

# EL NIDO VACÍO: EL REENCUENTRO DE LA PAREJA CUANDO LOS HIJOS SE VAN

JOSÉ MARTÍN JUÁREZ

¿Y qué hacer cuando se van? ¿Y si no se van? ¿Y si quieren pero no pueden? ¿Y si cuando se van no se van como a nosotros nos gustaría que se fuesen?

Estas y otras preguntas asaltan a los padres en más de un momento cuando los hijos están terminando su formación, van encontrado su hueco en el mundo laboral y mantienen, o no, una relación afectiva profunda fuera de nuestro alcance. En este apartado no se va a entrar en la situación actual – en la que el abandono del hogar se produce más tarde que en décadas anteriores por razones sociológicas y económicas –, sino en el hecho en sí de su marcha y en cómo responde el matrimonio ante este caso.

Es decir, no pasa más que lo que tiene que pasar. El joven, ya adulto, tiene que salir al mundo a ocupar su lugar, a vivir su vida, a formar su familia si así lo desea. Debe abandonar el hogar que le vio nacer, que le ha dado cobijo, que ha contribuido a su formación personal, que le ha incorporado los valores y los recursos personales para enfrentarse a las nuevas situaciones que la vida le va a ir colocando por delante.

Si la educación que como padres han llevado a cabo con los hijos ha ido dirigida a procurar la emancipación, la autonomía, la solidez personal, la capacidad para afrontar lo que pueda venir, la estabilidad emocional – entre otros principios –, estarán preparados para dar el salto y lo darán cuando llegue el momento.

Pero ¿y la madre?, ¿y el padre?, ¿cómo reaccionan cuando llega ese momento en que el/los hijo/s se va/n marchando? Porque no es igual cuando se va el único, que cuando uno a uno – paulatinamente –, se van marchando; aquí probablemente es la salida del último vástago lo que puede resultar más desgarrador, sobre todo para la madre. De hecho la expresión *síndrome del nido vacío*, que se emplea en psicología clínica, hace referencia a esta situación que puede ser vivida por los padres con verdadera angustia, pues se dan cuenta de que ya no son tan necesarios como antes, lo que genera sentimientos de inutilidad, de vacío, de soledad. Especialmente es así en la madre, ya que por lo general su proyecto de vida giraba de modo especial en torno a los hijos, sus necesidades, sus problemas, olvidando su propio desarrollo personal.

A algunas madres les cuesta separarse emocional y físicamente de sus hijos. Si hay varios chicos, la salida de cada uno se ve como una pérdida casi irreparable. Si además – como suele pasar en todas las familias –, hay uno “más apegado” a la madre, el pequeño en muchos casos, los sentimientos de la madre antes descritos son más fuertes. La sensación de vacío que provoca la ausencia del hijo querido (o más cercano) puede llegar a hacerse

insoportable y desembocar en un problema para la madre, para la pareja y para la nueva relación con ese hijo que ha emprendido su camino fuera de las seguridades del hogar materno.

- ¿Qué te sugiere la expresión “nido vacío”?
- ¿Cómo recuerdas que fue tu salida del núcleo familiar?
- ¿Cómo crees que se sintieron en ese momento tus padres?
- ¿Cómo estáis viviendo en vuestro matrimonio la salida de los hijos del ámbito familiar?

## ¿DE QUIÉN SON LOS HIJOS?

Así, cuando los hijos se van de casa, algunas madres pasan de sentirse el centro de todo, de ser imprescindibles, a no saber qué hacer con su tiempo libre, a no saber cómo llenar su vida. Esto se hace más real en el caso de las madres que no han trabajado fuera de casa y no han construido un rol profesional, o en el caso de los padres que no han desarrollado otros intereses más que los hijos, pero puede darse de hecho en cualquier otra situación **si no reconocen que los hijos conforman una realidad que debe ser distinta a la suya.**

Muy probablemente, la mejor manera de evitar situaciones similares es entender desde que los niños nacen, que ellos no nos pertenecen y que nuestra misión como padres es acompañarlos, guiarlos, **vivir con ellos y no para ellos.** Por lo tanto, los padres y madres para quienes su vida eran sus hijos, deben crearse nuevas obligaciones, generar otro tipo de actividades lejos del hogar cuando los hijos se hacen adolescentes – como los voluntariados –, y desde ahí, comenzar un alejamiento gradual que permita a los padres tener una vida como individuos lejos de los hijos.

