

**CURSO DE AUTOCUIDADOS PARA PADRES Y MADRES QUE HAN ADOPTADO
TALER Nº 1**

**LA ADAPTACIÓN COMO META
Y COMO PROCESO**

Pilar Feijoo Portero

1. ACOMODARSE A UNA NUEVA SITUACIÓN:

Tras el difícil proceso de tramitación de la adopción, una vez que el niño o la niña que hemos adoptado llega a casa, comienza otro complejo proceso de adaptación, no solo de la criatura a su nueva familia, sino también al contrario. Adaptarse significa acomodarse a las circunstancias.

La adaptación del niño o niña y su nueva familia a las circunstancias propias de una adopción tiene que ver con el éxito de la integración. Integrar es *unir diferentes partes a un todo*. Integrar al niño o niña recién llegado es hacerle sentir que pertenece a su nueva familia. Que forma parte de ella. Y, por parte de la familia, es llegar a vivirla como uno más y sentir que, sin él o ella, el sistema familiar se queda cojo. Este concepto de integración es también muy importante para facilitar la adaptación del niño o la niña al sistema escolar.

Sin embargo, la adaptación niño/a-familia adoptante no es algo que se hace "al principio" y dura para siempre. La adaptación, además de una meta, es un *proceso*. Proceso quiere decir que es algo complejo y variable que plantea retos y desafíos en cada una de las etapas evolutivas del hijo o hija adoptados. Es decir, no acaba nunca.

Los niños y niñas adoptados pueden haber vivido situaciones duras (pasar hambre, ir de unas familias a otras, haberse visto desprotegidos, abusados, etc.) su capacidad de vinculación puede estar pendiente de sanación y su forma de acomodarse cada vez que se enfrentan a nuevas circunstancias (y el estrés que ellas conllevan) pueden ser las propias de "sálvese quien pueda" (engañar, manipular, agredir...).

Las dificultades del proceso de adaptación, en algunos momentos, pueden poner en conflicto incluso las relaciones de pareja, y crear problemas en la relación con los otros posibles hermanos (hijos biológicos de la pareja). Hay que prepararse pues, para una carrera de fondo. No se trata de correr mucho al principio y no poder seguir después. Se trata de gestionar nuestras fuerzas y cuidarnos emocionalmente para, no solo gozar de nuestros hijos e hijas en los buenos momentos, sino para mantener la calma y afinar la intuición en los momentos malos.

En este taller sobre autocuidados para padres y madres que adoptan, nos ponemos al servicio de este proceso de adaptación niño-a/familia mediante la atención a las necesidades psico-emocionales de sus padres/padres u otros adultos de la familia adoptiva extensa. La hipótesis es que la crianza y la relación con un hijo o hija adoptados puede requerir de habilidades educativas y relacionales especiales. Especialmente, las de confiar (por muy negras que se vean las cosas), contener (poner límites con afecto) y persistir (no tirar la toalla).

La metodología se basa, fundamentalmente, en facilitar la reflexión y el intercambio de experiencias sobre temas relacionados con nuestros hijos e hijas y sobre el modo en que vivimos dichas situaciones. En ocasiones, utilizaremos modelos psicológicos a modo de "lupa" para comprender lo que pasa o cómo "funcionamos".

Sin embargo, este no es un taller sobre educación de los hijos e hijas, sino una oportunidad de cuidarnos como personas, mirarnos con aceptación, potenciar nuestra capacidad de lucha y, en último extremo, para ver las dificultades de la crianza como oportunidades para convertirnos en seres humanos plenos. Creemos que esto redundará en beneficio de nuestros hijos e hijas adoptados (y también sobre los otros).

En este primer taller pensaremos, compartiremos y aprenderemos cosas en relación con el complejo proceso de adaptación. La documentación de apoyo pretende enriquecer lo que, a un nivel más práctico, trabajaremos en el taller. En este caso, entregamos dos temas:

- a) El modelo de las tres inteligencias basado en Gallen/Neidhart , ya que explica bien cómo todo proceso de adaptación a situaciones nuevas activa la rabia, la tristeza y el miedo, que son emociones defensivas encaminadas a hacerse un sitio en el mundo y crear vínculos con la vida y con sus gentes. El objetivo de una familia adoptiva no es evitarle a su hijo o hija la experimentación de estos sentimientos (pues los necesita para vivir), sino ayudarle a canalizarlos. En talleres posteriores trabajaremos eso de la canalización de las emociones: en qué consiste y cómo se hace.
- b) El segundo tema recoge conductas y situaciones que suelen acompañar a nuestros hijos e hijas adoptados. Lo hemos tomado de una publicación del Gobierno Vasco cuyo título es "*Adoptia: guía de postadopción para familias. Y ahora ¿Que ha venido qué hacemos?*". Aquí solo insertamos un resumen. Recomendamos su lectura completa

2. ADIÓS A LAS SUPEREXIGENCIAS

Los niños y niñas que habéis adoptado son niños y niñas con muchas heridas emocionales. Estas heridas tienen repercusiones en la convivencia familiar y las expresan a través de comportamientos difíciles y malas conductas... Son la forma que tienen de manifestarnos su malestar y el daño recibido. Corregirlas es costoso e implica abordar y reparar esos daños. Puede llevar muchos años y dependerá de la profundidad del dolor emocional y de la capacidad de los adoptantes para poner a su disposición los recursos y las estrategias oportunas.

Las siguientes ideas han sido recogidas de la experiencia de muchas familias adoptantes. Creemos que sirven para aliviar nuestra ansiedad, dado que permiten ver como normales muchas de las cosas que nos sorprenden en nuestros hijos e hijas adoptados. Pero también esperamos que sirvan para darnos cuenta de la complejidad a la que nos enfrentamos como padre o madre adoptante y de la necesidad de tratarlos a nosotros mismos con aceptación y cariño.

