



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

Cuando los hijos se van de la casa para construir sus propios hogares, y los esposos se convierten en "adultos mayores", es cuando se habla del "nido vacío", de la soledad del matrimonio, de los espacios colmados de recuerdos y de la crisis de la adultez. Pero también es la etapa en la que el afecto, el respeto, el compromiso, la solidaridad, las tradiciones y las virtudes en los que se forjó la familia, los que le dieron identidad, posibilitan un envejecimiento sereno, en el que los nietos también tienen su protagonismo.

La vida conyugal cuando los hijos se van

Aquilino Polaino-Lorente

Catedrático de Psicopatología.
Director del Departamento de Psicología
de la Universidad San Pablo-CEU
Madrid, España
aquilinopolaino@terra.es



La vida familiar varía mucho a lo largo del tiempo. Es cierto que dispone también de una estructura que se trenza con el número de hijos y la edad de éstos, con el modo en que se articulan las relaciones entre las personas, con el estilo de educación y con los papeles asumidos por el padre y la madre, entre otros aspectos.

Esas estructuras son las que permiten vertebrar y sostener el peculiar talante que caracteriza a una familia en concreto y la diferencia de otra. Y es por esa manera de ser que los miembros de la familia distinguen a los suyos y reconocen las raíces de sus identidades personales.

Pero más allá de esta "continuidad" inconfundible del funcionamiento familiar, es preciso poner de relieve también las "discontinuidades", es decir, los cambios que de forma inexorable acontecen en el seno de cada familia, por el "paso del tiempo" que transforma todo y a todos.

El debate dialógico entre lo que permanece y lo que cambia en cada familia genera una dinámica propia y ciertas consecuencias, que deben ser asumidas por todos y para las que no se está suficientemente preparados. Estas tensiones que derivan del cambio, al mismo tiempo ponen de manifiesto el "núcleo duro" familiar, lo que resiste a todas las variaciones. Si todo cambiara, las personas no

podrían reconocer a sus respectivas familias y, lo que es peor, perderían sus señas de identidad, lo cual suscitaría en ellas crisis.

El "núcleo duro" de cada familia está amasado con el afecto, el respeto, la solidaridad, el compromiso, las tradiciones y valores en que se forja la identidad personal de sus miembros. No se puede renunciar a él, tampoco abandonar ni dejar en la indiferencia, porque eso supondría renunciar a ser la persona que cada uno es.

Si no ha habido una cierta costumbre de encontrarse como hombre y mujer, mientras cuidaban y educaban a los hijos y éstos vivían en casa, es mucho más difícil que lo logren durante la etapa del "nido vacío".

Durante la vida familiar se distinguen hoy varias etapas, de muy diferente significación. En esta oportunidad hablaremos de una de las últimas del ciclo familiar: la penúltima. Aquella que se caracteriza por los siguientes hitos: independencia de los hijos, para fundar sus propios hogares; jubilación laboral y envejecimiento progresivo de los padres; evidencia de ciertas limitaciones de los padres, propias de la edad; restricción de sus relaciones sociales y momentos de soledad; delegación de la autoridad paterna en los hijos; relativa "dependencia" de los padres respecto de sus hijos. Aquéllos pasan de ser cuidadores a ser cuidados.

Pero esto en modo alguno es negativo, sobre todo si se ha realizado el aprendizaje para saber envejecer. Si los padres están preparados, lo más probable es que encuentren excelentes motivaciones para seguir adelante con la propia vida y permitan que los otros continúen con la suya. Esta etapa, también, está abierta a la búsqueda de la felicidad, tanto de padres como de hijos y nietos.

Del "nido vacío" al "síndrome de la puerta giratoria"

Cuando el "nido se vacía" algunos matrimonios entran en crisis. Al menos eso es lo que se lee en algunos manuales acerca de la familia y su evolución a lo largo del ciclo vital, y lo que he visto

en mi experiencia como terapeuta de familia. Se afirma que "el nido se vacía" cuando los hijos se han independizado de los padres, en lo relativo a la economía, el domicilio, estilo de vida y demás.

Esta es, desde luego, una etapa más del ciclo vital familiar y hay que considerarla como natural, puesto que, en cierto modo, se repite inevitablemente de generación en generación. Sin embargo, las circunstancias actuales nos demuestran que la llegada del "nido vacío" se está retardando respecto a décadas

anteriores, porque los hijos ahora están postergando su salida del hogar.

De otra parte, "el nido vacío" no se vacía del todo y para siempre, como antes sucedía. Hoy los hijos salen y regresan al hogar paterno una o varias veces, según les vaya en su vida personal y matrimonial (conflictos conyugales, pérdida del empleo, llegada de un nuevo hijo, separaciones y divorcios, etc.). Es decir, los hijos se comportan respecto del hogar paterno como si padecieran el "síndrome de la puerta giratoria". Un comportamiento versátil consistente en entrar, permanecer, o salir de la casa paterna esporádicamente.



De aquí que esta etapa haya que estudiarla teniendo en cuenta esos matices que la hacen incomparable con la de anteriores décadas. Es cierto que nunca se está preparado del todo para vivir a plenitud cada una de las etapas del ciclo vital. De ahí que casi en todas haya circunstancias que nos toman por sorpresa y sea necesario hacer un esfuerzo para adaptarse a la nueva situación.

Pero dados los cambios ya citados, es lógico que ese esfuerzo de adaptación de los cónyuges a la nueva situación del "nido vacío", sea mayor que antaño.

Los abuelos: entre prácticas de crianza, nostalgias e incomunicación

En la actualidad, hay algunos abuelos ya jubilados que vuelven a practicar sus habilidades de crianza con los nietos que sus hijos no saben, no quieren o no pueden atender. En este caso no es apropiado hablar de "nido vacío", sino de "hogar lleno", en el que conviven varias generaciones y, en buena medida, a expensas de los abuelos.

Esta situación plantea no pocas incertidumbres a los matrimonios de cierta edad y reintroduce un exigente y comprometido estilo de vida, para el que talvez los abuelos no están preparados, ni física ni psíquicamente.

En cambio, en muchas parejas la etapa del "nido vacío" plantea otros problemas. El primero de ellos es el propio vacío, ese silencio profundo que invade el hogar cuando todos los hijos se han marchado de modo definitivo.

Si los cónyuges han formado una familia numerosa, el espacio que habitan se agranda, se vuelve inhóspito y trabajoso para las dos personas. Las habitaciones están llenas de recuerdos, los cuales suscitan añoranzas y reactiva la memoria de los padres por los hijos ausentes.

A esos sentimientos hay que hacerles frente. Aceptar la realidad tal como es e impedir que el pasado le gane al presente; de lo contrario, los abuelos se vuelven rehenes de las biografías

de los hijos ausentes. Y es que recordar es sano, siempre y cuando no fluyan la congoja ni la aflicción. Es preciso tener claro que la paternidad y la maternidad exigen mucho tiempo, demandan la vida entera.

Es contraproducente que, una vez llegue la etapa que tanto se deseó, los padres se entreguen a la nostalgia empalagosa e improductiva, se arrojen en los brazos del aburrimiento, se inventen nuevos conflictos o se condenen, de mutuo acuerdo, a la incomunicación entre ellos.

Ni proteccionismos ni sustituciones

Los padres deben considerar que les ha llegado el momento de cerrar el "paraguas" que protegía a cada uno de sus hijos, no solo porque ya se valen por sí mismos, sino también porque, de seguir protegiéndolos de las "inclemencias del tiempo", no los dejarán crecer en libertad.

Ellos -los padres- deben comprender -y vivirlo en la práctica- que no tienen por qué interferir en la vida de sus hijos casados; que deben respetar la autonomía y la libertad de cada uno de ellos, independientemente de su disposición para acogerlos y aconsejarlos cuando ello sea preciso.

