

**Nunca es tarde para tener  
una infancia feliz**



**Ben Furman**

**NUNCA ES TARDE  
PARA TENER UNA  
INFANCIA FELIZ  
DE LA  
ADVERSIDAD A  
LA RESILIENCIA**

Traducido del inglés  
**Roc Filella**

Prólogo  
**Guillem Feixas**

**Octaedro** 

Colección Con vivencias

36. *Nunca es tarde para tener una infancia feliz*

Título original: *It's never too late to have a happy childhood. From adversity to resilience*

Traducción de Roc Filella

Primera edición: octubre de 2013

© 1997 Ben Furman

© 2013 Guillem Feixas Viaplana para el prólogo

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5 - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 - Fax: 93 231 18 68

[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com) - [octaedro@octaedro.com](mailto:octaedro@octaedro.com)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9921-432-0

Depósito legal: B. 23.195-2013

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Novagràfik

Impreso en España - *Printed in Spain*

# **SUMARIO**

Prólogo, <i>de Guillem Feixas</i>	<b>9</b>
Agradecimientos	<b>13</b>
Prefacio: ¿Por qué este libro?	<b>19</b>
Introducción: Nos doblamos, pero no nos rompemos	<b>21</b>
1. Las multiples caras de la supervivencia	<b>31</b>
2. Comprender la ayuda	<b>49</b>
3. El orgullo del superviviente	<b>61</b>
4. Más vale tarde que nunca	<b>69</b>
5. Una oportunidad de crecer	<b>81</b>
6. El pensamiento positivo	<b>91</b>
7. Preguntas y respuestas	<b>99</b>
Conclusión	<b>131</b>
Apéndice	<b>135</b>
Bibliografía	<b>141</b>
El autor	<b>145</b>
Índice	<b>147</b>

## > PRÓLOGO

GUILLEM FEIXAS

Tiene razón el lector en pensar que no es posible retroceder al pasado para cambiarlo, pero eso no le quita mérito a este libro. De hecho, como tantos sabios han recalcado, todo lo que realmente tenemos es el momento presente. Pero ¿dónde está mi pasado ahora mismo? En mi sistema de memoria, y este está relacionado con el sistema de significados que me permiten interpretar y dar sentido a mi experiencia momento a momento. O sea, que pasado y presente no están tan lejos. Está claro que están muy relacionados.

En la memoria semántica guardamos los conocimientos y significados extraídos de las experiencias vividas, y es clave para interpretar los acontecimientos de nuestra vida actual. Si en el pasado alguien «aprendió», por ejemplo, que confiar profundamente en otro conlleva con el tiempo la traición y/o el abandono, es probable que interprete así cualquier nueva oportunidad de vinculación afectiva que la vida le ofrezca. Pero ese aprendizaje se puede reestructurar. La memoria semántica no es inflexible. Al igual que nuestro cerebro, dotado de gran plasticidad, está abierta a nuevas experiencias que pueden modificarla y transformar

esa actitud reticente ante las relaciones. Y así, la persona puede recordar los hechos negativos de su pasado sin que necesariamente queden fijadas para siempre las conclusiones que en aquel momento derivó de ellos en su sistema de significados con el que interpreta la realidad en el presente. Luego, lo que cambia no son los hechos del pasado (memoria autobiográfica o episódica), sino su significado y relevancia actual (memoria semántica).

Esta obra nos plantea un ejercicio muy saludable de cuestionamiento acerca de nuestras creencias sobre el papel de la infancia en el desarrollo posterior de un ser humano. También cuestiona la creencia de que el pasado puede limitar nuestra posibilidad de ser felices. En efecto, aunque no podemos negar la potente influencia de la infancia y el pasado en las vidas de las personas, es importante también reconocer las capacidades de superación y de búsqueda de recursos alternativos de los seres humanos. En este libro encontramos docenas de ejemplos de personas que han salido adelante en sus vidas y un buen catálogo de los recursos empleados para superar su adversidad.

