

La gelosia

Per Sandra Ginés, psicòloga clínica i psicoterapeuta

La gelosia és una experiència universal i que tothom en major o menor mesura ha pogut patir. Tenen una finalitat i vull tractar d'exposar què és els que la motiva.

Per això m'agradaria, abans de centrar-me en parlar de la gelosia, poder-vos fer una introducció dels conceptes que considero claus per a fer més entenedor el procés de la gelosia.

Dins del marc de la neurociència s'explica que **el cervell de l'ésser humà està programat des del primer moment per sociabilitzar-se**, per això són molt importants els primers instants de vida i el contacte que s'estableix amb la figura cuidadora, en la seva interacció. El nadó neix amb un repertori de conductes amb la finalitat d'obtenir ja respostes en els pares: la succió, el balbuceig, els somriures reflexes, els plors... es busca mantenir la proximitat de les figures cuidadores, resistir-se a la separació i protestar si aquesta es dona ...

D'aquesta interacció neix l'aferrament. Així és com la natura tracta de procurar que el nadó disposi d'un espai de seguretat emocional que li permeti sentir-se acceptat i protegit de forma incondicional. Aquest vincle emocional (l'aferrament), font d'afecte i seguretat, és l'eix des del qual el nadó pot descobrir el món. Garantir, per tant, un bon desenvolupament de la personalitat.

Bowlby amb la seva Teoria de l'Aferrament, explica que l'estat de seguretat, ansietat o temor d'un nen va molt determinada pel grau de disponibilitat i capacitat de resposta de la seva principal figura d'afecte. Els autors Andrew Gumley y Matthias Schwannauer que parlen d'aquesta teoria diuen que "De nens som extremadament vulnerables i summament dependents dels altres. Es tracta doncs d'una necessitat evolutiva per a que els nens puguin assegurar-se l'interès i l'atenció dels adults, i per a que aquests mantinguin la cura i empatia cap el nen. [...] Quan el nen es separa de la figura cuidadora, o si el cuidador es mostra insensible, o si el nen detecta una amenaça (per exemple l'aparició d'un estrany) es sent espantat i angoixat i s'activa el sistema d'aferrament (el nen busca la proximitat de l'aferrament).

Així doncs segons Bowlby el vincle emocional amb les figures d'aferrament té un efecte molt decisiu i condiciona de manera notable la manera com ens

relacionarem amb les persones i la forma d'afrontar les diferents circumstàncies a la vida. L'impacte que genera un aconteixement greu no té perquè crear un trauma en el nen, si que ho pot fer el no poder disposar d'una figura d'aferrament segura a que agafar-se per a poder superar-ho.

De la interacció neix també, juntament amb l'aferrament, la construcció de la identitat. Joan Coderch comenta que el sentiment d'identitat no és quelcom estable, és un continuum d'experiències subjectives i que aquesta està íntimament vinculada en relació al context en que es troba el subjecte. Winnicott explicava que quan un nen mira a la seva mare (o figura cuidadora) es veu en el rostre d'ella i d'aquesta manera és com es forja el primer germen de la pròpia identitat.

Si el procés es desenvolupa de forma adequada el nen entén com a propi el que ell sent, pensa i desitja i de quina manera aquest estat mental regeix el seu comportament i ho diferencia de l'estat mental de l'altre, entenent que aquest pot ser igual o diferent . Per tant a poc a poc, en anar creixent, va havent-hi una separació respecte a les figures d'aferrament i una consciència d'estat mental propi.

El paper que ocupa la figura d'aferrament en la construcció de la identitat és clarament protagonista. De manera que, el que es transmet a través de les reaccions que els pares tenen davant dels pensaments, emocions i desitjos del nen, es fixa en ell, incorporant-se en el procés de configuració de la seva autoimatge. D'altra banda els missatges que rep el nen dels altres respecte a l'imatge que tenen d'ell són també necessaris per la conformació de la seva pròpia identitat.

La matèria prima i que condiona de manera determinant tot aquest procés és el temperament del nen. Segons l'article Mariemma Martínez Sais, Montserrat Molina Vives, "el temperament es la forma natural amb que l'ésser humà interactua amb el seu entorn [...] Es la naturalesa general de la personalitat [...] Tendència innata, pròpia d'una persona a reaccionar amb un cert estil davant dels estímuls de l'ambient. És una forma espontània i natural de reaccionar, no apresada, ni induït per l'ambient o l'educació. Així un nen pot ser més actiu o passiu, agressiu o pacífic, tens o relaxat, impulsiu o reflexiu, afectuós o fred..."

Cada nen és diferent, el temperament de cada persona és únic i l'essència no es pot canviar, però si que se'l pot ajudar a aprendre a fer-ne un ús constructiu i a adaptar-se amb un patiment als diferents aconteixements que es vagin succeint.

Quan hi ha una novetat prou potent dins del sistema familiar, és un moment d'inseguretat, tant per als nens com en els adults. Això no és negatiu per sè, fins i tot és necessari. És molt important que els nens, dins d'un entorn segur, puguin integrar i assimilar els canvis de manera saludable.

