



CZY STEREOTYPY W RELACJI **synowa – teściowa** NADAL ISTNIEJĄ?

O tym, jak się dogadać, z **Katarzyną Miller**
rozmawia **Katarzyna Kucewicz**.

Katarzyna Kucewicz: Relacja synowa, teściowa i syn przyprawić może o zawrót głowy. Jak zbudować życzliwą więź w takiej koniugacji i równocześnie pozostać wiernym sobie? O tym rozmawiamy z wybitną psycholożką i psychoterapeutką, autorką bestsellerowych książek, Katarzyną Miller.

Z zaangażowaniem czytałam Twoją i Ani Bimer książkę *Być synową i nie zwariować* (Rebis 2023), bo temat relacji synowa – teściowa bywa palący, choć badania wskazują, że prawie 80% teściowych pozytywnie wypowiada się o swoich synowych.

W ankietowych badaniach ludzie zawsze mówią to, co wiedzą, że będzie ładnie wyglądało, bo się chcą, nawet anonimowo, dobrze przedstawić i pokazać. Myślę, że nieprzypadkowe są dowcipy na temat teściowych. Często pojawiają się utyskiwania „moja teściowa mnie umęcza, udręcza, mój mąż jest całkowicie podległy swojej matce, ja sobie z tym nie radzę, ona od początku mnie przyjęła niemiło, natychmiast mnie ustawiła w podrzędnej roli, w której ja się okropnie czuję...”. Kobiety czują się czasami niewystarczające. I ponieważ naprawdę ogromna liczba polskich dziewczyn czuje się w domu rodzinnym niedowartościowana, marzą, że jak pójdą do domu rodzinnego swojego faceta, to tam będzie lepiej.

Wreszcie zostaną dostrzeżone?

Zostaną polubione, bo „zostały wybrane”. Docenia mnie, kocha i potem mnie przedstawia rodzicom.

Bardzo chcę, by kobiety nie poczuły teraz, że każda relacja z teściową czy synową jest zła, ale zasadniczo to temat dość bolesny, niestety.

Oczekiwania, żeby teściowa była otwarta, miła, ciepła, koleżeńska, mogą boleśnie zderzać się z rzeczywistością

Chcemy żeby teściowa była akceptująca. Żeby czasami wzięła naszą stronę, a nie jego, swojego syna. To jest wbrew pozorom bardzo duże oczekiwanie.

W jednym z wywiadów powiedziałeś nawet, że to jest trochę za duże roszczenie pragnąc, by teściowa stawiała po naszej stronie w konfliktach z mężem.

Za duże. To się czasem zdarza, ale nie można tego oczekiwać. Myślę, że niektóre fajne kobiety bardzo świadomie pracują nad tym, by być dobrą teściową, że się same też pilnują, aby nie być stronniczą, by nie powiedzieć czegoś za dużo do synowej, by w ogóle się nie wtrącać. Znam takie dojrzałe kobiety, które świadomie pracują, by nie dzwonić do synowych, nie przypominać o czymś, co uważają za ważne. Jest mnóstwo mądrych pań, które z serca lub może bardziej z odruchu chciałyby wejść w to małżeństwo czy związek, ale się bardzo pilnują i to jest mądra postawa.

Ale może być też trudna – zazwyczaj mądre postawy są trudne.

Tak. Mamy dla Was bardzo złą wiadomość, że mądre to zazwyczaj trudne.

I w takiej relacji trzeba też pracować nad sobą. Czytają nas pewnie kobiety, które wchodzi w tę rolę i zastanawiają się, co to znaczy być „dobrą teściową”. Bo wyobrażam sobie, że każda z nas chciałaby być dobrą teściową, nie „zołą” czy teściową z dowcipów.

Myślę, że część kobiet nie myśli o sobie w kontekście roli, tylko raczej: „Kogo też wybierze mój syn, czy ją zniósę?”. Ludzie niestety bardziej myślą, co ich spotka, co ktoś im przyniesie, da lub nie da niż o tym, co sami dają. Gdybyśmy myśleli częściej



foto. Krzysztof Opaliński

KATARZYNA MILLER

Polska psycholożka, psychoterapeutka, felietonistka, filozofka, nauczycielka akademicka, piosenkarka, kompozytorka i autorka tekstów.



