

La conflictividad entre padres e hijos jóvenes salta a la palestra, y hasta hace poco no se planteaba como algo importante o generalizado, la razón tiene que estar en un cambio social.

CONFLICTOS FAMILIARES ENTRE PADRES E HIJOS JÓVENES

JORGE BARRACA

Doctor en Psicología

Universidad Camilo José Cela (Madrid)

jorge.barraca@gmail.com

Es sabido que la adolescencia supone para muchas familias un periodo conflictivo. Los cambios asociados a esta fase de la evolución de los hijos acarrear tensiones y problemas que, con frecuencia, modifican la feliz convivencia que, hasta ese momento, gozaba la familia. Pero es mucho menos conocido qué sucede después de dejar atrás esa etapa. Quizás, se ha dado por sentado que cuando los hijos son ya jóvenes, estudian en la universidad o han empezado a trabajar, los conflictos familiares se han apaciguado, que el clima es, de nuevo, apacible, como si se hubiese regresado al dichoso periodo infantil. Pero ¿responde esta percepción a la realidad? ¿No persisten en muchos casos las discusiones en el seno de la familia? ¿Cómo y cuándo vuelven las aguas a amansarse? Y, ante todo, ¿qué factores ayudan a que se retome una convivencia armoniosa?

UN NUEVO FENÓMENO SOCIAL

Si este tema de la conflictividad entre padres e hijos jóvenes salta a la palestra, y hasta hace poco no se planteaba como algo importante o generalizado, la razón tiene que estar en un cambio social. Poco después de traspasar el periodo adolescente, la mayoría de los jóvenes abandonaba la casa paterna. De esta forma, el porcentaje de familias en que padres e hijos jóvenes compartía hogar durante años era pequeño. Sin embargo, en los últimos años esta situación ha cambiado radicalmente.

Los jóvenes mayores de edad y hasta la treintena que viven con sus padres son hoy en día la gran mayoría. Con los datos de la última Encuesta de Juventud en España se comprueba que alcanzan aproximadamente el 70%. Naturalmente, este porcentaje va disminuyendo según



avanzan en edad. Sin embargo, lo más singular de este hecho se da, justamente, en el segmento de jóvenes más mayores. Ahora, hay cerca de un 48% de jóvenes entre 25 y 29 años que sigue conviviendo con sus padres, algo inaudito en los años 80. Pero, más llamativo aún, un 22% con 35 años continúa en el hogar paterno. Pertenecen a todas las clases sociales y a todos los entornos, rurales y urbanos, poblados y despoblados; aunque naturalmente hay diferencias de unos a otros en sus proporciones.

En España nunca se han impuesto formas de convivencia alternativas —como, por ejemplo, la vivienda compartida con amigos o conocidos— que facilitan una salida más temprana por su menor coste, pero que aquí siempre han sido consideradas una solución temporal.

En todos los ámbitos y lugares las mujeres son más precoces a la hora de abandonar el hogar paterno, y este dato parece guardar una relación muy estrecha con la edad de nupcialidad, varios años más temprana que en el caso de los hombres. Y es que, frente a lo que se podría creer, formar una familia sigue siendo la forma mayoritaria por la que se sale de casa. En España, sin vuelta atrás, sólo un 7% de la población abandona el hogar de sus padres sin casarse. Es verdad que, previamente, hay salidas, incluso largas, por estudio y trabajo, pero tienen asociadas más vueltas atrás o son vistas desde el principio sólo como algo temporal. En España nunca se han impuesto formas de convivencia alternativas —como, por ejemplo, la vivienda compartida con amigos o conocidos— que facilitan una salida más temprana por su menor coste, pero que aquí siempre han sido consideradas una solución temporal.

Además, hoy se vuelve más a casa tras un divorcio, el nacimiento de los primeros hijos o cuando se es despedido del trabajo. Por eso, a diferencia de lo que sucedía en el pasado, en ocasiones la casa de los padres se vuelve a rellenar tras haberse vaciado (al menos parcialmente).

