

PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA CONVIVENCIA DE PADRES E HIJOS ADULTOS

A causa de las transformaciones económicas y sociales de la España actual, la salida de casa de los hijos se ha retrasado considerablemente. Si antes el reto psicológico con el que se enfrentaban los padres era el del “nido vacío”, ahora parece que el escollo es justamente el contrario: algo que podría denominarse como “nido repleto”; es decir, la convivencia en la casa por tiempo indefinido con hijos ya adultos. Cuando los vástagos ya han dejado atrás su adolescencia —en algunos casos, *muchos* años atrás— la manera de comportarse ante ellos debe cambiar considerablemente, pero mientras no se abandona el hogar paterno existe una ambigüedad de roles que vuelve difícil un trato realmente de adulto a adulto entre padres e hijos. Precisamente por esto, muchos padres ven complicado ofrecer una respuesta adecuada ante determinados situaciones cotidianas relativas a la convivencia.

También es verdad que, en la familia hay tanto fuerzas centrífugas, que empujan a los miembros a abandonar su seno, como centrípetas, que los retienen en él. Esto provoca que los padres sufran, a veces, una sensación ambivalente: desean la salida de sus hijos porque creen que es lo mejor para todos, pero también viven como una pérdida dolorosa su emancipación. Esta situación puede fomentar una serie de tensiones que también afectan a las relaciones en el hogar.

En las páginas siguientes trataremos de contestar a preguntas típicas relativas a la convivencia de padres e hijos adultos. Este formato ayudará a los padres a saber dar respuestas adecuadas y concretas ante varios de los interrogantes que esta cohabitación despierta con frecuencia. Y también puede servir a los hijos que dudan sobre si su situación y su conducta en casa es normal.

Nuestro hijo quiere irse a vivir solo. ¿Significa eso que no está a gusto con nosotros?

Aunque es verdad que las malas relaciones familiares despiertan en los hijos el deseo de emanciparse, lo cierto es que hay muchas razones para irse de casa, con independencia del adecuado comportamiento de los padres y del clima grato del hogar. El deseo de intimidad es legítimo en todos los adultos y los hijos pueden sentir —a pesar de que sus padres lo respeten escrupulosamente— que es mayor cuando viven fuera de la casa paterna. También es cierto que la salida puede verse, por parte del joven, como un reto: una manera de saber si puede hacer frente a las exigencias de la vida de manera autónoma; y, a su vez, esto puede fortalecer su identidad y su auto-estima.

Por otro lado, en contra de lo que mucha gente cree, la salida del hogar, en general, no suele redundar en unas mejores relaciones padres-hijos. Si las relaciones ya eran buenas y la salida es meditada y bien conducida, las relaciones seguirán siendo buenas. Y si eran malas, es una ingenuidad creer que van a mejorar por el mero hecho de poner tierra por medio; puede que haya menos discusiones al no estar tanto tiempo juntos, pero eso no significa que las relaciones mejoren. Por tanto, en circunstancias normales, el hijo que abandona la casa quiere igual a sus padres que el que se queda.

Mi hijo tiene veintiséis años y dice que tengo que hacerme a la idea de su edad y tratarle en consecuencia; o sea, dejarle hacer su vida sin preguntarle nada y permitir que lleve a su cuarto a su novia. ¿Tiene razón?