KATARZYNA KUCEWICZ

Psycholożka, psychoterapeutka, seksuolożka. Ukończyła Instytut Psychologii Zdrowia PTP. Pracowała jako psycholog w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, obecnie współtworzy Ośrodek Psychoterapii i Coachingu Inner Garden. W kręgu jej zainteresowań znajduje się głównie psychoterapia schematów, systemowa, psychogenealogia oraz zagadnienie traumy i jej dziedziczenia.

Część kobiet nie myśli o sobie w kontekście roli, tylko raczej: „Kogo też wybierze mój syn, czy ja ją zniosę?”. Ludzie niestety bardziej myślą, co ich spotka, co ktoś im przyniesie, da lub nie da niż o tym, co sami dają.

o tym, co się dzieje po drugiej stronie... I nie chodzi, by sobie zasłużyć czy przypodobać się lub być tą najbardziej dobrą na świecie.

Czyli żeby mieć taką perspektywę: „co JA mogę wnieść do relacji?” albo „co JA psuję w relacjach?”.

Tymczasem raczej myślimy, co ja mogę wyjąć z relacji dla siebie?

Albo co mi ta synowa zrobi, ona będzie pilnowała tego syna, by on do mnie za często nie przychodził. Albo ona będzie mówiła: „Słuchaj, teraz ja jestem ważniejsza niż twoja matka”. I właśnie powinna być ważniejsza, to rozwojowo zdrowe.

Teoretycznie to jest rozwojowe i dające ulgę, ale jednocześnie trudne, dlaczego?

Dlatego, że te kobiety są niespełnione, to najbardziej smutny wniosek. W Polsce i chyba na świecie dominuje brak ojców, męż-

czyźni niby są w domach, niektórzy przynajmniej, ale są nieobecni, wyjeżdżający, pracujący, zajmujący się czymś innym, mężczyźni scedowali na swoje baby dzieci. Przeważnie nie jest tak, że mężczyźni mówią: „przecież to twoja sprawa – dom, dzieci”. Tysiąc dwieście dziewczyn siedzi na sali i pytam: „Które mają braci?”. Podnosi się dużo rąk. „Czy którakolwiek z waszych mam powiedziała kiedykolwiek: *Heniek, idą goście, idź posprzątaj łazienkę*” – wtedy dziewczyny śmieją się z goryczą.

Śmieją się, bo to nie jest komunikat do chłopaka, tylko do córki.

Tak! Ma dwóch, trzech synów i sama zasuwa albo sprząta. Lub jednak tych chłopaków uczy, może nawet niektórzy czasem sami się za to biorą, bo są mężczyźni wrażliwi. Ci, co mają lepszą kobiecą stronę rozbudowaną, są tacy.



Czyli mamy poczucie, że to my same, tych chłopaków tak faworyzujemy?

Zawsze faworyzujemy chłopaków. Siedzi sześć kobiet, przychodzi facet, co najmniej dwie się rzucą od razu: „A herbatki ci zrobić?”. A można by powiedzieć: „Przynies nam colę, jak przyszedłeś. Tam stoi kawiarka, zrób nam kawę”, a nie „Może głodny jesteś?”. No same mateczki!

Bo jesteśmy wychowywane do tego, by być przede wszystkim opiekuńczymi.

Już trochę drażliwie mówię, bo się już na to napatrzyłam. Byłam z moją mamą u jej znajomej, u pani z własną świetną karierą. I ona opowiada: „Byłam u swojego syna i jego dziewczyny i wyobraźcie sobie, on jej robił herbatę”. Pytam: „To coś złego jest?”. „No to ona jemu powinna”. Odpowiadam: „Może Pani go tak fajnie wychowała,





że on potrafi”. Ona odpowiedziała, że wcale tego nie chciała. I potem mamusia do syna: „Dlaczego ona ci nie robi herbaty?”, jeżeli on jest mądry, to odpowie: „Mamo, robię jej herbatę, bo ją kocham, o nią dbam, ona mi też czasem robi”.