Tener un pasado difícil no supone necesariamente una condena de infelicidad para el resto de la vida. Desde hace más de dos décadas, la noción de resiliencia, entendida como la capacidad humana para seguir adelante a pesar de la adversidad (e incluso sacar provecho de ella), ha hecho mella en la psicología, siendo un tema que ha concitado gran cantidad de estudios. Lejos de ser un tratado más sobre el tema, la obra que Ben Furman nos presenta supone una corriente de aire fresco que nos ilustra este fenómeno de la resistencia a la adversidad en sus múltiples variantes, basándose en los recuentos de testimonios de los protagonistas de las breves historias de resiliencia que contiene.

Esto hace que la obra no sea solo amena y de lectura entretenida, sino que aporte una ingente variedad de recursos para la superación personal.

Pero el propósito del libro va más allá, a mi entender, de querer aportar recursos a quienes han vivido experiencias dolorosas en el pasado. El libro está orientado a todos nosotros, como ciudadanos, y más especialmente a educadores y profesionales de la salud. Si cambiamos nuestras creencias sobre el peso inexorable del pasado y estamos abiertos a la casi infinita variedad de trayectorias por las que una persona puede llegar a tener una vida provechosa e incluso feliz, entre todos haremos posible que tal milagro deje de ser algo excepcional y se convierta en una posibilidad real. En efecto, los que han vivido situaciones difíciles en su infancia a menudo se encuentran con que la creencia sobre la influencia perdurable y negativa de tales experiencias está tan extendida entre los que le rodean, y especialmente entre los profesionales que le rodean, que alcanza valor de verdad incuestionable. Y ello deviene en un gran obstáculo para la superación personal. Un obstáculo que todos podemos hacer que se diluya si, siguiendo la invitación de esta obra, estamos franca y profundamente abiertos a apostar por las capacidades que toda persona tiene para afrontar la adversidad.

## ➤ AGRADECIMIENTOS

No he escrito este libro yo solo. He encontrado una cantidad inmensa de literatura más o menos científica sobre la materia y me he dado cuenta de lo común que es el tema de sobrevivir a una infancia difícil. Parece que la cuestión interesa a tantos especialistas, que se puede hablar con propiedad de una nueva tendencia psicológica.

He hablado de la importancia de las experiencias de la infancia con muchas personas y he iniciado debates en Internet en foros nacionales e internacionales. Estas conversaciones han desempeñado un papel importante en la composición de este libro. No solo me han animado a ocuparme del tema, sino que también me han proporcionado muchas ideas útiles.

Doy las gracias en especial a todas las muchas personas que, con sus aportaciones personales, han participado en la elaboración de este libro. En el otoño de 1996, dos revistas finlandesas publicaban una selección de mis entrevistas y una nota que informaba que estaba escribiendo un libro sobre el tema. En aquella nota pedía a lectores que hubieran tenido una infancia difícil que me escribieran y me contasen sus experiencias, respondiendo tres preguntas principales:

1. ¿Qué cree que le ha ayudado a sobrevivir a su difícil infancia?
2. ¿De qué le ha servido todo lo que tuvo que soportar de niño?
3. ¿Cómo se las ha arreglado para disfrutar de las experiencias que se le negaron en su infancia en momentos posteriores de la vida?

Recibí unas 300 cartas muy emocionantes, y no exagero al decir que esas cartas me abrieron los ojos. Pensaba que podía explicar teóricamente que también una infancia difícil puede parecer más tarde que tuvo su valor, pero solo después de leer todas aquellas cartas me convencí de que el ser humano es una criatura que parece capaz de sobrevivir a casi todo. Volví a creer que las personas pueden contemplar su pasado, incluidos los mayores sufrimientos, más como una fuente de fortaleza que de debilidad.

Muchos de los autores de esas cartas me animaban en mi proyecto y decían que les alegraba saber que alguien intentaba cuestionar la simplista idea de la fatídica e inevitable importancia de una infancia difícil.

«Muchas veces me sonrojo cuando alguien me dice sin más consideraciones que el futuro de un adolescente o de una persona de un modo u otro está condicionado por su infancia. Creo que una “infancia difícil” lleva inevitablemente a una madurez menos feliz que la que disfruta la persona que se ha criado en la que se considera una familia normal.

