

Det är aldrig  
för sent att  
få en lycklig  
barndom

Ben Furman



# Innehåll

- Ett varmt tack 7  
Tillägnan 11  
Förord: Varför denna bok? 13
- Inledning: I stormen stadgas ekens rot 15
- De många sätten att klara sig 23  
    *Andra människor* 25  
    *Naturen* 28  
    *Fantasin* 29  
    *Att skriva och läsa* 31  
    *Andra metoder* 34
- Förståelse hjälper 41
- Stoltheten i att lyckas 55
- Bättre sent än aldrig 63  
    *Barn och äkta hälft* 65  
    *Andra människor* 66  
    *Ett begåvat barn* 69  
    *Utvecklingspsykologi* 71

En möjlighet att växa 75  
*Förhållandet till barnen* 80  
*Tidens betydelse* 82

Positivt tänkande 85  
*Allting är relativt* 88  
*Framtiden och det förflutna* 90  
*Det vända timglas* 92

Frågor och svar 94

Slutord 121

Källor 125

# Ett varmt tack

Jag har inte skrivit den här boken ensam. Jag har hittat rikligt med såväl vetenskaplig som mindre vetenskaplig litteratur i ämnet och konstaterat att detta med att reda sig trots en svår barndom är en mycket aktuell fråga. Den verkar fascinera så många experter att man med all rätt kan tala om ett modedefenomen inom psykologin.

Jag har talat med ett stort antal människor och har satt i gång diskussioner om barndomshändelsernas betydelse på Internet, både i inhemska och internationella samtalsgrupper. Diskussionerna har inte bara stimulerat mig och stärkt mig i tron på mänskligheten utan också gett mig många nya insikter om den styrka människan kan finna i djupet av sin utsatthet.

Särskilt tacksam är jag ändå mot de många människor som genom sina personliga bidrag gett mig materialet till den här boken. I samband med att jag blev intervjuad i två finska veckotidningar hösten 1996 publicerade jag en liten annons där det stod att jag skrev på en bok. I annonsen bad jag läsare som haft en

svår barndom att skriva till mig och berätta om vad de genomlevt samt svara på tre frågor:

1. Vad är det som har fått dig att klara dig, trots din svåra barndom?
2. Vad har du lärt dig av din svåra barndom?
3. Hur har du burit dig åt för att senare i livet få uppleva sådant som du blev utan som barn?

Jag fick omkring trehundra gripande brev av läsarna, och jag överdriver inte när jag säger att det var först när jag läste dem som mina ögon öppnades. Redan tidigare hade jag kunnat förklara teoretiskt varför också en svår barndom senare i livet kan te sig värdefull, men det var först när jag hade läst breven som jag blev övertygad om att människan är en varelse som i princip kan komma över vad som helst. Jag förstod att vi kan utveckla en förmåga att se vårt förflutna som en kraftkälla snarare än som roten till allt ont – också om det varit förbundet med ett oändligt lidande.

Många av dem som skrev sade att de gillade mitt initiativ och tyckte att det var bra att den ensidiga uppfattningen om det ödesdigra i en svår barndom ifrågasattes.

”Många gånger har jag sett rött när någon tonåring eller vuxen har stämplats som ödesbestämd för en viss typ av framtid bara på grund av sin barndom. Själv anser jag att 'en svår barndom' inte nödvändigtvis leder till ett sämre vuxet liv än en uppväxt i en så kallad normal familj gör.”

”Jag är ändå hemskt nöjd med att jag knallar på fast

livet behandlat mig omilt. Jag är varken en suput eller en gangster och jag har barn och ett arbete. Ofta förundrar sig folk över att min bror och jag inte har blivit alkoholister, eftersom pappa och mamma var det. Sådana människor skulle man vilja be att dra dit pepparn växer. Alkoholisters barn placerar man alltid i en bestämd kategori och funderar inte vidare på saken. Jag hoppas att din bok ska få fram någonting positivt och bejakande, att livet är värt att leva också om det varit litet si och så med barndomen.”

”Också om barndomen är svår kan det faktiskt gå bra lika väl som illa för en som vuxen. Ofta säger människor att äpplet inte faller långt från trädet, att man är resultatet av sin uppfostran och inte kan bli en hel och harmonisk människa som vuxen om grundtryggheten blivit störd när man var barn. Vi är många som utgör exempel på att man visst kan klara sig som vuxen trots det man gick igenom i barndomen. Man växer som människa genom sina olika erfarenheter och jag har fått tillfälle att växa i mycket hög grad. Säkert finns det kvar ett ärr från barndomen inom mig, men trots ärret njuter jag av livet och kan möta alla livets utmaningar. Det är bra att någon skrotar de här myterna om barndomen, för det är många som tror på dem.”

