

## Primera parte



## La adopción a través de los ojos de un niño

Puede consultar nuestro catálogo en [www.obstare.com](http://www.obstare.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

VEINTE COSAS QUE LOS HIJOS ADOPTADOS DESEARÍAN QUE SUS PADRES ADOPTIVOS SUPIERAN  
*Sherrie Eldridge*

Título original: *Twenty Things Adopted Kids Wish Their Adoptive Parents Knew*

1.ª edición: octubre de 2022

Traducción: *David George*

Diseño de cubierta: *IsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 1999, Sherrie Eldridge

Obra publicada por acuerdo con Dell Publishing,  
sello editorial de Random House, división de Penguin Random House LLC.

(Reservados todos los derechos)

© 2022, Editorial OB STARE, S. L. U.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.

[www.obstare.com](http://www.obstare.com) | [obstare@obstare.com](mailto:obstare@obstare.com)

ISBN: 978-84-18956-14-0

Depósito Legal: TF 641-2022

Impreso en SAGRAFIC

Passatge Carsí, 6 - 08025 Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



## Índice

<b>Primera parte. La adopción a través de los ojos de un niño . . . . .</b>	<b>11</b>
1. Las pérdidas ocultas . . . . .	13
2. Entrando en el mundo de tu hijo. . . . .	23
<b>Segunda parte. Veinte cosas que tu hijo adoptado quiere que sepas . . .</b>	<b>33</b>
3. «Sufrí una enorme pérdida antes de que me adoptaran. Tú no eres el responsable» . . . . .	35
4. «Necesito que me enseñen que tengo necesidades especiales como resultado de la pérdida por la adopción, por la cual no debo sentirme avergonzado» . . . . .	43
5. «Si no hago el duelo por mi pérdida, mi capacidad de recibir amor de ti y de los demás se verá dificultada» . . . . .	53
6. «Mi duelo no resuelto puede aflorar en forma de ira hacia ti» . . . . .	71
7. «Necesito tu ayuda para hacer el duelo por mi pérdida. Enséñame cómo ponerme en contacto con mis sentimientos sobre mi adopción y luego reconócelos» . . . . .	85
8. «El simple hecho de que no hable de mi familia biológica no significa que no piense en ella» . . . . .	97
9. «Quiero que seas tú el que tome la iniciativa para iniciar conversaciones sobre mi familia biológica». . . . .	109
10. «Necesito conocer la verdad sobre mi concepción y nacimiento y la historia de mi familia, independientemente de lo dolorosos que puedan resultar los detalles». . . . .	119
11. «Tengo miedo de haber sido “entregado” por mi madre biológica por haber sido un bebé malo. Necesito que me ayudes a descargar mi vergüenza tóxica» . . . . .	129

12. «Tengo miedo de que me abandones» . . . . .	137
13. «Puede que parezca más “entero” de lo que en realidad estoy. Necesito tu ayuda para desvelar las partes de mí mismo que mantengo ocultas de modo que pueda integrar todos los elementos en mi identidad» . . . . .	143
14. «Necesito adquirir una sensación de poder personal» . . . . .	151
15. «Por favor, no digas que me parezco a ti o que me comporte igual que tú. Necesito que reconozcas y ensalces nuestras diferencias» . . . . .	157
16. «Permíteme ser yo mismo, pero no permitas que me desconecte de ti» . . . . .	167
17. «Por favor, respeta mi privacidad con respecto a mi adopción y no se lo expliques a otras personas sin mi consentimiento» . . . . .	173
18. «Puede que los cumpleaños me resulten difíciles» . . . . .	179
19. «No conocer mi historial médico completo puede, a veces, resultar angustiante» . . . . .	189
20. «Tengo miedo de ser demasiado difícil de soportar para ti» . . . . .	197
21. «Cuando actúe de formas detestables debido a mis miedos, no tires la toalla conmigo, por favor, y responde inteligentemente» . . . . .	203
22. «Incluso aunque decida buscar a mi familia biológica, siempre querré que seáis mis padres». . . . .	209
<i>Apéndice</i> . . . . .	221
<i>Bibliografía</i> . . . . .	229
<i>Permisos</i> . . . . .	235

A mi marido, Bob Eldridge,  
mi mejor amigo en la dicha y la adversidad

Gracias a las muchas personas que han dejado huella en mi vida y han tenido una influencia en la escritura de este libro:

—A mis padres biológicos, por regalarme el don de la vida

—A mis padres adoptivos, por darme un hogar cuando no tenía uno

—A mi facultativo/terapeuta, Dale Theobald (doctorado y médico), y a las terapeutas Marilyn Ryerson (doctora en Humanidades) y Susan Scherer-Vincent (máster en Ciencias, asistente social clínica titulada y terapeuta matrimonial y familiar certificada) por caminar a mi lado durante las partes dolorosas de mi viaje

—A los hijos adoptivos como yo, por explicar sus historias para que otros puedan sanar

—A Mary Ellen O'Neill, antigua editora jefe en Dell, por tener una visión para este proyecto

—A Traci Mullins, mi editora, por ser una amable guía para esta autora novel

—A mi familia: Bob, Lisa, John, Eliana Joy, Chrissie, Mike, Austin, Blake y Cole, por ser quienes sois... la alegría de mi vida

—A Dios, por convertir la desgracia en una misión

# 1



## Las pérdidas ocultas

Una fila tras otra de lápidas tapizaba los exuberantes prados mientras conducía y atravesaba la alta verja negra de hierro para visitar las tumbas de mis padres adoptivos. Un hombre anciano estaba llenando una jarra de plástico en un grifo y el olor de la hierba recién segada llenaba el aire. A lo lejos estaban cavando una nueva tumba: un gráfico recuerdo de que la pérdida forma una parte innegable de la vida.