»A pesar de todo, me siento muy satisfecha de haber salido adelante pese a lo dura que la vida ha sido conmigo. No soy una alcohólica ni una perdedora, tengo hijos y trabajo. Muchas personas se preguntan cómo es posible que mi hermano y yo no seamos alcohólicos, como lo fueron

mi padre y madre. ¡Pues que se fastidien! La gente siempre está a punto de etiquetar de perdedores e inútiles a los niños de padres alcohólicos. Confío en que este libro subraye lo bueno y lo positivo, que merece la pena vivir la vida aunque la infancia no haya sido muy feliz.

»Aunque la infancia haya sido difícil, de mayor las cosas te pueden ir bien o te pueden ir mal. La gente dice: “de tal palo, tal astilla”, y que eres el resultado de cómo te has criado, que no puedes llegar a ser una persona sana si de niño perdiste el sentimiento elemental de seguridad. La vida muestra innumerables ejemplos de personas que, pese a todo lo que vivieron en la infancia, han prosperado cuando han sido adultos. Nos convertimos en persona a través de diversas experiencias de la vida, y a mí se me ha dado la oportunidad de crecer mucho. Mi infancia me ha dejado una cicatriz indeleble en el alma, pero sigo disfrutando de la vida y sé que puedo afrontar todos sus retos. Es bueno que alguien acabe con los mitos de la infancia porque somos muchos los que pensamos así.»

Me alegré en especial de descubrir que muchas de las personas que me escribían decían que la experiencia de contar sus vivencias les había ayudado mucho.

«Al tener que escribir sobre todo eso, me sentí aliviado, un poco más estable y mejor. Escribir es para mí terapéutico, un momento en que puedo pensar en paz. Gracias, me siento tranquilo y reconfortado.»

«No suelo escribir de estas cosas, quiero decir que es la primera vez que lo hago. Son ya bien pasadas las doce de la noche, pero me siento liberada, casi como si estuviera pintando, y puedo decir que mereció la pena escribirlo.»

«Me temo que no he contestado ninguna de sus preguntas, pero por lo menos me siento aliviado.»

Doy las gracias de corazón a todos los que me escribieron. Quisiera que este libro refleje al menos algo de esta filosofía de la vida que era manifiesta en los libros y artículos que leí, en los comentarios de las personas, en diferentes conversaciones y, por último y con la misma importancia, en las cartas confidenciales que recibí. En todos los casos cito literalmente sus palabras y solo he cambiado, para mantener el anonimato, el nombre de sus autores.

Por último, quiero dar las gracias a mi esposa Katja por animarme a escribir sobre un tema por el que sabe que siento interés desde hace mucho tiempo.



*Dedico este libro a mis padres, por todo lo que me han dado.*

*Doy las gracias a mi madre por inculcarme el sentido de la ecuanimidad y la capacidad de ver en las personas más lo bueno que lo malo.*

*Doy las gracias a mi padre por algo que él aprendió del suyo: un optimismo y un sentido del humor incorregibles, y la capacidad de ver algo divertido incluso en las situaciones más sombrías.*

## **PREFACIO: ¿POR QUÉ ESTE LIBRO?**

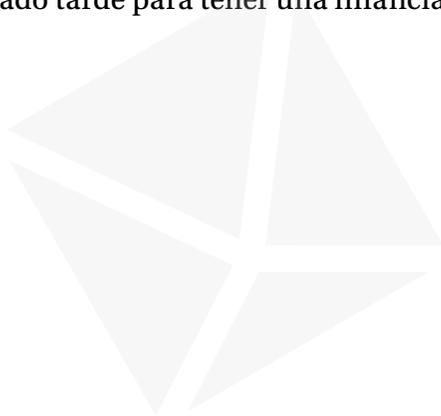
Un día me crucé por la calle con una motocicleta. Su conductor iba vestido de cuero. Llevaba barba, larga y despeinada, y el pelo, también largo, le sobresalía del casco. La moto tenía un gran parabrisas, en el que había pegadas unas letras que componían la frase: «Nunca es tarde para tener una infancia feliz». Comprendí la importancia de lo que decía, pero me sorprendió la paradoja que encerraba. Al principio fue solo el juego de palabras, como en el título de la película *Regreso al futuro*, pero poco a poco empecé a sospechar que la frase encerraba un acertijo que debía resolver.