Särskilt glädjande var det att märka att många tyckte att de själva fick hjälp av att skriva.

”Det bara blev så att jag kände mig lättare, något mera harmonisk och bättre till mods när jag fick skriva om de här sakerna. Att skriva är en terapeutisk process för mig, för då får jag tänka efter i fred. Tack, jag fick en så ren och lugn känsla.”

”Jag brukar inte skriva så här. Jag menar, det är första

gången jag sätter allt det här på pränt. Klockan är en bra bit över midnatt, men det känns så befriande, litet som att måla, så att jag kan säga: det lönade sig att skriva det!"

"Jag har säkert inte besvarat en enda av dina frågor, men jag känner mig i alla fall bättre nu."

Jag vill av hela mitt hjärta tacka alla dem som skrev till mig. Jag kan bara hoppas att den här boken avspeglar åtminstone en del av den livsvisdom som präglar de böcker och artiklar jag läst, folks kommentarer och, framför allt, de brev jag fått. Brottstyckena ur breven är någorlunda exakta citat. Skribenternas namn har jag bytt ut för att bevara anonymiteten.

Slutligen vill jag också tacka min fru, Katja, för att hon uppmuntrade mig att skriva om det här ämnet som så länge har intresserat mig.

## Förord:

### Varför denna bok?

På gatan susade en gång en stor motorcykel förbi mig. Föraren hade skinnställ, vildvuxet skägg och långt hår som stack fram under hjälmen. Motorcykeln var utrustad med en extra stor vindkåpa av plexiglas och en bakre stänkskärm där det stod med stora påklistrade bokstäver: *It's never too late to have a happy childhood* – "Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom". Jag begrep inte riktigt vad uttrycket skulle betyda, men jag tyckte att det var roande, paradoxalt som det var. Det framstod först bara som en ren lustighet, ungefär som namnet på den kända filmen *Tillbaka till framtiden*, men så småningom började jag bli övertygad om att uttrycket gömde på en gåta som jag måste försöka lösa.

På något sätt hade jag en känsla av att den som hittat på formuleringen – vem det nu än var – knappast menade att vi skall förvränga sanningen, ljuga för oss själva och försöka se vår olyckliga bakgrund i ett rosenrött skimmer. Han eller hon menade säkert inte att vi borde skapa en lycklig barndom åt oss genom att



sopa det otrevliga under mattan och fantisera ihop positiva upplevelser som vi aldrig haft. Jag började ana att orden hade en djupare innebörd.

Jag hade stött på ett liknande uttryck redan tidigare, när jag läste den amerikanske psykiatern Milton H Ericksons böcker. Erickson brukade säga: "Man vet lösningen på sitt problem, man vet bara inte om att man vet det." Först tyckte jag att det var en fyndig ordlek, men när jag senare bekantade mig med korttids-terapin och den lösningsfokuserade metoden började jag förstå att Erickson verkligen menade vad han sade. Han trodde att man någonstans djupt inne i sitt innersta ofta vet vad som kan hjälpa en och att det är terapeutens uppgift att hitta på sätt att nå denna människans inre kunskap.

Den här boken är en rapport från mitt försök att hitta ett tillfredsställande svar på vad som menas med uttrycket "Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom".

## Inledning:

# I stormen stadgas ekens rot

Västerländska människor växer upp i en kultur som är genomsyrad av psykologi. Vi utgår ifrån att människors psykiska problem huvudsakligen beror på deras förflutna, närmare bestämt på deras barndom. Vi har lärt oss att den yttersta orsaken till våra svårigheter är att vi som barn antingen fått försaka någonting eller upplevt något traumatiskt. Experterna har fört fram att våra första levnadsår är avgörande för resten av vårt liv och man har sorglöst skuldbelastat föräldrarna, i synnerhet mammorna, genom att förklara att alla slags problem, allt från sängvätning till våldsbrott, har sin rot i barndomen. Denna psykologiska tes stöter vi på överallt: i facklitteratur och skolböcker, i tidningar och tidskrifter, i expertintervjuer och i vardagliga samtal.

