



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Cuando los hijos se van

Como transformar este momento
nostálgico en una oportunidad para
comenzar una nueva y feliz etapa en
nuestras vidas

INTRODUCCIÓN

Uno sabe que en determinado momento los hijos se van a ir. Porque como bien dice Khalil Gibran en su libro "El Profeta": "Vuestros hijos no son vuestros hijos. Son hijos e hijas del anhelo de la Vida, ansiosa por perpetuarse. Por medio de vosotros se conciben, mas no de vosotros. Y aunque estén a vuestro lado, no os pertenecen." Pero del saber, a vivir el hecho, hay una gran diferencia. Cuando los hijos se van, cuando su cuarto queda vacío, cuando la casa se llena de silencios, sobreviene una gran desolación.

Más allá de la calidad del vínculo afectivo entre padres e hijos, la partida de un hijo siempre significa un cambio radical: tanto en la vida de quien se va, como en la de quien se queda. Lo que varía es la forma particular de vivir este proceso de transformación.

En el momento de la emancipación se da un cambio, se termina un rol. El rol de cocinar para ellos, de jugar con ellos, de despertarlos, recibirlos...

¿Qué pasa cuando los hijos crecen y dejan el hogar? ¿Qué sienten una madre y un padre cuando después de tantos años de convivencia ven partir a sus hijos para que estos vuelvan sólo de visita?

Produjimos este fascículo para describir y conocer qué ocurre en este proceso de separación. Ayudar en la reflexión. Brindar sugerencias que posibiliten sobrellevar adecuadamente esta etapa de la vida. Y acercar las amorosas enseñanzas de Dios que permiten vivir mejor éste y todos los momentos de la vida.

EL NIDO VACÍO

Cuando los hijos se van del hogar los padres se ven forzados a reflexionar sobre su lugar en el mundo y la validez del proyecto de vida.

Este fenómeno se conoce como “Síndrome del Nido Vacío”. Esta alegoría compara el hogar humano con el nido de algunas especies. Muchos se han planteado si es válida esta comparación, ya que en el reino animal raramente los padres mantienen el apego por sus hijos, sino que más bien cierran un ciclo reproductivo y continúan con otro, sin penar por los “polluelos” que se han ido.

Lo cierto es que, cuando los hijos comienzan a tomar vuelo propio, se plantea uno de los momentos más difíciles para aquellas mujeres que han construido su proyecto de vida sobre la base de una familia regular. Y no es que para el padre este cambio carezca de significado; sólo que por lo general los hombres mantienen una vida activa fuera del hogar que no se modificará radicalmente. Pero también puede haber hombres que por su manera particular de vivir las relaciones paterno-filiales hayan basado su cotidianidad en el cuidado de los hijos y la casa, para los cuales el cambio también resulta dramático. En realidad, no depende de ser hombre o mujer, sino de cuáles son los recursos con que se cuenta para continuar encontrando sentido a la existencia.

En la aparición y desarrollo del síndrome están implicados distintos factores como: la personalidad previa, el rol de los padres dentro de la estructura familiar, y las amistades o contactos sociales de que dispongan los padres.

Otra cuestión que en ciertas familias agrava el problema es que, al mismo tiempo que los hijos van creciendo e independizándose, va mejorando la situación económica. Ahora no sólo no tienen que ocuparse todo el tiempo de sus hijos, sino que tampoco tienen apremios económicos, encontrándose con que no hay nada urgente o primordial que hacer.

Hay pocos padres que se libran del síndrome del nido vacío. Después de años de criar, cuidar, preocuparse o quizás sólo convivir con sus hijos de pronto las habitaciones se ven muy grandes, la heladera parece estar siempre llena, todo se siente tan pacífico y silencioso. Y, por algún motivo, resulta difícil disfrutar de lo que parece una lista de bendiciones.

Esa desazón no es extraña. Se trata de un período de ajuste que hay que transitar con optimismo, porque puede ser de mucho provecho.

Es cierto, el nido está vacío, pero comienza una nueva etapa, una en la que aprenderemos a conocer a hijos adultos, con quienes tendremos la posibilidad de establecer una relación muy enriquecedora.

CÓMO SE VIVE EL ALEJAMIENTO DE LOS HIJOS

El desarrollo de una familia atraviesa por distintas fases o ciclos evolutivos. La emancipación de los hijos. Constituye un nuevo momento en la vida familiar en el que los padres viven un sentimiento de extrañeza, vacío y soledad, que

genera expresiones como “la casa está vacía”, “hay mucho silencio”, o la más usual, “falta algo”. Eso que falta, por supuesto, son los hijos. Han despegado, han delimitado su nuevo territorio, han levantado vuelo. En esta etapa, la familia se reduce y los padres vuelven a quedarse solos, como hace ya muchos años, pero envueltos en una relación diferente: ha pasado el tiempo y son muchas las experiencias vividas.

Socioculturalmente se cree que las mujeres “son” en tanto llegan a la maternidad. Entonces se corre el riesgo de ubicar exclusivamente el sentido de la vida en criar, educar, y guiar a los hijos. Cuando de pronto los hijos no están, surge el: “¿Qué hago ahora conmigo y con el otro que es mi pareja?”

Cuando los hijos se van es preciso re-encontrarse con las metas, los placeres y aquellas cosas que como individuos queremos hacer. El sentido de vida y del qué hacer es fundamental. En ocasiones se trata de un replanteamiento total. Esto ocurre cuando los hijos han sido el único eje en la vida de una mujer.

Es importante manejar la depresión que puede ir asociada a este llamado síndrome, que muchas veces coincide con el climaterio y un posible desorden hormonal. Este deterioro emocional puede alargarse y confundir profundamente a quien lo sufre, desorientándolo respecto de su propia existencia.

Psicológicamente tiene varios aspectos interesantes a considerar. En primer lugar, es una pérdida, y por lo tanto una situación de duelo para elaborar. Realmente se produce un vacío, ya no hay de quién ocuparse de la manera en que se lo hacía, puesto que la independencia de

los hijos hace que ya no dependan de sus padres o lo hagan de manera diferente.

