春節傷腦筋！
談有毒的挑剔型及排擠型姻親

與太太婚姻一直美滿，生了2個孩子，第二個孩子出生後，便常常發生與岳母的衝突。因為小的非常不好帶、找不到願意帶的保母，太太便辭職在家顧孩子。因為少一份收入，我們生活上變得節省，從此我岳母講話語氣裡便充滿諷刺，例如：「我花錢栽培女兒讀那麼多書，現在嫁給你當家庭主婦、在家顧小孩，你賺很大餒～」岳父似乎也對我收入有所不滿，說著孩子都生兩個了，為了安全，舊車該要換了，不然就是說現在的房子住兩大兩小太擠了，應該換大一點的房子一家人住起來才舒服。我當然知道，但是錢又不會從天上掉下來.....



你們家中的是挑剔型姻親之毒！

*資料來源：《有毒姻親》，寶瓶文化，ISBN9789864061488

- 取笑你的外在日用品(如穿著、車、房)或內在能力(如開車或烹飪技術)
- 岳父可能會與身為女婿的你競爭收入、水電能力、對車的了解等以展現男子氣概
- 婆婆可能會與身為媳婦的妳競爭誰最懂照顧孩子以展現專家之姿
- 趁你伴侶不在時／趁你不在時跟伴侶批評你，只要伴侶在或你一出現，他們就變得友善
- 你總是從伴侶或其他家人那邊聽到他們不滿意你或你的某種言行
- 他們總是把小孩子的狀況怪罪在你身上
- 有時無聲的沉默就會給你壓力



挑剔型的姻親可能會帶著「我也是為你好」、「我也沒說錯呀」、「那是因為你們還年輕才不懂」的外衣，包裝著責備、反對或貶抑，來施加壓力、展現優越感或畫地盤，來建立自信或是維持自尊。

什麼樣的人容易中挑剔型姻親的毒：

如果 你的伴侶是	在家人眼中一直都是「乖寶寶」，很努力想要取得家人的認同、成為家人的驕傲，這樣的互動模式延續到結婚後，凌駕在對伴侶的忠誠與保護之上
如果 你又是	容易礙於社會壓力(他們是家人、長輩)不願冒犯、對抗對方，擔心反抗後的後果跟風險；或是不想讓伴侶難受、或不敢測試自己在伴侶心中跟姻親的份量



和老公交往四年因為懷孕而決定結婚，並非奉子成婚，而是因為我是原住民的關係，交往期間以來一直沒得到老公家人的支持，我曾在老公的line裡面看到婆婆傳來「這次帶回來的怎麼跟以前的類型不一樣？」、「不再挑一個更好的嗎？」、「已經說了我不喜歡，為什麼來要帶回來？」或是把我送的禮物都轉送給其他親朋好友、一概不收。交往兩年這樣的狀況就少了可能是消極地等我們自己分手，直到我們懷孕才不得不同意。我們很努力存結婚、買房基金，我以為公婆有看到我們準備成家跟父母的努力跟決心，沒想到孩子出生後，公婆對小孩的無視，殘酷地擊潰我.....

你們家中的是排擠型姻親之毒！

*資料來源：《有毒姻親》，寶瓶文化，ISBN9789864061488

- 他們會邀請你的伴侶參加家庭聚會卻故意不邀你
- 他們會一直向你伴侶遊說，恐嚇他若繼續跟你交往在一起將會遭到多少的磨難
- 他們以「收回對你伴侶的付出」或是「將你們一起逐出家庭」來威脅伴侶離開你
- 他們不僅排斥你，甚至排斥伴侶跟你的孩子



排擠型的姻親可能會以你的種族(如原住民)、家庭(如單親)、工作或社經地位、宗教信仰、外表(如胖瘦)等理由，認為「不一樣」就等於「不好」，因而封閉自己的心防，拒絕與你扯上任何關係。更無法忍受你伴侶否定了他們對孩子婚姻的決定權，因而把憤怒與不合理的要求發洩在你的身上，忘記你也是一個理應受到基本尊重的人，甚至直到孩子出生都不一定能成為情況改變的契機。

什麼樣的人容易中排擠型姻親的毒：

如果 你的伴侶是	格外守護與原生家庭的關係與情感連結，害怕被家人拋棄，常替父母的言行找理由，或期待你忽視問題便可以解決問題
如果 你又是	抱持著「時間久了，他們真正了解我後就好了」、「有了孩子後就會好了」的迷思

讓你苦惱的姻親有一天良心發現、自我做出改變幾乎是不可能的事，然而有毒姻親帶來的影響，除了被批評、被羞辱等負面感受以外，伴侶無法約束控制姻親的言行導致你一再受辱，長久下來會漸漸減少你對伴侶的尊重，認為這個人無法再成為陪伴你克服人生旅途中一切困難的最佳隊友，無法再期盼兩人能組織一個親密和諧的家庭。

我 們 想 給 你 的 建 議

一、找到自己的界限

*資料來源：《有毒姻親》，寶瓶文化，ISBN9789864061488

對你造成巨大影響的姻親，一定對你或你的伴侶來說非常重要，因此我們並不鼓勵你貿然引戰，甚至斷絕關係。而是鼓勵你找個時間及適當的空間，讓自己靜下來，好好思考自己與伴侶是如何陷入這個困境，將姻親這些令人生厭的言行，分成左耳進、右耳出就可以忽略的「惱人」等級，以及拉響婚姻警報的「傷人」等級。

二、找出標準並闡明規則

讓你頭疼的姻親當然也不是一無是處，說的話都沒有任何參考價值。找到自己的界限後，接著事先想好適當回應的草稿，當那些讓你感到受傷、受辱的言行再次發生時，溫和的表達不悅、請對方停止的「黃牌警告」，甚至直接離場以維護自己的自尊。

三、無防衛的溝通

讓你苦惱的姻親當然不會這麼乖，他們可能會用激烈的反應來告知你或你的伴侶：「這麼不長進，講一下也不行」、「這麼生氣是心虛嗎？」、「你看，我早跟你說他不OK」來證明自己的行為沒有錯。當你遭受攻擊時，就能運用「我很樂意在你冷靜一點的時候跟你談」、「你有權利發表自己的意見」、「我很遺憾你不認同／不贊成我的作法」溫和而堅定的堅持自己的界限跟規則。

在處理姻親問題的時候，其實最大的困難就是你身邊的伴侶，如何透過溝通讓伴侶成為你的盟友，我們下一期揭曉！

張老師員工協助方案諮詢預約專線：2993-6180*35
信箱：s191210@cyc.tw
服務時間：週一至週五(上班日)09:00-1200 14:00-17:00