

# 老人和子女“相对无言” “隐性空巢”惹人忧

专家:老人应多调整心态,子女应多抽空陪伴

虽和子女一起居住,但一天也说不上几句话的“隐性空巢”现象,如今正在不断引起老人们的热议。为何住在一起,老人与子女间却缺乏沟通,甚至无话可说呢?近日,市场星报、安徽财经网(www.ah-caijing.com)记者专门对此进行了采访。

■ 记者 马冰璐

## 儿子忙生意,没时间唠家常

65岁的吴阿姨是芜湖人,12年前来到合肥,与儿子儿媳一起住。

“刚来那会儿,孙子还小,刚会走路,我整天忙着带孙子、洗洗涮涮的,一点也不孤单,生活过得既忙碌又充实。”吴阿姨说,眼瞅着孙子长大了,上学了,自己的闲暇时间越来越多,“现在每天,除了买买菜、做做家务,我也没啥事可做,感觉挺孤单的,就想找个人说说话,拉拉家常。”

“儿子儿媳对我特别好,动不动就给我买这买那,生活上更是把我照顾得无微不至,可他们实在是太忙了,根本没时间陪我唠家常,他俩做点小生意,整天早出晚归,忙得脚不沾地。”吴阿姨说,每天早上6点多,儿子、儿媳便出门了,“晚上,他们有时要忙到10点多才能进家门,可辛苦了,我看着都心疼。”

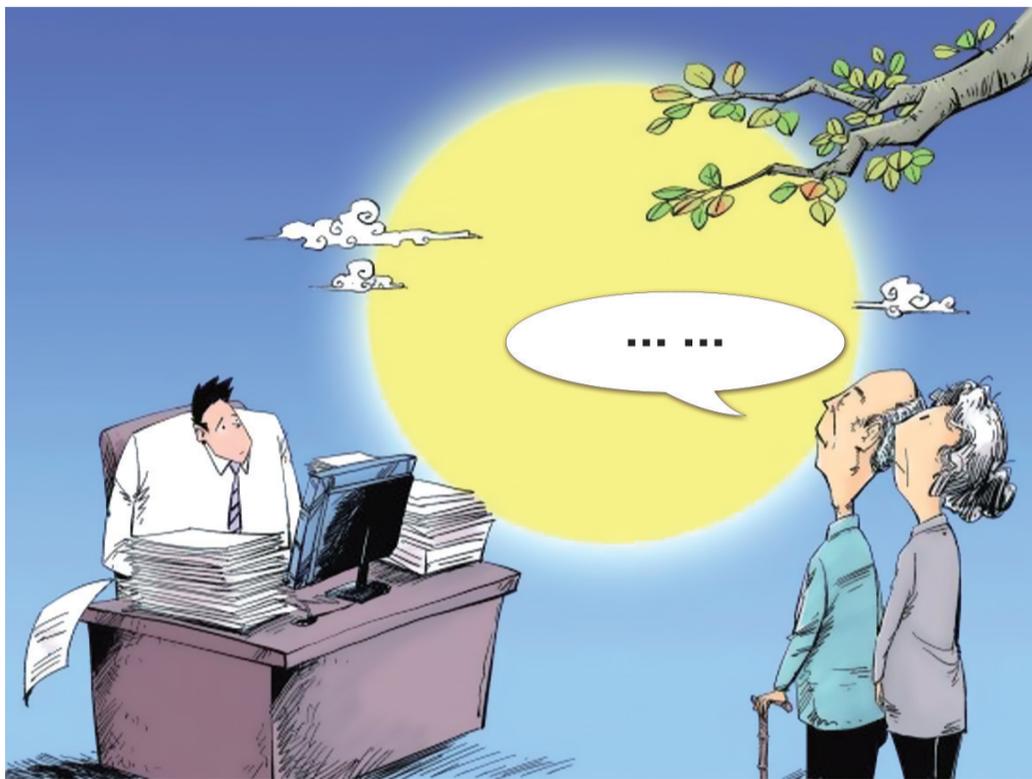
有时候,儿子儿媳回家得早,吴阿姨便会主动找他们聊聊天,“可说不上几句话,他们便不接话茬了,开始各忙各的,儿子忙着接电话、儿媳忙着检查孙子的作业。”吴阿姨说,以前孙子小的时候,自己还能和孙子说说话,打发打发时间,可如今孙子上初中了,整天忙着学习,“孙子整天趴在书桌上看书、写作业,哪有时间陪我聊天,再说了,我也不能耽误他的时间,怕影响他学习,有时候实在急得慌,我就去小区广场转转,找差不多年纪的老人一起唠唠嗑。”