Y quién sino el gran poeta y pensador libanés, Kahlil Gibrán, para decirnos con hermosas palabras lo que son los hijos

*Vuestros hijos no son hijos vuestros.  
Son los hijos y las hijas de la Vida, deseosa de sí misma.  
Vienen a través de vosotros, pero no son vuestros.  
Y aunque vivan con vosotros, no os pertenecen.  
Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos.  
Porque ellos tienen sus propios pensamientos.  
Podéis albergar sus cuerpos, pero no sus almas.  
Porque sus almas habitan en la casa del mañana  
que vosotros no podéis visitar, ni siquiera en sueños.  
Podéis esforzaros en ser como ellos,  
pero no intentéis hacerlos como vosotros.  
Porque la vida no retrocede ni se detiene en el ayer.  
Vosotros sois el arco desde el que vuestros hijos,  
como flechas vivientes, son impulsados hacia delante.  
El Arquero ve el blanco en la senda del infinito*

*y Él os doblega con Su poder para que Sus flechas vayan veloces y lejanas. Dejad, alegremente, que la mano del Arquero os doblegue. Porque, así como Él ama la flecha que vuela, así ama también el arco que permanece estable.*

Puede ser algo doloroso la salida del hogar de un hijo. Siempre lo son las despedidas. Sin embargo, y siguiendo a Khalil Gibrán, las flechas lanzadas con amor llegarán a su destino, pero no a cualquier destino. Los hijos criados en un hogar donde no han faltado valores como: *alegría, confianza, fidelidad, fortaleza, generosidad, sinceridad, tolerancia y amor* (ANTONIO ESCAJA, Madrid 2003), a los que se podrían añadir *la ternura, el sentido del humor y una exigencia razonada y razonable*, tienen muchas posibilidades de alcanzar una vida plena y feliz, pues dispondrán de un amplio abanico de recursos para superar adversidades y contratiempos. Por lo tanto, tengan los padres una visión optimista del hijo que se va; reflexionen sobre lo que han hecho, sobre todas las cosas que han hecho bien – por encima de los fallos involuntarios –, y sobre los posibles errores cometidos a la hora de la educación; valoren todo lo positivo y esperen, todavía algo más, a recoger los frutos de tantos desvelos.

El comportamiento en el trabajo (responsabilidad, honradez, trato con los compañeros, relaciones con los superiores y los inferiores) la manera de relacionarse con su cónyuge (atención, respeto, distribución de tareas en el hogar), su conducta familiar y con los hijos darán una buena medida del trabajo “preventivo” de los padres. Sí, hablamos de actuación preventiva porque la educación debemos entenderla desde este punto de vista; educamos a los hijos para que sean buenas personas, íntegros, comprometidos... y para que no sean insolidarios, irrespetuosos, amorales, incívicos... Es decir, como padres tratamos de inculcar determinados valores para armar de recursos personales, éticos, a los hijos, capaces de enfrentarse a las duras situaciones de la vida, a las fuertes tentaciones de la vida fácil centrada en un materialismo alienante, y para evitar que se conviertan en aquello que nuestra formación rechaza.

- ¿Qué sentimientos produce en ti el primer verso “vuestros hijos no son hijos vuestros”?
- Sobre los valores señalados anteriormente, ¿crees que han formado parte, que forman parte, de tu vida en familia? ¿Falta señalar alguno? ¿Cuál?

## AFRONTAR EL REENCUENTRO

Para reflexionar sobre este aspecto, vamos a recordar con Luis Rojas Marcos (Madrid, 2003 ) cómo la llegada de los hijos y su presencia han ido cambiando también la vida de los padres y su propia forma de relación, influyendo poderosamente en las distintas etapas evolutivas que la familia pasa y más adelante señalaremos. Así, dice el reconocido psiquiatra: *“Los niños condicionan significativamente a los padres y su estilo de vida. Son con frecuencia una fuente inmensa de gratificación y de incentivo para sus progenitores, ensalzan su identidad, contribuyen a expandir su repertorio emocional y sirven de cemento que une o solidifica su unión. Pero, al mismo*

*tiempo, cambian por completo la dinámica de la pareja, empezando por el tiempo que restan a su intimidad o a la dedicación exclusiva del uno al otro. El matrimonio con hijos, tarde o temprano, se vuelve más una relación entre padre y madre que entre hombre y mujer...”.*

Y ahora, en la *prodigiosa* década de los cincuenta a los sesenta, cuando las personas alcanzan una plena madurez personal, una experiencia vital amplia y profunda, cuando los esposos han atravesado momentos conflictivos y han tenido que ir adaptándose a las nuevas situaciones que los hijos y la vida han ido poniendo en su camino, cuando han tenido que ir reconstruyendo y reafirmando su amor y sus relaciones, aparece una vuelta a la soledad de la pareja que hay que retomar.