En el asiento que había a mi lado había dos rosas de tallo largo, que simbolizaban la gratitud, que floreció tardíamente, que sentía por mis padres, que habían soportado mis años de crecimiento a mi lado. Estaba regresando a sus tumbas, ya como adulta que finalmente había aceptado el hecho de que la adopción había tenido y *seguía* teniendo un profundo impacto en mi vida. Éste iba a ser mi día de evaluación, perdón y pasar página.

Mientras salía del coche y me dirigía hacia las tumbas de mis padres, una oleada de pena me inundó, y me sentí como una huérfana una vez más. ¡Cómo odio esa sensación! Fui presa de la fría y cruda realidad de que las personas que más me habían querido estaban enterradas bajo mis pies.

Anduve de puntillas sobre el montículo de césped hacia su lápida de color rosado. Podía leerse, en letras grabadas, RETHA G. Y MIKE J. COOK. Mientras pasaba mis dedos por la lisa lápida de granito, murmuré: «Espero que sepáis cuánto os quería. Gracias por amarme cuando era tan odiosa».

Sin duda alguna, mis padres lo hicieron lo mejor posible para ser el tipo de padres que necesitaba; y yo no quería más que ser el tipo de hija del que se pudieran sentir orgullosos. Sin embargo, nuestros corazones rara vez conectaron, si es que lo hicieron alguna vez. En lugar de ello, éramos como barcos navegando de noche.

De puertas para afuera dábamos la impresión de ser una familia unida. Nos íbamos de vacaciones y jugábamos al golf juntos. Recuerdo a mis padres viendo cómo los eventos de mi vida iban desplegándose. Era una hija modélica: capitana del equipo de animadoras, clarinetista principal y representante de mi curso en las reuniones de antiguos alumnos.

Sin embargo, de puertas para adentro, me estaba matando de hambre, estaba siendo sexualmente promiscua y robaba. Mis padres no tenían ni idea. Nunca pensé en la discrepancia entre los aspectos de la chica buena/chica mala de mi vida ni tuve en cuenta compartir mis batallas con mis padres. Me veía dirigida por una fuerza de la que ni siquiera era consciente.

¿Cuál era el problema? ¿Se trataba de mis padres? ¿Eran de segunda categoría? ¡No! ¿Era yo? ¿Era yo como un producto con tara porque era adoptada? ¡No! ¡Un millón de veces no! El problema, o el enemigo, era la ignorancia: la ignorancia sobre la pérdida no resuelta relacionada con la adopción y la necesidad de pasar un duelo.

### **La palabra que empieza por «P»**

Al igual que con casi todas las cosas en la vida, la adopción tiene aspectos positivos y negativos. Ninguno de nosotros quiere reconocer el lado negativo y doloroso: es decir, la pérdida; pero lo cierto es que el mero acto de la adopción está basado en la pérdida. Para los padres biológicos se trata de la pérdida de su descendencia biológica, de la relación que habría podido ser, de una parte muy íntima de sí mismos. Para los padres adoptivos tiene que ver con la pérdida del dar a luz a un hijo biológico, el niño cuyo rostro nunca será un fiel reflejo del suyo; y para el hijo adoptado consiste en la pérdida de sus progenitores, de la experiencia más temprana de pertenencia y aceptación. Ne-



gar la pérdida que supone la adopción es negar la realidad emocional de todos los implicados.

Casi nunca se habla de las heridas de un niño adoptado. Son el proverbial elefante que se encuentra en el cuarto de estar. El doctor David M. Brodzinsky y el doctor Marshall D. Schechter, un psicólogo y un psiquiatra, respectivamente, y especializados en adopciones dicen, en su esclarecedor libro *Soy adoptado*, que la pérdida para el hijo adoptado es «diferente a otras pérdidas que hemos llegado a esperar lo largo de la vida, como la muerte y el divorcio. La adopción es más omnipresente, menos reconocida socialmente y más profunda».

El duelo es la respuesta natural frente a la pérdida, y aquellos implicados en la adopción deben disponer del permiso para visitar emocionalmente el lugar de la pérdida, sentir el dolor, gritar su ira, verter las lágrimas y luego permitirse ser queridos por otros. Si se deja sin resolver, esta pena puede sabotear (y frecuentemente lo hace) a la más fuerte de las familias y al potencial más profundo en el interior del niño adoptado. Puede minar el compromiso parental más sincero y forzar a los niños adoptados a sufrir en privado, escogiendo la rebelión o la conformidad como forma de relacionarse.

Como la pérdida relacionada con la adopción es algo difícil de comprender, emplearé la técnica de jardinería del injerto para ilustrar no sólo la pérdida relacionada con la adopción, sino diversas dinámicas que tienen que ver con la adopción.

### **Una lección de la naturaleza**

Un árbol injertado. Es algo magnífico de contemplar. Es único en su especie. Es contrario a la naturaleza. Unas hojas exuberantes y unas raíces intrincadas. Está lleno de retos hortícolas para un jardinero, pero al final da como resultado un árbol con una belleza incomparable.

El hijo adoptado. Es algo magnífico de contemplar. Es único en su especie. Tiene unos rasgos biológicos frecuentemente contrarios a los tuyos. Tiene unas raíces intrincadas que deben ser sanadas. Está cargado de retos comportamentales para los padres, pero al final da lugar a una vida de una belleza incomparable.

¿Cómo reaccionas frente a lo anterior? Algunos puede que digan: «¡Sí! ¡Mil veces sí! Esto describe a nuestra hija. Ella es única en su especie y estamos muy contentos de que sea nuestra». Puede que otros digan: «¡Desde luego que nuestro hijo adoptado nos plantea retos! Puede despegar y quitar el papel pintado de una pared a la velocidad del rayo, hacer agujeros en el pladur de su habitación, ser verbal y físicamente rebelde, romper cualquier cosa de su cuarto en mil pedazos y luego derrumbarse en un mar de lágrimas».

Independientemente de dónde te encuentres en el espectro de las posibles reacciones, créeme: nos estás solo. Como editora de *Jewel Among Jewels Adoption News*, un boletín informativo sobre la adopción, recibo muchas cartas de padres adoptivos que buscan respuestas. *¿Cómo puedo educar de la forma más eficaz a mi hijo adoptado? ¿Cuáles son algunos de los obstáculos con los que puedo encontrarme? ¿Por qué se está portando mal mi hijo? ¿Estoy haciendo algo mal?* También recibo muchas cartas de adultos que fueron adoptados de niños que buscan ayuda para lidiar con su pasado enterrado durante mucho tiempo.

Además, a nivel personal, puedo comprender vuestras preguntas y preocupaciones. Cuando fui adoptada hace treinta y cinco años, con diez días de edad, el deseo de mis padres con respecto a mí era el mismo que el de cualquier padre adoptivo en la actualidad: ansiaban verme medrar y vivir a la altura de todo mi potencial. También deseaban esa intimidad paternofilial que asienta la base para el resto de las relaciones sanas en la vida. Ojalá hubiésemos sabido hace tiempo lo que he aprendido en los últimos años sobre la adopción y la pérdida.

Volviendo a la década de 1940, cuando fui adoptada, profesionales bienintencionados aconsejaban a los padres adoptivos que no hablaran sobre la adopción o las circunstancias en torno al nacimiento de su hijo o su familia biológica. Después de todo, «Los bebés no recuerdan—decían—. ¡No habléis de las diferencias relativas a la personalidad o el aspecto, sino centraos en las semejanzas!». A las madres biológicas se les transmitía el mismo mensaje: «Sigue con tu vida. Deja esto atrás y todo irá bien».

Francamente, es este tipo de asesoramiento, que a veces hasta se proporciona actualmente, el que hace que se me hiele la sangre, ya que es el semillero de la negación y ha demostrado ser incorrecto para mu-

chos miles de niños adoptados y sus familias, a las que nunca se permitió enfrentarse a sus pérdidas ocultas y pasar el duelo por ellas. James Gritter, supervisor de bienestar de la infancia y profesional de la adopción abierta explica en su libro, lleno de esperanza, *The spirit of open adoption*: «Debemos tener cuidado para no esterilizar, sentimentalizar o incluso embellecer el dolor de la adopción: es, verdaderamente, una cosa realmente desdichada e intensamente personal. Es interior. El dolor de la adopción no es algo que le *sucede* a una persona, sino que *es* la persona. Como el dolor es tan primario, es prácticamente imposible de describir».

Por supuesto, no todas las personas adoptadas experimentan su pérdida de la misma forma o al mismo nivel, al igual que no todos los niños maltratados responden de la misma forma frente a sus heridas. Un adulto de treinta y pocos años que había sido adoptado me dijo: «Después de que mi mujer y yo tuviésemos a nuestro primer hijo, mis padres adoptivos me proporcionaron la poca información de la que disponían sobre mi familia biológica y me dijeron que me apoyarían si quería conocer mi historia o buscar a mis familiares biológicos. No estoy seguro de por qué podrían siquiera pensar que fuera a estar interesado. No lo estoy. Siempre me he sentido bien con respecto al hecho de ser adoptado, y mis padres son mis padres. No siento ninguna gran necesidad de saber nada más de lo que ya sé sobre mi pasado, y no soy consciente de ningún problema relacionado con la adopción con el que tenga que lidiar».

Aunque la perspectiva de este hombre con respecto a su adopción no es infrecuente, la mayoría de las personas adoptadas se tropiezan con sentimientos ambivalentes o dolorosos sobre la adopción en algún momento de su vida. Los psicólogos se refieren a los pensamientos y sentimientos que muchos adoptados sienten como «disonancia cognitiva», y los expertos en el campo de las adopciones lo llaman «desconcierto genealógico».

Los verdaderos expertos (los propios adoptados) lo expresan en unos términos mucho más prácticos:

- «Hay un vago sentimiento en mi interior de que algo no encaja».
- «Parece como si me faltara una parte de mí».

- «Es una batalla intangible entre el corazón y el alma».
- «He pasado toda mi vida vagando y nunca me he sentido estable».
- «Busco respuestas que nunca estoy seguro de que vaya a poder encontrar».
- «Observo la vida a través de la lente del rechazo, esperándolo en todo momento».

### ¿Qué sucede cuando no se hace un duelo de la pérdida?

Cuando no se reconoce, se verbaliza y se hace el duelo por la pérdida relacionada con la adopción, todos los miembros de la familia sufren. A veces, la comunicación entre el padre y el hijo se vuelve muy superficial: «Pareces muy callado hoy [el día del cumpleaños del hijo]. ¿En qué estás pensando?». «Oh, en nada», contesta el hijo, cuando todo el tiempo se está preguntando si su madre biológica está pensando en él. O puede que el hijo actúe de formas muy distintas, como me sucedió a mí. Una madre adoptiva, cuya hija ha estado comportándose mal durante tres años, se lamentaba hace poco: «La quiero mucho y tengo la esperanza de que se recupere, pero esto ha pasado factura a mi salud». Algunos padres pierden la esperanza y llegan a la conclusión de que, después de todo, no estaban hechos para criar hijos. Entonces, el hijo adoptado llega a la conclusión de que su mayor miedo se ha convertido en realidad: «Soy muy difícil de soportar y por lo tanto merezco ser rechazado».

En la naturaleza se da la misma dinámica. Cuando un injerto fracasa, el punto de unión se ve debilitado. El fracaso puede ponerse de manifiesto de inmediato o puede que no se perciba durante años. Lee las palabras de Connie, una madre adoptiva, mientras explica la experiencia de su familia:

*Tengo una hija adoptiva de quince años que llegó nuestro hogar cuando tenía diez semanas. Era una bebé maravillosa y no podría haber sido más amada o aceptada por su familia adoptiva o todos sus parientes adoptivos.*

*Sin embargo, cuando empezó séptimo curso, con trece años, sufrió una depresión y empezó a abusar de fármacos sin receta para intentar perder peso. Intentó suicidarse y estuvo ingresada en el ala para adolescentes de nuestro hospital local durante dos semanas. Trataron su depresión, tendencias suicidas, anorexia nerviosa, baja autoestima, estilo de vida peligroso y muchos otros problemas. Todo esto le ha sucedido a una muchacha que obtenía unas calificaciones excelentes en todas las asignaturas en primaria y que estaba implicada en los deportes, la música, el baile y tenía muchos amigos agradables.*

*Tenemos dos hijas biológicas y esta crisis ha pasado factura a nuestra familia y nuestro matrimonio. Sentimos que no podemos sobrellevar durante mucho más tiempo que viva en nuestro hogar, pero enviarla «lejos» implicaría otro rechazo como el que recibió de sus padres biológicos cuando era un bebé. Si conoces de algún grupo de apoyo, terapeuta o programa especialmente centrado en problemas relacionados con la adopción como el nuestro, ponte, POR FAVOR, en contacto con nosotros lo antes posible. Gracias por tu ayuda con esta situación devastadora.*

Otra razón por la cual no se pasa el duelo por la pérdida relacionada con la adopción es que el hijo adoptado puede parecer estar «bien» externamente. Sin embargo, si hablas con muchos niños adoptados, te confirmarán el hecho de que han construido unos muros altos a su alrededor para mantener a raya a los demás: muros de perfeccionismo, logros y autosuficiencia. Suelen resistirse a lo que más quieren y necesitan.

### **Por qué los hijos adoptados no hablan**

Si la pérdida relacionada con la adopción por la que no se ha hecho duelo hace sentir tanta aflicción, ¿entonces por qué no hablan sobre ello los niños adoptados? Se debe, en una palabra, al TERROR. La mayoría están aterrorizados por el rechazo. Su razonamiento es el siguiente: «Si permito que alguien vea lo necesitado y dolido que estoy

en mi interior, puede que también me rechace, y entonces ¿dónde me encontraría? No tendría a nadie».

Apuesto que estás diciendo: «¡Pero yo nunca haría eso! Mi hijo es muy valioso para mí. Lo último que haría sería rechazarle». Sin embargo, si quieres desarrollar una sensibilidad a las necesidades no expresadas de tu hijo adoptado, debes comprender que algo sucedió mucho antes de que conocieras a tu querido hijo que cambió por siempre su forma de ver el mundo. Incluso aunque su plan de adopción se hubiera creado y llevado a cabo de la forma más cariñosa posible, e incluso aunque hubieras estado ahí cuando nació, la renuncia por parte de su madre biológica y su separación de ella casi siempre se traduce en forma de rechazo y pérdida para tu hijo. Como resultado de ello, probablemente razone: «Puede que ellos también me rechacen».

Un niño adoptado, ahora en su madurez, y que tenía unas relaciones sanas tanto con su familia biológica como con la adoptiva, y que había pasado por una terapia individual para trabajar los asuntos relacionados con la adopción, reflexionaba: «Me di cuenta de que había un pequeño bebé en mi interior que había perdido a su mamá. Me sentí muy triste. Lloré incontrolablemente».

Muchas personas adoptadas, independientemente de lo positivo que fuera su hogar adoptivo, viven con este miedo no expresado al rechazo. Quizás estés pensando: «Pero siempre he animado a mi hijo a hablar sobre su nacimiento y su adopción». Escuché a una madre adoptiva pronunciar estas mismas palabras en un grupo de apoyo relacionado con las adopciones hace algunos meses; pero cuando, casualmente, le mencionó su madre biológica a su hija, la niña de siete años preguntó tímidamente: «¿Es adecuado hablar de eso?». Date cuenta de que esta madre adoptiva era el no va más entre las madres adoptivas: estaba dedicada en cuerpo y alma a su hija y había leído todos los libros más novedosos sobre la adopción, pero pese a ello la pregunta de su hija la sorprendió.

Éste es un buen ejemplo de que los niños adoptados no sólo necesitan que les den permiso para hablar acerca de sus sentimientos incómodos, sino que además deben ser invitados y animados abiertamente a hacerlo. Ésta es una de las veinte cosas sobre las que trataremos en mayor detalle más adelante en este libro.

Otra razón por la cual las personas adoptadas no hablan es porque el dolor que acompaña a la pérdida es ilusorio, sutil y difícil de expresar con palabras. La afamada psicoanalista infantil Selma Fraiberg dijo en una ocasión en *Every child's birthright*:

*¿Puede un bebé de menos de un año «recordar» la traumática separación de sus padres biológicos? No, probablemente no recordará estos sucesos en forma de una serie de imágenes que se pueden rememorar. Lo que se recuerda o conserva es la ansiedad, un tipo de terror primitivo que regresa más adelante en la vida en forma de oleadas. La pérdida y el peligro de la pérdida del amor se convierten en temas recurrentes o patrones de vida. Lo que se conserva puede que sean unos profundos cambios de humor o depresión más adelante en la vida, el recuerdo somático de la primera pérdida trágica, que regresa desde el pasado olvidado incluso, irónicamente, en momentos de placer y éxito. Lo que se conserva es la violación de la confianza, del mundo ordenado de la infancia en el que se dedica a la gente amor, protección y la continuidad de la experiencia. El destino arbitrario que rompió los primeros vínculos humanos puede que dañe o rompa esa confianza, por lo que cuando se dé amor de nuevo, puede que no se devuelva libremente. Y, por último, lo que es posible que se conserve es una herida en la personalidad embrionaria en el primer año de vida, que puede que tenga efectos profundos sobre el desarrollo posterior.*

La falsa culpabilidad es otro muro que levantan los adoptados. La falsa culpabilidad es la emoción que experimentamos cuando sucede algo doloroso sobre lo que no teníamos control, pero por lo que nos sentimos responsables. Los hijos de parejas divorciadas la sienten, una viuda que visita la tumba de su difunto esposo la siente y las personas adoptadas de todas las edades la sienten. Muchos adoptados sienten falsa culpabilidad por la dolorosa pérdida de su familia biológica, sobre la cual no tenían ningún control. Frecuentemente se sienten culpables simplemente por estar vivos, y se avergüenzan cuando oyen las palabras «ilegítimo» o «bastardo».

He oído a adultos que fueron adoptados decir: «Siempre siento como si tuviese que devolver algo bueno que alguien haya hecho por mí. Nunca puedo simplemente recibir». Un hombre dijo: «Yo era como el perfecto huésped de un hotel en mi hogar de adopción. Incluso me hacía la cama y doblaba las toallas».

## Hay esperanza

Está claro que un injerto sano no siempre es fácil de conseguir en las familias adoptivas. Tampoco es espontáneo ni natural. Es más bien una obra de amor sacrificado y compromiso que se da siempre que un padre (o terapeuta) observa un comportamiento sintomático de una pérdida relacionada con la adopción no resuelta, comprende las necesidades y los sentimientos no verbalizados enmascarados por los síntomas e implica compasivamente al niño en una conversación que fomenta la identificación y la verbalización de los sentimientos y las necesidades. Aquí empieza la sanación. Aquí los delicados tejidos de los padres y la rama cortada se unen para formar un vínculo duradero e íntimo que servirá como modelo para futuras relaciones sanas.

Al hacer un injerto, a veces un problema de incompatibilidad se puede resolver mediante el injerto de un tercer elemento entre la planta madre y el vástago: un elemento que se sepa que resulta aceptable para ambos. En el caso de la adopción, los problemas de apego suelen resolverse mediante la intervención de un especialista en vínculos afectivos y apego: un profesional con unos profundos conocimientos, formación y experiencia.

La pérdida relacionada con la adopción no resuelta no es una montaña inconquistable. Los adoptados, independientemente de su edad, pueden aprender cómo conectar emocionalmente con otros y asentar unas relaciones sanas. Cuando comprendas los retos que puede que estén por venir y cómo enfrentarte exitosamente a esos obstáculos con tu hijo adoptivo, tendrás todos los motivos para esperar tener un hijo y una familia hermosos y que medren.