Det är naturligtvis obestridligt att svåra barndomsupplevelser sätter sina spår och att uppväxtmiljön inverkar på utvecklingen. Men är det verkligen hela sanningen? Betyder en svår barndom nödvändigtvis att man får problem som vuxen, eller kan man klara sig

bra i livet ändå? Många harmoniska, friska människor förefaller att ha haft en besvärlig barndom, medan åter många vuxna med problem varit relativt lyckliga som barn. Visst kan de som haft en olycklig barndom ha problem som vuxna, men är det alltid säkert att problemen beror just på händelserna i barndomen?

Barn som växer upp under ogynnsamma förhållanden, till exempel i familjer där det förekommer allvarliga narkotikaproblem, psykiska problem eller mycket våld, löper statistiskt sett större risk att få olika problem senare i livet än de som har en någorlunda "normal" barndom. Men statistiken redogör för sannolikheter, den kan inte påstå att tråkiga upplevelser i barndomen automatiskt ger upphov till svårigheter längre fram. När man forskar i hur människor som haft en tung barndom klarat sig senare måste man därför ofta ifrågasätta två enkla och schematiska formler:

Svåra upplevelser som barn

→ Med säkerhet problem i framtiden

Svårigheter som vuxen

→ Med säkerhet en svår barndom

Den mest kända undersökningen av hur människor klarar sig torde vara Emmy Werners och Ruth Smiths långtidsstudie som gjordes på Kauai, en av Hawaiiöarna. Under mer än trettio år följde forskarna med alla invånare som var födda år 1955. I sin bok *Vulnerable but Invincible* – "Sårbara men oövervinneliga" – från början av 1980-talet visade de att vart tredje barn som upplevt en svår riskbarndom vid 18 års ålder vuxit

upp till en ung vuxen med väl utvecklat självförtroende och god förmåga till hänsyn. Två tredjedelar – alltså en majoritet trots allt – hade problem och klassificerades som "riskungdomar". När samma material undersöktes på nytt i början av 1990-talet konstaterade man att två tredjedelar av dessa riskungdomar klarade sig bra. Enligt den här undersökningen klarar sig alltså så många som tre fjärdedelar av dem som haft en svår barndom bra senare i livet.

Många andra undersökningar har gett liknande resultat. På 1960-talet utkom det till exempel en rapport i USA om en studie över hundra normala och framgångsrika amerikanska mäns liv och barndom. Det kom fram att flertalet av dessa män hade haft allvarliga traumatiska upplevelser av ett slag som psykiatrer och psykoterapeuter ofta förklarar själsliga störningar med. Forskarna Renaud och Estess avslutade med konstaterandet: "dessa hundra män, vilka som grupp klarat sig bättre än genomsnittet i livet och praktiskt taget inte uppvisade några problem med sin mentala hälsa, beskrev barndomsförhållanden med lika mycket traumatiska upplevelser och andra riskfaktorer som de man i allmänhet får höra om av psykiatriska patienter med invalidiserande symptom".

Nittonhundratalets erfarenheter har visat att människor ofta klarar sig förvånande bra genom såväl krigets fasor som svåra familjeförhållanden. Bara en del av barnen till alkoholister börjar själva dricka då de växer upp och barnen till föräldrar med grava mentala störningar blir i allmänhet inte mentalt sjuka. Bara en liten del av de barn som vuxit upp i våldsamma hem blir senare våldsbenägna och bara en bråkdel av dem

som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen gör senare själva någonting liknande.

Problemen fortplantar sig alltså inte från den ena generationen till den andra enligt Mendels ärftlighetslagar. Svårigheter och prövningar i barndomen kan öka risken för att en person drabbas av problem i vuxen ålder, men de orsakar dem inte.

Forskarna Joan Kaufman och Edward Ziegler har undersökt om benägenheten att behandla barn våldsamt och utnyttja dem sexuellt går i arv från generation till generation. De har entydigt bevisat att den allmänna uppfattningen, enligt vilken dessa problem förs vidare från en generation till en annan, är en skadlig myt. De konstaterar: "Vuxna, som blivit offer för misshandel som barn, får många gånger under sitt liv höra att de i sin tur förmodligen kommer att misshandla sina egna barn. I några fall har det ständiga upprepanandet av detta blivit till en självuppfyllande profetia. Samtidigt har många som brutit våldscirkeln börjat känna sig som levande tidsinställda bomber." Forskarparet fastslår också att denna vitt utbredda och överförenklande myt har försvårat förståelsen av orsakerna till misshandel och vilselett både barnavårdsmyndigheter och socialpolitiker.