L'arribada d'un germà és un aconteixement desestabilitzador dins del nucli (sistema) familiar. Cal deixar espai emocional al nouvingut i això trenca de forma transitòria la seguretat amb que el nen està acostumat a créixer.

És per aquest motiu que, davant la inseguretat, el nen busca de nou la figura d'aferrament i necessita un temps per adaptar-se a la transformació que ha sofert l'espai de seguretat.

Es pot entendre doncs que la gelosia es té amb la finalitat de protegir l'espai emocional de seguretat conegut. La finalitat que té és recuperar el que s'ha perdut tal i com era conegut fins ara.

Segons Víctor Hernández Espinosa, es pot considerar la gelosia com a una experiència universal. **La gran majoria de persones l'ha pogut experimentar. La gelosia és un conjunt de sentiments relacionats amb una situació de rivalitat en el que la persona sent amenaçada la possessió de quelcom psicològicament essencial per a mantenir la confiança i la seguretat en si mateix –l'autoestima- especialment l'amor dels pares, de la parella o dels fills, és a dir, de les persones afectivament més pròximes. Com més fràgil sigui l'autoestima més gran serà la tendència a patir gelosia.**

Així aquest autor explica que l'ansietat pot entendre's com una **anticipació mental a un perill i la gelosia una anticipació a la pèrdua.**

La gelosia poden generar sentiments de tristesa, abatiment, desgana vital, angoixa i quadres de por en relació a la pèrdua de la persona estimada (ja sigui real o imaginada). Habitualment també es posa de manifest l'enveja i el ressentiment cap a la persona que s'aprecia com un rival amb el que s'ha de compartir el mateix espai afectiu. Sovint es dona un procés de distorsió cognitiva, és a dir que la percepció que és té de la realitat és distorsionada i això repercuteix en l'autoestima. Hi ha una creença de caràcter subjectiu a que ja no som correspostos emocionalment per les persones estimades en intensitat i freqüència que necessitem.

Això pot comportar conductes regressives (és a dir que hi ha retrocés en alguns aspectes de comportament o funcionament, per exemple que el nen es torni a fer pipi).

És important permetre que el nen tingui l' oportunitat d'aprendre la frustració en un entorn segur. Enfadar-nos amb un nen que té gelosia és el mateix que enfadarnos perquè té febre. Això implica un creixement i la confecció de nous recursos per a poder-se enfrontar als diferents aconteixements que vindran a la vida. El fet d'haver de compartir implica aprendre a renunciar, per guanyar de vegades hem de poder perdre. Així doncs també té un valor adaptatiu.

És important veure al nen com el que és, amb la seva forma de ser i respectar-lo com a tal. Reforçant aquells aspectes bons que té i ajudant-lo a millorar els que el perjudiquen. D'aquesta manera assegurem al màxim al nen els recursos necessaris per a disposar d'una autoestima suficient per a poder assumir tots els canvis.

Davant dels canvis, és recomanable identificar què ha pogut canviar pel nen i procurar buscar alternatives que el puguin fer sentir més segur. Amb això no s'ha de caure en sobreprotegir-lo. Cada nen té el seu espai procurant fer-lo a mida de la seva manera de fer. Per exemple hi ha nens més extravertits, alegres i que poden acaparar amb més facilitat l'atenció, hem de procurar mantenir una atenció equitativa (que no vol dir igual) a la resta de germans.

Buscar espais únics per ell i espais a compartir amb els altres, per exemple amb els germans. Ajudar-lo a entendre que no està sol en el món i que és enriquidor compartir. Ensenyant-li a posar paraules al que sent (adaptar-lo a segons l'edat) per ajudar-li a entendre què li passa i que això no és motiu per part de les figures cuidadores de la pèrdua del seu afecte. Donar-li temps per a que s'adapti. Si el temps és excessiu i la intensitat de la gelosia es manté aleshores és bo plantejar-se buscar ajut psicològic.

Cada cas és únic i cal estudiar les particularitats del nen segons la seva pròpia història per tal de dissenyar un pla d'intervenció personalitzat a les dificultats que presenta el nen i el sistema familiar.

La relació entre els germans té el seu propi cicle de desenvolupament. **Si l'ambient familiar proveeix un espai emocionalment estable, segur i equilibrat la gelosia normalment es supera.**

Bibliografia

Coderch, J. (2012). Identidad, Contexto y Mentalización. *Clínica e Investigación Relacional*, 6 (2): 218-234. [ISSN 1988-2939] [Recuperat a: www.ceir.org.es]

Gumley, A. i Schwannauer, M. (2008). *Volver a la normalidad después de un trastorno psicótico: Un modelo cognitivo-relacional para la recuperación y prevención de recaídas*. Barcelona: Ed. Desclée de Brouwer.

Hernández Espinosa, V. (2008). *La psicosis: Sufrimiento mental y comprensión psicodinámica*. Barcelona: Ed. Paidós.

Martínez Sais M. i Molina Vives M. (s.d.) *El Temperamento*. [Recuperat a: http://www.paidopsiquiatria.cat/files/modulo-7_temperamento.pdf]