



Síndrome del nido vacío: ese raro silencio en la casa

Los afectados se sienten solos, abandonados y tristes por la marcha de los hijos del hogar

© Juan Carlos López

Correo electrónico: juanCarlos68vc@hotmail.com

Se trata de ese momento que afecta a los padres de alrededor cincuenta años cuando sus hijos se van del hogar, también lo padecen las personas que cuidaban a una persona mayor y la pierden. Afecta fundamentalmente a las mujeres pues muchas han dedicado su vida en exclusividad a la maternidad y a la crianza de sus hijos.

Si bien, esto forma parte de la vida, muchas veces los padres se sienten abandonados y tristes. El síndrome del nido vacío, es un sentimiento de soledad generado por la ida de los hijos del hogar. Esta situación hace que los padres se dejen de sentir importantes para sus hijos y se sientan irritables y angustiados.

Las personas que lo padecen muchas veces no son conscientes de lo que les pasa y acuden a la consulta del médico por dolencias físicas, aunque suelen delatarse con expresiones como: "la casa está vacía", "me falta algo", "hay un silencio inusual", etc. Es un momento que puede provocar problemas psicológicos

El ser consciente de la situación es ya un paso hacia la adopción de medidas que supongan el correcto afrontamiento de la situación.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

- Experimenta sentimientos

de soledad, una percepción súbita del paso de los años y la obligatoriedad de recuperar un papel de pareja que probablemente ha quedado en un segundo plano durante muchos años.

- El mayor tiempo libre con el que cuenta la persona en la nueva situación es vivido desde la anhedonia (incapacidad de disfrute) y hace que aparezcan sentimientos de inutilidad.

- Surge la apatía.

- A menudo puede ocurrir que los padres den la sensación de querer inquietar a los hijos que se han marchado del hogar, creando una preocupación en ellos que es sin duda un reclamo de atención.

¿Cuál es el enfoque más optimista para afrontar la marcha del hogar de los hijos?

En primer lugar, los padres deben sentirse orgullosos de la marcha del hogar familiar por parte de los hijos, cuando lo hacen para buscarse la vida.

La vida es una sucesión de etapas y la emancipación de los hijos es una de las que más se puede disfrutar si se observa desde un prisma positivo. Los hijos siempre van a necesitar a sus padres, bus-

carán su experiencia en forma de enseñanzas y de consejos, su cariño, su ayuda diaria, buscarán que sus padres les resuelvan tantas dudas que surgen cuando uno abandona el nido por primera vez...

¿Qué se puede hacer para afrontar este tipo de sentimiento de vacío?

Ver esta etapa como un periodo de creciente libertad y posibilidad de autodesarrollo.

1. Nueva perspectiva de la situación. Debes pensar en aquellos aspectos que aportan a tu bienestar. Muchas veces la relación con los hijos mejora cuando éstos ya no están en casa. Otro aspecto es el tiempo con el que ahora cuentas para dedicarlo a proyectos nuevos.

La vida es una cadena de etapas

- Los hijos siempre van a necesitar a sus padres.
- Buscarán su experiencia en forma de enseñanzas y consejos.
- Necesitarán que sus padres resuelvan tantas dudas que surgen al abandonar el nido.

definición de un hijo

"Hijo es un ser que Dios nos prestó para hacer un curso intensivo de cómo amar a alguien más que a nosotros mismos, de cómo cambiar nuestros peores defectos para darles los mejores ejemplos y, de nosotros, aprender a tener coraje.

Sí. Eso es!
Ser madre o padre es el mayor acto de coraje que alguien pueda tener, porque es exponerse a todo tipo de dolor, principalmente de la incertidumbre de estar actuando correctamente y del miedo a perder algo tan amado.

**¿Perder?
¿Cómo?
¿No es nuestro?**

Fue apenas un préstamo...

EL MÁS PRECIADO Y MARAVILLOSO PRÉSTAMO ya que son nuestros sólo mientras no pueden valerse por sí mismos, luego le pertenece a la vida, al destino y a sus propias familias.

Dios bendiga siempre a nuestros hijos pues a nosotros ya nos bendijo con ellos"

José Saramago

2. Refuerza tu pareja. Es momento de recuperar las actividades que se han ido progresivamente dejando en un segundo plano a favor de los hijos.

3. Habla del tema. Poner en palabras tus sentimientos, es el primer paso para mejorar. En ocasiones, compartir este sentimiento con nuestros seres queridos nos permite darnos cuenta de que podemos superar esta situación.

4. Actividades placenteras. A lo largo de la vida, las personas siempre sienten el deseo de realizar determinadas actividades que les generan placer, pero las exigencias diarias, en ocasiones, hacen que éstas se vean postergadas.

Haz una lista de todas aquellas actividades que te gusten y ponte en marcha para comenzar a hacerlas.

5. Realiza deporte. El ejercicio físico es muy bueno para la salud y te ayuda a relajarte. Sal a caminar todos los días durante 30 minutos, y verás, como te irás sintiendo cada vez mejor.

6. Cuidado personal. No te abandones, ni te dejes estar. Debes procurar un adecuado cuidado personal, hoy tienes tiempo para hacerlo. Es importante que vuelvas a adoptar el rol de mujer, además del de madre.

7. Estimula la independencia. Es importante que tus hijos sepan que tú los apoyas en este nuevo proyecto. Evita invadir su nuevo hogar o su vida con visitas o llamadas continuas. Debes dejarlos crecer, acompañarlos y disfrutar con ellos esta nueva etapa de la vida. Saber "estar ahí" para cuando os necesiten, sabiendo incluso que habrá etapas en que estén más despegados y nos llamen menos.

8. Compra una mascota. Si lo puedes atender.

9. Enriquece la relación con tu hijo. A medida que pasa el tiempo, la relación con tu hijo cambiará positivamente. La madurez de ambos fomentará otro tipo de comunicación más rica. Nunca dejarás tu rol de madre, tus hijos estarán ahí para ti. Será una relación entre adultos, sana llena de respeto y cariño

