

LOS CELOS ENTRE HERMANOS

¿ QUÉ SON LOS CELOS ENTRE HERMANOS? ¿CÓMO SE MANIFIESTAN?

Los celos son un sentimiento generalmente conocido por todos; detrás de ellos está el miedo, en el caso de los hermanos, de perder el cariño de mamá y papá.

El niño mayor que siente celos ante la llegada de un bebé, o el pequeño que siente celos ante los posibles “privilegios” que observa en el mayor por el hecho de serlo, tienen un componente de ambivalencia importante. Por una parte siente afecto por el hermano, por otra parte, en ocasiones le gustaría que desapareciera. También estos sentimientos pueden resultar difíciles de manejar ante la perspectiva que tienen los niños sobre la reacción de los padres. Un niño, por pequeño que sea, sabe qué le gusta a mamá y papá que haga y ya intuye que los celos y/o rabia hacia uno de los hermanos no les van a gustar a los papás, así que quiere por una parte no sentirlo, pero por otro lado no puede evitarlo.

Como todos los sentimientos que generan malestar en los niños, éstos adquieren una variedad importante en la forma en que los expresan. Algunas de estas formas de manifestarse más comunes son:

-Rabietas, comportamientos agresivos. Es frecuente que el niño que siente celos tenga rabietas frecuentes y no necesariamente por asuntos que tengan que ver con su hermano, sino con cualquier asunto cotidiano. Puede darnos la impresión de que le cambia el carácter, y que no es tan simpático y desenfadado como solía ser y tiene un comportamiento irritable e incluso hostil.

-Alteraciones del sueño y del apetito. El componente fisiológico está presente en muchos momentos en los que el niño por cualquier motivo se siente mal, aparecen los “dolores de tripa” frecuentes, dolores de cabeza etc. En ocasiones, están relacionados con la separación de mamá y un niño que iba al colegio tan contento, ahora observamos que quiera retrasar ese momento, no se viste solo como antes, protesta o incluso se niega a acudir. Es fácil de entender su ansiedad de separación y sus celos, cuando él se va, mamá se queda con el bebé, es el momento en el que él probablemente más echa de menos esa exclusividad.

-Dificultades en el colegio: rendimiento escolar, problemas de relación, agresividad...los profesores suelen conocer rápidamente la noticia y observar algunos cambios en el comportamiento del hermano/a. Es posible que se comporte de manera agresiva con sus compañeros, como una forma de expresar su malestar que no encuentra otra vía de escape. Por otra parte, la inseguridad que acompaña a los celos pueden afectar su rendimiento escolar, ahora su energía está ocupada en encajar lo que está viviendo, encontrar explicaciones, esquivar sus miedos y fantasmas y queda poco espacio y energía que dirigir a la concentración y la tarea que suponen las actividades escolares. Ya recuperará de nuevo este interés y habilidad en cuanto recupere su seguridad y sus fantasmas sean más pequeños.

-Comportamientos “regresivos”: Llamamos comportamientos regresivos a aquellos que al niño ya no le corresponden por su edad y que habían sido superados, como “chuparse el dedo”, querer tomar biberón, sentarte en la sillita del bebé, hacerse pis etc. Estos comportamientos nos hablan de la necesidad de seguridad y apego que están necesitando. Por otro lado, también están relacionados con el deseo de obtener la atención y cariño que observan obtiene su hermanito con estos comportamientos propios de su edad.

OPORTUNIDADES QUE OFRECE EL CAMBIO. ALGUNAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Puede que estéis ante la llegada de vuestro segundo, tercer, cuarto hijo...o quizás hace tiempo que tuvisteis a vuestros hijos y estáis algo preocupados por los celos entre algunos de ellos.

En cualquiera de estos supuestos tenéis que pensar que habéis afrontado muchos cambios previamente: vuestra unión, cambios de domicilio, de ciudad, la llegada de vuestros hijos, cambios laborales...si lo pensáis bien sois unos verdaderos expertos en afrontar cambios, y como tales seguro que habéis vivido los miedos, las incertidumbres, las inseguridades, y también las oportunidades que traen de la mano. Habéis experimentado quizás la oportunidad que algunos de estos cambios os han ofrecido para unir más vuestra relación de pareja, para manifestar aquello que os duele o preocupa, para identificar y emplear ese talento, esa habilidad que creíais olvidada... Es buen momento para recordar todo esto, para que recordéis vuestras habilidades y vuestros tesoros como personas y familias.

Y en este caso concreto, ¿Dónde están las oportunidades? Pensad en algunas de ellas: oportunidad para fortalecer vuestra unión como padres estableciendo pautas y estrategias conjuntas, oportunidad nueva para ayudar a crecer y madurar a vuestros hijos (es bonita, no os parece?), oportunidad para felicitaros por atender las necesidades emocionales de vuestros hijos, oportunidad para crear momentos “exclusivos” con cada uno de vuestros hijos....estas son solo algunas generalidades pero cada familia tiene las suyas propias. ¿Has pensado en cuáles son las tuyas?

