

**JORGE BARRACA** Psicólogo y autor de «Overbooking en el nido»

## «Los padres deben motivar la salida de sus hijos de casa»

Por Dolores Vázquez

Jorge Barraca (Zaragoza, 1969), psicólogo y profesor, lleva desde el año 1997 analizando el retraso en la edad de emancipación de los jóvenes, que considera un problema a nivel incluso de sociedad y que, apunta, tiene hasta repercusiones incluso económicas.

—¿Qué motiva estas actitudes?

—Lo divido en tres grandes causas, unas serían las económicas, que afectarían a mayor número de jóvenes, que tienen que ver con la precariedad laboral, la crisis y el paro. Pero además hay causas sociológicas, como que la educación se ha alargado y que la convivencia en casa es más cómoda y fluida, lo que ha retrasado mucho la edad del matrimonio, porque, frente a lo que la gente se cree, salir para casarse o convivir con la pareja sigue siendo la causa más común para salir de casa. También hay causas psicológicas que tienen que ver con el tipo de relación más estrecha y dependiente entre los jóvenes y sus padres.

—¿Más ayudas o infraestructuras ayudarían?

—Me parece que hay que facilitar que el acceso a la vivienda sea más sencillo. Habrá muchos que si lo tienen más fácil económicamente seguro que se van, pero otro problema que hay en España es que se entiende que salir de casa pasa por irte a tú casa y eso es mucho más complicado.

—Se tiende a atribuir el retardo en la independencia a la infantilización de los jóvenes y a su dificultad para asumir responsabilidades.

—A veces se toma muy a la ligera ese tema, sí existe ese deseo de salir y les gustaría por la ganancia en intimidad y por coger las riendas de la propia vida, pero cuando se vive en casa de los padres, y más los de hoy en día muy superprotectores y que ayudan en todo, no se permite a los jóvenes que ganen determinada madurez.

—¿Qué lleva a un psicólogo clínico a abordar este tema?

—Cuando terminé mis estudios estaba este fenómeno candente y enfoqué mi tesis en ese sentido. También porque hago terapia familiar y de pareja y he visto a muchas personas con problemas psicológicos derivados de las relaciones familiares. Un caso que veo mucho es que una persona sale



► «NO HAY UNA EDAD EXACTA PARA LA INDEPENDENCIA»

Este experto en conducta humana, que abordó este tema en «Hijos que no se van» y «Overbooking en el nido», admite que no podría dar una edad ideal para abandonar la casa familiar, pero cree que no se puede esperar a tenerlo todo solucionado (pareja, trabajo estable y vivienda en propiedad), sino que hay que coger las oportunidades que propicien el cambio, como un trabajo o incluso una pequeña ayuda económica parental para tomar esa decisión.

de la casa de los padres, le va mal y acaba volviendo. He encontrado una relación entre los fracasos en la emancipación de los jóvenes y el tipo de relación que tienen con sus padres, que hacen difícil esa salida de su órbita.

—¿Es más atribuible a una mayor red familiar o a la falta de capacidad de reacción de los jóvenes?

—Puede haber de las dos cosas, puede haber padres que por los problemas que puedan tener en su propia relación saben que es una amenaza que los hijos abandonen el nido porque les enfrenta a estar solos en la relación sin el rol de padres cuidadores, por lo que las dificultades que transmiten al hijo hacen que se quede más en casa como colchón o freno. También puede

haber padres mayores, con enfermedades o con dificultades a nivel personales que no podrían estar sin la presencia del hijo, lo que lo convierte en cabeza de familia y retrasará su salida. También puede haber problemas del joven para asumir un rol adulto para tomar esas decisiones valientes sobre su vida y a veces aquí se dan casos de padres superprotectores que no han facilitando el desarrollo del hijo de competencias como saber estar solo o habilidades domésticas.

—¿Cómo se logra el cambio de mentalidad?

—Lo que habría que pensar es que aunque los jóvenes puedan sentirse muy cómodos y cuidados en la casa de los padres no está mal transmitirles que dar ese paso va a ser positivo para

su vida, que les va a ayudar a tomar otro tipo de decisiones en su futuro. Lo primero que haría es decirle a los jóvenes que hacen bien en intentar emanciparse, que es una cosa buena. Por parte de los padres, también deben motivar esa salida porque uno de los papeles más importantes de los padres es que sus hijos se las arreglen solos y cuanto antes comiencen a practicar eso, mejor, más tranquilidad a la larga. Los padres deberían facilitar que vayan a excursiones o viajes de estudios, porque cuanto más pronto comiencen a salir y más experiencias tengan de estas, y vean que se las arreglan bien, mejor que mejor. Los padres ayudan a sus hijos si les hacen menos cosas de paso que van creciendo y si les animan.