



『空巢期』家庭主婦的心理調適



■ 兒女的未來像天地般地遠大。

家庭主婦在勞動市場中是最容易被忽略的一群，任勞任怨全年無休、24小時待命，沒有晉升加薪的管道，最大的成就感來自家人的肯定，最大支持的動力來自孩子發展成長。但在兒女們長大後外出求學就業、成家立業，就如同巢中小鳥終將羽翼豐實離巢振翅高飛，遨翔於自由天際。面對孩子的離家獨立，縱有不放心及不捨得，也要逐漸接受獨守『空巢』的事實，不適應和失落的心情在所難免，適時的放手，不僅可以讓自己重拾年輕夢想，孩子也可以安心地離巢發展屬於自己的家庭、事業、生活。

一個家庭的發展週期就像是四季的循環，兩個人結合進入婚姻，迎接新生命的誕生，初嚐為人父母的喜悅，為了照顧年幼子女，許多婦女辭去原有工作成為專職家庭主婦，此時家庭的發展週期進入欣欣向榮的春天，充滿活力與希望。

家庭發展週期 像四季循環

隨著孩子的成長，進入青少年的風暴期，青少年期的子女為了尋求自我認同的價值，與父母的信念作法有所衝突，父母給予子女的約束限制，常成為親子溝通不良的導火線，親子關係處於緊張與對立的狀態，此時家庭的發展週期進入酷熱的夏天，家庭氣氛就像是夏季的高壓氣團，隨時有可能演變成超級颱風，橫掃各處，災情慘重。

不管身為青少年的父母是否愉快滿意，孩子仍然會持續成長，隨著就學就業、人際關係、親密情感的生活歷練，孩子獨立自主能力增加，逐步找到自我肯定的方式，當孩子愈來愈成熟願意自我負責，親子緊張的關係益趨減緩，父母照顧的重責負擔也會隨之減輕，父母也進入中年期，孩子仍住在家中繼續就學或是工作，家庭的發展週期走到秋高氣爽的秋季。

通常是父母50至60歲之間的時候，當最後一個孩子離家獨立生活，父母逐漸進入老年期，此時家庭的發展週期進入『空巢期』(The empty nest)，就像是走到四季循環的冬天，對於專職的家庭主婦而言衝擊最大，長期以來，家庭主婦的生活作息是以子女為圓心，生活秩序層層向外開展安

排，當母親的生活重心不再是為子女作什麼事情，提供子女滿足需求的時候，家庭主婦要重新找到自己每天睜開雙眼活著的意義與價值，重新安排自己的生活秩序，除了照顧子女家人之外，另行找到成就感和快樂的泉源。

重新和配偶 談一場戀愛

對於心理調適良好的家庭婦女而言，在經歷短暫的混亂與落寞之後，勇於面對接受『空巢期』的事實，積極安排退休生活，正向看待母親責任義務的解除，並不代表自己成為的沒用老人，而是重新恢復自由身，經濟穩定，增加許多享受快意生活的時光，尤其是原先互動良好的夫妻，可以互相扶持安慰彼此，高興有更多的時間陪伴配偶，把原來花在陪

伴照顧子女的時間重新可以放在對方身上，包括可以一起去旅行、看電影、參加社團活動、聊天…，彷彿又回到第一個孩子出生前的親密時光，重新和配偶談一場戀愛，調適良好的空巢期家庭未嘗不是冬盡春來，四季再度循環，象徵春天即將來臨的開始。

然而對於有一些子女都離家的家庭主婦而言，十分痛苦去經歷『空巢期』的孤單與冷清，面對自己年華老去、體力精神大不如前，更年期的身心變化，內心渴望家人關心，但是子女忙於建立自己的家庭，事業上衝刺打拚，丈夫忙於工作和交際應酬，和丈夫缺乏共同話題聊天，每天講話的機會都很少，大家都有忙不完的事情，似乎只有自己感到空虛無聊，好不容易盼到週末假日來臨，大家找到不同的藉口不想回家。

家庭主婦覺得自己不再被子女需要，有被拋棄的感受，久而久之，對於將畢生青春心血都奉獻給家人的家庭主婦，開始會懷疑自己的奉獻犧牲不值得，自己否定生存價值，自怨自艾已成為沒人喜歡的老太婆，怨恨家人的漠不關心，擔心自己的健康走下坡，沮喪無法改變夫妻疏離的現況，缺乏動力不願跨出家門參與活動、不願和老朋友敘舊或結交新朋友，社

交生活圈更小愈覺孤立及退縮，空巢期的家庭主婦容易因此處在失落與沮喪的情緒危機中，嚴重的狀況之下會產生空巢期的憂鬱症，如心悸、失眠、沮喪、無力、有自殺念頭等。

身心調適之道有三

對於空巢期的家庭主婦建議的身心調適之道有以下幾點：

一、打開生活圈

增加自信心

當子女、丈夫需要你才會覺得自己生活的意義，無形中將自己的情緒決定權交給家人，子女、配偶忽略你的需要會直接影響你的自信心，認為自己是無用的累贅，因此要避免累積負向情緒，增加生活活力。

最好的方法就是打開生活圈，將觸角伸展到子女家庭以外的地方，培養自己的休閒嗜好，建立朋友支持網絡，找到真正需要關懷的弱勢族群，貢獻自己的愛心及照顧能力，你會再度找到快樂及成就的泉源，享受獨處及社交的不同樂

趣，自然而然揮別沮喪失落情緒的陰霾，讓空巢期不再是忍受冷清孤單的冬天。

二、夫妻關係重新出發

當身為家庭主婦和職場工作丈夫面對子女離家，缺乏子女當緩衝器及潤滑劑的夫妻而言，驀然發現抽開子女教養的話題之外相對兩無言，多年以來夫妻關係靠著共同撫養子女來維繫，當子女離家後才驚覺夫妻關係已架空，兩人處在不同的價值世界，中間有著難以跨越的鴻溝，因此解除照顧子女的義務與責任的空巢期也是離婚的另一波高峰期，夫妻需要依靠什麼才能繼續維繫婚姻下去？

重新建立夫妻間共同的休閒嗜好、一起參與完成的事物、創造關心討論的共同話題，增加彼此的瞭解及吸引力，學習尊重彼此的差異不同，為老來相為伴、牽手至白首的夫妻關係找到新的春天。

三、建立亦師亦友的

親子關係

相信孩子是有能力的成熟大人，當你是開放、快樂、尊重的父母，孩子有需要你的協助時會主動地自然而然靠近你，像朋友一樣希望你討論，尋求你的建議及幫忙，建立亦師亦友的親子關係，讓你在空巢期愛孩子沒有高期待高失望的擔憂，或是子女不願獨立、過度依賴的反效果，子女也不會有親近父母而失去自己家庭生活自主性的憂慮。 圖



■ 婦女學會將觸角伸展到子女家庭以外的地方。