



BUTLLETÍ TRIMESTRAL DE LA COMISSIÓ DE LLARS D'INFANTS D'OLOT
EN EL MARC DEL CONSELL ESCOLAR MUNICIPAL (CEM) • DESEMBRE 2005

LA GELOSIA

Com ens ensenya a estimar la família?

Què és la gelosia?

A vegades tenim por a perdre l'amor i les atencions d'algú a qui estimem perquè apareixen un o més "rivals". Aquesta por barrejada amb ràbia (ganes d'agredir al rival) i altres sentiments no lògics, com la culpabilitat, són el que anomenem gelosia. Una persona gelosa pateix molt de sofriment, se sent molt insegura, inferior i poc estimada i té una imatge distorsionada de la realitat.

Què pot fer la família per prevenir i resoldre la gelosia?

La gelosia està molt relacionada amb l'amor, i si hi ha amor se supera bé. Moltes vegades es fan comentaris com "Si no fas això, no t'estimaré", "La teva mare estima més al teu germanet", "Ell sí que ho fa bé, ell sí que m'estima", "A qui estimes més, el pare o la mare?" etc. Aquests comentaris fan creure que hi ha una quantitat limitada d'amor, i no és cert. L'amor dels pares i mares és infinit i incondicional.

És molt important no criticar un fill perquè sent gelosia, no etiquetar-lo de gelós, no fomentar competència ni rivalitat entre germans, valorar molt les coses adequades a l'edat de cada fill, no voler que el gran sigui més gran del que és ("tu ja ets gran, no pots plorar", "has de tenir cura del teu germà petit"), no deixar de fer les coses que abans es feien amb ell i buscar uns espais perquè sigui el protagonista.

També es pot prevenir la gelosia abans que neixi un nou membre de la família: fent que els germans grans participin en la decisió del color de l'habitació, dels regals, etc.; evitant les comparacions; no posant etiquetes a un fill d'intel·ligent, d'obedient, de net o d'altres trets que se suposa que l'altre germà no té; fent que els germans col·laborin; afalagant els actes de generositat i amicitat dels fills; donant-los molta seguretat; explicant-los què passarà quan neixi el germanet o germaneta; fent-los entendre que se'ls continuarà estimant; fent-los veure les coses positives de tenir un germà ("podràs jugar", "serà una alegria") i no les negatives, i finalment, evitant els canvis que coincideixin amb el naixement (per exemple, si es vol canviar de casa, fer-ho abans del naixement, etc.).

Per tant, la clau per evitar la gelosia en la família és crear un entorn d'amor i evitar la competència. Qui se sent segur i estimat de petit no se sentirà gelós quan en el futur se senti en desavantatge.

Com hem vist, la família té la responsabilitat d'ensenyar a estimar i procurar un entorn amorós. Però els pares i les mares no ens hem de culpar si no en sabem més i a vegades repetim inconscientment el que van fer amb nosaltres, fem el que sabem. I sempre en podem aprendre més.

Marta Albaladejo
Entrenadora personal (*coach*), especialista en comunicació interpersonal (www.martalbadalejo.com)

Un cas pràctic

La Cèlia, que ja té gairebé 3 anys, des que ha nascut el seu germà, planteja moltes dificultats a casa seva, s'ha tornat molt rebel i ploranera. El seu pare i la mare manifesten la seva preocupació i també cert grau d'impotència: es porta fatal, no para, es nega a tot, ha tornat a prendre el biberó i a fer-se pipí. Li fan molt de cas, li donen tota mena d'explicacions, però ella, malgrat que parla i ho entén tot, no millora gens. Al nen se l'estima molt, li encanta estar amb ell. Però s'enfronta sobretot amb la mare. Què li passa a la Cèlia? Per què sent tanta gelosia? És normal això? Què hi podem fer?