## 2



# Entrando en el mundo de tu hijo

Por fin llega el día de la adopción, el día para el que en ocasiones parecía que faltaba una eternidad. El estudio en casa ha acabado. Los «¿y si...?» ya han quedado atrás. A partir de ahora todo irá viento en popa.

La madre biológica firma, entre lágrimas, los papeles de la adopción mientras la enfermera viste a la bebé con la ropa que le compraste. Tus familiares se reúnen en tu hogar, esperando tu vuelta a casa. Se prepara una comida. El ambiente es festivo. La gente habla en voz alta y alegre.

Se ven *flashes* de cámaras y se graban vídeos mientras traes a tu bebé a su nuevo hogar para que todos la vean. «¡Qué guapa es!» dicen uno tras otro. Los abuelos son los primeros en cogerla entre sus brazos, y luego van las tías, los tíos y los primos. La bebé descansa tranquila en los brazos de cada una de las personas, aparentemente ajena a todo lo que está sucediendo a su alrededor. Sin embargo, nadie sabe que debajo de este vestidito blanco nuevo hay un diminuto corazón afligido..., un corazón que se pregunta dónde está su mamá. Su olor. El sonido de su voz. El latido de su corazón. Su cuerpo. *¿A dónde se ha ido?*

Así es la pérdida primaria que tu bebé adoptada experimenta el día que viene a vivir contigo. Antes de que siquiera la tuvieses entre tus brazos, perdió a su madre biológica y a todo lo que ella representa. Es un golpe demoledor que afectará a su vida para siempre. Se puede asemejar a un niño pequeño que perdiese a ambos progenitores en un accidente de tráfico, excepto porque en este caso no se pasa página. No

hay un funeral. No hay un duelo reconocido. Cuán diferente es la realidad emocional de la bebé de lo que está sucediendo a su alrededor. Ella está afligida mientras que los demás están de celebración. Ella está herida y los demás no son conscientes de ello. Ella necesita consuelo y apoyo y los demás están de fiesta.

Es duro oír estas palabras, especialmente para los padres adoptivos, que no quieren nada más que lo mejor para su hijo. Saber que tu hijo ha experimentado un golpe así antes de que se diese la adopción puede provocar sentimientos de impotencia y hacer que huyas de la realidad de tu hijo en lugar de ayudarlo a lidiar con ella.

El asunto de la pérdida experimentada por el niño adoptado suele resultar incómodo para los padres y para los profesionales de la salud mental, porque la profundidad del dolor que siente una persona adoptada puede ser apabullante.

Eileen Simpson, autora de *Orphans*, describe muy bien este miedo de entrar en el dolor de otra persona: «Los huérfanos no proporcionan ninguna diversión. No lloran, gritan, chillan ni se comportan de forma estrafalaria. En lugar de ello, observan a las visitas en un silencio escrutador. Era la falta de voluntad de mirar en el interior de esos ojos y leer su mensaje lo que mantenía a la gente alejada. Era el miedo de verse arrastrado por unas cuerdas invisibles hacia una telaraña de tristeza».

Entrar en el mundo emocional de tu hijo adoptivo puede parecer intimidante si no estás seguro de cómo lidiar con lo que encontrarás ahí. La segunda parte de este libro está dedicada a proporcionarte una preparación práctica para interactuar con la realidad de tu hijo de forma eficaz y para ayudarlo a hacer el duelo por sus pérdidas ocultas de forma exitosa. Pero primero echemos un vistazo más detenido a la experiencia de la adopción a través de los ojos de tu hijo.

## La experiencia prenatal

Un concepto clave a recordar es que la percepción de tu hijo con respecto a la adopción empezó no en el momento de su nacimiento, ni el día de su adopción, sino durante sus primeros nueve meses de vida en

el vientre de su madre biológica. Aquí es donde la personalidad fundamental de tu hijo se entretejió misteriosamente.

Escucha las sorprendentes palabras del doctor Thomas Verny y de John Kelly en su libro *La vida secreta del niño antes de nacer*: «Muchos estudios coinciden en que el bebé en el útero materno oye, saborea, siente y aprende, y que lo que, por consiguiente, experimenta empieza a moldear sus actitudes y expectativas de sí mismo. Puede percibir y reaccionar no sólo a grandes emociones indiferenciadas en su madre como el amor y el odio, sino también a las emociones matizadas, como la ambivalencia y la ambigüedad».

Puede que estés diciendo: «¡Esto me queda un poco lejos!». Ésas fueron las palabras de Ellen, una madre adoptiva, cuando escuchó al doctor Verny decir en una cinta que un bebé adoptado de tres días de vida es un bebé que está pasando un duelo. Pero entonces le preguntó a su hijo de siete años, que fue adoptado con tres días de vida, cuáles fueron sus percepciones el día de su adopción. Su respuesta fue sorprendente: «No sabía quiénes erais ninguno de vosotros. Ni siquiera sabía vuestros nombres. ¡Estaba muy asustado!».