Psykologen Ingrid Claezon har länge forskat i hur det har gått för barn till narkotikamissbrukare i Sverige. Hon säger i inledningen till sin bok *Mot alla odds* att "mot alla odds – eller kanske mot våra fördomar – klarar sig en del barn till missbrukare bra eller relativt bra under sin uppväxt och in i vuxenlivet".

Varför förefaller det då som om vissa kan hantera sina barndomsprövningar eller uteblivna positiva upp-

levelser så mycket bättre än andra? Frågan har börjat intressera även forskarna. Det har kommit ut rikligt med litteratur i ämnet de senaste åren och det ordnas kongresser och seminarier runt om i världen.

Om människans förmåga att klara sig har man på engelska börjat använda ordet *resiliency*, som kan översättas med "motståndskraft" eller "uthållighet". I Finland har man också börjat forska i tåga och energi, eller "sisu". Till exempel har barnpsykiatern och medicine doktorn Eila Räsänen studerat hur de barn som skickades till Sverige undan kriget, och som i många fall var åtskilda från sina föräldrar under flera år, har rätt sig senare. Hon har konstaterat att det stora flertalet av dessa "krigsbarn" tvärtemot den allmänna förutfattade meningen har klarat sig bra genom sina prövningar. Många upplever att deras prövningar med tiden har fostrat och stärkt dem, snarare än gjort dem till svagare människor än genomsnittet.

Experter, forskare och folk som kan mycket om psykologi har ofta hoppats finna nyckeln till det mänskliga beteendet genom att försöka svara på frågan "Varför blir vi som vi blir?" Den frågeställningen har gett en oändlig mängd kunskap om riskfaktorer, alltså om sådana omständigheter som ökar sannolikheten för att vi ska bli sjuka, avvikande eller få andra problem. Farorna har kartlagts så noggrant att vandringen på livets stig har börjat te sig lika farlig som en vandring över ett minfält. Att uppfostra barn framstår som en promenad på tunn is. Samtidigt har vi börjat förstå att vi inte ens med den allra bästa vilja – eller med väldiga mängder pengar – kan utrota de flesta riskfaktorerna i den värld som våra barn växer upp i.

Lidande hör uppväxten till och även om vi gör allt för att minska lidandet för barnen är det ändå uppenbart att en stor del av alla barn kommer att genomgå olika mer eller mindre traumatiska upplevelser. Det är också ett faktum att det alltid kommer att finnas barn som får orimligt mycket olycka och smärta på sin lott. Vi har kommit till vägs ände. Det tjänar inte längre någonting till att vi katalogiserar och framhäver riskfaktorer i barndomen, för även om vi försöker minska på dem kan vi ändå inte eliminera dem alla. Vi förmår inte behärska världen. Därför har de professionella hjälparna och forskarna under de senaste decennierna börjat intressera sig för den motsatta frågan: "Varför blir vi *inte* sådana som man kunde tro?" Man har allvarligt börjat diskutera vilka faktorer som skyddar oss och hjälper oss att klara oss *trots allt*.

Det sägs att "det som inte dräper det stärker" – men vad är det som gör att människor kan uppleva att de snarare blivit starkare än svagare av sina svåra uppväxtförhållanden? Howard Goldstein, en ansedd amerikansk professor emeritus inom socialvårdens område, berättar i en artikel om sitt pågående forskningsarbete om människans levnadslopp. Han har studerat en grupp äldre människor som alla växte upp på samma barnhem före andra världskriget. Livet på anstalten var hårt och plågsamt. Personalen hade ingen nämnvärd utbildning, uppfostran var trångsynt religiös och kroppsstraff hörde till vardagen. Förhållandena var minst sagt bristfälliga.

Tvärtemot förväntningarna hade de här personerna nästan undantagslöst haft god framgång i livet, till och med bättre än genomsnittet. Under intervjuerna kom

de med olika förklaringar till att de lyckats så pass bra. Några sade att de svåra förhållandena hade lärt dem att reda sig själva. Några hänvisade till den religiösa uppfostran, som de förmodade hade gett dem riktiga livsvärden. Andra talade om hur de hårda erfarenheterna väckt deras ambition och gett dem ett behov av att visa att de kunde klara sig lika bra som alla andra.