Ya no hay esa ilusión ni esa pasión de *los veintitantos*, hay una unión realizada a base de mucho esfuerzo por parte de ambos, en la que la *“pareja desarrolla y refuerza los lazos de ternura, el apego, la confianza, la seguridad, los intereses mutuos y la lealtad”* (Rojas Marcos, 2003), conceptos sobre los que se cimentará la relación en los años venideros. Ahora se produce un reencuentro de la pareja. Puede ser, debe ser una etapa fructífera si los cónyuges capitalizan la historia pasada y se proyectan hacia un desarrollo personal y conyugal edificando una nueva relación y *llenando el nido vacío*. Tienen que volver a funcionar como “marido y mujer” más que como “padres de los niños” tal y como se habían ido acostumbrando poco a poco, y nos indicaba el Doctor Rojas Marcos.

Los padres siguen siendo padres de los hijos que ya no están y que los necesitan pero de otra manera: apoyo, consejo, aliento, escucha... Desde la distancia, **manteniéndose prudentemente lejos de su entorno vital y convenientemente cerca a nivel emocional**. Si se dan cuenta de esto, de que los hijos necesitan su espacio, como los padres necesitaron en su momento del suyo, y de que para los padres es una oportunidad de retomar aspectos nuevos en su relación como matrimonio y/o de hacer frente a la nueva etapa como un reto personal para cada uno por separado y para los dos conjuntamente, la vida seguirá siendo maravillosa.

La etapa que se les abre les ayudará a seguir creciendo y les permitirá continuar disfrutando de los hijos, de sus avances, de sus éxitos y de los nietos, si llegan. La familia se apresta a un nuevo desafío dentro de su ciclo vital. Tradicionalmente, en lo que es su recorrido, se han ido señalando estas etapas: *formación de la pareja, la familia con hijos pequeños y la edad escolar, la familia con hijos adolescentes y la formación profesional, la emancipación de los hijos en la mitad de la vida de la pareja y la familia en la tercera edad*. Cada estadio que el matrimonio va superando supone una adaptación de la pareja y del núcleo familiar. **La facilidad de adaptación y la flexibilidad del sistema familiar** para irse ajustando y acomodando a cada nuevo ciclo son dos predictores de éxito, que hablarán bien del matrimonio, de los hijos y del futuro que les espera.

Lógicamente, hay matrimonios mejor preparados que otros para afrontar este reto; hay personas *mejor educadas* que otras para encarar el casi ya

último estadio previo a la jubilación: cuando los esposos, desde el inicio de su relación en común, tienen claro que el objetivo de la crianza de los hijos tiene que ver más con ellos que con sí mismos; es decir, cuando tienen claro que la educación de la prole, el amor a los hijos, supone la preparación de éstos para afrontar la vida sin los padres, para darles la mejor preparación profesional posible de cara a su acceso al mundo del trabajo, y la mejor formación integral para su desarrollo como personas responsables, eficaces, solidarias, afectivas, poco apegadas a lo material pero sí a las necesidades humanas.

Cuando los cónyuges han estado siempre convencidos de que necesitaban dedicarse tiempo mutuamente y buscar momentos de intimidad y de tranquilidad para hablar, acariciarse, tener relaciones íntimas, dialogar acerca de tal o cual problema; cuando han sido capaces de renunciar en muchos momentos, de manera natural, a sus intereses inmediatos en beneficio del cuidado y la atención a los hijos; cuando el amor de los padres ha sido, es, el amor incondicional que piensa no tanto en sí sino en las necesidades y el futuro de los hijos, el tránsito de una etapa a otra, es más sosegado, menos conflictivo. Se ve de manera positiva, se elimina tensión emocional y ansiedad.

