

PSICO-SALUD

Superar el “vacío” cuando un hijo se marcha de casa

Hay muchas mujeres que creían que a ellas no les pasaría, pero ocurrió. Un fuerte sentimiento de añoranza les invadió cuando los hijos se independizaron. Es el “síndrome del nido vacío” y conocer cómo y por qué (a veces) pasa puede hacer que no te afecte



Soleidad, melancolía, tristeza, angustia, preocupación, cansancio, desmotivación para realizar tareas cotidianas... Es muy habitual que este conjunto de sensaciones invada a los padres cuando sus hijos se emancipan. Conocido como el “síndrome del nido vacío”, se trata de una etapa de la vida que suele durar unos meses, que es el tiempo que se tarda en encajar todo lo que conlleva haber dejado de convivir con los hijos. Como destaca la psicóloga clínica y coach Sara Montejano, “es un proceso de adaptación a la nueva situación, casi un duelo, del que incluso podemos sacar cosas positivas: siempre que no se vuelva patológico (ocurre si se alarga demasiado) puede ser un periodo de reflexión, en el que uno busca nuevos objetivos en la vida”.

¿A QUÉ TIPO DE MUJER LE SUELE OCURRIR?

En realidad no hay un tipo de persona que tenga todas las papeletas para sufrir con más intensidad el “síndrome del nido vacío” pero sí se ha visto que suele afectar más a mujeres que han hecho de su familia su principal proyecto de vida y han tenido más protagonismo en el cuidado de los hijos, dejando de lado otros proyectos personales. En cualquier caso, si tienes hijos mayores, debes prepararte para el momento en que deci-

¿ES TU CASO?

Cuanto más tarde se va es peor...

La edad del hijo... Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística, la edad media para independizarse es cada vez más elevada: se sitúa entre los 30 y los 34 años.

La de los padres... El “nido” se suele vaciar cuando tienen entre 50 y 60 años. Por tanto, coincide muchas veces con la jubilación, cuando hay más tiempo para “pensar”.

Y en la mujer... La marcha de los hijos puede coincidir con la menopausia, con lo que el cambio de vida y los cambios físicos se suman y se complica más la situación.



Que un hijo se vaya de casa no significa que no te necesite. Lo verás menos tiempo pero vuestra relación podrá seguir siendo muy especial

dan irse a estudiar o trabajar fuera, a vivir con su pareja, o simplemente a tener su propio espacio más allá del cobijo familiar. Existen estrategias para afrontar mejor este proceso y otras para que, llegado el momento, resulte menos “traumático” y logres manejar tus sentimientos.

ANTES DE QUE SE MARCHEN... INTENTA MENTALIZARTE

Si intuyes que un hijo o una hija tuya se va a independizar, intenta poner en práctica estos consejos.

★ **De madre “protectora” a madre consejera.** Si eres objetiva, te darás cuenta de que tu hijo/a hace tiempo que dejó su niñez atrás. Es momento de un cambio de actitud: en lugar de intentar guiar todos sus pasos fomenta que tome sus propias decisiones y límitate a dar consejos.

★ **No utilices la palabra “abandono” para referirte a su emancipación.** Aunque los “niños” hagan su vida, siempre serán tuyos, te seguirán necesitando y mantendrás tu rol de madre. Cambia las expresiones “el día que me dejes” o “cuando me abandones” por otras menos dramáticas: “cuando empieces tu nueva vida” o “cuando tengas tu casa propia”. Eso te ayudará a restar importancia al asunto.

★ **Empieza ya a desapegarte y devuélvele el protagonismo a tu vida.** Muchas veces los padres se olvidan de sus propias necesidades para atender las de los hijos. Así que es buena idea “prepararte el terreno” poco a poco.

Te ayudará retomar o emprender nuevos proyectos y también recuperar viejas amistades..

CÓMO ACTUAR CUANDO DEJAN DE VIVIR EN CASA

★ **Trata de consensuar unas reglas coherentes.** Por ejemplo, “podríamos quedar una vez al mes para comer fuera los dos”, “si algo te preocupa sigue acudiendo a mí”...

★ **Evita la autocompasión.** No intentes hacerle sentir culpable diciéndole que te sientes sola. Eso es totalmente contraproducente ya que sentirá agobio y acabará alejándose más.

★ **Intenta controlar tu humor.** Durante el proceso de adaptación es probable que “descargues” tensiones con los que se quedan en casa: otros hijos, abuelos, tu pareja... En este caso, la psicóloga Sara Montejano aconseja ser honesta con ellos: “reconocer que echas de menos al hijo o hija que se ha ido y que por eso a veces estás más irritable, ayudará”.

★ **Llámale solo cuando sea necesario.** Es frecuente que, sobre todo al principio, se caiga en el error de llamar al hijo/a independizado con el menor pretexto e insistir para que vayan a visitar el antiguo hogar más a menudo. Es normal desear tener noticias tuyas y verles pero no hay que exagerar. Llama solo de vez en cuando o si realmente es necesario.

★ **Pon límites a la “buena voluntad” materna.** Aunque no vivan ya bajo el mismo techo, muchos hijos siguen reclamando a sus madres que les

LA EXPERTA OPINA



SARA MONTEJANO
Psicóloga clínica y coach

“A veces repercute en trastornos del ánimo”

¿Cuál es la clave para no sufrir el síndrome del nido vacío?

Lo mejor es ver este periodo como la culminación exitosa del papel de cuidadores: significa que los hijos son capaces de caminar solos en su propia vida. Y a la vez darse cuenta de que siempre se es importante para ellos y que estos necesitan sentir su apoyo.

¿Cuánto tiempo suele necesitarse para superarlo?

Eso varía mucho de unas personas a otras. Lo habitual es tardar de 6 a 9 meses en adaptarse completamente, aunque hay gente que necesita más tiempo porque se queda “enganchada en el recuerdo” e incluso en algunos casos se cae en trastornos del estado de ánimo (ansiedad, depresión...). En principio no se necesita ayuda externa para salir adelante, pero sí puede ayudar mucho poner en práctica algunos recursos personales.



preparen el tupper, les planchen la ropa o incluso que les realicen las tareas del hogar. Es posible que aceptes esa “continuidad” de costumbres para sentir que nada ha cambiado pero en realidad hacerlo no va a alterar el hecho de que tu hijo/a ya no está en casa. Además, echando una mano solo en lo necesario le ayudarás a saberse manejar mejor solo/a. ♦

Por **MAR CLARAMONTE**