



Nido vacío

Quinta fase de la vida en pareja

Esta fase es posterior a la paternidad y los hijos dejan la casa, puede durar desde los veintiún años hasta los treinta años de relación, la pareja vuelve a quedarse sola, las secuelas y rezagos pueden retornar fuerza debido a una vida de costumbres que no terminaron de configurarse en el desarrollo de la conexión de la pareja, si la pareja vivió a través de una posición existencial del arquetipo del padre y de la madre, esto puede dejar un trauma, el hecho de que los hijos se vayan de casa, dejarán a la pareja viviendo un duelo como si algo o alguien hubiese muerto, tanto del fin del arquetipo como del apego a tal posición, ser padres o madre de alguien, ese alguien que confirma tal posición, ahora ya no está, por otro lado, los hijos daban una razón para seguir juntos en varios casos, ahora ya no está tal razón, dependiendo de cómo haya sido la separación ya sea por decisión propia del hijo o porque el padre corrió de la casa al hijo y la madre corrió de la casa a su hija, la separación continuara como cicatriz en el alma de los involucrados de forma inconsciente, si el padre corre a la hija y la madre al hijo es un aspecto más natural de los mamíferos. En el mejor de los casos la pareja encuentra nuevas actividades y distracciones para ocupar el tiempo, en otros casos el individuo querrá retomar viejos proyectos que no concluyeron en el pasado por haber iniciado una paternidad, la capacidad de dialogar, replantear la tolerancia y de reírse de los errores ayudarán a la pareja a sobrellevar el duelo, los hábitos y los reajustes cambiarán al grado que podrán reconstruir la vida.

La gran prueba en esta etapa es cuando la pareja se queda junta, puede llegar un mayor nivel de conexión donde comienzan a desaparecer los condicionamientos, la conexión casi está completa, hay ternura, renuncia, delicadeza y entrega al igual que queda atrás toda resistencia, hay mayor aceptación del otro que la filia evoluciona y comienza el ágape real.

Preguntas reflexivas de esta etapa

Esta etapa tiene dos vertientes para explorar, dos puntos de vista, de los cuales se puede sacar una reflexión profunda, debido a que son parte del relato de la pareja, la relación con los padres y de cómo fue ese momento de separarse, de tal forma, en el siguiente ejercicio reflexivo se presentan dos columnas, una desde la perspectiva propia y en la segunda columna desde tu perspectiva de los padres, al contestar las preguntas saldrá a la luz algunos patrones que han definido esta etapa de la vida en pareja, tanto lo funcional como lo disfuncional.

Contesta las siguientes preguntas:

Tú

Tus padres

¿Cuál fue tu razón de salirte del hogar de tus padres?

¿Cuál fue la razón de tus padres para dejar de vivir en casa de tus abuelos?

* Si estas en esta etapa ¿Qué actividad nueva estás realizando en esta etapa?

¿Qué actividad nueva tuvieron tus padres después de que dejaste el hogar?

¿Qué tan seguido visitas a tus padres?

¿Qué tan seguido tus padres visitaban a tus abuelos?

- a) De 1 a 5 veces al año.
- b) Una vez al mes.
- c) Una vez a la semana.
- d) Dos veces a la semana.
- e) Más de dos veces a la semana.

- a) De 1 a 5 veces al año.
- b) Una vez al mes.
- c) Una vez a la semana.
- d) Dos veces a la semana.
- e) Más de dos veces a la semana.

Profundizando ¿de las veces que visitas a tus padres, cuántas veces es realmente tu decisión?

¿De las veces que tus padres visitaban a tus abuelos, cuántas veces crees que realmente era su decisión?

¿En el momento de dejar la casa de los padres, tú o tu pareja lo resintieron por lo menos más de 6 meses? O ¿Cuánto duro esa fase de desapego?

¿En el momento de salir de la casa de sus padres, quien de tus padres lo resintió más y cuánto duro esa fase de desapego?

Tu _____

Padre _____

Tu Pareja _____

Madre _____

¿Notaste la incondicionalidad en esta etapa por parte de tus padres?

Si _____ No _____

Descríbela _____

¿Tus padres tuvieron apoyo incondicional por parte de tus abuelos?

Si _____ No _____

Descríbela _____

Plantear el nido vacío

La pareja tarde o temprano en su desarrollo, platica del día que llegue el nido vacío; siempre y cuando hayan tenido hijos, de otra forma el “nido vacío” no existiría en esta pareja; de ser así, saben que los hijos dejarán el hogar e irán a ser su vida, con ello, se requiere plantear ello que harán una vez que los hijos ya no estén. El siguiente cuestionario tiene el objetivo de explorar sobre esas posibilidades:

1. Una vez llegando al nido vacío ¿La relación continuará?

Si _____ No _____ ¿Por qué? _____

2. ¿Cuál es el grado de importancia que tenían (o tienen) los hijos para mantener la relación de pareja?

a) Mucha importancia b) Mediana importancia c) Ninguna

3. ¿Qué hay de la vida en pareja fuera de la paternidad? ¿Cómo es o sería la relación sin el compromiso de los hijos?

4. Los hijos ya se fueron a hacer su vida ¿Qué harán ahora con su tiempo? ¿En qué invertirán el tiempo que antes se lo dedicaban a los hijos?

Retroalimentación de “Plantear el nido vacío”

A continuación, haremos una retroalimentación de cada pregunta con el fin de profundizar más con la intención real de este ejercicio:

1. Una vez llegando al nido vacío ¿La relación continuará?

Las respuestas posibles son sí o no, sin dar por hecho que las parejas continúan sus caminos posteriormente de la paternidad, una respuesta válida es el “no”, esto significaría que la pareja estuvo junta o se mantenían juntos por la tradición y los arquetipos paternos que detonaron fueron más fuertes que la propia relación, hay personas que solo se juntan en pareja para tener hijos, para reproducirse únicamente. Si se contesta que sí, entonces se continúa con el cuestionario.

2. ¿Cuál es el grado de importancia que tenían (o tienen) los hijos para mantener la relación de pareja?

Vamos de la respuesta más disfuncional a la más funcional.

- a) Mucha importancia

Si se contesta este inciso, significaría que la pareja no es el motivo por el cual se mantiene la relación, es decir, la paternidad sería más importante que la persona con la se compartió esta experiencia, esto es debido a varias circunstancias, una podría ser que la pareja se saltó las fases como lo es la promesa, el aprender a ser pareja y se fue directo a la paternidad, ambos sintieron el gran compromiso de mantener a los hijos por encima de la conexión de pareja, en este caso los hijos serían el motivo de unión en la pareja, otra situación podría ser que la tradición es más fuerte y está mal visto separarse de la pareja en tal momento, la pareja únicamente fue un medio para tener hijos.

- b) Mediana importancia

Si se selecciona este inciso, significaría que la pareja no es del todo prioridad en la relación, es secundario, pero aun así es importante, con la aparición de una tercera persona en la relación, la atención de ambos pudo desbocarse hacia el hijo, querer darle todo el cariño que se tienen. En otro caso, la pareja podría tener o no tener hijos, y continuar la fase de aprender a ser pareja y si aparece la paternidad, esta no tendría el poder para que la relación cambiara de prioridad.

- c) Ninguna

Esta respuesta se considera la más funcional en el caso de que se admite que la pareja tiene prioridad sobre las posibilidades de convertirse en padres, se ve desde el punto de vista de que ahora son un equipo dispuesto a compartir el reto de la paternidad, como en el caso anterior, otra posibilidad es podría tener o no tener hijos, y continuar la fase de aprender a ser pareja y si aparece la paternidad, esta no tendría el poder para que la relación cambiara de prioridad.

3. ¿Qué hay de la vida en pareja fuera de la paternidad? ¿Cómo es o sería la relación sin el compromiso de los hijos?

La pareja requiere un entendimiento funcional de que la razón de estar juntos es principalmente la conexión que tienen, que han desarrollado y que han aprendido, sin embargo, para muchas parejas de forma cultural y social, el principal motivo para estar juntos es la reproducción, tomando en cuenta que tal unión con tal propósito no tendría una calidad mínima de una pareja en consciencia. Por decirlo de otra forma, ¿Qué calidad humana pueden los padres si su unión es meramente a través de una condicionalidad de reproducción? ¿Dónde queda la conexión incondicional? ¿Qué pasa si la pareja no puede tener hijos por ningún medio posible? ¿La pareja se separaría? Y un integrante de la pareja ¿Buscaría a otra persona con quien se puede reproducir? ¿Cuál es el mensaje que queda para los hijos en esta situación?

4. Los hijos ya se fueron a hacer su vida ¿Qué harán ahora con su tiempo? ¿En qué invertirán el tiempo que antes se lo dedicaban a los hijos?

Esta pregunta es directamente referente a las actividades que la pareja realizará ahora que “habrá más tiempo” ¿Reconectaran? ¿Harán ejercicio? ¿Ambos retomarán una actividad que dejaron antes de tener hijos?, etc. Los tiempos compartidos en la pareja ahora serán más continuos, esto dependiendo la edad, sin embargo, esta fase llega con la necesidad de aprovechar el tiempo y la mente en algo de creación, ya sea por el lado físico o creativo.