Ante esta realidad, algunos especialistas concuerdan en que la partida de los hijos no produce en sí un vacío, si no que deja en evidencia el que siempre ha existido y no se supo percibir.

También coinciden en asegurar que las mujeres con intereses limitados (por ejemplo sólo los hijos) verán derrumbarse el campo de sus actividades. Algunas tendrán conductas de hipocondría (inventar enfermedades como un recurso inconsciente para llamar la atención) o de somatización por el mismo motivo. Las respuestas emocionales ante el síndrome del nido vacío pueden ser: tristeza, desolación, angustia, irritabilidad, sentimientos de inutilidad, alteraciones del sueño, desinterés por las actividades cotidianas, problemas sexuales, y depresión.

En cambio, es probable que aquellas mujeres con intereses múltiples, vivan esta etapa sin grandes conflictos. La independencia de los hijos las libera de obligaciones y tal vez sientan por primera vez en su vida de casadas que recuperan ese tiempo y esa energía para dedicarlos a sí misma, a su pareja, y a sus actividades individuales o sociales. Suele ocurrir que, ante esa nueva sensación de libertad, y por tener la suficiente flexibilidad para adaptarse a los cambios, adquieran nuevos intereses, nuevas amistades, tal vez un nuevo trabajo, una carrera o hobby postergado que les ayudarán a darle un nuevo sentido a la vida.

La autoestima está determinada por la forma en que la persona se interpreta a sí misma y se ve afectada por las circunstancias de la vida. La ausencia de los hijos provoca cambios en la

percepción y evaluación que los miembros de la pareja hacen de sí mismos y de sus expectativas. Esto genera sentimientos que pueden, o no, ser reconocidos y expresados. Al irse los hijos, generalmente los padres se sienten de menor valor e importancia. Por un lado porque la familia se ha desarmado, volviéndose a existir simplemente como un sistema de dos. Por otro lado porque el rol de padre o madre, que es de suma importancia, se ve disminuido, afectando negativamente el auto concepto personal.

No es de extrañar también que disminuya el contacto social que tienen las parejas cuyos hijos ya no viven en el hogar. La mujer vive la etapa del nido vacío como una pérdida de sus funciones sociales y de su identidad. Las personas se perciben y relacionan con los demás de acuerdo a cómo se perciben y relacionan consigo mismas. Si cuando los hijos se van los padres tienen baja su autoestima, es lógico que tiendan a aislarse y evitar los contactos sociales, estableciéndose un círculo negativo que afecta, a su vez, la autoestima.

En cuanto a la comunicación, el nivel de la misma es primordial ya que es un elemento fundamental para mantener la relación marital. Una buena comunicación ayuda a construir y aprobar, de forma conjunta, una visión de la vida. La expresión de los sentimientos y la discusión efectiva de los problemas, son los mejores indicadores de la satisfacción marital.

En ocasiones el hecho de que los hijos ya no residan en el hogar, provoca que la comunicación disminuya en forma significativa. La pareja puede verse en una situación de “no saber de qué hablar”. También puede ocurrir que los

cónyuges se cierran en sí mismos, se refugien en mundos individuales y, por lo tanto, no se observen recursos que podrían favorecer su integración como una pareja adulta. Una mala comunicación, al distorsionar la percepción de valores y sentimientos, crea inseguridad y actitudes defensivas, provocando distanciamiento en la pareja. Una comunicación positiva muestra respeto por el otro, ayudándolo a que tenga un mejor concepto de sí mismo. Las verbalizaciones de la pareja o de uno mismo influyen en la autoestima de la persona. Utilizar palabras y frases propicias acrecientan la autoestima y favorecen los lazos de amor en la pareja.

Un aspecto que hay que tener en cuenta en esta etapa de la vida es que muchas mujeres viven la elaboración del duelo por la imposibilidad de volver a ser madres. Aunque las mujeres ya no desean tener hijos, igualmente viven la menopausia como una pérdida vital, lo que significa sumar pérdidas.

Llegada esta etapa de la vida, ocurre a veces que el marido, (más que la mujer), se siente joven para ir a lugares de diversión de los jóvenes, e incluso para “coquetear” y hacerse el interesante con “chicas”, sobre todo si considera que su mujer no le corresponde afectiva y sexualmente como él desea. Una tontería que puede costar cara.

El proceso de separación de los hijos depende de la estructura de la familia, no puede generalizarse. Hay que prepararse para el despegue, saber respetar los tiempos del hijo que decide irse. Y por otro lado, no pretender arreglar la partida para un tiempo ideal, porque los tiempos ideales no existen, siempre son los reales.

Las familias que son más posesivas sufren más la partida que una que suele ser más comunicativa y abierta. También es distinto el hecho de ir charlando el tema, que el caso de un hijo que un día irrumpe con la noticia. En esta última situación se puede producir una especie de explosión con dimensiones traumáticas.

Lo recomendable es hablar siempre de lo que sucede. Si uno se siente triste, con ganas de llorar, es normal. Pero, en vez de culpar al hijo porque nos abandona, a “nosotros que lo necesitamos y queremos tanto”, es preferible reunirse con amigos y familiares que estén atravesando experiencias similares. Compartir con pares los sentimientos es la mejor forma de estar contenido y comenzar a elaborar los cambios.

Por supuesto que hay personas a las que todo esto les resulta más difícil, y precisan ayuda. Esto no es algo vergonzante ni terrible, es algo propio de la condición humana. No tenga miedo de pedir ayuda, ya sea a su propia pareja, familiares, amigos, grupos de apoyo, un pastor, un sacerdote o terapeutas profesionales. No es fácil redefinir los objetivos de vida cuando se atraviesa la madurez. Por ello, siempre es bueno tener alguien que nos sepa escuchar y, a la vez, dar un consejo.

