



新手父母的 愛情保鮮之道

撰文／蔡明娟
漱心坊心理治療所

家庭週期與婚姻滿意度

你對你的婚姻感到滿意嗎？這個問題對於不少新手父母可能有些尷尬。怎麼說呢？標準答案應該是要說滿意，因為有子（女）萬事足，有了伴侶又有孩子，傳統上會覺得人生應該要感到知足。但不足為外人道的是：養兒育女的辛勞，常遠超乎新手父母的預期，現實的壓力，一點一滴的慢慢侵蝕過往甜蜜兩人世界所累積出的美好。

研究顯示，婚姻的滿意程度與子女的年歲成 V 型關聯。從有子女開始婚姻滿意度逐年下滑，直至子女青少年到青年前期，婚姻滿意度最低。之後，隨著子女成年、逐一離家到退休、死亡為止，婚姻的滿意度才慢慢緩步的提升。顯示養兒育女這件事對夫妻關係的影響之重大。

養兒育女這件事為何 對婚姻的影響這麼大？

深入探索後發現，因為照顧子女相關的事物相當繁瑣、耗費時間相當多，以致家務量與家庭的開銷會比沒有子女前大幅增加，為了要完成增加的家務量或是填補家庭開銷，夫妻雙方可能會一方忙於照顧孩子、打理家事，而另一方以加班、兼差等形式增加家庭收入，兩人各自有需要忙碌的地方，相對能給與另一半關注的時間、注意力，明顯下滑。





一旦開啟這樣的生活模式後，一開始彼此還會用我們都是為了家庭，犧牲一點沒有關係……這類的念頭來消弭內心對於婚姻的不滿意。不過，時日一久，有些夫妻可能會不經意的浮現對於婚姻的懷疑。例如：另一半是不是重視孩子比重視自己多？自己對另一半來說會不會只是一個（生育／賺錢）工具？另一半值得讓自己為了家庭犧牲大好的職涯嗎？等等。

婚姻關係具有賞味期限

過去傳統的家庭與婚姻關係中，常看到媽媽會犧牲自己的職涯，返回家庭照顧孩子，讓先生無後顧之憂的在事業上打拚。不過在現代社會，做這樣選擇的女性，比例已持續在減少中。儘管仍有許多女性願意先以家庭為重，等待子女成長到一階段再重新找回自己過去的專業、興趣等等。但這等待子女成長的漫漫歲月中，可能也漸漸消磨掉夫妻的感情，彼此從情人到家人到陌生人，感情也從愛情降溫到親情甚至無情。

所以，不要以為當子女年紀漸漸成長，婚姻的滿意度必然會再度提升。現在的社會已慢慢出現一個現象是：子女年歲漸長，父母覺得人生階段責任已完成，可以安心終結婚姻的比例也在逐年增加。

因此，新手父母必須明白：婚姻是有賞味期限的。

現階段可能是甜中帶點微酸微苦，若是天真的想像，等孩子大一點，與另一半的關係就會好轉，或是等孩子再大一點再抽時間來經營親密關係……現在擁有的這份甜味可能會更快地變為苦澀，甚至消失至無味。



孩子出生後練習重新為婚姻調味

不少積極的新手父母會詢問，若不想婚姻日後變成無味，該怎麼辦？我會建議要為婚姻重新調味。

兩人階段有兩人階段的味道，三人階段應該要重新烹煮出三人的新滋味。婚姻不應該是愛情的墳墓，孩子更不應該是親密關係滿意度的殺手。

新手父母一方面要練習如何持續保有兩人階段時的儀式活動，例如：午後的散步、週末的電影、午夜的深度談話……，不應該因為孩子的出生而中斷過往營造親密感的活動，或許次數可以少一點、時間可以短一點，但絕對不應該完全終止。另一方面，夫妻一起摸索如何合作共同進行親子活動，例如：爸媽一起比手畫腳講故事、爸媽一起當活動道具讓孩子盪高高、三人一起玩角色扮演模擬打怪……。多了一個人，就像多了一味食材，夫妻要學習當個厲害的大廚，善用新食材，將原有菜色提升到另一個層次，而不是抱怨食材過多。



有些新手父母會困擾，
過去沒學習過如何當夫妻又當父母，
擔心做不好，落得愛情與家庭兩頭空？



我常說米其林主廚，也是從削馬鈴薯開始。學就是、做就對了。有了正確的觀念之後，再加上適當的學習，不用變大廚，至少燒出一兩樣拿手菜不是太難的事。既然是走在學習的道路上，就不用對自己或另一半太過苛刻，用心、盡力即可，不用做到一百分，婚姻與家庭的道路，如同打怪，有時可以輕鬆過關，有時又不斷卡關。重要的是齊心面對，甘苦與共的歷程一起度過，不論孩子教養的結果如何，只要齊心，婚姻很難走味。

最後，新手父母還需要有一個體認，有了孩子之後，要保有往日那種不食人間煙火的滋味恐怕會與現實大幅脫節。那些堅持保持過去的想像而造成的婚姻衝突，多數與難以轉換角色有關。明明已經當爸爸、媽媽好一段時間了，內心還渴望持續扮演少爺或公主，一心嚮往繼續堅持所謂的“做自己”。

其實，所謂的自己並非都是持續不變的。回想自己小學、中學、大學等階段，多少都有所不同。進入婚姻階段的自己和有子女之後的自己，應該也要有些調整與進化。

如果願意隨著家庭週期變化不斷持續的重塑自己、帶動另一半，共同研發三人階段、四人階段.....的不同味道，就能持續品味家的風味變化，或許難以維持全部都是甜蜜滋味，但時而帶點酸味、時而混雜一點苦味，反而讓婚姻與家庭的這桌菜色更豐富、更有層次變化。