Professor Goldstein berättar att det bland hans intervjuobjekt bara fanns en enda person, den drygt sextioåriga Betty, som talade om sin barndom i bittra ordalag. Också hon hade lyckats bra i livet: hon hade ett långt livsverk bakom sig som lärarinna för utvecklingsstörda barn, hennes man uppskattade henne mycket och de var båda stolta över sina framgångsrika barn. Ändå skildrade Betty sitt liv på barnhemmet med bitterhet och ilska. Professor Goldstein förundrade sig över hennes reaktion och frågade: "Hur förklarar ni då att ni trots en så svår barndom har levat ett liv där det funnits så mycket ni med all rätt kan vara stolta över?"

"Betty började svara", berättar Goldstein, "men hon avbröt sig och funderade uppenbarligen på vad hon hade sagt åt mig. Så berättade hon helt apropå att hon på sista tiden hade gått i terapi. Hennes mycket älskade far hade dött ett par år tidigare. Det hade varit ett hårt slag för henne och hade lett till en depression som hon inte lyckats ta sig ur. Betty blev eftertänksam och sade sedan: 'Vet ni, jag hade inte tänkt särskilt mycket på min barndom på hemmet innan jag började i terapi. Jag trodde inte att den skulle ha så stor betydelse förrän terapeuten frågade om min barndom. Då jag berättade för henne om mitt liv på barnhem-



met blev hon mycket upprörd och sade att det var den mest patologiska barndom hon någonsin hade hört talas om.' Betty försjönk i tankar en stund och sade sedan fundersamt för sig själv: 'Var den det?'

Också fallet Betty visar att även om våra barnomsupplevelser onekligen kan ha stor inverkan på oss, är vi ändå inte det förflutnas fångar. Professor Martin Seligman, känd forskare i optimism och den som skapat begreppet "inlärld hjälplöshet", har konstaterat att "förändring inte bara är möjligt utan oupplösligen hör samman med livet, också i vuxen ålder". Varför vi är vad vi är är ett mysterium, men hur vi kan förändra oss själva är det inte. Om man upprepar samma misstag gång på gång är det en signal att man ska ändra på sitt liv. Man kan se livet som en väv. Den som väver kan kanske inte välja materialet helt fritt, men hon får själv tänka ut vilket mönster hon vill skapa härnäst. Resten av väven bestäms inte av vad man vävt hittills.

En del människor hittar redan tidigt knep och förhållningssätt med vars hjälp de klarar sig bättre än väntat genom barndomens provningar. Men vad hindrar att man som vuxen börjar göra det som andra gjort redan som barn? Det är inte nödvändigtvis lätt, men säkert inte heller omöjligt. Man måste bara lära sig att förstå att de flesta svårigheter kan vändas till segrar.

# Slutord

Framgången har många fäder, men misslyckandet är faderlöst.

*Gammal finsk folkvisdom*

Frågan om i vilken mån omständigheter i vår barndom inverkar på vår utveckling och vårt liv har upptagit den västerländska människan ända sedan Freud i början av seklet lade fram sina psykoanalytiska läror. Det är en fråga som berör var och en, för den tangerar filosofins grundläggande fråga: har människan en fri vilja eller är hon en produkt av omständigheterna?

Till en zenmästare kom det en gång en grupp studerande som ville höra vad mästaren svarade på denna fråga. Mästaren talade till dem om den fria viljans problem, men de tyckte inte att de hade fått svar på frågan. Efter föreläsningen sade en av dem: "Är det ändå inte så att barndomshändelserna har en avgörande betydelse för hurdan en människa blir?"

Mästaren log och svarade nickande: "Du har rätt. Du har rätt."

En annan studerande sade: "Men är det inte snarare så att man själv kan bestämma hur ens liv ska bli, oberoende av det förflutna?" Mästaren log och svarade åter med en nick: "Du har rätt. Du har rätt."

En tredje studerande kunde inte motstå frestelsen att blanda sig i diskussionen, utan sade: "Men är det inte en självmotsägelse att säga åt båda att de har rätt, fast de företräder alldeles motsatta synsätt?"

Mästaren tänkte efter en stund och sade sedan med ett vänligt leende: "Du har rätt. Du har också rätt."

