

con > vivencias

Nunca es tarde para una infancia feliz

De la adversidad
a la resiliencia

Ben Furman



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

con > vivencias 36

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 en papel: octubre de 2013

Primera edición: diciembre 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 - 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) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9921-478-8

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Diseño y producción: Editorial Octaedro

Digitalización: Editorial Octaedro

> 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?

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.

➤ 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 acostumbramos 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, demostraban 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 psicosomática, 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 irremediabilmente 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 investigados 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 orfelinato 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.

1. LAS MÚLTIPLES CARAS DE LA SUPERVIVENCIA

También hay una frase a la que aferro a menudo. Dice algo así: quienes se ven sometidos a más pruebas son quienes más amor reciben. Creo que es de la Biblia y me ha reconfortado muchas veces.

VIRPI

«¿Qué factores le ayudaron a sobrevivir a una infancia difícil?» era la primera pregunta que hacía a los lectores. Parecía que el tema les interesaba y que les gustaba reflexionar sobre él. No podemos saber a ciencia cierta, por supuesto, qué factores concretos nos ayudan a superar determinados problemas, pero la pregunta que nos invita a señalar los que sí lo hacen puede ser útil. La pregunta es sugestiva, y en su consideración podemos averiguar los diversos factores que hacen que la persona se pueda doblar sin quebrarse.

En el pensamiento occidental, tradicionalmente se ha pensado que los niños son criaturas frágiles a las que se puede hacer daño con facilidad. Cuando se leen libros sobre psicología evolutiva, es imposible no pensar que, para llegar a ser una persona mentalmente sana, el niño debe tener una madre ideal, un padre atento y por lo menos un hermano o hermana. ¿Pero cuál es el origen de este sueño imposible?

Con la Segunda Guerra Mundial, miles de niños se quedaron huérfanos y fueron albergados —o mejor, amontonados— en hospicios donde vivían en condiciones deplorables. Se les daba de comer, pero nadie se ocupaba de sus necesidades de afecto y crianza. Los médicos observaban que muchos de ellos eran apáticos y empezaban a malograrse. Algunos fallecían sin causa médica aparente. El psiquiatra infantil René Spitz investigó el fenómeno y empezó a llamarlo «depresión anaclítica», diciendo que la perturbación selectiva era debida a la ausencia de la madre, es decir, a la separación del niño de su madre. Y de este modo sentó las bases de una doctrina que ha regido durante años en la psicología occidental. Según Spitz, la separación de la madre es peligrosa y destructiva para el desarrollo del niño.

Estaba equivocado. La depresión anaclítica no se producía porque el niño quedara separado de la madre, sino por la falta de cuidado, crianza y afecto, que también le habría podido dar un cuidador sustituto. Al finalizar la guerra eran muchos los huérfanos, y el personal que trabajaba en aquellos hospicios no daba abasto para atender las necesidades de crianza y afecto de aquellos niños. Pero el niño, pese al abandono, es un superviviente. Puede sobrevivir a las pérdidas, pero si no recibe cuidado, crianza y cariño, acabará como los cachorros que pierden a su madre y no reciben alimento de otro animal, ni siquiera de su misma especie. Hasta los monos rhesus enferman si, cuando son pequeños, se les separa de la madre para ponerlos en otra jaula donde la «madre» es una figura de alambre con dos biberones adosados. Empiezan a mostrar conductas anómalas o mueren por alguna infección o diversas complicaciones. La cría no es requisito suficiente para que los monos y sus equivalentes humanos sobrevivamos. También

dependemos de la interacción y del contacto físico.

La idea de depresión anaclítica de Spitz se convirtió en doctrina de la psiquiatría infantil y a partir de ahí se fue abriendo camino en nuestra forma de pensar habitual. Empezamos a creer que los estudios habían «demostrado» que separar al niño de su madre siempre es nocivo para su futuro desarrollo. Sin embargo, no se nos ocurrió que hoy en día a los niños que se encuentran en situaciones similares no se les ingresa en instituciones abarrotadas, sino que quedan al cuidado de alguien que les quiere y se preocupa por ellos. Es posible que nadie pueda reemplazar jamás a la madre biológica, pero todos los cuidados y educación que la otra persona proporcione puede asegurar el desarrollo y crecimiento normales del niño. No nos jugamos la vida a una sola carta; también los huérfanos llegan a ser personas normales y felices.

Las otras personas

Es posible que el hecho de que los padres del niño no sepan proporcionarle una determinada experiencia no sea tan decisivo para su desarrollo como nos hemos acostumbrado a pensar, porque el niño siempre tendrá oportunidad de experimentar algo parecido en las relaciones con otras personas. Maarit, por ejemplo, en su carta habla de su madre, que padeció muchos años de depresión y nunca pudo interesarse por lo que hacían sus hijos. Sin embargo, en la vida de Maarit hubo muchas otras personas que cuidaron de ella, como su abuela, a la que estaba muy unida, su hermano, cinco años mayor, su madrina, la mejor amiga de su madre, y tres amigos por correspondencia.

En psicología, la pregunta de qué es lo que ayuda a la persona a sobrevivir a una infancia difícil ha generado el concepto de «factores protectores». Los investigadores han intentado determinar cuáles son los factores que puedan proteger al niño de las influencias negativas derivadas de circunstancias adversas. Hasta hoy no se ha encontrado explicación clara alguna, pero existe entre los estudiosos un consenso más o menos generalizado de que un factor protector es una buena relación con alguien a quien el niño considere importante.

Si, por la razón que sea, el padre o la madre es incapaz de mostrarle cariño, es posible que el niño establezca una relación estrecha con otra persona. Si ni el padre ni la madre saben actuar como tales, parece que los niños poseen una interesante capacidad de identificar figuras parentales sustitutas y conectar con ellas. En la relación con estas personas, el niño puede adquirir las experiencias que sus padres biológicos no supieron darle.

Aila, por ejemplo, se crió en una familia de diplomáticos que viajaban mucho y tenían poco tiempo para los hijos. Si hubiese hecho una lista de todos los beneficios de los que no gozó en la relación con sus padres, hubiera llenado toda una pared. Sin embargo, Aila era una niña encantadora a la que todo el mundo quería. Quiso la fortuna que tuviera no una, sino dos madrinas, con quienes tenía una relación cálida y estrecha, y además hizo amistad con una profesora de violín y, ya de mayor, mantenía el contacto con sus dos institutrices, que para ella seguían siendo muy importantes.

Aila no es una excepción. Las personas que tienen poca probabilidad de conseguir lo

que desean en una relación normalmente saben encontrar lo que necesitan en otra persona. La madre puede sustituir al padre, o el padre a la madre. Los abuelos y otros familiares, por lo general, saben querer y admirar al niño cuando, por alguna razón, los padres biológicos no pueden darle ese amor y esa atención. Si el niño no puede hablar con sus padres, muchas veces demuestra que tiene recursos para encontrar a otras personas que le escuchen y en quienes confiar.

«Tenía, y tengo aún, una abuela muy cariñosa», escribe Virpi, cuyo hermano padecía una enfermedad grave y acaparaba toda la atención de sus padres. De niña, Virpi pensaba que no era sino una carga para ellos. «Mi abuela creía en mí y yo en ella. Llorábamos mucho juntas, pero ella es quien me dio los mejores recuerdos de mi infancia.»

Adele, terapeuta estadounidense, expuso los recuerdos de su infancia traumática en un debate por Internet y explicaba que encontró una familia de apoyo: «Debo decir que fue mi “familia por decisión” y no mi “familia de origen” la que me dio las alas para volar más allá de las limitaciones de mi pasado. Pronto aprendí a “ser diferente” y salí a buscar a otra “familia”. Esta nueva familia me dio acogida, apoyo y un amor incondicional, todo lo que necesité para crecer como persona. ¡Imagino que fue como ponerle “alas” a mi espíritu, que desde entonces no ha vuelto a tocar el suelo!».

En su carta, Tiina explica que de niña cuidó de sus hermanos y hermanas, porque su madre estaba muy enferma, y, además, tuvo que enfrentarse al acoso sexual de su padre. «En el colegio tuve una maestra muy inteligente», dice al preguntarse por su propia supervivencia. «Me hacía recitar poemas, desde la primera Navidad y luego todas las siguientes, y los recitaba, con los ojos bañados en lágrimas, en el recital de primavera, el Día de la Madre y el Día de la Independencia... No me di cuenta hasta hace un par de años de lo mucho que aquellos recitales me ayudaron a olvidarme de mi timidez y ser decidida, y a que mi introversión se convirtiera en optimismo.»

No hay que subestimar la importancia de los iguales en todos estos traumas. En muchas cartas se destacaba la de las relaciones estrechas con hermanas, hermanos y buenos amigos. Algunos de los remitentes hablaban de amigos por correspondencia con quienes habían establecido una relación de confianza. «Tengo amigos por correspondencia por todo el país, que me ayudan y me dan ánimo», dice una persona que se define como «desalentada de niña, feliz de mayor», descripción que usa como seudónimo.

La naturaleza

Además de buscar a alguien que los quiera y cuide, los niños potencialmente vulnerables hallan experiencias protectoras y sustitutivas en el propio medio que les rodea. Parece que los adultos vulnerables poseen una capacidad asombrosa de sacar provecho también de otras experiencias positivas de la infancia. Las mascotas, por ejemplo, figuran en la lista de factores importantes que ayudan a sobrevivir, aunque es posible que la persona no se diera cuenta de su importancia en momentos de necesidad.

«Teníamos un perro», escribe un superviviente. «Pasé de ser un patito feo, si no a un

bello cisne, al menos a un ganso. El perro era importante para toda la familia. Entre nosotros no nos acariciábamos ni abrazábamos, pero todos lo hacíamos con el perro.»

Los perros, los gatos y otras mascotas aportan a muchos niños cariño y comprensión desinteresados. Dice Seija: «Me encantan los animales y la naturaleza, por lo que han desempeñado un papel muy importante en mi vida. Los perros en especial han ganado mi corazón».

A muchas personas la naturaleza les ha ofrecido medios de supervivencia. En las cartas que recibí se subrayaba a menudo la importancia del contacto con la naturaleza.

Anna-Liisa, por ejemplo, a quien ridiculizaban con crueldad tanto en casa como en la escuela, decía que para ella la naturaleza no solo fue un refugio, sino fuente de experiencias positivas. «Cuando ya era un poco mayor, me quedaba en el bosque todo el tiempo que podía. Me encantaba la naturaleza y sus diferentes caras, tanto como el cambio de las estaciones. Todos los recuerdos hermosos de mi infancia están relacionados con la naturaleza.»

Muchos recordamos algún lugar especial de la infancia, un refugio al sol, en el patio de casa o en el bosque. Tal vez fuera una roca en la playa o una colina a la que nos gustaba ir a soñar y pensar. También los héroes y las heroínas de la literatura juvenil suelen tener un lugar secreto donde esconderse y que les ayuda a tranquilizarse y sosegar la mente cuando se encuentran con problemas.

La imaginación

Las personas poseemos una asombrosa capacidad de crear experiencias imaginarias que la realidad no nos puede proporcionar. Si es necesario, los niños pueden huir al país de los sueños y la imaginación, con la misma facilidad que Alicia en el País de las Maravillas. En su refugio seguro imaginario se pueden rodear de buenos amigos y de adultos cariñosos y comprensivos, y vivir la experiencia de un fragmento de la vida con una intensidad imposible en la realidad. Los escritores, actores y otros artistas creativos cuentan a menudo en sus biografías y entrevistas que se criaron en circunstancias difíciles. ¿Podría ser que la soledad y el miedo de esos años pusieran en marcha la imaginación de la que se beneficiaron toda la vida?

La imaginación ayuda a los niños con problemas, también a las personas mayores, a ocuparse de los suyos. El difunto psiquiatra austríaco Viktor Frankl contaba con emoción en sus libros que, cuando se hallaba en un campo de concentración, le ayudaba mucho pensar en el futuro. Soñaba que el día que fuera liberado escribiría un libro sobre sus experiencias. Basándose en sus vivencias y observaciones, desarrolló un popular sistema terapéutico que llamó «logoterapia». Una de sus tesis fundamentales es que nuestro bienestar depende en mucho mayor grado de la visión que tengamos del futuro que de los recuerdos del pasado.

Las personas que han sobrevivido a campos de concentración, la tortura o el secuestro suelen decir que la imaginación les ayudó a mantener la cordura en circunstancias horribles. Satu, abuela de cinco nietos, tuvo una infancia de una dureza excepcional. Dice que su capacidad de huir a un mundo imaginario fue para ella de suma importancia. «Ya

a los tres años era una formidable soñadora. Estaba convencida de que descendía de reyes, por eso me encantaba sentarme al sol por las mañanas, y acariciar con los pies el césped cubierto de rocío, a la espera de mi príncipe. Hacía que le vida pareciera mucho más alegre.»

De las cartas que recibí, he escogido los siguientes ejemplos, todos ellos muy conmovedores:

«Los psiquiatras me preguntaban si tenía ideas suicidas y qué hacía para evitarlas, pero de niña tenía una familia imaginaria secreta que me quería y me daba lo que me faltaba en casa», dice Terttu, que de niña tuvo que enfrentarse a las caricias lascivas de su padre y pensaba que su madre la odiaba.

«Siempre he tenido una imaginación muy viva. Para desesperación de mi abuela, inventaba juegos, hablaba con mi reflejo del espejo, aprendí a leer a los cinco años y solía tumbarme en una gran roca a mirar las nubes, cantando en voz alta a las criaturas imaginarias», cuenta Lea, cuyos padres la dejaron al cuidado de su abuela en otra parte del país.

«Supongo que mi imaginación desbordada me ayudó a seguir. Cuando de niña me sentía mal, la imaginación me llevaba muy lejos. Aún me ayuda y me da esperanza cuando las cosas se tuercen», dice Tiina, cuya familia estaba enferma de alcoholismo.

Leer y escribir

Muchos de los remitentes hablan de que escribir un diario, poemas u otros textos les ayudó mucho.

«Escribir me salvó. Cuando era niña no dejaban que hablara mucho, así que me creé mi propio mundo, al que me escapaba. Allí siempre brillaba el sol, en el bosque crecían las fresas y las olas del mar mecían suavemente la barca en que me escondía. Para mí escribir es una salida, un válvula de escape, una limpieza mental, la afición que más quiero. Cuando mis textos se publican, siento una enorme alegría. Lo conseguí», escribe Tania, que de niña sufrió castigos físicos graves y continuos.

El siguiente comentario de Virpi probablemente refleja lo que piensan muchos finlandeses: «No hablo con nadie de mis sentimientos, sino que los “analizo” yo sola y los escribo en un diario. Seguramente por eso aún tengo ilusión por la vida».

Virpi se crió en medio de la violencia. Vio, por ejemplo, cómo su madre intentaba ahogar a su hermano, e iba con ella en el coche cuando intentó chocar a propósito contra un camión. La madre de Virpi quiso suicidarse cinco veces, su padrastro intentó matar a Virpi, y su abuela se suicidó de un disparo.

«Llevo unos veinte años escribiendo un diario, y en todo este tiempo he sentido una inmensa necesidad de hacerlo. También leo mucho. Probablemente sea para mí la mejor terapia, porque me permite concentrarme en mí misma y ocuparme de mis asuntos. El sueño de toda mi vida ha sido publicar mi autobiografía a los ochenta y tantos, porque mi vida ha sido realmente muy poco común», dice Elisa.

Se sabe desde hace tiempo que escribir cumple una función terapéutica, pero no fue hasta hace poco cuando se empezó a utilizar en serio en psicoterapia. Una manera

sencilla pero efectiva de emplear la escritura como terapia es pedir al paciente que escriba una carta que no va a mandar a nadie. Si se siente enojado con alguien cuya conducta le haya hecho daño, por ejemplo, el terapeuta le puede pedir que le escriba una carta a esa persona. También puede ser que el paciente decida contestar su propia carta. Este tipo de «correspondencia interna» suele ayudar a la persona a distanciarse de los hechos pasados, unos hechos que, al considerar también el punto de vista de la otra persona, puede comprender mejor.

Muchas personas que tuvieron una infancia difícil son lectores empedernidos. Unas prefieren la ficción, y otras devoran los libros de psicología. Muchas de estas últimas dicen que leer estos libros les ha sido de gran ayuda. Por ejemplo, el autor del libro de psicología infantil popular número uno en ventas en mi país dice que para él descubrir la literatura sobre el «niño interior» y la «codependencia» fue una experiencia que le cambió la vida: «La devoraba. Me parecía como si alguien comprendiera, por primera vez, lo que me pasaba. Hallé la respuesta a una pregunta que me había obsesionado toda la vida».

Además de los libros, también el cine y otras formas de cultura ayudan a sobrevivir a las personas. A la gente le suele gustar leer sobre temas que conocen desde la infancia. Los libros plantean preguntas difíciles, tocan temas muy sensibles y demuestran que lo que parecía muy personal de hecho es más común de lo que se piensa. Los libros enseñan a ser tolerantes, porque hacen que la persona se entienda mejor a sí misma y a los demás.

«Los libros me han ayudado, sin duda alguna», dice una mujer que se hace llamar «Astilla» y que no recuerda haber oído nunca que le dirigieran una palabra de elogio. Cuando quería contarle a su madre lo que quería ser de mayor, esta se limitaba a contestar: «Creo que nunca conseguirás nada». Es un recuerdo doloroso, pero también, lamentablemente, típico de su infancia. «Leía mucho sobre muy diversas cosas. Los libros me consolaban, me enseñaban a entender y a tener diferentes puntos de vista. Eran un espejo en el que me reflejaba constantemente. Me ayudaron a hacerme mayor.»

Ritta vivía en una casa pequeña donde tenía que compartir la cama con su padre, quien muchas noches abusaba sexualmente de ella. Los libros también significaron mucho para ella. «Leía sobre la educación de los hijos, sobre psicología y la Biblia. Sin embargo, la Biblia no me ayudó como lo hicieron los otros libros. Me angustiaba. Sería que no sabía leerla como es debido o que no está bien escrita. *El hombre en busca de sentido*, de Victor Frankl, fue el libro que más me impresionó en aquella época. Con él empecé a hacerme mayor. Si a él le bastó la esperanza para sobrevivir, pensaba, seguro que me haré fuerte y encontraré un hombre atento y cariñoso cuando llegue el momento. Casi siempre he dado con el libro adecuado, con el que necesitaba en ese preciso momento, la mayoría de las veces por casualidad. Empecé a creer que Dios me lo ponía en la mano. Y aún lo pienso.»

Los libros también han proporcionado a muchas personas el entretenimiento que necesitaban para olvidarse de preocupaciones y problemas. «Siempre he sido una ávida lectora», dice Raija, que vivió el tempestuoso divorcio de sus padres y que fue muy

difícil para ella. «Vivía y todavía vivo en un mundo imaginario de libros y donde me olvido de la tediosa realidad. Mi capacidad de olvidar me ha sido de gran ayuda. Lo que quiero es borrar todas las cosas pesadas de las que no me quiero ocupar, porque son demasiado aburridas.»

Otros medios

Basta con ponerse a investigar los factores protectores que ayudan a sobrevivir a las personas para darse cuenta enseguida de que la lista es interminable. Acabamos de hablar de las otras personas, las mascotas, la naturaleza, la imaginación, la lectura y la escritura, pero la lista sigue. Muchos niños se autoayudan cuando descubren que se les dan bien los estudios o una determinada afición, por ejemplo, el deporte, la música, los trabajos manuales, los juegos o los scouts.

«Las aficiones hacían que me olvidara de los problemas de la familia; mientras practicaba el deporte se me calmaba la mente y el cuerpo se relajaba. Con el dibujo y la pintura expresaba mis sentimientos con colores, y después me sentía muy aliviada», dice Juhani, que vivió su infancia durante la Segunda Guerra Mundial.

Sari dice en su carta: «En el instituto y en la universidad, las cosas me iban bastante bien. Los estudios me ayudaban a interiorizar el sentimiento de “ser una buena persona”». Posiblemente piensen lo mismo quienes, pese a las difíciles circunstancias de su vida, han conseguido salir adelante.

Muchas personas que tuvieron una infancia difícil dicen que las circunstancias las empujaron a armarse de valor y a asumir la responsabilidad de su vida a una edad muy temprana. A algunas las salvó abandonar el nido cuando eran aún muy jóvenes.

Parece que a Markku también le salvó irse de casa. «Mi padre me pegó durante toda mi infancia. La última vez que me dio unos azotes con una correa, se estaba tomando su medicina para el corazón, y maldecía que fuera a morirse por mi culpa. Cuando terminé la escuela, me escapé de casa.»

Determinadas características y actitudes han demostrado ser útiles para la supervivencia. La fuerza de voluntad, la tenacidad y proponerse objetivos, por ejemplo, han ayudado a muchas personas. Muchas de las que me escribieron decían que ya de muy jóvenes querían demostrar a los demás que sabían valerse por sí mismas, lo que las ayudó a resistir.

Ritva, por ejemplo, que perdió a sus padres siendo niña y a quien solía pegar su madre de crianza, piensa que su resistencia y su tenacidad la ayudaron a llegar a donde hoy se encuentra. También Paula cree que su supervivencia se explica por su fuerza de voluntad. «Siempre supe lo que quería e intentaba conseguir mis objetivos a pesar de las dificultades. Mi antiguo jefe, al nombrarme para un cargo superior, me dijo que lo conservaría si me aferraba él, aunque fuera con las uñas si era necesario.»

Iris se orinaba en la cama cuando era pequeña, y se burlaban de ello. Poco a poco encontró la forma de reaccionar, lo que le dio fuerza. «Por ejemplo, ponían nieve en un barreño y hacían que me sentara sobre ella sin las braguitas. Luego llamaban a todos mis hermanos y hermanas para que vinieran a ver al “cerdo de la familia”, a la “meona”;

tenía muchos nombres. O tendrían mis sábanas donde todo el pueblo pudiera ver la clase de cerdo que había en casa. Cuando me aceptaron en la escuela de secretariado, mi madre me dijo: “¿Qué te imaginas que sabrás hacer ahí, si con esas manazas no puedes ni teclear?” Estaba decidida a demostrárselo a todos, y después llegué a ganar un premio en los campeonatos de mecanografía de Finlandia.»

