



La gelosia a la infància

La gelosia infantil és una experiència freqüent i pràcticament universal, que sorgeix com a **resposta adaptativa transitòria** a una nova situació familiar caracteritzada per nombrosos canvis. Es tracta d'una conducta evolutiva que tendeix a desaparèixer amb el temps de manera natural; no obstant això, aquesta conducta es converteix en patològica si s'instaura en el temps i no desapareix, i per tant requerirà d'atenció especialitzada.

La gelosia és definida com el **sentiment que neix per por a la pèrdua d'afecte per part dels éssers estimats i a la preferència d'aquests per una altra persona diferent a ells**. En la majoria de les ocasions, a aquest sentiment de pèrdua i abandó li segueix un fort sentiment **d'enveja i ressentiment** cap a la persona considerada com a rival. L'amenaça de pèrdua d'afecte pot ser **real o imaginària**. El gelós tracta de conservar tot l'afecte dels seus pares de manera **exclusiva i possessiva**, perquè interpreta que, si comparteix aquest afecte amb els seus germans, a ell l'estimaran menys que als altres. Tot això desencadena en una reacció emocional complexa caracteritzada per sentiments negatius com el dolor, la ràbia, tristesa, desesperança, etc., que s'acompanya de **preocupacions, pensaments** i una sèrie de **conductes inadequades**.



A més, si no es tracta adequadament, pot ocasionar **rivalitats familiars**, sobretot entre els germans, en forma de rebuig o agressivitat; **problemes de relació interpersonal** entre els seus iguals; **problemes emocionals** com l'ansietat, el desànim i l'aïllament; **deteriorament** del rendiment acadèmic i dèficit atencional; **baixa autoestima**; **conductes regressives** com orinar-se al llit, xuclar-se el dit i utilització del llenguatge infantil; **somatitzacions** com el mal de panxa i mal de cap; **trastorns conductuals**, com un augment de la desobediència, negativisme, oposicionisme, plor, rebequeries, etc.



Els factors que contribueixen en l'aparició i intensificació de la gelosia són diversos. A més del naixement d'un nou germà existeixen altres moduladors entre els quals trobem **l'edat** del nen (com més petit, major probabilitat de desenvolupar gelosia), **l'escassa diferència d'edat entre els germans**, la **composició familiar**, la **relació prèvia** del nen amb la seva mare i/o amb el seu pare, i el **temperament** del nen, associat a **factors biològics**. Una vegada instaurada aquesta conducta celotípica, aquesta es manté pels comportaments duts a terme en el nucli familiar.

Existeixen altres factors de risc que poden facilitar el desenvolupament de la gelosia: els nens retrets i insegurs, submisos o excessivament sensibles; nens que se senten amenaçats de perdre l'atenció i l'afecte que els seus pares li ofereixen; nens afectivament dependents de les progenitors i sobreprotegits per aquests; nens que els seus pares han patit també problemes de gelosia en la seva infància; nens que els pares estableixen en públic comparacions amb altres fills o companys; nens que les seves mares manifesten indirectament no haver-los desitjat; nens que els pares incorren amb freqüència en el favoritisme i en la distribució injusta o desproporcionada d'afecte.

Pautes d'intervenció familiar

Presentem una sèrie de pautes que poden evitar l'aparició i/o manteniment de conductes geloses dins la família. Descriu accions a **evitar**, que són contraproduents, i accions a **dur a terme**, que són d'ajuda.

És fonamental **EVITAR** una sèrie de conductes i accions:

- Els crits i les desqualificacions.
- Les atencions i dedicació excessives o favoritismes.
- Privilegis a uns fills davant dels altres.
- Comparacions entre els diferents fills.
- Intromissions en els conflictes dels fills i prendre partit en ells (sempre que no hi hagi agressió).
- Atencions i recompenses al "bocamoll".
- Comentaris entre amics i familiars fent comparacions dels vostres fills.
- Que el fill gran hagi d'assumir en tot moment la responsabilitat de la cura del germà menor.
- Alimentar la competitivitat entre germans.

És fonamental **DUR A TERME** una sèrie de conductes i accions:

- Fomentar la **COOPERACIÓ** entre els germans (en tasques de la casa, encàrrecs, augmentar el joc cooperatiu i en família, etc.).
- Respondre amb **TRANQUIL·LITAT** als episodis gelosos, sense estridències ni recriminacions, comunicant-li al nen la nostra decepció pel seu comportament i **DEIXAR DE DONAR-LI ATENCIÓ**. Posteriorment, quan es tranquil·litzi, podem intentar **RAONAR** sobre el què ha passat i donar-li atenció emocional individualitzada en privat, sense la presència de la resta de germans.



- Tractar amb AFECTE i atenció freqüent perquè percebin que són estimats en la seva INDIVIDUALITAT. Tenir gestos puntuals on es faci explícit.
- Ensenyar als fills a discutir de manera ASSERTIVA sobre els conflictes quotidians. Ensenya-li a ESCOLTAR a l'altre i buscar solucions de MANERA CONJUNTA, sense que el teu rol es converteixi en el de fiscal o policia, delegant en ell la responsabilitat de trobar solucions.
- Educar als fills en el control de les seves EMOCIONS: aprendre a suportar petites frustracions, alegrar-se dels èxits dels altres, identificar i acceptar emocions que senten sense fer-hi problema, respondre amb tranquil·litat davant situacions adverses, ensenyar-li a acceptar les seves incapacitats i dificultats amb optimisme. Acompanyar-los en aquest procés.
- Respectar l'AUTORITAT dels pares i admetre els LÍMITS establerts en la família. Resulta necessari aconseguir que es respectin aquelles normes que la unitat familiar estimi imprescindibles. No obstant això, si algun fill es rebel·la, convé que els pares explicitin els límits de la convivència familiar i actuïn en conseqüència.
- Respectar l'ESPAI de joc i la INTIMITAT de cada fill. És important que cadascú tingui un espai personal i privat, on es reafirmi la seva individualitat, necessària per al seu desenvolupament.
- Sempre és més eficaç elogiar els ASPECTES POSITIUS que recriminar-li els negatius. Això no significa que no hagin d'assenyalar-se, però el COM ho comuniquem determinarà, en part, l'eficàcia del missatge que vulguem transmetre. CORREGIU als vostres fills en PRIVAT i elogieu-los tant en públic com en privat.
- Potència els interessos o les HABILITATS ESPECIALS que té cadascú i que la seva diferenciació és positiva per a tots.

És important tenir en compte que cada fill és **únic i irrepètible**, amb les seves pròpies qualitats i necessitats. No pretengueu educar als vostres fills seguint una mateixa "plantilla" perquè és el mateix que intentar posar un mateix vestit i esperar que quedi bé a tots. El nen, com qualsevol persona, desitja distingir-se dels altres, en una paraula, SER ELL MATEIX. Les comparacions, a vegades fins i tot justes i sense malícia, són les que precisament ens aparten de la nostra **identitat personal**. Tota comparació és odiosa, i és veritat. Però caldria afegir <<i>desnaturalitzada</i>> perquè cada persona és un ser referencial. Un ésser que necessita d'un estable marc de referència per a orientar-se i llançar-se a comprometre la seva llibertat en el projecte triat. Però no un ser homogeneïtzat, i per tant, comparatiu respecte de les altres persones. És propi de l'home satisfer l'antic imperatiu de <<**Sigues tu mateix!**>>: **que cadascú sigui sí mateix, el que és, de manera que ens puguem mostrar tal com som, per al bé del nostre desenvolupament personal i de la nostra identitat única i irrepètible com a persones.**