



General | Alba Rosique | Actualitzat el 16/11/2021 a les 07:00

La criança amb bessons: claus i consells

Hi ha més gelosia entre germans/es bessons/es? A l'escola, junts o separats? I per dormir? Per què hem d'evitar qualsevol comparació?

[inicicentrareport]Quan n'arriben dues en lloc d'una, tot és diferent des d'un principi: l'embaràs, el part, el postpart i, llavors, la criança. Dubtes que no t'haguessis arribat a plantejar amb una sola criatura, de cop t'assalten. Com criar en les **similituds** i en les **diferències**? Com construir el **vinçle**? Com repartir l'**atenció**, les **cures**, etc? N'hem volgut parlar amb la psicòloga, terapeuta familiar i mare de dos bessons **Alba Rosique**.

[GotaVerdaPle] Dos bessons, dues criatures. Com gestionar les diferències, per exemple, quan veus que un/a és més espavilat/da que l'altre/a?

[nointext]

Ser bessó o bessona no significa haver de ser igual que l'altre/a, ni tampoc anar al mateix ritme. Tens un punt de referència constant amb qui comparar, i això pot implicar un esforç important en l'adult. La clau és observar que fa i que no fa cadascú i com ens mostren les necessitats que tenen de forma individual, no com a conjunt.

Què vol dir ser espavilat/da? Buscant-ne el significat a l'enciclopèdia es refereix a una persona que es troba més desperta, d'enteniment viu, etc. Però les persones podem ser espavilades en diferents àrees, estar més despertes ens unes coses i/o unes altres segons el interès i/o segons el moment maduratiu en el que ens trobem.

[intext1]

[GotaVerdaPle] Què hem de tenir present perquè cadascú desenvolupi la seva identitat i personalitat sense rivalitzar amb l'altre?

La rivalitat en sí no és un problema perquè entrar en rivalitat és una forma de defensar qui ets, natural en la infantesa. Per tant, aquesta rivalitat de primeres me la miraria intentant entendre què busca, quina intenció té, una mica què pretén. I, a continuació, buscar altres maneres de comunicar o defensar allò que vol sense entrar a competir.

I, per altre banda, també posant la mirada en qui són per ser qui són, com a identitat individual. Tothom, en la seva mesura, necessita ser reconegut i imagino que ser bessó/bessona d'algu fa que tothom tendeixi a posar la mirada en que son un "pack". Crec que és important no associar sempre que tot el que fan o són es deu a ser germans/es bessons/es.

[GotaVerdaPle] Què es pot fer per evitar comparacions?

Directament posant consciència en no comparar. Estem massa acostumats a buscar la "normalitat" mirant a un altre, i tenir dues criatures juntes, potser farà que una tingui unes característiques que s'acostin més allò normatiu. Això no vol dir que per l'altre/a no hàgim de buscar també referents, o crear-ne de propis.

Potser ens podem preguntar, què es busca en la comparació? Què hi ha darrere d'aquesta acció?

[intext2]

[GotaVerdaPle] Claus perquè un no estigui gelós de l'altre/a? Hi ha més gelosia entre germans/es bessons/es?

El sentiment de gelosia neix del temor de no ser preferit, i quan una família augmenta en quantitat de criatures, es necessita un temps perquè tothom trobi el seu espai. Siguem 2 o 10, tothom



necessita sentir-se vist i reconegut a la seva família, però segurament no a través del mateix. Jo diria que una de les claus és explorar de quina forma cadascú se sent vist a dins de la família, i quan el vocabulari vagi millorant, intentar descobrir amb ells si allò que reclamen o veuen en l'altre/a és el que realment necessiten o no. Potser un necessita atenció exclusiva a través de "mimos", l'altre/a a través de contes o el joc, i així anar fent. Preguntem-nos què hi ha darrere de la conducta de gelosia? Què poden estar buscant?

[GotaVerdaPle] Què fer quan un esbalota l'altre/a?

Imagineu-vos l'escena com si aquesta es pogués congelar i la poguéssim observar per parts:

[GotaVerdaBuit] Frenar els cops. Marcar un límit que cuidi i respecti el cos de l'altre.

[GotaVerdaBuit] Buscar una conseqüència natural a la situació: separar i donar un espai de calma per baixar revolucions, el temps que la situació requereixi.

[GotaVerdaBuit] I intentar descobrir quina intenció hi havia darrere d'aquesta conducta. Buscar comprensió en qui ha pegat, i en qui rep el cop.

[GotaVerdaPle] Com/quan posar a dormir els bessons junts a la seva habitació?

Jo m'atreiria a dir que una família que descansa, és una família que en el seu dia a dia funciona molt millor. El dia a dia té molts fronts oberts; laborals, familiars, escolars,... que requereixen energia. Aquesta energia s'aconsegueix dormint. Com dormir? Crec que cada família ha d'escollir la que més li serveixi. Junts a la mateixa habitació, en habitacions separades, criatures juntes o separades,... També depèn de l'espai on vius i dels horaris familiars. No existeix una estructura que vagi bé o malament, això depèn de les particularitats i necessitats de cada família.