En este punto, me gustaría haceros alguna sugerencia sobre actividades, actitudes, pensamientos y emociones que considero pueden resultaros útiles en estos momentos. Me gustaría que fueran una guía, donde podáis añadir toda vuestra creatividad, vuestra experiencia como padres y vuestra intuición (si dejáis un poco los miedos al lado, seguro que os conduce a muy buen camino).

-“Preparar el terreno”: Durante el embarazo y especialmente en el tercer trimestre es bueno hablar con el niño, y explicarle en un lenguaje adaptado a su edad que estáis esperando un bebé y qué cambios va a suponer en la vida de todos. Es buen momento para hablar de las “bondades” de tener un hermano pequeño, pero eso sí, con realismo. Es bueno tener un hermanito para poder jugar, pero esto tardará un tiempo en pasar y es bueno explicarlo para no favorecer falsas expectativas. Con el tiempo, podremos ir preguntando y pidiendo su participación en todos los preparativos de la llegada del bebé, acondicionar la habitación, la ropa etc.

¿Cuándo empezar? ¿Es bueno hablar mucho? ¿O es mejor hablar poco? ¿Y contarle cuentos sobre bebés? Bueno..es difícil dar una respuesta concreta, es bueno hablar y contar cuentos, seguro. Pero todo desde un sentimiento de tranquilidad y alegría. Si lo hacemos con ansiedad, previendo el gran problema que se nos avecina...eso será lo primero y probablemente lo único que percibirá nuestro hijo. El radar para captar la ansiedad y la preocupación parental es sin duda, muy bueno. Así que mi sugerencia, es que comencéis a compartir estas actividades y charlas cuando sintáis un tipo de

sentimiento parecidos a la confianza en vosotros mismos y la tranquilidad del que piensa que las cosas van a ir bien.

-Favorecer la relación y comunicación entre los hermanos a lo largo del embarazo. Con tranquilidad, sin prisas...así que se van consolidando las mejores relaciones. ¿Cómo podéis hacerlo? Acariciar la tripa de mamá, hablarle, que le cante sus canciones preferidas, que le cuente las aventuras del día etc.

-Mantenimiento de horarios y rutinas del mayor, en la medida de lo posible. Una vez haya nacido el hermanito, lo mejor es que el niño pueda ser cuidado por una persona querida en su misma casa, que mantenga contacto telefónico cercano con sus papás que le vayan informando de cómo va todo. También es conveniente que el niño acuda a conocer a su hermano al Hospital.

La rutina, los hábitos proveen de seguridad a los niños, les hacen vivir en un entorno previsible donde se sienten seguros y tranquilos. Cuando un niño se siente mal o confundido, los hábitos y rutinas le serán siempre de gran ayuda.

Muchos padres se preguntan en estos momentos y a lo largo de la crianza de sus hijos, si es bueno darles una atención siempre igual, tratarlos de igual manera, quererlos igual etc,...de tal manera que en muchos momentos se vuelven verdaderos matemáticos del tiempo y del intercambio (un cuento para ti, una nana para ti...un ratito con papá pero solo de 10 minutos eso es lo que le corresponde...). Agotador... Desde luego que vuestros hijos necesitan que les queráis a todos y que no tengáis “favoritos”, pero sobre todo necesitan sentirse únicos y especiales para vosotros y cada uno tiene necesidades diferentes probablemente a lo largo de toda su vida.

-“Tu mejor ayudante”. Habrá momentos donde el bebé necesitará toda tu atención (baño, lactancia etc). El hermano/a puede ser un ayudante de lujo, es una bonita manera de incorporarlo y que no se sienta desplazado. Es adecuado pensar en las actividades que le gustan a tu hijo/a y pedir su opinión sobre las tareas en que puede ayudaros, en qué momentos etc. Hazle sentir importante, porque realmente lo es, sólo se lo estás recordando.

¿CUÁNDO DEBO PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

-Cuando el niño que siente celos supere los 6 años y veas que se trata de un sentimiento y comportamiento que verdaderamente le hace sufrir e interfiere en toda la dinámica familiar.

-Cuando, a pesar de ser un sentimiento y dificultad normal, la situación genere una angustia importante en los padres y a pesar de haber puesto en práctica estrategias y recomendaciones, sentís que no es suficiente.

-Cuando existe agresividad y el control de los padres no está pudiendo controlarla.

Aída Cantos Restrepo

Psicóloga. Especialista en psicoterapia de familia y pareja.

Directora Centro Psicológico Itinere