Aunque aún no existen datos definitivos, pues los movimientos de población sólo pueden juzgarse fehacientemente tras algunos años de estudio,

la crisis que padecemos desde 2008 parece haber intensificado el fenómeno del retraso en la salida, que, en los años previos de bonanza económica, se había modificado al menos levemente. De hecho, la comparación de las Encuestas de Juventud en España de 2004 y 2008 reveló un cambio de tendencia, pues en la primera había más jóvenes de promedio en casa de sus padres que en la última. Sin embargo, fue algo circunstancial. A pesar de que la crisis ha hecho bajar los alquileres y el precio de la vivienda en general, la dificultad para conseguir hipotecas o préstamos junto con el espectacular incremento del desempleo y la precariedad laboral de los jóvenes, que son quienes más han sufrido los efectos de la crisis, no ha facilitado precisamente la emancipación. En resumen: todo parece indicar que hoy en día el estancamiento de los jóvenes en casa de sus padres resulta mayor que en ningún otro momento de nuestra historia. En esta coyuntura es lógico que nos preguntemos cómo son las relaciones entre padres e hijos, cuando éstos hace ya mucho tiempo que dejaron atrás su adolescencia, y revelemos cuáles son los factores que facilitan una baja conflictividad en la casa.



EL CORAZÓN DE LA CONFLICTIVIDAD FAMILIAR

De las muchas variables que se han hipotetizado para explicar las discusiones entre jóvenes y padres, sólo unas pocas se han visto refrendadas repetidamente por la investigación. Así que, por los trabajos existentes, hoy podemos afirmar que los factores que mejor predicen un buen ambiente en las casas son: los sentimientos de cohesión o cercanía afectiva, la flexibilidad o adaptabilidad en el tema de las normas y reglas familiares, y la comunicación genuina y franca. Estas son las notas con que se compone la armonía en la familia. Presentémoslas ahora más despacio.

La cercanía afectiva podría definirse como el grado en que los miembros de una familia se sienten unidos entre sí. Esta unión implica tanto un apoyo emocional como un sentimiento de afecto por el hecho de estar juntos o, al menos, por la necesidad de estarlo. Este aspecto tan nuclear en cualquier familia ha recibido también otros nombres como los de cohesión, ligazón, afiliación o grado de involucración familiar.

Esta cercanía afectiva se relaciona directamente con el grado de "calidez" que aporta la familia, y se vincula con distintos elementos de la vida de cada miembro, como pueden ser los límites entre unos miembros y otros, las coaliciones que se establecen entre ellos, el tiempo que se dedica a la familia, la relación con las amistades de fuera de la familia, y, también, cómo es la toma de decisiones en casa, o los diferentes intereses y el ocio que se comparte con la familia.

La cercanía afectiva es un continuo que puede ir de más a menos, y servir así para categorizar a las familias. De este modo, podría hablarse de estos distintos tipos:

- Las *familias aisladas o desconectadas* son aquellas en que "cada uno va a lo suyo" y no existe un apego o compromiso con los demás miembros. Además, esta falta de interés suele manifestarse abiertamente. Los límites entre cada miembro son respetados de forma rígida, y nadie parece tener derecho a interesarse por la vida de los demás. La intimidad de los otros, no forma parte de la vida familiar. No se presta apoyo afectivo y hay un énfasis exagerado en la autonomía de cada cual.
- Las *familias separadas* son aquellas en que hay un nivel bajo de vinculación, pero, a la vez, determinados sentimiento de unión, de formar un grupo con vínculos, aunque sean leves. Los límites de cada uno son respetados, normalmente en exceso, por lo que en ocasiones los miembros se pueden sentir solos o desamparados. En ocasiones se presta apoyo afectivo, aunque pronto se retira.



- Las *familias conectadas* son aquellas en que existe un nivel más funcional y saludable. Los miembros se sienten parte de una familia y están comprometidos los unos con los otros. Se permite la individualidad y la intimidad, pero al mismo tiempo, se puede recurrir a la familia ante problemas importantes. Los límites son flexibles y se pueden sobrepasar si las circunstancias lo requieren. Se siente el apoyo de los miembros, pero no que estén permanentemente encima de uno.
- Las *familias sobre-involucradas* son aquellas en las que hay un exceso de identificación con la familia, de tal manera que la lealtad hacia ella y el consenso interno impiden la individualidad de sus miembros. Los límites entre unos y otros no están claros y se sobrepasan a cada momento, lo que se traduce en que los problemas de uno son también los de todos y se pierde la intimidad personal.