Pensé que, fuera quien fuese la primera persona que acuñó la frase, probablemente no quería decir con ella que deberíamos alterar la verdad, mentirnos para hacernos con una visión de color de rosa de un pasado infeliz. Era evidente que la intención tampoco era decir que debemos simular que tuvimos una infancia feliz si no fue así, escondiendo la suciedad debajo de la alfombra y falseando experiencias que nunca tuvimos. Comencé a pensar que la frase era profunda y encerraba un mensaje.

Había visto otra parecida al leer al doctor Milton H. Erickson, psiquiatra estadounidense, que solía decir: «La persona sabe la respuesta a su problema, lo que ocurre es

que no sabe que la conoce». Al principio, también sus palabras me parecieron un juego ingenioso, pero después, al estudiar terapia breve en general y, en particular, el sistema centrado en la solución, me di cuenta de que el doctor Erickson realmente quería decir lo que decía. Pensaba que, en lo más profundo del corazón, las personas solemos saber qué es lo que nos puede ayudar, y que el trabajo del terapeuta es encontrar la forma de propiciar que ese conocimiento interior emerja.

Este libro expone mi intento de encontrar una respuesta satisfactoria a la pregunta: ¿Qué significa decir que nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz?



## **INTRODUCCIÓN: NOS DOBLAMOS, PERO NO NOS ROMPEMOS**

En Occidente, vivimos inmersos en una cultura saturada de psicología, según la cual la causa de los problemas de las personas está en lo que nos ocurrió en el pasado. Por esto muchos pretendemos rastrear las raíces de nuestros sufrimientos hasta llegar a la infancia. Hemos aprendido que la principal causa de nuestros problemas es que de niños nos faltó algo o sufrimos experiencias traumáticas. Los especialistas explican que los primeros años de la persona son fundamentales para su vida posterior, y los padres, sobre todo las madres, cargan con los juicios de los expertos y su lúgubre canción: los problemas, desde el de seguir orinándose en la cama hasta el crimen más violento, nacen en la infancia. Es una doctrina psicológica que se encuentra por doquier: en el debate social y político, en conversaciones formales e informales, en tertulias de los medios de comunicación, en la prensa, en la literatura y en entrevistas especializadas, en manuales de texto y en revistas.

Pocas personas sensatas dirían que una infancia difícil no deja marca alguna, ni que no hayamos sentido en nuestro entorno fuerzas perniciosas que han afectado a nuestro crecimiento y desarrollo. Sin embargo, es posible que la relación entre los problemas de hoy y unas experiencias infantiles negativas no sea tan evidente como acostumbra-

mos a pensar. ¿Una infancia difícil lleva necesariamente a una madurez con problemas, o la persona puede sobrevivir bien a pesar de traumas y desdichas anteriores? ¿Cómo se explica que muchas personas equilibradas y sanas tuvieran problemas en la infancia y que, del mismo modo, muchas otras que en su madurez luchan contra enormes dificultades fueran relativamente felices de niños? Muchas personas que han padecido una infancia difícil pueden tener problemas de mayores, pero nadie puede decir con seguridad que las experiencias infantiles sean la verdadera causa de sus desventuras.

Estadísticamente, los niños que se han criado en un ambiente desfavorable –por ejemplo, en un entorno familiar violento, en situaciones de alcoholismo o de problemas mentales graves– tienen mayor probabilidad de sufrir diversos problemas más adelante que quienes han tenido una infancia «normal». Sin embargo, correlación no es lo mismo que causa. Las estadísticas simplemente señalan un riesgo, no que las experiencias negativas de la infancia provoquen automáticamente problemas en la vida posterior. Las ideas simplistas y lineales de que el niño que sufre experiencias difíciles inevitablemente tendrá problemas en el futuro, y que el adulto que tiene problemas vivió con toda seguridad una infancia difícil empiezan a parecer menos obvias si se ven a la luz de los estudios sobre niños que superan experiencias adversas.

