

“Las personas, con la crisis, se apoyan en la santería, la religión o la psicología”

Laura Rojas Marcos
PSICÓLOGA

Saray Encinosa
Santa Cruz de Tenerife

Lleva en los genes la vocación por entender qué ocurre en los confines de la mente humana. Sobrina de un ex alcalde de Sevilla, pero sobre todo hija del reconocido psiquiatra sevillano Luis Rojas-Marcos, esta psicóloga puede escribir su biografía a través de las oportunidades y esfuerzos dobles que le ha brindado su apellido. Es capaz, además, de ambientarla en tres ciudades: Nueva York, Sevilla y Madrid. Laura Rojas-Marcos (1970) estuvo esta semana en el colegio Cisneros Alter para impartir una charla que llevó por título su último libro, ‘El sentimiento de culpa’, y profundizar en el papel de la familia.

¿Pesa mucho el apellido Rojas-Marcos?

“Depende de cómo valoremos el peso. Evidentemente influye. No sólo por el trabajo y la labor que ha llevado a cabo mi tío en política, sino también por mi padre. Con él sí que tengo en común que he seguido la misma rama. Él es psiquiatra y yo soy psicóloga, y es verdad que ser su hija me ha dado oportunidades, me ha permitido conocer a gente interesante. Pero, por otro lado, también me he tenido que esforzar muchísimo. Al fin y al cabo hay determinadas expectativas y uno tiene que trabajar, quizás, tres veces más”.

Viene a dar una charla sobre el sentimiento de culpa. ¿En la crisis económica actual hay más culpables o más víctimas?

“En la crisis actual hay muchísimas más personas perjudicadas que personas que nos han llevado hasta ella. Está afectando desde muchísimas dimensiones, también en las relaciones personales. Esos valores y esos mensajes que nos transmiten nuestras familias van a influir en la manera en la que nos vemos a nosotros mismos y, por ende, en la manera en que viviremos el sentimiento de culpa. Si unos padres te hacen sentirte culpable de absolutamente todo, llegará un momento en la edad adulta en la que uno se siente víctima

de la circunstancias y culpable por todo. No obstante, hay que tener la capacidad de sentir culpa, porque si no seríamos psicópatas”.

¿Ve algún fallo en la educación familiar que provoque personas con menos empatía?

“Para empezar, como el ser humano no es perfecto -afortunadamente- creo que siempre hay un margen de error que es razonable y bueno, donde falla la empatía. Algunas veces es porque no se ha dado ni siquiera la oportunidad de empatizar. Hay personas que no saben cómo se hace ni qué significa, no tienen la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona. Ahora, tampoco hay que olvidar que hay factores genéticos y nacemos con un determinado temperamento que se va amoldando a medida que crecemos y nos desarrollamos”.

En épocas de dificultades económicas la gente se apoya más en

Se ha disparatado el número de depresiones y trastornos”

Los psicólogos no saben qué va a ocurrir pero te ayudan a afrontar la vida”

El estrés sube el nivel de cortisol y hace que nos enfermemos más”

la santería en busca de apoyo. ¿Corren buenos tiempos para la psicología?

“Pues sí. Las crisis nos asustan a todos porque nos despiertan miedo. Las personas, ante ese miedo, van a la santería, a un psicólogo o a su sacerdote. La religión también tiene un papel muy importante. Necesitamos que nos digan qué es lo que va a suceder. El papel del psicólogo no es decir qué va a ocurrir, pero quizás sí ayudar a la persona para que pueda controlar lo mejor que pueda su futuro”.



Laura Rojas-Marcos, antes de la conferencia. / FRAN PALLERO

¿El siglo XXI está siendo un siglo de más incertidumbres que otros anteriores?

“La incertidumbre siempre ha formado parte de nosotros, la cuestión está en qué recursos tenemos para afrontarla. Dar por hechas las cosas es un sentimiento que puede ser muy destructivo. Si uno siente que ‘tiene derecho a algo’ sin dar nada a cambio, va a tener muchos problemas a lo largo de la vida. Creo que las incertidumbres del siglo XXI forman parte del ciclo de la vida. El siglo XX no fue mejor”.

Uno de los sucesos trágicos que se recordará del siglo pasado será el 11-S. Usted trabajó como voluntaria. ¿Cuál es la diferencia entre atender psicológicamente a los afectados tras un atentado terrorista o en un desastre natural, como el terremoto de Haití?

“Es una pregunta muy interesante, porque no olvidemos que no es lo mismo que nos produzcan un daño por una catástrofe natural -no hay nadie que decide derrumbar- a que otra persona, otro ser humano, te haga daño con premeditación. Eso puede despertar unos sentimientos muy diferentes que en escenarios como el de Haití. ¿De quién es culpa que haya ocurrido eso? ¿De quién es culpa que haya ocurrido lo que pasó aquí en Tenerife? Eso es muy diferente a que alguien te ponga una bomba y mate a tu familia por tu ideología o porque tener el pelo de una determinada manera. Entran otros sentimientos en juego”.

Con la crisis y la desesperación ha habido un incremento de casos de estrés, ataques de ansiedad o depresiones...

“Sí, absolutamente. Nada más por el hecho de la crisis económica que estamos viviendo a nivel global han subido los trastornos de ansiedad, pero a un nivel disparatado. Y la depresión también. Eso no se queda sólo ahí. El cortisol, la hormona del estrés, sube cuando estás más estresado, y se tiene más disposición a enfermarse que otra persona que no... y eso sólo con el estrés. Y está aumentando y va a seguir aumentando lamentablemente”.

Tal vez ha tenido que ver eso que dicen algunos expertos, que el Estado del Bienestar nos ha acostumbrado para no sufrir.

“Está bien que todos busquemos sentirnos bien, pero es diferente a buscar sentirse bien sin dar nada a cambio. La ley del mínimo esfuerzo no debe acompañar al Estado del Bienestar. A veces se envenenan dos conceptos y es un error que se está dando con frecuencia”.