

# Las relaciones entre hermanos múltiples: rivalidad y competencia

Carmen Peleato, Psicóloga y socia de AMAPAMU

## Por qué rivalizan los hermanos

La rivalidad fraterna es una constante que se repite desde tiempo inmemorial como recogen la historia y la literatura (ya aparece en el Génesis, con Caín y Abel). Se han estudiado ampliamente las conductas de rivalidad entre animales por conseguir el favor paterno, lo que sugiere una propensión biológica destinada a asegurar la propia supervivencia.

Un bebé desde que nace depende de la atención que le prestan sus padres. Para poder sobrevivir y desarrollarse, además de alimento y cuidados, los niños precisan del cariño, y el ánimo de sus padres durante muchos años. Para asegurárselo, los bebés vienen preparados para captar todo el cariño de mamá y papa, toda la comida, todo el espacio, todos los juguetes. Cuando hay más de un hermano, todo esto lo tienen que compartir, y aparece una gran sensibilidad a cualquier señal de peligro de su posición. Los celos y las envidias surgen fácilmente y la rivalidad está servida.

Una cierta dosis de rivalidad no deja de ser normal y puede enseñar a nuestros hijos a desenvolverse mejor en su relación con sus iguales, pero si es excesiva puede hacernos sufrir a nuestros hijos y a nosotros.

Dar a cada hijo lo que necesita, hacerle sentir seguro, querido, especial, sin por ello hacer sentir mal a los demás es todo un reto. Comprender la razón de la rivalidad que sienten nuestros hijos es importante para poder prevenirla y reducirla: los padres podemos hacer mucho para mejorar la situación.

¿Qué situaciones pueden provocar una mayor rivalidad entre hermanos?:

- Cansancio, hambre o sueño, aburrimiento
- Si sienten que están recibiendo menos atención, aprobación, etc. y más castigos o disciplina de sus padres.
- Si no tienen la suficiente autoestima, cualquier situación les puede hacer sentir en desventaja
- Si no conocen formas adecuadas de relacionarse con sus hermanos.
- Si se sienten encasillados como niños difíciles o rebeldes.
- Si con nuestras actuaciones, sin saberlo, fomentamos la competencia
- Si intervenimos excesivamente en sus discusiones como jueces o árbitros
- Si su diferencia de edad es pequeña

## Por qué es más fuerte esta rivalidad en los múltiples

Nuestros hijos se encuentran con la dificultad inicial de tener que compartir unos recursos escasos desde que están en el útero, comparten espacio, luego han de guardar su turno para que les demos el pecho o el biberón, para cambiarles el pañal, para que les cojamos en brazos, juguemos con ellos... y para conseguir una mayor cuota de todas estas atenciones deben competir. Esto hace que los múltiples sientan celos mucho antes que cualquier otro niño y que en los múltiples, este sentimiento sea particularmente fuerte.

Desde el inicio pasan mucho tiempo juntos, van desarrollándose más o menos a la vez con las mismas necesidades al mismo tiempo y deben competir por su "ración" de tiempo, atención, alabanza y reconocimiento de sus padres. A la vez, necesitan definirse como seres separados y diferentes de sus hermanos a toda costa.

Es habitual que en los múltiples...

- uno de nuestros hijos nos acuse de mostrar preferencia por otro hermano
- discutan por quién tiene más de cualquier cosa
- se quejen de que otro utiliza o rompe sus pertenencias
- insistan en que eso su hermano les copia
- compitan por la atención y la aprobación de los padres
- exijan pruebas de que los padres le quieren tanto como, o más, que a los otros.

¿Cómo prevenir que nuestros hijos se sientan mal por una competencia excesiva? ¿Cómo atajar unas relaciones que son ya de gran rivalidad? Veamos cómo va evolucionando la capacidad de los niños de cooperar con sus semejantes para poder intervenir en cada caso según su desarrollo evolutivo.

## Qué podemos esperar de nuestros hijos en las diferentes etapas

**Los 2 años.** Un niño de 2 años todavía no es capaz de mostrar empatía y preocupación por el bienestar de los demás. Pega por librarse de algo molesto, y no es capaz de ponerse en el lugar del otro, saber cómo se sentirá el otro, y por tanto, pensar que hace daño. Aun está convencido de que lo puede todo, y lo demuestra en cualquier momento. Está aprendiendo lo que puede conseguir y lo que no, y esto puede acarrearle mucha frustración y rabia.

**Los 3 años.** Poco a poco la capacidad de relacionarse con niños de su edad irá creciendo, y a los 3 años ya tiene una mayor conciencia de sí mismo y empieza a mostrar capacidad de jugar con otros niños, a considerarlos como personas individuales. Todavía es incipiente la cooperación, el juego conjunto y el unirse a juegos de otros. Aparecen abiertamente la competitividad y la rivalidad. Expresan mediante el juego su agresividad. En el cole, todos sus compañeros son posibles rivales. Cuanta mayor su autoestima, menor necesidad de rivalizar con el resto por la atención exclusiva del profesor. Sentirse seguros les da más capacidad de compartir.