Jaako, un respetable anciano de 84 años, participó en tres guerras. Está casado y tiene cuatro hijos, diez nietos y seis biznietos. Dice: «No tenía casa ni parientes, así que las autoridades me pusieron a subasta y fui a parar a casa del peor postor. En la escuela todos me llamaban “parásito público”. De mayor decidí que demostraría a todo el mundo que me las sabía arreglar solo. Y hoy, cuando pienso en aquellos días, me siento contento. Habría para escribir todo un libro. Me he pasado la vida trabajando mucho y estoy satisfecho».

Estoy convencido de que en la supervivencia humana el sentido del humor desempeña un papel más importante de lo que imaginamos. En sus cartas, muchas personas afirman que el sentido del humor es para ellas un medio de supervivencia importante, pero no dicen cómo lo usan exactamente. Es comprensible: es difícil hablar del humor tragicómico. Si tenemos la oportunidad de reírnos con nuestros hermanos, por ejemplo, de experiencias dolorosas pasadas, nos sentimos aliviados, pero son bromas particulares, no se puede pedir que la gente de fuera las entienda.

Cuando la persona es capaz de reírse de su propia suerte, y verla bajo una luz tragicómica en lugar de exclusivamente trágica, se libera de las cadenas del pasado. En todos los tiempos la gente se ha reído de cosas importantes y se ha servido del humor negro para afrontar sus desgracias. En *La lista de Schindler*, la película de Steven Spielberg sobre el Holocausto, hay una escena en que aparece un grupo de judíos de pie en círculo en un patio deprimente del campo de concentración, contándose chistes sobre la vida en el campo. El humor de esa escena puede sorprender, pero para las personas del campo bromear de esa manera es un medio evidente de sobrevivir día a día.

Cuando me puse a leer la literatura sobre la terapia de crisis y sobre la psicología de la catástrofe y narrativa, observé que los expertos raramente consideran que el humor tenga algún valor y pueda servir para la recuperación. Sin embargo, la persona de la calle sabe que encontrar el lado humorístico de una situación penosa tal vez es el mejor medio de superar situaciones de desesperanza.

Taina habla de esta idea, y dice que cuando quería salvaguardarse y proteger a sus hijos del alcoholismo y la conducta violenta de su marido, recurría al humor. «Recuerdo días en que mis hijos y yo nos sentíamos abatidos y preocupados por algo. A veces me ponía a bailar delante de los espejos de la casa. Saltaba, hacía movimientos graciosos hasta no poder más. También les contaba historias “locas” a mis hijos, y juntos hacíamos todo tipo de cosas divertidas. Eran nuestras estrategias de supervivencia. Hoy mis hijos ya son mayores, pero a veces me piden que baile delante de un espejo, y lo suelo hacer; es una alegría que les doy a ellos, y a mí misma.»

Tampoco hay que subestimar el papel de la religión en la supervivencia. Muchísimas personas que tuvieron una infancia difícil hablan de que la religión les dio fe y fuerza. De

hecho, la religión ha salvado a muchas personas y les ha proporcionado amigos con los que hablar de cosas personales, unas cosas que uno no contaría jamás a los profesionales de la ayuda.

En este libro no insisto mucho en la psicoterapia ni en la ayuda psicológica al tratar de la supervivencia, pero esta escasa referencia no significa que no crea en la utilidad de la ayuda profesional. Solo quiero subrayar el hecho de que existen otros muchos medios de supervivencia que los propios supervivientes descubren por sí mismos. Vamos a concluir con la lectura de lo que cuenta no una sufridora, sino una superviviente, sobre el importante papel de la terapia: «Toda mi infancia tuve que enfrentarme al incesto. Mi madre nos pilló a mi padre y a mí con las manos en la masa cuando yo tenía once años, me llamó puta y me pegó. Siempre había tenido la regla muy regular, pero cuando me puse a trabajar desapareció por completo. Estaba sometida a mucha presión, y me ingresaron en una institución mental para someterme a un tratamiento hormonal, pero no me atreví a hablarles de mi infancia. Después me casé, un matrimonio sin hijos y de infidelidad por parte de mi marido. Estaba arruinada, sin pensión y padecía de insomnio. Estuve empleada en trabajos reservados para discapacitados, y también trabajé en el campo, hasta hace un par de años cuando mi vida cambió por completo. Le hablé de mis experiencias traumáticas a un psicólogo. Me retiraron toda la medicación y me volvió la regla. Hasta mi relación con los hombres cambió para mejor, y me sentía con más fuerzas. A los cincuenta años, vivo el mejor momento de mi vida. Todavía no puedo entender por qué mi madre pensaba que yo era culpable. Sin embargo, hoy tengo con ella una buena relación. Mi infancia me enseñó a superar las dificultades de la vida, pero también a no reservarme las penas. Siempre hay alguien que lo va a entender. Hoy tengo trabajo y a alguien que me quiere. Es como si por fin fuera andando por el lado de la acera en que da el sol, disfrutando cada momento en este hermoso país. No me siento amargada, sino una persona corriente y agradecida».

Es evidente que la pregunta de qué es lo que nos ayuda a resistir «a pesar de todo» o «tan bien» es beneficiosa. Nos aporta a la vida recursos que ni siquiera imaginábamos. Una de las cartas dice: «Alguien debería haberse hecho esta pregunta antes en mi vida, porque cuando pienso en la respuesta me doy cuenta de todas las virtudes que realmente poseía».

2. COMPRENDER LA AYUDA

Viejo cuento budista:

«Hace mucho tiempo vivía en la India una joven llamada Kisa Gotami. Conoció a un muchacho del que se enamoró y que también la quería. Se casaron y pronto tuvieron un hijo. Eran muy felices, y veían crecer a su hijo. Pero este a los dos años, de repente, enfermó y murió. A Kisa se le vino el mundo abajo. Estaba sumida en una pena tan grande que negaba que su hijo hubiese muerto. Iba vagando por todas partes, con el hijo muerto en brazos y pidiendo desesperada a la gente algún medicamento que lo curara. Al final llegó a Buda y le pidió que sanara a su hijo. Buda miró a Kisa, y le dijo compasivo: “Sí, te ayudaré, pero para ello necesito un puñado de semillas de mostaza”. Cuando Kisa le dijo que estaba dispuesta a hacer cualquier cosa para conseguirle las semillas, Buda añadió: “Pero las semillas han de ser de una casa donde nadie haya perdido a su hijo, su cónyuge o sus padres. Todas las semillas han de ser de una casa que no haya sido visitada aún por la muerte”.

»Kisa Gotami fue de casa en casa pidiendo semillas de mostaza, pero la respuesta siempre era: “Tenemos semillas de mostaza, pero en esta casa somos menos los vivos que los muertos”. Todos habían perdido al padre o la madre, a la esposa o al marido, un hijo o una hija. Kisa fue a muchas casas y supo de muchas pérdidas. Después de visitar todas las casas de su pueblo, se le abrieron los ojos y se dio cuenta de que nadie está a salvo de la pérdida y el dolor, de que no era ella la única. Su dolor se convirtió en comprensión hacia todas las otras personas que vivían con su pena. Luego pudo llorar la muerte de su hijo y enterrar su cuerpo.»

El desarrollo de la psicología de la crisis y la catástrofe fue un paso importante en la psicología de los años noventa. Ha ayudado a entender cómo reaccionamos las personas a las crisis traumáticas y cómo se puede estimular la supervivencia. En una situación de shock, la persona no sabe cómo actuar, por lo que empieza a hacerlo por lo que le dice el instinto. Hace lo que cree que es mejor en ese momento. Solo después comienza a procesar el suceso y a buscar respuestas a preguntas como:

- ¿Qué fue lo que ocurrió realmente?
- ¿Por qué ocurrió como ocurrió?
- ¿Quién tuvo la culpa?
- ¿Pude haber hecho algo para evitar que ocurriera?
- ¿Qué va pensar de mí la gente ahora?

La respuesta que la persona dé a estas preguntas y otras similares es fundamental para su supervivencia. A las víctimas de la delincuencia, por ejemplo, les ayuda comprender

qué es lo que ocurrió y que no deben culparse a sí mismas. También les ayuda darse cuenta de que actuaron con la mayor sensatez posible considerando las circunstancias y creer en las posibilidades de recuperarse.

La primera ayuda psicológica, el llamado *debriefing*, es una parte esencial de la psicología de la crisis. Inmediatamente después de un suceso de shock, muchas veces el mismo día o al siguiente, a las víctimas se les ofrece apoyo y la posibilidad de hablar de lo ocurrido y procesarlo.

El *debriefing* o puesta en común ayuda a la víctima de la crisis a distanciarse de lo ocurrido, y le da la oportunidad de descubrir cómo reaccionaron otras personas en situaciones similares, de modo que se comprende mejor a sí misma y a los demás. Se convence de que sus reacciones fueron normales y adecuadas, y se da cuenta de que, con los conocimientos y las destrezas que poseía en aquella situación, no pudo haber evitado el accidente. La finalidad del *debriefing* es dar esperanza a la víctima: por mucho impacto que le produjera el suceso, con el paso del tiempo podrá sobrevivir.

Una experiencia aterradora y angustiada pasa a serlo menos cuando la persona comienza a distanciarse de ella y a comprender qué ocurrió realmente y cuál es la realidad. Por ejemplo, parece que la posibilidad de que el niño que vive con unos padres con problemas de alcoholismo supere la situación depende menos de la dureza de las experiencias que haya podido vivir, que de si durante su desarrollo el niño tuvo oportunidad de airear sus sentimientos con otra persona, como se hace en psicoterapia con el *debriefing*. La persona puede ser cualquiera: un miembro de la familia, un pariente, la madrina, alguna persona de apoyo u otro niño que haya tenido problemas similares con su familia. Hablar ayuda al niño a distanciarse de los problemas de la familia. De este modo no se culpará a sí mismo, sino que aprenderá a ver las dificultades con calma y a tomárselas menos como algo personal.

«Sabía que mi madre era alcohólica», dice Risto, «y en mi familia se solía hablar de ello. Nos podía dejar solos en casa por la noche para irse al bar. Y me acuerdo muy bien de las promesas que hacía y que incumplía. Me sentía desengañado, claro está, pero sabía que era alcohólica y que los alcohólicos hacían estas cosas».

Los especialistas no se han dado cuenta hasta hace poco de la importancia que tiene para los niños hablar de sus problemas y conocer a otros niños que sufran dificultades parecidas. Se organizan reuniones y grupos de conversación para niños que hayan sido víctimas de la guerra, el incesto, el maltrato físico o el alcoholismo de sus padres. Las familias que sufren enfermedades, incapacidades u otros problemas pueden participar en cursos y campos de formación en la adaptación en los que los hijos también tienen oportunidad de informarse y hablar con otros que se encuentren en situaciones parecidas. En Estados Unidos, la formación en la adaptación se emplea para ayudar activamente a los niños cuyos padres padecen depresión prolongada. Los expertos saben que la depresión del padre o la madre aumenta el riesgo de que el niño sufra de depresión más tarde. Los estudios sobre el desarrollo de hijos de familias deprimidas y que ellos mismos no la padecen, demuestran que estos niños han reconocido que la enfermedad no tiene nada que ver con ellos. Esta observación ha incitado a los formadores en adaptación a

facilitar a los niños de familias deprimidas información explícita sobre la depresión. Se les da la oportunidad de preguntar y hablar sobre todo lo que les preocupe, además de conocer a otros niños. De momento, los resultados han sido tan alentadores que hoy se organizan también cursos de adaptación para tratar otros trastornos mentales.

Lo ideal es que sentimientos como la confusión, la vergüenza y la culpa relacionados con situaciones de shock y experiencias negativas se procesen en la infancia. Pero nunca es tarde para empezar a hacerlo.

«Mi padre era un auténtico tirano», dice Heli al recordar su infancia. «Era el que siempre mandaba. No se le podía llevar la contraria. Cada dos por tres le daba un ataque de cólera, que siempre descargaba en mi madre. Lo que más recuerdo de esos días es el miedo. Era una presión insoportable, porque no entendía las razones, no sabía qué pasaba ni por qué; estar en casa era duro y daba miedo. Me hubiera gustado ayudar a mi madre, pero le tenía mucho miedo a mi padre, un miedo que me paralizaba. Recuerdo que deseaba que mis padres se divorcieran, pero nunca lo hicieron. Luego, mis hermanos y yo crecimos y abandonamos el nido. De mayor empecé a descubrir cosas que me proporcionaron una imagen mejor del pasado. Empecé a entender por qué mi padre se comportaba de aquella manera. También comencé a darme cuenta de que en él había también algo de bueno, aunque normalmente es más fácil ver lo malo. Nunca conseguí aceptar todo lo malo de lo que fui testigo, pero he aprendido a comprender algunas de las causas y los efectos del comportamiento de mi padre.»

Hay muchas maneras de aprender a comprender al pasado. Podemos leer sobre él, escuchar a expertos, procesar lo ocurrido nosotros mismos o hablar con otras personas que hayan vivido experiencias parecidas.

En su infancia, Leila sufrió el comportamiento imprevisible de su madre. No entendía sus cambios de humor: en un momento estaba contenta, y al siguiente, triste y enfadada. Leila nunca podía saber cómo iba a estar su madre, y dedicaba muchos esfuerzos a intentar prever sus reacciones. En la adolescencia cayó en sus manos un artículo que hablaba de la enfermedad maniaco-depresiva (el hoy conocido como trastorno bipolar), una lectura que por fin le explicó la enfermedad de su madre. Fue a la biblioteca y se leyó todos los libros que encontró sobre el tema. Comprendió en qué consistía la enfermedad de su madre, y cuando, un par de años después, la llevó al psiquiatra y se la diagnosticaron, Leila supo que siempre había estado en lo cierto.

Hoy son habituales los grupos de conversación en los que las personas pueden hablar con otras que han pasado por dificultades similares en su infancia. Los más conocidos son los grupos de codependencia, que están dirigidos a hijos mayores de padres alcohólicos y en los que se aplican las enseñanzas de Alcohólicos Anónimos. En estos grupos, las personas que han sufrido el alcoholismo u otras enfermedades de sus padres tienen la oportunidad de hablar de su experiencia y de seguir adelante con su vida.

En los últimos tiempos, muchas personas han encontrado en Internet y en el correo electrónico el medio adecuado para hablar de cosas privadas con otros. Los grupos de noticias de Internet son un foro abierto en el que millones de personas de todo el mundo pueden contar activamente las experiencias de su infancia difícil, de malos tratos y de

supervivencia. Los interesados pueden oír y participar en grupos cuya dirección suele empezar por *alt.abuse*, *alt.support* o *alt.recovery*.

Leena, por ejemplo, descubrió que procesar sus experiencias con otras personas la ayudó a entender mejor su pasado. Dice al pensar en su infancia: «Me he dado cuenta de que no nos debemos resignar a sufrir, sino que hemos de aprender de las dificultades. Hoy me comprendo mejor a mí misma y comprendo mejor a los demás. He perdonado a mi madre todos los males que tuve que sufrir y ahora la entiendo mejor, hacía lo que podía. Al final, vivo a mi modo los problemas de mi infancia. Crecí en medio de la depresión, la desesperanza y el sentimiento de inutilidad. Es posible que otra persona hubiese reaccionado de otra forma, que hubiese perseverado y demostrado a los demás que sabía superar las dificultades».

Cuando Taru era niña, el alcoholismo de su padre fue una pesada carga, pero también hizo un esfuerzo decidido por comprenderle: «En estos momentos no sé cómo le van las cosas a mi padre. Cuando bebe, no estamos en contacto, pero le echo mucho de menos y me duele. A pesar de todo lo que me ha hecho, le quiero. No siempre es fácil. Pero no puede evitar estar enfermo, y yo tampoco. Me costó mucho tiempo darme cuenta de la realidad. No soy su médico, sino su hija».

Cuando el niño se encuentra con temas incomprensibles y desconcertantes, se siente confuso. Puede intentar hablar con adultos, pero cree que el tema es demasiado sensible y que no hay que hablar de él ni en casa ni fuera de ella, lo procesa solo, tal vez sacando conclusiones erróneas. Sin embargo, años después, si la persona habla con otros de su pasado, estas conclusiones se pueden corregir. Pia, por ejemplo, a la que conocí hace varios años cuando trabajaba en un hospital psiquiátrico, siempre había pensado que su madre la había abandonado cuando ella era pequeña. Había en su voz un tono de rencor al decir las palabras fatídicas: «Mi madre me abandonó cuando tenía tres años». Pero conseguimos que su madre viniera al hospital y hablara con Pia. En la reunión, la madre de Pia dijo que nunca había pensado que la hubiera abandonado. En aquella época tenía problemas con el alcohol, y su vida había sido tal desastre que pensó que lo mejor para Pia era buscarle un hogar mejor que el que ella le podía ofrecer. Los servicios sociales la ayudaron a encontrar una familia sustituta en otra ciudad. La madre había sentido con profundo dolor la pérdida de su hija, pero se mantuvo firme en su decisión porque pensaba que era lo mejor para Pia. Hablar del pasado y escuchar la opinión de su madre ayudó a Pia a comprenderla y a hacerse una imagen más realista de su propia vida.

Marjatta cuenta en su carta que sus padres la entregaron a la hermana de su madre cuando tenía tres años: «Mi hermana mayor y mis hermanos gemelos de un año se quedaron en casa. Me preguntaba a menudo por qué me habían dado a mi tía. Esta me decía que mi familia era por entonces tan pobre que no nos podía alimentar a todos los hermanos. La respuesta no me satisfacía, porque no tenía sentido. De mayor escribí a mi padre para averiguar la respuesta. Dijo que la verdadera razón fue que había creído que no era hija suya». La verdad, por dura que fuese, satisfizo a Marjatta más que la mentira piadosa que siempre le habían contado.

Iniciar una conversación sobre los problemas de la infancia con los propios padres

puede resultar difícil. Si los padres tienen la más mínima sensación de que el hijo les está culpando, se pueden poner a la defensiva, de modo que la conversación será inútil. Las personas me cuentan a menudo que cuando intentaron hablar de su infancia con su madre o su padre en casa después de la psicoterapia, las consecuencias fueron catastróficas.

Si la persona consigue procesar su propio pasado, sola o con otras personas, y procesarlo con sus padres sin ningún tipo de rencor, como haría el historiador curioso, los resultados pueden ser de gran provecho. La conversación puede dibujar una imagen completa y fiel de las razones del modo de ser de la familia.

Tiina dice que la experiencia de hablar con sus padres fue positiva. Creció en una familia de alcohólicos, lo que la hacía objeto de burlas frecuentes en la escuela y en el barrio. «Hablé del pasado con mis padres y se me aclararon muchas cosas. Ya no pienso en el suicidio y, después de hablar de las cosas sin tapujos con ellos, han cesado las pesadillas. De hecho, poco después de la conversación tuve un sueño en que no me sentía oprimida, sino sorprendida de encontrar la puerta de acceso que había estado buscando en mis sueños. Entré, miré a mi alrededor, y nada había cambiado. Me sentí en paz y salí. En aquel momento se acabaron las pesadillas.»

También Raila consiguió hablar de su infancia con su madre. «He aprendido a resolver las cosas hablando con profesionales de la ayuda pero, por extraño que parezca, también con mi madre, que se da cuenta del dolor que me produjo, aunque sigue dándole a la bebida con aquel tipo.»

Mientras escribía este libro, tomé un taxi en el aeropuerto de Viena para ir a una conferencia internacional de psicoterapia. Hablé con el taxista, que era de Yugoslavia, y mencioné mi libro. Le interesó el tema y me contó que su padre le solía dar unos azotes.

«Siempre me los merecía», dijo, pero me contó un caso que no me convenció, ni a él tampoco. Su padre le había dado unos azotes por mojarse los zapatos mientras pescaba en el río. Luego pensó un momento y dijo:

–En cambio, yo nunca he pegado a mi hijo.

–No me gustaría pegar a mi hijo –contesté.

–Bueno, en aquella época era normal –dijo para defender a su padre–. Los tiempos han cambiado. Mi padre me preguntó una vez si aquellos azotes todavía me hacían daño. Le dije simplemente que en sus tiempos era habitual educar así a los hijos, que hoy se hacía de otro modo.

En las cartas que recibí, muchas personas me cuentan que con los años aprendieron a comprender a sus padres, y hasta a sentirse solidarias con ellos.

Minna intenta comprender a su padre fallecido, que fue alcohólico: «Mi padre era músico. Su familia tuvo que dejar su casa varias veces durante la Segunda Guerra Mundial. De modo que la vida no empezó muy bien, al menos para él. Era un hombre sensible que no sabía convertir los fracasos en victorias».

Dice Saara: «Empiezo a darme cuenta de que mis padres no son sino unos niños inmaduros, pero ¿quién soy yo para juzgarles? No parece que maduren, ni ya a su más que mediana edad. Es maravilloso saber que sus problemas ya no son mis problemas».

Leila, a quien su madre intolerante y extremadamente religiosa solía maltratar, dice: «De mayor siento lástima muchas veces por mi madre, por perderse las alegrías de la vida por su intolerancia y su religiosidad. Aún vive y he conseguido “educarla” y que se libere un poco de esa estrechez de miras».

A veces, comprender a los padres hace que el niño les pueda perdonar. Heidi tuvo que soportar el acoso sexual de su padre, y escuchar a su madre las amenazas de que iba a suicidarse. Analizar la actuación de sus padres la ha ayudado a perdonarles: «Ya de mayor, cuando tuve “espacio” para pensar, intenté comprender a mis padres. Pensaba en la infancia de mi madre en una familia que, de hecho, la quería. Pero no tener padre debió de ser una carga muy pesada que siempre llevó en su alma. Es lo que deduzco de sus palabras, cada vez más ausentes. Pensaba en mi padre, que fue huérfano. Sus padres murieron de neumonía cuando él tenía cinco años. Desde los tres se ocuparon de él sus abuelos. Les recuerdo, y a sus hijas. Les quería, pero mi padre no. Sin padre ni madre, el único recuerdo que tiene de su madre es su figura oscura en la cama. Después de unas cuantas copas rompió a llorar de añoranza. Me di cuenta de que ninguno de los dos tuvo unos padres de los que aprender a serlo, por eso eran incapaces...».

Una enfermedad grave o la muerte del padre o la madre suele suavizar el rencor.

