

EL NIDO VACIO



Dentro de la vida de los seres humanos existen épocas de muchos cambios, el nido vacío es una de las menos fáciles, pues constituye el fin de una de las dinámicas más prolongadas.

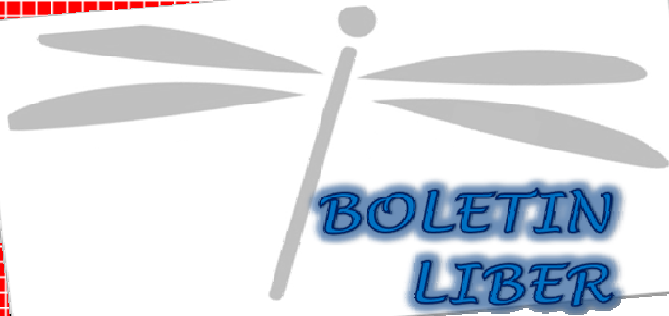
Vayamos descubriendo actitudes saludables y las enormes posibilidades que se abren con el nido vacío.

El nido vacío es el momento que viven los padres cuando los hijos se han ido de casa y se han independizado. El inicio de este proceso se da cuando ven cerca la partida de sus hijos, por ejemplo, cuando van a estudiar la universidad a otra ciudad, regresan a casa los fines de semana, es decir, no hay una partida definitiva, sin embargo, la dinámica de la familia no es la misma. Otro momento, es cuando solo queda un hijo en casa, generalmente el menor, el cual tiene la importante tarea de *cerrar esta etapa*, no porque sea su responsabilidad, sino porque en la mayor parte de los casos existen circunstancias particulares creadas por los padres, precisamente

como una compensación natural ante este proceso, pueden darse casos de sobreprotección, enfatizar los logros del mismo, incluso proyectar una imagen de nobleza sobre ellos con la *esperanza* de que la misma responda y les otorgue mayor tiempo.



Este síndrome, como generalmente es llamado, aunque en realidad no lo es, se enfatiza más en nuestra cultura latina, esto tienen que ver con la



prolongación del momento de abandonar el hogar paterno. En México se habla de la familia muégano, haciendo referencia a estos dulces que están pegados unos con otros, pero hace unos meses escuchaba a una psicóloga hablar con respecto a esta metáfora y mencionaba que los muéganos son ricos cuando están frescos, puedes separar los cuadritos sin ningún problema, pero cuando están viejos y pasados, están duros, no puedes morderlos y pierden su dulzura.

El anterior, constituye una parte general de la explicación del nido vacío, pero existen otras a partir de la circunstancia de la pareja, ya que esta juega un papel trascendental en el desarrollo del síndrome. ¿Cuántas veces hemos escuchado: “no me separo por mis hijos”?, pues bien, es aquí donde ese argumento se derrumba. Muchas personas tienden a guardar las problemáticas de pareja y los hijos se convierten en la mampara ideal para cubrirlos, cuando estos se independizan, ya no hay más razón para permanecer juntos, por lo tanto la crisis puede ser mayor, pues se tiene miedo de enfrentar a la pareja, de volver a estar únicamente los dos y de no haber “pretexto” para no *resolver* lo que ocurre entre ellos.



Las mujeres solemos vivir más de cerca este proceso, la razón principal es que en su mayoría, las familias dividen sus vidas en dos: la vida privada y la pública; la primera se refiere a lo que ocurre dentro del hogar y la segunda a

lo que pasa fuera de esta. Por costumbre, cultura y muchas cosas más, la pública es vivida por los hombres, y la privada por las mujeres, en la cual

WWW.CENTROLIBER.COM

se ubican los hijos, por lo tanto representan un cambio más drástico para las madres. No quiere decir que los padres no lo sientan, simplemente lo viven de forma

diferente, ya que al ser las mujeres las que resentimos más este momento, es importante una labor de contención de su parte, en la que ella pueda *sentirse en la libertad* de expresar lo que siente.

