



“CUANDO LOS HIJOS SE VAN”

-El nido vacío-

Mercedes Sanz Sastre
Luis José Repiso Bombín
(Centro de Orientación, Terapia Y Mediación Familiar OIKOS)

INTRODUCCIÓN

*“Vuestros hijos no son vuestros hijos.
Son los hijos y las hijas de la Vida deseosa de
perpetuarse.....
Son concebidos por medio de vosotros
Pero no de vosotros
Y aun estando con vosotros no os
pertencen...”*

Khalil Gibran

“He quedado con mi amiga María. Nos conocemos desde la infancia y ahora, ya maduras, nos sigue gustando ir juntas a tomar un café para hablar de nuestras cosas. María es madre de tres hijas. Una tras otra se han ido independizando y saliendo de casa. La última hace poco más de un mes. La ofrecieron trabajo en otra ciudad y se ha trasladado a vivir en ella. María es feliz viendo que sus hijas han encontrado su camino, pero algo en su interior está roto, vacío. Un triste silencio parece inundarlo todo. Siente que su misión está cumplida...que ya no la necesitan....que no hay mucho más que hacer... Piensa en Pedro, su marido y no entiende como se han ido distanciando en estos años... apenas comunican, tienen actividades separadas...y en la intimidad se miran casi con desdén y extrañeza. Día a día se cuestiona si, como madre y como mujer, ha hecho lo correcto, ha estado a la altura...si su vida aun tiene sentido.

Durante la charla, también hablamos de la evolución de nuestro núcleo familiar y cómo el conjunto, en su trayectoria, ha ido avanzado a través de diferentes etapas: el nacimiento de los hijos, la escuela, la adolescencia, el primer novio.... En esto, caemos en la cuenta de que, el paso por cada una de ellas, nos hicieron atravesar por normales e inevitables periodos de crisis pero



sonreímos al comprobar que todos sus miembros, incluidas nosotras, con mayor o menor conflicto, los fuimos superando hasta convertirlos en una nueva oportunidad. ¡Esta no va a ser diferente!”

La emancipación de los hijos, es una más de esas etapas evolutivas que tambalean a la familia al dejar reducido el hogar a los cónyuges o al padre o madre sola. Por eso se la llama **“etapa del nido vacío”**

Durante varias décadas, los hijos constituyeron el centro de gran parte de la existencia de sus progenitores, especialmente de las madres para las que, hasta fechas recientes y por su rol más tradicional, estos han sido referente prioritario y primordial. Ambos, padre y madre, les han cuidado y atendido... se ha preocupado por su salud y sus problemas... les han ayudado a resolver sus dudas... han sufrido y disfrutado juntos....y de pronto, los hijos se van.

Los padres prácticamente no se han dado cuenta de que sus retoños se han convertido en adultos que deciden por y para sí mismos... que tienen proyectos e ilusiones propios, que han orientado su vida hacia otra dirección. Comienzan a echar de menos las comidas juntos, el bullicio, las charlas de la sobremesa, las entradas y salidas...incluso lo que tanto les molestaba, los gritos, el desorden y hasta las discusiones.

Junto a esto, la realidad les pone frente a la, quizás olvidada, vida de pareja solos; al tiempo libre; las necesidades individuales....y no saben que hacer

Comprenden que esta ausencia, es vuelo natural y positivo... “ley de vida”, premio a tantos años de dedicación, sin embargo les invade un melancólico sentimiento de vacío y soledad, que la psicología llama **“síndrome del nido vacío”**. Esta sensación no es extraña. Se trata de un periodo de ajustes que invariablemente resulta un desafío o al menos una transición que hay que recibir con optimismo, pues supone la posibilidad de aprender a conocer mejor a unos hijos adultos con quienes establecer una relación muy enriquecedora y de revitalizar nuestra vida conyugal.

En esta guía queremos dar respuesta algunas de las preguntas que los padres suelen hacerse en estos momentos. El objetivo es potenciar los recursos propios necesarios para transformar, una vez más, una situación de crisis en una de oportunidad.

¿A QUE SE LLAMA ETAPA DEL NIDO VACIO?