La edad no dice nada sobre la madurez de las personas y, ciertamente, se puede seguir teniendo comportamientos infantiles a los dieciocho, a los veinte o a los treinta años. Un joven que esgrime su edad como única muestra de madurez y quiere imponer a los padres unas condiciones basándose sólo en ello muestra, en realidad, mucho infantilismo. Por supuesto que a los veintiséis años —como mayor de edad— todo el mundo puede dirigir su propia vida y estar con quien quiera, pero no tiene derecho a imponérselo a los demás. Si desea esa independencia debe conquistarla por sus medios; si quiere vivir bajo sus propias reglas y no teniendo en cuenta las de los demás, tendrá que emanciparse. La madre de este chico puede decirle tranquilamente que sea maduro y que tenga en cuenta que viven todos juntos y eso supone seguir unas normas de convivencia. Él no puede imponerles cosas que les desagradan o que van contra sus costumbres y/o principios. Para que esto se comprenda, podemos servirnos de la analogía de fumar: una persona mayor de dieciocho años puede comprar tabaco y fumar libremente, pero eso no significa que tenga derecho a imponer su humo a los que tiene a su alrededor. Todos entendemos que debe haber unas reglas que conjuguen los derechos individuales con las normas de convivencia. Si el hijo vive en casa de sus padres tiene la obligación de considerar los deseos de éstos; querer imponer los suyos a toda costa es propio de un adolescente.

A los treinta años ya debe ser conveniente que los hijos se vayan de casa, ¿o es mejor que sea algo antes? ¿Hace falta que se vayan si no hay un motivo?

No hay una edad a partir de la cual ya, en todos los casos, sea mejor tener un hogar propio. Muchas circunstancias actuales —no sólo el precio de las viviendas o la precariedad laboral— han retrasado la salida de casa de los hijos; por ejemplo, la necesidad de alargar la educación cada vez más años y especializarse, el retraso a la hora de casarse y tener los hijos, el clima familiar más permisivo que en el pasado, etc.

Sin embargo, determinadas circunstancias pueden señalar el momento oportuno para irse; por supuesto, cuando se funda una nueva familia (que sigue siendo, con mucho, la forma más frecuente de salida en la España actual), pero también si, por ejemplo, surgen oportunidades de estudio o de trabajo fuera de la propia ciudad, si la salida puede representar un desahogo para los padres (económico, de espacio físico...), si, ya estable en el trabajo, se desea ganar intimidad, y muchas otras. En todos estos casos, se trata de salidas meditadas y preparadas, no de escapes debidos a un arrebato por un enfado con los padres; éstas últimas (que más bien deberían llamarse huidas) no suelen acabar bien y enrarecen el clima familiar. Paradójicamente, una demostración de que se ha hecho la salida en el momento adecuado estriba en la posibilidad de tener siempre abierta la puerta de la casa paterna.

¿Qué puedo hacer para que mis dos hijos mayores que viven conmigo se comporten ya como adultos? ¿Mientras vivan en casa van a ser unos irresponsables?

Es cierto es que la salida de casa suele implicar una serie de responsabilidades en los hijos que habitualmente son asumidas por los padres cuando se vive con ellos. Por tanto, en muchos casos, se produce un incremento de la madurez si se funda un nuevo

hogar. Así pues, acomodarse para siempre en el hogar paterno puede ser un freno en el desarrollo personal y, por tanto, en algunos casos, los hijos pueden tener más comportamientos adolescentes si permanecen en la casa paterna sin inquietud de abandonarla que si se van. No obstante, también es verdad que pueden tomarse medidas para que compartir techo no suponga un trato entre padres e hijos semejante al de la adolescencia. Lo que hay que hacer compete tanto a los padres como a los hijos, y gira en torno a tres ejes fundamentales: primero, el tema de los límites y las responsabilidades; segundo, el tema del sentimiento de cohesión familiar; y, por último, el tema del fomento de una comunicación abierta.

En el primer caso —el de los límites y responsabilidades— se trata de que los hijos ganen la confianza de sus padres demostrando que asumen responsabilidades adultas y se involucran, por tanto, en las obligaciones de la casa y las llevan a cabo como si fuera una tarea personal (como si fuera su propia casa individual). En este proceso, los padres también deben ser capaces de ofrecer, con confianza, esas responsabilidades y no supervisar críticamente todo lo que hagan los hijos. Como se puede comprobar, es un proceso de confianza mutua. En otras palabras: los padres deben también tratar a sus hijos ya como adultos y éstos demostrar que ese trato es ahora el adecuado.