Cuando los hijos se van el espejo de la vida refleja cómo está la relación matrimonial, la falta de una pareja, y dónde han quedado los intereses y objetivos propios. Los padres que han sabido ocuparse de sí mismos y de su pareja, tanto como de sus hijos, encuentran que la vida les ofrece una oportunidad para disfrutar de sus logros y gozar del orgullo de ver a sus hijos realizarse. Pero para aquellos padres que truncaron

su vida por algún motivo, éste es el momento en que deberán decidir qué hacer con su vida, reactivar sus sueños o quedarse en la desolación del “nido vacío”.

Hay un periodo de la vida en la que los padres quedamos huérfanos de nuestros hijos. Salieron del asiento de atrás y pasaron al volante de sus propias vidas. Pero crecieron sin que agotáramos con ellos todo nuestro afecto. Es el momento en que miramos de lejos, oramos mucho para que escojan bien en la búsqueda de la felicidad, y conquisten el mundo del modo menos complejo posible.

Es el tiempo de hacer una evaluación de la vida. Conviene no dramatizar, y aceptar que los hijos terminarán siendo lo que ellos quieren o pueden, que coincidirá o no con lo que los padres planeamos.

¿Está preparado/a para la independencia de su hijo/a? Le proponemos hacer un pequeño test:

1. Ha educado a sus hijos...
 - a. Marcándoles pautas muy concretas para evitar que cometan errores.
 - b. Aconsejándoles cuando lo han solicitado y dejándoles seguir su camino.
2. ¿Qué es lo más importante de su vida?
 - a. Sus hijos.
 - b. Su familia, su pareja, su trabajo...
3. ¿Qué hace cuando sus hijos no están en casa?
 - a. Se aburre, no sabe en qué invertir su tiempo.
 - b. Lee, ve la TV, descansa y se relaja.
4. ¿Qué piensa cuando su hijo/a le cuenta sus

planes de futuro?

a. No le hace mucho caso, cree que todavía las cosas pueden cambiar mucho.

b. Cree que es señal de que está madurando.

5. En relación con los horarios que siguen sus hijos, ¿es flexible?

a. No, cree que deben ajustarse siempre a sus indicaciones.

b. Según han ido creciendo les ha dado más libertad en ese sentido.

6. ¿Cómo tomará la decisión de su hijo/a de dejar su casa?

a. Le va a ser muy difícil acostumbrarse a la nueva situación.

b. Al principio lo/a echará de menos pero entiende que es ley de vida.

7. ¿A qué suele dedicar su tiempo libre?

a. Suele quedarse en casa ordenándola y organizando todo.

b. Sale a pasear, va de compras, se reúne con amigos, descansa.

8. ¿Cree que es importante educar a los hijos para que sean autosuficientes?

a. Sí, aunque lleva mucho tiempo, sobre todo en los tiempos que corren.

b. Sí, siempre ha respetado sus iniciativas aunque le ha hecho saber cuando no estaba de acuerdo.

9. ¿Qué piensa cuando su hijo/a le comenta que va a pasar una noche fuera de casa?

a. Se niega rotundamente. Es su hijo/a y tiene derecho a saber dónde está y qué está haciendo en cada momento.

b. Le pregunta cuáles son sus planes y escucha

sus razonamientos.

10. ¿Siente que entre su hijo y usted existe alguna atadura?

a. Por supuesto, somos padre/madre e hijo.

b. No, lo que existe es una relación muy especial de cariño y respeto.

Resultado. Si la mayoría de las respuestas son a: Le resulta muy difícil asumir que sus hijos ya han crecido y que es hora de que tomen el mando de su propia vida. Es posible que sufra mucho cuando sus hijos abandonen el hogar. Tiene que aceptar cuanto antes que el hecho de que sus hijos tomen su propio camino es una ley natural de la vida. La Biblia enseña: *”Cuando Dios creó al hombre, lo creó a su imagen; varón y mujer los creó, y les dio su bendición: Tengan muchos, muchos hijos; llenen el mundo y gobiérnenlo... Por eso el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su esposa, y los dos llegan a ser como una sola persona”* (1). Comience a preocuparse más por usted. Dedique más tiempo a realizar aquellas actividades que le gustan y aumente sus actividades sociales. De esta manera le resultará más fácil adaptarse a la nueva situación cuando llegue el momento.

Si la mayoría de las respuestas son b: Tiene asumido que sus hijos en algún momento se marcharán. Sabe que algún día su hijo/a le comunicará su decisión de emprender su propia vida y está preparado/a para ello. Es normal que el hecho de pensarlo le produzca una sensación de tristeza pero la superará. Ha educado a sus hijos para que sean autosuficientes y en el fondo sabe que el hecho de que disfruten de su independencia es también un éxito suyo.

La partida de los hijos puede generar tristeza, frustración, miedo, ansiedad... ¿Está mal tener estos sentimientos? Por supuesto que no; los sentimientos vienen, sean deseados o no. Pero cada uno de nosotros puede solo, con la ayuda de profesionales, o de Dios, modificar las reacciones ante ese sentir. Podemos hundirnos en la ansiedad o en la auto conmiseración, o podemos aprovechar lo que nos brinda cada nueva etapa de la vida. Toda crisis se presenta disfrazada de problema, pero si somos capaces de ver un poco más allá de su disfraz, descubrimos que allí se esconden apasionantes oportunidades.

Mucho se ha dicho de este período de la vida y la supuesta depresión que trae aparejada para los padres. Pero dicha depresión no parece ser más que un período de adaptación que se resuelve al poco tiempo con una relación más madura entre hijos adultos y padres. Indudablemente los nuevos medios de comunicación como Internet, las ofertas para el uso de teléfonos y los avances en los medios de transporte, permiten “acortar” las distancias y que el acercamiento sea posible en cualquier momento.

La reacción emocional ante este momento radical en la familia depende de varios factores. La relación que los padres hayan tenido con sus hijos va a determinar el complejo emocional que deberán atravesar después de la partida. Cuanto mejor sea la relación con los hijos, más fácil será continuar con ella aun en la distancia. Disfrutarán de sus logros y seguirán de cerca su desarrollo con el orgullo que trae consigo ver a los hijos alcanzando sus metas.