El estudio más conocido sobre la supervivencia es el estudio longitudinal que realizaron Emmy Werner y Ruth Smith en Kauai, Hawai. A lo largo de treinta años, estas antropólogas culturales hicieron un seguimiento de los isleños nacidos en 1955. En su libro *Vulnerable but Invincible*, publicado a principios de los años ochenta, demos-

traban que nada menos que uno de cada tres niños en situaciones de alto riesgo era a sus dieciocho años un joven afectuoso y seguro de sí mismo. Sin embargo, dos tercios de esas personas, es decir, la mayoría, tenían problemas y eran clasificados de adolescentes de alto riesgo. Cuando las dos investigadoras reexaminaron el mismo material en los años noventa, descubrieron que dos tercios de aquellos adolescentes de alto riesgo eran adultos de éxito a los 32 años. Así pues, según su exhaustivo estudio, hasta tres de cada cuatro personas que habían tenido una infancia difícil conseguían superarla bien al llegar a los treinta y tantos.

Muchos otros estudios registran observaciones parecidas. En los años sesenta, por ejemplo, apareció en Estados Unidos un informe sobre un estudio llevado a cabo por los investigadores Renaud y Estress sobre la vida y la infancia de cien varones estadounidenses normales y de éxito. El estudio demostraba que una mayoría de ellos había vivido traumas que eran al menos tan graves como los que en psiquiatría y psicoterapia se suele considerar que conducen a trastornos mentales. Los investigadores concluían que esos «cien varones que, como grupo, se comportaban en niveles superiores a la media, y que carecían sustancialmente de cualquier sintomatología psiconeurótica o psicósomática, hablaban de historias infantiles con tantos “sucesos traumáticos” o “factores patogénicos” como normalmente se revelan en las entrevistas con pacientes psiquiátricos que muestran diferentes grados de discapacidad por sus síntomas».

La experiencia de un siglo de guerras devastadoras ha demostrado que las personas, por lo general, sobrevivimos con asombrosa normalidad tanto a los horrores de la guerra como a situaciones familiares difíciles. Solo algunos niños

de padres alcohólicos empiezan a beber cuando son mayores, y aquellos cuyos padres padecen problemas mentales raramente muestran ellos también dolencias parecidas en la madurez. Solo un pequeño porcentaje de niños que se crían en un ambiente familiar violento son después violentos, y solo una fracción de quienes padecieron abusos sexuales en la niñez se comportan de modo similar cuando son mayores.

Contrariamente a lo que se suele pensar, los problemas emocionales y psicológicos que se les plantean a los niños no pasan a las generaciones siguientes siguiendo las leyes mendelianas de la herencia. Los problemas y las pruebas desagradables de la infancia pueden aumentar el riesgo de padecer problemas similares o de otra índole en la madurez, pero esos infortunios no causan esos problemas.

Los investigadores Joan Kaufman y Edward Zigler han investigado los patrones hereditarios de la violencia y el abuso sexual infantiles. Demuestran con rotundidad que la idea generalizada de que estos problemas pasan irremediamente a las generaciones siguientes es un mito peligroso. Dicen: «Los adultos que de niños sufrieron un trato violento van a oír constantemente a lo largo de toda la vida que lo más probable es que también ellos maltraten a sus hijos. Y así, en algunos casos, la frase se convierte en una profecía que se autocumple. Asimismo, muchos de los que han roto el círculo de la violencia comienzan a pensar que son bombas de relojería». Los dos investigadores dicen también que este mito simplista y muy extendido ha hecho más difícil entender las razones de la violencia familiar, y ha confundido a los responsables del bienestar del niño y a los de las políticas sociales.

La psicóloga Ingrid Claezon ha realizado estudios a largo plazo sobre la supervivencia de niños suecos cuyos padres consumían narcóticos. En el prefacio de su libro *Contra todo pronóstico* dice que «contra todo pronóstico, o mejor dicho, contra todo prejuicio, algunos niños cuyos padres consumían drogas sobreviven sin problema a la infancia y a la madurez».