La primera parte de la narrativa de la vida de tu hijo empieza en el útero y genera una lente emocional a través de la cual interpreta la vida desde su nacimiento y en adelante. Aunque muchas madres biológicas quieren al hijo que llevan en su interior, pese a tener que escoger la adopción, otras rechazan a su hijo y contribuyen al dolor con el que carga en su vida fuera del vientre de su madre. Como la mayoría de las adopciones de niños son resultado de embarazos no deseados, existe la posibilidad de que el constante desasosiego emocional de la madre biológica tenga un impacto negativo sobre el bebé. Si la madre escoge el camino de la autoprotección, desconectándose emocionalmente de su bebé, el niño percibirá este rechazo y puede que ésta sea la lente a través de la cual verá la vida.

El doctor Verny dice: «Lo que una mujer piense de su hijo supone una diferencia muy importante. Sus pensamientos (su amor, rechazo o ambivalencia) empiezan a definir su vida emocional. Lo que ella genera no son rasgos específicos como la extroversión o la agresividad optimista. Éstas son palabras esencialmente adultas con significados adultos, demasiado específicos, demasiado finamente sintonizados co-

mo para que se puedan aplicar a la mente de un bebé nonato de seis meses. Lo que se está formando son tendencias más amplias, más profundamente arraigadas, como la sensación de seguridad o el sentimiento de autoestima».

Rebecca, una quinceañera que había sido adoptada, describe su trauma: «Cuando estaba en el útero, estaba desatendida, abandonada y era rechazada [...] incluso antes de nacer. Mi madre biológica tenía sólo dieciocho años en esa época, no estaba casada y se encontraba sola en otro país. Nací con el síndrome de rechazo intrauterino. No respondía al tacto o las emociones y me forzaron, literalmente, a beber leche. Tanto mis padres adoptivos como mi hermano y mi hermana lo hicieron lo mejor posible para proporcionarme amor, pero, pese a ello, no respondía a él».

Creo que uno de los actos de amor más sacrificados que los padres adoptivos pueden llevar a cabo es renunciar a sus ideas preconcebidas y sus agendas sobre cuáles «deberían» ser los puntos de vista de su hijo y estar abiertos a escuchar las emociones y los pensamientos discrepantes que su retoño suele experimentar.

Escucha las palabras de Susan Fisher (médico) y Mary Watkins (doctorada), madres adoptivas y autoras del esclarecedor y práctico libro *Talking with young children about adoption*: «Mi deseo siempre ha sido que mis hijos se sientan normales, que sintieran que todas sus preguntas sobre su adopción se han resuelto, y que experimenten ser nuestros hijos como algo maravilloso y natural. Y así, al explicar las historias (de su adopción y nacimiento) que, por supuesto, suelen revelar el doloroso conflicto que representa para ellos ser adoptados (y esto es una realidad independientemente de cuál sea mi deseo) tengo, por supuesto, que enfrentarme a la brecha que hay entre mi deseo y mi realidad. Me parece, mientras escribo esto, que Teddy y Anna *suelen* enfrentarse a esta fisura. Ellos (y todos) necesitamos ser conscientes y seguir intentando encontrar las palabras para definir esta brecha mientras permanecemos en la realidad de que ésta es, en efecto, nuestra familia».

Puede que estés pensando «De acuerdo. ¡Estoy contigo! Estoy dispuesto a apartar mis convicciones a un lado y a ser consciente de que la percepción de mi hijo sobre la adopción puede que sea muy distinta a la mía. Pero ¿cómo accedo a su mundo?».

## Cómo acceder

En primer lugar, aquí tenemos siete formas infalibles para *perderse* el acceso y, por lo tanto, desperdiciar la oportunidad de ayudar a tu hijo a resolver con éxito sus pérdidas ocultas.

- Evita el tema de la adopción durante tanto tiempo como puedas. Ten la esperanza de que tu hijo o hija nunca pregunte sobre su pasado.
- Niega las diferencias entre tu hijo adoptivo y tu familia biológica. «Eres igual que nosotros» o «Te pareces a tu padre» son ejemplos excelentes.
- Corrige cualquier expresión de emociones incómodas sobre la adopción acentuando lo positivo: «Da gracias por lo que tienes» o «Tienes mucha suerte de ser adoptado. Deberías dar gracias».
- Finge que la vida de tu hijo empezó el día de su adopción. No menciones su nacimiento ni a su familia biológica: eso no hará sino molestarle a él y a ti.
- Fuerza una norma sobreentendida de «no hablar» mediante tu lenguaje corporal. Unos labios temblorosos o una mandíbula tensa dicen mucho.
- Asegúrate de ofenderte si tu hijo usa palabras como «padres verdaderos». Interpretálas como un rechazo hacia ti en lugar de como una expresión inocente producto de la curiosidad de tu hijo y de su duelo no resuelto.
- Fomenta una vergüenza silenciosa relacionada con la necesidad de tu hijo de buscar a su familia biológica. Di: «¿Por qué no dejas las cosas como están?» o «Lo pasado, pasado está».

