



GERMANS... CONVIVÈNCIA PACÍFICA? GELOS, RIVALITATS I ALTRES DINÀMIQUES

M. Helena Tolosa Costa

"les relacions entre germans, o cosins que fan de germans, obren un gran ventall de possibilitats: des del respecte, la gelosia, l'enveja, la rivalitat, la competència, l'amistat, l'afinitat absoluta o la disparitat més gran de gustos, temperaments i caràcters. I nosaltres, els pares i mares, hi som al mig intentant dirigir una orquestra on tothom trobi el seu lloc, soni amb una mínima harmonia ... i ningú marxi amb el flabiol sonant!"

1. RELACIONS ENTRE GERMANS

Cal diferenciar la gelosia, la rivalitat fraterna, la competència i l'enveja:

○ Gelosia: Implica tres persones.

La gelosia només es dona entre persones que s'estimen. És la por a perdre l'afecte de l'altre, es dona quan l'amor del gelós és receptiu, immadur, pensa en rebre però no en donar, és dependent de l'afecte de l'altre. Si no hi ha amor no podem parlar de gelosia. La gelosia és un conflicte triangular, és la interferència d'un tercer en una relació de parella. Sovint, el tercer no existeix i, s'hi existeix no és rival, però, als ulls del gelós, el tercer, (fantasma o no) és l'objecte sobre el qual projecta la por de perdre l'afecte de l'altre. S'és gelós del que s'estima.

○ Rivalitat fraterna:

Consisteix en prendre els germans com a rivals de pràctiques per a la socialització i la competència social. És un assaig del que serà després ser home o dona al món.

○ Enveja, implica dues persones.

El bé de l'altre em fa patir. Es desitja allò que no es té i s'enveja a l'altre justament perquè ho posseeix. Es pot arribar situacions en les que un prefereix destruir el que s'enveja (o el qui s'enveja) abans que contemplar com en gaudeix l'altre. L'enveja és la frustració del desig de progressar que normalment tenim reprimint i que, el progrés de l'altre ens torna a la consciència i hem de tornar a reprimir.

○ Competència.

Implica una dinàmica enfront els pares o de qui sigui per "guanyar punts".

- Tant en el cas de l'enveja com de la gelosia parlem d'actituds immadures, amb poca o molt poca autoestima dependent del grau d'enveja i de gelosia.
- Quan no es manifesta amb un excés d'agressivitat, la rivalitat i la competència entre germans són sentiments inevitables.

2. GELOSIA

- La gelosia es dóna sobretot en l'edat egocèntrica entre els 3 i 5 anys, on el nen encara no ha arribat a la capacitat de reflexió que arriba cap als 6 anys, edat de l'inici de la socialització, del descobriment del compromís, de la moral, de la llei i de la trampa. Però també es pot donar en altres etapes de tendència egocèntrica com moments de crisi, de canvi, a l'entrada de l'adolescència, on hi ha una feblesa del jo.
- No sempre està relacionada amb la posició que ocupa el germà. Depèn del temperament, de l'atenció que es dóna a l'altre germà, del moment que està vivint la família, de l'atenció que es donava al fill abans de l'arribada del nou germà....
- Té a veure amb la pèrdua d'amor, amb la inseguretat de no sentir-se prou reconegut. Té un patiment psíquic, un dolor amb una causa que produeix uns efectes: dolor psíquic, angoixa, sentiment de pèrdua, ... i es pot manifestar.

En la gelosia hi ha amor i odi dirigits vers la mateixa persona, i això genera un sentiment de culpa que es pot fer insuportable i retornar sobre un mateix amb regressió introversió o al contrari, vers els altres amb fúria i agressivitat.

○ Situacions en les que es pot manifestar la gelosia:

- el naixement d'un germà,
- l'entrada a l'escola,
- l'absència llarga dels pares,
- l'excés d'avisos i control per part dels pares sobre un fill.

○ La gelosia es pot expressar de maneres diferents:

- Agressió amb els germans o amb els pares, desobediència, inapetència, enuresi (tornar a fer-se pipí al llit), recloure's en el seu propi món, no jugar amb els seus germans,
- conductes regressives: aparició de conductes i comportaments propis de nens més petits -fer la pipa, voler tornar a utilitzar bolquers, parlar com un bebè, demostrant un sobtat interès per les joguines dels més petits, voler tornar a prendre el biberó, a utilitzar el xumet, trastorns en el dormir, malsons nocturns....
- reaparició de por i ansietats superades, por a dormir tot sol i exagerada afecció per la mare o el pare
- males notes
- extrema docilitat amb els germans,...