El hecho de extrañar a los hijos y querer verlos más seguido es tan normal como inevitable. Pero eso no quita que la separación sea un

proceso natural de crecimiento y maduración, producto de la buena educación que los padres les brindaron a sus hijos, y que se deba tomar con paciencia y naturalidad.

El tiempo dedicado con pasión a los hijos durante años, puede transformarse ahora en diversión, entretenimiento, dedicación a sí mismos. Han pasado años de crianza, incluyendo serias crisis y grandes momentos de felicidad; tomar esta nueva etapa como un “premio” al esfuerzo realizado, no es una mala idea.

CRISIS Y OPORTUNIDAD

“Los hijos que nos nacen son ricas bendiciones del Señor. Los hijos que nos nacen en la juventud son como flechas en manos de un guerrero” (2)

La marcha de los hijos del hogar en busca de la independencia y de forjar su propia vida es algo natural. Todos, padres e hijos, sabemos que alguna vez ocurrirá. Pero ello no quita que los padres vivan esa crisis emocional, que los invade cuando los hijos y sus inacabables problemas, se alejan del hogar familiar, dejándolo huérfano de vivencias, de interés, y de alicientes.

Existen padres que no aprenden a ser felices por sí mismos, a prestarse atención, a divertirse, a buscarse un tiempo de ocio y a llenarlo satisfactoriamente. Muchas mujeres se creen suficientemente realizadas en su trabajo hogareño, en la gestión de la familia, en atender a su marido, en educar a los hijos, en asesorarles y

animarlos en todo momento.

Seguramente, muchas amas de casa reflexionaron en más de una ocasión y notaron que este modo de vida no las “llenaba” del todo, pero seguían adelante. “Hay demasiadas cosas que hacer como para pensar en una misma”, se decían. Ahora, cuando el marido está jubilado o casi, cuando los hijos desaparecen llevándose sus problemas (al menos los más cotidianos), el tiempo libre las abruma. Algunas de estas abnegadas amas de casa se encuentran ante un descubrimiento desolador, quizá intuido pero nunca afrontado: no tienen objetivos o intereses propios. No saben qué hacer con sus vidas, cómo utilizar sus horas de ocio. Y, lo que es peor, nada les agrada ni las motiva lo suficiente como para levantarse cada día con ilusión o al menos con ganas de hacer cosas.

La salida de los hijos del hogar supone no sólo el reconocimiento de que los vástagos se han convertido en personas adultas y diferentes (ya no es un “niño/a”, “no es mi pequeño/a”), sino también la asunción emocional de ello. Con su emancipación rompen definitivamente el cordón umbilical, para ejercer su derecho y su deseo de vivir como seres autónomos.

Si la salida del hogar supone de por sí una crisis, hay que agregarle la influencia del motivo por el que salen y cómo lo hacen. No es lo mismo que se alejen por motivos de crecimiento y manteniendo buenas relaciones, a que lo hagan por una convivencia difícil o algún accidente. De todos modos, a pesar de que todas estas circunstancias repercuten en cómo perciben los padres la marcha de los hijos, ese momento (cuando ya no queda ningún hijo en casa) signi-

fica un antes y un después para la vida de todas las familias.

En ocasiones, esta delicada situación hace emerger un problema aún mayor: una relación inestable, conflictiva, poco consolidada o incluso inexistente entre el padre y la madre. Situación que se fue cubriendo, postergando, con la atención a las absorbentes vivencias de los hijos. Entonces, cuando éstos se ausentan del hogar, el marido y la esposa vuelven a estar solos, frente a frente, con sus propios problemas.

Ahora bien, en una relación equilibrada de pareja, el “nido vacío” es una expectativa que algunos padres llegan a anhelar. Se vislumbra como una etapa de mayor libertad en la que podrán retomar aficiones abandonadas o aspirar a nuevos objetivos. Una etapa de liberación, en especial cuando se ha demorado mucho la salida de los hijos del hogar, ya que la diferencia generacional de costumbres e intereses propicia algunos roces o, cuando menos, dificulta la convivencia.

Cuando los hijos se van es un momento propicio para que los padres hagan una reevaluación de su matrimonio, llenen el “nido vacío” y desarrollen una relación distinta, de adulto a adulto, entre ellos y también con los ex niños que se han ido de casa.

Como toda etapa, supone dificultades. Hay que articular nuevos mecanismos de adaptación y ajuste. Pero también es una etapa repleta de oportunidades que usted puede aprovechar.

Oportunidad para crecer. El vacío que produjo la mudanza de los hijos necesita ser llenado de algún modo. La mediana edad es un tiem-

po especialmente propicio para el desarrollo de actividades que antes no podían realizarse. Disponer de más tiempo y de más experiencia facilita que cada uno puede encontrar la manera de involucrarse en actividades barriales, religiosas, deportivas o sociales.

Del mismo modo, se cuenta con más tiempo para salir, encontrarse con amigos, estudiar, viajar o hacer aquellas cosas que siempre deseó y no pudo. Es el tiempo para desarrollar los recursos internos postergados, de enriquecer la vida hacia el interior y el exterior.

Oportunidad para reencontrarse. Si las relaciones no se cuidan dejan de desarrollarse como es debido y finalmente mueren. Seguramente el apasionado romance juvenil ha pasado. Pero ahora hay algo más sólido: la capacidad de dialogar, de tolerar mejor las diferencias, de reírse de los mutuos errores, de hacer las críticas de un modo amable, de iniciar juntos alguna actividad (salir a caminar, tomar algún curso que les interese). Es la ocasión para ser creativos y encontrar nuevos desafíos a la vida matrimonial.

Oportunidad para compartir. La relación con los hijos que se han ido no se acaba, sino que simplemente toma otra configuración. La relación puede ser más relajada, sin tantas responsabilidades para los padres y ser ampliamente disfrutada por todos.

