

SEMP - Libros

<https://semp.org.es/>

"La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas."

La familia

De relaciones tóxicas
a relaciones sanas

Laura Rojas-Marcos



Grijalbo

"La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas"

Autora: **Laura Rojas-Marcos**.

Este libro hace un recorrido fácil para conseguir disfrutar de unas relaciones familiares sanas, algo esencial para alcanzar nuestra propia estabilidad emocional, en la que resulta fundamental que exista una correcta actitud hacia los componentes de la familia y un interés en construir una buena relación entre sus integrantes.

Para ello, hace evidente la necesidad de conocernos y entendernos a nosotros mismos como principio para conocer y entender a los demás miembros del núcleo familiar.

Explica qué es una familia y reflexiona sobre su evolución histórica y etapas que transcurren dentro de ella. Manifiesta que existen muchos tipos de familias y que éstas son sistemas cambiantes muy influyentes en el desarrollo del individuo, siendo sobre todo un ambiente didáctico durante todo el ciclo vital.

Nos habla mediante algunos ejemplos como el duelo, el poder, el diálogo interno, la mentira, la infidelidad, la dependencia y las nuevas tecnologías en el seno del sistema familiar.

Distingue entre varios tipos de relaciones que pueden tener los diferentes integrantes de una familia, destacando el papel de las relaciones tóxicas. Insiste en que todos somos tóxicos pero existen personas que son especialmente tóxicas, como los llamados *vampiros emocionales*. Éstos suelen usar el chantaje emocional, juzgan y culpan sin piedad y consumen la energía hasta dejar a sus víctimas secas y vacías.

Más llamativo resulta el señalar que podemos llegar a ser nuestros propios vampiros emocionales. ¡Así que cuidado!

“Dejamos de ser una persona tóxica cuando tomamos conciencia de los propios sentimientos y aceptamos nuestra propia historia”, dice la autora.

El libro, enfín, nos da consejos para llegar a ser una familia funcional: tener una actitud positiva, no dar por hecho todo, dar las “gracias” y pedir las cosas “por favor” son fórmulas mágicas de amabilidad y debemos sacar provecho de ello.

Link to Original article: <https://semp.org.es/libros/la-familia-de-relaciones-toxicas-a-relaciones-sanas?elem=205280>