

“空巢危机”悄然逼近 70 后

或是“二次成年”的契机



图片由 AI 生成

本报记者 赵培希

“孩子上大学后,感觉自己瞬间就老了。”

“才 50 多岁,已经打算好两口子相依过后半生了。”

“年纪大了,总不能给小辈添麻烦吧。”

... ..

近日的一场老同事聚会上,谈起读博的孩子、将来的养老,53 岁的温州人老夏(化名)不禁生出“自己已经是空巢老人”的念头。

越来越多的 70 后,因子女外出读大学,或刚立业成家,明明自己还没到白发苍苍、步履蹒跚,就成了家中的“留守父母”。

当“空巢危机”悄然逼近,中年群体如何“自救”?晚年生活又该如何规划?

“我们的世界越来越小”

告别老友,老夏心绪久久不能平静。他拿出抽屉里和女儿的手写信,细细阅读。“最开始一个月一封,生活琐事、学业情况、同学关系,写了一个多学期,后来她忙了,就没再写了。”

老夏的女儿大学起离家,如今在上海复旦大学读博士。算来,老夏和妻子已经“空巢”8 年。女儿回温州工作意愿不强,老夏知道,自己大概率还要继续“空巢”下去。

老夏至今记得,女儿大学时,自己曾去参加家长会,听着老师的赞扬,再看着成长得如此优秀的女儿,他感慨万千,“我突然意识到,我们未来的世界一定是越来越小,孩子的世界会越来越大,不能再把孩子拴在裤腰带上。”这句话其实并不仅是欣慰,还有些唏嘘和自我劝慰。

眼下,老夏正处于人生中相对惬意的阶段,孩子尚未成家,只需出钱无需出力;父母虽有小恙,总体还算健康。因为尚在中年,他自觉“并没有很强烈的孤独感”。

但生活里,老夏还是会觉得少了点什么。晚上做饭时想添个菜,两个人又吃不完,最后夫妻俩也只能简单“糊弄”两口。“以前听到女儿周末要回来,都会张罗着买点什么菜,现在好像缺失了晚餐的仪式感。”如今看来,人之暮年,对于亲情的渴望却是不以人的意志为转移。

提起未来养老,老夏已有计划。70 后是上有老、下有小的一代,刚退休那几年,肯定以照顾父母为主。到第二阶段,女儿成家生子,他们可以搬到女儿所在的城市,或找个折中的城市生活,为照顾孙辈出点绵薄之力,也不干扰他们的生活。生命的最后时光,老夏希望在养老院度过弥留之际,而不是在重症监护室(ICU)里插满管子。

老夏说,看到年轻一代工作中承受的压力,不希望自己成为孩子的负担。今后,养老肯定要靠自己,保持身体健康,拥有兴趣爱好,在精神上和经济上都不依赖孩子,才是最佳选择。

但他也知道,这也许只是现阶段对养老的规划而已,真到了那时候,面对独自老去的无奈,也许想法又变了。

“生命应当是各自独立的”

“好不容易把孩子拉扯大,扑棱着翅膀就飞走了。”许是快“奔六”了,这两年,李斌(化名)变得有点多愁善感。

李斌的儿子本科就前往美国留学,研究生毕业后留在美国工作。起初,李斌耳边都是羡慕之言。但慢慢地,夸赞变成疑问:“你儿子还在美国?不打算回来了?”

李斌儿子将近 5 年没回国了。除了毕业那年,夫妻俩去参加毕业典礼,和儿子短暂相处了一周,其余时间只能隔着屏幕问候。电话里相互之间能说的,多是“一切都好”“身体要健康”之类的泛泛关心。每次挂电话时,李斌都有一种不再被需要的感慨。

李斌承认,这场“空巢危机”对他而言来得比预期早,但他也看得开。“我们这一辈,传统观念不是很重,自认为我们和孩子的生命应当是各自独立的。”

去年,李斌养了猫,家里热闹不少,有了一点“含饴弄孙”的乐趣。今年,又盘算着去旅游,趁身体好多出去走走,也计划去美国看看儿子。

“孩子长大,就是慢慢离开父母的过程。”李斌说,要调整好心态,试着接受这种“渐行渐远”,尊重孩子的选择与人生。他希望,无论自己还是儿子,都可以拥有更精彩的人生。

| 专家 |

不是终点前的等待,而是下半场新起点

绍兴市柯桥区心理卫生协会副秘书长林怡认为,中年“空巢”带来的核心问题,表面是“空”,实质是“角色悬置”。中年人失去熟悉的“养育者”身份,又未获得清晰的新定位。那份“清醒”是看到了生命阶段的必然,而“无奈”则源于对“悬置期”的未知隐忧。

中年父母该如何调整空巢心态?

首先,解构“空巢”标签。孩子独立恰是父母“二次成年”的契机。年轻时搁置的爱好、未竟的梦想,又拥有了实践的可能。

其次,学会接纳“悬置感”。允许自己在过渡期有迷茫,养老计划不必一步到位,它是一个动态的、根据现实不断协商的过程。

最重要的是投资“当下健康”。健康的运动和饮食不仅是为养老储备,更是为了此刻活得更高质量、更有掌控感。

“空巢”不是终点前的等待室,而是人生下半场的新起点。当你开始为自己而活,“空”便自然开始向“丰盈”转化。