



Egzamin z dojrzałości

Matka widzi w córce dziecko, nawet jeśli ono ma już 40 lat i wciąż chce ją wychowywać. A córka oczekuje od matki... bezwarunkowej akceptacji. W obu postawach tkwi pułapka. Jak w nią nie wpaść? – mówi Igor Rotberg, psycholog i terapeuta.

Twój STYL: Dojrzałe kobiety często czują się zawiedzione przez matki. Na dodatek dzieje się to w trudnych dla córek sytuacjach. Dlaczego?

Igor Rotberg: Ten wątek pojawia się w trakcie wielu terapii. „Matka na mnie narzyczała, bo podjęłam decyzję, z którą się nie zgadza”, „Wygarnęła mi, że jestem złą córką, bo mam inne zdanie”, „Mówi mi, że jest mną rozczarowana, bo nie żyję tak, jak ona” – słyszę w gabinecie. Są to sytuacje bolesne, często – nieadekwatnie do skali samego wydarzenia. Widzę tu dwie strony medalu: to, co w emocjonalnej historii matki, i to, co po stronie córki. W obu przypadkach można znaleźć zawiedzione nadzieje, oczekiwania, zranione uczucia. W tej relacji przeszłość silnie wpływa na terażniejszość. Córka może się czuć zawiedziona reakcją matki, a nawet zdradzona przez nią, a to wcale nie musi dotyczyć tego, co dzieje się aktualnie między nimi. W relacji matka i córka jest wiele warstw, które nakładają się na siebie. Nigdy nie jest to obraz czarno-biały.

TS: Mama jednej z bohaterek tekstu rozwiodła się, było jej ciężko, nie życzy takiego losu córce, więc chce ją odwieść od decyzji o rozwodzie. Ale przez to nie dostrzega sytuacji swojego dziecka, nie rozumie, co ono czuje.

IR: Powiem coś, co w trakcie terapii bywa uwalniające i dla rodziców, i dla dzieci, niezależnie od wieku. Dzieci nie żyją po to, by spełniać oczekiwania rodziców. Mają realizować własne cele, zaspokajać własne potrzeby, rozwijać się. Zadaniem dzieci jest, mówię to świadomie, rozczarować rodziców. A zadaniem rodziców jest unieść to rozczarowanie. Najlepiej, jeśli rodzic umie powiedzieć: Aha, czyli ty wybierasz taką drogę, taki sposób na życie. Nawet jeśli nie wszystko rozumiem, nadal cię kocham. To ideał. W życiu bywa różnie. Zdarza się, że

i 80-letnie matki przeżywają rozczarowanie decyzjami 50-letnich córek. I chciałyby wpływać na ich decyzje. Można powiedzieć, że dzieci nigdy nie przestają rozczarowywać swoich rodziców. To ich święte prawo.

TS: Co z tym poczuciem rozczarowania mogą zrobić matki?

IR: Zaakceptować, że czasem będą je czuć. Rozczarowanie wpisane jest w definicję bycia rodzicem. Ale niezależnie od tego warto okazać dziecku wsparcie. Wysłuchać argumentów, nie unieważniać ich, nie deprecjonować. Okazanie zrozumienia córce nie oznacza, że matka ma popierać wszystkie jej wybory, być szczęśliwa z powodu rozwodu czy porzucenia pracy. Słowo „rozczerowanie” może mieć też przewrotny sens, który oznacza wyjście spod jakiegoś czaru, niekoniecznie dobrego. W psychologii powiedzielibyśmy – urealnienie. Czasem rozczarowanie pomaga zobaczyć drugą, bliską osobę taką, jaka ona jest. A nie tylko jej wyidealizowany obraz. To dobrze robi relacji, o ile umiemy pogodzić się z tym, co widzimy.

TS: A jeśli matka nie umie zaakceptować decyzji podejmowanych przez córkę: o rozwodzie, wyjeździe za granicę...?

IR: To znaczy, że ona mam problem, nie córka, która jest dorosła i ma prawo żyć, jak chce. Powinna popracować nad sobą, własnymi oczekiwaniami i deficytami, które projektuje na dorosłe dziecko.

TS: Rozczarowanie może przybrać formę gniewu, wylewania żalów, a nawet szantażu emocjonalnego: „wbijesz mi nóż w plecy, jeśli to zrobisz!”. Padają słowa, które trudno zapamiętać.

IR: Nie warto traktować ich dosłownie. Bywa, że matka, która kocha, chce oszczędzić córce życiowego niepowodzenia, powtórzenia błędu, który ją samą dużo kosztował. Dlatego reaguje emocjonalnie, wywiera nacisk, dramatyzuje. Dobrze jest

przyrzeć się sprawie z dystansu. Zapytać, co kryje się pod raniącymi słowami. To może być okazja do obserwacji siebie w roli rodzica: czy ja nie zachowuję się podobnie wobec dorastających dzieci? Czy nie zrobiłam podobnej awantury synowi, który powiedział, że nie chce iść na studia? Czy nie obraziłam się na córkę, gdy obcięła włosy? Często uświadamiam kobietom w gabinecie ważną prawdę: nie jesteś odpowiedzialna za rozczarowanie, gniew czy rozpacz matki. To jej uczucia i tylko ona za nie odpowiada. Ale za uczucia, które przeżywasz wobec własnych dzieci, odpowiadasz ty. Słowa, których wspomnienie długo boli, uświadamiają, że lepiej w kontakcie z dziećmi być bardziej świadomą. Pytać siebie – dlaczego ta sprawa tak porusza moje emocje?

TS: A co córka może zrobić po rozczarującej sytuacji z matką?

IR: Może okazać matce empatię, powiedzieć „Rozumiem twoje obawy, ale nie pomaga mi, gdy mnie raniysz. Daj mi szansę, wysłuchaj, postaraj się zrozumieć również moje racje”. Jest jeszcze jedna kwestia. Dorosłe kobiety często nie są świadome faktu, że oczekują od matek bezwarunkowej akceptacji i wsparcia dla wszystkich pomysłów. A na to mogą liczyć tylko małe dzieci. Stłukłaś wazon? Nie szkodzi. Dobrze zrozumieć, że rodzicom nie musi się podobać nasze życie. I nie żądajmy od nich, by chwaliли nas wbrew temu, co myślą. Tak podchodzi do tej relacji dojrzały człowiek. Jeśli mamy za sobą rozmowę, w której wypłynęły pretensje, oskarżenia i wiele raniących słów, warto wrócić do niej w spokojnej chwili. Nie obrażać się. Powiedzieć: „Mamo, to było dla nas obu trudne. Spotkajmy się, jak dwie dojrzałe kobiety i pogadajmy o tym, co się stało. Może się udać. Na pewno nie warto chować urazy, bo to nikomu nie służy.

Rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA