



DESDE EL AMOR, CUANDO LOS HIJOS SE VAN



Cuando mi hija era pequeña, dos añitos quizás, llegó a mis manos el famoso poema del autor libanés Khalil Gibran **“Tus hijos no son tus hijos, son hijos e hijas de la vida deseosa de sí misma. No vienen de ti, sino a través de ti y aunque estén contigo no te pertenecen...”** Leer este poema implicó un quiebre en mi concepto de paternidad y maternidad, empecé a internalizar el mensaje, yo la acompañaría con el amor más puro y divino, le daría alas y en algún momento con el mismo amor la vería expandir las suyas y dejar la casa para perseguir sus sueños. Entender que mi vida y su vida no se convierten en una sola línea, por el contrario se ramifican, y se expanden.

Para evitar que la partida de nuestros hijos no se convierta en un proceso lleno de sufrimiento y sensación de vacío y pérdida del sentido de tu propia vida, es importante que te preguntes ¿Cómo quiero vivir el duelo de cuando los hijos se van de casa? Entendamos y resignifiquemos la definición de “duelo” como el proceso de adaptación que pasamos frente a todo tipo de pérdida que tengamos a lo largo de nuestra vida y no solo la experiencia de perder un ser querido.

Cuando nuestros hijos dejan el hogar, los padres iniciaremos un proceso de duelo inevitable. Casi dos décadas o más de convivencia diaria bajo un mismo techo culmina. Este momento suele llegar al inicio con una sensación de tristeza y es natural. La tristeza es una emoción básica, ni buena ni mala, cumple una función: hacer que seamos conscientes de cuánto nos importa aquello que estamos perdiendo. Esta sensación de tristeza y nostalgia llega porque una etapa de nuestra vida muere o culmina, pero nace o empieza otra. Por suerte, es un proceso de pérdida que no se da de un día para otro. Y es precisamente aquí donde nosotros podemos prepararnos, y decidir cómo queremos vivir esta segunda etapa.

En el proceso de prepararnos para este momento existen algunos puntos que podemos tener presentes desde que iniciamos esta carrera de la crianza y te las comparto:

- Ten presente que no dejarás de ser Tú, con sueños y metas, para convertirte en la mamá o el papá de un nuevo ser; la paternidad sumará en tu faceta de vida. No abandones tus proyectos personales, aunque quizás en los primeros años el tiempo exclusivo para ti disminuya. Crecerás como individuo y también como padre o madre.
- Sé consciente también de la importancia del cuidado de tu salud física y emocional. Aprende a reconocer tus emociones y gestionarlas, introduce la actividad física y générate un pasatiempo solo para ti. Hoy se sabe científicamente como nuestro mundo emocional y nuestra infancia afectan nuestra vida como adultos. Y la importancia de siempre mantener una higiene mental activa; interioriza que está bien pedir ayuda cuando la necesitamos.

- Construye una buena relación con tus hijos; mantén una comunicación empática, abierta y sin juzgarlos constantemente. Hazlo legítimo y acepta que con el tiempo construirán su propia voz.

- Fomenta la autonomía e independencia en tus hijos y la tuya propia.

- Fortalece y cultiva las relaciones sociales, no te aisles de los amigos por tu rol de padre o madre. Construye una red de apoyo mutuo y saludable.

- Integra el concepto de cambio como crecimiento, atrévete a transformarte y crecer en todas tus facetas. Será uno de los mejores regalos que les darás a tus hijos a través de tu propio ejemplo. La vida se transforma constantemente y nunca es estática.

- Planea cómo quieres vivir esta etapa de tu vida y dentro de esta, resignifica la palabra “envejecer”, agrégale un nuevo sentido; el momento en el que puedes seguir teniendo nuevas experiencias independiente de la vida de tus hijos.

- Apoya los planes y proyectos de tus hijos, transmíteles seguridad cuando quieran independizarse y abrirse camino. Esto evitará que les transmitas la culpa, de creer que ellos nos están abandonando.

Durante el tiempo que necesitemos para adaptarnos e integrar esta nueva dinámica familiar tras la emancipación de nuestros hijos, parte del proceso es tener sensaciones de alegría y satisfacción al ver cumplida nuestra tarea como padres junto a pequeños momentos de nostalgia y añoranza.

Si en el camino esta experiencia te sobrepasa y sientes:

- Llanto y tristeza constante, que no se alivia conforme pasa el tiempo.
- Pérdida del sentido de la vida, un vacío inexplicable.
- Ganas de aislarte de la familia, de los amigos y del trabajo.
- Sentimiento de rechazo y culpa.
- Preocupación excesiva y constante por el hijo que se fue.
- Ansiedad y estrés.
- El sentimiento de abandono.
- Desesperanza y constante abatimiento.

Pide ayuda inmediatamente, porque lidiar con la partida de los hijos del hogar no es fácil, y de la manos de profesionales puedes transitar este duelo para encontrar nuevamente un sentido a tu vida y mantener el vínculo sano de amor con tus hijos cada quien desde su lugar. ■

CLAUDIA CHINEN
Consultor Coach y Terapeuta en duelos
Facebook: FelizMente Coaching | Instagram: claudiachinen_coach