1. Es un gran cambio de vida. Ya no tenemos tiempo para nada.

Es cierto. Los cambios que en la crianza biológica se viven durante dos o tres años, vosotros los tenéis que sumir de golpe. Por eso, tomároslo con calma y daros un poco de tregua y reposo.

2. Viene con "mochila" (aunque llegue siendo un bebé)

Es un error obviar el peso y las repercusiones de su historia previa. Lo mejor es conocer lo más posible de los antecedentes, ya que con ella le ayudaremos a fortalecer su identidad y sus raíces. Desconocerla es un impedimento.

3. Aunque tiene capacidad de adaptación, la tarea es grande

Aunque son supervivientes natos y se adaptan con más facilidad que otros niños, tienen que adaptarse a una cultura nueva, hacerse un sitio entre los demás niños y, además, reparar sus heridas emocionales, cognitivas y sociales. Reparar todo esto es costoso.

4. Al principio se comporta de forma madura y autosuficiente

Durante la "luna de miel" el trato y la relación es dulce. Tratan de ser buenos para que se les acepte. Conforme va confiando en su nueva familia, muestra su auténtico bagaje y aparece el niño o la niña "real". El niño o la niña "real" es un ser emocionalmente herido por el abandono. Es su modo de mostrar el dolor de su mochila, para que le ayudemos a repararlo.

5. Es necesario calibrar el daño y ver cómo ayudarle

El impacto del daño de su vida anterior depende de factores como la calidad del vínculo afectivo en sus primeros meses de vida, la intensidad de los tratos inadecuados, la calidad de las instituciones en las que vivió tras el abandono, la edad en que se le adopta y la presencia de cuidadores y cuidadoras afectivamente cálidos. Si es preciso, conviene evaluar los daños con ayuda profesional.

6. El empeoramiento es señal de mejora

A medida que pasa el tiempo, empiezan a echar un pulso con sus padres adoptantes (chulería, mentiras...). Es señal de que el proceso de integración va bien, aunque resulta duro tenerlo que vivir. Hay que hacer acopio de paciencia, y mostrar firmeza y calidez al mismo tiempo. El niño o la niña necesita que se le siga queriendo al tiempo que se le contiene y se le siguen marcando límites.

7. Manipula con el encanto

Se va con todo el mundo y parece no tener miedo con nadie. Sabe ser el centro allá donde va y ser encantador o encantadora cuando quiere.... Esta tendencia a manipular a los adultos debe ser corregida. El niño o la niña tiene que aprender a mantener las distancias adecuadas y renunciar al exceso de autonomía

para dejarse cuidar y proteger por sus nuevos padres. Lo normal es que esta autonomía y desparpajo remita con el tiempo.

8. Miedos y terrores ¿Cuándo me vais a devolver?

La confianza básica perdida, la tendrá que resolver con ayuda y apoyo. es un proceso lento. Prevenidle de los cambios, repasad los planes, ayudadle a prever lo que va a suceder.

9. ¿Miente o confunde la realidad?

En muchos casos, viven una vida donde todo vale para sobrevivir, así que nuestra ética no tiene sentido para ellos y mentir es algo útil en su situación. La tendencia a mentir dura más de lo que los padres y madres adoptantes desearían y tiende a resurgir en situaciones de estrés... Cuando intente inventarse la realidad, relatadle los acontecimientos con claridad y precisión, con firmeza pero manifestando el menor enfado posible. La mentira como mecanismo de defensa irá desapareciendo a medida que encuentre recursos alternativos más aceptables.

10. Las quejas del colegio y la pelea diaria de las tareas

La escuela es uno de los mayores focos de tensión para las familias adoptivas. Las dificultades derivadas de las carencias, retrasos y trastornos requieren que seamos realistas con los objetivos y ritmos de aprendizaje. Es fundamental mantener una línea de coordinación y colaboración con la escuela para paliar las dificultades y buscar soluciones en el día a día. La cooperación es fundamental. La información escolar, si fuera necesario, a diario. El rendimiento escolar mejora cuando se parte de la situación real del niño y la niña y no de las expectativas de las personas adultas.

CONDUCTAS NORMALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS (SEGÚN CUENTAN SUS FAMILIAS ADOPTIVAS)

1. Manifiestan dificultades de autocontrol durante su infancia y adolescencia por su deseo de satisfacer inmediatamente sus necesidades y apetencias.
2. Tienen avances y estancamientos al mismo tiempo (en unas cosas avanzan y en otras retroceden. Olvidan rápidamente las cosas y reprimen sus sentimientos. Aprender de la experiencia les puede resultar mucho más difícil que a otros niños y niñas.
3. Tienen baja tolerancia a la frustración, no toleran el "no" o el "más tarde". No toleran la crítica. A veces no toleran lo evidente y lo rebaten.
4. Muestran un desapego inusual por las cosas. Se cansan rápidamente de ellas.
5. Tienen una inadecuada percepción de sí mismos, se ponen más a menudo en riesgo, no perciben los peligros, son duros al dolor e hipersensibles.
6. Manifiestan déficit en la atención, en la concentración y en su rendimiento intelectual.
7. No interiorizan fácilmente las normas. No atribuyen valor a mentir, agredir u otras.
8. Tienen un escaso sentido de la realidad, la malinterpretan, la malentienden, provocan equívocos, no entienden los dobles sentidos y tienen poco sentido del humor. Muestran dificultad para manejar el tiempo (pasado, presente, futuro)
9. Muestran temor a lo desconocido, a lo nuevo, a lo imprevisto.
10. Instrumentalizan las relaciones e intentan controlar a las personas y las situaciones, reclaman atención de forma continua, quieren ser el centro.