La familia es un ser vivo y como tal dinámico y cambiante. Al igual que los individuos, en su desarrollo atraviesa distintas etapas a las que llamamos **“ciclos evolutivos o vitales de la familia”**.

En la referencia al “nido vacío” se está haciendo alusión a ese momento del ciclo vital de la familia en el que los hijos salen del hogar para vivir independientemente de los padres, bien sea para hacerlo solos, con amigos, o para formar su propia familia y cuando la pareja, padre o madre queda de nuevo sola.

Comienza con la partida del último retoño del domicilio familiar y suele coincidir con otras circunstancias personales y familiares: menopausia, jubilación, inicio del declive físico y mental, reducción de la actividad sexual...cuidado de padres ancianos.... que dificultan una respuesta rápida y práctica a esta situación.

¿COMO SE ENTIENDE? , “LEY DE VIDA”

Que es “Ley de vida” es aquello que los padres piensan y se dicen ante la inevitable marcha de los hijos.

Han pasado años de crianza sin escatimar en dedicación ni sacrificio de proyectos y deseos personales. Con infinito cariño y generosidad han cumplido en las funciones de cuidar, educar y preparar a sus vástagos para que puedan volar solos y la meta ha sido alcanzada. Los niños ya son adultos, son autónomos, tienen un futuro por delante y deciden que quieren vivir solos.

Para los padres, es el momento de sentirse felices, orgullosos y dispuestos a disfrutar del reencuentro con la propia vida y la recobrada libertad.

¿QUÉ SE SIENTE?, TORMENTA EMOCIONAL.

Los hijos se han ido y aunque los padres entiendan la naturaleza y la conveniencia de este hecho y se digan que es “ley de vida”, con frecuencia, este tránsito, les produce cierto grado de inestabilidad emocional.

En mayor o menor medida, ambos progenitores, perciben que ya no les necesitan como antes, sobra tiempo, sobra espacio y esto genera sentimientos de inutilidad, tristeza, frustración, así como ansiedad, desinterés por las actividades cotidianas, problemas sexuales, etc.

En cualquier caso, no asustarse. Esta emotividad es lógica y estos sentimientos son normales y superables. Forman parte del proceso de “duelo” y superación que sigue a toda pérdida o distanciamiento.



No hay que ocultarles ni negarles. Hay que permitir que afloren compartiéndolos con la pareja o con alguien de confianza como primer paso para aceptar la ausencia y adaptarse a la nueva situación.

A este conjunto de síntomas se le denomina “*síndrome del nido vacío*”.

SÍNDROME DEL NIDO VACÍO: ¿CUESTIÓN DE GÉNERO?

Aunque más reiterado en las madres por su especial entrega a lo que tradicionalmente ha sido su misión dentro de la familia, el conjunto de síntomas, -tristeza, sentimientos de abandono e inutilidad, estado de ánimo bajo..etc- que engloba lo que llamamos “*síndrome del nido vacío*” no es de exclusividad femenina.

El desequilibrio emocional motivado por la marcha de los hijos, no depende del hecho de ser hombre o mujer, sino de los recursos con los que contamos para afrontar ese momento vital. Las inquietudes individuales, la vida social, el apoyo de la pareja, de la familia, los amigos etc., cobran en estos momentos especial importancia

En general el hombre ha dedicado más tiempo a su realización personal y profesional manteniendo una mayor actividad fuera de la casa, circunstancia que le ayuda a sobrellevar la ausencia de los hijos con menos problema.

La respuesta de la madre difiere según su forma de vida. Las mujeres que tienen también un trabajo fuera del hogar y cuentan con expectativas laborales o personales, suelen encarar esta etapa de forma más natural, sin traumas ni miedos a quedarse solas. Añoran a sus hijos pero su existencia no cambia tanto.

Por contrario, aquellas con dedicación exclusiva a la familia son las que, con mayor frecuencia, consideran el vuelo de los hijos como una pérdida de su identidad. Se sienten angustiadas e innecesarias....están desorientadas, les resulta penoso adaptarse, no aceptan que el hijo se va y en algunos casos, pretenden mantener el control de las vidas de sus polluelos, chantajeándolos emocionalmente para que sigan el mayor tiempo a su lado.

