

咨询师手记

破茧婆媳矛盾背后的“僵化结构家庭”

家庭结构僵化的后果,是对弱势“外来者”变本加厉的压迫。如果发现难以融入丈夫的原生家庭,婆媳矛盾很深,就不要犹豫,选择离开。如果程度较轻,就要打破原有互动模式,建立有清晰边界的亚系统,防止原生家庭过度卷入



文小宁

今年8月26日,福建省南安市公安局发布通报称,34岁的福建南安梅山女子小雯被公公杀害。表面上是公公动手,但实际上,婆婆、老公、小姑子都是帮凶。一个34岁的女子,死在婆家,除了她这个外来者,所有人都是一家人。这家人,对内,团结一致;对外,却将小雯视作“入侵者”,想方设法排挤她、迫害她。婆婆一家和她之间,仿佛永远隔着一层厚厚的铁板。这场长达八年的排挤与迫害,本质是家庭结构的僵化。而其中的核心冲突,是婆媳矛盾。

婆媳矛盾的本质是新旧家庭的碰撞

美国著名家庭社会学专家杜瓦尔,通过姻亲关系研究发现:婆媳对彼此来说,往往都是最讨厌的家庭成员,尤其是那些同住一个屋檐下的婆媳。但事实上,婆媳并不全意味着矛盾和冲突。一项研究调查了630户家庭,其中有39.2%的儿媳认为自己与婆婆相处融洽,仅有5.24%的儿媳认为婆媳关系恶劣,剩下的都认为自己与婆婆关系平淡。对于那些关系恶劣的婆媳,她们之间的敌意,主要来源于两个方面:婆媳是一段非自愿、非血缘的关系。不同于有感情、有血缘关系的母女,建立在姻亲关系之上的婆媳,具有非自愿、非血缘的性质,因此,很可能将彼此视作系统外围的不同“部分”,相互排斥。

儿媳对婆婆的排斥在于“我选的是你儿子,又不是你。”婆婆对儿媳的排斥在于“是我儿子选的你,不是我选的你。”小雯和丈夫是通过他人介绍相亲认识的,闪婚闪育。婚前,她与丈夫相互了解不多,更别说婆婆了。这种仓促的结合,在日后相处暴露问题时,会更倾向于采用外归因的方式,即:觉得一切都是对方的错,自己是一个被动的受害者。在与婆婆的竞争中,小雯非常弱势。婆婆在整个家庭一直处于最核心、权威的地位。公公对她无限迁就,丈夫和小姑子对她的蛮横无理已成习惯,熟视无睹。没有血缘基础,又缺乏主观意愿,还存在着利益冲突,婆媳关系自然难以和睦。

儿媳想要组建新家庭,而婆婆妨碍了新的家庭系统的形成;婆婆想要维系旧家庭,而儿媳打破了稳定的原生家庭系统。婆媳矛盾,实际就是一个原生家庭与一个新生家庭猛烈碰撞的产物。而一个强势、对儿媳充满敌意的婆婆,背后往往是一个强大而僵化的原生家庭,和始终无法分化出来的新生家庭。

僵化的原生家庭结构

僵化的家庭结构有3个主要特征:

包容性低:难以吸收、接纳新成员。小雯的丈夫和公婆、小姑子一家人非常紧密,而她属于外来入侵者。分化性差:难以在原有结构上重组、难以形成亚系统。家庭系统理论认为,家庭系统借由亚系统来分化和执行功能。其中亚系统,可分为:夫妻亚系统、亲子亚系统。而夫妻亚系统相当于细胞的细胞核,是决定家庭稳定和幸福感的核心系统。一对新婚夫妻的结合,是家庭生命周期的开始,接下来,只有不断地磨合,完成阶段性的发展,才能顺应家庭变化,灵活调整互动模式。小雯结婚以后,一直与公婆住在一起,从未和丈夫孩子拥有过三人世界,也没有形成良好的夫妻亚系统。等级结构森严:父母保持绝对权威和控制地位。小雯所在的传统大家庭,婆婆处于家庭等级的最高层。这种等级结构包含着许多默认的规则,如:“婆婆在这个家庭结构中处于最高等级,婆婆的开心最重要。”结构派家庭治疗理论认为,这种藏在互动模式里的规则,会强化原有的家庭结构。也就是说,“互动模式—家庭规则—家庭结构”会形成一个闭环。当大家都遵循“以婆婆为大”的规则时,这个家庭的互动模式就会是:家庭中的其他人,都要让着婆婆,哪怕自己憋气。而这种互动模式,又加强了婆婆在家庭结构中的绝对权威地位,其他人都是婆婆的捍卫者。而儿媳,始终处于家庭结构中