¿Por qué, entonces, parece que un niño supera los infortunios de la infancia y la falta de experiencias positivas mejor que otro que afronta dificultades y carencias similares? Los investigadores también se han ido interesando cada vez más por esta cuestión. Recientemente, el tema de la superación del dolor en los primeros años es objeto de estudio en todo el mundo, en publicaciones, conferencias y seminarios.

La palabra «resiliencia» ha pasado a definir la capacidad de sobrevivir del ser humano, de recuperarse y perseverar frente a diversos obstáculos y amenazas. Investigadores finlandeses también han estudiado la resiliencia. La psiquiatra infantil Eila Räsänen, por ejemplo, estudió la capacidad de supervivencia de los niños finlandeses después de ser enviados a Suecia durante la Segunda Guerra Mundial y vivir muchos años separados de sus padres. La psiquiatra e investigadora observó que la mayoría de los «niños de la guerra», en contra de lo que se solía pensar, habían superado aquellas duras pruebas. Muchos de ellos pensaban que incluso habían aprendido de ellas y que las dificultades les habían hecho más fuertes.

Tradicionalmente, los especialistas en psicología han intentado resolver el problema del comportamiento humano buscando una respuesta a la pregunta: ¿Cómo llegamos a ser como somos? Unos intentos que han producido una

inmensa cantidad de información sobre los factores y las circunstancias de riesgo que aumentan la probabilidad de enfermedades, conductas anómalas y otros problemas graves. Los investigadores han estudiado tan detenidamente todos los posibles peligros, que muchas personas han empezado a ver en la vida un viaje osado por un campo de minas y, en la cría de los hijos, un empeño tan peligroso como andar sobre la delgada capa de hielo que cubre un lago. Al mismo tiempo, hemos aprendido a pensar, y poco a poco a aceptar, que, aunque nadáramos en la abundancia, no podríamos erradicar del mundo todos los potenciales factores de riesgo.

Sufrir es parte del crecimiento, y aunque hagamos todo lo posible por reducir al mínimo lo que nuestros hijos hayan de padecer, la mayoría de ellos se enfrentará en su desarrollo a experiencias más o menos traumáticas. La realidad es que siempre habrá algunos niños que se encontrarán con una cantidad inexplicable de sufrimiento y desventura. Y no hay más. No sacamos ningún provecho de hacer una relación de los diversos factores de riesgo de la infancia porque, aunque intentemos paliarlos, no podemos controlar enteramente el mundo ni eliminarlos por completo. De ahí que, en la última década, los investigadores hayan cambiado el objetivo y hayan empezado a concentrarse en la pregunta opuesta: ¿Por qué no llegamos a ser como cabría esperar? Han comenzado a considerar los factores que nos protegen y ayudan a sobrevivir a pesar de todo.

Hay en nuestro país un refrán que dice: «Si no te mata, te fortalece», pero ¿qué es lo que induce a pensar a las personas que las circunstancias difíciles de su infancia no les hicieron más débiles, sino más fuertes? En uno de sus artículos, Howard Goldstein, respetado profesor emérito de

trabajo social estadounidense, habla de sus observaciones sobre cómo cuentan las personas sus historias vitales. Estudió a un grupo de personas mayores que se habían criado en el mismo hospicio antes de la Segunda Guerra Mundial. La vida en el orfanato era difícil y llena de sufrimiento. El personal carecía casi por completo de formación y recurría a los terribles métodos de educación basados en el castigo físico que su intolerante religiosidad imponía. Los niños vivían en la pobreza, en una época en que no existían la sanidad pública ni los servicios sociales.

Contrariamente a lo que diría la creencia popular, aquellos niños abandonados y maltratados se convirtieron en adultos que en su mayoría han sobrevivido bien, mejor incluso que la media. Al entrevistarles para el estudio cualitativo, explicaban su éxito de diversas maneras. Unos decían que las circunstancias difíciles les enseñaron a cuidar de sí mismos. Otros aludían a la educación religiosa que, al reflexionar hoy sobre ella, pensaban que les había infundido unos valores auténticos. Otros pensaban que las dificultades habían despertado en ellos la determinación de demostrar a los demás que podían conseguir lo mismo que otras personas.

