

年節婆媳過招的 破冰三式

文、攝影 / 曾秀英

春節全家歡喜團聚，林太太卻因跟婆婆相處承受很大壓力，眼見春節又到，甚至出現失眠等身心症狀，臺中慈濟醫院身心科曾秀甄醫師邀請林先生加入諮商，透過手寫、口說練習「破冰三招」，模擬跟婆婆的對話，改善恐懼年節婆媳相處壓力症候群。

五十歲的林太太家住臺中市，結婚廿年，育有二子，平時相夫教子，還得充當先生自營事業的幫手，偶爾回夫家，婆婆再三重覆叨念雞毛蒜皮的事，不是比較幾兄弟的收入，就是誇哪個媳婦多會賺錢、多孝順，林太太自覺婆婆嫌棄她沒正式工作，所以沒給過好臉色看，但公公生病時，她卻被要求得負責照顧，讓她倍感焦慮，一想到今年春節年假長達九天，壓力大到吃不下、睡不著，只得求醫。

臺中慈濟醫院身心科曾秀甄醫師指出，常言雖說「女人何苦為難女人」，但要改善婆媳相處問題，卻得運用智慧。做媳婦的得先明白，跟原生家庭花



曾秀甄醫師提醒民眾婆媳互動的方法。

了幾十年時間磨合，才比較了解自己的父母，即使如此還是難免意見不合，嫁進夫家花更多時間熟悉彼此是正常的。尤其，相對於男性，女人天生重視家庭互動，會在意長輩和其他女人的看法，有時媳婦太過在意婆婆會不會接受自己，太想讓老人家快樂，卻反而導致關係緊張。

媳婦也要用另一個角度同理婆婆：「兒子成家後只聽老婆的」，當媽的一定不好受，這是自然的競爭，所以媳婦絕對不會好當。身體老化是件辛苦的

事，子女長大有自己的家庭、子女，如果婆婆跟公公沒那麼合，兒子也不再像以前那麼關心自己了，擔心沒人愛而感到孤單的心情。當婆婆過度在意先生時，某種程度上表示婆婆的精神生活比較寂寞，需要支持，老人愛抱怨，要的是關心，建議媳婦不要正面衝突，多一分包容，能轉移目標更好，用其他辦法增進感情。

擔心婆媳相處，壓力大到出現年節壓力症候群，接受專業身心科醫師的諮商，有助找出問題癥結點。曾秀甄醫師提出媳婦改變婆婆情緒的三個「藥方」：

- 一、一定要感謝婆婆：生那麼好的兒子給你當先生，畢竟沒有她，就沒有先生，「某某人那麼好，都是媽媽教的，個性就跟媽媽一樣」。
- 二、表達歉意：對不能常在公婆身邊感到抱歉，「是我們不對，沒辦法常回來，工作地點不方便，孩子健康又常有變化球，最近忙得不得了，放假幾天就趕回來。」
- 三、最好示弱：說明自己的工作性質，兼顧家庭十分辛苦，也很可憐，「不能陪媽媽，自己也十分不願意」。

曾醫師指出，想改變跟婆婆的關係，就得要講老人愛聽的話，她會請這類病人白紙黑字的寫下婆婆會講那些話，共同討論什麼回應是最佳答案，例如：當

老人挖苦兒子與媳婦，有了媳婦忘了娘……先感謝、致歉，接著示弱，想像婆婆是自己的媽媽，「媽，你又再亂想，兒子那麼愛你，常打電話來問安，上周還帶你出去、帶哪些東西給你，這個月比較忙，等過年後再帶你出去玩。」平常做的事都拿出來講，提醒健忘的老人家，子女都對家庭有付出。

在醫師指導下，林太太在診間寫下問答，練習愈來愈熟稔，她能隨口講出讓老人家開心的話，在夫家不知所措的情形改善很多，婆婆也開始展現善意，她發現，一旦婆婆高興，婆媳之間互動良好，先生也會輕鬆許多。

曾醫師強調，婆媳問題並不難解，只要有人改變，漩渦就不會一直漩下去，現實是老人家不容易是第一個改變的人，為人媳婦努力溝通破冰，主動而適當的回應顯得懂事，至少當下氣氛好一點。年節回家有壓力，表示平時做不夠，要做更多一點，不妨請另一半先去示好，讓婆婆不感覺孤單。

萬一努力過了，婆媳互動還是辛苦，真的合不來又住得遠，適當拒絕老人家的過度期待，有時也是必要的。曾秀甄醫師請媳婦徵得先生體諒，同時自己也適時放寬心，心平氣和的接受自己的極限，畢竟是媳婦不是女兒，自有各自的喜好，也只能尊重老人，盡責的做一個過年節的媳婦，也就可以了。🌱