El segundo aspecto —el de la cohesión familiar— consiste en que, en cualquier caso, los padres deben generar en los hijos un sentimiento de unidad familiar y no rechazarles, aunque puntualmente caigan en conductas inadecuadas. La cohesión familiar genera un clima de confianza y seguridad y, por tanto, permite tanto fundar un nuevo hogar sintiéndose apoyado, como permanecer con los padres sin pensar que se está alterando o fastidiando su vida.

Por último, es ya bien sabido que una comunicación abierta y directa entre padres e hijos —esto es, sin sobreentendidos ni indirectas— hace que las cosas puedan arreglarse mucho más fácilmente, que no se enrarezca el clima y que los hijos jóvenes adopten una conducta más adulta. La comunicación permite negociar y, a estas edades, sólo habrá comportamiento maduro si hay negociación de responsabilidades y los hijos tienen voz y voto en la gestión de la casa.

Mi hijo se ha comprado una casa, pero casi siempre está aquí; duerme en su cuarto la mayoría de las noches, siempre come con nosotros y trae la ropa para que se la lavemos y planchemos ¿Se ha ido de verdad?

Hoy en día es muy frecuente que los hijos no acaben de romper verdaderamente el hilo que los une a su primer hogar. De esta situación no son responsables sólo ellos, también la condescendencia de los padres con estas actitudes —y, más aún, su fomento— juega un papel importante. Por supuesto, los padres pueden estar contentos con esta situación, y también el hijo, pero a la pregunta de si se ha ido de verdad sólo cabe responder que no. En este caso, la salida no ha supuesto, realmente, una independencia y autonomía del hijo (ni tampoco de los padres).

Cuando las separaciones físicas no se acompañan de las psicológicas se producen emancipaciones virtuales, y, por eso, se observa la persistencia de un contacto exagerado (con permanentes llamadas telefónicas, ayudas materiales, etc.). Si volar de forma autónoma es importante para el desarrollo adulto, entonces prolongar una situación como la descrita puede, a la larga, perjudicar al hijo pues, aunque en principio parezca que se le ayuda, en realidad se está impidiendo su auténtica maduración. Los hijos tienen que entender que salir de casa supone no sólo dormir en otra parte cuando

les plazca, sino responsabilizarse de una serie de tareas y obligaciones, y saber que existen unas contrapartidas por el hecho de salir (materiales, de comodidad, de acompañamiento emocional...) que deben ser asumidas. Eso es ser adulto.

Mi mujer y yo tenemos que reconocer que nos da mucha pena que nuestro hijo pequeño, que es el que aún está en casa, se marche. Pero no sabemos, si justo por eso, frenamos su partida. ¿Tenemos nosotros la culpa de que no se vaya?

Es cierto que muchos padres, de forma no consciente ni intencionada, pueden influir en que se retrase la salida del hijo. Sin embargo, la responsabilidad última de los actos corresponde a cada persona. Por eso, los hijos también tienen parte de culpa si, en una situación como la que recoge la pregunta, se dejan influir sobremanera y justifican su estancamiento en casa por el dolor que su salida causará a sus progenitores. En esta vida todos hemos tenido que llevar a cabo tareas que podían no agradar a los que nos querían y teníamos cerca, pero si pensábamos que representaban lo que había que hacer (y salir de casa es siempre algo que hay que acabar haciendo), ese malestar no nos impidió seguir nuestro camino.

Así mismo, estos padres harán bien en apreciar que, aunque la pena por la salida del último hijo es lógica, al mismo tiempo evidencia que ellos han sido capaces de educarle de forma conveniente y que han cumplido con la obligación más importante y más difícil como padres: convertir a su hijo en un hombre maduro, capaz de tomar decisiones y arreglárselas por sí mismo. Por otro lado, estos padres harán bien en no ver únicamente las pérdidas que acarrea la salida del hijo, sino también apreciar las ganancias: ahora tendrán más intimidad, podrán organizar su vida sin tener que depender de la presencia y la voluntad de su vástago, dispondrán de más espacio en la casa, probablemente tendrán menos gastos, podrán recuperar unos roles menos convencionales, etc.