Si nos acordamos de Saint-Exupéry y de su célebre *Principito*, podemos recordar aquello de que “*no se ve bien sino con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos*”. Siguiendo esta línea argumental, las dos personas que han crecido juntas, han educado juntas, han “*mirado en la misma dirección*”, han establecido “*lazos*”, se “*han hecho únicos*” el uno para el otro, “*han perdido tiempo*” para dedicárselo mutuamente, han “*regado sus rosas*” día a día... estarán perfectamente preparadas para abordar los sentimientos contradictorios que van a albergar. Alegría y tristeza por la marcha; recuperación de la intimidad recobrada y sensación de soledad.

Esto no quiere decir que no haya algún que otro sobresalto, que no surjan preocupaciones razonables por la nueva vida que los hijos acometen; que no aparezcan inquietudes por los puestos de trabajo, por las relaciones afectivas de los hijos con las parejas respectivas, por la manera en que los padres van a relacionarse con estas personas, nuevas para ellos y muy importantes para sus hijos. De nuevo, si pensamos que los padres ven cumplido su sueño, su meta – **ese logro anhelado de la emancipación de los hijos** –, las cosas irán desenvolviéndose razonablemente. Fijémonos que hablamos de una meta, pero no de una meta que pone fin a nada, sino de un objetivo que abre una nueva puerta para continuar, en otra dimensión, la relación padres-hijos.

Los posibles sentimientos de tristeza, de pérdida, de vacío son normales, y deben entenderse como un proceso de duelo, que tendrá una duración determinada, por lo que es difícil aventurar cuánto pueden persistir sus efectos. Aquí, **la unión de la pareja, el apoyo mutuo, el buscar nuevas iniciativas e ilusiones, el no quedarse apegado a los chicos es una herramienta básica para dar un paso hacia delante**. En muchos casos, si la relación previa del matrimonio no era la más adecuada, una convivencia continuada sin otros elementos familiares en el entorno, puede agitar más de lo

necesario las relaciones personales entre los cónyuges e, incluso, puede derivar en una situación insoportable para uno o para ambos, que les lleve a tirar de los hijos en su propia conveniencia – utilizarlos de modo partidista –, pudiendo desestabilizar la andadura que ellos han iniciado y/o que conduzca a la separación.

En tales situaciones, pudiera ser más que conveniente recibir una ayuda terapéutica externa que les enseñe la mejor manera de vivir en común – con el respeto y el cariño necesarios –, los nuevos años que se les presentan. Con ayuda o sin ella, puede ser un buen momento para redefinir la pareja, para enmendar viejos errores y conflictos no resueltos, para emprender juntos actividades comunes. Tras largos años de vida en común: los primeros encuentros, el noviazgo, la boda, la llegada de los hijos, su crianza, el colegio, la adolescencia y sus tensiones, los estudios superiores, los posibles problemas económicos, la superación juntos de los conflictos del día a día; ahora hay algo más sólido en los matrimonios felices: **la capacidad de dialogar juntos, de cuidar con mimo la relación que les une, de tolerar mejor las diferencias del otro, y una mayor estabilización en ese amor conyugal que les ha hecho más fuertes** y que les permitirá envejecer el uno al lado del otro.

Ahora, los padres disponen de más tiempo para sí mismos y es cuando todavía por edad pueden realizar un sinfín de actividades y tareas que antes no podían por la dedicación a los hijos, tanto en tiempo como económicamente. Hay más espacio para poder salir con los amigos de toda la vida – quizá para recuperarlos –, viajar, descansar, incrementar la actividad sexual, disfrutar de la casa, participar en organizaciones solidarias, apuntarse a grupos deportivos o recreativos o culturales (el golf, la gimnasia, pasear, museos, conferencias, excursiones a lugares especiales...), practicar determinados *hobbies* (fotografía, video, pintura, ebanistería, bricolaje...) implicarse más en la vida de la parroquia. Siempre se podrá encontrar algo que dé un mayor sentido a nuestra vida. Esto es especialmente más importante en el caso de los padres o madres que se encuentren solos, por viudedad o separación.