**Los 4 años.** Los niños de 4 años van tomando más conciencia de que las demás personas son individuos con sus propias emociones, deseos, gustos y manías. Los otros no existen únicamente en relación con el niño, sino que tienen una vida propia e independiente. Pasan de jugar más bien unos junto a otros a establecer un juego más cooperativo. Están más dispuestos a compartir ideas, y a combinarlas para construir algo que solos no hubieran logrado. La competitividad forma parte del proceso de crecimiento de los niños de 4-5 años. Empiezan a entender reglas sencillas, la necesidad de turnarse y de compartir.

**Los 5-6 años.** A esta edad quieren resolver los conflictos que van apareciendo, se preocupan de sus amigos de otra manera, entienden cómo se sienten sus amigos, porqué pueden estar tristes, cómo consolarlos. Con sus amigos empiezan a desarrollar un código moral sobre la conducta que deberían tener, que difiere extraordinariamente del comportamiento que deberían tener con sus hermanos. Estos niños ya pueden jugar toda clase de juegos simbólicos en los que a menudo comparten sus miedos escenificándolos con la tranquilidad de que en compañía no sentirán tanto miedo.

## Qué podemos hacer los padres

Las estrategias que podemos utilizar para prevenir o reducir la rivalidad entre hermanos deben tener en cuenta la necesidad de nuestros hijos de atraer nuestra atención, de sentirse únicos y queridos, y van dirigidas a aumentar su autoestima, autonomía, individualidad y habilidades sociales.

**Desde antes del nacimiento** debemos empezar a pensar en nuestros gemelos o trillizos como seres individuales. Al referirnos a ellos llamarles y pedir que los otros **les llamen por su nombre**, mejor que "los mellizos", o "los trillis" como ocurre en ocasiones. Así tratamos de evitar generalizar o que ellos mismos se sientan más como parte de un dúo o un trío que como individuos.

**Dar espacio a la diferencia.** Nuestros hijos son diferentes, y aunque al nacer juntos la tentación de unificar es mayor, debemos evitar hacerles siempre los mismos regalos o llevarles vestidos siempre igual. Necesitan que les permitamos tener gustos y amistades diferentes. Es bueno pasar tiempo individualmente con cada hijo para descubrir sus aspectos únicos y ofrecerles experiencias en exclusiva.

**No comparar a los hermanos.** Cada niño tiene un ritmo de desarrollo y un carácter propio y compararles refuerza los celos y puede crear resentimiento contra el hermano que ha salido mejor parado. Tenemos que evitar fomentar que se comparen (compitan) constantemente y darles más elementos para la rivalidad.

- Valorar a cada uno por sí mismo, no utilizar al otro hermano como medida ni positiva ni negativa
- Fomentar la colaboración más que la competencia
- No prestarse a conversaciones del tipo "cuál es el más listo, o el más trasto..." etc.
- Atención cuando un hermano es bueno en una actividad, que el otro no la evite por no dar la talla.

**Lo individual y lo idéntico.** Los padres muchas veces sentimos que la mejor manera de evitar discusiones y que reine la armonía entre los hermanos es darles a todos cualquier cosa por igual. Sin darnos cuenta, fomentamos la comparación en ellos mismos, y nunca hay suficiente "igualdad".

- No les demos por igual, sino según cada uno necesite.
- No les queramos igual, sino como el ser único y especial que cada hijo es.

**Propiedades: mío, tuyo, nuestro.** Muchas peleas surgen por el uso de cosas que son de otro hermano. Es bueno enseñarles desde muy pronto que tienen cosas que son suyas y cosas que son para compartir. Hay que pedir permiso para usar lo que es del otro.

**Encasillar es limitar.** Ponemos etiquetas como forma de ordenar el mundo que nos rodea, pero las etiquetas pueden hacer que un niño desempeñe el papel que sabe que se espera de él. Nuestras expectativas pueden influir no solo en cómo se sienten, sino en cómo se comportan. Encasillar a nuestros hijos es limitarles, tenemos que verles como nos gustaría que llegaran a ser: con buenas intenciones, inteligentes, capaces... para permitirles sacar todo su potencial.

**Los niños aprenden copiando.** Es conveniente dar ejemplo hablándoles con respeto y cariño, resolviendo nosotros los conflictos de forma serena, llegando a acuerdos, utilizando el humor y no corrigiendo con azotes.

**Normas básicas muy pronto.** Deben saber desde muy pronto que se puede hablar y discutir, pero que no se permite hacer daño a los demás. Les podemos enseñar cómo reparar, pedir perdón cuando surja la ocasión.

**Reconocer los sentimientos.** Es difícil para ellos compartir el cariño de los padres, y necesitan reafirmar su identidad. En lugar de prohibir o rechazar sentimientos negativos hacia el hermano o forzar buenos sentimientos es positivo escuchar su frustración y su rabia.

**"Pelear" y "pelear".** En las discusiones menores podemos decirles a los niños que deben tratar de resolver sus diferencias, ayudándoles a reconocer el conflicto y ver alternativas. Este aprendizaje es muy importante para ellos. Si claramente se van a hacer daño debemos intervenir separándoles y ayudándoles cuando se han tranquilizado, actuando como mediadores de sus propias propuestas de solución. Es importante no tomar partido. Es difícil saber quién ha iniciado una riña, o qué lo ha provocado. Erigirse en juez y dictaminar la solución no les hace crecer. Ellos aceptarán mucho mejor sus propias soluciones sin dejarles sensación de impotencia o deseos de revancha.