### 20220119产后风群心理讲座：婆媳矛盾

------国家二级心理咨询师 张娟

### 整理：淡如水

大家早上好，今天我们来聊一聊婆媳矛盾。我是一个心理咨询师，也是一个普普通通的人，我也是儿媳妇，不管在工作还是生活中，我们都会遇到处在婆媳矛盾中纠结痛苦的人。曾经有一个案例是这样的，一位30多岁的女士，身材匀称，举止文雅，她来到咨询室的第一句话就是：老师，我的生活一团糟，我实在不知道该怎么办。

接下来她给我描述了一团糟是什么。这一切都要从三个月前婆婆来帮忙带孩子说起，她打算过完年去上班，可是考虑到不到一岁的孩子交给保姆不放心，与老公协商以后便请来公公婆婆帮忙。没有想到这成了噩梦的开始，婆婆会不敲门，就闯进他们小夫妻的房间，后来修了卧室的门锁，婆婆还闹了一场，说是把她当成外人在防她，平时还时不时的就会数落儿媳妇这里做的不好，那里做的不好。她不干活的时候，又被婆婆说懒，没有教养，不尊重老人等等。她婆婆来了以后给她扣了好多顶帽子，但是最大的问题就是每当发生矛盾的时候，这位女士的丈夫就是回避的态度，这样这位女士更加的失望，一直以来感觉很有能力的老公，此时此刻仿佛变成了窝囊废。公公仿佛是个隐形人，很少在家待着，每天吃完饭就出去遛弯打牌，总之他能找到自己玩的，现在这位女士想送婆婆回去，不料却是请神容易送神难。

各位亲爱的朋友，这个案例中的婆婆和这个儿媳妇，大家是不是似曾相识？我自己也是因为产后风结缘得明，也是婆媳矛盾造成自己弄凉水得了产后风。婆媳矛盾不论任何一个人，几乎都是大家不可避免不可回避绕不过去的一个问题。我们把婆媳矛盾也叫做千年老矛盾。我们今天就来聊一聊我们中国的婆媳之间为什么会有这么多的矛盾？当然你可能会想到婆媳两个人的生活理念不同，地域文化差异，有代沟，或者说是两个人都缺乏为人处事的意识，甚至有的人人格发展不健全，婆婆是更年期，媳妇是从小娇生惯养的等等。但是各位亲爱的朋友，你有没有想过婆婆或者是媳妇常常她是在自己原来的生活圈子里，生活的人际关系还是可以的，比如说您的婆婆，可能别人说那么好的一个人，你媳妇别人说那么好的一个媳妇。但是大家有没有想过婆婆或者媳妇常常是在自己原来的生活圈子里人际关系是可以的，比如说婆婆在别人眼里可能特别好，媳妇在别人眼里也特别好，反正都没有在他们对方眼睛里那么糟糕。

为什么一个正常的人甚至是人际关系都不错的，到了婆媳关系这个框框里面，怎么就会变成特别可恶的人了呢？我们常常听到一个说法，就是婆婆跟媳妇是天然的敌人，因为他们爱着同一个男人。这种说法貌似说得过去，但是这句话我们来分析一下，爱着同一个人而互相鄙视的是什么人？显然是情敌，可是婆婆和媳妇是两辈人，婆婆不可能嫁给儿子，这不论是我们的道德上伦理上都不会成立的。那么也许你会说，可是她最爱她的儿子，爱不可以吗？

对孩子的爱都是要敌视孩子的伴侣吗？怎么很少听过翁婿矛盾的说法，还说一个女婿半个儿。同样是源于对孩子的，儿媳妇和女婿的差别，怎么就会这么大呢？根源到底是什么呢？我们今天聊的其实就是婆媳矛盾的根源，不聊太多的婆媳矛盾，因为太多的婆媳矛盾打开话匣子，大家一块来聊，真的是几天几夜聊不完，家家都有难念的经。