的最底端。家庭结构僵化的后果,是对弱势“外来者”变本加厉的压迫。

打破僵化结构,不做牺牲品

没有人想嫁入僵化家庭,但在婚前却很难预知。如果你发现自己也难以融入丈夫的原生家庭,婆媳矛盾很深,甚至被暴力对待,不要犹豫,快逃!单靠个人力量,跟一个顽固的家庭抗衡,很难。如果程度较轻,只是沟通问题,还有补救的余地,我们有3点建议:1.打破原有互动模式,不再默默忍受。

正如结构派家庭治疗理论所述,要改变僵化家庭结构,需要改变家庭规则,而家庭规则的改变则依赖于互动模式的调整。同时,也有研究发现,儿媳对婆婆的“默默忍受”其实是一种消极的应对方式。一方面,一味地迁就会强化对方的恶习;另一方面,将压抑的愤怒通过其他形式发泄出来,比如迁怒于家庭其他人,尤其是第三代。这时,我们不妨换个方向:策略上,采用缓和策略,间接、迂回地提出自己的感受和需求。如,使用一些模糊限制语、部分同意或疑问:“可能是”“或许是”“会不会是”等。这样既能减少语言攻击带来的伤害,也可以缓和彼此间的冲突矛盾。语气上,使用缓和语气,不使用过激情绪,做到“就事论事”。

2.建立有清晰边界的亚系统,防止原生家庭过度卷入。

系统家庭理论的奠基人鲍恩认为:婚姻的基础应是以夫妻为核心的家庭系统,而原生家庭的过度卷入会严重影响这一系统的建立与发展,危害婚姻质量和生活满意度。

对于原生家庭和新生家庭,最合理的互动应该是:界限清楚,不相干扰,同时又彼此支持。你可以选择合适的时间,与公婆开诚布公地讨论、商定家庭职责和分工。尽量做到相互支持,但又不过度依赖。同时,也要认清一个事实:对于新婚夫妻而言,要有效拒绝原生家庭的干扰,经济独立和自我照顾是两个非常重要的因素。

求助家庭其他成员

研究发现,丈夫是姻亲关系中的关键人物,因为他既是妻子的配偶也是婆婆的儿子。丈夫的调解和支持会显著影响到婆媳关系的质量。如果你觉得直接和婆婆沟通非常困难,可以让丈夫去协调、安抚。

(作者系北师大发展心理学硕士)

婚恋咨询室

本期做客专家 许川,原中央人民广播电台主持人,相持心理创始人,资深婚姻家庭治疗师,中国婚姻与家庭专业委员会委员



Q:

老公自己没有主见和判断力,什么事都问他妈。他妈说点啥,他听风就是雨,回家就和我闹。我不但依靠不了他,还经常性承受来自他的攻击和伤害,在这个家庭中,我感到缺乏支持、孤立无援,我该怎么办?

A:

晓蓉,你好!

现实中这种男人非常多,别人家的两口子是过日子的队友,你和老公却像互相防着的对手。怎么改变这种状况?其实只需改变对婚姻的认知。

很多女性觉得,一个不靠谱的老公就是跟婆婆一起欺负自己,是自己幸福的敌人。这种想法会进一步形成妻子一人对抗老公和婆婆两个人,很可能导致更严重的家庭问题。要改变这个认知,老公不是你的敌人,相反,他是你的朋友。

《教父》里有句话:“我们要拉近和敌人的关系,但更要更加拉近和敌人的关系。”拉近和敌人的关系不用多解释,拉近和敌人的关系是什么意思呢?敌人对你输出的打击往往会抵消掉朋友对你的帮助,在前进的路上,要想想方设法削弱敌人的打击力量,这时知己知彼就很重要。

想要“知彼”,就得了解敌人的想法和动向。在你的情况中,老公的角色就可定位成“朋友”,婆婆的角色就可定位成“敌手”。当然,婆婆不是真的敌人,但目前她对你的婚姻没起好作用,我们暂时把她比作是敌方角色。

具体分两步走:

第一步:维护朋友。

在咨询中,凡是深受婆婆挑唆困扰的女性,和老公的交流互动都有很大的问题,不是平时缺乏走心的交流,就是日常沟通不畅导致误会隔阂很深。

老公为什么遇事喜欢向婆婆征求意见?因为你没有把你的意见传达到位,你老公猜不透你是怎么想的,他就胡乱揣测。平时一定多跟老公沟通,确保他了解你的想法,不用再求助别人分析。

另一个诀窍是,平时说话多用“我们”,少用“我”或“你”。“我们”能体现夫妻一心的同盟感,容易从心底产生接纳与信任。

第二步:打入“敌人”内部。

很多女性跟婆婆打交道都凭本能,婆婆和善,我就多走动,婆婆不友善,就尽量躲着。其实躲避交往更容易激发婆婆的攻击性。

平时老公去看婆婆时,你就跟着,主动张罗买一些东西,工作到位了,谁能挑你的礼?即便婆婆再说你坏话,老公也信她,她对你们婚姻的攻击力就被削弱。

老公没空时,你自己也去看婆婆。和婆婆说说体己话。婆婆爱聊什么你点头附和就好,她的寂寞和倾诉欲被你排解了,就没必要再刻意针对你。

跟婆婆夸夸她儿子。人都喜欢听别人的认可和赞扬,当婆婆认为你懂她欣赏她,她就不会再诋毁你。

请教婆婆一些问题。只要给她传达一种你需要她的智慧指导你生活的感觉就行,这样的示弱可以给婆婆提供价值感,也让她觉得你是自己人。

这几步并不难,你在原有的生活节奏上稍微改变一下策略,就会有巨大的收效。

婚商学院

我们并不喜欢活在对立的关系中,只是疏忽了自己潜意识中某些不良思维模式,只要我们愿意,也许一次温柔的转变,就会反转婆媳关系——

直面卡点 反转婆媳关系

张萌

婆媳关系的实质是什么?婆媳矛盾可以看作是一个原生家庭与一个新生家庭碰撞的产物。两个原本没有任何关系的女性,突然进入同一个圈子生活,都要努力适应彼此的脾性和生活方式,这个过程矛盾在所难免。直面卡点,方能见招拆招。

直面关系的本质

卡点一:结婚三年,我3月份生孩子,公公5月份去世,老公把婆婆接过来。我不仅要面对新晋妈妈的慌乱,还要面对婆婆相处的难题。起初,我们用了大多数婆媳初期相处时的方法——忍让法:“好吧,就按你说的做。”但结果是:“我忍你很久了,以为尊重你,你就会满意!”“你以为我没忍,我想你们年轻人想法不一样,就由着你们,可结果呢?”忍让有多辛苦,爆发就有多激烈。

专家拆招:

在忍让无效的情况下,就需直面关系的本质。国家二级心理咨询师罗文娟认为,关系变坏的本质是情感连接出了问题,而婆媳关系特别容易卡在“魔鬼式对话”的第一步:双方观念不同时,会认为“问题不在我,而在你”。这就造成了沟通困难,不是因为对方不好,而是因为只要陷入这种对话,关系就不会好起来。

专家拆招:

试着从这样的对话退回到“每个人都有自己的需要,为自己的需要负责”。儿媳的需要是“希望婆婆配合自己”,那么就需要意识到这是自己的需要。婆婆认为“我有自己的习惯,希望得到尊重”

这也是自己的需要。当双方意识到“没有谁是错的”以及为自己的需要负责时,自然会用“请求帮忙”的口气向对方表达,而不是“你就应该这样”的口气,这样就建立起了新的连接方式。

不预设对立

卡点二:小艾的婆婆退休前是一所小学的校长,对自己对别人要求都高。婚前,小艾就发愁与婆婆见面,婚后,她对丈夫说:“千万别让你妈过来和我们住,看到她我就害怕。”刚结婚时婆媳相安无事,但孩子出生后,婆婆过来帮忙,婆婆明显感受到小艾的排斥,她越排斥,婆婆就越想介入,委屈、抱怨、对峙……婆媳关系变得难以调和。

专家拆招:

资深两性情感咨询师奥黛卡认为,拥有怎样的关系,取决于我们自身的意识和态度,往往,投射的敌意会反射回自己身上。

我们在关系中预设了“对立”,这种潜意识层面的敌意就会投射在关系中,不自觉地自身的言行中流露出对对方、排斥对方的意思,进而让对方感受到你的敌意,从而把敌意反射回你的身上,不信任你、排斥你。如此,关系陷入一种负向循环模式。其实我们完全可以选择不活在关系的对立中。

1.接纳,但不受其束缚

想和他人建立更美的关系,第一步就要正确看待关系中的正反面,承认关系的对立面。当意识到对立面是关系的天然属性,关系出现冲突时,我们就不会太把它当回事,也不会对它扩大化到影响关系。接纳和允许对立面的存在,

我们便可以腾出更多空间去做有利于关系的事,从而摆脱它的束缚。

2.包容差异,让正向挤占对立

人与人之间本来就存在差异,关系中也不可避免地会发生矛盾,如果选择回避,那么潜伏在关系中的对立就会不动声色地反作用于我们。

想要让关系走入正向循环,就没必要心怀彼此的差异,选择包容和积极的态度去处理对立面,才能让正向面逐渐挤占对立面。关系也会在一个个问题被解决的过程中,释放善意与和谐。

把公婆当客户

卡点三:菊跟老公是大学同学,儿子七岁。菊家境一般,研究生毕业后在一家央企工作,老家家里条件较好,在公婆资助下,他们买了房和车,生活无忧。

近几年,菊的父母年龄大了,想把老家的房子卖了,来他们身边生活。可老家房子不值钱,父母供菊上学就耗尽力气,没有多少存款。菊打算出点钱,帮父母买个房子。但婆婆强烈反对,指责菊的父母不仅没能力帮孩子,还反过来加重孩子负担。菊觉得很悲哀,父母尽全力供她上学,到头来自己竟什么都帮不上他们。老公在婆婆面前没有话语权,菊夹在中间很委屈。

专家拆招:

菊与婆婆之间存在着一个巨大落差,婆婆认为支援他们买房买车,觉得自己功劳高。而菊觉得婆婆不应该管她家的事,看不起她父母。婆婆都是站在自己的角度强调自己的道理。

情感分析师晚睡认为,这个案例是比较典型的大家与小家的界限不清,小两口独立性不够,他们的依赖性间接纵容了婆婆的控制欲。

一是搞定老公。

在婆媳问题中有一个观点,“我只在乎我在乎的人如何对待我”,这是一个重要的生活准则,也是减少烦恼的技巧。

如果老公支持理解你,愿意让你帮助父母,就无须管婆婆怎么说。他们家的事让他自己去摆平,婆婆的脸色全当没看见,有闲工夫和婆婆置气,不如想想怎么和老公沟通,帮助他早点独立。

二是把婆婆当客户或团队成员。

这个做法比前者更积极主动,对婆婆好一点,让婆婆觉得自己的付出物有所值,平时多甜甜蜜蜜,过节过年礼物周到,即使再势利的父母,都希望儿女过得好。心态放正,姿态放下,很多事都没那么复杂。就当婆婆是一个难搞的客户或团队成员,只有助力与合作,才不会让你过多耗能。

心语小贴士

至关重要的第三人

唐芹

在“婆媳”这个微妙的关系中有一个至关重要的第三人“丈夫”,那么,丈夫在其中要扮演怎样的角色?当妻子和母亲想法不同时,丈夫该听谁的?

在家庭治疗理论中,家庭是存在内在结构的。当孩子未成年之前,家庭内存在两个很明显的结构等级:父母和子女。一个功能良好的家庭里,父母可以与子女有很亲密的联结和互动,而最核心的部分是夫妻亚系统。所以当丈夫处于双重角色时,作为夫妻亚系统的角色是更为重要的角色,保护新家庭的角色也是更重要的。

那就不妨来看看婆媳争吵的是什么问题?假如是你自己新建家庭的相关问题,那么你和妻子是重要的夫妻亚系统,你需要和你妻子一起来解决处理问题。要礼貌地告诉母亲,这是你自己的事情,你们夫妻可以解决好。你需要守护好自己的领地,设置好自己的界限。

设置界限,不代表你不爱你的母亲,要告诉她,需要她尊重你新的生活选择,你们有新的生活方式,她尊重你,信任你们可以把日子过好,就是最大的爱,你也不会因为新家庭而不爱父母,只是生活在变化,人与人的关系也需要有新的调整。

面对老公和婆婆,我感到孤立无援