Hi ha etapes que els canvis són molt ràpids, per tant les necessitats familiars també són canviants, i crec que cada família es mereix preguntar-se, en el punt que ens trobem, què necessitem ara i aquí cada un de nosaltres? I què ens serveix? Res més.

[GotaVerdaPle] Un menja bé i l'altre no. Com canviar això?

Crec que és una pregunta complexa que requereix molt aclariment, i em neix respondre amb noves preguntes que us puguin portar a la reflexió:

Què vol dir menjar bé o menjar malament? Vol dir menjar tot el que li he posat al plat, vol dir no ser selectiu, vol dir no jugar amb el menjar? De quines edats estem parlant? Podem esperar el mateix quan la relació que es construeix amb el menjar segons l'edat és diferent? Que siguin bessons/es vol dir que s'han de relacionar igual amb el menjar? Ser bessó o bessona vol dir metabòlicament necessitar el mateix? Quins hàbits en relació al menjar tenim familiarment?

Entenc que és complex i cansat sostenir a la vegada formes molt diferents de fer en un mateix moment, però crec que aquí és la part complexa de ser ma/pares de bessons/es. No podem esperar el mateix de persones que no són les mateixes, l'únic que han fet és arribar al món al mateix moment.

[GotaVerdaPle] És convenient canviar-los de classe? Junts o separats?

És un tema que genera controvèrsia, perquè no tothom ho mira des de la mateixa perspectiva, i a nivell escolar i/o familiar es poden tenir preferències diferents. Crec que és impossible saber què és ser bessó si no ho ets, i per molt que familiarment ens esforcem en veure la seva individualitat, tampoc podem oblidar que són "un jo en un nosaltres", i separar per norma potser no és necessari. Això ho escric més des de la meva opinió i no tant des de la professió.



Separar algú amb qui hi ha un lligam emocional especial per norma, no ho comprenc. A vegades se separa des de la prevenció, i si tenim en compte les diferents necessitats ens el diferents moments evolutius, la separació no crec que sempre sigui necessària. Les relacions necessiten temps, i observar què és el que necessiten com a germans/es en cada moment, i a partir d'aquí anar decidint, si junts o separats. No prendre decisions de forma precipitada.

[GotaVerdaPle] De quina manera influeix l'entorn en el desenvolupament d'aquestes dues criatures?

Influeix com influeix en qualsevol criatura. L'entorn no determina qui ets però és qui t'observa, qui t'atén, qui et cuida, qui et mostra coses del món, i el COM fa tot això és el que influirà en la persona que s'anirà construint a banda la de les vivències individuals i grupals que vagi vivint. És per això que com a mapares, o persones cuidadores de les criatures, necessitem posar consciència en el que fem i des de quin lloc ho fem.

No tenim perquè saber cuidar, però si que potser podem posar consciència en COM ho fem un cop tenim la responsabilitat de fer-ho. El com ho fem nosaltres, serà la forma en la que ells i elles aprendran a relacionar-se amb el món i les persones.

[GotaVerdaPle] Un dels meus fills té més connexió amb mi que l'altre/a. Com revertir-ho?

Cal revertir-ho? Crec que és natural que la connexió entre diferents membres de la família sigui diferent, i això no té perquè ser negatiu. L'altre és fer diferències, i només està amb aquells que ens ho posen més fàcil.

La connexió també és canviant, segons el moment vital en el que ens trobem individualment. Tindrem més sintonia amb unes coses que amb unes altres. Potser es tracta de veure la famílies com quelcom dinàmic. Com més persones afegeixes a la família, més consciència agafes de que hi ha moltes formes de ser i fer diferent, i que amb algunes hi connectaràs més i d'altres menys, algunes et faran sentir més còmode i d'altres no tant, tenint en compte el teu moment, el seu i el de tots en general.

Teixir connexió passa per trobar espais en comú, on sigui possible gaudir-se, i potser portar a la reflexió, perquè amb un altre fill/a no és així? Què se'm desperta que em sigui més difícil? Quines condicions estic posant o estem posant a tenir espais amb més sintonia? Quines pors em desperta aquesta situació?

[GotaVerdaPle] Quan hi ha bessones i un fill/a més petit. Què fer per integrar-lo?

Pot ser que famílies que llegeixin això, es trobin amb la situació de tenir una criatura més petita o potser una criatura més gran. Primer de tot diria que requereix temps que tothom trobi el seu espai. Es tracta d'anar observant i escoltant les necessitats de tots i totes, sabent que aquestes son canviant. Trobar espais de reconeixement familiar (on tothom se senti vist individualment), pot suposar etapes difícils, doloroses i intenses, però tothom es mereix anar-lo trobant, encara que sigui des del "no sé perquè faig el que faig" (si hi ha rabietes) o encara que no sigui sempre d'una forma individual, perquè les família s'ha fet més grossa.

Vull dir que, ser més no té perquè significar et miro menys. Jo diria que deixeu explorar, provar, participar, posant límits que cuidin però confiant i parlant sobre què és el que els hi agrada o agradaria fer com germà o germana, en definitiva de quina forma hi volen participar i o relacionar.

[info]Segueix la psicòloga i terapeuta familiar Alba Rosique a la seva web[/info]
[ficentrareport]