Parece claro que las personas que han acabado cuidando solas a los hijos, y más si sólo ha habido un hijo, puedan encontrarse vacías al marcharse éstos. De ahí, la necesidad de tener un **tejido social**, una red de amistades y/o de familiares en quien poder apoyarse; de cara además a la última etapa de la existencia, cada vez es más manifiesto que la calidad de vida de los mayores está en función del número de personas con las que se relacionan. Si además, ese hijo era la razón fundamental de su vida, el eje básico en el que han volcado toda su afectividad, podemos tener aquí un posible grave problema, tanto para la madre/padre como para el hijo, pues muy probablemente éste se vea atosigado o agobiado por su progenitor/a que pretenda inmiscuirse demasiado en su vida o demande permanentemente atención. El cordón umbilical puede que todavía no se haya roto, lo que impedirá una vida personal y autónoma del hijo, que se sentirá afectivamente dependiente de la madre o, si es el caso, de ambos padres.

A veces, algo tan sencillo como adoptar una mascota puede ayudar a las personas en estos momentos y permitirles canalizar su afectividad, su tiempo, su energía y reconducir su angustia por otros derroteros más positivos. Un poco más adelante, la ayuda en la crianza de los nietos llenará sin duda la vida de los abuelos, a los que enriquecerá.

- ¿Cómo es la relación con vuestros hijos hora que se ha marchado de casa?;
- ¿Y con vuestras nueras o yernos
- ¿Estabais convencidos de que la emancipación de los hijos es la meta de su educación?
- ¿Habéis ido poniendo los medios adecuados para conseguir este objetivo?

## CONDUCTAS NEGATIVAS QUE DEBEN EVITARSE

Dentro de la diversidad de comportamientos insanos que pueden producirse a partir del vuelo de los hijos, vamos a señalar los más comunes:

- La madre se inmiscuye en la vida del hijo, entrometiéndose, criticando en exceso a la nuera o el yerno, limitando la vida independiente de los hijos, distorsionando sus relaciones y su forma de convivir y, quizá, provocando, la ruptura de esta nueva unión.
- La mujer y/o el marido desarrollan actividades al margen del cónyuge, cada uno va por su lado, no comunicándose sus sentimientos ¿Se teme un aumento en la convivencia? ¿hay poco que compartir?
- La pareja reencontrada se encierra sobre sí misma, viviendo sólo de la nostalgia y los recuerdos, sin proyectarse hacia fuera, encerrándose en la casa, arrojándose en los brazos del aburrimiento y la añoranza estéril. El peligro de la depresión acecha esta actitud.
- Ambos progenitores, o uno de los dos, adopta permanentemente posturas victimistas, llevando a cabo *vínculos patológicos afectivos* muy sutiles, acusando solapadamente de su soledad y de todos los problemas que tiene/n al hijo que se ha ido.

Si nos detenemos en un terreno más práctico ¿qué comportamientos del día a día deberán los padres evitar cuando el hijo o los hijos se van?

- Llamar al hijo continuamente por teléfono.
- Presentarse sin avisar en casa de los hijos.
- Opinar, generalmente para criticar, cualquier aspecto de la casa ya sea el color de las cortinas, la disposición de los muebles, el cuidado de las plantas, la comida...
- Intervenir en las discusiones puntuales que pueda tener la nueva pareja. Un *intrusismo* siempre peligroso.
- Hablar mal de la familia del yerno o la nuera.
- Si los padres son invitados a comer, criticar la mesa, los platos, el guiso...

- Encerrarse cada cónyuge en sus propios intereses y aficiones, sin compartir, sin ceder, sin dar gusto al otro, sin buscar aquello que les sea común.

Por lo tanto, qué actitudes y conductas serían las más sanas a raíz de lo señalado anteriormente:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- ¿Cómo has reaccionado tú ante la salida de los hijos?
- ¿Qué sentimiento actualmente es más fuerte?
- ¿Cómo sientes la ayuda de tu pareja en este momento?
- ¿Cómo definirías la relación con tus hijos y con sus cónyuges en este momento?

#### ASPECTOS COLATERALES DE IMPORTANCIA

Dentro de las situaciones y los aspectos influyentes en este cambio en el ciclo vital de la familia, vamos a señalar algunos de los que nos parecen más importantes:

1) El **momento vital** en que se encuentran los padres: sin hijos en casa, casi siempre sin problemas económicos de importancia, con los mayores a los que hay que atender, habiendo alcanzado ya estabilidad laboral y la mayor proyección profesional posible, algunos prejubilados o a punto. La mujer menopáusica o al menos premenopáusica; el hombre acercándose a su andropausia. En ambos casos, cambios hormonales que se unen a los que hemos mencionado ya aquí y a la percepción en algunos de que, pasados los cincuenta, poco nos queda por hacer en este mundo. El carnet de identidad señala una edad, pero eso no quiere decir que en esta etapa no se pueda pensar en los años futuros con la misma ilusión que cuando se era más joven.

