



## ELS PARES I LA GELOSIA DELS FILLS

*"... fa uns dies que es torna a fer pipí al llit i vol prendre el biberó i menjar farinetes."*

*"... parla com un nen petit i no para de fer ximpleries per fer gràcia."*

*"... està tan emmarada! Si la mare no li dóna el menjar no menja, i tot i així no té gaire gana."*

*"... tan alegre que era! Darrerament està com trista i ha perdut la il·lusió pels jocs i les joguines."*

*"... a l'escola no participa com abans i sembla que pega els altres nens, especialment si són més petits."*

*"... sempre diu que a ella no l'estimem i que només fem cas al seu germà."*

*"... no els pots deixar sols, perquè a la mínima ja s'han enganxat i ja s'estan pegant."*

*"... es desperta a la nit, té malsons, li fa por quedar-se sol i la foscor..."*

*"... tot el dia es queixa que estimem més a l'altre que a ella, no sé com pot dir això si tot el que fem per un ho fem per l'altre, si li comprem un regal per a ell en comprem un altre per a ella..."*

*"... sempre vol fer el que fa la gran, vol anar amb les seves amigues, fer servir les seves joguines; i quan li dius que no, s'enfada i comença a recitar tots els privilegis i avantatges que segons ella té la seva germana..."*

*"... gelosia?, gens ni mica; al contrari; se l'estima amb bogeria, sempre estaria al seu costat, la vol banyar, donar-li el biberó... si el deixessis li faria de mareta."*

*"... sempre me les carrego jo. A en Joan (germà més petit) mai no li dieu res".*

*"... jo no pinto res en aquesta casa. Amb els meus germans en teniu prou".*

## DE QUÈ PARLEM

*"La gelosia –com diu el Dr. Víctor Hernández en el llibre ¿Qué son los celos?– és un conjunt de sentiments relacionats amb una situació de rivalitat en la qual la persona sent amenaçada la possessió d'alguna cosa psicològicament essencial per a conservar la confiança i seguretat en si mateix; de manera especial l'amor dels pares, de la parella o dels fills, o sigui, de les persones afectivament més properes."*

La gelosia és en si un estat afectiu normal que tots, petits i grans, hem patit en algun moment de la nostra vida. I encara que és motiu de patiment, si no és excessiva i es pot elaborar mentalment, també pot ajudar a desenvolupar i enriquir la personalitat.

Acostuma a manifestar-se en forma d'hostilitat, tristesa, sentiments d'humiliació, aïllament, actituds reivindicatives, comportaments regressius, demanda exagerada de coses materials, etc.

Cal diferenciar la *gelosia* i l'*enveja*, sentiments que fàcilment es poden confondre ja que en els dos es dona bàsicament el mateix conflicte, el desig de posseir alguna cosa.

### La gelosia

En la *gelosia* s'està gelós del que es posseeix i del rival que amenaça aquesta possessió. Acostuma a estar relacionada amb l'amor i amb la por a perdre aquest amor (ex.: el germà em prendre l'amor dels pares). Solen predominar, com ja s'ha dit, sentiments de tristesa, aïllament, humiliació.

### L'enveja

En l'*enveja*, en canvi, es desitja allò que no es té i s'enveja a l'altre justament perquè ho posseeix. L'objecte desitjat acostuma a estar relacionat amb béns i coses materials i es pot arribar a situacions en què es prefereix destruir el que s'enveja abans que contemplar com en gaudeix l'altre. Els sentiments que s'associen a l'enveja són, com en la gelosia, tristesa, humiliació, amb una preponderància considerable de l'odi, sentiments que la fa d'alguna manera més destructiva.

## SITUACIONS QUE AFAVOREIXEN L'APARICIÓ DE LA GELOSIA

La gelosia es manifesta en diferents períodes de la vida de qualsevol nen, especialment en aquelles situacions en què pot viure els esdeveniments com una pèrdua parcial de l'amor dels pares o que el fan sentir menys segur de si mateix.

