, canviar-lo del bressol al llit o portar-lo a la guarderia o a escola) i així no els associarà amb l'arribada del germà.

– **El nadó ja ha nascut:** Tracti que el germà o la germana sigui un dels primers a visitar-lo i en la primera visita dediqui-li una atenció exclusiva. La primera vegada que vegi el nounat, és aconsellable no tenir-lo en braços i que sigui ell qui pugui acariciar-lo i fins i tot agafar-lo. Deixi que toqui i que acaroni la germaneta o el germanet des del primer dia.

De tornada a casa, tracti que cooperi tant com sigui possible en les cures del nadó; pot donar-li el biberó, ajudar a vestir-lo o gronxar el bressol per adormir-lo. Si la criatura ignora el nouvingut no forci la situació, quan ho cregui convenient se li acostarà.

Tregui temps d'on pugui per dedicar-li en exclusiva.

– **I si apareix la gelosia?** Reservi un temps especial per estar amb el seu fill gran i no permeti que res hi interfereixi. Abraci'l, canti-li o lleixi-li un conte. Com menys canvis es produeixin en la seva rutina, menys estrès sentirà. Procura no fer distincions en el temps que dedica a un fill i a l'altre i en l'atenció que els dóna. Eviti establir comparacions. Se les agafarà malament i se sentirà menyspreat. La seva ment les interpretarà com un senyal que abans ho feia tot bé i ara el seu germanet o la seva germaneta li fa la competència.

Informi el seu entorn de la gelosia que pateix el seu fill o filla gran. Demani a amics i familiars que li demostrin interès. En aquests casos, és molt habitual que tots diguin com de bonic és el petit i que el germà major passi desapercebut, fet que aguditza la seva gelosia.