

«Muchos encuentran más apoyo en amigos o cuñados que en su propia familia»

Entrevista

Laura Rojas-Marcos
Psicóloga

► La autora presenta este jueves en el Aula de Cultura de ABC su último libro, «La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas»

JESÚS ÁLVAREZ
SEVILLA

—¿Se dan más relaciones tóxicas que sanas en el seno de la familia?

—La familia perfecta no existe y todos podemos ser tóxicos en algún momento, por que estamos pasando por una crisis, un duelo o un mal día. Pero esto es diferente a vivir en un entorno tóxico-perverso, donde no existe el respeto, se hace sufrir a los demás por placer o hay conductas violentas, insultos, abusos y un mal uso del poder.

—En su libro se muestra sorprendida de la cantidad de familias en la

«La crisis ha hecho a la familia más empática»

—Las mujeres tienen fama de ser más manipuladoras que los hombres. Por su experiencia profesional, ¿suele ser así?

—No. Todos podemos manipular a otros. La diferencia es si está presente la perversión o no. El manipulador perverso, sea hombre o mujer, tiene un estilo determinado. A veces manipula a través



que los hermanos no tienen una buena relación. ¿La envidia y los celos están detrás de esos conflictos?

—Generalmente la mala relación entre los hermanos es generada por celos y envidia, pero también por luchas de poder, sentimientos de derecho y falta de empatía y comunicación.

—A los hermanos no los podemos elegir, como a los amigos o a las parejas. ¿Cómo se puede proteger uno de un hermano «tóxico»?

—Primero se recomienda hablar e intentar resolver el problema de forma constructiva. Si esto no funciona, se sugiere poner distancia emocional e intentar no «entrar al trapo».

—¿Hay muchos hermanos, que son peores que los cuñados?

—Mientras que algunas relaciones entre hermanos son estupendas, en otros casos ocurre todo lo contrario; los hermanos son enemigos. A menudo me cruzo con personas que encuentran más apoyo en los amigos, compañeros de trabajo o en la familia política que en su propia familia.

—Cuñados y suegras tienen el estigma de ser «tóxicos». ¿Es fama merecida? —A nivel social, la familia política a menudo tiene mala reputación. Pero no me parece justo. Muchas suegras y cuñados son estupendos, respetuosos y cariñosos. Intentemos no generalizar.

—Usted ha constatado que una relación ha destruido muchas veces la relación de dos hermanos. ¿Se puede luchar contra ese materialismo?

—Cada familia y persona le da un sentido específico al dinero y las propiedades. De igual modo cada uno tiene un sentimiento de derecho respecto a éstos. A menudo los conflictos surgen a partir de este sentimiento de dere-

de chantajes emocionales y la culpa, otras a través del miedo y las amenazas. Estos tipos de manipuladores buscan controlar.

—¿La crisis ha favorecido la empatía en el seno de la familia o ha sido al revés?

—He podido observar ambas respuestas, pero la mayoría se ha mostrado empática. Esta ayuda y apoyo se ha prestado en algunos casos por cariño y solidaridad, en otros por sentimientos de responsabilidad y obligación, a veces por compromiso y otras por culpa.

cho: «Esto es mío porque lo digo yo o porque yo lo merezco» son creencias habituales en estas situaciones.

—La mayoría de los padres intentan hacerlo bien, pero ¿lo hacen mal?

—Los padres no son perfectos. Unos pueden ser mejores que otros, involucrarse más o menos, ser más afectivos o poco cariñosos y tener un trato diferente. Yo creo que muchos de los comportamientos dependen en gran parte de lo que ellos mismos han experimentado durante su infancia y desarrollo.

—¿Los padres sobreprotectores son más frecuentes que los «pasotas»?

—Encuentro difícil contabilizarlo, pero sin lugar a dudas hay de todo un poco. Yo diría que la mayoría encuentran el término medio. La clave es encontrar la forma de transmitir seguridad a los hijos mientras se les enseña herramientas para que ellos sepan cuidarse y protegerse a sí mismos.

—¿Cuál de esos dos tipos puede re-



Laura Rojas-Marcos presenta su libro este jueves en el Aula de ABC

ABC

sultar más tóxico de los dos?

—Son los extremos de un mismo concepto. Y ser extremista probablemente no es la mejor opción.

—En los países latinos, la relación familiar suele ser más intensa. ¿Suelen ser mejores que en los países nórdicos o centroeuropeos?

—Si intensidad significa contacto frecuente, siempre que sea positivo será bueno. En cambio si intensidad significa que hay constantes altibajos emocionales, no me parece positivo ya que en este caso tanta intensidad desestabiliza y produce sensaciones de inseguridad.

—¿Los móviles y la conectividad permanentemente hacen daño a la familia?

—Las nuevas tecnologías son buenos medios y herramientas, pero con el abuso, mal uso y la falta de moderación están surgiendo problemas de dependencia e incluso adicciones. Quizás está surgiendo un nuevo reto en la era de las nuevas tecnologías: aprender a desconectar (del trabajo, la gente y el ruido...)

—Habla de siete emociones universales (ira, tristeza, miedo, alegría, aversión, vergüenza, sorpresa). ¿Qué porcentaje de cada una de ellas sería el adecuado para ser razonablemente felices en nuestra vida y alejarnos de las relaciones tóxicas?

—Todas tiene un papel muy importante para sobrevivir, pero si resaltaría la alegría es clave.

—Es frecuente que familias coman viendo la tele, sin hablarse. ¿La tele está resultando un enemigo de la familia?

—No necesariamente, a veces es una actividad que disfrutan juntos, o para evitar conflictos y discusiones. Como todo, la clave está en la moderación y en darle un buen uso.

Laura Rojas-Marcos en el Aula de Cultura de ABC, que patrocinan la Real Maestranza de Caballería y Renault. Jueves 12 de marzo. 20 horas. Hotel Alfonso XIII



La psicóloga Laura Rojas Marcos, ayer con el director del Aula, Paco Robles

J. M. SERRANO

Aula de Cultura de ABC 13-3-2015

Cómo entender la familia, el universo más complejo

La psicóloga Laura Rojas-Marcos, autora de «La familia: de las relaciones tóxicas a las relaciones sanas», expuso ayer en el Aula de Cultura de ABC las complejas interioridades del universo familiar. La autora, que ha vivido entre Nueva

York, Madrid y Sevilla, constata en España «un cierto infantilismo en cuanto al desarrollo de los hijos, a los que los padres quieren tener todo el tiempo posible en casa, cosa que no existe en EE.UU., donde se fomenta su independencia casi desde que tienen los 18 años y se van a la universidad». Rojas-Marcos defiende la imposición de límites «que den estructura y orden a la familia» y el valor pedagógico y terapéutico de saber decir que no. **[CULTURA]**