Algunes d'aquestes situacions poden ser:

### El naixement d'un germà

L'arribada d'un germà suposa una sèrie de canvis en la vida de la família. El nou nadó necessita atencions i molta dedicació per part dels pares, especialment de la mare. Aquest fet que, com adults veiem tant lògic i natural, no és viscut de la mateixa manera pels nens que senten que la nova situació fa perillar la seguretat que tenien fins al moment i l'amor dels pares ("potser ara, com que ja tenen un altre nen, no m'estimaran a mi"). Així, doncs, el nou germà desperta sentiments contradictoris en el nen: per una banda és esperat amb més o menys il·lusió i vol estimar-lo, i per l'altra el viu com un rival que li pot prendre l'afecte dels pares i els privilegis que tenia fins ara.

## **L'entrada a l'escola**

L'inici de l'escolaritat és també per al nen un moment que pot ser conflictiu. Per una banda hi ha la il·lusió que representa ser gran i aprendre; per l'altra s'ha d'enfrontar a una situació nova i desconeguda i ha de deixar, en part, la seguretat i la protecció de la seva llar. Aquesta situació es pot complicar si coincideix amb el naixement d'un nou germà, ja que al nen no li agrada gaire que el germà es quedi a casa gaudint de la companyia de la mare. De vegades, la gelosia es pot transferir a la situació escolar on rivalitza amb els companys per l'estimació de la mestra.

## **L'absència llarga dels pares**

De vegades es donen situacions en les quals, per diferents motius –l'hospitalització d'un fill o un familiar, un viatge prolongat...– els pares s'absenten durant un temps. Això comporta canvis en els costums de cada dia que, si no s'han pogut parlar i treballar amb els fills, poden generar inseguretat i sentiments de pèrdua.

## **L'excés d'avisos i control per part dels pares sobre un fill**

En determinades etapes del desenvolupament es pot crear més pressió sobre un fill que sobre els altres. L'adolescència sol ser una època propícia a aquest tipus de situacions, especialment quan hi ha germans més petits que estan en un moment més tranquil en la relació amb els pares.

## **COM AFECTA LA QÜESTIÓ ALS PARES**

Com els pares se sentin afectats per la gelosia dels fills depèn en gran part de la pròpia maduresa i de com ells mateixos han pogut, o no, elaborar les seves vivències i experiències de gelosia. La gelosia dels fills, de vegades, pot despertar forts sentiments de malestar i inquietud atès que els remet en a situacions viscudes per ells mateixos i que no han estat elaborades; aleshores se'ls fa molt difícil poder tolerar-los. D'altres vegades la situació és diferent i, tot i que es remouen coses, els pares poden entendre el que està passant i ajudar els seus fills.

Les actituds que es poden donar són:

**Acceptar la gelosia**, amb serenitat i comprensió, com un fet natural en determinades situacions, i ajudar els fills a que ells mateixos la comprenguin i l'acceptin. Si els fills se senten acceptats tal com són (fins i tot amb la seva gelosia) no tindran por a expressar els seus sentiments i desigs, tant si aquests són positius com si no ho són tant (ganes de pegar, enuig, ràbia...). L'expressió d'aquests sentiments oferirà als pares la possibilitat de parlar-ne, i serà el primer pas per poder anar superant la gelosia. Perquè això es pugui donar és necessari, no obstant, que prèviament els pares hagin pogut acceptar i superar les seves pròpies experiències de gelosia.

**Negar la gelosia**, com una forma de protegir-se del sofriment que aquesta comporta. En aquest cas, els pares tendeixen a exigir als fills que no siguin gelosos i no els ajuden a assumir els seus sentiments ("ets un dolent, els nens bons no diuen aquestes coses" "què és això de pegar? els germans no s'han de barallar"). Això pot portar al nen a amagar aquests sentiments i aleshores és possible que la gelosia es manifesti a través d'altres símptomes de tipus físic –malestar, dificultats per dormir, poca gana...– al voltant dels quals començaran a girar les preocupacions dels pares, sense que s'arribi a abordar el problema de fons.