«Hace unos años estuve muy enferma», escribe Marja, que vivió una infancia ensombrecida por el alcoholismo de su madre, un asunto vergonzoso que se ocultaba a los ajenos a la familia. «Antes de la operación, quise aclarar los “hechos de mi vida”. Perdoné a mi madre. Fue un enorme alivio que afectó a toda mi vida. Me sentí libre, pasara lo que pasara. Mi relación con la vida y con mi madre cambió radicalmente. Hoy tengo la valentía de vivir y de ser yo misma.»

Sari, cuyo padre aterrorizaba a toda la familia con sus ataques de ira, dice en su carta: «Mi padre falleció hace unos años. Me sentí desolada, y aún lo estoy; le sigo llorando, sin amargura ni rencor. Lo pasado, pasado está. No se puede cambiar. ¿Por qué luchar entonces contra ello? Recuerdo el lado bueno de mi padre, y también sus múltiples defectos. Lo acepto. La gente habla de los “buenos recuerdos”. Es posible que, con el tiempo, los míos también empiecen a centrarse en lo bueno».

Riita, que sufrió muchos años el abuso sexual de su padre, dice: «A pesar de mi difícil infancia, me he construido una vida. He decidido no permitir que mi infancia me destruya ni que aquel viejo mande en mí. Pero he hecho las paces con él, o pienso que al menos algo ha ocurrido entre él y yo que se asemeja a la paz. En el aniversario de la muerte de mi padre, fui a nuestra casa de verano con mi nuevo compañero, una persona tierna y cariñosa. Acababa de plantar el primer seto de flores de mi vida, algo que mi padre hacía todos los veranos, cuando una paloma se posó junto a ellas, y siguió allí todo el día. Aquella noche, sentados en la terraza, aún podíamos ver aquella extraña paloma junto al seto. La tengo por la paloma de la paz. Mi relación con ese hombre está resuelta. Visito a mi madre a menudo, pero no estamos muy unidas. Sé que hizo lo que pudo. Sólo hacemos lo que podemos. Y tengo la sensación de que si haces daño a alguien es porque tú también estás sufriendo».

3. EL ORGULLO DEL SUPERVIVIENTE

Una noche estaba tomando una taza de té con un amigo. Estábamos sentados en su cocina y mi hija de tres años jugueteaba en mi regazo. De repente hizo un movimiento brusco con la mano y se le cayó encima el té caliente. Al principio se asustó, pero antes siquiera de que empezara a llorar, mi amigo la agarró en brazos y de dos zancadas llegó al cuarto de baño, la metió en la bañera y empezó a echarle agua fría. En ese momento, mi hija lloraba ya con toda la fuerza que sus pulmones le permitían y yo estaba en la puerta del baño con la boca abierta de par en par, atónito. Mi amigo se giró y dijo: «Toma, ya está». Tranqualicé a mi hija y la ayudé a quitarse la ropa mojada.

Enseguida volvimos a la mesa de la cocina, hablando de lo que había ocurrido. Mi amigo elogiaba a mi hija: «¡Qué lista eres, levantar así la mano para que no se te cayera el té en la cara». Luego me miró y dijo: «Y después tu papá te tranquilizó muy bien». También yo rebosaba de orgullo, cuando me di cuenta: «Un momento, aquí el inteligente fuiste tú. Tú tuviste la idea de echarle agua fría enseguida». Adiviné un gesto de orgullo en su cara, pero en ese momento se dio cuenta de que su hijo de ocho años, que estaba también con nosotros, le miraba un tanto enfadado. Mi amigo se volvió a su hijo y dijo: «...porque tú te apartaste enseguida, por eso llegamos tan deprisa al cuarto de baño». Entonces, también a su hijo se le iluminó la cara.

Al regresar a casa, mi hija le contó orgullosa a su madre lo lista que había sido cuando se le cayó una taza de té caliente encima. El recuerdo de lo bien que había sobrevivido al accidente cobró más fuerza que el de lo mal que se lo había pasado debajo de la ducha después de que se le cayera encima el té.

Un suceso impactante crea recuerdos que nos producen efectos positivos o negativos. Si los recuerdos están relacionados con sentimientos de vergüenza, culpa o enfado, pueden ser una carga. En cambio, si lo están con sentimientos de orgullo, pueden ser todo un recurso.

Es un hecho de cuya importancia se ha dado cuenta la psicología de la catástrofe y la crisis. Después de un atraco a un banco, por ejemplo, es importante que las personas que se vieron involucradas puedan hablar inmediatamente de lo ocurrido, y que todos los presentes en el robo reciban retroalimentación positiva. Todos han de poder pensar que, vistas las circunstancias, su reacción fue sensata, o al menos comprensible y normal. Deben darse cuenta de que todos actuaron de la mejor manera posible en esa situación.

Insoo Kim Berg, estadounidense pionera de la terapia centrada en la solución, dice que el terapeuta que trata a víctimas de crisis se ha de centrar en que la víctima sea consciente de sus sistemas de supervivencia. El objetivo es conseguir que se sienta orgullosa de haber actuado de forma razonable y significativa en una situación difícil. Cuenta de un cliente que la llamó, alterado y asustado, para rogarle que lo viera

enseguida. Le prometió que lo vería ese mismo día, y por teléfono le aconsejó: «Piensa que cuando vengas me tendrás que contar cómo pudiste sobrevivir hasta ahora». Cuando llegó el cliente, explicó que la noche anterior había sorprendido a su mujer en la cama con un desconocido.

–¿Cómo actuaste en esa situación? –preguntó Insoo.

–Me fui de casa –dijo él.

–¿Cómo sabías que marcharte era lo mejor que podías hacer?

–Tenía que hacerlo. Si me hubiese quedado es posible que me hubiera vencido la tentación de asesinarles a los dos y suicidarme.

–¿Y qué hiciste? ¿Qué hiciste después de irte de casa?

–Estuve andando por la calle, intentando comprender lo que había pasado.

–Fue muy sensato por tu parte, dada la situación –replicó Insoo.

La conversación siguió, con Insoo haciendo preguntas y elogiando constantemente al cliente su sensatez al actuar en una situación tan difícil como aquella.

Después de una situación de shock, la persona suele criticar sus actuaciones y reacciones durante el suceso. Es posible incluso que se reproche directamente «no haber dicho esto o aquello» o «no haber tenido la idea de hacer eso en lugar de aquello».

A las personas nos cuesta encontrar sentido a nuestras reacciones y métodos de supervivencia, por nuestra tendencia natural a la autocrítica. Muchas veces necesitamos que alguien nos haga caer en la cuenta de que los métodos que elegimos en realidad, y dadas las circunstancias, fueron los más sensatos.

«Ha sido una tontería no sacarlo antes», dice la gente que se ha guardado durante tiempo cosas que le preocupan. ¿Pero está justificada esta autocrítica? ¿Cómo se puede saber si hubiera sido mejor hablar de ellas antes? ¿No es posible que fuera mejor reservárselo? ¿No fue lo más sensato aguardar el momento adecuado y esperar hasta estar preparado para contarlo todo?

La idea fundamental de la terapia de la crisis –darse cuenta del sentido de las propias reacciones y actitudes– nos afecta a todos cuando nos ocupamos de cómo respondemos a las dificultades que vivimos en la infancia. Se dice a menudo que, al buscar psicoterapeuta, la persona debe elegir con cuidado, porque antes o después verá su pasado a través de los ojos de quien elija. En cierta medida, debe de ser verdad, porque cuando hablamos de nuestras experiencias con otras personas no podemos evitar que sus actitudes influyan en las nuestras. Lo observamos a veces después de ver una película. Una historia que consideremos emocionante y significativa nos puede parecer superficial y falsa después de comentarla con amigos. Tal vez, antes de empezar con la terapia, convenga preguntarle al terapeuta: «¿Cómo veré mi pasado después de indagar en él con usted?».

En los últimos años, la psicoterapia se ha ido interesando por el llamado enfoque narrativo. Observa la vida y las historias de la persona como narrativas útiles, y no como una serie de hechos a la espera de ser analizados y explicados. Según este sistema, la terapia no es un medio para averiguar qué ocurrió «realmente» en la vida del cliente, sus causas y sus efectos. Al contrario, es una conversación en la que cliente y terapeuta

buscan una narrativa para la historia de la vida del primero. El relato debe estimular el autorrespeto y la esperanza sin distorsionar los hechos. La visión mediada por el enfoque narrativo de la psicoterapia es reconfortante y optimista, de ahí el interés que despierta no solo entre los psicoterapeutas que representan otros enfoques, sino también entre muchos filósofos, teóricos literarios y lingüistas.

En un grupo de debate por Internet, Linda Metcalf, terapeuta de Texas, cuenta que ayudó a su cliente a ver el pasado de forma más positiva utilizando la terapia narrativa.

«Debbie se fue de casa a los 14 años y se ganaba la vida como stripper. Sus padres no hicieron nada por disuadirla. Al contrario, se mudaron sin decírselo, y Debbie estuvo varios años sin saber dónde vivían. Se casó a los 16 años con un cliente habitual del bar en el que ella actuaba. Cinco años después sigue casada y con un hijo de dos años. Vino a la consulta porque se sentía culpable de su pasado y deseaba algo “más”.

»Me contó que había dejado la escuela en octavo. Después de unas pocas sesiones, la miré y le dije: “¿Sabes? Te admiro, porque eres una mujer que quiere algo más de lo que suele desear una mujer de 21 años... y eres una madre increíble. A los 16 años hiciste lo necesario para sobrevivir. Cuando miras el pasado, si cambiaras tus ideas sobre quién eras y empezaras a vivir con otras nuevas durante unas semanas, ¿qué opinión tendrían de ti las personas que te importan?”.

»“Me verían como una persona que hace planes para una carrera profesional, iría con la cabeza muy alta, y mi hija me vería en un trabajo respetable del que podría hablar con los amigos”. Al decirme esto, se levantó y abrazó con ternura a su hija. Pasamos los últimos minutos hablando sobre lo que hacía actualmente con su hija y que esta podría contar a sus amigos algún día.

»Al cabo de dos semanas se matriculó en un curso para obtener el título de educación general, su matrimonio mejoró, y en la siguiente sesión me dijo que hasta ese momento nunca había pensado en sí misma con respeto. Se la veía resplandeciente, como el niño al que acaban de conceder una matrícula de honor.»

Linda Metcalf ayudó a Debbie a ver su pasado con otra luz y a sentirse orgullosa de haber sobrevivido. De esta forma pudo apartar la vista del pasado para fijarla en las oportunidades que le ofrecía el futuro.

Nuestro entorno influye con fuerza en cómo percibimos nuestras experiencias. Por ejemplo, unas víctimas de la persecución política o de la tortura pueden pensar que su vida está arruinada; en cambio, otras se considerarán unas heroínas, dependiendo de cómo piensen que las ven las demás personas.

Las violaciones masivas, crueles e incomprensibles, de mujeres musulmanas en la antigua Yugoslavia son especialmente trágicas, porque en la cultura musulmana esas mujeres siempre serán consideradas impuras y no aptas para el matrimonio. Su supervivencia solo es posible si se oculta la violación o cambian las actitudes de las personas, por ejemplo, proclamando a esas mujeres mártires y devolviéndoles así su respetabilidad.

Cuando se descubre que un niño ha sufrido abusos sexuales, lo habitual es que se le examine detenidamente y se le ponga en tratamiento psicoterapéutico. La forma en que

se aplique este tratamiento es de suma importancia. Si se planifica mal, puede propiciar más aún que el niño piense que es un ser anormal y que sus experiencias le han hecho un daño incurable.

Entre los especialistas que trabajan en este campo están, por ejemplo, el psiquiatra infantil Lars Westerström y la trabajadora social Paula Heljestrand, que han desarrollado en Suecia el uso de la terapia familiar en el tratamiento del incesto. Insisten en las capacidades del niño de sobrevivir a sus dificultades, también al abuso sexual, y animan a los expertos que examinan y tratan a estos niños a que se fijen más en los sistemas de supervivencia que el propio niño ha descubierto por sí mismo. Cuando el niño se da cuenta de que se respetan sus métodos, comienza a respetarse él también y a sentirse, más que una víctima, orgulloso de haber sobrevivido.

El pasado es una historia que nos podemos contar de muchas maneras. Si prestamos atención a los métodos que nos han ayudado a sobrevivir, podemos empezar a respetarnos y a recordar las dificultades del pasado con más orgullo que resentimiento.

➤ 4. MÁS VALE TARDE QUE NUNCA

*Quien no tuvo una infancia feliz con más razón
ha de intentar ser feliz de mayor.*

Petri no conoció a su padre y siempre tuvo la sensación de que le faltaba algo. Pensaba que nunca podría ser buen padre, porque no había vivido la cálida relación entre padre e hijo. Se había casado con una mujer a la que amaba, pero, en contra de los deseos de ella, no quería tener hijos, porque tenía miedo de no saber ser buen padre para ellos.

Al final, Petri habló con su amigo Sami, que tampoco había conocido a su padre. Este le explicó que en su vida había habido muchas figuras que habían cumplido su papel. Un entrenador, uno de los novios de su madre, un profesor y muchos otros amigos habían hecho, sin saberlo, de padre.

El modo de plantearse la carencia de padre de Sami animó a Petri. Empezó a pensar en hombres de quienes aprendió y a los que valoró a lo largo de su vida. Se dio cuenta de que muchos habían sido, si no padres sustitutos, al menos modelos de identificación y hasta de imitación. Poco a poco comenzó a pensar que no tener padre no era el gran problema que había imaginado. Como tampoco lo era no tener hijos en su matrimonio. Un año después, cuando su mujer dio a luz a su primer hijo, la paternidad ya no le parecía en modo alguno difícil.

El conocido psiquiatra infantil inglés Michael Rutter y su equipo de investigación estudiaron a un grupo de casi cien niñas que se criaron en un asilo de Londres en circunstancias muy difíciles. Los investigadores querían saber por qué, cuando fueron mayores, algunas de esas niñas habían sobrevivido mejor de lo que cabía esperar. Concluyeron que las experiencias positivas de la infancia o posteriores protegieron a esas niñas de los efectos de las experiencias negativas. En las entrevistas con las hoy mujeres de mediana edad demostraron que hubo muchos factores que las protegieron: las experiencias positivas en la escuela, encontrar al marido adecuado, una buena relación con los hijos.

Cuando la gente responde a mi pregunta, «¿cómo ha adquirido en la vida posterior las experiencias que no tuvo de niño?», menciona varios métodos. Sin embargo, había uno que dominaba: la oportunidad de adquirir experiencias a través de los hijos.

Los hijos y el cónyuge

«Siempre podemos seguir experimentando las delicias de la infancia creando en la madurez momentos que se les parezcan», escribe Diana en un grupo de debate de Internet. «Con los hijos podemos vivir momentos de relación intensa. Podemos entrar en el mundo del niño. Sentarnos en el suelo a jugar con nuestro hijo de cinco años.

Compartir el entusiasmo del de tres que acaba de descubrir el olor de una flor. Construir un palacio con maderitas y disfrutar del alboroto cuando se desploma. Unirnos a la emoción del hijo de seis años que ya se sostiene en la bicicleta de dos ruedas. Nunca es tarde para divertirse con los hijos y prolongar, felizmente, nuestra propia infancia.»

Aino, que a los diez años perdió a sus padres y hermanos en un accidente, dice: «Hoy soy madre de tres hijos que se están haciendo mayores a toda velocidad. Me siento una persona estable. Doy gracias por todos los días, por mis hijos y por el tiempo que he estado con ellos. Hoy tengo lo que en otro tiempo perdí».

«Tener una hija me ayuda a perseverar», dice Riita. «Todos los días me enseña algo nuevo. Con ella he aprendido a disfrutar de las pequeñas cosas. Me ha abierto los ojos a lo bueno y hermoso que hay en el mundo.» Muchas mujeres atribuyen el mérito a su marido, y le dan las gracias por ayudarlas a disfrutar de la madurez pese a las dificultades de la infancia. Después de haber vivido con un padre dado a la bebida y con tendencias dictatoriales, encontrar un marido cariñoso debe de ser como dar con un tesoro.

«Mi esposo me ha dado cosas que nunca pude imaginar», dice Minna, cuyo padre fue un alcohólico violento. «Me ha dado un hogar estable, lleno de paz, crítica constructiva y amor. Mi marido es lo mejor que jamás me ha ocurrido, como lo son mis hijos, mi casa y mis amigos.»

Hanna, que de niña padeció la «vida inquieta» de su madre soltera, cuenta que la ternura de su marido le ha dado lo que le faltó en la infancia. «En la madurez siempre he buscado la seguridad y el cariño que no tuve cuando era niña. Encontré hace ocho años a mi marido, una persona estable y segura, y puedo decir que tener una familia aún me parece un lujo.»

Tuija sufrió los abusos sexuales de su padre durante varios años. También ella da las gracias a su marido por haber hecho posible su supervivencia. «A los once años ya me vino la regla, y a aquella edad ya tenía los pechos muy desarrollados, lo que me costaba burlas y ofensas en casa y en la escuela. Comencé a sentir vergüenza de mi cuerpo, y en especial de los pechos. Seguramente esta es la razón de que hoy, a los cuarenta y tantos, me sienta tan bien, después de conocer a mi pareja actual, que me decía lo orgulloso que se sentía al ir por la ciudad con una señorita de busto tan generoso. Y me encanta decir que disfruto del sexo. ¡Es fantástico!»

Las otras personas

Los hijos y el cónyuge se suelen considerar las fuentes más importantes de experiencias positivas, pero también hay a nuestro alrededor personas que nos pueden ofrecer experiencias que no tuvimos en la infancia.

Kati, que se lamenta de su educación religiosa y estricta, dice de su suegra: «Es para mí como una madre, todo lo contrario de mi madre. Es frívola, temperamental y le gusta bailar, maquillarse y, pese a sus 69 años, coquetear con los hombres».

Liisa critica a su madre, con la que tiene una relación casi de hostilidad, pero elogia a su suegra: «He intentado averiguar qué tenía yo de malo, por qué para mi madre no era lo bastante buena. Las personas más cercanas a mí tienen una relación cálida con su

madre, y mi marido también. Mi suegra ha sido una auténtica suerte. La única hermana de mi madre, que es mi madrina, también ha sido para mí como una madre».

«Lo mejor que me ocurrió después del divorcio de mis padres fue conocer a mi novio y a sus padres», escribe Sanna, que sintió profundamente la separación de sus padres. «Su familia es la que yo nunca tuve. Todo es normal, nada difícil ni complicado como en mi familia. Los padres de mi novio discuten, pero no porque se hayan tomado una botella de whisky. No tengo que temer que se liven a puñetazos. No he de llamar a la policía para que se lleven a mi padre. La familia de mi novio es corriente, y llevan una vida de una normalidad estupenda, algo que siempre había echado de menos. Siempre soy bienvenida en su casa, y me siento muy cómoda en ella. Es como si tuviera unos padres y una hermana nuevos.»

Después de leer todas las cartas, me convencí de que las personas siempre podemos «ganar la partida», aunque la vida empiece de forma tan desgraciada. Hay un viejo refrán que dice que en la vida la cantidad de felicidad nos viene dada, lo que da razón a las personas de pasado infeliz para esperar un futuro mejor. Algunas tendrán que aguardar, pero al final tendrán oportunidad de hacer realidad sus sueños.

Sari, hoy de mediana edad, por fin disfruta de las pequeñas cosas que de niña nunca hubiera imaginado que podría tener. Hace una lista: «Amor, cariño, aprobación, conversación, una casa grande donde nadie ha de tener miedo y unos amigos que siempre son bienvenidos».

En su infancia, Hilkka tenía la sensación de que ni su familia ni sus colegas la querían. Dice en su carta: «Tal vez inconscientemente, escogí una profesión que me diera respetabilidad. Con solo 24 años me saqué el permiso de conducción de autobuses, algo relativamente raro en aquellos tiempos. El trabajo me daba prestigio y creo que lo hacía muy bien. Solía recibir ánimo de mi jefe y, lo más importante, de los clientes, que a veces incluso me hacían regalos».

Sirpa, siendo niña, echaba en falta el cariño, pero hoy sabe cómo conseguirlo. «A veces, cuando estoy triste, la falta de cariño casi me produce dolor. Entonces voy a mi marido y a mis hijos y les pido que me abracen un poco. Me da mucha fuerza.»

Ritva no conoció a su padre, pero hoy tiene muchos amigos varones. «No tuve padre, por eso busco la amistad de hombres maduros. He encontrado muchos amigos en el trabajo, y fuera de él paso mucho tiempo con ellos. Por ejemplo, salgo a caminar con ellos desde hace años.»

Riita tuvo que trabajar duro cuando era pequeña. Uno de sus recuerdos más desagradables tiene que ver con los viajeros que se alojaban en su casa. Tenía que cederles la cama y dormir en cualquier otra parte de la casa. «Cuando era pequeña, siempre quise un sitio para mí sola», dice. «Soñaba con una casa en que no hubiera hombre alguno. Hoy el sueño se ha hecho realidad. Vivo sola y en mi casa no hay ningún hombre. ¿No es esto la felicidad?, diría probablemente Lin Yutang.»

Vire se crió en una familia alcohólica y violenta. Muchos de sus sueños jamás se cumplieron, pero siempre estuvo segura de que nunca sería demasiado tarde. «Cuando era pequeña quería apuntarme a las niñas exploradoras, aprender a dibujar, comer fruta y

seguir estudiando. Así que más tarde fui al instituto, a la escuela de negocios, a la escuela técnica y a la universidad abierta. También he cursado estudios de pintura y poesía. Y en casa comemos muchísima fruta... Es como si todo lo que le doy a mi hija me lo diera a mí misma.»

Un hijo excelente

Los padres de hijos de inteligencia excelente suelen decir que se sienten presionados por el entorno. Les dicen que si permiten que su hijo dedique todo el tiempo a lo que le gusta, le arrebatan la infancia. Personas ajenas pero bienintencionadas piensan que si el niño dedica excesivo tiempo a tocar el violín o a mirar las estrellas por el telescopio, se perderá experiencias infantiles importantes, y luego lo lamentará. También es habitual que estas circunstancias comiencen a preocupar a los padres de hijos de talento superior al normal.