○ Algunes pautes clares:

- Ajudar-los a expressar els seus sentiments, no censurar-los. Posar-los-hi nom. Acollir. Encara que el nen es queixi que l'altre té més privilegis i no sigui cert.
- Donar informació clara de l'arribada d'un futur germà. Que sigui una experiència que hi pugui participar en els preparatius, viure-la, preparar la incorporació a casa... si ho vol.
- No exigir als fills grans que tinguin cura dels més petits sense haver-ho consensuat prèviament.

- No establir comparacions entre germans.
- Evitar comportaments que provoquin inseguretats emocional com per exemple "sinó menges no t'estimo", "m'estimo més a per què és bo i tu dolent.
- No fer diferències extremes respecte el temps d'atenció. Cuidar l'espai individual.
- Si cal felicitar o censurar a algun fill no fer-ho en relació al a la seva ubicació dins la família, sinó en relació amb la seva naturalesa i edat. Evitar responsabilitzar el gran de la conducta dels germans.
- Empatitzar amb ell si el pare o la mare van tenir aquest sentiments de petits.
- No deixar-se manipular.
- Si veiem que la gelosia fa patir excessivament al fill, buscar l'ajut d'un especialista i anar-hi en primera instància sense la presència del nen, ja que el problema pot ser que no sigui seu, sinó familiar.

3. IDEES PER PROMOURE UNA MILLOR CONVIVÈNCIA FRATERNAL

○ Algunes actituds i actuacions per millorar les relacions entre els germans.

♥ Cadascun dels nostres fills és diferent

- És important que sapiguem reconèixer i reforçar el que tenen de positiu.
- No comparar.
- Els pares s'han de convèncer de que els fills, grans i petits, es beneficien més de la seva estimació per separat. Potenciar els espais màgics amb cadascú.
- Valorar-los i tractar a cadascun segons la seva edat i la seva personalitat. Respectar la individualitat. Cal tractar tots els nostres fills de forma equitativa (que no vol dir tractar-los a tots igual i donar-los el mateix, sinó a cada un segons les seves necessitats i característiques).
- Cadascú ha de trobar el seu lloc a la família i més endavant a la societat.
- En les famílies reconstituïdes és important que els germans biològics conservin moments especials amb cadascú dels seus pares.

♥ A compartir no s'aprèn de forma espontània i cal ensenyar a fer-ho

- Fomentar la capacitat de jugar junts, de col·laborar i compartir.
- Ensenyar pautes per marcar temps, ensenyar a compartir i a jugar.
- Compartir-ho tot és perillós. Cada infant necessita tenir un espai només seu: habitació, armari, calaix, bagul,....
- Donar importància a parlar i negociar amb els fills sobre el que es vol deixar a l'altre, perquè li va petit o ja no ho utilitza.



IDEES PER GESTIONAR LES BARALLES I ALTRES INCIDÈNCIES FRATERNALS

Quan la gelosia, enveja o rivalitat s'han instal·lat entre els germans, les discussions, els conflictes i les baralles poden ser contínues i, llavors, hem de trobar formes d'actuar davant d'elles. Algunes estratègies que poden ser útils:

- **Parlar amb els nostres fills sobre els mètodes que considerem acceptables** per resoldre les discussions i baralles i prendre acords amb ells sobre normes de funcionament.
- **Aprendre a negociar:** fer una llista de distintes formes de prendre decisions quan hi hagi desacords que acaben en baralles:
 - tirar una moneda per veure qui juga primer amb un joguet, o qui decideix el programa que es va a veure.
 - Prendre les decisions alternativament.
 - Repartir segons els dies de la setmana.
 - Usar un calendari o un temporitzador, marcar temps i espais.
 - Etc...
- Acordar normes del que es pot i no es pot fer per a resoldre un conflicte... i aplicar les conseqüències!
- Portar un registre de les baralles entre els germans.
- Demanar que trobin una solució per ells mateixos.
- Ensenya als nens a reclamar l'atenció de forma constructiva.
- Estructura l'entorn para reduir el conflicte. Eliminar obstacles. Canviar creences.
- Parar, Identificar, Generar, Avaluar, i Planificar (PIGEP)
 1. Parar-se a pensar i mantenir la calma:
 2. Identificar el problema
 3. Generar idees
 4. Avaluar-les
 5. Planificar la millor i portar-ho a terme

Creure que els nostres fills són sers capaços de conviure amb respecte i tolerància, i que són carinyosos. Transmetre la prioritat que per nosaltres és bàsic una bona convivència familiar!

BIBLIOGRAFIA

- **GORDON, T (2002) "Técnicas eficaces para padres" Editorial MEDECI**
- **CRARY, ELISABETH(1998) "Crecer sin peleas : cómo enseñar a los niños a resolver conflictos con inteligencia emocional" Editorial Oasis**
- **FABER, A I MAZLISH, E " Hermanos, no rivales" Editorial MEDECI**