Oportunidad para un nuevo rol. Cuando nacen los nietos vienen a llenar nuevamente de bullicio la casa de los abuelos. Disfrutar con ellos, descubrir sus talentos, reír con sus ocurrencias y compartir sus juegos, abre una nueva y hermosa dimensión dentro del ser humano.

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

AMAR CON LIBERTAD

Es saludable que la emancipación de padres e hijos comience mientras se comparte el hogar. Esto puede ocurrir si los padres ayudan a sus hijos a asumir responsabilidades, en la medida que lo va permitiendo su evolución personal. También animándolos a vivir de forma independiente, potenciando su autonomía con frases y actitudes.

No son pocos los hijos que, deseosos de independizarse y con posibilidades de hacerlo, demoran en irse de casa por no causar en sus padres esta penosa sensación de vacío. Y son muchos los padres que, con la mejor voluntad, frenan la emancipación de sus hijos y la suya propia, como reacción ante el miedo a las incertidumbres que depara el futuro.

Pensar que vamos a tener a nuestros hijos hasta que cumplan veinticinco o treinta años es algo completamente incierto. Para que ellos se vayan de nuestro lado no hay una edad exacta, ni un motivo definido. Puede suceder que antes de los veinte alguno de ellos tenga la posibilidad de irse a estudiar a otra ciudad e incluso a otro país, y nos veamos obligados a enfrentar esta realidad que, aunque difícil, se trata de algo beneficioso para ellos.

Lo importante es amar a nuestros hijos con todo el corazón pero no sentirnos dueños de

ellos. Cuando se ama con libertad no existen apegos enfermizos y experimentamos sentimientos sanos. Disfrutamos de todo lo bueno que le sucede a nuestros hijos, aunque en ocasiones esto implique pérdidas y dolor.

Cuando uno quiere a alguien, con todo el corazón le desea las mejores cosas, goza con sus triunfos, apoya sus proyectos, lo anima a salir adelante, le da confianza para que no sienta miedo y se siente feliz cuando ve feliz al otro. Por eso, aunque sea bastante duro ver que sus hijos se van de su lado, porque quieren conquistar otras regiones o porque encontraron una nueva razón para vivir, debe alegrarse y compartir su felicidad.

Los celos son un sentimiento que no sólo se siente en la vida de pareja, también se da con los amigos, los colegas y, por supuesto, con los hijos. Cuando los celos son enfermizos, coartan, y cuando se ama profundamente no se puede limitar la libertad. Disfrute de sus hijos donde quiera que estén. Usted hizo su vida fuera de la casa de sus padres, por eso, ahora que sus hijos quieren hacer lo mismo... apóyelos.

Ver que la persona que ayudó a formarse, que vio crecer, que aprendió de usted y maduró a su lado, alza su vuelo y se atreve a conquistar el mundo por sus propios medios, es algo que tiene que llenarla/o de satisfacción. Es algo que tiene que inundarla/o de alegría y que jamás debería perpetuarse como un sentimiento de dolor.

Alégrese, porque esa persona que nació y creció con usted, ahora comienza a dar sus propios frutos. Si bien sentirá angustia o tristeza en el momento en el que sus hijos decidan labrar su propio camino, ¡apóyelos y confíe en ellos!

NO SOBREPOTER

La tendencia sobreprotectora de algunos padres propicia que los hijos manifiesten dudas a la hora de tomar decisiones y que necesiten apoyo permanente, ya que están acostumbrados a la orientación y el resguardo de sus padres. Hacer cosas en su lugar, hablar y pensar por ellos, decidir por ellos, proveerles de todo lo que necesitan, no sólo frena la emancipación de los jóvenes sino que, además, refuerza la necesidad que los padres tienen de sus hijos.

Padres e hijos son entidades independientes que hacen una parte del camino juntos, admitiéndose y abordando las situaciones, marcándose límites y objetivos comunes y propios, y amándose como partes de una unidad familiar. Se es padre o madre porque existen los hijos y viceversa. Y el máximo exponente de la emancipación es que padres e hijos dispongan de un territorio propio y viviendas independientes.

Fomentar la autonomía de los hijos propicia la independencia de los propios padres. Los hijos valorarán la vida independiente y se esforzarán por alcanzarla en la medida que sus padres hagan lo mismo por su propia autonomía. No hay que temer a la independencia, porque si se gestiona bien no supone ausencia, desvinculación ni abandono. La independencia responsable y consciente proporciona la auténtica libertad, esa que puede habilitar entre padres e hijos un espacio de dependencia deseada y equilibrada, bien distinta de aquella basada en lazos enfermizos.

VIVIR Y DEJAR VIVIR

Practicar el respeto entre hijos y padres supone reconocerse mutuamente ámbitos de libertad,

de crecimiento personal y de vida propia. Hay que ir preparando a los hijos para que acepten su independencia con todas las consecuencias. Las obligaciones respecto a los hijos deben ser cada vez menores. Los padres necesitan recuperar esos espacios de libertad que dejaron muchos años a un lado ante la prioridad de sacar adelante a sus hijos, de educarlos y ayudarlos.

Algunas mujeres se siguen aferrando a su papel de madre para sentirse seguras y útiles, y reprochan a los hijos su desapego. Parece que quisieran seguir manteniendo ese vínculo, ese metafórico cordón umbilical, que frena o impide la emancipación de los hijos.

Existen distintos tipos de paternidades que obstaculizan, o no, la independencia de los hijos. Entre ellos encontramos:

- Padres desapegados y distantes. Viven la relación paterno-filial con cierta frialdad. Habitualmente confían la educación de sus hijos a instituciones u otras personas desde los primeros años porque viven fundamentalmente para sí mismos. Es una emancipación que no surge desde el amor, sino desde el egoísmo. Los vínculos entre padres e hijos son débiles. Estos padres ejercen desde muy temprano el derecho a la emancipación, abusando de él.