Es un hecho que el niño que se pasa horas ensayando con un instrumento o diseñando programas informáticos se queda a menudo sin las experiencias cotidianas que viven sus iguales. ¿Pero esta falta le va a dificultar el desarrollo?

La idea tradicional es que los niños de inteligencia superior se pueden hacer asociales si no se relacionan activamente con los iguales. Sin embargo, el tema se ha estudiado exhaustivamente, y nada indica que sus habilidades sociales sean peores que las de otros niños, más bien al contrario. Los niños de talento superior suelen desenvolverse bien y muestran unas habilidades sociales superiores a la media, tanto en la escuela como después en la vida.

¿Es, pues, completamente «inocuo» perderse la infancia? Depende de la persona. De mayores, los niños con inteligencia superior a la normal suelen decir que nada les ha impedido disfrutar más tarde de las experiencias que otros vivieron en la infancia. A Sally Field, por ejemplo, en cierta ocasión le preguntaron si sufrió por haber iniciado tan pronto su carrera y perderse una infancia normal. Y contestó: «Desde luego, me perdí muchas cosas, pero decidí que todo lo que entonces no tuve lo iba a tener ahora». Los adultos también sabemos jugar, y siempre descubrimos algo nuevo sobre las relaciones sociales.

En un grupo de debate de Internet, Ilkka habla abiertamente de su afición infantil: «Conservo todos los ositos de peluche y he comprado algunos más. Tendré hoy casi unos doscientos, cada uno con su nombre y su historia, y suelo hablar con ellos con toda seriedad. En cierto modo, existen en su propio mundo, que es muy real y se rige por una lógica estricta. La cuestión es que me puedo permitir tener alguna que otra rareza de este tipo, sin por ello ser incapaz de distinguir entre los dos mundos».

La psicología evolutiva

La idea del desarrollo del niño domina desde hace tiempo en el campo de la psicología evolutiva. Según esta teoría, el desarrollo psicológico del niño avanza por unas fases predeterminadas que al final llevan a la madurez del adulto. Las fases de «simbiosis», de

«separación-individualización», «edípica» y «anal» son unos pocos ejemplos de las muchas etapas que debe completar en orden correcto quien quiera adquirir una personalidad sana. El núcleo de la teoría psicoanalítica está en la idea de que la causa de los problemas psicológicos son las perturbaciones en el desarrollo de la personalidad en alguna de esas fases.

Recientemente, este modelo determinista del desarrollo psicológico humano ha sido objeto de duras críticas, tanto desde dentro como desde fuera del psicoanálisis. Ya no se cree en las teorías simplistas de la personalidad que presentan al niño como un ser tan frágil que su desarrollo se ve irremediamente dificultado por el solo hecho de que su madre (o el principal cuidador) cometa el error de quererle muchísimo o muy poco. Al contrario, se va imponiendo la idea de que el niño crece como parte integral de su entorno, en una red de seres humanos que incluye no solo a su madre, sino también a otras varias personas. Están los abuelos, diferentes figuras paternas, los hermanos, los vecinos, la niñera, los amigos, los profesores. Contrariamente a la creencia convencional, el niño no se desarrolla siguiendo una secuencia preestablecida de etapas evolutivas específicas. Cada vez está más claro que el mapa que la psicología evolutiva ha trazado para describir las diferentes etapas del desarrollo humano no representa la realidad. El niño no sigue en su desarrollo ningún patrón fijo. Cada niño aprende las cosas a su ritmo y siguiendo su determinado orden, y el hecho de que deje el aprendizaje de algo para una etapa posterior del desarrollo no es tan fatídico como nos han hecho creer, ni mucho menos. Las experiencias que el niño se perdió en una determinada edad las puede adquirir más tarde.

El ser humano no es una máquina que haya que programar de una determinada forma y en un orden concreto para que funcione sin fallo alguno. Al contrario, es una criatura más bien flexible y en evolución continua que puede alcanzar metas y aprender, al tiempo que su cerebro va adquiriendo fuerza.

Uno de mis contactos por Internet, la psicóloga Linda Metcalf, también está convencida de que nunca es demasiado tarde para adquirir y disfrutar experiencias que se supone que se han de tener en la infancia. Dice: «No creo que nunca sea tarde para tener una infancia feliz. No creo que nunca perdamos realmente la mirada del niño. De hecho, cuando negamos su curiosidad y su deseo de crecer y aprender es cuando convertimos el pasado en un problema. Entonces dejamos que nos lleve por una vida de preocupaciones con las excusas del “¿por qué no voy a poder...” Tal vez la clave de una vida más plena no esté en encontrar lo que nos alivie el estrés, ni en la felicidad ni la paz, sino en situarnos en entornos que propicien la dicha infantil».

Hay una historia de «fuentes solventes» que dice que un hombre murió joven y llegó a las puertas del cielo. Se quejó airado a San Pedro de haber tenido que dejar la Tierra tan pronto. San Pedro comprobó los datos y vio que el hombre tenía razón. No estaba previsto que falleciera tan pronto, así que le permitió que siguiera viviendo. El hombre exigió que le indemnizaran por el dolor y el sufrimiento, y San Pedro, con su inmensa misericordia, le asignó un ángel de la guarda para que lo protegiera el resto de su vida. Satisfecho, el hombre regresó a la Tierra. Vivía sin preocupaciones, sabiendo que

siempre tenía cerca a su ángel de la guarda que lo protegía. Estaba una vez en un hotel cuando se produjo un incendio. Con la seguridad de quien se siente inmune, se quedó sentado junto a la ventana a ver cómo trabajaban los bomberos. El camión de la escalera aparcó debajo de su ventana, y en el extremo de la escalera había un bombero de cara sonriente que le dijo: «Salga. La situación es grave». El hombre no se inmutó, y contestó: «No se preocupe por mí, salve antes a los demás». El bombero no se podía quedar mucho tiempo en la misma ventana. Se encogió de hombros y prosiguió con sus tareas de salvamento, ayudando a otras personas que, aterrorizadas, le reclamaban en otras ventanas. Al cabo de un rato, el bombero regresó con la escalera y en tono amistoso pero contundente le dijo al hombre: «Salga y suba a la escalera, la casa se va a desplomar». El hombre pensó en su ángel de la guarda y repitió: «No se preocupe, salve antes a los demás, y luego sáqueme a mí». Antes de que el bombero pudiera volver y hablar con él por tercera vez, la casa se derrumbó y el hombre murió. Al llegar a las puertas del cielo estaba más indignado aún que la vez anterior. Le espetó a san Pedro: «¿Pero qué demonios es esto? Me prometisteis un ángel de la guarda. ¿Dónde demonios estaba en aquel incendio?». San Pedro consultó detenidamente los archivos y la documentación, y luego, con voz indulgente, dijo: «Según aquí consta, su ángel de la guarda intentó salvarle dos veces, pero usted rechazó su ayuda».

5. UNA OPORTUNIDAD DE CRECER

«Mi infancia ya no me amarga. Al contrario, creo que me educó, porque tuve que arreglármelas sola y sin dinero», dice Anja, cuyo padre era un alcoholico violento.

Un método de supervivencia es la capacidad de ver lo bueno que el sufrimiento nos ha dejado en la vida.

El dolor que provocan la enfermedad, la muerte, la pérdida, el crimen y otros accidentes se mitiga en parte cuando nos damos cuenta de que el sufrimiento no ha sido en balde, sino que de alguna forma nos ha beneficiado, a nosotros y a otras personas. Las víctimas de accidentes, por ejemplo, muchas veces encuentran consuelo en la idea de que su dolor puede ayudar a otros a evitar el mismo tipo de accidente.

El hecho de que el sufrimiento también pueda ser beneficioso no lo hace ni más justificado ni más deseable, ni exime de responsabilidad a quien lo provoca. Podemos decir que sufrir un accidente de tráfico nos enseñó algo de valor sobre la vida, pero, con todo, podemos exigir que se castigue al conductor ebrio que se nos echó encima. El hueso roto, una vez curado, puede ser más fuerte, pero no debemos ir rompiéndonos los huesos, ni absolver a quienes infringen las normas.

Riita, cuyos padres eran alcoholicos, insiste en este punto: «De mi infancia aprendí muchas cosas, pero no por ello les reconozco mérito alguno a mis padres. No creo que me mereciera una infancia difícil, nadie se la merece».

Mi segunda pregunta, «¿qué ha aprendido usted de su infancia?», es difícil de responder, porque no podemos saber con seguridad si nuestras características, sean positivas o negativas, son consecuencia de la infancia que tuvimos. Sin embargo, tenemos derecho a especular e imaginar su origen.

En sus cartas, las personas «culpan» a su infancia de generarles muchas de sus cualidades positivas. Piensan, por ejemplo, que su optimismo, su perseverancia, su buen humor, la capacidad de disfrutar hoy de las pequeñas cosas y de entender muy bien a otras personas pueden tener su origen en la infancia.

Así lo ve Janna: «Siempre he procurado aprender de mis experiencias y ayudar a los demás. No quiero echarme flores, pero la gente me dice que sé hablar con las personas de sus problemas y comprender su estado de ánimo. Dicen que tengo una gran empatía. Así que tal vez sea verdad».

La infancia de Elina estuvo marcada por los problemas con el alcohol de su padre y las depresiones y los intentos de suicidio de su madre. También ella habla de su capacidad de comprender a los demás: «Es posible que la infancia me diera un sexto sentido. Me refiero a que cuando alguien, como sin venir al caso, hace algún comentario importante sobre su vida, a veces soy la única de los presentes que entiende lo que quiere decir. Quizá tenga la habilidad de escuchar, de observar a las personas y de animarlas a decir lo

que piensan».

Maire, que ya tiene 74 años, también piensa que la vida da unas cosas y quita otras. Vivió la infancia en la más absoluta pobreza y no conoció a su padre. También padecía de sarpullidos habituales, que la convertían en objetivo de las burlas de los demás niños, que le sacaban motes. Dice: «Aquellos treinta años insoportables me enseñaron a ser humilde, a compadecer y comprender a los que sufren y a los enfermos. Cuando veo a personas con algún trastorno mental, nunca me considero mejor. Siempre seré una de ellas. No creo que tuviera este sentimiento si mi infancia hubiese sido lo que se llama normal».

Cloé Madanes, terapeuta de familia estadounidense, ha desarrollado un programa de tratamiento para las familias en que se dan abusos sexuales. En ese programa, el abusador ha de asumir la responsabilidad de lo que hizo y, por ejemplo, pedir perdón a la víctima delante de los otros miembros de la familia. El terapeuta también se reúne en privado con la víctima. En estas reuniones, anima a la víctima a que hable de los abusos, de lo que siente, lo que le da miedo y lo que le produce dolor. Empatiza con ella, pero le dice que, después de una experiencia realmente mala, se desarrolla la capacidad de comprender a los demás, una habilidad que sitúa a la víctima en un nivel espiritual superior y que le permite entender mejor el sufrimiento de otras personas. Parece que el sufrimiento a veces mejora a la persona.

«A mis 56 años, por primera vez me siento completamente recuperada de mi pasado: el hambre, los azotes, el incesto, la humillación, el ridículo», escribe Liisa, madre de dos hijos, cuya vida cambió al descubrir la religión a los 25 años. «Ahora sé cómo ayudar a los demás y doy las gracias a todas las personas que he conocido en mi viaje por muchos países del mundo.»

«Me siento orgullosa de mi infancia y mi adolescencia difíciles», dice Leea, quien con menos de diez años sufrió los abusos sexuales de su tío y tuvo que hacerse cargo de sus hermanos discapacitados. «He conocido la parte oscura de la calle y, después de sobrevivir, me siento muy fuerte. Sé de la vida mucho más que quienes siempre han sido felices.»

Mirja, que ella misma se llama hija ilegítima, se marchó de casa a los quince años, después de haber sufrido el acoso de su padrastro, su lenguaje soez y la opresión. Después de hablar con una enfermera de un centro de salud mental, dice: «Ahora sé que fue culpa de mi padrastro, no mía». A la pregunta de qué le enseñó la infancia, responde: «Desde luego, me enseñó a cuidar de mis hijos. Gozan sin duda de una infancia sin preocupaciones. Les enseñaré a trabajar y a ser responsables. Participo en organizaciones de atención a la infancia y de protección de los animales. Deseo lo mejor para quienes tienen menos recursos para conseguirlo».

Peggy Penn, trabajadora social y terapeuta de familia de Nueva York, lleva muchos años trabajando con mujeres a quienes sus maridos maltratan. Observó que los maridos que pegan repetidamente a su mujer, por lo general, tuvieron una infancia con problemas, en la que también fueron objeto de malos tratos. Penn piensa que sus antecedentes ayudan a comprender por qué hoy son violentos, pero esto no significa que haya que

perdonarles su comportamiento. Nadie debe justificar su conducta violenta por el hecho de que tuvieran una infancia dolorosa. Dice Penn que escucha educadamente a los hombres mientras le cuentan su historia, y luego les pregunta: «Tuvo usted una infancia difícil. ¿Cree usted que le hizo una persona más fuerte o más débil?». Lo habitual es que el hombre se detenga a pensarlo un momento, y después responda: «Más fuerte».

Los niños que se criaron en un entorno familiar violento, de mayores no se comportan necesariamente con violencia. Es una situación que tiene dos aspectos: estos niños reciben en casa mal ejemplo de cómo resolver los problemas, pero también descubren lo que se siente al ser maltratado y cuáles son los efectos de la violencia. Las personas que en su infancia sufrieron malos tratos físicos saben particularmente bien por qué es tan importante acabar con la violencia.

En su infancia Aulikki vio muchas veces cómo su padre pegaba a su madre cuando estaba borracho, o cómo echaba a toda la familia a la calle en noches de mucho frío. «La vida en nuestra familia era extremadamente violenta, pero no me traumatiqué ni me convertí en delincuente juvenil. Al contrario, las experiencias de mi primera infancia me enseñaron a organizarme la vida de otro modo. Hoy tengo a mi marido y un bebé de seis meses. También mi marido vivió algo parecido en su infancia. Ni que decir tiene que en nuestra familia no toleramos la violencia. Bueno, quizá de vez en cuando nos maltratemos emocionalmente, pero no diría que es violencia...»

Cómo tratar al niño

Muchas veces los problemas de conducta del niño se explican por su infancia difícil. Si el niño Maika muerde a otro niño en el centro de atención de día, la gente imagina que procede de una familia «rota». Sin embargo, es una calle de doble sentido. Es posible que la explicación nos alivie los sentimientos de extrañeza e impotencia, pero no nos servirá para encontrar la forma de ayudar a Maika a acabar con esa mala costumbre. Al pensar que comprendemos la conducta de Maika comenzamos a esperar de él menos que de los otros niños. Si empezamos a pensar que determinados niños están «alterados», nos será difícil pedirles lo que pedimos a los niños sanos. Recuerdo que, durante mi formación, un terapeuta de familia animaba a una madre a fijar límites a la conducta de su hijo. La madre, que había interiorizado la actitud antes mencionada, dijo: «Pero no se puede pegar a alguien que ya ha sufrido muchos golpes».

Explicar la conducta inapropiada por las experiencias de la infancia también es pernicioso para el propio niño, porque adopta la misma idea. El intento sincero de comprender se convierte en contraproducente cuando el niño empieza a considerarse psicológicamente dañado, sin posibilidad alguna de triunfar en la vida por culpa de su pasado.

Recuerdo que, en mis años de estudiante, en una reunión del grupo de tratamiento, se hablaba de un niño llamado Markku. Dirigía la reunión un profesor con experiencia, y el debate giraba en torno a la conducta agresiva de Markku. Con la enrevesada jerga psiquiátrica se explicaba que el comportamiento agresivo de Markku se debía a su miedo al abandono, que a su vez estaba provocado por las muchas pérdidas que el niño había

vivido. En sus primeros años, había sido obligado cinco veces a abandonar la familia de acogida para ser internado y volver de nuevo a otra familia.

De hecho, era una teoría sólida y explicaba bien el comportamiento de Markku. ¿Pero era la mejor manera de analizar y comprender su vida? Yo era entonces estudiante, y no me atrevía a abrir la boca, pero protesté para mis adentros. ¿No se podía pensar también que Markku en realidad era afortunado por haber tenido tantos hogares distintos durante su infancia? Pudo conocer a muchas personas que se preocupaban por él e intentaban ayudarlo a crecer y ser una persona que supiera desenvolverse en la vida. Rumiaba la idea de decirle a Markku: «Yo he tenido una madre y un padre, pero tú has tenidos muchas “madres” y muchos “padres”. Todos deben de haberte enseñado algo de valor y te habrán dado algo que te podrá ser útil en la vida».

Entendía que la vida de Markku no había sido fácil, pero no comprendía por qué en las reuniones los especialistas contemplaban sus expectativas con actitud tan negativa. ¿Markku era una persona perturbada, víctima de muchas irresponsabilidades y cuya conducta era síntoma de sus miedos, o era un trotamundos pequeño pero bien curtido, un joven hombre de mundo que ahora tendría que aprender a autocontrolarse? Es evidente que el modo en que observamos a Markku y a otros como él no carece de importancia.

Rosa Salvaje colabora en los servicios de atención a los niños de familias con problemas. Ella misma ha sobrevivido a una infancia difícil y hoy se siente feliz realizando una tarea útil e importante con niños que sufren como ella sufrió. Dice: «He aprendido por experiencia que, por grandes que puedan ser los problemas, el niño siempre tiene una oportunidad, a cualquier edad, incluso de mayor. Es la convicción por la que me rijo en mi trabajo; ningún niño está perdido irremediablemente».

Los tiempos

La capacidad de ver los efectos positivos del sufrimiento se desarrolla con el tiempo. Por ejemplo, si tu cónyuge de repente te dice que quiere el divorcio, no es fácil pensar en los efectos positivos del divorcio después de un golpe tan inesperado. El amigo que con toda la buena intención nos dice que pensemos en positivo puede perder fácilmente nuestra amistad.

Sin embargo, con el tiempo las cosas pueden ir cambiando. Todos los sucesos, por trágicos que sean, suelen tener consecuencias positivas y negativas, y con el paso de los años pueden prevalecer los posibles efectos positivos. Los padres que han perdido a un hijo conocen la profunda tristeza que tal tragedia provoca, pero incluso ellos, pasados unos años, dicen que lo que ocurrió en su familia cambió sus valores y les enseñó algo valioso sobre la vida y la espiritualidad.

Para poder pensar en cómo nos podemos beneficiar del sufrimiento, debemos empezar por mirar al futuro, preguntándonos si el dolor nos enseñó algo que quisiéramos enseñar a nuestros hijos. A veces tenemos que pensar un poco más y preguntarnos: «Si un día le contara esto a mis nietos, ¿qué querría que aprendieran de ello?».

Conviene más escuchar a la gente mayor que es agradecida que a la que se siente

amargada, aunque la pena y el dolor hayan sido la constante de sus vidas. Un ejemplo es la historia de Marita y su sufrimiento. A los 70 años, cree que ha sobrevivido relativamente bien pese a todas las dificultades. Ha ejercido tres profesiones, para las que recibió la oportuna formación. En todas trabajó más de diez años, y en los últimos treinta ha realizado trabajo voluntario para ayudar a otras personas.

La madre de Marita murió en el parto. Ella tenía varios hermanos, y su padre contrató a un ama de llaves que tenía un hijo ilegítimo, para que se ocupara de todos ellos. En un año, el padre de Marita y el ama de llaves se casaron. Pero la vida en la nueva familia se hizo dura, porque el hijo del ama de llaves era violento, y atacó con un cuchillo al padre de Marita varias veces. El padre murió cuando ella acababa de cumplir cuatro años y Marita quedó al cuidado del ama de llaves. Pero entonces su hermanastro era ya un alcohólico violento que amenazó de muerte muchas veces a Marita. A los siete años, se sentía tan desgraciada que estuvo a punto de suicidarse. Lloraba a menudo, pensaba que era la niña más odiada y abandonada del mundo. Pero al cabo de dos años, casi por milagro, se libró de su madrastra. Fue adoptada por una familia respetable y acaudalada.

Pero tampoco en su nueva vida era feliz. Cuando tenía once años, el socio de su padrastro se ofreció a llevarla a casa, y en un bosque alejado la violó. Marita lo contó en casa, aunque el hombre la amenazó con que algo le ocurriría si lo hacía. La reacción de sus padres levantó mucho revuelo. Marita piensa que debieron de creérselo, porque nunca volvió a ver a aquel hombre en casa. A los 17 años, Marita conoció al que fue su novio, se comprometieron y se casaron enseguida. Tuvieron un hijo, pero su marido falleció a los 27 años en un accidente. Después de explicar todo eso y mucho más, Marita concluye en la carta: «Siempre he sido una persona optimista y perseverante, me río mucho y me gusta la gente... Ya de niña me di cuenta de que a las personas no se les puede pedir más de lo que les han dado».

Tal vez al final los recuerdos se hagan gratos. Con la edad y la sabiduría que nos da la vida, es posible que recordemos los problemas que tuvimos con un sentimiento de gratitud. Podemos pensar como Tiia, cuyo padre era violento y alcohólico: «El camino que he recorrido ha sido sin duda muy duro e irregular. Me ha hecho creer en el refrán que dice que lo que no te mata te hace más fuerte».

6. EL PENSAMIENTO POSITIVO

Un antiguo cuento chino habla de un pobre campesino que solo poseía un pequeño trozo de tierra, un hijo y un caballo. Un día, el caballo se escapó a las montañas. La gente del pueblo le decía al campesino: «¡Pobre! ¡Qué mala suerte tienes! Has perdido tu único caballo». El hombre movía la cabeza y decía: «No digáis eso. Nunca se sabe si la suerte es mala o buena». Al cabo de un tiempo, el caballo regresó con una manada de hermosos caballos salvajes. Cuando la gente del pueblo los vio, decían con celos: «¡Qué suerte tienes, con tantos hermosos caballos!». El campesino sacudió de nuevo la cabeza y dijo: «No digáis eso. Nunca se sabe si la suerte es buena o mala». El hijo del campesino se puso a domar a los caballos. Un día uno de ellos lo tiró de la silla. El muchacho se rompió una pierna y tuvo que guardar cama en casa. La gente del pueblo fue a ver al campesino y le decía: «¡Pobre! ¡Qué mala suerte tienes! El hijo herido y sin poder trabajar». Una vez más, el hombre sacudió la cabeza y dijo: «No digáis eso. Nunca se sabe si la suerte es buena o mala». Al cabo de poco tiempo estalló una guerra en el país y todos los jóvenes fueron reclutados para el campo de batalla. El hijo del campesino, que aún no podía andar, fue el único que no tuvo que ir a la guerra...

