

## Més cooperació i menys competició; la gelosia entre germans

La gelosia entre germans/es, les rivalitats, la competició i les baralles constants entre aquests alteren la convivència i el bon clima familiar. Aquestes situacions influeixen en l'estat d'ànim dels membres de la família i afecten a la unitat familiar.

Sovint, quan les conductes de gelosia són exagerades, prolongades en el temps i provoquen malestar en la vida social de l'infant i la família, les mares i els pares es troben amb la necessitat de buscar orientacions envers la manera més adequada de corregir aquests comportaments i, d'aquesta manera, poder restablir l'harmonia i el bon clima a la llar.

La gelosia és un estat subjectiu creat freqüentment per pensaments irracionals. Aquests pensaments ocasionen sensacions de frustració causades per la por a perdre o a veure reduïts l'amor i l'atenció de les persones estimades.

L'estat de gelosia acostuma a anar acompanyat d'enveja o ressentiment cap a qui es percep com a "rival".

S'ha de tenir en compte que la gelosia pot contenir cert valor adaptatiu, ja que en algunes ocasions, com és el cas del naixement d'un germà o germana petit/a, esdevé un sistema de regulació per afrontar una nova situació.

Els símptomes de l'infant que presenta gelosia poden ser molt variats depenent de la seva edat, del seu temperament i de les circumstàncies que han causat i mantenen la conducta. Aquests símptomes oscil·len entre la desobediència, el negativisme, els canvis d'humor i l'aïllament, la tristesa i els plors. Sovint, l'infant experimenta conductes de regressió (parlar com un nen petit, fer-se pipí al llit quan ja no se'n feia, etc.) quan la gelosia és cap a un germà/na més petit/a.

En certa manera, aquests comportaments són manifestacions de l'estat de gelosia concebudes com a normalitzades. La majoria d'infants que tenen un germà o germana passen per aquest estat degut a que ambdós reclamen la màxima atenció del seu pare i de la seva mare. Molts d'aquests comportaments ajuden als nens i nenes a madurar, ja que formen part d'una etapa necessària en el seu desenvolupament. Tot i així, com es clarifica més endavant, alguns d'aquests es poden prevenir.

La gelosia pot ocórrer en direcció a un germà petit o a un germà més gran. En el primer cas, que és el més freqüent, és aconsellable recordar-li al fill/a gran els privilegis dels que disposa (anar a dormir més tard, rebre certes responsabilitats, etc.), també se li pot atorgar cert protagonisme a l'hora de tenir cura del fill/a petit/a (que el vigili, que ajudi a banyar-lo, a vestir-lo, etc.).

És important promoure i fomentar la cooperació entre els germans/es (en tasques de la llar, en jocs, etc.) i reduir la competició entre ells/es. Oferir oportunitats per participar conjuntament contribueix a que la rivalitat entre ells/es i la inseguretat de l'infant amb gelosia disminueixi progressivament.

A continuació, s'exposen algunes recomanacions per prevenir l'aparició i/o fer front a les conductes geloses dins la família:

- Comunicació entre tots els membres de la família. En el clima familiar ha de predominar l'amor i la confiança.
- Estimular l'expressió de les emocions i dels sentiments, d'aquesta manera es compartiran alegries i, alhora, s'alliberaran por, pensaments irracionals, frustracions, etc.
- Educar en valors perquè els infants aprenguin a obeir, respectar, cooperar, compartir i a ser generosos, sincers, responsables.
- Promoure i augmentar les activitats en família (jocs, excursions, tertúlies, etc.) per aconseguir una major avinença entre els germans/es.
- Dedicar temps exclusiu i de qualitat a cada un dels fills i filles (per exemple, a l'hora d'anar a dormir).
- Fomentar la companyonia entre ells/es (que comparteixin jocs, tasques, etc.).
- Participació i col·laboració igualitària (segons les edats dels germans i germanes) en les tasques domèstiques i en les seves responsabilitats diàries.
- Evitar les comparacions, cada persona és única i irrepetible.
- Afavorir un bon clima familiar; afectuós i tranquil.
- Reforçar-los positivament i per igual, en tot allò que facin o intentin fer bé. S'ha de ressaltar allò individual.
- Evitar l'atenció excessiva a les rebequeries i a les conductes geloses, és més favorable ignorar-les. Al mateix temps, cal reforçar les conductes que es vulguin sovintejar. S'ha de tenir en compte que és més eficaç elogiar les conductes positives que recriminar les negatives.
- Establir límits clars i privilegis adequats en funció de l'edat dels infants.

És important no cercar la igualtat total entre els germans/es. Cada nen i cada nena ha de disposar de responsabilitats i privilegis diferents, en funció de l'etapa evolutiva en la que es trobi, del seu temperament, etc. A més, és evident que cadascú és diferent i únic – amb les seves virtuts i els seus defectes –, i s'ha de tractar com a tal. En ocasions, es cometin injustícies intentant ser igualitaris; els infants han d'anar aprenent des de petits que cadascú presenta la seva pròpia individualitat.

Mitjançant les indicacions anteriors, les conductes geloses i la rivalitat entre germans/es es poden reduir – i, fins i tot, eliminar- al llarg del temps i de manera natural i pot aparèixer una relació d'amistat entre ells/es que afavoreixi al bon clima familiar. La comunicació, la confiança, la cooperació i l'ajuda mútua beneficien al manteniment d'aquest bon clima.

**Montse Grau Sánchez**  
Psicòloga de PSIGMA