Czy to nie jest zazdrość?

Oczywiście, że jest. To jest też ubezwłasnowolnianie syna jako swojego mężczyzny. Słyszałaś, ile razy kobiety mówią i cała rodzina: „Jesteś mężczyzną mamusi teraz”. On jest dużym mężczyzną mamusi.

No tak. To krzywdząca parentyfikacja – czyli bardzo obciążająca rola, wielki plecak na barkach dziecka, które czuje się odpowiedzialne za mamę i musi w mig dorosnąć.

Wszyscy nosimy jakieś plecaki, nie da się wychowywać dzieci, by nic nie nosiły. W ogóle nie chodzi o to, że my chcemy, żebyście zaczęli się ciągle pilnować, trzeba zwyczajnie żyć. Ale kobiety przez to, że są tak wychowywane, później sobie bardzo dobrze radzą w życiu, co jest jednak plusem dla kobiet. Minusem tego jest to, że mężczyźni, którzy zostają sami, kompletnie sobie nie radzą.

Są bardzo sfrustrowani.

Tak, mają pretensje do całego świata, i mogą dużo krzywdy zrobić.

Czasem słyszę od swoich pacjentek, że chcą zerwać kontakt z teściową, nie chcą jej odwiedzać, mówią” „niech on jeździ sam, a najlepiej

niech też się odetnie, bo teściowa jest niedobra, toksyczna”. Czy mamy prawo oczekiwać od partnera, żeby się odciął od swojej matki? Powiem tak do dziewczyny: „Masz prawo nie jeździć, jeśli już naprawdę wykorzystywałaś wszystkie swoje moce psychiczne. Natomiast nie masz żadnego prawa mówić jemu, czy ma jeździć, czy nie”. To jest oczywiście też trudna sytuacja. Ale wiesz, mogę to powiedzieć ze swojego doświadczenia, bo pierwszą teściową miałam taką, że ją lubiłam i świetnie sobie z nią radziłam, za co mój pierwszy mąż był mi bardzo wdzięczny, bo go też udręczała, mamisynkowała go bardzo. Natomiast druga teściowa była taką dziewczyneczką, która wszystko zawsze dostawała od męża, który dużo wcześniej zmarł i później nieustannie był potrzebny jej synek. Codziennie były telefony, że dzisiaj się czuje dużo gorzej niż kiedykolwiek i że syn musi przyjechać. On oczywiście codziennie nie jeździł, bo gdy słyszał ten telefon, był zły. Ja mu naprawdę w pewnym momencie bardzo zaczęłam współ-

reklama



Książki, które dają siłę

BĘDZIE INACZEJ, ALE BĘDZIE W PORZĄDKU!

- ✦ wspierające opowieści dla dzieci
- ✦ prostym językiem o trudnych sprawach
- ✦ w duchu rodzicielstwa bliskości



czuć, bo miał bardzo dużo poczucia winy w sobie. W dodatku myślę, że nie dostał od swojej matki prawdziwej macierzyńskiej opieki, bo ona ciągle wymagała. W związku z czym on był ubrany w to ubranko, takie samo jak ojciec, że nią się trzeba zajmować. Miał to tak silnie wpojone, że gdy udało mu się dwa dni przetrzymać, to trzeciego już musiał pojechać, bo by go to zjadło.

Też mam takie poczucie, że jak się buntujemy przeciwko teściowej, to tym samym niezwykle ranimy partnera. Bywają takie sytuacje, że mężczyzna między młotem a kowadłem może instynktownie ustawić się po stronie swojej mamy a od nas odsuwać.