Sin embargo, no olvidemos que dentro de este grupo, hay madres que paralelamente han cultivado su propio crecimiento, intelectual, social, formativo etc. Para ellas, la ausencia será más fácil de asumir y superar.

EL NIDO VACÍO ¿AFECTA A LA PAREJA?

En esta etapa, tras marchar el último de los descendientes, los progenitores vuelven a encontrarse como esposos.

La forma en que los padres supieron mimar y fortalecer su parcela conyugal y el hecho de que este síndrome afecte de forma individual repercute inevitablemente en la relación de pareja.

Es un duro momento para ambos en el que pueden darse dos situaciones opuestas

Una de ellas es que, fuera del escudo protector de los hijos, descubren diferencias en su relación conyugal. Se dan cuenta que, a estas alturas de su vida, tienen amistades, tareas, e incluso objetivos distintos. En su abnegación como padres, dejaron de compartir y comunicarse y ahora ocurre que al no dedicar el tiempo y el esfuerzo necesario para cuidar su unión, se miran y se sienten como dos extraños, mas aun hay tiempo de enmendar desatenciones.

La otra es fruto de haber velado por su relación. Seguramente el ardoroso enamoramiento juvenil haya pasado pero ahora hay algo mas sólido: una comunicación abierta y profunda, un conocimiento y una mayor comprensión de las diferencias, un amor consolidado por las dificultades y las satisfacciones alcanzadas juntos, un deseo de seguir unidos sintiéndose en plenitud. En este caso es el momento de ser creativos y encontrar nuevos desafíos a su vida de pareja.

OPORTUNIDADES QUE NOS OFRECE EL “NIDO VACÍO”.

A los padres como individuos.

Aceptar la realidad del nido vacío supone comenzar a disfrutar del espacio, tiempo, actividades, recursos económicos etc. que antes tuvieron que relegar o compartir con sus hijos.

Quizás es la época de dar un giro a la vivienda. La casa, antes organizada en función de la presencia y necesidades de los retoños, ahora es solo para ellos, por lo que se puede arreglar más acorde con propia vida actual.

Lo mismo ocurre con la organización del tiempo. Se acabaron las prisas y los horarios cronometrados. Salir a dar un paseo con tranquilidad, practicar algún deporte, realizar ese hobby para el que nunca había momento, viajar,



disfrutar con los amigos...son solo pequeña muestra de las posibilidades de esta etapa de liberación.

Todo esto sin olvidar que la edad madura, es decir la de pleno desarrollo de las capacidades, puede ser la ocasión de seguir enriqueciendo la existencia con esos estudios y experiencias que siempre se desearon sin poder llevar a la práctica.

Esta etapa es por tanto una autentica oportunidad de continuar creciendo y disfrutando también de forma individual.

En la relación con los hijos.

Hay que tener claro que la marcha de los hijos no tiene por que significar perdida de la relación con ellos. Ni en la ausencia se deja de ser padres, ni la distancia impide que ellos necesiten, no solo ayuda y apoyo sino también mantener su sentimiento de pertenencia.

Sencillamente, tras la marcha, se inicia un tiempo nuevo para compartir, basado mas en la comunicación entre adultos iguales que en el roce diario, en el que permanecen los sentimientos y solo cambian las formas.

Ser amigos, compañeros, asesores y padres de un hijo adulto e independiente es también una tarea vital que debemos aprender y poner en práctica con generosa responsabilidad.

En relación con la pareja.

Aquí la oportunidad nos llega por la posibilidad de retomar y revitalizar la vida de pareja.

Ahora se pueden hacer realidad aquellos proyectos que las obligaciones familiares nos hicieron dejar de lado: Compartir actividades, hacer planes juntos, viajar, divertirnos libremente, vivir una sosegada pero siempre gratificante sexualidad, salir con amigos....En resumen reforzar con encanto renovado el placer de estar unidos y solos.

Disfrutar de un nuevo rol: abuelos.

La formación, por parte de los hijos, de su propia familia permite a los padres iniciarse en un nuevo y gozoso papel, el de abuelos.

