

VIVO

Cómo ser buenos padres cuando los hijos son adultos



- Hay mucha información sobre la crianza cuando los hijos son pequeños y adolescentes; pero, ¿y cuando ya son veinteañeros? Pautas para ejercer el rol de padre o madre en edad adulta de forma saludable para todos



En España, cada vez hay más hijos adultos conviviendo con sus padres durante más tiempo, cuando los roles ya han cambiado (Getty Images/Stockphoto)

EVA MILLET

14/11/2024 06:00

Nunca ha habido tanta información sobre cómo ser padres. A las figuras tradicionales para lidiar con la crianza, como los abuelos y el pediatra, hoy se les han añadido un aluvión de nuevas fuentes: libros, blogs, conferencias, redes sociales y expertos que asesoran sobre los primeros años, la adolescencia, el sueño, las rabietas, las pantallas, la alimentación y las emociones, entre mucho otros temas.

Pero este torrente de información se corta en seco cuando los hijos alcanzan la edad adulta. Parecería que, llegado este momento, la función de los padres ha terminado. Sin embargo, como apunta la psicoterapeuta británica [Julia Samuel](#), el mayor cambio que se da en el rol de padres es, precisamente, cuando los hijos alcanzan la madurez. Un momento en el que, teóricamente, dejan de guiar sus trayectorias, pero... siguen siendo sus padres. “Es entonces cuando debemos ajustar la dinámica de dirigir sus vidas a, simplemente, apoyarles. Y eso puede suponer un cierto shock para todos los involucrados”, explicaba

Samuel en un artículo en *The Times*. Encontrar el equilibrio ante esta nueva situación, añadía, no es siempre fácil.

Esta dificultad resulta quizás más acuciante en nuestro país, donde por razones económicas y culturales, los hijos no se van de casa hasta muy tarde. En 2023, el Consejo de la Juventud registró la media de edad de emancipación en España en 30,3 años. Aunque la cifra ha descendido ligeramente, la realidad es que hay cada vez hay más hijos adultos conviviendo con sus padres durante más tiempo. Una coyuntura que requiere una adaptación de toda la familia, pero para la que todavía existe poca información.

La psicóloga Maribel Martínez, directora del Centro Terapia Breve de Barcelona, es consciente de esta situación complicada sobre la que, coincide, apenas hay estudios realizados. Lo que sí está claro, asegura la autora de *Cuántas veces te lo tengo que decir* (Ed. Arpa), es que las funciones parentales se reajustan con el paso del tiempo. “La interacción cambia radicalmente desde una dependencia total de los bebés, donde la relación es jerárquicamente vertical, a la independencia total cuando los hijos se han emancipado. Entonces, la relación es de iguales y, por lo tanto, horizontal”.

La lógica sería que, cuando los hijos alcanzan la edad adulta, llegue el momento para que los padres se relajen y los hijos sigan su camino. Pero, como apunta Maribel Martínez, hay factores que pueden desestabilizar este rumbo natural. “La crianza y educación son funciones de los padres y cuando los hijos son adultos, vivan o no en casa, se supone que ‘el trabajo ya está hecho’”, dice. Sin embargo, los problemas vienen, especialmente, cuando los padres han sido sobreprotectores o muy permisivos: “En esta nueva convivencia con los hijos adultos, probablemente, lo seguirán siendo y los problemas del pasado se cronificarán”. Los hijos sobreprotegidos, explica: “No se sentirán capaces de independizarse, porque la vida les dará miedo”. Mientras que los padres que han sido muy permisivos: “Tendrán hijos déspotas que se creen con todos los derechos y ninguna obligación”.

De todos modos, si las cosas se han hecho más o menos bien, si la crianza se ha basado en pilares como el afecto, los límites y la confianza, es probable que las familias salgan airoas de esta etapa. Aunque, como señala Julia Samuel, hay algunos factores importantes que los padres han de tener en cuenta. El primero: entender que no podemos solucionarles todos sus problemas. No se puede evitar que la novia o el novio los dejen, que no encuentren el trabajo soñado o que tomen malas decisiones. Como ya decía Joan Manuel Serrat en su canción, *Esos*

locos bajitos: “Nada ni nadie puede impedir que [los hijos] sufran”. Ni tampoco, que decidan por ellos y se equivoquen.

“ Debemos ajustar la dinámica de dirigir sus vidas a, simplemente, apoyarles. Y eso puede suponer un cierto shock para todos los involucrados

Julia Samuel
Psicoterapeuta



Las funciones parentales se reajustan con el paso del tiempo, pero pueden ser útiles a lo largo de toda la vida (Getty Images)

Para algunos, esta realidad puede resultar insoportable. En parte, porque el instinto de protección no desaparece nunca pero, también, porque este se confunde a menudo con la sobreprotección, cada vez más habitual en estos lares. En consecuencia, para muchos padres es difícil entender que no siempre es posible (ni aconsejable) sacarles las castañas del fuego a los hijos adultos. “Como padres, nuestro rol es proteger, que no sobreproteger, a un hijo menor”, dice Maribel Martínez. “Pero esta necesidad disminuye a medida que crecen, hasta desaparecer. Un adulto no necesita que sus papás le protejan. Educar a los hijos para que sean capaces de cuidar de sí mismos es una de las funciones más importante de la crianza”.