Los esfuerzos de unos y otros contra la aparición de vínculos patológicos, de dependencias afectivas por muy sutiles que éstas sean, deben ser constantes. El proteccionismo sin fundamento impide que cada cual asuma su responsabilidad y es motivo de conflictos en toda la familia.



En la etapa del "nido vacío" es posible que la pareja se vea forzada a tomar decisiones relevantes como la de abandonar su antigua casa para ir a vivir a un pequeño apartamento, mucho más fácil de atender, más económico y en un lugar más cómodo en el que, por razones de proximidad, sus necesidades sean fácilmente satisfechas.

Esta es una operación delicada y no siempre del todo satisfactoria, porque para algunos cambiar de domicilio supone dejar fragmentos valiosos de su biografía, hecha trizas, en las paredes de la casa que abandonan. Pero vale la pena analizar las consecuencias positivas del cambio para la vida matrimonial y para la familia en general.

El encuentro con los nietos en esta etapa del "nido vacío" suele generar estupendas consecuencias, tanto para los abuelos como para los nietos.

Los primeros, porque reviven su historia, mientras cuidan de los vástagos de sus hijos. Los segundos, porque tienen la posibilidad de enraizarse de verdad en sus orígenes, de entroncarse en sus cimientos naturales y propios.

Cuando se produce ese encuentro entre generaciones, los abuelos rejuvenecen, los nietos maduran y los padres descansan o, por lo menos, viven tranquilos. Aquí todos ganan y el sentido histórico de la familia se fortalece, mientras unos y otros amplían y robustecen sus relaciones con el tiempo presente o antiguo de cada uno.

Juntos las 24 horas del día

En esta etapa es muy conveniente adaptarse a la continua presencia del otro cónyuge en el hogar.

Dicha circunstancia suele afectar más a la esposa que al esposo. Acostumbrada a que su marido saliera al trabajo y regresara hasta la noche, es lógico que ahora le resulte extraño tropezarse con él a cualquier hora y lugar de la casa.

Cuando esto sucede, conviene que el marido organice su vida de manera que no invada los espacios de su mujer.

En este periodo del "nido vacío" también es muy importante frecuentar a los amigos, tanto de la pareja como

de cada uno de los cónyuges separadamente, relaciones que años atrás, talvez, estuvieron distantes por falta de tiempo. La calidad de vida de muchas personas mayores está en función del número de personas amigas con las que se relacionan.

En esta época tener amistades depende de cómo se haya vivido este aspecto durante la vida conyugal. Es posible que uno de ellos haya impuesto sus amistades al otro o que ambos hayan vivido solo para sí mismos, con exclusión casi por completo de las amistades que cada uno de ellos tenía antes de casarse. Dicha situación no es la más conveniente. Por lo general, es mejor no imponer como tampoco prohibir las amistades al otro, sino más bien tratar de integrar unas y otras en el contexto de la pareja. De ello

depende el que hayan vivido un hogar con las ventanas y puertas abiertas de par en par o herméticamente cerradas. La primera opción enriquece las habilidades sociales de los hijos y de los cónyuges; la segunda, por el contrario, empobrece este ámbito personal que es tanto más necesario cuanto mayor sea la edad de las personas.

La etapa del "nido vacío" debe ser un periodo privilegiado para llevar a su plenitud o mejorar, al menos, los entretenimientos y aficiones a los que durante épocas anteriores apenas pudo dedicárseles el tiempo necesario.

Encontrarse, una vez más, como hombre y mujer

En cualquier caso, esta etapa está llamada para que se den las mejores circunstancias con el fin de que los cónyuges se reencuentren a ellos mismos, como hombre y mujer.