Pero... ¿no puede ser que un hijo haga realmente un servicio a sus padres al quedarse?

Sin duda existen determinadas situaciones familiares en las que la permanencia del hijo en casa representa un acto de madurez y responsabilidad. Por ejemplo, cuando uno o los dos padres son muy mayores o están enfermos y es necesario que el hijo se haga cargo de ellos, entonces la situación es completamente distinta. Pero debe advertirse que, en estos casos, el hijo se convierte en cabeza de familia, en la persona madura y responsable, que aporta una ayuda incluso económica, si es necesario. Si, dadas estas circunstancias, el hijo sigue empeñado en irse, entonces actúa con inmadurez, pues esa salida no es más que una forma de eludir sus deberes.

Pero los padres que se encuentren en esta situación no pueden esperar que su hijo esté bajo su control igual que antes. Deben comprender que han de asumir un nuevo rol frente a él; y, en vez del papel supervisor del pasado, deben ahora entender que, como máximo responsable familiar, ellos deben prestarle ayuda y estar disponibles, en la medida de sus posibilidades, para facilitar su tarea de cuidador.

Yo animaría a mi hijo a marcharse, pero, dado el valor de los pisos hoy en día, tendría que bajar de tal manera su nivel de vida que entiendo que no tenga ganas de marcharse. ¿Hago bien al no animarle a irse?

Es cierto que irse de casa implica, en la mayoría de los casos, descender de nivel de vida; no obstante, esto es algo que debe ser asumido, tanto por los padres como por los hijos. Para empezar, los padres que mencionan algo como lo afirmado en la pregunta están dando a entender, tácitamente, que es malo perder comodidades materiales y confort, o un nivel de consumismo determinado; y, si tienen esa preocupación, quizás es señal de que están sobreprotegiendo a sus hijos.

Además, implícito en este planteamiento está también el problema de las creencias y principios que tienen los padres sobre la propiedad, y que no tienen que ser asumidos necesariamente por los hijos. ¿Por qué no puede el hijo irse a vivir de alquiler o compartir piso con otras personas? El que sus padres consideren que así se tira el dinero es una opinión que no tiene por qué ser aceptada acríticamente por el hijo, en especial si eso provoca que retrase indefinidamente su salida.

Por otro lado, el *nivel de vida* es un concepto muy amplio, y que no tiene por qué circunscribirse únicamente a objetos, servicio doméstico, metros cuadrados... El hijo que se va puede entender que también sube su nivel de vida porque, al fundar un nuevo hogar, se labra un futuro personal y, ya de inmediato, adquiere los siguientes bienes (no materiales): privacidad, libertad social, sentimiento de auto-estima ante un reto, liberación de tensiones que genera la convivencia con otras personas, etc.

Nuestra hija se ha divorciado y nos preguntamos si sería bueno que se quedase ahora con nosotros, al menos durante un tiempo. ¿O será esto negativo para ella?

Las vueltas a casa de los hijos ya maduros son algo corriente hoy en día. Se puede volver por la terminación de unos estudios en otra ciudad o en el extranjero, por la pérdida de un trabajo, por enfermedades, por el embarazo o el parto (y la ayuda subsiguiente a la madre) o, como se pregunta en este caso, por una ruptura afectiva.

En principio, no tiene por qué representar ningún problema el que un hijo separado o divorciado vuelva con los padres, si tanto ellos como el hijo ven en esta alternativa una ayuda emocional o material, y es deseada por todos. No obstante, es verdad que también puede suponer un problema por varias razones. En primer lugar, porque puede ser vista por la hija como un fracaso vital, y este sentimiento quizás llegue a enturbiar su vida en la casa paterna; en segundo lugar, porque los padres pueden sufrir más presión (de espacio, económica, emocional...) y vivir, consecuentemente, más incómodos y tensos; y, en tercer lugar, porque es fácil que desde la ayuda afectiva que se quiere proporcionar se caiga en la intromisión en la vida de la otra persona. Si todos estos escollos son salvados y, realmente, se ve la situación como algo transitorio, entonces los hijos pueden sentirse muy ayudados y agradecidos hacia sus padres por volverles a abrir calurosamente las puertas del hogar.