Hay también una historia de dos comerciantes que se fueron a África a estudiar si les convenía exportar zapatos a aquellas tierras. Uno de ellos regresó a casa y dijo: «Ha sido un viaje inútil. Allí la gente ni siquiera lleva zapatos». Al cabo de dos días regresó el otro comerciante, y con gran entusiasmo decía a todos: «¡Qué gran mercado potencial hay allí!».

Saber pensar positivamente significa ser capaz de percibir las cosas de forma útil. Hay que mirar las cosas desde diferentes ángulos, para poder hallar el que en algún sentido demuestre ser útil.

Al recordar lo que nos ha pasado en la vida, lo que pensamos sobre ello afecta a los sentimientos que nos despierta. En la psicología social actual se analiza mucho esta idea. Los investigadores han empezado a llamarla «pensamiento contrafactual». Básicamente se refiere a todos los «si» condicionales que se plantean en la vida.

La existencia de estos síes es algo natural en todas las personas. Por ejemplo, después de un accidente de tráfico, la persona enseguida empieza a planteárselos: «Si no hubiera ido por esa carretera, no se habría producido el accidente»; «Si hubiera frenado antes, podría haber evitado el accidente.» Los síes positivos le alivian el sufrimiento: «Si no hubiera frenado, ahora podría estar muerto»; «Con un poco menos de suerte, podría haber destrozado el coche»; «Afortunadamente, el seguro lo cubre todo.» Y en el peor de los casos: «Afortunadamente, murió en el acto, y no tuvo que sufrir».

Del mismo modo, la mente está llena de síes sobre nuestra infancia. Son negativos y hacen que nos lamentemos del pasado cuando decimos: «Si no fuera por mi infancia,

podría ser más feliz». Son positivos y nos mejoran el bienestar cuando decimos: «Si no fuera por mi infancia, no sabría todo lo que hoy sé».

Sari perdió a su querido padre a los tres años, y estuvo muchos años echándole muchísimo de menos. Creo que su carta es un buen ejemplo de los síes positivos: «Pienso a menudo que, de haber vivido mi padre, todo sería distinto: tal vez no me hubiera aventurado tanto en el mundo; quién sabe, quizá fuera una apocada, cobarde, la esposa dulce y siempre en segundo plano».

Todo es relativo

Relacionada con estos síes, está la actitud de comparar las experiencias negativas propias con las positivas de otras personas. Durante mi internado en un hospital psiquiátrico, solía preguntar a los clientes que recibían el alta qué les había ayudado a recuperarse. Esperaba que atribuyeran el mérito a la medicación que habían recibido o a las muchas formas de terapia que les ofrecía el hospital. Sin embargo, muchos pacientes decían que lo que más les había ayudado era ver que otros podían estar peor aún que ellos.

Normalmente, a las personas no les consuela comparar su dolor con el sufrimiento mayor de otra persona. El sufrimiento personal siempre es único, y si se compara con el de otros, puede parecer fácilmente que se le resta gravedad, cuando no una pura ofensa. Pero si la persona reconoce que su dolor, profundo o no tan profundo, en última instancia es relativo dentro de la historia de la humanidad y del mundo, se distancia positivamente de su sino.

En el capítulo anterior hablaba del tratamiento desarrollado por Cloé Madanes para las familias víctimas del incesto, y de las conversaciones privadas entre el terapeuta y el cliente que forman parte del tratamiento. Madanes aconseja que en estas conversaciones se utilice la perspectiva temporal. El terapeuta puede explicar al cliente que las experiencias, aunque en ese momento le puedan parecer atroces, solo son una fracción de toda la vida humana. Los abusos sexuales solo duraban quizá unos minutos de las 24 horas del día. Y hay 365 días en un año, y muchos años en el total de la vida humana. En la época en que el cliente sufría los abusos sexuales podían ocurrir en su vida muchas otras cosas importantes. Tal vez ocupaba el tiempo libre en alguna afición, como la música o el deporte. El terapeuta redirige la atención del cliente hacia aspectos positivos de su vida, y le ayuda a poner sobre este telón de fondo los abusos sexuales, como unos hechos lamentables que se olvidarán con el tiempo.

Muchas de las cartas que recibí revelaban, directamente o entre líneas, el sentido de la proporción que sus autores habían descubierto al ocuparse de su sufrimiento.

Lassi, hoy jubilado, se crió en una familia pobre y religiosa, subyugado por la crueldad y la rigidez de su padre. Dice en su carta: «Tenía celos de mis amigos del colegio, que no tenían que sufrir la vergüenza de llevar las botas que el ayuntamiento daba a los pobres. Yo nunca tuve unas botas como las suyas. Un día vi en el pueblo a un hombre que había perdido los pies en la guerra, sentado en el capó de su coche delante de una tienda. Me demostró lo fácil que era sentarse al volante utilizando solo las manos, y manejarlo para conducir. Al arrancar para dirigirse a su trabajo, parecía completamente satisfecho. Me

miré las botas, y nunca más me parecieron feas». También dice Lassi que, ese mismo año, entre él y el policía del pueblo confeccionaron unas botas tan estupendas que las llevó con todo el orgullo muchos años.

Mirja fue internada en un asilo infantil religioso a los tres años, cuando su madre cayó enferma de una grave dolencia mental. La relación entre ambas se interrumpió, su padre nunca iba a visitarla, ni ningún otro familiar mantuvo contacto con ella. Al recordar su vida, dice: «Mientras escribía esta carta, empecé a pensar si mi infancia fue realmente tan desgraciada. ¿O es que los recuerdos con el tiempo cambian de color? Porque ves todos los días que hoy los niños también lo pasan mal. Mi lema es que lo que ocurrió en mi infancia no fue culpa mía. No era más que una niña, no pude haber cambiado nada. Las cosas simplemente ocurren».

La infancia de Eliisa estuvo condicionada por la enfermedad crónica de su madre, que requería frecuentes ingresos hospitalarios, y por el alcoholismo de su padre. Al igual que Marja, dice: «Ya no me preocupa, no me duele ni me produce vergüenza, ni me tengo ya ninguna lástima. No creo que a otras personas las cosas les fueran mejor que a mí, porque cuando oigo historias similares observo que lo pudieron pasar mucho peor que yo. He hecho de los problemas victorias y he aprendido a vivir mejor».

Granny, de 72 años, que cuando era niña sufrió abusos sexuales y muchas otras calamidades, cuenta en su carta: «He superado lo peor, ahora que ya tengo mi edad y mis hijos viven su vida sin que yo tenga que intervenir en ella. Suelo ir a cuidar de los veteranos heridos en la Segunda Guerra Mundial. Sufren heridas físicas y mentales. Pienso a menudo que las mías, comparadas con las suyas, son pequeñas. No tengo nada de qué quejarme; tengo una casa y comida en la mesa. No gozo de la mejor salud, pero lo supero viviendo el día a día».

El futuro y el pasado

Es natural pensar que el pasado incide en cómo vaya a ser el futuro, pero raramente nos damos cuenta de que también puede ocurrir lo contrario. El futuro, es decir, lo que creemos que nos va a deparar la vida, determina cómo vemos el pasado.

Cuando estamos deprimidos, las nubes nos parecen negras, y el pasado también; nos cuesta encontrar en él algo bueno. Aunque lo intentemos, somos incapaces de reproducir algún recuerdo positivo del pasado. En cambio, cuando el mundo nos sonríe y vemos el futuro de color de rosa –por ejemplo, cuando nos enamoramos, conseguimos un trabajo nuevo o emprendemos un viaje interesante–, el pasado también nos empieza a parecer bonito. Comenzamos a recordar los buenos tiempos y los momentos agradables que vivimos en la infancia, por difícil que fuera. Al mismo tiempo, las pruebas que tuvimos que superar se nos antojan recursos que aprovechamos. Afortunadamente, nadie es dueño de su futuro, y esto nos da derecho a soñar y a imaginarlo feliz. En nuestra imaginación dejamos que el sol nos alumbre el futuro, y que sus rayos iluminen también el presente y el pasado.

Minna fue testigo directo del grave abuso del alcohol de su padre durante veinte años. Hoy, estudiante y relativamente satisfecha de su vida, también sabe ver los aspectos

positivos de su padre. «Cuando estaba sobrio, solía ser un tipo divertido. Por ejemplo, me hacía muebles para mi casa de muñecas, preparaba la cena, y hasta cosía. En otras palabras, podía ser lo que se llama un buen padre.»

Liisa, que en su infancia sufrió profundamente la conducta violenta de su madre, también ha empezado a ver en ella algo bueno: «A veces recuerdo que mi madre nos halagaba y nos animaba, a mí y a mis hermanas, y quería sentirse orgullosa de nosotras», dice.

También Timo ha empezado a superar ya de mayor el alcoholismo de su padre. «Mi padre tenía sus momentos. Recuerdo que a veces, después del trabajo, se relajaba sentado en la mecedora tarareando alguna canción. Entonces mi hermano y yo nos subíamos a sus rodillas, y nunca nos rechazaba.»

«El año pasado, en verano, estaba admirando el paisaje estival y me di cuenta de lo valiosa que ha sido mi vida», escribe Tuula. «Mi vida, que supuestamente fue un auténtico desastre, también ha sido provechosa. Tuvo algo de liberador. Después de aquel incidente, procuro recordar las cosas buenas de mi infancia, porque sin duda las hubo.»

Darle la vuelta al reloj de arena

Las personas tenemos una exquisita capacidad para ver con luz positiva los recuerdos más desagradables. Los veteranos de la Segunda Guerra Mundial, por ejemplo, en lugar de insistir en su sufrimiento y miseria durante la guerra, muchas veces hablan de su ingenio para sobrevivir, de su perseverancia, de su habilidad para resistir y del recurso al humor en la guerra. De hecho, la mayoría de las naciones suelen reescribir así su historia porque fortalece su identidad y autoestima. Por suerte, las madres suelen recordar con mayor viveza el feliz momento en que por primera vez tuvieron a su hijo recién nacido en brazos, que el prolongado dolor con que lo alumbraron.

«Hoy, cumplidos ya los cincuenta, pienso en la infancia con una actitud distinta de la que tenía cuando era más joven», dice Päivi, divorciada de 50 años y madre feliz de dos hijos. Está convencida de que el aspecto que tenga el pasado depende de cómo decida observarlo. «Por fin puedo reconocer los beneficios para mi desarrollo de una infancia problemática, que está llena de sombras si la contemplo desde la sombra, y llena de luz si la miro bajo la luz del sol.» Y habla de esta convicción en tono metafórico y poético: «Comparé mi vida con un reloj de arena, y vi que toda mi vida había caído ya a su parte inferior. Luego se me ocurrió darle la vuelta al reloj: lo que había sido negativo pasó a ser positivo. Le he dado la vuelta al reloj muchas veces, y cada vez contemplo desde una perspectiva distinta cómo fluye mi vida por el reloj de arena, procurando ser lo suficientemente rápida para determinar la finalidad de mi vida en su propio ciclo. Soy como un viejo cesto lleno de ovillos. Algunos están bien enrollados, otros menos, y otros deshilvanados. Contemplo en la mente estos ovillos, tiro de algunos de ellos, rebobino otros, y a otros ya los he empezado a emplear en alguna labor acorde con mis intenciones».

7. PREGUNTAS Y RESPUESTAS

«Todo es relativo», parece que dijo Einstein mientras controlaba el tiempo de cocción de un huevo.

En este capítulo responderé brevemente a cuestiones que se me plantean a menudo cuando hablo en público del papel que las experiencias infantiles desempeñan en nuestra vida.

¿Es necesario el cariño para tener un desarrollo sano?

Todas las personas, niños y adultos, deseamos que nos quieran, nos cuiden y nos valoren. Quien tuvo una infancia infeliz y llena de desengaños puede pensar que nadie le quiso nunca. Sin embargo, casi todos hemos tenido en la vida a alguien que nos quiso y se preocupó por nosotros. Pero ese alguien no fue necesariamente el padre o la madre, ni siquiera algún familiar.

Escribe Taina: «Pasaba hambre porque mis padres se lo gastaban todo en alcohol. Casi nunca tenía qué comer, y cuando lo tenía, muchas veces lo tiraba. Sin embargo, en nuestra finca vivía una familia que se preocupaba por mí. Me daban de comer y, por un momento muy breve, sabía lo que era sentirse segura y querida».

Muchos padres aman profundamente a sus hijos, pero, por los problemas que les acosan, no saben cómo demostrárselo. ¿Qué importancia tiene, pues, que el niño tenga una relación estrecha y de amor con sus padres, y que sea posible que, sin ese cariño, pueda llegar a ser una persona adulta sana? Alberto Moravia, en su autobiografía, responde a algunas preguntas que le hicieron en una entrevista:

—¿Tuvo usted una relación estrecha con sus padres?

—No, no la tuve.

—¿Ni siquiera con su madre?

—Ni siquiera con ella.

—¿No había cariño?

—Quizá sí, pero no lo demostraban.

—De modo que le faltó cariño.

—Tal vez. Es posible, pero no lo sabía.

La manifestación de cariño entre el niño y sus padres es saludable y buena para uno y otros, pero los niños siempre se las han arreglado cuando no existe.

¿Por qué algunas personas no quieren hablar de su infancia difícil?

Hay muchas razones, pero una de ellas es el miedo a que se les etiquete, un miedo en parte justificado. En la cultura occidental existe la creencia común de que los sucesos traumáticos durante la infancia producen en la persona un daño que la acompañará toda la vida. Si cuenta sus problemas a otros, la persona corre el peligro de que la gente crea que carece de algo fundamental, y que su carácter y su comportamiento se explican por lo que tuvo que vivir en la infancia. «Es una de las razones por las que nunca hablo con nadie de mis problemas», dice Teija. Le molestan los prejuicios hacia las personas que tuvieron una infancia difícil: «La gente enseguida te cuelga la etiqueta, y la idea que tiene de ti se basa en meras suposiciones. Es duro mantener el secreto, pero lo es más que te etiqueten».

¿Por qué los padres se culpan tan a menudo de los problemas de sus hijos?

Es una actitud muy habitual en la cultura occidental, donde impera la idea de que los padres deben pensar que sus hijos son producto de cómo los educaron. Es evidente que a veces los problemas de los hijos están relacionados con lo que ocurre en casa. Por ejemplo, es posible que algunos niños que en la guardería pegan a los demás sean víctimas de golpes similares en casa, y algunos que se duermen en clase es posible que por la noche no puedan dormir porque algo ocurre en casa, pero este tipo de explicaciones basadas en la culpa de los padres no son de aplicación automáticas siempre que el niño tiene un comportamiento problemático. Los niños pueden tener problemas por muchísimas razones, como todos sabemos, y muchas veces muestran problemas conductuales sin ninguna razón aparente. De hecho, aun en los casos en que en casa se viven dificultades evidentes, no se puede concluir sin más que la causa de los problemas del niño sea lo que se vive en casa. Conviene recordar que casi todos los niños manifiestan algún problema psicológico durante su desarrollo, por ejemplo, miedos, pesadillas, penas, rabietas o trastornos de la comida o del sueño, y en general estos problemas son consustanciales al crecimiento y no tienen por qué estar relacionados con cómo ejercen los padres el papel que les corresponde.

¿Cuáles son los inconvenientes de culpar a los padres de los problemas de sus hijos?

La costumbre de culpar automáticamente a los padres de los problemas de conducta de sus niños suele ser contraproducente si se les quiere ayudar a ocuparse de los problemas de sus hijos, además de ser perjudicial para estos. Recuerdo de hace cierto tiempo el caso de un niño de siete años que había adquirido la costumbre de negarse a ir al cuarto de baño y se hacía las necesidades encima. El psiquiatra infantil examinó a conciencia a la familia y concluyó que la causa del problema eran las desavenencias entre los padres. Estos creyeron al especialista e hicieron cuanto supieron para encontrar la manera de mejorar su relación. Y mejoró, pero su hijo seguía haciéndose las necesidades encima. Cuando la familia acudió a nuestra clínica, llegamos a la conclusión de que sería difícil conseguir que el niño aprendiera a utilizar el baño si no lográbamos que los padres se

olvidaran de la idea de que ellos eran los culpables del problema. Cuando, durante las conversaciones con la familia y con el propio niño, se habló y cuestionó abiertamente la idea de que el problema era síntoma de otros problemas familiares ocultos, empezaron a aparecer soluciones creativas. La madre propuso que el niño comenzara a ocuparse de lavarse la ropa que ensuciaba. Él sugirió que cada vez que hiciera sus necesidades en el aseo le dieran algo de dinero. Se llevaron a la práctica ambas propuestas y en unas semanas el niño se libró de su problema.

Una madre me contó que las pataletas de su hijo la hacían sufrir y buscó ayuda en los expertos. El niño se echaba al suelo y chillaba con toda la fuerza de que era capaz. La madre había intentado atribuir la culpa del problema no solo a ella misma, sino también a las dificultades que tuvo en el parto, al nacimiento de su hija menor, a los genes del padre y a la permisividad de los abuelos. Los padres habían hablado del asunto varias veces con el niño, pero su conducta no cambió. La madre admite que un día, cuando su hijo estaba a punto de tener otra rabieta, «perdió los nervios». ««¡Ya está bien!”, y sin pensarlo dos veces le dije: “Si tú lo haces, yo también lo haré”. A continuación me tiré al suelo y empecé a chillar y a dar patadas como él hacía siempre. Me miró boquiabierto y dijo, angustiado: “¡No, mamá!”, y añadió: “Me das vergüenza”. Después de aquello el niño había intentado alguna que otra rabieta, pero paraba de inmediato cuando su madre le miraba a los ojos y le decía con determinación: “Si tú lo haces, yo también lo haré”.»

Cuando pensamos en qué podemos haber hecho mal, perdemos fácilmente la capacidad de poder ayudar a nuestro hijo a encontrar la solución a sus problemas. El niño tiene derecho a tropezar y a caer en el camino de su crecimiento, el derecho a tener sus propios y exclusivos problemas.

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?

Tal vez debamos aprender a ocuparnos de estas acusaciones como hace el padre de George Clooney en la serie de televisión *Urgencias*. Este le dice a su padre algo así: «Soy incapaz de mantener una relación con una mujer y de comprometerme con ella más de seis meses, y todo gracias a ti». Y el padre le contesta: «Voy a aceptar el mérito de los errores que cometí en tus primeros dieciocho años, pero lo que hiciste el resto de tu vida... es cosa tuya».

Debemos conceder a nuestros hijos el derecho de quejarse de cómo les educamos. Ningún padre es perfecto, aunque hagamos todo lo que podamos. Todos cometemos errores y nada tiene de malo admitirlo. Cuando en mi juventud criticaba a mi madre, ella solía responder con una sonrisa y decir: «No me faltan defectos». Deberíamos recordar que los jóvenes occidentales están acostumbrados a culpar a sus padres de sus problemas, algo que no es sino una fase pasajera si los padres tienen la suficiente paciencia para tomársela con cierto humor.

¿El divorcio siempre hace daño a los hijos?

En las últimas décadas se han estudiado ampliamente los problemas que el divorcio de los padres provoca en los hijos, por lo que una respuesta exhaustiva exigiría repasar toda la literatura de investigación que existe. En sus primeros años, casi todos los estudios sobre los efectos del divorcio en los hijos eran tendenciosos y se orientaban por unos determinados fines. Se diseñaban para que demostraran la tesis de que los hijos de «hogares rotos» tenían más problemas que otros niños. La información que contradecía este principio –la de que muchos niños se desenvuelven perfectamente a pesar del divorcio de sus padres– se ignoraba. Por ejemplo, cuando se descubría que las niñas criadas por madres solas no tenían más problemas que las de hogares no rotos, se daba por supuesto que sufrían algún daño que no se manifestaba exteriormente.

Desde entonces, las actitudes han cambiado. Hoy los investigadores ya no se centran en la pregunta simplista de si el divorcio es en sí mismo perjudicial o no para los hijos. Es evidente que la respuesta depende de muchísimas cosas y factores relacionados. En el peor de los casos, el hijo puede acabar siendo un mensajero desesperado en las batallas de sus padres, y en el mejor, puede tener dos cálidos hogares con una familia cariñosa y muchos amigos en ambos. Afortunadamente, hoy el interés de muchos investigadores es averiguar cómo se debe tratar el divorcio para que las cosas vayan bien para todos los afectados. Este tipo de estudios ya ha propiciado que en muchos países se creen organismos de orientación para las parejas en proceso de divorcio. Por ejemplo, en Noruega hay una ley que establece que las parejas que tengan hijos y se vayan a divorciar deben asistir a unas cuantas sesiones de mediación para negociar un contrato que sea bueno para los hijos.

El mito de la influencia perjudicial automática del divorcio provoca que los padres se sientan culpables y a veces lleguen incluso a hacer daño a los hijos por prolongar su relación disfuncional «en bien de los hijos», a pesar de que todos sufren por ella. Entre los terapeutas corre una historia sobre una pareja que fue a ver al abogado para divorciarse. Los dos pasaban ya de los 80 años, así que el abogado los envió al consejero matrimonial para que se lo pensaran un poco más. Llegó la pareja, se sentó con cierta dificultad, y la consejera se enteró de que llevaban casados más de cincuenta años, y no pudo resistir la tentación de preguntar: «¿Por qué ahora?». Y la pareja contestó: «Ya cuando los niños eran pequeños decidimos que no nos separaríamos mientras vivieran».

¿Los niños desarrollan una menor autoestima si nunca se les estimula?

En primer lugar, quisiera cuestionar la propia idea de «autoestima». Hoy se utiliza para explicar todos los problemas, desde la timidez a la conducta criminal, desde la mala costumbre de morderse las uñas hasta el desempleo. Muchas veces la explicación de que un problema es debido a la falta de autoestima solo hace que sea más difícil encontrar soluciones. Además, la autoestima, o el respeto que nos tengamos, no es constante; crece y mengua con lo que nos ocurre en la vida. Según la doctrina de la autoestima, nuestras dificultades se deben a que es poca la que nos tenemos, pero con idéntica razón se podría decir al revés: la baja autoestima se debe al hecho de que tenemos dificultades. Cuando la persona tiene problemas, le es difícil valorarse. Cuando los problemas se

solucionan, le es más fácil respetarse de nuevo.

