



“Cuando amamos demasiado a nuestros hijos no nos damos cuenta que muchas veces no les permitimos tomar sus propias decisiones porque tenemos miedo de que les vaya mal o que se equivoquen..”

EL Gran Dilema de los Padres con Hijos Adultos

por Carmelo Rosa, Psicólogo

Cuando examinamos la tendencia de muchos hijos adultos de vivir en casa de sus padres (sea por divorcio, desempleo, estudio de carreras nuevas, reducción de gastos), y la comparamos con la tendencia que observamos en otras culturas, podemos sugerir que esta decisión puede estar relacionada a elementos meramente culturales y emocionales. No tenemos que ir muy lejos. En Estados Unidos es bastante normal ver a un hijo cumplir su mayoría de edad e irse a trabajar o estudiar (o ambos), teniendo como meta terminar un proceso de independencia que, en mi opinión, se fue desarrollando desde mucho antes dentro de la dinámica familiar.

En muchos países de Centro y Suramérica es bastante común ver adolescentes (y en ocasiones a niños) trabajar y contribuir al sustento de la familia. Sin embargo, en Puerto Rico es bastante común ver hijos en casa aún cuando éstos tienen 30 años de edad o más. Cuando entrevistamos a muchos de los padres encontramos que pudiera haber razones muy ocultas que no hemos explorado relacionadas a este fenómeno. Con frecuencia nos dicen: ¿Pero qué puedo hacer? ¿Para dónde se va a ir? ¿Cómo va a sobrevivir sin mí? ¿No lo puedo abandonar! La calle está bien dura y mala, si yo no lo cuido o lo mantengo, ¿quién lo va hacer? Estos comentarios dan la impresión de que es nuestro deber tener a nuestros hijos en casa viviendo como reyes y sacerdotes hasta el fin de sus días. La pregunta obligada debe ser: ¿hasta cuándo le seguiremos sirviendo de albergue o de hotel a nuestros hijos? No ignoro que puede haber razones muy válidas, pero es importante conocer nuestras motivaciones reales para esta decisión. Debemos evaluar lo que hacemos por ellos, cómo lo hacemos y por qué lo hacemos.

Preguntas Claves:

- ¿Cuáles son nuestras motivaciones intrínsecas y extrínsecas, incluyendo aquellas conscientes e inconscientes, que me impiden despegarme de mi hijo?

• ¿Cómo mi niñez afecta quien soy hoy?

- ¿Qué cosas tangibles (físicamente observables) y no tangibles (afecto, cariño, amor, relaciones saludables...) tuve, o no tuve durante mi niñez?
- ¿De qué se me privó cuando era niño?
- ¿Me sentí amado o rechazado por mis padres y familiares?
- ¿Mis padres se divorciaron, o vivían bajo el mismo techo pero separados?

A esta lista podemos añadir algunas experiencias de desarrollo que incluyen haber crecido con uno o ambos padres agresivos y/o autoritarios.

Realmente, ¿habremos pensado a qué se debe la estadía de nuestros hijos adultos en casa? ¿Su estadía, estará relacionada a alguna necesidad temporera que éstos tienen, o se deberá a otros factores asociados a nuestras propias necesidades? Les invito a contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Creemos que nuestros hijos son incapaces de sobrevivir solos por lo difícil que se nos hizo a nosotros sobrevivir solos? ____sí____no
2. ¿Queremos evitar que ellos sufran lo que nosotros sufrimos? ____sí____no
3. ¿En algún momento hemos tenido miedo de quedarnos solos, promoviendo así la dependencia de nuestros hijos haciéndoles sentir que son incapaces de sobrevivir sin nosotros? ____sí____no
4. ¿Nos hemos sentido culpables por alguna mala decisión que ellos hayan tomado (divorcio, problemas económicos, problemas en establecer relaciones interpersonales saludables)? ____sí____no
5. ¿Necesitamos ejercer control y poder sobre los demás, incluidos nuestros hijos? ____sí____no
6. Genuinamente, ¿creemos que nuestros hijos fracasarán si nosotros como padres no influimos significativamente en sus decisiones? ____sí____no
7. ¿Sentimos dolor cuando no podemos complacer a nuestro hijo adulto y tratamos de hacer lo indecible por complacerlo? ____sí____no
8. ¿Queremos poner fin al pensamiento de que no somos lo suficientemente buenos y que nuestros hijos puedan pensar que no los amamos? ____sí____no
9. ¿Hemos pensado que no importa lo que hagamos, parece que nada es suficiente? ____sí____no
10. ¿Somos padres sobreprotectores en nuestro intento de ser buenos padres? ____sí____no
11. ¿Pensamos constantemente en nuestra crianza como niños y cuánto sufrimos durante la misma? ____sí____no