- Padres posesivos y absorbentes. Todo es desvelo y preocupación. Los hijos nunca están suficientemente maduros, "siguen siendo niños...". En el fondo, subyace la inseguridad de uno o ambos padres que necesitan desempeñar ese papel para sentirse bien y para dotar de sentido a su vida. No sólo no se emancipan a medida que el hijo crece sino que frenan la emancipación del mismo. Así, sobreviene la crisis cuando el

hijo o hija abandona el hogar. Y como no obtienen la recompensa a sus desvelos, se quejan: “¿Para esto crié hijos?”.

- Padres razonablemente emancipados. Desde un principio entienden que tener hijos significa aceptar un proceso de individualización por ambas partes. El hijo es cada vez más él mismo, más separado de los padres y de los otros hermanos, y los padres son también cada vez más autónomos. Esta actitud respetuosa permite que los hijos crezcan en responsabilidad, con capacidad de tomar decisiones. Y que los padres vayan recuperando su identidad como hombre y mujer -no sólo como padre y madre- y su capacidad de vivir experiencias y actividades al margen de los hijos.

Es necesario que los padres se desarrollen y se potencien en el ámbito de la pareja y como personas individuales, con el mismo empeño que ponen en sus hijos. Esto implica que, cuando los hijos todavía siguen en casa, encuentren espacios y tiempo para sí mismos.

Es saludable mentalizarse para no entablar con los hijos una relación mercantilista. No es bueno esperar, ni querer recibir de los hijos tanto como se les da. Si no, probablemente se vivirán varios momentos de decepción.

La Biblia enseña: “*Ustedes, como hijos amados de Dios, procuren imitarlo. Traten a todos con amor, de la misma manera que Cristo nos amó y se entregó por nosotros*”(3)

Emanciparse de los hijos, vivir la maternidad o paternidad desde otra perspectiva, es una etapa más del proceso de ser madre o padre. Amar con libertad no significa dejar de interesarse por

lo que les ocurre a los hijos ni renunciar a la relación familiar. Simplemente, es articular una nueva forma de relación, que si bien a veces cuesta asumir y aplicar, permite un desarrollo satisfactorio tanto a padres como a hijos.

SOLOS OTRA VEZ

Cuando los hijos se van la pareja vuelve a encontrarse sola, como cuando estaban recién casados, aunque sin la pasión de los primeros años, ni el reto de tener que consolidar un futuro profesional y sacar adelante una familia.

Esos años en que los hijos han estado en el hogar pueden haber servido para unirlos más o para separarlos. Ahora es el momento en el que aparecerá a las claras en qué se ha empleado el tiempo. Ahora aflorarán con más fuerza esos problemas que antes quedaban tapados por la presencia de los hijos, o se disfrutará con mayor tiempo y energías de la relación que se construyó antes y durante la estancia de los hijos.

Cuando los hijos se van es preciso que la pareja se reubique. La lógica de funcionamiento de la casa se modifica. Los padres se dan cuenta que son más grandes que antes. Deben encargarse de ellos mismos, ocuparse de su pareja. Esto implica aceptar la propia vejez y, de alguna manera, afrontar un balance de la vida. Evaluar las cosas que se hicieron y las que no, las que se desean realizar, los sueños. Pero, a veces, volver la mirada sobre sí mismos es complicado, y muchas parejas terminan separándose, pues sus hijos eran lo que las mantenía unidas.

Cuando los hijos se van, los padres deben pasar por un momento de duelo, un período de

elaboración de la pérdida, pues la vida ya no será la misma. Es necesario que se reubiquen en su cotidianidad y frente a sus deseos.

Puede haber pasado que el matrimonio haya sufrido un lógico deterioro, con el paso de los años y las dificultades atravesadas. He aquí una oportunidad para enmendar viejos errores. Si las relaciones no se cuidan, dejan de desarrollarse como es debido, y finalmente mueren.

Ha llegado el momento de dedicarse por entero a disfrutar de la vida en pareja. Es normal que en los últimos años se hayan dejado de hacer aquellas cosas que se hacían cuando eran novios y que tanto les gustaba. Es hora de disfrutar al máximo de la compañía de nuestro cónyuge, y aprovechar para salir a cenar, ir al cine, conocer lugares nuevos, etc.

Debemos pensar siempre que el hecho de que nuestros hijos se vayan de casa, y sean independientes, es también nuestro éxito. Durante muchos años hemos luchado para que aprendieran a ser autosuficientes y lo hemos conseguido.

CÓMO CONTINUAR

Fueron muchos años dando todo por los hijos, cuidar su salud y su educación, que se desarrollaran íntegros y estuvieran preparados para seguir su propio camino. Ellos ya partieron, y nuevamente es tiempo de pensar en usted, su pareja, y en todos aquellos proyectos postergados que podrá realizar. Para evitar la caída en la soledad y el desánimo, esta etapa requiere respuestas prácticas y positivas. Este es el momento de ponerse creativos y sacar el mejor partido de la situación.

SUGERENCIAS PRÁCTICAS

Diferentes especialistas recomiendan a los padres que transitan esta etapa de la vida:

- Asuma que “nido vacío” significa ausencia de los hijos en la vida cotidiana, pero también plenitud de espacio propio y exclusivo para el padre y la madre.
- Si hay dolor, sea sincera/o. Hay que vivir con naturalidad el duelo de la pérdida. Manifieste y comparta con palabras esos sentimientos de dolor, soledad y miedo ante la nueva etapa. El silencio o los intentos de disimular lo que se siente no conducen a nada, sólo perpetúan el malestar.
- Reconozca los aspectos positivos de lo que acaba de concluir y de la etapa que se abre.
- Distinga lo que ocurre en esta etapa de otros síntomas que pueden llegar al mismo tiempo: la menopausia, la jubilación, el miedo a la muerte. A cada cosa lo suyo.
- Con respecto al espacio disponible en la vivienda, puede entusiasmarse transformando el ex dormitorio de su hijo o hija en una habitación que ahora usted pueda ocupar o, decide que es el momento de estrenar una vivienda más acorde con su nueva etapa. Un lugar a su medida y gusto, entretenido y fácil de manejar.
- Ahora que además de espacio y tranquilidad, dispone de tiempo, considere las posibilidades: un hobby viejo, aprender uno nuevo, otro trabajo, un viaje, un programa de lectura en casa, la oportunidad de ponerse al día con su correspondencia, de poner todas esas fotos familiares en álbumes o de reordenarlas.
- Tan pronto como su agenda y su presupuesto se lo permitan, organice un viaje. Dese el gusto

de escoger el destino e itinerario libremente. Aún cuando vaya muy cerca o a un lugar que ya conoce, disfrute el momento que vive. Quizá el primero de su vida en que gozará de madurez e independencia simultáneamente. Sin duda, una combinación ideal.