El profesor Goldstein decía que entre sus entrevistados solo hubo una persona, Betty, por entonces de más de sesenta años, que hablaba de su infancia con amargura. También a ella le había ido bien en la vida. Había sido maestra de niños discapacitados. Su marido la había respetado mucho, y los dos estaban orgullosos de sus hijos, que también habían conseguido el éxito en la vida. Sin embargo, a pesar de todos estos logros evidentes, Betty hablaba con indignación y pena de su vida en el hospicio, y de los funestos sentimientos de pérdida que aquella época le generaba. Al profesor le asombraba la reacción de Betty y le preguntó

cómo explicaba que, a pesar de un pasado tan difícil, hubiera disfrutado de una vida que le daba motivos más que suficientes para sentirse orgullosa.

«Empezó a responder, y entonces se detuvo», dice Goldstein, «obviamente para pensar en lo que acababa de decirme. Un poco desconcertada, me contó, casi sin venir a cuento, que estuvo un tiempo yendo al terapeuta. Su querido padre había muerto unos años antes, y desde aquella pérdida, que la afectó profundamente, no había sido capaz de sacudirse ciertos sentimientos depresivos. Después añadió, como una especie de respuesta solemne a mi pregunta: “¿Sabe?, nunca me había detenido a pensar mucho en mi infancia en el hospicio, hasta que fui a la terapia. No me había parecido importante, hasta que la terapeuta me preguntó por mi infancia. Cuando le hablé del orfanato, se indignó mucho y me dijo que la mía había sido la infancia más patológica de todas las que había oído hablar hasta el momento”. Estuvo pensando un momento y luego preguntó con tristeza: “¿Lo fue?”»

El caso de Betty demuestra que, aunque las experiencias de la infancia nos afectan profundamente, no somos prisioneros del pasado. El profesor Martin Seligman, reconocido investigador del optimismo e inventor del concepto de «indefensión aprendida», señala que «el cambio no solo es posible, sino inevitable en toda la vida adulta. Aunque la razón de que seamos como somos es un misterio, no lo es cómo podemos cambiar. Repetir los mismos errores una y otra vez es una invitación al cambio. El resto del tapiz no está determinado por lo que se haya tejido con anterioridad. El propio tejedor, con conocimiento y libertad, puede cambiar, si no el material con el que ha de trabajar, sí el diseño de lo que venga a continuación».

Algunas personas encuentran muy pronto medios y actitudes que les ayudan a sobrevivir a los sufrimientos de la infancia mejor de lo esperado. ¿Pero qué impide a la persona hacer de mayor lo que otros hicieron de niños? Es posible que no sea empresa fácil, pero tampoco tiene por qué ser imposible. Basta con entender el protocolo de actuación para convertir las pruebas en victorias.



## EL AUTOR

El Dr. Ben Furman es psiquiatra y autoridad reconocida internacionalmente en la terapia breve orientada a las soluciones.

Enseña una aproximación a la terapia que se hace hincapié en los recursos en lugar de los fracasos, en las soluciones en lugar de los problemas. Debido a su contagioso optimismo y humor y a su creatividad, el Dr. Furman ha sido invitado a enseñar en talleres y conferencias en todo el mundo.

Además de enseñar en Finlandia y en el resto de Escandinavia, ha impartido talleres en Estados Unidos, Gran Bretaña, Irlanda, Alemania, Austria, España, Italia, Hungría, Israel, Rusia, Australia y Nueva Zelanda. Sus libros y artículos se han traducido a muchas lenguas, incluido el inglés, alemán, suizo, danés, español y ruso.

Pero la enseñanza del Dr. Furman no está restringida a los profesionales. En los últimos años ha empezado a promover sus ideas entre quienes están interesados en aprender cómo resolver problemas psicológicos y de relación de una manera positiva y responsable. También ha enseñado al personal de muchas empresas, agencias gubernamentales, escuelas y en otros entornos de trabajo. Es un invitado frecuente en los programas de radio y televisión finlandesa.