A los padres que contestaron **sí** a la mayoría de las preguntas, les llamaremos "Padres que Aman Demasiado" (PAD) (escala informativa, no validada). Ahora veamos algunas características de PAD:

- La preocupación por sus hijos es su eterno acompañante.
- Los PAD descuidan relaciones con amistades, esposos/as y otros familiares para estar disponibles para sus hijos 24 horas al día y 7 días a la semana.
- La preocupación por la vida y los problemas de sus hijos les afecta el sueño y la alimentación. Sólo piensan en el problema de sus hijos.
- Ven las responsabilidades de sus hijos como suyas y siempre están disponibles para ellos.



- Sus hijos son conscientes de que sus padres los aman, pero a su vez crecen cargados de ansiedad, culpa y dependencia.
- No promueven la independencia, tratan de mantener el control de los pensamientos y acciones de sus hijos, e inconscientemente tratan de moldearlos.
- Fijan expectativas propias en sus hijos (tratan de lograr sus propios sueños a través de sus hijos).
- Los PAD pueden ser co-dependientes, sintiendo compulsión de ayudar y controlar a otros y hacer por otros lo que pudiesen estar haciendo por ellos mismos.
- Los PAD se inmiscuyen en la vida de sus hijos y ven a sus hijos como una extensión de su propia vida.

Estos patrones de conducta de los PAD se adquieren de manera inconsciente durante la niñez de los mismos padres. Esto es, en la memoria de un PAD puede haber recuerdos de experiencias de rechazo o de falta de amor.

Muchos PAD crecieron en hogares donde uno de los padres fue alcohólico, violento, o donde las personas de las que dependía emocionalmente no estaban disponibles, eran indiferentes o estaban preocupadas por sus propios problemas. Otros vivieron experiencias de abandono físico/emocional. Es común para estos PAD haber buscado aceptación y amor durante su niñez y sólo haber recibido rechazo. Éstos crecieron anteponiendo las necesidades de los demás a las propias y haciendo cosas sólo con el propósito de ser aceptados. En el orden de prioridades estos PAD (mientras crecían) eran los últimos en la fila. Se convirtieron en los dadores pensando que de ese modo la gente los iba a aceptar y corresponder con el amor que necesitaban. Desafortunadamente, muchos padres continúan viviendo con estos recuerdos dolorosos y no se dan cuenta que sólo buscan evitar de manera inconsciente que sus hijos experimenten lo que ellos vivieron.

Esta reflexión debe tomarse como una invitación genuina a evaluar nuestras motivaciones. En otras palabras, usted debe preguntarse: ¿por qué soy de esta u otra manera con mi hijo? ¿Qué me impulsa a pensar que mi hijo me necesita y que sin mí no puede sobrevivir? La respuesta es bastante simple: usted mismo. De aquí nace la decisión de nunca, nunca, permitir que su hijo se sienta de la misma manera en la que usted se sintió cuando era un niño.

Al crecer, los hijos de PAD podrían llegar a ser padres que esconden sus sentimientos, se reservan sus emociones, (corajes y resentimientos) y dicen que todo está bien cuando realmente no lo está. Se convierten en padres que nunca piden ayuda, piensan que siempre tienen que ser perfectos, son muy críticos de sí mismos, les atemoriza cometer errores y piensan que si los demás ven quiénes son en realidad, les rechazarán.

Cuando amamos demasiado a nuestros hijos no nos damos cuenta que muchas veces no les permitimos tomar sus propias decisiones porque tenemos miedo de que les vaya mal o que se equivoquen. Esto es más difícil cuando tenemos hijos con problemas graves (relaciones de pareja, problemas con la ley o el trabajo) ya que creemos que es nuestro deber salir continuamente a rescatarlos. Les damos dinero, atención, comprensión, albergue, pagamos el auto, ropa, placeres...y casi de manera obsesiva, vivimos para que ellos estén contentos y para resolver sus problemas, ello



Somos los responsables de promover la dependencia indefinida ya que mientras más hacemos por ellos peor es; se quedan en casa, no hacen planes para independizarse, y en muchos casos se involucran en problemas mayores. En ocasiones, y aunque parezca duro, los hijos adultos necesitan experimentar crecer fuera del ala de sus padres. Esto puede sonar difícil y doloroso para ellos y para los padres. Hay padres que piensan que si no están constantemente resolviendo la vida a sus hijos, son malos padres. A esto le podemos añadir los sentimientos de culpabilidad de los PAD. La Biblia enseña en Éxodo que son los hijos quienes están llamados a honrar a los padres para que su vida sea alargada.