La historia de la familia realiza un recorrido espontáneo y natural que suele seguir esta secuencia: el encuentro entre hombre y mujer (que es cuando se tratan, se conocen, se enamoran y se descubren como dos personas co-destinadas a un mismo y único proyecto vital); el encuentro entre esposo y esposa (etapa marcada por la decisión de casarse); y el encuentro entre padre y madre (que suele comenzar con la noticia del embarazo y se cumple con el nacimiento).

Es frecuente que las diversas funciones que los cónyuges realizan como padres y como esposos obstaculicen, enmascaren y aplacen -siempre para un después que en muchas ocasiones jamás llega-, la

relación y el encuentro que entre ellos debe darse como hombre y mujer. Podría afirmarse que los papeles de esposo-a y padre-madre, sofocan y devoran los roles que están en el origen pero que no han de limitarse a solo el origen de hombre y mujer.

Si no ha habido una cierta costumbre de encontrarse como hombre y mujer, mientras cuidaban y educaban a los hijos y éstos vivían en casa, es mucho más difícil que lo logren durante la etapa del "nido vacío". Posiblemente, después de tantos años, han perdido la espontaneidad y naturalidad del encuentro entre ellos, como personas que son. Pero al menos hay que intentarlo; hay que continuar, admirando y compartiendo la intimidad del otro y la propia.

Por eso, esta etapa del "nido vacío" puede ser una valiosa época en bien de la felicidad que ambos pretenden alcanzar, como consecuencia natural de esa vida en común -una sola carne-, que procede de la entera donación de sí mismo a la otra persona y de la completa aceptación del otro.

Es importante señalar que la donación y la aceptación de las que aquí se habla están especialmente constituidas por la intimidad y el conocimiento de cuanto el/la otro/a es, piensa, ama y siente. Sin esta donación/aceptación recíprocas es imposible la conquista de la felicidad conyugal.

El proceso del envejecimiento: cambios físicos y psicológicos

El cuerpo humano se va erosionando y desgastando. La disminución de la visión, la sordera, la carencia de firmeza en las piernas, las molestias de la próstata, la pérdida del apetito, la falta de memoria, entre otros, son algunos de los signos que la familia detecta muy pronto y que todo especialista en geriatría conoce y trata.

A ello se añade la reducción del volumen del estómago y la falta de secreción de las glándulas salivares, la lentitud en el comer, la hipertensión arterial, la mala regulación de la temperatura, la incontinencia, la hinchazón de las piernas (edemas), el temblor, el insomnio, la fatiga crónica y la aparición de algunos trastornos mentales.

A estas dificultades se suman otras de tipo psicológico, como la pérdida o disminución de las relaciones sociales.

Por todo lo anterior, el anciano pierde también la alegría de vivir, al mismo tiempo que se siente constreñido por una sociedad que no es la suya, que no entiende, y en la que, en ocasiones, no se puede valer por sí mismo.

En ese caso es comprensible que el abuelo empiece a "dejar pasar el mundo", porque cree no disponer de ningún proyecto para realizar.

Cuando el hombre, a cierta altura de su vida, decide "dar por visto" el mundo, se instala en la vivencia del "ya sé". Es como si todo estuviera ya dado, nada es nuevo y la ilusión no existe.

Lo que los hijos y nietos pueden hacer

Si el abuelo o los abuelos "están muy mayores", algo tendrán que hacer los hijos. Lo ideal es tratar de llevarlos a vivir a casa, siempre que ellos quieran. Si hay varios hijos, sería conveniente turnarse entre ellos, para cuidarlos.

Es preciso, además, conocer muy bien cada una de las carencias, peculiaridades y limitaciones de la persona mayor. En líneas generales, se debe evitar el aislamiento y la inmovilidad.

Hay que vigilar su alimentación e ingesta de líquidos, así como la administración de los medicamentos; acompañarlo a la consulta médica, animarlo a hacer ejercicio físico, de manera que el tono y la funcionalidad de sus músculos no se pierdan o resientan; darle gusto en algunas cosas y evitar que se llene de manías. No es conveniente que la persona mayor abuse de los medicamentos (plurifarmacia), pero sí hay que tratar de suprimir o disminuir los dolores y molestias que padece.

Todo esto supone una atención continua y cercana, lo que exige paciencia y dedicación.

Estar atento para que no exagere sus incapacidades físicas o psíquicas y, en lo posible, no se vuelva dependiente de los demás. Hay que prevenir las caídas, ya sea modificando o adecuando el lugar donde vive o entrenando al abuelo(a) para mejorar su atención y para que se mueva con parsimonia y/o con alguna ayuda.

Respecto al desinterés y desmotivación de la persona mayor es mucho lo que los nietos pueden hacer. Es conveniente que las relaciones sociales,

los temas de interés y sus *hobbies* y entretenimientos no decaigan. A la persona mayor no le debe faltar el escenario psicosocial y cultural en el que ha desarrollado su vida y al que está acostumbrado. Esto se suele conseguir cuando se asegura la comunicación y se evita el aislamiento.

En este punto, es conveniente que los nietos se informen acerca de los recursos asistenciales que para este propósito dispone la comunidad a la que pertenece el abuelo, así como de las ayudas de muy diversa índole que esos servicios ofrecen.

En cualquier caso, a las personas mayores no les debe faltar el contacto enriquecedor con personas jóvenes, de forma que se sientan acogidas y en donde la experiencia del encuentro y la comunicación interpersonal sean una realidad íntima y satisfactoria. Es decir, se trata de que ninguna persona mayor se sienta un "estorbo" para los demás o se perciba como "una colilla tirada en la cuneta de la vida".

Cuando por diversas razones -sean de índole familiar, económica o sanitaria- no hay más opción que acudir a los hogares geriátricos, conviene que los familiares sigan demostrando el interés por el abuelo (a) y lo visiten con frecuencia. De esta manera las personas mayores no se sienten excluidas, lo que sin duda alguna les ayuda a seguir peleando en la lucha por la vida.

En realidad, los abuelos perciben y reaccionan de una forma muy parecida a como lo haría cualquier otra persona, independientemente de su edad. En eso todos somos bastante parecidos, pues, como escribe Unamuno (1991) en su *Diario íntimo*, "vivimos muriendo, a cada momento morimos y renacemos, el fugitivo presente fluye entre la muerte del pasado y el nacimiento del porvenir. Y este nacimiento es, como el nuestro, peligro de muerte".



La necesidad de una política conciliadora entre familia y trabajo

El proceso del envejecimiento y la ruina que suele acompañarle es algo natural por el que, con el tiempo, todos los vivos hemos de pasar. Es cierto que la atención a las personas mayores supone esfuerzo, constancia, sacrificio y tiempo; sobre todo tiempo, un bien escaso del que mucha gente carece en la sociedad actual. En este punto es de esperar que los cambios legislativos a favor de la familia -sobre todo a nivel laboral y fiscal- sean todo lo rigurosos y eficaces que las demandas sociales hoy exigen, con el fin de que sea posible conciliar familia y trabajo.

El problema que se avecina para la sociedad actual -en función de cómo han ido cambiando la pirámide de población y el crecimiento demográfico- es gigantesco. Pero, con la ayuda de las nuevas disposiciones, hay motivos para seguir creyendo esperanzados en la potencialidad y eficacia de los recursos humanos disponibles a este respecto en nuestro país, para atender a las personas mayores como ellas merecen ser atendidas.

Paternidad y filiación por una "cultura de la vida"

No se puede ser buen padre si no se es buen hijo; paternidad y filiación son los extremos que recíprocamente se exigen en una única e idéntica relación de dos direcciones. Lo que hagamos por la generación anterior a la que tanto debemos, revertirá en nosotros mismos.

El encadenamiento entre una y otra generación es parte de la justicia y del fundamento de una auténtica "cultura de la vida".