- Explore las posibilidades de relacionarse con su hijo o hija a la distancia. Intente ayudarlos en un momento que también para ellos es difícil. Si tienen poco tiempo, ofrézcase para hacer algunos encargos o cocine con ellos ese plato que tanto disfrutaban en casa, para que puedan seguir haciéndolo ahora en su propio hogar. Las alternativas son infinitas, desde explicar ciertas cosas hasta enviarles de regalo un juego de toallas que sabe que desean, pero les resultan demasiado costosas.

- Pregúntese cómo quisiera estar a los 80 años, respecto de su vida personal, sus amigos, sus hobbies, sus pasiones, trabajo; como disparador del convencimiento para comenzar a disfrutar un poco más. Póngase objetivos y sepa lo que quiere lograr.

- Retome proyectos interrumpidos de su vida que no pudo concretar por una u otra razón.

- Potencie el reencuentro con su pareja, llenándolo de salidas, sorpresas, mimos, diálogos y relaciones amorosas y sexuales satisfactorias para ambos. La descendencia se fue y no vendrán más hijos, pero... la creatividad y empuje de una pareja revitalizada puede generar frutos de otra naturaleza, tan o más satisfactorios.

- Reorganice su tiempo, de modo que dedique unas horas cada día al ejercicio físico, a las salidas y a entretenimientos diversos.

- Propicie encuentros con amistades, quizás algo desatendidas porque había otros frentes (en

especial, los hijos) a los que prestar atención.

- Aplique el método de la “obligación inventada”. Consiste en establecer un horario para realizar las labores cotidianas de una forma más o menos metódica. Si llena su día y agenda con cosas para hacer es más difícil que se sienta desocupada/o y aburrida/o. Además, deberá programar también sus actividades de ocio y seguir lo más fielmente posible esta agenda.

- En el caso de las mujeres que están viviendo la menopausia, la prescripción de estrógenos o de melatonina puede estar indicada si duermen mal o sus niveles hormonales están muy bajos. Sin embargo, más útil parece ser una terapéutica de tipo social, a través de la cual la mujer siga considerándose mujer.

- Si la mujer descuida su aspecto físico es importante aconsejarle que procure arreglarse y llenar su tiempo con actividades de carácter social o intelectual. Puede leer, estudiar, inscribirse en cursos, participar en asociaciones benéficas. El psicoanálisis o la consulta a un consejero espiritual son también opciones convenientes.

- Una buena sugerencia, más si se es una persona viuda o separada, es adoptar una mascota. Es una manera de canalizar angustias en algo positivo. Si usted es una de esas personas que siempre quiso tener un perro o un gato pero no tenía tiempo para cuidarlas o espacio para que estén cómodas (o simplemente nunca se animó a tenerlas), ésta es su oportunidad.

Por último, tenga en cuenta que la relación con sus hijos no se terminó, sino que se modificó, mudó de ropas. También es una oportunidad para enriquecerla. Busque nuevas maneras de estar en contacto con ellos, ya sea por teléfono,

carta, o aprovechando las nuevas tecnologías de Internet (correo electrónico, programas de mensajería instantánea, etc.). Recuerde que nunca dejará de ser el padre o la madre de su hijo. Simplemente su rol ya no será el mismo porque su hijo tampoco es el mismo, fue creciendo y ya no es más ese adolescente que necesitaba un reto. Ser padre y consejero de un hijo adulto es también una tarea vital, que es preciso tomar con renovada responsabilidad.

Si de todas maneras el proceso le está resultando una carga difícil de sobrellevar, no es necesario que lo enfrente solo o sola. Pueden bastar algunas conversaciones con amigos que están viviendo lo mismo, quizá necesite intentar con una terapia o puede recibir ayuda participando en una iglesia y acudiendo a un consejero espiritual.

Uno de los textos más conocidos de la Biblia dice: *“Dios es mi pastor; nada me falta. En verdes praderas me hace descansar, me conduce a aguas tranquilas, me da nuevas fuerzas y me lleva por caminos rectos... Aunque pase valles oscuros, no temeré peligro alguno, porque tú, Señor, estás conmigo... Tu bondad y tu amor me acompañan a lo largo de mis días, y en tu casa, oh Dios, por siempre viviré.”* (4)

Estas palabras animan a confiar en Dios, a dejar que Él nos guíe. Confiando en Dios nada nos va a faltar. La fe brinda capacidad de amar como la que tuvo y tiene Jesucristo, quien sacrificó su vida por todos y no pidió nada a cambio. Fue el mismo Jesucristo quien dijo: *“Vengan a mí todos ustedes que están cansados de sus trabajos y cargas, y yo los haré descansar”* (5). Acuda a Dios si se siente sobrecargado,

abrumado por sus sentimientos. Este “*Vengan a mí*” de Jesucristo es una clara invitación a presentarnos ante Él como somos y estamos, con nuestras debilidades, nuestros errores, nuestras limitaciones.

Usted puede “ir” a Jesucristo y encontrarse con Él leyendo y meditando sus palabras, que se encuentran en la Biblia; participando en una iglesia para recibir sus mensajes, su perdón, y compartir la vida con quienes confían y se fortalecen en Dios. También puede hacerlo tomándose un tiempo para hablar directamente con Él, mediante una sencilla oración. Decir por ejemplo: “Señor, me siento muy triste porque se han ido mis hijos, entiendo que es algo natural, pero me duele mucho que estén lejos. Te pido que me ayudes a superar este momento. No dejes que me encierre y deprima. No dejes que culpe o trate de retener a mis hijos. Dame fuerzas para continuar con alegría la vida.”