A la Cèlia se li planteja ni més ni menys que un seriós problema d'identitat. Fins ara sempre ha trobat en l'admiració dels altres, en l'alegria com s'han anat rebent les seves conquestes, la pauta per créixer. Però ara tothom admira el nadó. Què ha de fer? Ser gran, comportar-se com s'espera d'una nena gran? No serà millor ser petita per continuar obtenint seguretat i admiració? Ara es veu obligada a enfrontar-se a aquest dilema i està en tensió. Per això adopta de vegades conductes que es consideren "regressives", en una recerca de sentir-se petita. O bé tirant endavant, s'accelera i intenta sentir-se més gran a còpia d'imposar la seva voluntat tant si com no.

Què s'hi pot fer?

Perquè tot vagi bé, a la Cèlia l'ajudarà trobar algunes respostes a les seves inquietuds:

1. Ajut per continuar-se identificant amb si mateixa, tractant-la com algú diferent, amb qualitats pròpies, capaç de triar i decidir algunes coses. Això implica que malgrat és convenient ser tolerant, no convé seguir-la en tots els intents de regressió i consentir que s'alteri el tipus de vida propi de la seva edat.
2. Atenció per part d'altres persones que garanteixin que ara que algú haurà de dedicar molt de temps al petit, ella mantingui les seves relacions que li permeten fer altres activitats d'acord amb la seva edat i els seus costums.
3. Ressaltar les diferències entre ella que és gran i el petit que és més dèbil, per prevenir possibles incidents i censurar-los si s'arriben a produir.
4. Comprensió, saber admetre que tingui aquests sentiments que són injustos (la seva mare i el seu pare la continuen estimant) i desproporcionats (que s'estimin un altre no significa pas que ella valgui menys), però inevitables i que només s'atemperen amb la vivència continuada de ser estimada i valorada.

En tot cas veiem que seria molt més estrany i preocupant que la Cèlia no hagués reaccionat al naixement del seu germà. La gelosia és normal i sana, senyal de desenvolupament i de capacitat de relacionar-se. Així doncs, no cal preocupar-se massa, cal tenir paciència. La Cèlia aprendrà que, malgrat els canvis que s'ha produït a la seva vida, l'afecte del seu pare i la seva mare i de totes les altres persones que se l'estimen romandà inalterat i que tothom espera que segueixi creixent i que se senten feliços per això. I, a més, el seu germà podrà aprendre la lliçó més difícil: que compartir és possible i que ens fa gaudir més de la vida.

Article d'Elena Lobo (EAT de Torreldones, Madrid, tel. 918592894)
publicat la revista *Guix Infantil*, núm.10

I ara que ve Nadal, per què no un conte!!

Hem fet un recull de diferents contes per ajudar-vos a treballar aquesta problemàtica amb els vostres fills/filles. N'hi ha per a totes les edats, des d'uns que només són visuals, a d'altres que ja tenen text. I recordeu que els podeu comprar o buscar a la biblioteca:

- ÒSCAR (BROOKS,R., WAGNER, J.) Ed: Salamanca: Lóquez, 1997

És una deliciosa història de gelosia, dibuixada, on els protagonistes principals resulten molt expressius. Cap no lector deixarà d'entendre què hi passa allí.

- EL TRESOR DE L'ALBERT: LA GELOSIA (Text: MAURICIO BACH. Il·lustracions ROSER RIUS. Text Pedagògic: ANTONI AMORÓS). Ed: Barcelona: Parramon, DL 1989

- EN JACK I EL MONSTRE (RICHARD GRAHAM. Il·lustracions SUSAN VARLEY). Ed. Barcelona: Timum Mas, COP, 1991

- L'HUG. L'HIPOPÒTAM – CONFUSIÓ A LA SELVA- (Text: AGDAMUS, Il·lustracions: GHERGO). Ed: València, Brosquil Edicions. Col·lecció Albur. ISBN 84-9795-069-0

A la selva, els animals són una gran família. Com a les millors, la gelosia i les vanitats poden enfrontar-los, però per poc temps.