La imagen actual de los abuelos ha cambiado. Ya no se asocia con vejez y deterioro. Hoy en su mayoría son personas dinámicas, laboralmente activas, con inquietudes culturales y sociales... para las que adentrarse en este nuevo papel significa la oportunidad de vivir otra dimensión de la paternidad, esa vez de forma más relajada, menos exigente y mucho más libre. No es el momento de educar sino de aconsejar. Es el tiempo de disfrutar de una experiencia única que permite establecer con los nietos una relación gozosa basada en la confianza.

Así mismo y como consecuencia de la masiva incorporación de la mujer al mundo laboral, en muchos casos, los abuelos asumen el papel de cuidadores de sus nietos, contribuyendo activamente a su socialización y educación, sin embargo esta responsabilidad nunca debe ser una "compromiso" que limite su recuperada independencia...

CLAVES PARA LLENAR EL NIDO

La sensación de pena que produce la marcha de los hijos del hogar puede ocultar que esa fase tiene aspectos positivos para los padres. Estas son algunas de las claves para afrontar con resolución y optimismo esta nueva etapa:

- Aceptar que la descendencia se fue y no vendrán más hijos...En estos momentos, la creatividad y el empuje puede generar frutos de otra naturaleza tan o más satisfactorios.
- Reconocer, los aspectos positivos de lo que acaba de concluir y de la nueva etapa que se abre
- Asumir, que "nido vacío significa ausencia de los hijos de la vida cotidiana, pero también plenitud de espacio y tiempo propio y exclusivo para el padre y la madre.
- Distinguir lo que interiormente ocurre en este periodo de otros síntomas que pueden llegar al mismo tiempo: menopausia, jubilación, miedo al declive vital....A cada cosa lo suyo
- Manifestar los sentimientos. Si hay dolor ser valientes y sinceros: hay que vivir con naturalidad el duelo de la pérdida expresando con palabras y compartiendo, sin silencios ni disimulos, la soledad, el miedo, la tristeza o cualquier otro aspecto emotivo
- Potenciar el reencuentro con la pareja llenándola de mimo, diálogo, gestos de afecto y relaciones sexuales satisfactorias para ambos.
- Revitalizar la relación haciendo proyectos o buscando actividades que se puedan hacer juntos.
- Reorganizar, el recuperado tiempo libre de modo que se dediquen unas horas cada día al ejercicio físico, a las salidas aficiones, o cualquier otra actividad con la que se disfrute



- Retomar la vida social propiciando el encuentro con las amistades quizá un poco desatendidas durante los años de entrega paternal
- Hacer que la fantasía, la ilusión, la risa y el buen humor acompañen en ese nido que, aunque hoy incompleto, sigue en pie y con mucha vida.

En cada persona está la posibilidad de quedarse con las “perdidas o con las “oportunidades” de esta etapa. Disfrutar de la vida implica aceptar los cambios, por dolorosos que sean y aprender a sacarles provecho.

A vuestros hijos....

***Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos,
Por que ellos tienen los suyos propios.***

***Podéis cobijar sus cuerpos, pero no sus almas
Porque sus almas habitan en la morada del futuro,
la cual no podéis conocer, ni siquiera en vuestros sueños.***

***Podéis esforzaros en ser parecidos a ellos,
pero no busquéis hacerlos a vuestra semejanza.***

Porque la vida no se detiene ni se distrae en el ayer

Vosotros sois el arco desde el que vuestros hijos, como flechas vivientes, son impulsados hacia lo lejos.....hacia la vida

Khalil Gibran

BIBLIOGRAFÍA:

“Psicología de la familia. Un enfoque evolutivo y sistémico”. Manuel Millón – Colección terapia familiar. Promolibro – Valencia.

“El ciclo de la vida. Una visión sistémica de la familia”. Ascensión Belart – María Feirer. Editorial Descleé de Brouwer.

“Los ciclos vitales de la familia y la pareja ¿crisis u oportunidades?. José Antonio Ríos González. Editorial CCS.

“Jubilación y nido vacío ¿principio o fin? un estudio evolutivo”. E. Serra Desfilis. Editorial AV Libres.