En Jesucristo encontrará consuelo para el dolor. Sabiduría para reordenar la vida. Fortaleza para afrontar las situaciones difíciles. Confianza para renovar lo que sea necesario: objetivos, actitudes, relaciones.

Enseña la Biblia: “*El que está unido a Cristo es una nueva persona. Las cosas viejas pasaron; se convirtieron en algo nuevo. Todo esto es la obra de Dios.*” (6). En Jesucristo tenemos, hoy y siempre, un compañero ideal para transitar la vida. Él dijo: “*Por mi parte, yo estaré con ustedes todos los días, hasta el fin del mundo.*” (7) ¡Confíe en Jesucristo para transitar positivamente éste y todos los momentos de la vida!

Usted decidirá la mejor manera de sobrellevar la separación de sus hijos. Lo importante es no estancarse en el dolor, perdiendo la posibilidad de disfrutar el momento, y sentirse orgulloso/a de su logro: usted crió y educó a ese hijo que ahora comienza a ser autónomo e independiente. Este es un gran motivo para celebrar.

CONCLUSIÓN

Si bien la partida de los hijos del hogar es un período que se vive con nostalgia, tristeza e incluso depresión, es también una oportunidad para que las personas y la pareja comiencen una nueva etapa.

Si una pareja verdaderamente se ama, un hogar nunca quedará sin calor, sin expectativas, sin objetivos. Cuando los hijos se van, la familia pierde parte de su actividad, vida y alegría. Sin embargo, si la persona o el matrimonio tiene un proyecto de convivencia válido por sí mismo, el Síndrome del Nido Vacío no sólo puede superarse sino que incluso en ocasiones ni siquiera llega a manifestarse con fuerza.

Cuando los hijos se van es un momento que conduce a mirarnos y evaluar: ¿Cómo estamos viviendo? ¿Estamos disfrutando? ¿Tiene sentido nuestra vida más allá de los hijos? Y para mirarse minuciosamente es de gran ayuda un espejo, que posibilita ver partes que a simple vista están ocultas. El espejo más claro, el que más fielmente refleja lo que somos, es Dios. Él nos conoce como nadie, es justo, objetivo, e imparcial.

La Biblia narra la vida del apóstol Pablo, un hombre común con problemas comunes, que en

determinado momento se encontró delante del gran espejo: Dios. Al principio no quería mirar, temía verse como realmente era. Pero el espejo siempre está ahí, y de una u otra manera refleja lo que somos. En un momento Pablo levantó sus ojos, se vio reflejado y aceptó su condición. Fue entonces cuando comprendió el gran amor de Dios, quien mostraba claramente sus debilidades y pecados, pero no para avergonzarlo o recriminarle, sino para ayudarlo. Así comenzó una nueva etapa en su vida, con una nueva visión. *“No quiero decir que ya lo haya conseguido todo... lo que sí hago es olvidarme de lo que queda atrás y esforzarme por alcanzar lo que está delante, para llegar a la meta y ganar el premio celestial que Dios nos llama a recibir.”* (8)

Para ser felices es esencial descubrir el propósito de nuestra vida. Al igual que el apóstol Pablo podemos contar con la vital guía de Dios. Él nos ama, nos perdona mediante Jesucristo, y nos guía a descubrir el sentido de la vida. Entonces se afrontan las etapas de la vida con optimismo, se disfruta plenamente de las mismas, y se sigue adelante hacia nuevas y diferentes etapas de crecimiento y superación.

CITAS

- 1- Génesis 1:27-28 y 2:24
- 2- Salmo 127:3-4
- 3- Efesios 5:1-2
- 4- Adaptación del Salmo 23
- 5- Mateo 11:28
- 6- 2 Corintios 5:17-18
- 7- Mateo 28:20
- 8- Filipenses 3:12-14

BIBLIOGRAFÍA

- Mc. Doweil, Josh. *A la imagen de Dios*. Editorial Vida, Miami. 1985.
- Barylko, Jaime. *El significado del sufrimiento. La esencia del milagro de la vida*. 1 a Ed. Bonum. Argentina. 2001. 226 Págs
- Barylko, Jaime. *Los hijos y la religión*. 1 a Ed. EMECÉ. Argentina. 2000.
- De Blas, Mariano. *El matrimonio se estrena cada día*. Desarrollo y Formación Familiar A. C.
- Castillo Fernández, Rosaura; Nuez Vicente, Cristina. *Síndrome del Nido Vacío*. Comisión de Psicología De Clínica y de la Salud del Colegio Oficial de Psicólogos de La Rioja. www.copsrioja.org
- Christenson, L; Howard, G. *El Orden de Dios para la Familia*. Trad. por Ángel Carrodegas. EEUU, Betania, 1988. 77 Págs.
- Del Casale, Franco. *La Pareja: El arte de compartir la vida*. Salerno 1988.
- Dios Habla Hoy: La Biblia en Versión Popular*. EEUU, Sociedades Bíblicas Unidas, 1995
- Gibran, Khalil. *El Profeta*. Trad. Por José Manuel Vergara. Chile. Editorial Pomaire. 1983. 132 Págs.
- Lieberman; Wheeler y otros. *Manual de terapia de parejas*. España, Desclée Brower 1987.
- Pozas, Diana de. “Comunicación entre esposos”. Desarrollo y Formación Familiar A. C.

Sánchez Monge, Manuel. *Serán una sola carne... Estudio interdisciplinar sobre el matrimonio y la familia*. Sociedad de Educación Atenas. Madrid 1996.

Torricelli, Flavia. “Amar en tiempo de crisis”. La Maga. 19 de noviembre de 1997.

Wright, Norman. *Claves para una comunicación en el matrimonio*. Trad. por Silvia B. Fernandez. 1ª ed. Colombia, Unilit, 1994. 330 Págs.

Wagner, Maurice E. *La sensación de ser alguien*. Editorial Caribe, Miami. EEUU. 1977