He empezado a sospechar que la repetida idea de la relación entre los problemas y la baja autoestima lleva a muchas personas a pensar que tienen poca autoestima cuando en realidad no es así. Si nos proponemos encontrar pruebas de baja autoestima, sea en otra persona o en nosotros mismos, lo más probable es que encontremos un montón de ellas. Pero también es verdad lo contrario. Si decidimos buscar pruebas de una buena autoestima, también hallaremos muchísimas. La autoestima como concepto es engañosa, porque todas las personas a la vez se respetan y no se respetan a sí mismas.

En otros tiempos, tanto a los animales como a los niños se les educaba con la disciplina. Con reprimendas o azotes, se les castigaba por la conducta indeseada. En este sentido, el mundo ha cambiado; hoy al menos intentamos educar a los hijos con el elogio y el estímulo. Según los psicólogos de perros, para enseñar a estos a comportarse de otro modo nunca hay que pegarles. Los entrenadores de perros actuales dicen que el animal obedece mucho más si se deja de castigarlo por la conducta indeseada y, en su lugar, se lo recompensa por la deseada.

Sentirse valorado y respetado, y obtener de los demás al menos un poco de estímulo, son condiciones necesarias para el desarrollo humano. Todos necesitamos sentirnos valorados de vez en cuando, no solo por nosotros mismos, sino por los demás. Estoy convencido de que, si el hijo no recibe el estímulo de los padres, irá a buscarlo a cualquier otra parte: a los abuelos, a los amigos o a dondequiera que lo pueda encontrar. Según las cartas que recibí, aunque la persona no recuerde haber sido valorada, respetada ni animada jamás en su infancia, nunca es tarde para vivir muchísimas experiencias de este tipo cuando se es mayor.

¿Se puede desarrollar con normalidad el niño que no tiene padre ni una figura paterna?

Existen muchos mitos como este relativos a la educación del niño, y no es difícil rebatirlos. Al parecer, creemos en ellos digan lo que digan al respecto los estudios. Lamentablemente, hasta la propia investigación sobre asuntos familiares se ha inclinado a veces, y sin motivo, por el ideal cultural, la familia nuclear, al tiempo que otros tipos de familia se consideran solo desde el punto de vista de los problemas que plantean. Pero poco a poco, lo que queremos decir cuando hablamos de «familia» ha empezado a cambiar. La familia nuclear es solo una de las muchas formas de familia. Hay muchos otros tipos: las familias monoparentales, las familias extendidas (con miembros de uniones anteriores), las familias multigeneracionales, las parejas del mismo sexo con o sin hijos... Cada tipo de familia tiene sus ventajas y sus inconvenientes, y no hay que juzgar a ninguna mejor ni peor que otra.

En los pasados años sesenta y setenta, se realizaron muchos estudios para demostrar que los hijos de madres solteras tenían más problemas que los que contaban con la figura paterna. Los resultados de esos estudios se tomaron enseguida como «hechos», aunque lo único que se descubrió fue que el porcentaje de niños con problemas era un poco superior en el grupo de madres solteras que en el otro grupo. Pero no se subrayaba el

hecho de que en ambos grupos la mayoría de los niños se desenvolvía perfectamente.

Etiquetar determinados tipos de familia como mejores que otros no beneficia a nadie. El modo como salga adelante el hijo de madre soltera depende de muchísimos factores: de cómo sea la relación con su padre, con la nueva pareja de su madre, de la relación de su madre y su padre después del divorcio, de la situación económica de la familia, de cómo reaccionen las personas que rodean al niño al hecho de que no cuente con su padre... Y podríamos seguir y seguir. Debemos tener en cuenta que, no hace tanto, los niños sin padre se consideraban meros bastardos, y se esperaba que se avergonzaran de su condición. Si algunos de esos niños tuvieron dificultades para encontrar su lugar en el mundo, la causa bien pudo ser los prejuicios de la sociedad más que el tipo de familia en que crecieron.

Estudios recientes rechazan enérgicamente el mito de la necesidad de tener un padre y una madre. Según estos estudios, los hijos de madre soltera son buenos adultos, en algunos sentidos mejores incluso que quienes han crecido junto a su padre. Lo mismo se puede decir de los hijos de parejas del mismo sexo. La sociedad puede condenar estas familias, pero la realidad es que sus hijos se desenvuelven tan bien como los de otras clases de familia.

¿Por qué tantos padres maltratan verbalmente a sus hijos?

Antes era habitual que los padres maltrataran verbalmente a sus hijos. También hoy lo hacen muchos, lamentablemente. Es posible que antes los padres pensaran que la crítica dura era buena para el desarrollo del niño; aprendería de ella o, al menos, adquiriría la suficiente experiencia para resistir posteriores ataques verbales.

Muchos adultos cuentan que sus padres les maltrataban con su forma de hablarles. La adolescente a la que le gustaba vestirse bien y se maquillaba recibía de muchos padres un calificativo reservado para profesiones poco nobles.

¿Por qué los padres critican a sus hijos? Es difícil encontrar una respuesta adecuada a esta pregunta. Cuando las personas que sufrieron el maltrato verbal preguntan a sus padres al respecto, no es infrecuente que estos se sorprendan. Algunos no recuerdan haberlo hecho nunca. Otros intentan defenderse aduciendo lo difícil que fueron aquellos tiempos, o explicando que también ellos habían recibido una educación aún más estricta. Parece que, para poder aceptar el maltrato verbal de nuestros padres, tal vez debamos hallar la respuesta a la pregunta de por qué lo hicieron. La respuesta que nos demos incidirá en cómo nos sintamos. Si conseguimos comprenderlo sin culparnos y, a la vez, entendiendo a nuestros padres, es posible que nos ayude a no tomárnoslo como algo personal.

Me contó un amigo que su madre solía hacer comentarios despectivos sobre su aspecto, del tipo, «no tienes muy buena pinta» o «¿cómo se va a interesar nadie por alguien con esta pinta?». Ya de mayor, recordaba que varias mujeres le habían dicho que era guapo. Decidió hablar del tema con su madre:

—¿Por qué siempre me dabas la lata por mi aspecto? —le preguntó.

–¿Eso hacía? –se extrañó su madre.
–Sí, y muchas veces. Lo recuerdo como si fuera ayer.
–Bueno, si lo hice, probablemente era porque no quería que fueras un estirado como tu padre –explicó.

¿Cómo puede superar la persona los insultos que sufrió en la infancia?

El niño que oye constantemente que es malo, tonto, feo o algo por el estilo es posible que empiece a creérselo o, al menos, a temer que pueda ser verdad. Si los adultos son sensibles a este tipo de insinuaciones, los niños lo son más aún. Si, por ejemplo, el niño oye constantemente que es torpe y lo comparan con sus hermanos, que son excepcionalmente ágiles y habilidosos, puede empezar a asumir que es inepto, aunque no lo sea en absoluto. Por otro lado, a veces los padres critican a los hijos a propósito, con la buena intención de ayudarles a aprender algo o a superar algún problema. La madre le puede decir al hijo: «No sabes ni vestirte solo», cuando en realidad lo que le quiere decir es: «Demuéstrame que me equivoco al ponerte yo la ropa».

La actriz francesa Jeanne Moreau decía en una entrevista que le hicieron en televisión que ese paradójico proceder de su padre siempre la animó. Durante años, su padre desaprobó vehementemente su intención de ser actriz. Por ejemplo, cuando se enteró de que a su hija le habían dado su primer papel en una producción teatral, ella tuvo que irse de casa. Sin embargo, Moreau no siente ningún rencor hacia su padre. Al contrario, le da las gracias, porque, con su oposición y aunque fuera de forma inconsciente, le dio la fuerza que necesitaba para hacer realidad su sueño.

Por fortuna, nunca es tarde para cuestionar las afrentas a que uno se vio sometido de niño. De hecho, a muchas personas les divierte demostrar a quien se burlaba de ellas que estaba en un error: «¡Ya ves! Me decías que no servía para nada. ¿Qué dirías ahora?».

¿Cómo afecta al niño el hecho de que deba cuidar de sus propios padres?

Tener que preocuparse por la salud o la supervivencia de sus padres es una pesada carga para el niño. Recuerdo a un niño que vi hace bastantes años en el hospital psiquiátrico donde por aquel entonces trabajaba. Se había comportado de forma extraña en la escuela y en casa. Una de las cosas peculiares que había hecho fue invitar a sus amigos a casa y con ellos hacer un fuego de campamento en el salón. Cuando hablé con la agotada madre, que criaba sola a dos niños así de salvajes, me dijo que no solo le preocupaba su hijo, sino también ella misma. Mientras me hablaba de sus muchas enfermedades graves y de su desesperación, no dejaban de caerle las lágrimas. Tenía miedo de que las muchas presiones a las que se veía sometida la vencieran. Le pregunté al hijo si estaba preocupado por la salud de su madre. Dijo que sí, y vi que tenía muchas ganas de hablarme de ella. Me desveló que tenía miedo de que su madre se muriera por todas las enfermedades contra las que batallaba. Llamé al médico que llevaba a la madre y le expliqué la situación. Pensó que sería buena idea que el niño fuera con su madre a la próxima visita, para poder hablar con él y explicarle que todo estaba controlado, y que no

había motivos para preocuparse. También conseguimos de los servicios sociales que la madre recibiera un poco de ayuda en casa. Estas simples intervenciones bastaron para tranquilizar al niño.

Si los padres sufren alguna enfermedad física o mental o si consumen sustancias tóxicas, es inevitable que los hijos se preocupen. Les tranquiliza mucho poder compartir su carga con algún adulto que sepa convencerles de que sus padres recibirán el adecuado tratamiento profesional. En el ámbito del bienestar social y la atención sanitaria, se va imponiendo el enfoque que aboga por la participación de la familia, y cada vez son más los niños que intervienen en las reuniones en que se habla de las enfermedades u otros problemas de sus padres.

En una de las cartas que recibí, una mujer cuenta que cuando era pequeña le preocupaba su hermana asmática. Esta había sufrido ataques de asma graves, y toda la familia vivía con el miedo constante de que se muriera. El único lugar en que su hermana podía respirar bien era en una mecedora que por las noches debía mecer alguien de la familia. La autora de la carta recuerda que lo hacía a menudo, siempre con el miedo de quedarse dormida y que su hermana muriera por su culpa.

Muchas personas saben la pesadilla que es que alguien de la familia, o algún amigo íntimo, amenace constantemente con suicidarse. En estos casos, es importante atender las necesidades del niño. Hay que convencerle de que impedir que sus padres se suiciden no es responsabilidad suya, que hay otras personas que la asumirán.

Sin embargo, conviene señalar que ayudar a los padres no es en sí mismo una carga insoportable para los niños. Parece que lo más importante es lo que esa carga le pese al niño. Cloé Madanes, reconocida terapeuta de familia del Instituto de la Familia de Washington, dice que los niños sienten la necesidad y el deseo naturales de ayudar a su familia. Es de la opinión de que los asistentes sociales no deben privar al niño de su derecho a ayudar a sus padres. En lugar de alejarle de su rol de cuidador, recomienda que se le enseñe a encontrar las formas adecuadas y apropiadas a su edad de ser útil a sus padres.

En una entrevista publicada en *The Family Therapy Networker*, Madanes explica que cuando era pequeña solía ayudar a su padre. Que le está agradecida no solo por todo el cariño y los cuidados que recibió, sino también por demostrarle que la necesitaba y que podía ayudarlo. Según Madanes, su padre tenía épocas buenas y malas. Cuando se sentía triste buscaba la compañía de su hija y dejaba que fuera ella quien lo animara, lo reconfortara y hablara con él para que fuera recuperando el ánimo. Concluye que al darle la oportunidad de serle útil, su padre le hizo un gran regalo.

¿Cómo se puede ayudar al niño a recuperarse de la muerte de sus padres?

Tarja y sus dos hermanas perdieron a su madre cuando ella tenía trece años. En aquel momento, no contaron con la ayuda emocional de nadie. Dice en su carta: «Me pregunto muchas veces por qué, por ejemplo, la enfermera de la escuela nunca sacó el tema. Perder a la madre siempre es difícil, y mucho más para los niños. Recibimos un poco de ayuda de los servicios sociales y podríamos haber tenido refuerzo económico si mi padre

lo hubiese aceptado. Sin embargo, creo que en este tipo de situaciones, más que ayuda económica, las autoridades deben dar al niño apoyo emocional».

En los últimos años, las cosas han cambiado mucho. Los profesionales reciben formación sobre cómo ofrecer terapia de crisis a las familias que se enfrentan a una muerte repentina; además, hay mucha literatura y material audiovisual para ayudar en el duelo a los niños y enseñar a los cuidadores a atenderles en ese proceso. Lo más importante al ayudar a otra persona en su duelo es respetar su forma personal y exclusiva de vivirlo. No hay una manera correcta ni incorrecta de llorar a un ser querido. Un niño puede llorar, otro es posible que no demuestre demasiado pesar. Uno querrá olvidar cuanto antes lo ocurrido, mientras que otro preferirá pensar en ello día y noche. Los niños tienen maneras únicas de llevar el luto y nuestra tarea es ayudarles a que lo hagan a su modo.

Como ocurre más o menos con los adultos, a los niños les suele ser de ayuda pensar que la persona que se ha ido, aunque nunca va a volver, de algún modo sigue viva. La imagen de un lugar donde existe la persona fallecida sirve de ayuda, como ayuda también la idea de que el niño puede seguir recurriendo a ella. De hecho, en términos psicológicos, las personas nunca mueren, porque siguen existiendo como imágenes en nuestra mente. Podemos sentir que la persona que echamos de menos, dondequiera que imaginemos que está después de su muerte, nos sigue orientando, animando y dándonos fuerza.

Es una idea que le ha sido de gran ayuda a Corazón Triste, que perdió a su querido padre cuando era niña. Dice en su carta: «El recuerdo de mi padre ha sido el recurso más importante de mi vida. Su alegre presencia y su profundo amor me dieron una sólida base para enfrentarme a la vida».

¿Cómo se puede ayudar al niño para que hable de sus problemas?

Como dice el refrán, puedes llevar el caballo al río, pero no le puedes obligar a beber. Lo mismo ocurre con los niños: se les puede dar la oportunidad de que hablen de lo que les preocupa, pero no se puede ni se debe presionarles para que lo hagan. En este sentido, Ron Taffel, especialista en paternidad estadounidense, aconseja a los padres que no pongan tanto empeño. Dice que al niño le gusta hablar de sus problemas con sus padres, pero quiere ser él quien decida el momento de hacerlo. Ocurre a menudo que el niño, mientras colabora en alguna tarea doméstica o cuando acompaña a sus padres en el coche, espontáneamente se pone a hablar de sus problemas.

Para propiciar que los hijos hablen de lo que les preocupa, los padres pueden contarles historias similares o leerles cuentos que traten de temas parecidos. Contar las experiencias propias también puede despertar en el niño el deseo de hablar. Otro viejo proverbio dice: «Si quieres que alguien te hable de su hermano, háblale tú del tuyo».

Sin embargo, en nuestro deseo de conseguir que los niños hablen de sus problemas debemos tener en cuenta que, por útil que pueda ser hablar, es posible que el niño tenga otra forma también de tratar los problemas. Oye historias, lee libros y ve películas que hablan de los temas que le preocupan. También tiene la estupenda capacidad de tratar las

cosas a un nivel simbólico en el juego y la fantasía. Además, conviene que recordemos que si el niño no quiere hablar de sus problemas hoy, es posible que lo quiera hacer mañana. Y aun en el caso de que no nos hable, antes o después, si quiere, encontrará a la persona con quien hablar.

¿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?

Muchos conservamos recuerdos de incidentes que nos dan tanta vergüenza, que preferimos no hablar de ellos. La vergüenza es el miedo a que desvelar esas cosas haga que las personas nos pierdan el respeto.

Para liberarnos de la vergüenza nos hemos de convencer de que ese miedo al desprecio de los demás no está justificado. Tenemos que cambiar la idea de que «la gente me juzgará» por la de «la gente me entenderá». Al fin y al cabo, solemos ser comprensivos con los demás cuando nos cuentan cosas que han hecho o en las que han participado, ¿por qué, pues, no lo van a ser los demás con nosotros?

La mejor forma de librarse de la vergüenza por algo ocurrido hace tiempo es hablar de ello con alguien de confianza. Cualquier respuesta por su parte del estilo «también yo viví algo parecido», o «creo que es algo normal», o «es más común de lo que crees», o «no es culpa tuya» hará que mengüe la vergüenza. A veces, abrirnos y contar lo que nos produce vergüenza es muy difícil y por ello tal vez convenga hacerlo paso a paso. Por ejemplo, podemos decidir hablar primero de forma anónima por teléfono en alguna línea de ayuda o en un grupo de debate de Internet. Y, evidentemente, existe la posibilidad tan aprovechada de sacar el tema de forma vaga: «¿Qué harías si te enteraras de que alguien hizo...?».

Cuando subrayamos el hecho de que muchas personas salen airoso en la vida a pesar de su infancia difícil, ¿sometemos al mismo tiempo a mayor presión y sentimiento de culpa a quienes no han conseguido salir adelante tan bien y piensan que aún sufren los efectos de lo ocurrido en su infancia?

Debo confesar que no he sabido encontrar una respuesta adecuada a esta pregunta. Cuando las personas hablan y cuentan que las experiencias de la infancia pueden tener consecuencias negativas, lo dicen con toda la buena intención. Se refieren a que si mejoramos la calidad de vida de nuestros hijos, podemos evitar muchos problemas. Lamentablemente, este importante mensaje puede crear sin que nos demos cuenta la impresión de que las experiencias de una infancia difícil le provocan automáticamente problemas a la persona en su madurez.

Por otro lado, cuando decimos que la persona puede sobrevivir a pesar de todas las dificultades, también lo hacemos con toda la buena intención. Nos referimos a que también es posible una madurez feliz para quienes tuvieron una infancia desgraciada. Este mensaje es importante, pero puede crear sin que nos demos cuenta la impresión de que quienes no han salido adelante deben culparse a ellos mismos.

Son las dos caras de la moneda igualmente importantes. Las adversidades de la infancia no arruinan necesariamente el resto de la vida. La persona se puede recuperar y

encontrar la forma de tratarlas, pero esto no da derecho a nadie a menospreciar el sufrimiento ni la lucha que ha tenido que padecer y librar quien tuvo una infancia con problemas.

¿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?

Wayne Caron, psicólogo y terapeuta de familia, aborda esta pregunta en un debate de Internet: «En Estados Unidos, una ley de reforma de los servicios de bienestar llevará a la pobreza a millones de niños. Es decir, los mensajes de que algunas personas crecen en medio de circunstancias terribles y salen perfectamente airoso de ellas parece que encaja a la perfección con el mito de que uno puede tirar de sí mismo tirando de los cordones de sus zapatos. Hay niños con gran capacidad de resiliencia, desde luego..., pero no perdamos de vista a quienes tienen enormes problemas para librarse de los efectos de su desventurada infancia. No olvidemos nuestras obligaciones con las siguientes generaciones».

Tiene razón. Para encontrar la manera de abordar las circunstancias adversas de la vida tenemos que hablar de cómo sobrevivir a las dificultades, pero esto no nos exime en modo alguno de nuestra responsabilidad social. Aunque lleguemos a la conclusión de que el ser humano es capaz de superarlo casi todo, seguimos teniendo la obligación de trabajar por mejorar las condiciones en que viven las personas y en las que se crían nuestros hijos.

¿Qué es la codependencia y qué lugar ocupa en todo lo que se dice en este libro?

La palabra «codependencia», un concepto desarrollado por el movimiento Alcohólicos Anónimos, se utilizó originariamente para referirse a un tipo de conducta del cónyuge del alcohólico que hace que este último siga con la bebida. La conducta incluía desde comprar bebidas alcohólicas a ocultar la situación a la familia o al trabajo. La palabra «codependiente» se empleaba para designar a la persona que colabora en que continúe el patrón de bebida.

Poco a poco, el significado del concepto se amplió hasta incluir también a los niños que viven en familias en las que el padre, la madre o ambos tienen problemas con el alcohol, y donde al final es el hijo quien ha de cuidar de sus padres. Se decía que esta experiencia daña para siempre al niño y hace que desarrolle una personalidad «codependiente», lo que significa que la persona se sacrifica para atender las necesidades de otros al tiempo que olvida las suyas.

La codependencia no es un diagnóstico psiquiátrico reconocido. No es un trastorno oficial como, por ejemplo, la «depresión» o la «esquizofrenia», sino una forma escueta de nombrar la creencia cada vez más común de que casi todos nuestros problemas psicológicos e interpersonales tienen su raíz en haberse criado en una familia más o menos disfuncional. La idea de que tenemos problemas porque somos «hijos adultos de

familias disfuncionales» se ha popularizado en todo el mundo occidental, y muchos libros sobre el tema han sido auténticos éxitos de venta internacionales. La codependencia se ha convertido en un movimiento planetario que ofrece la recuperación de las adicciones y de otros síntomas supuestamente causados por la codependencia. Liberarse de esta se consigue con las oportunas lecturas, reconociendo que se es codependiente, y participando en los grupos de terapia de autoayuda basados en el programa «Doce pasos» del movimiento Alcohólicos Anónimos.

El mensaje fundamental de la idea de codependencia es optimista. Dice que la persona, a pesar de los posibles daños causados por lo que le ocurrió en la infancia, se puede recuperar con la ayuda de la terapia.

Sin embargo, el mensaje de este libro es aún más optimista: la terapia de los grupos de autoayuda puede ser útil para algunas personas, pero no siempre es necesaria. Hay muchos caminos que conducen a Roma, muchas formas alternativas de superar las adversidades con que nos encontramos en la vida y sobrevivir a ellas.

¿Qué importancia tiene procesar en la terapia los traumas infantiles?