Multitud de investigaciones sobre la familia han relacionado el nivel de satisfacción de los miembros con el tipo de cercanía familiar y los resultados son concluyentes: las familias desconectadas y sobre-involucradas son las más insatisfactorias. En cambio, las familias de tipo separadas y, sobre todo, las conectadas hacen a todos más felices, ya sean padres, hijos, abuelos, hermanos, etc. Y, naturalmente, estos resultados también son así para el grupo que aquí nos interesa: los jóvenes que viven con sus padres.

Probablemente, desde que alcanzan la adolescencia, la satisfacción de los hijos que están en casa es consecuencia de unas relaciones familiares que les permiten explorar ámbitos fuera de la familia a la vez que se mantienen los sentimientos de unión (la cercanía afectiva) con ella. Es

más, seguramente sea la posibilidad de sentirse bien en casa —acogido, comprendido en sus sentimientos— lo que vuelve más fácil la exploración fuera de las paredes del hogar. Precisamente porque los padres no tienen problemas que resuelven (o más bien tapan) gracias a la presencia del hijo y entienden que lo mejor para él es una vida sin dependencias de ellos, estimulan esa incursión en otros ámbitos sociales, otros grupos, e incluso, otras familias. Este tipo de padres sabe que, a la larga, un menor apego es bueno para los hijos y que si los atan excesivamente corto surgirán con más intensidad los deseos de separación de la familia. No obstante, el proceso está guiado y presidido por el cariño que se dirige siempre hacia los hijos.

La flexibilidad familiar puede entenderse como la posibilidad de admitir cambios en el comportamiento de los miembros que la forman. Por eso, también se ha denominado “adaptabilidad familiar” o “capacidad de adaptación familiar”. Ninguna familia funciona a la larga si, junto al mantenimiento de las reglas establecidas, no deja lugar —aunque sea de forma mínima y progresiva— para el cambio, para la introducción de alternativas y modificaciones. Y es que ser flexible no es sólo importante para cada persona, también es esencial para las familias. Si las circunstancias cambian —y la vida impone siempre mudanzas, sin ir más lejos la llegada de los hijos a la juventud— es necesario cambiar. Esta es la única manera de sobrevivir, de adaptarse. Más aún, si la vida en un momento dado acarrea cambios notables (imagínese, por ejemplo, un accidente que acaba con la vida de un padre o una madre) sólo las familias que modifican las normas podrán sobrevivir y seguir cumpliendo su función.

Las familias se clasifican como más o menos rígidas en sus normas (o adaptables), o más o menos flexibles (o inadaptables). Estos patrones de actuación regulan multitud de aspectos de la vida familiar, como todas las responsabilidades y tareas en el hogar, y también, muchas otras como el tratamiento entre miembros de distintas generaciones, el respeto mutuo, la estructura de poder, las relaciones entre los roles (rol de padre, madre, hijo, abuelo, tío, nieto, etc.), la disciplina, el tono de seriedad en la casa, las relaciones con otros grupos, con los amigos y con otras familias, el trato entre la pareja paterna y el de ésta hacia los hijos, etcétera.

Por supuesto, no está mejor adaptada ni es más funcional la familia que varía continuamente sus normas, como tampoco la que es incapaz de cambiar, por ejemplo, cuando los hijos dejan de ser niños. En el extremo más patológico están

las familias que no modifican nada incluso cuando alguien está muy enfermo (pero se le exige que siga cumpliendo su cometido) o, más aún, después de que muera (pues nadie se hace cargo de sus funciones y las cosas se quedan sin hacer). Por consiguiente, se podría hablar de la flexibilidad o adaptabilidad como un continuo, que abarca desde el extremo de la rigidez frente al cambio hasta el caos o la extrema flexibilidad que lleva a no fijar regla alguna. Ambos límites serían disfuncionales para la familia, mientras que los puntos intermedios —que podrían denominarse familias bien estructuradas o familia flexibles— promoverían un funcionamiento óptimo. Una de estas familias en el nivel intermedio del continuo de flexibilidad, una familia adaptable, sería por tanto aquella que puede alterar las estructuras de poder en la familia, el grado de control y de disciplina, los estilos de negociación, las relaciones de rol o las reglas de relación de la familia que se dan en función de la evolución de los miembros y de las circunstancias ambientales. Pero en las familias flexibles y bien estructuradas, estos cambios en las normas se producirán sólo si están justificados, no serán arbitrarios, de forma que se mantenga el equilibrio entre el cambio y la estabilidad.

