



General | | Actualitzat el 25/10/2020 a les 22:00

Què ens passa amb les sogres?

La psicòloga Paola Roig ens explica les claus per entendre la relació que tenim amb la nostra sogra i potser així millorar-la

[inici centrareport] És curiós com de vegades els mites s'acaben fent realitat, i com, d'alguna manera, no sabem què va ser primer: si el mite o la realitat amb la qual convivim. No sabem què va ser conseqüència de què, i és una mica el que ens passa amb el tema de la sogra. Hi ha molt d'humor al respecte, molts memes, gags i molta llegenda. Però la veritat és que és un dels temes i preocupacions més recurrents a les trobades entre mares.

És habitual sentir que la relació amb la sogra ha empitjorat arran de la maternitat, que és una de les fonts dels conflictes de parella o fins i tot hi ha mares que comenten no suportar la seva sogra, no poder-la veure. Si decidiu buscar informació sobre el tema a Google, veureu que surten més d'una desena d'articles parlant de "sogres tòxiques".

La veritat és que no m'agrada la paraula tòxica per referir-nos a persones. Les persones no som tòxiques. Podem necessitar ajuda. Podem necessitar suport. Haver de millorar certes coses o treballar-nos d'altres. Però no som tòxiques. Tot i això, és un tema que crida molt l'atenció. I llegint-los, no podia evitar preguntar-me: què passa amb les sogres? Són la majoria d'elles éssers malvats? Ens convertirem nosaltres en elles si algun dia som àvies?

Intentant resoldre tots aquests dubtes he arribat a algunes claus per entendre la relació amb la nostra sogra, i així, potser, poder millorar-la i fer-nos la vida més fàcil.

Primer de tot hauríem de preguntar-nos si li hem fet saber a la nostra parella tot aquest malestar que estem sentint. Si li hem pogut dir, clarament, el que necessitem. El que no ens agrada de les visites de la sogra, el que ens fa sentir malament, el que necessitem que canviï. És important entendre que són les nostres parelles qui haurien de posar els límits als seus ma/pares. Són elles que haurien d'encarregar-se de delimitar hores de visita, si a les criatures se'ls hi dona sucre o no, o quanta estona de pantalla veuen. Són elles que haurien de poder parar els peus a les seves mares quan és necessari.

Moltes vegades "l'enfado" amb la nostra sogra és, en realitat, amb la nostra parella

Moltes vegades "l'enfado" amb la nostra sogra és, en realitat, amb la nostra parella. Perquè no està posant aquests límits. Perquè no ens sentim protegides. Perquè ens deixa indefenses davant de la seva mare. Així que primer de tot cal fer-se aquesta pregunta: la meva parella està posant els límits necessaris?

Una altra pregunta per fer-nos seria: què és el que em molesta tant de la meva sogra i per què? Sovint, amb la maternitat se'ns remouen moltes coses. Nostres, de parella, sobre els nostres pares, la nostra infantesa? I es fa molt difícil poder pensar-les i treballar-les totes. Potser, la nostra sogra a vegades ens fa de mirall, ens posa davant coses nostres que no volem o podem veure. Això pot ser dolorós, i pot ser que decidim enfadar-nos. Això no vol dir que la teva sogra no sigui pesada o massa intrusiva. Però igual, tu li estàs donant més poder del que té, fent seves coses que en realitat no ho són.



També penso que en el cas de la sogra cal posar-nos les ulleres liles. Sí, aquí també es barreja un tema de gènere. Des de petites ens han ensenyat a competir entre nosaltres, a rivalitzar, i les dones, moltes vegades, creixem entenent així les relacions entre les dones, com a conflictives i difícils. Potser -només potser- si nosaltres li oferim a la nostra sogra una altra manera de relacionar-se, si li oferim sororitat, si no li donem la resposta que espera, ella també canviarà, i aprendrà que entre dones ens podem cuidar. Que ens hauríem de cuidar. No seria bonic poder fer comunitat també amb la sogra? Poder compartir amb una altra dona que també ha estat mare? Sentir-nos acompanyades també per la mare de la nostra parella?

Per últim crec que ens pot servir intentar mirar a la nostra sogra amb compassió, amor i empatia. Podem intentar entendre que segurament - òbviament hi haurà sogres de tot tipus, però el més habitual és que sigui així - és que l'únic que vulgui és apropar-se al seu nét o la seva neta. Segurament, encara que ens costi de veure, vol cuidar d'aquesta criatura. Segurament, tot el que fa, encara que per nosaltres sigui incomprensible, ho fa amb amor. Potser, amb aquesta mirada, ens és més fàcil parlar amb la nostra sogra.

Recordo amb especial tendresa la sogra d'una mare que venia a un dels nostres grups de criança. Van tenir molts conflictes, fins que un dia, es van posar a parlar. I la seva sogra li va dir "Mira, jo només vaig poder estar dos mesos amb els meus fills, havia de treballar, i la meua mare em deia que ja gaudiria dels nets. I això és l'únic que vull, poder gaudir com no ho vaig poder fer llavors".

Aquesta mare va poder entendre perquè la seva sogra necessitava estar tant present, va poder entendre què se li estava remonent també a ella. Quan arriba una nova criatura a la família suposa una reconfiguració de rols. Els nostres i també els de les nostres mares i pares, que passen a ser avis i àvies. Igual, mirant-ho així ho podem entendre una mica més. Compte, això no vol dir que com que entenem la sogra hem de suportar i acceptar tot el que fa. No. Però potser ens ajuda a mirar-la amb més amor, a poder sortir de "l'enfado" i la ràbia i posar els límits des d'un altre lloc. Al final, si hoensem bé, la nostra sogra també va ser mare, la mare de la nostra parella, i ho fa també, tan bé com pot. [ficentrareport]