咱们来看看这个根源是什么？婆媳关系的矛盾其实不是婆媳关系的问题，而是夫妻关系的问题，大家发现没有，其实都是夫妻关系的问题。婆婆和媳妇都有各自的老公，他们应该分属于两个家庭事情，因为当男孩可以打猎的时候，他就可以离开父母的家庭，与其他的女性结合，形成新的家庭。

一般来说正常的状态是这两个家庭系统里都各自有一个妻子，一个丈夫以及一个或若干个孩子。这两个系统本来是和平共处，而且是独立存在的，但是上一辈子也就是说婆婆却常常可以不顾自己的家庭，有意无意的以各种名目侵入到自己儿子新成立的新的家庭系统。很多在心理学的治疗体系中都有提及到过，比如说我们心理学的最有名的家庭排列系统家排，在家排中夫妻关系是应该排在首位的，夫妻关系第一，亲子关系第二。也就是说父母侵入了子女的家庭系统，属于突破了边界。突破了边界，带来了家庭系统的紊乱、混乱，就会影响到家庭关系的平衡。不过边界并不是我们说的什么重点，那么问题来了，为什么是母亲更喜欢突破边界来干扰儿子的新生家庭？这难道都是婆婆的错吗？这不是婆婆一个人的错，当然了我们也不能说是儿媳妇的错，那是谁的错？从某种角度讲就是公公的错。

中国的夫妻关系常常是在婚后缺乏沟通，和对夫妻关系的维护，女性的情感需求比较多，但是男性的结婚以后却对夫妻之间的感情疏于维护，美其名曰是忙着赚钱养家。在感情层面夫妻间的性生活就更不必提了，尤其是在生完孩子以后，很多家庭基本上处的无性的婚姻状态。什么叫做无性婚姻？指的就是说每个月夫妻生活至少少于一次，达到一年以上即可定义为无性婚姻。而性不仅仅关乎生理需求更关乎或心理上亲密关系的需求。女性的心理生理的需求应该是在丈夫这里得到满足却得不到，但是需求不可能凭空消失。那么需求去哪里了？这个时候孩子就成了最好的替代品，而这成了她的“老公”，心理学上叫做投射对象，在这里老公打个双引号。母亲把所有的利比多都投射到了孩子的身上，这就形成了一种隐秘的乱伦的状态。当孩子长大组成新的家庭要与她分离的时候，她当然痛苦了，不亚于失恋。儿子爱另外一个女人就是抛弃了她，她害怕失去儿子，失去亲密关系，儿媳妇自然就成了最大的敌人。更有甚者，不仅要争夺孩子，还要争夺孙子孙女，这是所有权的权力之间的战争，儿子孙子都是婆婆最大的情感寄托。当然有些丈母娘挑拨女儿女婿也是同样的道理。而最应该是她的情感寄托的老公，也就是公公，仿佛是个隐形人，是缺位的。

于是家庭的悲剧或者家庭的闹剧，就这一代一代的强迫性重复下去。那么如何打破这个轮回呢？我们每一个已婚的男人或者是女人都好好的去爱我们的另一半。实在没有的话，可以找点别的方式弥补，不要把感情需求都从孩子那里索取，放过孩子。

但是我们知道中国的女性往往可能兴趣比较单一，结婚以后除了工作就是忙着相夫教子，有些甚至做起来全职太太，很少有人去发展自己的兴趣。当孩子一旦成年独立以后，她没有兴趣的时候，又得不到老公的情感需求的话，无所事是，当然会把所有的关注点放在孩子的身上。所以说我们可以去寻找一点自己的兴趣，然后发展自己的兴趣，把关注点放回自己的身上，放回别的兴趣爱好，比如说咱们得明健身，或者去跳广场舞等等。我们各自为政，不再去打破对方的边界的时候，就守好自己家庭边缘界限的时候，我们核心矛盾就不会出现了。

大家也可能会发现有些家庭里面婆婆跟媳妇的两个家庭分开住的，相对而言婆媳关系是好一点的，但是在同一屋檐下的婆媳矛盾相对而言是重一些的。这就是我们今天所说的边界问题，是隐秘的一个乱伦的关系的一个问题。好了，今天的分享就到这里了，大家支持我的观点吗？我们下周三不见不散。