

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 15 DE JUNIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LOS CELOS ENTRE HERMANOS

Los celos son una emoción que manifiesta la ansiedad ante la posible pérdida de una figura de apego, que es la seguridad afectiva o psicológica con la que las personas se relacionan con su vínculo primario.

Según esta teoría, una persona a lo largo de toda su vida siente celos cuando cree que está en peligro la relación con aquellos a quienes ama profundamente.

Los celos llegan a aparecer desde edades muy tempranas por temor a perder el afecto, la atención o el amor principalmente de los padres, siendo estas sus primeras manifestaciones.

Esa rivalidad entre los hijos existe porque los padres generan esa competencia, desde que nacen por el amor y por hacerse un lugar en la familia.

Esta competencia es a veces más sutil y otras más abierta, depende del momento y de la edad. Pero mientras rivalizan por ese amor, llegan aprender muchas cosas.

Los celos entre hermanos generan consecuencias negativas, pero también positivas, que se reflejarán en el desarrollo, comportamiento y conducta del niño/a. Tener un hermano/a es una riqueza que, aunque se viva con angustia en los primeros meses, se convertirá en un tesoro en la vida del niño/a.

A lo mejor no nos hemos dado cuenta pero es así casi siempre: el fin oculto de muchas peleas es conseguir que demos la razón a uno, pues quieren ser el favorito/a. Por eso **nuestra respuesta es fundamental** a la hora de llevar ese asunto a buen término.

Podemos reforzar la rivalidad entre hermanos o ayudarles a manejarla para aprender de ella. Por desgracia, la mayoría de las veces la **reforzamos sin darnos cuenta**.

Hay muchas razones por las que un niño/a puede sentir celos hacia un hermano/a, tal vez uno es más talentoso/a que el otro o tal vez un niño/a mayor siente que recibe menos atención que un niño/a pequeño/a. Esto está relacionado con **la competencia**.

Estos sentimientos pueden convertirse en los celos por el éxito de un hermano/a o el resentimiento hacia el hermano/a que recibe el favoritismo de los padres.

Estos sentimientos albergados a larga pueden causar que una persona exponga las acciones negativas hacia un hermano/a, causando grandes problemas en toda la familia y a menudo conduce a cortar la comunicación con el otro/a.

Lo que no deben hacer los padres.

No buscar culpables. Aunque lo intentemos con ecuanimidad, es inútil. Si entramos en esa dinámica (“a ver, quién empezó, qué hiciste tú, y cómo respondiste tú”), solo conseguiremos que ellos **intensifiquen las peleas**, ¡con la esperanza de ser elegidos inocentes!

No tomar partido. Eso es echar leña al fuego. Y una gran fuente de injusticias. Porque, además, en el fondo jamás sabremos exactamente quién empezó o qué pasó.

Para que los niños abandonen la senda de generar situaciones problemáticas, no hemos de participar. “Si los padres intentan averiguar quién ha tenido la culpa o no, no permiten que sus hijos **aprendan a resolver sus propios conflictos**, en lugar de remitir, las peleas se intensificarán”.

No funciona negar o inhibir la agresividad. “Hacer las paces, sin querer saber más”, en nuestra cultura se reprime la agresividad. Sin embargo, eso solo la alimenta.

En la época adolescente los celos se desplazan hacia los amigos y las primeras relaciones sentimentales. Los cambios hormonales y psicológicos que acontecen a esta edad hacen que todos los sentimientos sean vividos con gran intensidad y sufrimiento.

Por ello un adolescente celoso/a, puede vivir con gran intensidad esta emoción y transformarla a una situación patológica que le marcará en sus relaciones sentimentales adultas.

Las **relaciones entre hermanos** son complejas. Más allá de las envidias propias de la niñez, el vínculo afectivo puede estar marcado por una rivalidad permanente en la que cada lucha es por demostrar que se es mejor que el otro/a o por ser más perfecto/a y tener más éxito.

Esta **rivalidad** tiene su base en el deseo de ganar la aprobación permanente. Gestionar esta rivalidad para mejorar la relación entre hermanos es un requisito importante.

Para evitar la rivalidad

- 1. En primer lugar, céntrate en **crecer como persona** y evolucionar a tu ritmo pero sin compararte con nadie más.
- 2. Tu hermano/a no es **tu fotocopia** sino alguien diferente y autónomo que tiene sus cualidades, defectos y su propio camino.
- 3. Si buscas los **puentes de unión** que te unen a tu hermano/a te darás cuenta de que esos puentes son más importantes que las diferencias.

Los padres son un nexo de unión entre los hijos y es recomendable hacer un esfuerzo para mantener una relación cordial. Las discusiones constantes no compensan, más bien desgastan a nivel emocional.

- 4. Si no quieres **contar tus secretos** a tu hermano/a no lo hagas. Existen muchos otros temas que pueden fortalecer la relación entre hermanos.
- 5. No esperes de tu hermano/a algo que no puedes esperar, es decir, algo que no encaja en su modo de ser habitual y en sus comportamientos cotidianos. Si esperas que se convierta en una persona distinta, entonces, te frustras. Valora todo lo bueno que hay en él o ella y céntrate en sus virtudes para pensar en positivo.

Lo importante es que a lo largo de todo el proceso de desarrollo los padres enseñen a sus hijos a que la persona amada no es un objeto exclusivo de pertenencia, que tiene intereses propios y libertades individuales y que esto no implica un engaño o una traición.

De esta manera se conducirá a que los celos aparezcan de manera normal y no invadan la psiquis de la persona como una emoción incontrolable.

Transmitirles que hay **suficiente amor**, hará la rivalidad más llevadera. Lo transmitimos evitando comparaciones o no tomando partido por uno u otro, atendiendo a cada uno en sus necesidades, mostrando que **les aceptamos con sus diferencias**.

Cuando la persona alberga sentimientos de resentimiento hacia un hermano/a, es común que se consuma con la ira, el odio y el dolor emocional. Pero, al considerar estos comportamientos, uno se está obstaculizando su propia felicidad y bienestar.

Algunas claves para reparar el daño que resulta de rivalidad entre hermanos:

- **Identificar los conflictos** que generaron los celos y las rivalidades.
- **Reconocer** los principales acontecimientos que pudieran aumentar esos sentimientos negativos.
- **Perdonar y pedir** perdón.
- **Mover** del pasado los viejos sentimientos, **centrarse** en lo que ahora tienen en común y trabajar en la construcción de una relación alrededor de eso.

Una **resolución exitosa de la rivalidad puede llevar al crecimiento de una relación de hermanos**. Es importante recordar que aferrarse a los resentimientos puede dañar no sólo las partes involucradas, sino a todos los miembros de la familia.

Si no se logra hacer algo y la relación parece irreparable, será muy bueno buscar ayuda psicológica con un profesional.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.