Niekoniecznie, ale czasami tak. To zależy, często matki biorą synów w to podwójne wiązanie, z jednej strony jesteś cudny i w ogóle wszystko, co robisz, jest wspaniałe, z drugiej strony cała zależę od tego, co ty robisz. Jest taka książka, którą nieustannie polecam, niestety wydana tylko raz w Polsce i to dawno, zatytułowana *Mężczyzna pozwala kochać. Głód kobiety*. Wilfrieda Wiecka, niemieckiego terapeuty. Cudowna. Pierwszy facet, który napisał uczciwie o swoim życiu, swoich rodzicach, matce i swojej pierwszej żonie, która była bardzo patriarchalna, a druga, która go wzięła, jakby to powiedzieć, w garść, ale w sposób pełen miłości. I pisze: „Uratowała mnie mądra kobieta, która była dla mnie tak czysta, tak prosta w swoich przekazach, ja wiedziałem, co jej pasuje, co jej nie pasuje, czego ona nie chce. Wspie-

rała mnie, a jednocześnie było wiadomo, czego ona sobie nie życzy”.

Mam wrażenie, że w tej relacji teściowa – syn – synowa istnieje bardzo dużo stereotypów. Część kobiet doświadcza, np. lęków, „czy ona mi nie zagrozi, czy ona nie będzie kością niezgody, nie zaburzy mojej relacji?”. Wyobrażam też sobie, że są pewnie synowe, które są toksyczne. Toksyczna synowa będzie też toksyczną teściową, gdy będzie miała swoje dzieci. Przepraszam, prawie każda. Przy okazji dowcip na temat: siedzą dwie damy z szampanem i mówią: „Wypijmy za to, że przynajmniej seks nie wychodził naszej teściowej lepiej”. Ile jest takich dowcipów o synowej? Ja nie znam.

O teściach też nie ma.

Właśnie, bo teściowie są nieobecni. Ale znałam takich facetów, którzy mówili: „Moja teściowa jest boska i chciałbym, żeby moja żona była taka jak moja teściowa”.

W Twojej książce znajdziemy typologie, które pokazujesz, jakie mogą być teściowe i jakie mogą być synowe. Myślę, że można się w nich przejrzeć jak w krzywym zwierciadle.

Bawiłyśmy się z Anią, gdy je tworzyłyśmy.

Czy jest jakaś złota rada, gdy się wchodzi w rodzinę?

Ta złota rada dotyczy w ogóle wchodzenia w nową grupę ludzi, w pracy, w przyjaźni czy gdziekolwiek. Najpierw trzeba popatrzeć, w co wchodzi. Nie po to, żeby się trzymać strasznie daleko i udawać, że mnie tu nie ma, tylko po prostu uważnie popatrzeć. Co to za ludzie, co tu się dzieje, w jaki sposób się ze sobą kontaktują, w jaki sposób na mnie reagują? Trzeba mieć taki rodzaj świadomości i umieć go w sobie wypracowywać.

Uważność?

Uważność, którą jako terapeuci polecamy nieustannie. Jak będziesz w dobrym kontakcie, jak wejdziesz z uwagą bez nastawienia pod tytułem, że tu będzie na pewno niefajnie, albo, przeciwnie, cudownie, to przynajmniej część się uda. A z teściową, słuchajcie, podstawowa rzecz – to jest matka waszego wybranka.

Gdyby nie ona, to by nie było miłości.

To by go nie było i nie byłby taki. Może częściowo go zepsuła, może go częściowo upiękzyła. Jakaś ogromna część tego faceta jest taka dlatego, że miał tę mamę. ●

Jeśli chcesz odstuchać rozmowy, zapraszamy Cię do podcastu „Charakterów” – Rozmowy Nocą



YouTube



Spotify

Pokonaj stres

5 dni budowania odporności psychicznej

- Czujesz, że codzienność przytłacza Cię nadmiarem obowiązków, oczekiwań i stresujących sytuacji?
- Reagujesz rozdrażnieniem, zdenerwowaniem?
- Nie możesz się skupić?
- Masz problemy ze snem?
- Co zrobić, by stres motywował zamiast paraliżować?



Zapisz się na wyzwanie zorganizowane przez redakcję czasopisma „Charaktery” i przez 5 dni pracuj nad budowaniem swojej odporności i elastyczności psychicznej.

Wejdz na stronę i wypełnij formularz:

www.charaktery.eu/newsletter-5-dni