“ Como padres, nuestro rol es proteger, que no sobreproteger, a un hijo menor; pero esta necesidad disminuye a medida que crecen, hasta desaparecer

Maribel Martínez
Psicóloga

Otro aspecto clave que ambas expertas recalcan es evitar las críticas. Críticas sobre la carrera, el trabajo o el estilo de vida que han escogido los hijos y que, por las razones que sean, no gustan a sus progenitores. Julia Samuel advierte que, ante los juicios continuados, los hijos pueden acabar teniendo que elegir entre sus padres y la vida por la que han optado. Y este es un terreno peligroso porque, como señala la también autora de *Cada familia tiene una historia* (ed. Kairós): “A menudo, los distanciamientos ocurren porque los padres tratan de mantener el poder y el control cuando los hijos ya son adultos”. La terapeuta habla de otro tabú en esta etapa: los celos que algunos pueden tener de sus hijos. Asegura que es normal sentir esta envidia: ellos son jóvenes, sanos y tienen toda la vida por delante. Aconseja aceptar estos sentimientos, pero mantenerlos a raya y buscar soluciones en uno mismo.



Para cultivar una buena relación con nuestros hijos adultos, los padres deben observar sin intervenir y confiar en el buen criterio del hijo (Getty Images)

Otro consejo de Samuel es aceptar que, para los hijos, hay otras personas más importantes que ellos. Esta cruda verdad ya se empieza a descubrir en la adolescencia, cuando los amigos ya son importantísimos. Pero en la madurez, momento en el que, idealmente, los hijos encontrarán a su pareja, esto puede implicar emociones encontradas. En *The Times*, Julia Samuel recuerda su ambivalencia durante las bodas de sus retoños: por un lado, estaba feliz (“Porque para los padres, el que formen su propia familia es un hito en la crianza”); pero, por otro, quería gritar ¡no! y separar a los novios en el altar. “Darse cuenta de que ya no somos lo más importante es uno de los momentos más duros de la paternidad y la maternidad”, asegura.

La pareja es otro factor de discordia que conviene sortear. Por mucho que el novio o la novia que presentan no nos convenza: “La actitud debería ser siempre de aceptación y bienvenida. Es la persona con la que el hijo quiere estar y eso ya merece todo el respeto”, dice Maribel Martínez. “Como en tantos momentos de la crianza, los padres deberán observar sin intervenir y confiar en el buen criterio del hijo”. Si consideran que la pareja es tóxica, se ha de abordar el tema, por supuesto, pero con diplomacia. En vez de cargar contra esta, hacer observaciones tipo: “Me preocupa como te trata” o “¿Cómo te sientes cuando te dice esto?”.

“ Los consejos entre adultos jerárquicamente iguales son bienvenidos... ¡cuando se piden! Si no, se convierten en algo que no ayuda

Maribel Martínez
Psicóloga

Aunque puede costar implementarlo, otro aspecto importante con los hijos maduros es evitar darles consejos no solicitados. Julia Samuel cree que en esta etapa es mejor ser un buen oyente que interrumpir, dando opiniones y sermones. Esta escucha activa puede poner a prueba a más de uno, pero como recuerda Maribel Martínez: “Los consejos entre adultos jerárquicamente iguales son bienvenidos... ¡cuando se piden! Si no, se convierten en algo que no ayuda y descalifica al otro, porque el mensaje entre líneas es de «Te estás equivocando», «Tú no sabes, yo sí», etc.”.

En un mundo competitivo e hipercapitalista, el narcisismo parental abunda. Muchos padres han invertido ingentes cantidades de tiempo, esfuerzo y dinero para lograr ese hijo “perfecto”, que parece que la sociedad requiera. Hay diversos grados, pero este narcisismo es, en esencia, el deseo de que el descendiente sea la prolongación de uno, la materialización de sus aspiraciones. Por fortuna, los hijos no siempre deciden tomar el camino que sus padres pretenden para ellos.

Sin embargo, cuando esto ocurre: cuando el hijo o la hija no se convierten en el futbolista millonario, la prestigiosa abogada o el empresario de éxito que sus padres soñaban, estos pueden sentirse decepcionados. Y de esta decepción surge el reproche que, como dice Maribel Martínez, es otro error. Hay que evitar expresar la decepción ante las decisiones vitales de los hijos. “Pero la solución no es disimular esta decepción, sino sentir satisfacción porque han encontrado —o están encontrando— su camino en la vida. Porque se sienten capaces de manejarlo”. Si este camino no se ajusta a las expectativas de los padres, señala: “Es porque, probablemente, éstas no tenían en cuenta que los hijos no nos pertenecen”. No hay que olvidar, recalca: “Que son personas diferentes a ti y que tú has tenido el privilegio de acompañarles en una etapa trascendental, para enseñarles a caminar solos. Y eso es, exactamente, lo que les toca hacer en la madurez” //