Frågan om hur barndomen påverkar oss torde vara mera invecklad än vi har vant oss vid att tro. Det vi varit med om påverkar oss, men inte på ett enkelt och entydigt sätt. Människan är ingen biljardboll, det går inte att förutsäga med matematisk precision hur hon ska reagera på en stöt. Snarare är det som när man kastar en pinne i huvudet på en hund. Hunden kanske anfaller den som kastat pinnen, eller också flyr den, men den kan också stanna kvar och yla eller tro att någon vill leka med den. Reaktionen beror på många faktorer.

Historien, det som verkligen hänt i det förflutna, kan vi inte ändra på. Det gjorda kan inte göras ogjort. Men vi kan i förvånande hög grad påverka hur vi uppfattar det som varit och vilken betydelse gångna händelser har för oss. Det förgångna är inte bara en loggbok där man skrivit in verkliga händelser i den ordning de inträffat. Det är en levande berättelse som ändrar form beroende på hur man framställer den, vilken betydelse olika händelser får, vilka förklaringar man ger dem och vilka följder man tror de har fått.

Det finns en legend om en gammal rabbi, känd för

sin visdom, som kom till en by. Ortens unge rabbi tyckte att han fick en ypperlig chans. Den gamle rabbin skulle tala till byborna följande morgon och den unge rabbin beslöt att sätta den gamle på prov. I ett lämpligt ögonblick under föreläsningens gång skulle han närma sig den gamle rabbin med en liten fågel i handen. Sedan skulle han fråga denne: "Bäste rabbi, jag har en fågel i handen. Kan du säga om den är levande eller död?" Om rabbin svarade "Fågeln lever" skulle den unge mannen lätt kunna klämma ihjäl den helt oförmärkt och sedan visa upp den för allt folket för att bevisa att rabbin hade fel. Om rabbin å andra sidan svarade: "Den är död", skulle den unge mannen låta den flyga iväg för att visa att han var klokare och klipskare än den gamle rabbin.

Följande dag, då rabbin var i färd med att tala till byns invånare, steg den unge mannen fram och utmanade rabbin med sin fråga: "Rabbi, vi vet alla att ni är en klok och vis man, men kan ni säga om fågeln jag har i min hand är levande eller död?"

Rabbin var tyst en stund. Sedan log han illmarigt och svarade med sin blida stämma: "Det beror på dig, käre vän. Det beror helt och hållet på dig."

Vi har goda möjligheter att skapa en bättre framtid åt oss, oberoende av hur vårt förflutna varit eller hur vårt liv ser ut i detta nu. Vi kan inte härska över ödet, lika litet som vi kan bestämma hur en älv flyter, men vi kan påverka utvecklingen, vi kan locka in strömmen i nya fåror som kan betyda positiva förändringar.

När jag försökte vaska fram den levnadsvisdom som återspeglas i mitt material till boken – breven jag fått, diskussionerna med olika människor och litteraturen i

ämnet – utkristalliserade sig följande tankar och principer. Jag hoppas att de gör rättvisa åt den livsfilosofi som det här projektet har bibringat mig och att de kan så frön till svar på frågan hur våra attityder kan inverka positivt på vår livskvalitet:

– Sätt värde på ditt personliga sätt att klara svårigheterna i ditt liv.

– Se dina svårigheter som prövningar, som fått dig att växa som människa.

– Utforska dina inre och yttre resurser, för du har mera av dem än du själv anar.

– Sätt värde på dina framsteg och var uppmärksam på tecken som tyder på att du är på rätt väg.

– Var medveten om vad du önskar dig av livet och framtiden. Önskningskraft har en benägenhet att uppfyllas, men ingen vind är förlig nog för ett skepp utan mål.

– Håll fast vid tron på att du förtjänar en god framtid. Ju tyngre ditt förflutna har varit, desto mer förtjänar du ett gott vuxet liv.

– Var förlåtande mot dig själv och kom ihåg att du inte är ensam. Det lönar sig att leta efter senapsfrön också om man inte hittar dem.

Med glimten i ögat vänder den finska psykiatern Ben Furman upp och ner på vårt vanliga psykologiska tänkande, och frågar varför människor ofta klarar sig sin svår barndom – mot alla odds.

Genom att betona människans förmåga att komma igen och växa av motgångar skapar han en terapeutisk läsoplevelse. Vi blir påminda om att vårt förflutna är en historia som kan berättas på många olika sätt.

”En glad bok om hur man använder svårigheter ur det förflutna som en resurs istället för att fastna i livslång bitterhet” *Fönstret*

”Boken vill bryta cirklar av bitterhet. Mycket hoppingivande” *Metro Stockholm*