Nota: El tema presentado no es un absoluto. Reconocemos que hay hijos adultos que deciden vivir con sus padres luego de ser adultos, o traerse a sus padres a su casa por la edad o enfermedad de éstos, y ciertamente estos hijos que deciden sacrificar su vida por honrar a sus padres merecen nuestro respeto.

Características de padres que aman adecuadamente:

1. Han sacado tiempo durante el desarrollo de sus hijos para estar con ellos, dándoles atención y afecto, y procurando satisfacer sus necesidades emocionales y físicas.
2. Están determinados a ser los mejores padres que puedan, reconociendo que no son perfectos.
3. Promueven la independencia y el crecimiento de sus hijos.
4. Establecen los límites apropiados.
5. Promueven un ambiente seguro y sano.
6. Promueven la exploración y autonomía en la vida de sus hijos.

IDEAS PARA CONOCER NUESTRAS MOTIVACIONES:

- Reconocer e identificar tus motivaciones y hablar sobre ellas con tu pareja, un amigo o un consejero.
- Deja de tratar de ser el padre perfecto, no te tortures por tus errores pues tu hijo no necesita que seas perfecto.
- Establece límites saludables ofreciendo amor, consejería, guía y apoyo genuino libre de manipulación.
- No continúes haciendo una lista para mejorar a tu hijo. Busca disfrutar la vida con tu hijo.
- Acepta y valida quién eres todos los días, haz una lista de las cualidades que tienes como persona y evita tratar de probarte todos los días y demostrar que eres el mejor.
- Identifica a otras personas que puedan ayudarte.
- Hay que llorar nuestras pérdidas, compartir nuestro dolor, verbalizar y confesar nuestro coraje y frustración. Para poder sanarnos de algo debemos poder sentir lo que habremos de sanar.
- Sé sincero y honesto contigo mismo y con tus hijos.
- Entiende que no siempre estarás disponible para ellos.
- Cultiva relaciones saludables con tu cónyuge, tus amistades, familiares y grupos (ir de vacaciones, jugar tenis, caminar).



- Toma la decisión de ser feliz y haz una lista de aquellas cosas que quisiste hacer una vez tus hijos crecieran.
- Haz una lista de las cosas que tienes que hacer para tener mejores relaciones.
- Desactiva el piloto automático: evita vivir la vida reaccionando. Identifica aquellas cosas que te llevan a reaccionar tan apresuradamente.
- Aprende a desprenderte o soltar el control (mientras más proteges, rescatas, supervisas y controlas, menos parece lograr y mayores conflictos y decepciones experimentarás).
- Deja de dar consejos enfocándote en lo negativo, obsesionado y preocupado y tratando de imponer tu propio punto de vista.
- No te mantengas involucrado con los asuntos del diario vivir de tu hijo. No dejarás de amarlo pero necesitas dejar de controlarlo.
- Reconoce y diferencia las responsabilidades tuyas y las de tus hijos.
- Entiende que amas más a tus hijos rompiendo patrones relacionales disfuncionales de dependencia y co-dependencia.
- Comienza la transición aunque sea difícil. Esto significa dejar de ser la mayor influencia en la vida de tu hijo(a).
- Redefine y disfruta tu nuevo rol, ya no decides por ellos.
- Ayuda a tus hijos a descubrir opciones y a decidir por sí mismos.
- Reconoce que el tiempo para su independencia es crucial para poder mantener una relación padre-hijo saludable.

No debemos ceder a la tentación de interferir en decisiones que son importantes para ellos, por ejemplo: decisiones financieras, compra de casa, lugar de vivienda, selección de pareja, establecimiento de prioridades, qué hacer cuando tienen problemas con sus parejas, decisiones sobre su carrera profesional, ideas políticas y cómo definir su relación con Dios.

Es una bendición amar a nuestros hijos tal y como Cristo nos ama a nosotros, esto es, con nuestras debilidades y fortalezas y sabiendo que la excelencia—y no la perfección—debe ser nuestro fin.