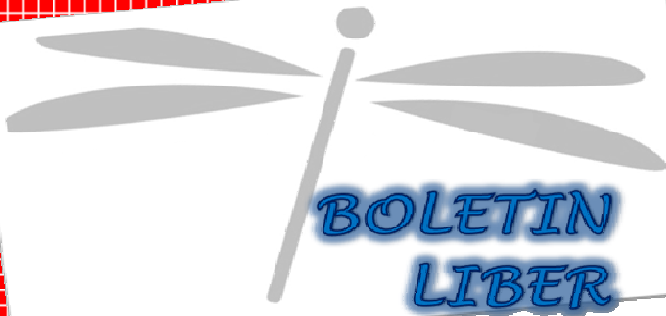
Hace algunos años, mientras leía un libro escrito para padres que perdieron a sus hijos encontré este fragmento perteneciente a “El profeta” escrito por Kalil Gibran:

“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 os doblega con Su poder para que Su flecha vaya veloz y lejana. Dejad, alegremente, que la mano del Arquero os doblegue.

Porque, así como El ama la flecha que vuela, así ama también el arco, que es estable.”





cursando por él, o algún día lo harás, puedan convertirse en posibilidades

- **Retomar tiempo con tu pareja:** es una *oportunidad* increíble para poder aportar más tiempo a tu relación, no hay prisas, no hay cosas que hacer que no sean ajenas a ustedes. Porque no intentan... Darse unas vacaciones solos, los paquetes turísticos siempre están armados para dos, son más económicos y al ser únicamente ustedes, los gastos serán mucho menores. Si no hay la posibilidad hagan una cita como cuando eran novios, tal vez podrían quedar de verse en su restaurante favorito o pasar por el a su trabajo. Si eres soltero(a) puedes sentirte en completa libertad de salir con personas e incluso llevarlas a casa sin preocuparte por tus hijos y como se sentirán con eso, como dirían, ahora eres soltero(a) y sin compromisos.



- **Recobra espacios:** cuando era adolescente y le preguntaba a mis padres que harían cuando yo me fuera de casa, se miraban y uno respondía: “yo siempre he querido un gimnasio” y el otro le decía: “últimamente he pensado en un estudio” y aunque sonara a broma, la realidad es que cuando nos mudamos de casa, nuestros padres están en la



completa libertad de retomar esos espacios *para su beneficio*, incluso tener una recámara de huéspedes, un gimnasio y un estudio. Porque no intentan... darle a sus hijos las cosas que han dejado en casa (no se conviertan en bodega), así tener un nuevo espacio, pueden crear ahí un proyecto.

- **Reinviertan su dinero:** la economía es otro aspecto que se ve beneficiado con la partida de los hijos, los gastos se reducen notablemente. Porque no intentan... ahorrar durante un tiempo que se establezcan lo que usualmente gastarían en ellos y reinvertirlo en algo agradable para ti o ambos les será sencillo guardarlo pues están acostumbrados a prescindir de ese dinero.

Las crisis son oportunidades de crecer, despreocúpate, ese proceso se trata de reajustarse a un nuevo estilo de vida, cuando encuentres como cortarlo a tu medida le encontraras todas las ganancias.

PSIC. EVELINE MONTSERRAT GONZÁLEZ DUBLÁN

Eveline ha tenido la oportunidad de trabajar en muchas ocasiones con personas en este proceso y ha aprendido que no hay nada igual a la satisfacción que da el saber que se ha cumplido con una tarea tan importante y ahora se puede iniciar un nuevo proyecto.

PROXIMO BOLETIN:

“MENOPAUSIA Y SEXUALIDAD”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



**LA
RADIO**



Escúchanos y participa activamente
con nosotros a través de:
www.radiomenteabierta.com/thanatos

TODOS LOS LUNES

**18:00 A 19:00 HRS
(MÉXICO)**

*-Trascendiendo
Conscientemente-*

Gracias por ser un lugar
Que apoya la educación de la
Sexualidad...

EGOX SEX SHOP

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL
#9 COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx

