

## Cuando los hijos se van, “el nido vacío”

Carmen Rodríguez Cervigón  
*Madre de familia*

Una etapa llena  
de oportunidades  
para la que  
hay que estar  
preparado.

### Breve historia

Desde muy pequeña lo tuvo claro. Su mayor deseo en la vida era tener un hijo.

La primera vez que alguien le preguntó: ¿Cuál es tu objetivo en la vida? tendría alrededor de 12 años y esta pregunta formaba parte probablemente de algún tipo de test o prueba de las que se hacen habitualmente en los colegios a esas edades.

Siempre tuvo una especial inclinación hacia los niños. La presencia de un bebé le provocaba una ternura especial, un deseo grande de tocarlo, acariciarlo, abrazarlo.

Tuvo tres hijos y pasado el tiempo se dio cuenta de lo rápidamente que pasa esta etapa y cuánto daría por poderla revivir con toda la conciencia que da la edad.

Aunque en su escala de prioridades siempre ocupó un primer lugar su familia sin ninguna duda, ella también quiso desarrollar otros intereses, tratando de compaginar actividades fuera de casa con el cuidado de sus hijos.



Carmen Rodríguez Cervigón

Lo primero y más importante para ella, era su vida familiar y después el trabajo. No era ningún sacrificio, dejar una cena, un viaje, si hacerlo suponía que sus hijos quedarán desatendidos, pero al mismo tiempo y según ellos iban creciendo y haciéndose más independientes, se dio cuenta de cómo se le iban abriendo oportunidades para desarrollar sus propios intereses, al margen de su papel de madre, que habían quedado durante unos años en punto muerto.

Es difícil hacerse a la idea de que ya no es responsable de la seguridad y bienestar de sus hijos. Dar ese paso no sabe si será posible. Sabe que sus hijos tendrán que sufrir las consecuencias de sus errores pero siempre tendrá el sentimiento íntimo de querer procurarles el mayor bienestar posible aunque es muy consciente de que debe fomentar en ellos la independencia y no la dependencia.

### Sentimientos

Nostalgia, mucha nostalgia. Ese podría ser el sentimiento más fuerte, la palabra que mejor definiría lo que siente cuando piensa que sus hijos han crecido, se han ido y ya no están en casa como antes, cada día, para disfrutar juntos de momentos de la vida cotidiana como: desayunar juntos, salir a hacer un recado, ver una película en casa, pero sobre todo lo que más echa en falta es no poder comunicarse. Quizás esto es lo más duro, cuando a cualquier hora del día se pregunta: ¿Cómo estará? Le encantaría poder saber su estado de ánimo ante determinadas situaciones como por ejemplo antes de un examen, después de un examen... Le encantaría poder abrazar y besar a su hijo con un beso de esos que llevan un enorme deseo de transmitir fuerza y ánimos y esto no se lo permite la distancia que la separa de ellos.

Las mujeres tenemos los hijos cuando más actividad nos vemos obligadas a desarrollar. Generalmente coincide con los comienzos de nuestra vida profesional.

Cuando nuestros hijos son pequeños, se convierten en el eje de nuestras vidas; todo gira en torno a ellos, sus horarios de colegio, sus actividades, comidas. Hoy más que nunca, los niños son en muchos casos los reyes del hogar, los reyes del universo ¿Es esto razonable? ¿Les beneficia a ellos?

El sentido común nos dice que ser el "rey de la casa" no aporta ningún beneficio al niño en lo que a su futuro se refiere.

Los niños de hoy en día o ¿quizás los padres? deberían tener claro que el único rey de la casa es el padre, la única reina es la madre y los hijos en todo caso son los príncipes herederos. Como en muchos casos la situación es a la inversa, el vacío que se produce cuando los hijos se van es grande.

Utilizando un párrafo del ensayo *Tribulaciones de una madre sufridora* de A. Vallejo Nájera sobre la educación de los hijos:

*...sobre la verdadera naturaleza de la educación de los hijos. Tenemos que guiar sus pasos, marcar los precipicios y señalar los peligros; pero no podemos llevarles en brazos ni tampoco debemos exigir que pisen sólo nuestra sombra. Esto fomenta su parálisis, les impide aprender a caminar.*

*Desde que nacen, los niños transitan hacia su independencia, luchan por su madurez, se entrenan en distinguir lo que quieren de lo que les conviene, y afianzan sus relaciones sociales y sexuales... A medida que crecen, los hijos ensayan formas de separación en el futuro, tienen que estar preparados para marcharse de casa. Es ley de vida: así debe ser.*

- Cuando los hijos se van, comienza una nueva etapa y hay que prepararse para ella.
- Hacerse a la idea de que los hijos se van a ir es importante. Tarde o temprano emprenderán su propia vida, tomarán sus decisiones, se volverán independientes.
- Cuando nuestros hijos pasan de la dependencia a la independencia debemos estar preparados, conservando nuestros propios intereses y tratar de vivir esta nueva etapa con los beneficios que reporta.

### Comienza una nueva etapa: oportunidades y efectos

Cuando los hijos se van comienza una nueva etapa y hay que prepararse para ella. Se nos presenta de repente la oportunidad de dar un giro a nuestras vidas con nuevas expectativas. Podemos dedicar más tiempo a nuestra pareja a nuestros *hobbies*, nuevas actividades. Se terminan las renuncias, la relación con ellos es más gratificante; tenemos menos responsabilidades.

Podríamos decir que de repente nos encontramos en un momento de nuestras vidas en el que cobran fuerza de nuevo sentimientos y oportunidades que teníamos medio olvidadas y en algunos casos perdidas.

Hacerse a la idea de que los hijos se van a ir es importante. Tarde o temprano emprenderán su propia vida tomarán sus decisiones, se volverán independientes, ya no nos pedirán opinión y consejo para todo aunque sigan manteniendo con nosotros una relación buena.

La vida cotidiana también experimentará cambios: la compra del supermercado por ejemplo. Ya no nece-

sitaremos traer diariamente litros de leche, kilos de fruta, etc. La casa estará ordenada; ya no vamos a encontrar los zapatos debajo de la mesa del comedor o en medio del salón, casi los echaremos en falta.

Los horarios también cambiarán. Los padres de hoy en día estamos más involucrados en las actividades de nuestros hijos que en el pasado, vivimos una etapa cuando son pequeños, de una actividad casi frenética. Llevarlos al colegio, a practicar algún deporte, clases de apoyo etc. Vivimos en tensión con la preocupación de las tareas escolares, la responsabilidad, etc.

Cuando nuestros hijos pasan de la dependencia a la independencia, debemos estar preparados, conservando nuestros propios intereses y tratar de vivir esta nueva etapa con los beneficios que reporta.

Para algunas personas, este momento de la marcha de los hijos, se presenta como una etapa negativa y triste de la vida en la que los sentimientos predominantes son la soledad y la amargura. Es propio de aquellas personas, mujeres sobre todo, que han vivido volcadas en el papel de madre como tal, descuidando o "aparcando" a un lado a su pareja y lo que es peor, sus propios intereses.

Aparecen con fuerza una serie de efectos que podríamos denominar negativos:

- Tristeza
- Soledad
- Nostalgia
- Ansiedad
- Desconcierto
- Pérdida del contacto diario
- ¿Saldrá adelante mi hijo sin mi ayuda?

Para otro grupo de personas, se abre una etapa nueva, es como recuperar algo que había quedado aparcado, pero no olvidado, deseando darle salida. Este grupo de personas viven la marcha de los hijos de una manera positiva.

No debemos atascarnos en el rol de madre. Se nos presenta la posibilidad de desarrollar cualidades personales e intereses que debido a la edad de nuestros hijos eran imposibles de llevar a cabo. Son lo que podríamos llamar efectos positivos de la marcha de los hijos.

- Expectativa ante el cambio
- Cultivar hobbies
- Disfrutar el presente
- Libertad
- Cultivar amigos
- Menos responsabilidades
- Fin de las renunciadas
- Actividad profesional gratificante



P. Arévalo

## El futuro

Cuando un día en una reunión de amigos alguien le preguntó: y tú ¿cómo imaginas tu futuro?

Sin dudarlo un momento lo primero que vino a su cabeza fue: pues... rodeada de nietos y realizando sus entretenimientos favoritos, cultivando un huerto, cuidando un jardín, un gallinero, leyendo, viajando, yendo al cine, bailando con amigos, viviendo con mucha intensidad la vida en pareja, cultivando la amistad, pero sobre todo y con bastante claridad con niños de nuevo en casa.

Así pues la protagonista de la historia nunca piensa que su nido estará vacío, al menos eso es lo que desea con todo su corazón.

Cada vez tiene más claro que ahora y con la perspectiva que da la edad, podrá disfrutar del panorama que se le va a presentar de aquí en adelante.

*"Hubo un momento en el que creí que el nido vacío era como apagar las luces en tu vida. Ahora me doy cuenta de que es más como encender un mayor número de luces y disfrutar del panorama."* **Cómo sobrevivir al nido vacío.** (Jeannette C. Lauer)

## Para saber más

-FUENTES, S., *Cuando los hijos no se van*, Mito, 2002.

-LAUER JEANNETTE, L., *Cómo sobrevivir al nido vacío*, Mito, 2002.

-HARRIS, T., *Yo estoy bien tú estás bien*, Grijalbo, Barcelona, 1973.

-VALLEJO-NÁGERA, A., *Tribulaciones de una madre sufridora*, Temas de hoy, Madrid, 1999.

-GOLEMAN, D., *El punto ciego*, Plaza Janés, Barcelona, 1999.

-GOLEMAN, D., *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1999.