**Incrementar i perpetuar la gelosia**, amb actituds agressives i hostils enfront del nen gelós que provoca constantment, renyant-lo, posant-lo en evidència davant de la família o els amics, comparant-lo, carregant-li sempre les culpes... Aquestes actituds aniran deteriorant la seva autoestima i la confiança en si mateix i fomentaran l'augment de la gelosia.

#### **POSSIBLES RESPOSTES DELS PARES**

Quan ens trobem amb manifestacions de conflictes per gelosia dels fills és important que els pares busquin moments de diàleg i reflexió per poder analitzar conjuntament el que està passant i quina ha de ser la seva resposta o actitud davant d'aquesta situació. Cal tenir present que cada família ha de trobar la seva manera i la seva resposta d'acord amb la seva realitat i la manera de ser de cada criatura.

**a)** Hi ha una sèrie d'**actituds, però, que cal evitar** perquè ben segur que no ajudaran el fill a comprendre i elaborar els seus sentiments de gelosia:

- Negar l'existència de la gelosia.
- Establir privilegis entre els germans.
- Fer comparacions o comentaris destacant "com de bé fa un les coses" i "com de malament les fa l'altre". Si constantment els pares li retreuen la seva manera de ser, si no valoren les seves qualitats i valors i només tenen ulls per als seus defectes, mancances i omissions, estaran fent un noi feble, insegur, amb una pobra imatge de si mateix i amb moltes dificultats per anar construint la seva identitat.
- Evitar per sistema les baralles entre els germans ja que, mentre no s'arribi a una agressió fora de mida o a la violència física, és positiu que aprenguin a solucionar ells els seus conflictes. Sovint el fet d'evitar les discussions i baralles té més a veure amb les dificultats dels pares per tolerar-les que amb la gravetat de la mateixa situació.
- Donar sempre la culpa "al mateix" quan es produeixen baralles entre els germans.
- Posar-los davant situacions imprevistes i fets consumats que els impliquin emocionalment, sense haver-los informat prèviament (l'entrada a l'escola, l'hospitalització d'algun membre de la família o d'ell mateix, el canvi d'habitació, la visita al metge...)
- Responsabilitzar un fill de la mala conducta de l'altre i/o exigir al gran que habitualment s'ocupi del petit.
- Tenir com a pares o com a parella, una actitud desconfiada i gelosa.

**b)** Per una altra banda, hi ha altres **actituds que reconfortaran el fill** i li seran de gran ajuda:

- Acceptar la gelosia.
- Dedicar temps a parlar i a escoltar els fills, procurant comprendre els seus sentiments i així poder-los ajudar amb serenitat, maduresa i afecte. Cal fer un esforç per trobar aquest temps que el ritme de vida actual no facilita.
- Tractar de manera diferenciada cada fill. Ajudar-los a descobrir i desenvolupar les seves possibilitats i interessos. Atendre les necessitats pròpies de cadascun, sense establir privilegis.
- Ajudar el nen a sentir-se bé amb ell mateix. Si se sent valorat i convençut del seu propi valor, se sentirà menys amenaçat pels avantatges dels altres i, per tant, menys gelós.
- No almar-se excessivament davant els símptomes de regressió, ni centrar massa l'atenció en ells, ja que, fent-ho, només s'aconsegueix reforçar-los. Cal tenir present que tot procés de creixement implica avançaments i retrocessos.
- Informar i donar explicacions als fills d'aquells esdeveniments que poden generar canvis importants a la seva vida i, sempre que sigui possible, donar temps perquè se'n puguin fer càrrec, en la mesura de les seves possibilitats.
- Afavorir un ambient familiar tranquil, on les persones importen més que les coses i es valoren i respecten les unes a les altres.
- Reflexionar sobre les pròpies conductes respecte als fills i abordar de forma madura els sentiments que desperten cadascun d'ells.
- Si veiem que la gelosia fa patir excessivament al fill, potser serà convenient buscar l'ajut d'un especialista, que en aquest cas és el psicòleg.