



General | | Actualitzat el 23/03/2021 a les 08:07

# Germans i rivals: claus per una relació sana

*Com hem d'actuar davant dels gelos? I en cas de conflicte?*

[inicicentrareport] La **rivalitat entre germans** és natural. Neix d'un sentiment de supervivència emocional. Ho explica la psicopedagoga, **Anna Serra Dolcet**. "És la por al desconegut, un instint de supervivència que arrosseguem tota la vida i que emergeix quan arriba un canvi a les nostres vides", explica.

La gelosia no és un sentiment exclusiu dels infants. Els adults també la sentim i, sovint, la manifestem en entorns familiars, d'amistat o en el lloc de treball. Per això, defensa Anna Serra, l'arribada d'una segona criatura és un bon moment per revisar com vivim nosaltres aquesta emoció i si tenim les eines per canalitzar-la positivament, com volem que ho facin els nostres fills.

El repte és majúscul. Alliberar-nos del mainstream "només hi ha lloc pel líder", del binomi "guanyador-perdedor", és desmuntar una creença molt arrelada en la nostra societat. Però és imprescindible per arraconar inseguretats, pors i negativitats, i deixar pas a la pluralitat i a la diversitat. I és, també, imprescindible per donar espai a un segon infant.

Les criatures competeixen de forma instintiva per l'amor i l'atenció dels pares, per fer-se un lloc a la família. Aquesta competència varia en intensitat, depenent del moment i de l'edat. Com a adults hem de prendre consciència que la rivalitat és natural i necessària perquè acaba convertint-se en un aprenentatge per la vida. "Si deixem de veure-la com una cosa negativa, trobarem les eines per transformar-la", afirma Anna Serra.

Com podem ajudar els nostres fills a tenir una **relació sana**? Com hem d'actuar davant d'un **conflicte**?

[GotaVerdaPle] El primer és **autoresponsabilitzar-nos**. I això, segons la psicopedagoga Anna Serra, vol dir fer una feina prèvia com a adults. "Per molts llibres que llegim, si tenim coses pendents, enutjos guardats per gelosies o rivalitats, necessitem primer enfocar-los des d'una mirada madura", explica. "A vegades, els adults resolom un conflicte entre els nostres fills pensant: 'M'ha quedat un discurs per emmarcar'. Però són paraules buides si no ens ho apliquem a la nostra vida. **L'educació surt de l'autoeducació**", afirma.

[GotaVerdaPle] El segon és **ocupar-nos** del conflicte. Això no vol dir només pal·liar la crisi, sinó ocupar-nos d'identificar el malestar i buscar-ne l'origen. Els moments de gran explosivitat, sovint, camuflen emocions contingudes i sostingudes en el temps. Per això, no només és important el què si no el com. Potser haurem de replantejar ritmes, ambient i atencions a casa.

[GotaVerdaPle] El tercer és **mediar i no jutjar**. Reforcem la rivalitat entre germans/es quan ens decidim per un d'ells, donem la raó o prenem partit, com una jutge que emet un veredict. No hem de buscar mai un culpable, això ens torna a situar en el binomi guanyador-perdedor. Hem de posar la mirada en les dues criatures. Tots dos necessiten ser escoltats, tant el que dona com el que rep.

[GotaVerdaPle] **Evitar comparacions**. Els adults comparem i això fa que els germans es mirin de reüll pensant qui és millor o pitjor. A vegades també ens projectem en ells/es i pronostiquem com s'han de comportar o com han de ser. I això no els deixa espai per ser com ells/elles són i els pot dur a la inseguretat o als gelos.



---

[GotaVerdaPle] Trobar maneres d'**estar enfadat sense perdre el respecte**. Això ens passa a adults i infants. Quan ens enfadem, sovint, creuem barreres que fereixen l'autostima. En adults, afortunadament, s'han reduït molt les baralles físiques, però encara predominen els insults i els crits. És important aplicar-nos i transmetre que tenim dret a enfadar-nos, però que hem de fer-ho dins d'un marc de salut emocional. Una manera útil de fer-ho és posant paraules a allò que ens passa. Què t'ha molestat? Què necessites? Com hem de fer-ho perquè no es repeteixi? Si gestionem els conflictes amb molta ràbia o acusació, els ho transmetem als infants. És important actuar **des de la calma**.

[GotaVerdaPle] **Cuidar el llenguatge**. Les criatures estan molt atentes al nostre comportament, les nostres reaccions i les nostres paraules. És important ser conscients de com pensem i com parlem quan discrepem de les persones amb qui convivim a casa o a la feina.

[GotaVerdaPle] Tampoc és recomanable l'**excés de paraules**. "No cal raonar-ho tot, depèn de quina edat si comencem a posar moltes idees, els podem bloquejar. Per això és important conèixer a cada etapa què necessita i què està neurològicament preparat per entendre. Aquí també hi ha una feina de preparació de l'adult.

[GotaVerdaPle] Cal demanar **perdó**? El **perdó imposat no va enlloc**, segons la psicopedagoga Anna Serra. A vegades, el necessitem més els adults per poder donar per tancat un problema que no pas els infants. Si obliquem a demanar perdó, això no té cap efecte positiu sobre la criatura. Per poder perdonar, abans la criatura necessita empatia també amb el que ha sentit. Si no hi ha aquest procés, és molt difícil que l'infant empatitzi amb el malestar de l'altre/a.

[GotaVerdaPle] I les **abraçades**? Les abraçades són positives si es fan en el moment oportú. A vegades als adults ens desborden les situacions de malestar i volem arribar a la conciliació molt ràpid. Però cada infant necessita el seu temps per gestionar-ho emocionalment i no es pot forçar. L'abraçada pot arribar al cap d'una hora i, de fet, no cal que sigui una abraçada. Pot ser una mirada o un gest.

[info]Segueix la psicopedagoga Anna Serra Dolcet a les xarxes[/info]

[ficentrareport] [enquestaregistre]