Para más información sobre el Dr. Furman, puede visitar su página web: [www.reteaming.com](http://www.reteaming.com).

# > ÍNDICE

<b>Sumario</b>	<b>7</b>
<b>Prólogo, de Guillem Feixas</b>	<b>9</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>13</b>
<b>Prefacio: ¿Por qué este libro?</b>	<b>19</b>
<b>Introducción: Nos doblamos, pero no nos rompemos</b>	<b>21</b>
<b>1. Las múltiples caras de la supervivencia</b>	<b>31</b>
Las otras personas	33
La naturaleza	36
La imaginación	37
Leer y escribir	39
Otros medios	42
<b>2. Comprender la ayuda</b>	<b>49</b>
<b>3. El orgullo del superviviente</b>	<b>61</b>
<b>4. Más vale tarde que nunca</b>	<b>69</b>
Los hijos y el cónyuge	70
Las otras personas	72
Un hijo excelente	74
La psicología evolutiva	76

<b>5. Una oportunidad de crecer</b>	<b>81</b>
Cómo tratar al niño	85
Los tiempos	87
<b>6. EL PENSAMIENTO POSITIVO</b>	<b>91</b>
Todo es relativo	93
El futuro y el pasado	96
Darle la vuelta al reloj de arena	97
<b>7. PREGUNTAS Y RESPUESTAS</b>	<b>99</b>
¿Es necesario el cariño para tener un desarrollo sano?	99
¿Por qué algunas personas no quieren hablar de su infancia difícil?	100
¿Por qué los padres se culpan tan a menudo de los problemas de sus hijos?	101
¿Cuáles son los inconvenientes de culpar a los padres de los problemas de sus hijos?	102
Los jóvenes culpan a menudo a sus padres de las dificultades con que se encuentran en la vida.	
¿Cómo deben afrontar los padres esa acusación si no quieren cargar con la culpa?	103
¿El divorcio siempre hace daño a los hijos?	104
¿Los niños desarrollan una menor autoestima si nunca se les estimula?	106
¿Se puede desarrollar con normalidad el niño que no tiene padre ni una figura paterna?	107
¿Por qué tantos padres maltratan verbalmente a sus hijos?	109
¿Cómo puede superar la persona los insultos que sufrió en la infancia?	110
¿Cómo afecta al niño el hecho de que deba cuidar de sus propios padres?	111
¿Cómo se puede ayudar al niño a recuperarse de la muerte de sus padres?	113
¿Cómo se puede ayudar al niño para que hable de sus problemas?	115

¿Cómo se puede liberar la persona de la vergüenza que siente por algo que hizo o en lo que participó en la infancia o la adolescencia?	116
¿No es una idea conservadora la de que las personas pueden sobrevivir a cualquier cosa y superarlo? ¿No avala la idea de que no tenemos que hacer nada por hacer del mundo un lugar mejor, ya que cada uno se construye su propio destino?	118
¿Qué es la codependencia y qué lugar ocupa en todo lo que se dice en este libro?	119
¿Qué importancia tiene procesar en la terapia los traumas infantiles?	120
¿Puede ser perjudicial procesar los traumas infantiles?	121
¿Es posible que la terapia despierte recuerdos falsos de cosas que no ocurrieron?	123
¿Se puede sobrevivir al incesto o el abuso sexual sin necesidad de terapia?	123
¿Con la terapia y la hipnosis se puede conseguir que la persona vea el pasado de forma más positiva?	124
¿Cómo podemos ayudar a otra persona a recuperarse del rencor o la amargura?	126
¿Y si la persona que es la causa del rencor ya ha fallecido?	128
¿Y si no sentimos rencor por nadie en particular, sino en general por nuestra suerte?	128
¿Cuál es la causa de los problemas de la persona si no lo son las experiencias de su infancia?	129
<b>Conclusión</b>	<b>131</b>
<b>Apéndice</b>	<b>135</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>141</b>
<b>El autor</b>	<b>145</b>