



## 被婆婆視為「不祥人」

二零二零年十二月

古小姐：

我入門不久，公公心臟病突然去世，自此婆婆就視我為「不祥人」，覺得我剋死了她的丈夫。我揹著這個黑鑊過了五年，之後移民了，以為可以擺脫這個陰影。沒想到小姑年前也移民來了這邊，她學足婆婆語氣，說話尖酸刻薄，很是難受。丈夫對這件事的態度模稜兩可，雖然他沒有說出口，但我也感覺到介懷家人的感受，這事根本與我無關，為此我很不開心，甚至想過離婚，我是否太傻？ 芳芳

芳芳：

謝謝來信。雖然人類已進入高科技的二十一世紀，然而傳統迷信的觀念和民間習俗，仍以不同的形式，在中西各地流傳和演變著，對人類的生活方式、人生命途、社會行為及人際關係，以至個人精神及身心靈健康等方面，都可帶來不同程度的影響。就如妳入夫門不久，卻正好碰上公公因心臟病而離世，竟被迷信的婆婆扣上「不祥人」的帽子，而背負了多年「莫須有」的黑鑊。好不容易藉移民離開含毒素的環境，然而小姑的到來和傳承了她母親的迷信態度，又重新牽動妳被屈為「不祥人」的心理陰影。所蒙受的委屈和傷害可想而知，妳的問題沒有簡單的答案，卻願意與妳分享一些可供妳反思的議題，希望能助妳增加洞悉力，以面對妳處身的問題。

### （一）對迷信稍作了解

迷信的歷史由來及定義頗為複雜，概略而言，迷信是一種非理性的心理狀態和信仰或執念，多源自無知及對未來的恐懼心理，主要是藉以趨吉避凶，尋求掌控。迷信可怕之處，不但是對迷信的人造成不健康的人生觀、價值觀和世界觀，影響一己的身心靈及人際關係，可憐的是人藉迷信來逃避面對自己真實的問題，或藉以推卸自己不敢和不願承擔的責任，更恐怖的是迷信成為族群約定俗成的風俗信念，可以殘酷地強附在別人身上，嚴重者是危害人的存在價值、尊嚴和自由，甚至是生命，更可讓不法和奸惡之徒藉人的迷信，來謀取權力和私利。對於婆婆老年喪夫之痛，是可理解和體恤的，震驚、否定、憤怒、內疚、怨懟、憂鬱等，都是失去至摯親者過度其悲傷經歷中常會有的情緒。

尤其是當人未能接納摯親去世的事實時，憤怒和憂鬱是較為強烈的情緒反應。有時亦會將憤怒轉嫁到可埋怨的人身上，迷信也就提供了所需的發洩渠道；作為家人面對哀傷，需要



彼此安慰、支持和體諒，但不等於必須承受某方不合理和不善意的對待。妳無須亦不能阻止婆婆及小姑堅持她們的迷信，卻有維護妳自己及婚姻生活免受傷害的權利。

## （二）重掌自主權，拒絕背簍，驅散陰影

妳存在的價值和人權是天賦的，而不是由妳婆婆和小姑的迷信來定義的，故不要讓自己被捲進迷信的漩渦中。妳必須：1) 思想上要重新確立自己天賦的價值和權利；2) 心理和情緒上不受她們的言語所牽動和左右；3) 行動上要讓自己離開含毒素的人、事、物和環境。妳移民是個明智的選擇，雖然小姑如今亦移了民，並傳承了她母親尖酸刻薄的態度，但切記和實踐以上第一和第二要點，而在行動上，妳可與小姑立定界限，就是對她不良的行徑說「不」，可嘗試用「我的句子」。首先記著要用「我」字而不用「你」字，避免有指責之嫌，而態度務必鎮定自若，目光需要堅定，語氣必須清晰肯定。例如可以說：「我感到十分難過和失望，就是每當我聽到不尊重和傷害的言語時。我想慎重地聲明，各人有各自信仰的自由和立場，以後若再聽到任何強附於我，而不合情理、不屬事實，並傷害到我的精神和心靈健康的言語，我是會絕對拒絕的；4) 要維護屬於妳與丈夫的婚姻。離婚並不能真正解決妳的問題，如果有丈夫的支持自然好，但卻不宜讓他成為夾心人；可與他坦承彼此立場，畢竟他仍需與家人往來，妳不是勉強他必須站在妳那邊，但他亦需要尊重妳有權利和能力，為自己的健康和價值站起來。

只能從妳簡短的來信嘗試探討問題所在，未能作全面了解。鼓勵妳尋找專業輔導，協助妳梳理情緒，增添對姻親和夫妻關係的瞭解，以及有更整全的洞察力，並壯健自我肯定和溝通的技巧。

祝願妳逆境自強，從容應變，成為更具智慧和自信的自己。

古潔明