## 没共同语言,聊不到一块

“下班后,儿子不是忙着玩手机,就是上网打游戏,我俩根本聊不到一块去,有时候想找他聊聊天,可一张嘴又不知道该说什么。”56岁的蒋阿姨说,自己的儿子今年30岁,还没结婚,“他是从事IT工作的,工作上的事,他说了我也听不懂。”蒋阿姨的儿子习惯独处,“经常一个人窝在房间里听歌、打游戏,他听的都是英文歌,玩的都是网游,我一点也不懂,根本插不上话。”

蒋阿姨说,如今,自己除了做家务、看看电视,也没有其他的爱好。“儿子一下班,我就想和他说话,可说不了几句,我俩就无话可说了,紧接着,他就回房了,我只好对着电视发呆,等到了饭点,就进厨房做饭去。”她感觉,自己和儿子之间缺乏共同语言,“年轻时,我和他爸爸整天忙工作,便把儿子放在他爷爷奶奶家生活,直到大学毕业后,他才回到家里住,这么长时间不在一起住,我对他的兴趣爱好不太了解,也不知道该聊些啥。”

“朋友们常说,孩子有什么事都会跟他们说,我可羡慕了,我的儿子从来不向我们说心事,有时候,他的事我们都是从他爷爷奶奶那儿得知的。”蒋阿姨失落地说道。



## 一天说不上十句话,不知该聊啥

“我和我爸妈一天也说不上十句话,一张口,就不知该聊啥。”34岁的郭先生说,虽然和父母一起居住,但自己和父母真的出现了“相对无言”的情况。“平日里,我和他们说的最多的话就是:‘爸妈,我下班了’‘爸妈,吃饭了’‘爸妈,明天降温,你们多穿点衣服’。”

郭先生说,自己的父母习惯早睡早起,虽说是住在一起,但自己和他们共处的时间少得可怜。“早上,我去上班的时候,他们早就出门晨练去了,晚上吃完饭,我好不容易有空和他们聊聊

天,他们又要休息了。”最近几年,他发现自己和父母之间话越来越少,“除了是因为我工作忙,最主要还是因为不知该和他们聊些啥,越不聊天就越没话聊。”

“有时候,好不容易找到一个话题,能和父母聊几句,可说着说着又冷场了。”郭先生说,小的时候自己总嫌父母唠叨,可如今父母不唠叨了,自己反而觉得闷得慌,“以前,他们整天对我说这说那,我就嫌烦,可如今,他们和我无话可说,我又不习惯了。”

## 专家:老人多调整心态,子女多抽空陪伴

采访中,记者发现,不少老人和子女间出现了“相对无言”的情况,老人们虽然和子女同住,但因和子女缺乏沟通、交流,出现了“隐性空巢”的情况。不少老人和子女坦言,彼此间无话可说,有时候想和对方说话,却又不知道该说些什么,甚至还出现了“同在一个屋檐下,一天说不上十句话”的情况。

对此,国家二级心理咨询师周金妹表示,一般来说,空巢综合征是指子女不在身边的老人,但实际生活中,有些子女虽在老人身边,但由于平日疏于照顾、沟通,老人也出现了精神空虚、寂寞等空巢综合征的症状,这被称为“隐性空巢”现象。

由于种种原因,步入老年后,老人和子女之间极易出现“无言以对”的情况,“有些老人虽然和子女同住,但也无话可说,出现‘隐性空巢’的情况。一项家庭道德状况调查结果表明,在家庭生活中,子女主要强调对老人物质生活的满足,而能够满足老年人精神需求的很少,只有10.39%的子女能注意满足老年人的精神需求,其实大部分子女都十分孝顺父母,但由于现在生活压力大,生活节奏

快,让子女每天抽出专门的时间来陪老人聊天也不太现实。”

“‘隐性空巢’涉及老人和子女双方,因此,老人和子女相互之间要多体谅、多理解。”周金妹说,老人要多理解子女,知道他们在外为生计打拼,既辛苦又不易,同时,子女也要明白,父母永远都是最关心和牵挂自己的人,即使无法保证每天都能抽出时间陪他们聊天,但也要尽量多抽空陪伴他们,比如陪他们去菜市场买买菜,陪他们在小区里散散步,陪他们一起看电视……“陪伴的时间多了,彼此间的共同话题便也多了,便不会再出现‘相对无言’的情况。”

“此外,老年人也要学会自我调整心态,这一点非常重要。”周金妹说,面对子女忙于工作,自己无人陪伴的情况,老人要学会理性对待,并学会调节、充实自己的生活,“老人可以多培养一些兴趣爱好,比如,养养花、看看书,学习一两样才艺,此外,老人还可以多扩大自己的社交圈子,多认识一些年纪相仿、兴趣相投的朋友,和他们一起相约走出家门,去聚会或旅行,一旦人际交往多了,老人内心的孤独感便少了。”

### 相关链接

隐性空巢,是指与子女一起居住的老人,由于子女疏于对老人日常生活中的沟通交流,致使老年人陷入与空巢老人相同的心理空虚感、寂寞、忧郁等情绪的现象。