



寻求支持，共度初老

身处初老阶段的人们，其子女因为升学或就业离开家庭，需要面对“空巢状态”。“如果这样的空巢引发了焦虑，那我们通常要考虑家庭中原本的夫妻关系是否存在错位。”李黎表示，如果家庭原来就是“缺席的父亲+焦虑的母亲”模式，孩子常被当作“情感补位者”，那么当孩子离开后，母亲的“精神伴侣”彻底失去，难免要遭遇危机。

“初老空巢”完全可以成为拓展亲子关系新的可能性的机会。接纳孩子与自己的分离，再让孩子加入对“未来家庭新格局”的讨论与行动可以是房间格局的变化，也可以是父母生活节奏的焕新。

夫妻双方都进入初老阶段，

该如何互相支持？首要的还是互相认可和理解。女性由于生理特点和社会形象，更容易理解进入“更年期”“初老”阶段的不易。而对男性而言，虽无明确“更年期”，但40多岁后可能出现类似女性更年期的症状，焦虑、易出汗、性功能变化，这些都与生理机能衰退密切相关。而社会对一个中年男性的普遍要求是不希望看到他“婆婆妈妈、敏感多疑、斤斤计较”，这让他的精神压力往往不断积累，最终在与伴侣的家庭争吵中爆发。“无论男女，初老皆不易”应该成为共识。

夫妻共度初老，需要“先自救再互助”，如果彼此都在脆弱期，强行沟通和互助可能适得其反。李黎给出的建议包括：制定家庭责任的分工，尽量避免在一方最低谷的时刻再以琐事

上图：人生“新锚点”的建立未必必要与原有生活割裂，而可以共存。来一场放松的亲子之旅就是一种充电。

给其加压；在双方的情绪都不稳定时，暂停沟通，待冷静下来另找机会；用《爱的五种语言》中提供的技巧来重构对伴侣的表达——比如，丈夫可以在周末的一天全天成为妻子的跟班，听她的安排，以陪伴和服务来代替无效的安慰。

当然，在需要时寻求专业心理咨询师或治疗师的帮助，同样是应对“初老危机”的有效手段。除了解决特定问题的咨询外，李黎还提到了“成长式咨询”。

李黎曾有一个来访者，因工作上出了关键失误，寝食难安，怀疑自己抑郁，前来咨询。刚开始，他有一些急性情绪问题，经过一两个月的调整后，危机解除。但来访者没有停止咨询，而是与李黎进一步讨论他的原生家庭经历、完美主义倾向等，尝试过得更轻松。咨询每周一次，一直持续开展了两年多。这并不是一种治疗，而是回顾来访者过去的事情，看他如何反思这些经历，让他可以独立地更好应对生活。

初老是一个比较长期的阶段，只要保有持续成长的愿望，求助心理学专业人士、有持续愿意倾听和讨论的亲友、开展优质的阅读，都可以帮我们安然度过这段充满挑战的时光。

正如李黎所言：“初老是一面镜子，照见未解决的问题，也照亮新生的可能。”