Sabemos que nuestra hija de treinta años, que vive con nosotros, mantiene una relación afectiva con una persona que no nos gusta. Creemos que no es alguien que le convenga, pero, a su edad, nos parece delicado meternos en su vida. ¿Deberíamos decirle algo de todos modos?

Por supuesto, con independencia de la edad del hijo, los padres pueden decirle qué les parecen las personas que frecuenta o con quienes tiene una relación afectiva. Eso sí, han de

entender que una cosa es aconsejar o informar sobre esas relaciones, dadas sus impresiones y experiencia vital, y otra muy distinta presionar o, peor aún, obligar a cortarlas. Ciertamente, hay que hacer una excepción en los casos en que la hija está en una situación peligrosa para su salud o su bienestar vital por la nociva influencia de personas indeseables que se han ganado su confianza. En estos casos, los padres tienen todo el derecho de procurar distanciarles de esos sujetos.

Pero, como en el caso del hijo joven que quería traer a su novia a su cuarto, los padres pueden decir a esta hija que no van a admitir en su casa a sujetos (en persona o, incluso, por teléfono) que no les agradan, pues la convivencia mutua implica el respeto de los deseos de los que han fundado la casa. Si la hija sigue empeñada en mantener esas relaciones debe entrar en contacto con ellas en otro lugar, sin molestar a sus padres.

Sabemos que nuestro hijo de veinticinco años tiene en su cuarto revistas pornográficas y películas obscenas. Esto nos molesta particularmente, pero ¿tenemos derecho a quitárselas?

Los padres, igual que el resto de las personas, deben respetar la propiedad privada de otros adultos, incluyendo la de sus hijos. Por tanto, no tienen derecho a destruir esas revistas ni películas. Sin embargo, al mismo tiempo, tienen todo el derecho a no verlas, especialmente si les ofenden gravemente; y el hijo, desde su madurez, debe entenderlo. Así pues, en este caso, deben hablar con él y acordar una solución. Piénsese que otro tanto cabe para muchos objetos —un cuadro, un elemento decorativo— que desagradasen a los habitantes de una casa porque les recuerdan algo doloroso o porque, sencillamente, les molestan por la razón que sea. Si todos están de acuerdo, cabe la posibilidad de que se guarden en algún sitio cerrado y discreto dentro de la habitación del hijo. Además, éste debe entender que la esfera sexual ha de restringirse a la más estricta intimidad y que, por delicadeza, no debe ser advertida nunca por el resto.

Mis hijos, de veinticinco y veintisiete años, viven con nosotros porque no tienen un trabajo estable y en mi familia yo no observo ningún conflicto importante. ¿Es esto lo normal?

¡Qué duda cabe! En realidad, lo más frecuente con mucho es esta situación en la que tanto los padres como los hijos ven con absoluta normalidad esta mutua convivencia. Los roces puntuales son lógicos dada la proximidad (igual que pasa entre marido y mujer), pero no tienen por qué poner en cuestión el afecto básico ni implicar un cambio radical de vida (como supone la salida de casa de los hijos). Los deseos de emancipación son más habituales en la adolescencia, cuando los conflictos familiares se vuelven mucho más enconados y la bisoñez de los vástagos fomenta ideas irrealizables; luego, al madurar, lo normal es que la tranquilidad vuelva a la casa y se conviva con afecto y serenidad. Esta situación se mantendrá —como antes se explicó— si los hijos realmente saben actuar en casa como auténticos adultos y los padres aprenden a tratarlos como tales y, en consecuencia, los respetan. Es bueno que los hijos salgan de casa, pero en el momento adecuado; esto es, ni excesivamente pronto, ni excesivamente tarde. En muchas familias con hijos adultos el compartir techo es beneficioso tanto para los padres como para los hijos.

Jorge Barraca Mairal
Doctor en Psicología