Y es que ser flexible no es sólo importante para cada persona, también es esencial para las familias. Si las circunstancias cambian —y la vida impone siempre mudanzas, sin ir más lejos la llegada de los hijos a la juventud— es necesario cambiar.

Este enfoque sobre las normas de las familias, recuerda a la distinción entre educación rígida o autoritaria, democrática (que correspondería a las familias que se adaptan bien), laxa y caótica. Brevemente, la descripción familiar podría verse reflejada en estos patrones:

- **Patrón Rígido:** identifica un comportamiento familiar en el que las formas de actuar son muy constreñidas y en las que existe poca posibilidad de negociar o cambiar. No se permite ninguna alteración a pesar del cambio objetivo en las situaciones.

- *Patrón Flexible*: señalaría un comportamiento familiar razonable y con posibilidad de ser cambiante, dependiendo del contexto. Es el más adaptativo y funcional, y la forma en que se puede estar bien en casa cuando los hijos pasan a la juventud.
- *Patrón "Laissez-Faire"*: identifica a aquellas familias en que, en realidad, no existe control de comportamiento para los miembros. En estas familias está permitido casi todo, no se tiene en cuenta realmente la edad, las circunstancias o la capacidad de los miembros.
- *Patrón Caótico*: se da en aquellas familias en que no hay ningún patrón consistente, sino que se pasa del rígido, al democrático o al "laissez-faire" sin coherencia ni justificación. Esto puede deberse a que el padre y la madre mantiene un patrón distinto o a que el patrón se altera constantemente a causa de la falta de consistencia y las dudas de los padres. Se considera el estilo más perjudicial (más que el rígido o el "laissez-faire").

La comunicación familiar es el tercer pilar de una convivencia feliz entre padres e hijos jóvenes. Los gestos, los dobles mensajes, la coherencia entre comunicantes son, qué duda cabe, dimensiones fundamentales en la comunicación familiar

y deben ser atendidos si se pretende lograr una comunicación efectiva. Pero no menos importante es lo que se dice verbalmente. De hecho, una forma simple y eficaz de ayudar a que mejore la comunicación familiar y a que todos se sientan más comprendidos en casa consiste en enseñar a dirigir mensajes verbales de forma adecuada.

La primera regla de una buena comunicación consiste en algo tan (aparentemente) sencillo como enviar mensajes que sean claros. Esto es, que no se recurra a vaguedades, a generalidades, a cosas sin precisar o concretar, a indicaciones veladas o enmascaradas. Se podría argüir que ser claro no debería ser necesario, que la gente —los hijos, en particular— deberían ser sensibles a las necesidades de los demás —y más aún de sus padres—, que es poco elegante decir algunas cosas directamente, y que el resto debe salir de los de alrededor, sin sentirse coaccionados, ser una elección, no una obligación. Sin embargo, insistir en los mensajes no claros resulta frustrante para el comunicante pues no consigue que sus deseos se hagan nunca realidad. Además, también se debe saber que todos tenemos derecho a decir las cosas con claridad y los que están a nuestro lado también a negarse a ellas de igual manera, de forma asertiva, si les parece que las peticiones no son razonables o justas.



Junto con la comunicación clara, otro elemento fundamental para que los mensajes familiares resulten eficaces consiste en emplear una comunicación directa, que se logra si se dirige hacia la persona que debe recibirlo. En cambio, una indirecta va a una tercera pero con la intención de que, al final, acabe llegando al verdadero interlocutor. Muchas veces la comunicación indirecta se produce con el aludido justo al lado, por lo cual éste oye inmediatamente el mensaje. De hecho, es corriente que, por ejemplo, en una casa, uno de los progenitores afirme en la mesa: "A ver si se enteran algunos de que el cuarto no se puede dejar hecho una leonera", y el hijo al que va el mensaje está sentado con todos comiendo en ese momento. Pero, igualmente, los mensajes se pueden dirigir a un tercero que lo transmitirá tras un tiempo al destinatario final. Por ejemplo, un padre puede decir a la madre: "Como esta hija tuya siga llegando a las tantas entre semana se acabó pagarle los estudios", pero no se trata de ninguna conversación entre ellos, sino que busca que la madre medie y le haga llegar la amenaza.