A partir de Freud, en el pensamiento occidental se ha dado por supuesto que la persona que quiere curarse de sus problemas psicológicos debe indagar en sus experiencias traumáticas pasadas. Es una idea de la que han surgido muchas escuelas de psicoterapia que se centran en diversas formas de ayudar a los clientes a recordar y procesar las experiencias infantiles negativas. Para ayudar a recordar se recurre, por ejemplo, a la hipnosis, la interpretación de los sueños, la asociación libre, las técnicas de respiración y diferentes tipos de ejercicios. Hace años, también yo participé en un taller cuyos participantes tenían que tumbarse en el suelo y no dejar de gritar: «¡Mamá, no me abandones!» hasta que recordaran un momento de abandono de su infancia.

Por lo general, los libros de psicología popular logran convencer a sus lectores de los efectos beneficiosos y curativos de procesar los recuerdos traumáticos. Sin embargo, los profesionales del campo de la salud mental suelen ser más escépticos al respecto. Puede parecer que es bueno compartir las experiencias personales de la infancia con otras personas, pero no es algo que haya que hacer obligatoriamente para que la psicoterapia sea eficaz. Estudios recientes que comparan la eficacia de diferentes formas de psicoterapia demuestran claramente que el resultado de la terapia tiene poco que ver con que si en ella se habla o no de la infancia. Los tipos de terapia que se centran en el presente y el futuro en lugar del pasado dan unos resultados exactamente igual de buenos que los que lo hacen en el pasado.

¿Puede ser perjudicial procesar los traumas infantiles?

Lo habitual es que poder hablar con otras personas de las experiencias pasadas negativas sea beneficioso. Sin embargo, seguir una terapia que se centre en ayudar al cliente a recuperarse de traumas infantiles reprimidos es más dañino que provechoso.

Elisabeth Loftus habla en uno de sus artículos de las trágicas consecuencias que esta

terapia puede tener. A principios de los años noventa, en el estado de Washington se aprobaron unas indemnizaciones para los gastos de terapia y hospital de las víctimas de la delincuencia. El Departamento de Trabajo e Industrias (DLI) de Washington empezó a recibir enseguida una cantidad cada vez mayor de solicitudes de indemnización de personas que, después de seguir el tipo de terapia centrada en los traumas infantiles, habían recuperado vivos recuerdos e imágenes de abusos sexuales y malos tratos físicos de la infancia. Fueron tantas las solicitudes, que el DLI decidió investigar la utilidad de ese tipo de tratamiento y analizar con detalle las primeras treinta solicitudes.

Los resultados de la investigación apuntaban con fuerza a que ese tipo de terapia era más perniciosa que beneficiosa. De las treinta personas estudiadas, tres habían pensado en el suicidio o lo habían intentado antes de la terapia, una cantidad que después de la terapia pasó a veinte. Solo hubo una persona que antes de la terapia se había infligido heridas. Después de ella, ocho se habían autolesionado. Dos de las personas estudiadas habían estado ingresadas en un hospital psiquiátrico antes de la terapia, pero después de que se iniciara esta, once de quienes la siguieron habían estado ingresadas al menos una vez. Otra observación alarmante fue que veinticinco de las treinta personas trabajaban y estaban casadas antes de iniciar la terapia, pero después de seguirla tres años, solo tres personas tenían trabajo y casi la mitad de las casadas anteriormente se había divorciado.

La investigación no cumplía los requisitos de un estudio científico bien diseñado, con grupos de control y demás; no obstante, su mensaje es importante. La terapia que se centra específicamente en la recuperación del trauma infantil puede ser perniciosa para la salud.

¿Es posible que la terapia despierte recuerdos falsos de cosas que no ocurrieron?

Estudios recientes sobre la memoria humana demuestran que esta no funciona como una cámara de vídeo, que graba objetivamente lo que ocurre. Los recuerdos cambian con el tiempo, y es posible incluso que la persona viva imágenes similares al recuerdo sobre incidentes que nunca se produjeron. Es un fenómeno que se utiliza en la hipnosis, cuando al sujeto se le dice que regrese al pasado y cuente las experiencias de fases anteriores de su vida. En la hipnosis se agudiza la imaginación y la persona es capaz de «recordar» cómo se sentía en el útero de su madre, qué sintió al nacer y hasta dónde vivía en una vida anterior. En estado hipnótico la mente produce imágenes muy realistas y vivas que se toman fácilmente por «recuerdos».

Con un terapeuta que crea firmemente que la causa de los problemas de la persona son los traumas infantiles reprimidos y que su recuperación depende de sacar a la luz y procesar esas experiencias traumáticas, y si, además, el terapeuta es partidario de métodos sugestivos, como los de escribir todo lo que le venga a la mente a la persona, la asociación libre, el análisis de los sueños, la imaginería guiada o la hiperventilación, se corre un elevado riesgo de empezar a «recordar» cosas que en realidad nunca ocurrieron.

¿Se puede sobrevivir al incesto o el abuso sexual sin necesidad de terapia?

Entre los especialistas en psicología infantil existe la creencia común de que el abuso sexual siempre provoca un grave daño al niño, y que en estos casos siempre es necesaria la psicoterapia. En años más recientes, sin embargo, se ha visto que las cosas no son tan simples. Los niños son personas, y cada caso es único. Si en uno la psicoterapia puede ser la solución, en otros es posible que sea mejor algo distinto.

Los últimos estudios avalan la idea de que los niños superan el abuso sexual mejor de lo que los expertos suelen pensar. Según cálculos aproximados, una tercera parte (entre el 20% y el 40%, dependiendo de cada estudio) de las víctimas de abusos sexuales demostrados, cuando se analiza el caso en fases posteriores de la vida, se desenvuelven bien y no muestran ningún síntoma ni desorden mental.

Se suele pensar que para recuperarse del abuso sexual intensivo y prolongado es necesaria la psicoterapia. Es posible que así sea en muchos casos, pero hay que tener en cuenta que en la actualidad muchos niños saben encontrar el apoyo que necesitan en algún otro sitio. En un estudio reciente realizado en el condado de Västmannaland, de Suecia, se descubrió que la mayoría de los niños que habían superado ese tipo de experiencia, habían preferido confiar en la familia y los amigos más que en los profesionales.

¿Con la terapia y la hipnosis se puede conseguir que la persona vea el pasado de forma más positiva?

En los pasados años cuarenta, H. Erickson (1901-1980), psiquiatra y pionero de la hipnosis estadounidense, introdujo un interesante método de terapia que ayuda al cliente a hacer más positivos los recuerdos de su niñez. El terapeuta hipnotiza al cliente y le pide que regrese al tiempo de su infancia. En esta llamada regresión a una fase anterior de la vida, el cliente tiene una experiencia de ser niño tan viva, que hasta la voz empieza a parecerse a la del niño de esa edad. A continuación, el terapeuta o hipnotista representa el papel de adulto inteligente y comprensivo con quien el niño puede compartir sus sentimientos y preocupaciones en ese momento. El terapeuta habla con el niño a diferentes edades, por ejemplo, cuando tenía dos años, cinco años, al empezar la escuela y en la adolescencia.

Uno de los estudios de caso de Erickson cuenta la historia de una cliente llamada Mary. Al regresar a sus seis años hablaba de un incidente traumático. Su hermana pequeña se había encaramado vestida a la bañera, que estaba llena de agua. Cuando ella intentó bajarla, la pequeña se cayó al agua y estuvo a punto de ahogarse. Los gritos de Mary alarmaron a su madre, que acudió enseguida y sacó a la hermana pequeña del agua cuando ya empezaba a perder el color. Con unas cuantas palmadas en la espalda, empezó a toser y sobrevivió. Pero parecía que el incidente había alterado a Mary. El recuerdo de casi haber ahogado a su hermana seguía evocando sentimientos de culpa y angustia en los que se sumergía mientras, en estado hipnótico, se encontraba con el fantasma de sus seis años.

Con lágrimas en los ojos, la pequeña Mary le contaba al doctor Erickson todos los detalles de lo que había ocurrido «el día antes» y que su hermana se había caído al agua.

Después de escuchar su historia, el doctor Erickson comenzó a explicar lo que le había ocurrido a la pequeña Mary: «Viste que tu hermana estaba en peligro en aquella bañera, e intentaste que tu madre viniera a agarrarla. Tú no podías evitar que se te escapara, porque no tenías suficiente fuerza, pero tu reacción de llamar enseguida a tu madre fue muy inteligente. De ese modo salvaste a tu hermana de que se ahogara». Al ver lo ocurrido con nuevos ojos, la pequeña Mary empezó a sentirse mejor. Erickson tuvo varias visitas como esa con Mary en diferentes momentos de su vida, en las que la confortaba y demostraba que entendía las diversas experiencias dolorosas o desconcertantes que Mary vivió en la infancia.

El estudio del caso y el libro en el que se exponía, *The February Man*, fueron objeto de acalorados debates entre los psicoterapeutas, pues parecen indicar que en realidad podemos influir no solo en cómo vaya a ser nuestro futuro, sino también en cómo se nos muestra el pasado.

¿Cómo podemos ayudar a otra persona a recuperarse del rencor o la amargura?

Librarse del rencor o la amargura es muy beneficioso. Produce una sensación de alivio, da energía y permite dirigir la vista al futuro. Sin embargo, olvidar viejos rencores es más fácil de decir que de hacer. Lo dificultan de modo especial los amigos que, con toda la buena fe, dicen cosas como «¡olvídalo!», o «lo pasado, pasado está». Cuando se espera que la persona a la que se ha hecho daño perdone, o, peor aún, se le dice que debe perdonar, lo habitual es que se ofenda. Ve en esa expectativa una crítica, como si se le dijese que su rencor es desproporcionado y su reacción exagerada.

Al ayudar a la persona que se siente amargada conviene recordar que el camino al perdón o a la superación, como algunos prefieren llamarlo, es largo. Recuperarse de la experiencia de haber sido maltratado es un proceso que consta de diversas fases. Saltar del sentimiento de rencor vengativo al perdón incondicional es imposible para cualquiera.

Cuando intentamos ayudar a otra persona –o, para el caso, a nosotros mismos– a superar un viejo rencor, puede ser provechoso tener en cuenta que librarse de la amargura consiste en desarrollar progresivamente otra forma de ver las cosas, una nueva visión de lo que realmente ocurrió y de por qué ocurrió. Al construir esta nueva interpretación, pueden ser útiles las siguientes preguntas:

- ¿Te ayudaría que la persona que te hizo daño reconociera que estuvo mal lo que hizo, y de algún modo demostrara que comprende el mucho dolor que ello te causó?
- ¿Te ayudaría que se arrepintiese de verdad y sintiera lo que te hizo? ¿Cómo debería presentarte sus disculpas para que se las aceptaras?
- ¿Te ayudaría que supiera darte una explicación de por qué hizo lo que hizo? Si lo hiciera, ¿qué tipo de explicación sería la que mejor te facilitaría vivir con lo que pasó?
- ¿Te ayudaría que de un modo u otro consiguiera convencerte de que lo ocurrido le enseñó una lección y que le ha ayudado a cambiar? ¿Qué te persuadiría de que ese cambio se ha producido realmente?

A veces, la vida nos da la oportunidad de tener una conversación constructiva con la persona que nos hizo daño. Sin embargo, como muchas veces no tenemos el lujo de disponer de este fructífero encuentro, es mejor aprender a sacar el máximo provecho posible de los diálogos interiores que podemos tener con nosotros mismos y con el fantasma de quien nos maltrató.

¿Y si la persona que es la causa del rencor ya ha fallecido?

En estos casos, un buen sistema es escribirle una carta a la persona fallecida. En ella, le podemos hablar abiertamente de nuestros sentimientos y, si es necesario, reescribir la carta hasta que nos sintamos satisfechos. A continuación, podemos escribir la respuesta simulada a la carta, y también reescribirla hasta que nos satisfaga. Está demostrado que dar expresión verbal a los resentimientos y hacerlo en forma de diálogo es un modo eficaz de superar viejos rencores.

¿Y si no sentimos rencor por nadie en particular, sino en general por nuestra suerte?

Cuando, por la razón que sea, mejora la calidad de vida, la intensidad del rencor suele disminuir, con independencia de lo que nos pudo ocurrir en el pasado. Por ejemplo, el rencor que hombres y mujeres sienten después del divorcio a menudo disminuye notablemente cuando encuentran un nuevo amor. Para ayudar a quien no siente rencor por la actuación de una determinada persona, sino por cómo le ha tratado la vida, puede ser útil hacer que se centre en el futuro, haciéndole preguntas del tipo: ¿Qué cosas buenas deberían ocurrir en tu vida para que pudieras dejar atrás lo que te haya ocurrido?, o ¿cómo te podría compensar el destino por todo lo que has sufrido?

¿Cuál es la causa de los problemas de la persona si no lo son las experiencias de su infancia?

Estamos tan acostumbrados a recurrir a la teoría de la infancia para explicar nuestros problemas que, cuando se cuestiona la teoría, por un momento nos sentimos como si nos hubieran segado la hierba bajo los pies. Nadie sabe con seguridad cuál es la raíz de los problemas. Todas las tradiciones académicas, desde la psicología al estudio de la conducta animal, y desde la sociología a la investigación sobre el cerebro, han formulado múltiples teorías para explicar por qué nos comportamos de la peculiar forma en que lo hacemos.

Las causas de la conducta humana problemática son muchas y todas indirectas. Averiguar por qué una persona se comporta de una determinada manera en un momento dado es prácticamente imposible, y los modelos de explicación no están a la altura de la complejidad del comportamiento humano. Tal vez, en última instancia, debemos aceptar esta incertidumbre. Aun en el mejor de los casos, nuestras explicaciones no son más que presunciones, hipótesis y teorías. Sin embargo, puede consolarnos saber que «conocer» la causa de una determinada conducta problemática raramente es un requisito previo para

encontrar formas útiles de tratarla, y que la supuesta comprensión de la causa de hecho es muchas veces más perjudicial que beneficiosa.

> CONCLUSIÓN

El éxito tiene muchos padres, pero el fracaso es huérfano.
(ANTIGUO PROVERBIO FINLANDÉS)

La pregunta de en qué medida las circunstancias de la infancia afectan a nuestra vida y desarrollo preocupa al hombre occidental desde que Freud expuso su doctrina del psicoanálisis a principios del siglo pasado. Es una cuestión que nos concierne a todos, porque se refiere al dilema fundamental de la filosofía: ¿Posee la persona libre voluntad o es víctima de sus circunstancias?

Un grupo de estudiantes visitó en cierta ocasión a un maestro zen para oírle la respuesta a la pregunta anterior. El maestro habló del dilema de la libre voluntad, pero a los estudiantes les pareció que no les había contestado su pregunta. Al finalizar la conferencia, uno de ellos le preguntó: «Las experiencias de la infancia tienen un efecto decisivo en lo que vaya a ser la persona, ¿no?». El maestro sonrió y asintió con la cabeza: «Sí, tienes razón». Otro estudiante preguntó: «¿Pero no es verdad que la persona, cualquiera que haya sido su pasado, puede determinar por sí misma lo que vaya a ser de ella». El maestro siguió sonriendo y asintiendo: «Sí, tienes razón». Un tercer estudiante no pudo resistir la tentación de comentar lo que se decía: «Pero maestro, ¿no es una contradicción que deis la razón a los dos si dicen cosas opuestas?». El maestro estuvo pensando un momento y a continuación dijo con una amable sonrisa en el rostro: «Sí, tienes razón».

Es posible que la pregunta de si la infancia nos afecta sea más compleja de lo que estamos acostumbrados a pensar. Las experiencias pasadas producen en nosotros sus efectos, pero no de forma directa. El ser humano no es como la bola de billar, cuya reacción a la colisión se puede calcular matemáticamente. Se parece más al perro que recibe en la cabeza el golpe del palo que alguien le ha lanzado. El perro le puede lamer la mano a quien le tiró el palo, puede echar a correr, quedarse quieto y gemir o pensar que la persona quiere jugar con él. Su reacción depende de muchos factores.

No podemos cambiar la historia, lo que ocurrió, pasó de verdad. No podemos borrar lo que nos haya sucedido, ni deshacer lo que hayamos hecho, pero sí podemos, y en muy alto grado, influir en cómo percibimos los sucesos pasados y en lo que signifiquen para nosotros. El pasado no es una simple crónica, el registro en orden cronológico de lo que realmente nos ocurrió. Es una historia viva y que cambia a medida que se va contando, con nuevos énfasis, significados, explicaciones y consecuencias.

Cuenta una historia que un viejo rabino, conocido por su sabiduría, llegó a un pueblo. El rabino joven del pueblo vio en aquella llegada su oportunidad. El viejo rabino iba a dar una charla en el pueblo a la mañana siguiente y el rabino joven decidió ponerlo a prueba.

En un determinado momento de la charla se acercaría al rabino con un pajarito en la mano y le preguntaría: «Querido rabino. Tengo un pájaro en la mano. ¿Sabrías decir si está vivo o no?». Si el rabino contestaba: «Sí, está vivo», el joven podría apretar con fuerza el pajarito hasta que muriera sin que nadie se diera cuenta, y después mostrar a todo el mundo que el viejo rabino se había equivocado. Y si respondía: «Está muerto», el joven podría soltar el pajarito y demostrar a todos que era más inteligente e ingenioso que el viejo rabino. Al día siguiente, mientras el viejo rabino hablaba a la gente del pueblo, el joven se levantó y le puso a prueba preguntándole: «Rabino, todos sabemos que sois hombre sabio e inteligente, pero ¿podrías decir si el pájaro que tengo en la mano está vivo o no?». El rabino guardó silencio un momento. Después, con una pícaro sonrisa en la cara, respondió afablemente: «Depende de ti, querido amigo. Todo depende de ti».

Tenemos todas las posibilidades de tener un futuro mejor, con independencia de nuestro pasado y de cómo nos vaya la vida en el presente. No podemos decidir nuestro destino, como no podemos decidir el fluir del río, pero sí podemos propiciar el avance y redirigir la corriente, preparando el terreno para que se produzcan cambios positivos.

Al empezar a sacar conclusiones que considerara evidentes de todo el material de que disponía —cartas, conversaciones y literatura científica—, me encontré con una lista de ideas y de principios rectores. Confío en que le sean útiles al lector que busque una respuesta a la eterna pregunta de cómo podemos mejorar la calidad de nuestra vida con nuestras propias actitudes.

- Respétate por las muy diversas formas en que has conseguido superar las adversidades de la vida.
- Piensa que las experiencias que has vivido han sido pruebas que han podido cumplir su papel en el desarrollo de tus cualidades positivas.
- Presta atención a tus recursos interiores y exteriores, porque probablemente hay muchos más de los que eres consciente.
- Siéntete orgulloso de tu progreso y de tu éxito, y observa los signos que indican que estás en el buen camino.
- No dejes de pensar en lo que quieres de la vida y el futuro. Los deseos tienden a hacerse realidad, pero no hay viento que sople a favor del barco sin rumbo.
- Piensa en tu derecho a tener un buen futuro. Cuanto más duro haya sido el pasado, mejor futuro te mereces.
- Sé clemente contigo mismo y recuerda que no estás solo; siempre merece la pena seguir buscando semillas de mostaza, aunque todavía no hayas encontrado ninguna.

➤ APÉNDICE

Para que el lector se pueda hacer una idea del tipo de cartas que recibí de quienes respondieron mis tres preguntas, a continuación ofrezco un ejemplo.

Pese a tanta angustia, tanta pena y tanto llorar, en realidad tuve una infancia bastante feliz. No me sentía feliz en su día, claro está; era tanta la ansiedad, que dejé la escuela, no aprendí matemáticas y me daba vergüenza llevar amigos a casa porque mis padres bebían. En mi infancia dominaron los sentimientos de vergüenza y angustia, en cierta medida también en mi adolescencia. Cuando mi hermana pequeña y yo nacimos, mi mamá y mi papá ya bebían. Durante el embarazo mi madre bebía y fumaba tanto que de bebé sufrí el síndrome de abstinencia. Cuando mi hermana y yo éramos aún bebés, mi madre acostumbraba a dejarnos al cuidado de nuestra abuela para poder seguir con su vida despreocupada e irresponsable. En el barrio todo el mundo sabía que en nuestra casa el alcohol era una tradición. Mi abuelo estuvo años y años bebiendo y discutiendo con los vecinos. Era un hombre peculiar, cuando estaba sobrio apenas decía palabra, pero cuando bebía perdía los nervios por la cosa más insignificante, por lo que siempre había que tener mucho cuidado con él. Mi abuela no podía siquiera fregar los platos sin que él irrumpiera en la cocina chillando y blandiendo los puños. Pero nunca le pegó, ni a ella ni a nadie; solo gritaba y daba miedo. Pero a mi madre sí le pegaban, mi padre y otros hombres. La veía a menudo con magulladuras y moretones. Con los años fue perdiendo mechones de cabello, y hasta unos cuantos dientes. Mi hermana y yo, preocupadas y angustiadas, oíamos el ruido que hacían mi madre y mi padre, o algún otro hombre, cuando se peleaban en el piso de arriba. Abajo, con nuestra abuela, escuchábamos el ruido de cristales o muebles rotos y a mi madre dando unos gritos terribles. A veces alguien la empujaba, y se caía escaleras abajo. Vivió varios años en casa de sus padres, hasta que mis abuelos se cansaron de oír el estruendo de los invitados ebrios. Hasta los vecinos se quejaban.

Mi infancia estuvo repleta de personas ebrias, de chillidos, miedo, angustia y hasta violencia, aunque nadie jamás nos pegó a mi hermana ni a mí. De no haber sido por mi abuela, nos habrían ingresado en algún orfanato. Ella era el contrafuerte que durante años resistió a la bebida y la tiranía de su marido, y después se hizo cargo de los hijos de su hija. Limpiaba, lavaba la ropa, cocinaba todos los días, daba dinero a todos y atendía nuestras necesidades básicas mejor que bien. Trabajaba como una esclava y sacrificó toda su vida al servicio de los demás. Aún hoy mi madre le pide dinero, y ella no sabe negárselo. Realmente mi abuela me da pena. Es una mujer buena y fuerte, pero con los años se ha endurecido y se ha amargado. Se merecía una vejez mejor.