Por el contrario, las personas llegan a esta fase vital con más serenidad, sabiduría, seguridad y experiencia. Con los hijos mayores encontrando su lugar en la sociedad, con amistades consolidadas y, en general, con una buena salud, los padres reencontrados, pueden, y deben, mantener un buen nivel de integración en la sociedad. Un **trabajo y unos compañeros agradables y un entorno familiar confortable** se convertirán en excelentes aliados.

2) Es posible que surja la necesidad de **cambio de domicilio**, tanto por razones de proximidad razonable a los hijos, o a alguno de ellos, como por encontrar un lugar más pequeño, más económico, más asequible y ajustado ante las nuevas necesidades de la familia. También puede ser una despedida dolorosa por los recuerdos que se van quedando atrás pero quizá vale la pena



estudiar esta posibilidad que tan buenas consecuencias puede aportar para el futuro.

3) En cualquier momento otro problema puede asediar a estos padres reencontrados, dispuestos a nuevos retos. Y es la situación en la que sus propios padres se están encontrando, ya en la década de los ochenta la mayoría, que les está haciendo volverse dependientes de sus hijos. Con lo que tienen un “nuevo frente” al que acudir: **la atención de sus mayores**. Si las circunstancias son complicadas y se demoran en el tiempo (enfermedades crónicas, viudedad de uno de los padres y dependencia afectiva y/o física), hay madres que cambian el cuidado de los hijos por el de los padres y hay padres que no pueden disfrutar en toda su amplitud de este momento.

Se juntan los horarios laborales, las relaciones con los hermanos que a veces se complican pues la realidad nos dice que no todos cumplen como deberían, la propia convivencia en el matrimonio, la amorosa dedicación a los mayores, el cansancio que se va a ir poco a poco acumulando... Todo ello conforma puntualmente situaciones de stress, de agotamiento, de pena. Se produce un conjunto de realidades, con sentimientos entremezclados, a veces contradictorios, que asaltan al matrimonio reencontrado que, mientras permanezca sano y unido, será capaz de sobrellevar con responsabilidad y alegría.

- ¿Cómo os veis a nivel personal por dentro para hacer frente a esta nueva situación?
- ¿Hay condicionantes externos que pueden afectarte negativamente (enfermedades en uno de los cónyuges, situación de los mayores, problemas económicos o laborales, falta de relaciones sociales)?
- ¿Os ayudáis los cónyuges mutuamente, haciendo frente común?

4) **Cuando no se van**. En ocasiones, y no sólo por las circunstancias externas (mercado laboral complejo y exigente; salarios bajos para adultos jóvenes; encarecimiento de la vivienda), el hijo no se va de casa. Si el *nido* es especialmente *acogedor* y todos sus miembros están encantados de seguir viviendo juntos (se satisfacen las necesidades de unos y otros), el hijo puede no tener deseos de marcharse, se siente tan cómodo que sólo ve aspectos negativos en la salida del hogar y huye de cualquier tipo de compromiso (personal: me voy para desarrollarme fuera; o de convivencia: me uno a otra persona con la que quiero compartir mi vida) postergando la salida de la adolescencia que, como se está viendo, está alargando su periodo vital. Situación que actualmente se está dando en nuestra sociedad occidental más de lo que pensamos, y en la que están presentes estas variables y otras de índole psicológica y sociológica.

La psicología del desarrollo considera la adolescencia como la etapa de transición entre la infancia y la adultez, durante la que se completa la madurez biológica, se consolida la identidad y se logra la independencia de la familia. Esta última condición es la que muchos jóvenes aplazan. La falta de trabajo estable y, en consecuencia, las dificultades económicas suelen ser una excusa digna para aferrarse al confortable recinto familiar, pero otras veces la mesa

puesta, la cama hecha, la ropa limpia y planchada, también ayudan y ¡cómo! Los jóvenes prefieren vivir con sus padres antes que solos o en compañía y tener que afrontar los gastos y esfuerzos de la independencia. En casa lo tienen todo y “más”.