Como en el caso de los mensajes poco claros, los mensajes indirectos acarrear problemas a la familia porque el que dirige el mensaje no obtiene necesariamente respuesta, y el que lo recibe de esta forma puede, para empezar, no sentirse concernido —ya que no se lo dicen a él directamente. (De hecho, es frecuente que se afirme: "Si quiere que haga eso que me lo diga directamente")—. Además, todos suelen sentirse molestos porque la comunicación funcione así.

Pero la comunicación indirecta no sólo es insatisfactoria en el plano afectivo, también resulta muy negativa en el aspecto instrumental; ya que no es un medio adecuado para resolver los problemas materiales y organizar las tareas del hogar. De hecho, en las familias que crónicamente muestran temas pendientes sin arreglar se encuentra, con relativa frecuencia, formas de comunicación indirecta. Y es lógico: si no se dicen las cosas directamente al interesado, éste puede demorar indefinidamente las decisiones que debe adoptar, las cosas que debe arreglar o las tareas que debe acometer. El peor de los escenarios para la comunicación familiar se da cuando los mensajes son a la vez faltos de claridad e indirectos. O sea, que combinan ambos problemas, lo que lleva al colmo de la ineficacia comunicativa familiar. Si lo que se dice está enmascarado y no se dirige al interlocutor ¿cómo se va a entender?, ¿cómo se va a resolver de este modo nada en la casa? La sensación que queda entonces en todos es que en una casa así es imposible entenderse y los sentimientos de frustración acompañarán tanto a padres como a hijos.

CONCLUSIONES

Sabemos que en el núcleo de la satisfacción familiar se encuentran tres aspectos básicos: (1) la percepción de una unión familiar estrecha, de un "sentimiento de familia", de un firme apoyo emocional entre los miembros; (2) la sensación de que la propia familia es capaz de ser flexible, de adaptarse a las cambiantes circunstancias vitales y de modificar sus estructuras de poder (seguramente, tener en cuenta al joven e incorporarle en la dirección del hogar); y (3) la comunicación genuina y explícita entre todos los miembros.

Por tanto, unos padres que quieran que la relación con su hijo joven funcione de forma satisfactoria tienen que saber que el mejor método pasa por ser claros con él y hablarle de forma directa. A su vez, el hijo que quiera estar a gusto viviendo con sus padres también debe dirigirse a cada uno de ellos de forma directa y clara. Por otro lado, los padres tendrán que ir incorporando al hijo en la dirección del hogar, permitirle que se ocupe de las tareas y las responsabilidades propias del hogar. Deberán evitar seguir siendo ellos los encargados de todo lo referente al funcionamiento del hogar. Esto no quiere decir, obviamente, que se sirvan del joven como recadero, sino que han de tener en cuenta sus opiniones, respetarle e involucrarle realmente en los temas importantes del hogar. Mas todo esto deberá discurrir en un clima de calidez familiar, de unión mutua, de relación estrecha entre los miembros. De cara a fomentar una auténtica satisfacción familiar, es importante que los miembros no sólo cuiden los aspectos materiales de su convivencia, que se respeten y que sean educados entre sí, también han de atender a las preocupaciones afectivas y a las necesidades íntimas de cada uno. Deben dedicar un tiempo a ocuparse de los sentimientos de los demás, a prestar atención a sus respuestas emocionales, pues de ese modo, se posibilita la proximidad afectiva.

PARA SABER MÁS:

BARRACA, J. (2004), *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*, Colección Serendipity, Bilbao: Desclée de Brouwer.

CONDE, F. (1985), *Las relaciones personales y familiares de los jóvenes*, Madrid: Instituto de la Juventud.

INSTITUTO DE LA JUVENTUD (2009), *Informe Juventud en España 2008*, Madrid: Instituto de la Juventud. Ministerio de Igualdad.