Mi padre se ahorcó cuando yo tenía doce años. Todo el mundo hablaba de ello, lo que no hacía sino angustiarme y avergonzarme más. En la escuela, mis amigos decían que mi madre era una puta, y todo el mundo podía oírlo. Pensaba que nunca llegaría a nada porque mi familia era así. Lloraba a menudo y pensaba en mi padre, al que ni siquiera llegué a conocer bien. Mi hermana era más fuerte, parecía que se tomaba mejor las cosas. Yo era la única que reaccionaba con sensibilidad a todo y me sentía responsable. Poco a poco empecé a darme cuenta de que no era culpa mía que mis padres bebieran. En lugar de odiar a mi madre o a mi abuelo, comencé a sentir lástima por ellos. Eran como eran, y yo también.

Desde que era niña, siempre he tenido amigos con los que lo puedo compartir todo.

De pequeña pasaba mucho tiempo con mis amigos, en especial con Rita, cuya casa era una especie de sustituta de la mía. Rita sigue siendo una de mis mejores amigas. Ya a los cinco años tuve la suerte de encontrar amigas con las que inventaba juegos imaginativos y crecía como persona. Jugábamos mucho, dibujábamos e inventábamos cuentos de hadas. Los mejores momentos de mi infancia fueron los que pasaba al aire libre, ideando juegos, dibujando, leyendo y escribiendo. A los nueve años ya empecé a escribir poemas, y todavía lo

hago. Gracias a toda esa creatividad y esos juegos de la imaginación, puedo decir que tuve una infancia feliz, aunque estuviera tan llena de dolor y sufrimiento. A pesar de todos sus problemas, también mi abuela solía estar contenta y hasta tenía un cariñoso sentido del humor. Sin su personalidad optimista y positiva, no habría sobrevivido, y yo tampoco.

Hasta la adolescencia, fui tímida y los grupos grandes me asustaban, en especial en la escuela. Me faltaba autoconfianza y tenía miedo de que todos supieran qué tipo de familia era la mía. Nunca hablaba de ella con extraños. Estaba convencida de que si la gente sabía cómo era mi familia, enseguida me pondrían etiquetas. Luego empecé a sentir afición por la danza, y resultó que se me daba bien. Progresé mucho y llegué a actuar en público, aunque al principio me daba un miedo de muerte. Gracias a la danza, me fui conociendo mejor y adquirí buenas dosis de autoconfianza. Sabía bailar bien, y lo disfrutaba, hacía mis propias coreografías y organizaba actuaciones con mis amigos. Las cosas en la escuela me fueron yendo cada vez mejor, y fui dejando de preocuparme y perdiendo la timidez. Era como si por fin el patito feo se convirtiera en un hermoso cisne. Me di cuenta de que no había razón para que fuera a ser alcohólica ni una perdedora como mis padres, y que podía hacer de mi vida lo que me propusiera. La danza se convirtió en mi vida, me hice aún más conocida, hasta conseguí cierto éxito social, gracias a mis destrezas y mis logros. Además de los amigos y la escritura, el baile pasó a ser para mí como una especie de terapia. Me gradué con unas notas excelentes, y a los dieciocho años fui admitida en la Academia de Arte Dramático para estudiar baile moderno. Fue una época feliz y apasionante. Sabía que había superado lo peor, aunque aún tenía que enfrentarme a los miedos y al reto de llegar a ser una persona adulta independiente.

La danza fue realmente para mí una forma de terapia, porque decidí dejar la academia durante el primer curso. En su lugar, cursé estudios de terapia ocupacional y de terapia de baile. Éramos pobres y nunca tuve padres de verdad, pero no cambiaría mi infancia aunque pudiera. A pesar de todos los problemas, puedo asegurar que fue una infancia feliz. Disfruté los buenos momentos que pasaba fuera de casa, porque sabía que en ella las cosas probablemente no serían iguales. Me siento contenta de que ya de pequeña supiera expresar mis sentimientos sobre papel y de otras formas creativas. Sin mi infancia difícil, es posible que no hubiese llegado a ser la persona sensible, creativa e intuitiva que soy hoy. En mi trabajo de terapeuta ocupacional, especialista en infancia, la sensibilidad y la intuición son exactamente las cualidades que necesito. Huelo el miedo y la angustia a un kilómetro de distancia. También he aprendido a ser agradecida. Durante toda mi infancia, lo fui por mi abuela, que nos cuidaba sin que tuviera obligación de hacerlo. También doy las gracias porque mi hermana y yo somos hoy personas independientes y con los pies en el suelo. He descubierto que en la vida nada se puede dar por supuesto, ni siquiera el amor, de modo que hay que estar agradecido por cada día en que las cosas van bien. Creo que las experiencias de mi infancia me dieron una fuerza tan básica, que no es fácil que me rompa. Siento que con los días esa fuerza va en aumento y me alegra tener algo que pueda dar también a los demás.

Hoy tengo a mi lado a una persona estupenda, una relación que me permite ser yo misma, y gracias a ella puedo sentir el amor y la ternura que en mi infancia estuvieron casi ausentes por completo. Me siento enormemente agradecida por haber encontrado en la madurez tanto amor, tanta alegría y tanta felicidad. Aunque hoy se acabaran, podría vivir muchos años de la fuerza que me dan. Tengo buenos amigos, un hogar encantador, un trabajo interesante y muchos intereses estimulantes y creativos para el tiempo libre. Pero lo más importante es que he conseguido el equilibrio en la vida, y una sabiduría interior que va creciendo con las experiencias y con la propia vida. Las experiencias que viví en la infancia me han dado mucha sabiduría y mucha fuerza. Aunque me lo quitaran todo, nadie podría arrebatarme jamás esa sabiduría y esa fuerza, todo lo contrario.

BIBLIOGRAFÍA

- Anthony, E.; Cohler, B. (comps.) (1987). *The Invulnerable Child*. Nueva York: Guilford Press.
- Claezon, I. (1996). *Against all Odds: Children of Drug Abusers Speak about their Growing-up*. Estocolmo: Mareld.
- Dugan, T.; Coles, R. (comps.) (1989). *The Child in Our Times: Studies in the Development of Resiliency*. Nueva York: Brunner/Mazel.
- Erickson, M. H.; Rossi, E. (1989). *The February Man: Evolving Consciousness and Identity in Hypnotherapy*. Nueva York: Brunner/Mazel.
- Finkerhor, D.; Berliner, L. (1995). «Research on the Treatment of Sexually Abused Children: A Review and Recommendations». *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 34, n.º 11.
- Freedman, S.; Enright, R. (1996). «Forgiveness as Goal with Incest Survivors», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 64, n.º 5.
- Flanigan, B. (1994). *Forgiving the Unforgivable*. Nueva York: Macmillan.
- Frankl, V. E. (1994). *Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Viena: Verlag für Jugend und Volk. [Trad. cast.: (1992). *El hombre en busca del sentido último*. Barcelona: Paidós.]
- Goldstein, H. (1992). «Victors or Victims: Contrasting Views of Clients in Social Work Practice». En: Saleebey, D. (comp.). *The Strengths Perspective in Social Work Practice*. Nueva York: Longman.
- Hargrave, T. (1994). *Families and Forgiveness: Healing Wounds in the Intergenerational Family*. Nueva York: Brunner/Mazel.
- Hellsten, T. (1991). *The Hippopotamus in the Living Room. Co-dependency and the Encounter with the Inner Child*. Kirjapaja.
- Kaminer, W. (1992). *I'm Dysfunctional, You're Dysfunctional*. Nueva York: Addison-Wesley.
- Kaufman, J.; Zigler, E. (1987) «Do Abused Children Become Abusive Parents?». *American Journal of Orthopsychiatry*, 57.
- Loftus, E. (1997) «Repressed Memory Accusations: Devastated families and Devastated Patients». *Applied Cognitive Psychology*, vol. 11.
- Moravia, A.; Elkann, A. (1990). *Vita di Moravia*. Milán: Bompiani.
- Muller, W. (1992). *Legacy of the Heart: The Spiritual Advantages of a Painful Childhood*. Nueva York: Simon & Schuster. [Trad. cast.: (1997). *Vivir con el corazón: las ventajas espirituales de haber conocido el sufrimiento en la infancia*. Barcelona: Urano.]
- Renaud, H.; Estess, F. (1961). «Life History Interviews with One Hundred Normal American Males: "Pathogenicity" of Childhood». *American Journal of Orthopsychiatry*, 31.
- Reviere, S. (1996). *Memory of Childhood Trauma: A Clinician's Guide to Literature*. Nueva York: Guilford Press.
- Roose, N.; Olson, J. (1995). *What Might Have Been: The Social Psychology of Counterfactual Thinking*. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Ass.
- Rutter, M.; Quilton, D. (1984). «Long-term Follow-up of Women Institutionalized in Childhood Factors Promoting Good Functioning in Adult Life». *British Journal of Developmental Psychology*, vol. 2.
- Räsänen, E. (1998). «Finnish Children of War: The effect of the separation experiences during childhood on the mental and physical health and social well-being in adulthood: a psychosocial study of the later effects of war-child Separation». *Doctoral Dissertation in Finnish with an English Summary*. Kuopio: Kuopio University Press.
- Saleebey, D. (comp.) (1992). *The Strengths Perspective in Social Work Practice*. Nueva York: Longman.
- Seligman, M. E. (1994). *What You Can Change and What You Can't*. Nueva York: Alfred A Knopf.
- Simon, R., (1986). «Behind the One-Way Kaleidoscope: The Strategic Therapy of Cloé Madanes Has a Logic of Its Own». *The Family Therapy Networker*, septiembre.
- Solantaus, T.; Beardslee, W. (1996). «An Intervention to Prevent Psychological Disturbances in Children» (original en finlandés). *Duodecim*, 112.

- Taylor, S. E. (1989). *Positive Illusions: Creative Self-Deception and the Healthy Mind*. Estados Unidos: Basic Books.
- Werner, E.; Smith, R. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca (NY): Cornell University Press.
- (1982). *Vulnerable but invincible*. Nueva York: McGrawhill.
- Wolin, S.; Wolin, S., (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Nueva York: Villard Books.

> 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 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.

con vivencias

La conexión emocional

Cómo se forma nuestra manera espontánea y no voluntaria de reaccionar emocionalmente, cómo podemos cambiar esta forma automática de emocionarnos y cuál es el papel de la conexión emocional en estos procesos

Ramon Riera i Alibés

Octaedro 



La conexión emocional

Riera i Alibés, Ramon

9788499216423

320 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Por qué ciertas personas reaccionan con seguridad y energía ante las dificultades, mientras que otras reaccionan con sentimientos de pequeñez y desánimo? Y lo que en la práctica es aún más importante, ¿cómo podemos cambiar esta manera involuntaria de reaccionar emocionalmente? El cerebro de los humanos ha evolucionado (neuronas espejo) para poder trabajar en red con otros cerebros a través de la conexión emocional, cosa que posibilita el fenómeno de yo siento que tú sientes lo que yo siento. Esta capacidad de sentir lo que el otro siente es la herramienta más eficaz que tenemos para acceder a nuevas maneras de reaccionar emocionalmente.

Ramon Riera, médico-psiquiatra y psicoanalista, recoge en La conexión emocional, con numerosos ejemplos y anécdotas, su experiencia de más de treinta años trabajando como psicoterapeuta para ayudar a sus pacientes a cambiar su manera de sentir. Asimismo, nos explica aquellas investigaciones recientes (en psicoanálisis, neurociencia, biología de la evolución, investigación en primera infancia, etc.) que le han ayudado a entender de forma más eficaz a sus pacientes. Todo ello va dirigido a un público no especialista, siguiendo aquel aforismo que se atribuye a Einstein que dice no entiendes realmente algo a menos que seas capaz de explicárselo a tu abuela.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

con vivencias

El filósofo desnudo

Alexandre Jollien



Octaedro 

El filósofo desnudo

Jollien, Alexandre

9788499214917

184 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Cómo vivir más libremente la alegría cuando nos tienen presos las pasiones? ¿Cómo atreverse a distanciarse un poco sin apagar un corazón? A partir de la experiencia vivida en carne propia, Alexandre Jollien intenta, en este libro, diseñar un arte de vivir que asume lo que resiste a la voluntad y a la razón.

El filósofo se pone al desnudo para auscultar la alegría, la insatisfacción, los celos, la fascinación, el amor o la tristeza, en resumen, lo que es más fuerte que nosotros, lo que se nos resiste... Citando a Séneca, Montaigne, Spinoza o Nietzsche, Jollien explora la dificultad de practicar la filosofía en el corazón de la afectividad. Lejos de dar soluciones o certidumbres, Jollien, junto a Hui Neng, patriarca del budismo chino, descubre la frágil audacia de desnudarse, de desvestirse de uno mismo. Tanto en la adversidad como en la alegría, nos invita a renacer a cada instante lejos de las penas y de las esperanzas ilusorias.

Esta meditación inaugura un camino para extraer la alegría del fondo del fondo, de lo más íntimo de nuestro ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

convivencias

Conocer y alimentar el cerebro de nuestros hijos

Claves para un óptimo aprendizaje y comportamiento



Mercedes Aguirre Lipperheide

Octadecene

Conocer y alimentar el cerebro de nuestros hijos

Aguirre Lipperheide, Mercedes

9788499217529

248 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La doctora en Biología Mercedes Aguirre Lipperheide (Getxo, 1966) tiene ya publicados dos extensos libros relacionados con la alimentación, la suplementación y la salud: Guía práctica de la salud en la infancia y la adolescencia (Octaedro, 2007) y Salud adulta y bienestar a partir de los 40 (Octaedro, 2011). En este tercer libro, saca a relucir la importancia que la alimentación (y puntualmente la suplementación) puede llegar a tener de cara a apoyar el desarrollo cognitivo y emocional de niños y adolescentes, un aspecto que gana más relevancia, si cabe, en aquellos jóvenes que tienen un problema declarado en dichos ámbitos. La escalada de niños etiquetados con algún problema de aprendizaje y/o comportamiento (TDA/TDAH, problemas de concentración, dislexia, etc.) resulta en ocasiones llamativa y necesariamente requiere un análisis más profundo sobre sus posibles orígenes.

En esto se centra precisamente este libro. Por un lado, se intenta explicar al lector, de una manera didáctica y cercana, las bases que sustentan una adecuada maduración cerebral, para luego poder entender qué puede ir mal en este proceso que explique posibles problemas de aprendizaje y/o comportamiento (primera parte). La segunda parte del libro, más extensa, se centra en analizar nuestra alimentación y el modo en que puede afectar, para bien o para mal, el desarrollo cognitivo y/o de comportamiento de niños y adolescentes. Este enfoque es, sin duda, novedoso y a buen seguro va a ayudar a muchos padres a entender mejor cómo apoyar las necesidades de sus hijos, bien sea para reforzar un adecuado desarrollo cognitivo y emocional o, en caso de existir alguna alteración, para superarla con mayor éxito.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Gemma Lluch
Felipe Zayas

RECURSOS
EDUCATIVOS

Leer en el centro escolar

El plan de lectura



Octaedro
Editorial

Leer en el centro escolar

Zayas Hernando, Felipe

9788499217925

160 Páginas

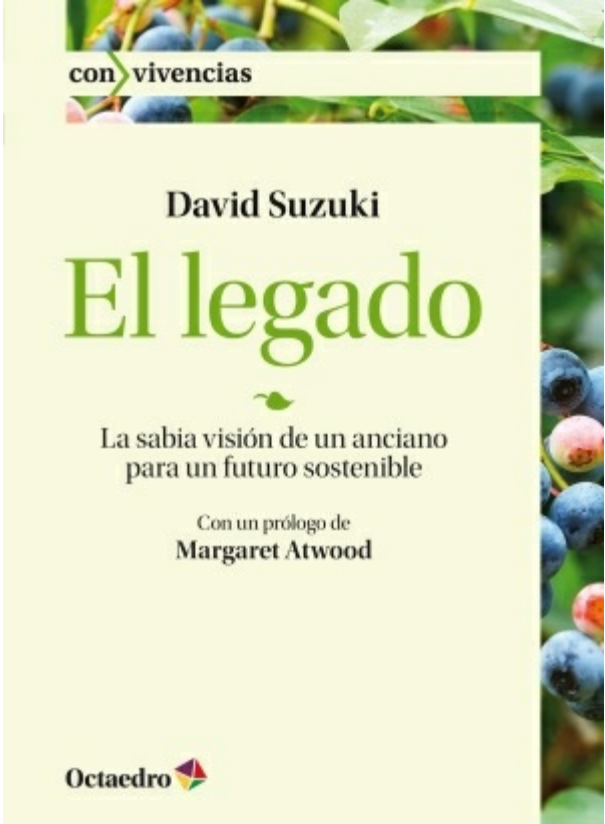
[Cómpralo y empieza a leer](#)

Ser lector competente es imprescindible en la actualidad para satisfacer necesidades personales, actuar como ciudadanos responsables, alcanzar los objetivos académicos, lograr la cualificación profesional y seguir aprendiendo a lo largo de la vida.

La competencia lectora incluye destrezas muy complejas que hasta hace varias décadas eran logradas únicamente por una minoría de la población y que en la actualidad constituyen un objetivo básico en todos los niveles escolares. La magnitud de este objetivo incita a promover, en los centros, planes de lectura que impliquen a toda la comunidad educativa.

Este libro está concebido como una ayuda para elaborar y poner en marcha los planes de lectura en los centros escolares: se define el marco conceptual en el que se puede basar el plan, se dan criterios para analizar el marco contextual al que se han de adecuar las acciones programadas, se describen estas acciones y se proporcionan criterios y medios para su evaluación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



con vivencias

David Suzuki

El legado

La sabia visión de un anciano
para un futuro sostenible

Con un prólogo de
Margaret Atwood

Octaedro 

El legado

Suzuki, David

9788499213446

128 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Qué diría David Suzuki, uno de los ancianos más preeminentes del planeta, si tuviera que resumir en una última clase magistral todo lo que ha aprendido durante su vida? El legado es una versión ampliada de la conferencia que pronunció en diciembre del 2009 y que constituye el núcleo de una película del 2010 titulada *Force of Nature* («La fuerza de la naturaleza»). Suzuki narra la fascinante historia de cómo hemos llegado, como especie, a donde estamos hoy y presenta su inspiradora visión para un futuro mejor.

Durante toda su vida, Suzuki ha sido testigo de la explosión del conocimiento científico, así como del cambio enorme en nuestra relación con el planeta —la triplicación de la población mundial, una huella ecológica mucho mayor como resultado de la economía global y un enorme crecimiento de la capacidad tecnológica—. Estos cambios han tenido un efecto funesto en los ecosistemas de la Tierra y, por consiguiente, en nuestro propio bienestar.

Para resolver esta crisis, Suzuki sostiene con vehemencia que debemos darnos cuenta de que las leyes de la naturaleza tienen prioridad sobre las fuerzas económicas y de que el planeta, sencillamente, no puede sostener un crecimiento sin restricciones. Debemos admitir también los límites del reduccionismo científico y la necesidad de adoptar un punto de vista más integral. Y, seguramente lo más importante, debemos unirnos —como hemos hecho en otros momentos de crisis— para responder a los problemas a los que nos enfrentamos. Suzuki concluye diciendo que el cambio empieza con cada uno de nosotros; todo lo que se requiere es imaginación para soñarlo y voluntad para hacer del sueño una realidad.

El «legado», en esta clase magistral, contiene palabras crudas y veraces sobre el mundo en que vivimos, pero también esperanzadoras: nuestra oportunidad —si

la aprovechamos— para lograr «la belleza, la maravilla y la complicidad con el resto de la creación».

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portadilla	2
Portada	4
Créditos	6
Agradecimientos	7
Dedicatoria	9
PREFACIO: ¿POR QUÉ ESTE LIBRO?	10
PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN: NOS DOBLAMOS, PERO NO NOS ROMPEMOS	13
1. LAS MULTIPLES CARAS DE LA SUPERVIVENCIA	18
Las otras personas	19
La naturaleza	20
La imaginación	21
Leer y escribir	22
Otros medios	24
2. COMPRENDER LA AYUDA	27
3. EL ORGULLO DEL SUPERVIVIENTE	34
4. MÁS VALE TARDE QUE NUNCA	38
Los hijos y el cónyuge	38
Las otras personas	39
Un hijo excelente	41
La psicología evolutiva	41
5. UNA OPORTUNIDAD DE CRECER	44
Cómo tratar al niño	46
Los tiempos	47
6. EL PENSAMIENTO POSITIVO	49
Todo es relativo	50
El futuro y el pasado	51
Darle la vuelta al reloj de arena	52
7. PREGUNTAS Y RESPUESTAS	54

¿Es necesario el cariño para tener un desarrollo sano?	54
¿Por qué algunas personas no quieren hablar de su infancia difícil?	54
¿Por qué los padres se culpan tan a menudo de los problemas de sus hijos?	55
¿Cuáles son los inconvenientes de culpar a los padres de los problemas de sus hijos?	55
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?	56
¿El divorcio siempre hace daño a los hijos?	56
¿Los niños desarrollan una menor autoestima si nunca se les estimula?	57
¿Se puede desarrollar con normalidad el niño que no tiene padre ni una figura paterna?	58
¿Por qué tantos padres maltratan verbalmente a sus hijos?	59
¿Cómo puede superar la persona los insultos que sufrió en la infancia?	60
¿Cómo afecta al niño el hecho de que deba cuidar de sus propios padres?	60
¿Cómo se puede ayudar al niño a recuperarse de la muerte de sus padres?	61
¿Cómo se puede ayudar al niño para que hable de sus problemas?	62
¿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?	63
¿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?	64
¿Qué es la codependencia y qué lugar ocupa en todo lo que se dice en este libro?	64
¿Qué importancia tiene procesar en la terapia los traumas infantiles?	65
¿Puede ser perjudicial procesar los traumas infantiles?	65
¿Es posible que la terapia despierte recuerdos falsos de cosas que no ocurrieron?	66
¿Se puede sobrevivir al incesto o el abuso sexual sin necesidad de terapia?	66
¿Con la terapia y la hipnosis se puede conseguir que la persona vea el pasado de forma más positiva?	67
¿Cómo podemos ayudar a otra persona a recuperarse del rencor o la amargura?	68
¿Y si la persona que es la causa del rencor ya ha fallecido?	69
¿Y si no sentimos rencor por nadie en particular, sino en general por nuestra suerte?	69
¿Cuál es la causa de los problemas de la persona si no lo son las experiencias de su infancia?	69
CONCLUSIÓN	71
APÉNDICE	74

BIBLIOGRAFÍA

77

El autor

79