Como ya son mayores hacen su vida sin presión paterna; entran, salen, gastan o malgastan sin control externo, sin previsión para el futuro. No hay duda de que el logro de la identidad se retrasa porque la sociedad, y algunos padres con sobreprotección creciente, generan individuos cada vez más dependientes. Y si luego el hijo se va, lo más frecuente será la intromisión permanente de la madre, o de ambos, en la vida del nuevo matrimonio, lo que no suele augurar nada bueno a ninguno. Tal vez todo esto explique por qué muchos adultos de más de treinta años conservan rasgos de la personalidad de un adolescente, con la problemática que conlleva tanto para las relaciones personales y afectivas del joven, como para las profesionales y que tantos especialistas en psiquiatra y psicología clínica están viendo hoy en sus consultas.

También se está dando la curiosa situación de padres que tienen que acabar *echando de la casa* al hijo treintañero acomodado, pensando en el bienestar emocional y futuro del mismo, y también, ¡cómo no! en el suyo propio, como pareja.

5) **Cuando vuelven.** La crisis económica y los errores en la elección de la persona indicada y/o en la gestión de las relaciones personales y profesionales, han tirado por tierra las ilusiones de otros jóvenes que *habiendo dejado el nido* con toda la ilusión del mundo, se ven obligados a volver al entorno familiar. Heridos en su orgullo, zarandeados por un sistema implacable, han perdido el rumbo, vuelven un tanto *desplumados* y cabizbajos al hogar paterno. Aquí comienza un posible drama. Aunque ambos padres acogen con cariño y palabras de ánimo a estos hijos, y piensan en lo que va a ser volver a tenerlos nuevamente bajo el mismo techo, la verdad es que comienza una etapa de volver a acomodarse. Etapa nada fácil para los padres, ni para los hijos que han regresado buscando refugio hasta que haya mejores *condiciones de vuelo*.

Estos hijos no podrán imponer su estilo de vida en la casa paterna, tendrán que adaptarse, necesitarán un tiempo para superar su más que probable sentimiento de fracaso y tendrán que restringir algo su independencia, cosa que no es fácil. Los moradores genuinos de la casa, que ya estaban viviendo su nuevo ciclo tras un reajuste – ya señalado anteriormente –, deberán hacer un esfuerzo para compartir sus rutinas, su intimidad y comodidad y, sobre todo, para ayudarles a superar los tropiezos sufridos. Porque de una manera u otra, la crisis es de todos y a todos afecta.

- ¿Conocéis de cerca algún caso en el que esté sucediendo el que NO se vayan, el que NO permitan irse?
- ¿Conocéis casos en los que los hijos han tenido que volver al hogar?
- ¿Cómo los valoráis?

- Cómo creéis que reaccionarías vosotros ante la vuelta a casa de vuestro hijo por problemas con su pareja?
- Qué pensáis de los padres que han echado a algún hijo ya “mayorcito”?
- Seriais capaz de hacer lo mismo en determinadas circunstancias?

6) **Relaciones con la familia de origen.** En esta nueva etapa, con frecuencia pueden saltar chispas en las relaciones tanto con yernos y nueras, como con los respectivos consuegros. Toda nuestra cultura está llena de chistes y lugares comunes sobre suegras y cuñados. En el fondo reflejan lo que hay, estereotipándolo, pero constatando las difíciles relaciones de las dos familias de origen. Es verdad que uno sólo se casa con su pareja, pero también un poco con la familia de su cónyuge. Y esa familia no se elige, pero está ahí.

Los padres pueden aportar mucho a la nueva pareja con una **actitud discreta y acogedora**, en la que hagan sentir bien, como uno más, al nuevo miembro de la familia, sirviéndose para ello de estos principios:

- un mucho de sentido común;
- una actitud positiva por parte de todos;
- paciencia, tolerancia ante las diferencias en costumbres e ideas de cada familia, saber respetarlas;
- transigir y saber perdonar;
- no pensar nunca la suegra que la nuera es un rival en el cariño del hijo, *la que se lo ha llevado*;
- reconocer cada uno cuál es su territorio y respetarlo;
- no provocar conflictos innecesarios, relativizar los problemas, utilizar el sentido del humor;
- no entrometerse en las decisiones que tome el nuevo matrimonio;
- aconsejar si se pide, escuchar siempre;
- y un poco de suerte.

7) **El hijo se va de una manera que a los padres no agrada.** Pueden producirse situaciones en las que la salida del hijo a los padres no les parece la más adecuada. Se va a convivir con su pareja, sin formalizar la relación, o la formaliza pero no por la Iglesia; se va a convivir con un grupo de amigos, dos o tres; creen que la persona que el hijo ha elegido es poco conveniente para él por diferencias claras en estilo de vida, o en formación, o en educación... En fin, siempre pueden aparecer circunstancias que a los padres pueden no gustar. Y ante esto, ¿cómo actuar?

El hilo conductor, el planteamiento, el *argumentario* de este documento debe dar una respuesta a cada progenitor. Sopesar ventajas e inconvenientes, conductas de la persona elegida por el hijo, puesto laboral que desempeña y posibilidades de futuro, personalidad y madurez en el hijo que se va. Una reflexión dirigida en esta línea, unida al respeto que la decisión del hijo merece y al sentido común a la hora de opinar, de hablar, de criticar, de aconsejar, de apoyar, de guardar algún que otro prejuicio o sentimiento más hondo, puede ayudar a estos padres razonablemente preocupados a encarar una coyuntura que quizá ellos no esperaban se produjera de esta manera.

- ¿Cómo han sido las relaciones con la familia del otro cónyuge?

- ¿En qué creéis que habéis acertado y en qué habéis podido fallar?
- ¿Qué valoráis más sobre el comportamiento de vuestros suegros?
- ¿Cómo os planteáis la relación ahora con los actuales, o futuros, yernos y nueras?
- ¿Os identificáis con lo escrito en el último apartado?, ¿por qué?, ¿qué solución le habéis dado?

Para terminar, algunas orientaciones encaminadas a mejorar la convivencia en el matrimonio, para mantener el amor en la pareja en un momento en el que los padres tiene ante sí un reto, un reencuentro, un reajuste emocional en muchos casos, una oportunidad para mirar hacia delante, para disfrutar de todo lo que la vida pone a su alcance y para prepararse mejor para la vejez:

- ✓ Ser sensibles a las necesidades y sentimientos del otro.
- ✓ Cuidar el día a día; mostrar ternura.
- ✓ Amar al otro como desea ser amado.
- ✓ Mostrar interés e iniciativas por agradar al otro.

Que sean verdad para todos estas palabras nuevamente de Kahlil Gibrán:

*“Cuando estoy sólo y los crueles dardos de la vida despedazan mi corazón y me encadenan a la tierra los grilletes de la vida, observo que mi compañera me mira con los ojos llenos de amor, y mi amargura se torna en mansedumbre, y la Vida se me antoja un Edén de felicidad”.*

Como complemento al tema tratado, proponemos escuchar una canción de un compositor argentino que puede ayudar a la reflexión y dejar un sonido alegre en las mentes de todos. Letra y música combinan los sentimientos mencionados en el texto.

## **MIRÁ LO QUE SON LAS COSAS**

(Argentino Luna)

Mirá lo que son las cosas, nos vamos quedando solos.  
 Cada rincón de la casa se va muriendo en silencio.  
 Los hijos se hicieron grandes entre penas y alegrías  
 y alrededor de la mesa nos quedan sillas vacías.  
 Mirá lo que son las cosas, después de los casamientos  
 nos dejan cuartos vacíos y fotos para el recuerdo.  
 Imágenes del pasado, una muñeca, un balero,  
 la angustia del primer chirlo, la pena del primer reto.  
 Mirá lo que son las cosas, nos está sobrando casa,  
 nos está sobrando tiempo y aquí hay demasiada calma.  
 Los hijos se fueron yendo, cada cual con su ilusión  
 aunque partieron alegres, hay pena en mi corazón.  
 Mirá lo que son las cosas, cumplimos nuestro destino  
 el tiempo pasó y ahora estamos como al principio.  
 Yo sé que fue duro a veces, no es fácil criar los hijos.

Pero entre aciertos y errores, mirá que final más lindo.  
Mirá lo que son las cosas, ayer domingo vinieron.  
Cuánto bullicio en la casa y cuánto ruido que hicieron.  
La mesa estuvo de fiesta con los hijos y los nietos,  
Mirá lo que son las cosas, que pronto que pasa el tiempo.