Vienen a mi recuerdo unas palabras elocuentes y muy acertadas de Unamuno. En su opinión, para residir en esa "cultura de la vida", "hay que vivir con toda el alma, y vivir con toda el alma es vivir con la fe que brota del sentir, con la caridad que brota del querer".

¿Es esto fácil para el actual ciudadano? No, no lo parece, pero al menos es elemental y, desde luego, asequible y no sin esfuerzo seguro de que está al alcance de cualquier fortuna. En todo caso, mucho más factible que tratar de huir de la propia vida e hincarla en la nefasta e insolidaria "cultura de la muerte".

Acoger la propia muerte de forma personal

Se trata de que no suceda lo que Miguel Delibes anunciaba no sin cierto realismo y relativa acidez en el verano del 2004: "Ahora a los viejos nos mata, según dicen, el calor; pero lo que en verdad nos mata es el asco". No es tolerable que alguien se muera de asco, por muy inevitable que sea la propia muerte.

Es verdad que en cierto modo la muerte nos iguala a todos. Allí, en la muerte, todos convergen, se encuentran y coinciden: allí todos son hermanos. Acaso también por eso, la muerte suponga un cierto consuelo y una relativa liberación. Un cierto consuelo, porque al fin se extinguen los hechos diferenciales, al menos los aparentes. Pues como dice Don Quijote, "pero en llegando al fin, que es cuando se acaba la



vida, a todos les quita la muerte las ropas que los diferenciaban, y quedan iguales en la sepultura".

Pero al mismo tiempo que la muerte nos iguala, también nos singulariza. Cada persona ha de vivir de forma personal su propio morir; el hecho más significativo y singular, por antonomasia, de toda su biografía. Y no lo vivirá de forma personalizada, cuando así lo desea, si se le oculta y enmascara la llegada de ese momento; si los otros, los "suyos", los que proceden de ella, no están a su lado; si para nada se tiene en cuenta su última voluntad; si el aislamiento y la ausencia de las personas que quiso y sigue queriendo no están a la derecha, a la izquierda y en frente de su lecho de muerte.

Para vivir su propia muerte, para que su muerte sea tan singular como ha sido y es su persona, es preciso que se respete esa cierta continuidad entre su historia personal y biográfica y su propia muerte. La muerte puede tener también sentido, especialmente si, con la ayuda de todos, sabemos transformarla en un paso más -el último paso- de la propia vida.

La vida humana, siguiendo a Jorge Manrique, corre inexorablemente a la muerte, "como los ríos a la mar". Pero se trata de que a ese mismo e idéntico mar, en el que todos los ríos van a parar, cada río singular aporte generosamente su caudal, sin anonimato alguno, con los hechos diferenciales que propiamente le caracterizaron como único e irrepetible durante su vida, es decir, con sus amores, sin los que su misma vida y su propia muerte no serían comprensibles. ■

Bibliografía

- Mariás, J. *Breve tratado de la ilusión*. Madrid, Alianza Editorial, 1984.
- Polaino-Lorente, A. *La conciliación trabajo/familia y sus implicaciones en la sociedad civil: transformaciones sociales y tendencias de futuro*. Ponencia a las Jornadas sobre Empleo en la Comunidad de Madrid y la conciliación trabajo/familia. Comunidad de Madrid y Fundación Sagardoy, Madrid, 2004.
- Polaino-Lorente, A. *Familia y Autoestima*. Madrid, Ariel, 2004.
- Polaino-Lorente, A. *El síndrome de Peter Pan*. 2ª edición, Bilbao, Desclee de Brouwer.
- Polaino-Lorente, A. *Cómo mejorar la comunicación conyugal*. 3ª edición, Madrid, Rialp, 2000.
- Unamuno, M. *Diario íntimo*. Madrid, Alianza Editorial, 1991.
- Vargas, T. y Polaino-Lorente, A. *La familia del deficiente mental. Un estudio sobre el apego afectivo*. Madrid, Pirámide, 1996.