Para entrar con éxito en el mundo de tu hijo deberás probar, en lugar de con lo anterior, con varios enfoques más valientes. Hablaremos mucho más acerca de ellos en la segunda parte de este libro.

- Reconoce la realidad de la adopción, si puedes desde el primer día. Al ponerle los pañales a tu bebé o acurrucar a tu hijo ya más crecido entre tus brazos, emplea el lenguaje de la adopción: «Estoy tan contento de que te adoptáramos. Estoy tan contento de

que seas nuestro». De esta forma, el asunto se convierte en algo familiar, en lugar de negarlo.

- Inicia la conversación sobre las percepciones de tu hijo previas a su adopción: «¿Te preguntas alguna vez sobre tu madre biológica? ¿Te preguntas alguna vez si te pareces a ella? Yo a veces me pregunto acerca de eso». O si has adoptado a un hijo mayor que ha pasado parte de su vida con su familia biológica, podrías decir: «¿Cómo era la vida para ti con tu madre/padre biológico? Siempre que quieras compartir tus recuerdos con nosotros, estaremos dispuestos a escucharte».
- Reconoce el hecho de que tu familia se ha visto cambiada por la adopción y tiene unos retos especiales. La definición de «validar» o «reconocer» que aparece en el diccionario arroja mucha luz sobre lo que tu hijo necesita: «corroborar, confirmar, hacer válido, autenticar, dar aprobación oficial a algo». Una madre adoptiva que tiene cinco hijos dice que la adopción es un tema cotidiano para ella y sus retoños, ya que la adopción tiene un impacto en su vida diaria y no es simplemente un evento único.
- Genera un entorno seguro y sin críticas en el que tu hijo se sienta libre de expresar cualquier emoción, pensamiento o pregunta. Aprende a decirle a tu hijo: «Está bien que te sientas como te sientes. Cuéntame más sobre ello».
- Acepta las diferencias entre tu hijo adoptado y tu familia biológica: «Tu creatividad aporta una enorme dimensión añadida a nuestra familia. ¡Qué afortunados somos de tenerte!».
- Sé sensible a la posible necesidad no expresada de tu hijo por una conexión tangible con su pasado biológico. Una madre biológica a la que conozco le dio su hija un tesoro el día de su adopción: un recordatorio de que nunca será olvidada. En cada aniversario de la adopción de su hija, los padres adoptivos ingresaban un billete de un dólar en el banco, diciéndole a su hija que el dinero es un recordatorio del regalo de la vida que su madre biológica le dio.
- A medida que tu hijo crezca, respeta su necesidad de pensar en buscar o de volver a ponerse en contacto con su familia biológica algún día. Verbaliza tu apoyo. Incluso aunque tu hijo se unie-

ra a tu familia debido a problemas de maltratos o abandono en su hogar biológico, quizás necesite volver a ponerse en contacto con su primera familia para resolver traumas pasados. Confía en los instintos de tu hijo con respecto a lo que necesita al tiempo que le proporcionas seguridad y estabilidad independientemente del resultado de su viaje hacia su pasado.

## La franqueza en la adopción

Los enfoques sobre los que acabas de leer quizás te parezcan extraños. Quizás te sientas a la defensiva o airado: «De ninguna manera voy a querer sacar el tema de la familia biológica de mi hijo. Esto no sería sino una invitación al trastorno y el caos en nuestra familia». Permíteme aclarar lo que estoy sugiriendo mediante la diferenciación de los tipos de adopción que existen en la actualidad.

Las adopciones cerradas son las organizadas por un intermediario, como un abogado o una agencia de adopción. No hay un contacto directo entre los padres biológicos y los adoptivos. Los registros de adopción son secretos y el hijo adoptado sólo dispone de información anonimizada, por si se diera el caso de que la solicitase en el juzgado de la región en la que nació. A los padres adoptivos se les entrega un certificado de nacimiento modificado en el que aparecen sus nombres inscritos en lugar del de los padres biológicos. Todos los implicados se ven instados, por profesionales de la adopción bienintencionados, la familia o los amigos, a «dejar el pasado atrás» y a seguir con su vida.

Las adopciones *semicerradas* se dan cuando hay un intermediario, pero también un flujo de información limitado entre los padres biológicos y los adoptivos. La madre biológica redacta una lista de cosas de lo que desea en una posible pareja adoptiva, y los padres adoptivos escriben una carta en la que se describen, y la madre adoptiva toma la decisión sobre quiénes serán los padres. La relación entre los padres biológicos y los adoptivos puede continuar, pero sólo de forma anónima a través del intermediario. Puede que la madre biológica solicite fotografías a medida que el niño crece, pero su cesión queda al completo criterio de los padres adoptivos. La familia biológica puede en-

viar regalos al niño mediante el intermediario, pero, una vez más, su aceptación se deja al criterio de la familia adoptiva. Los registros de adopción del niño son secretos y sólo se dispone de información anonimizada. No hay estadísticas formales sobre este tipo de adopciones, pero muchos profesionales de las adopciones creen que en la actualidad éste es el tipo predominante de adopción en Estados Unidos.

La adopción *abierta* reconoce que tanto los padres biológicos como los adoptivos pueden hacer una contribución importante y vital en el desarrollo del niño. Este tipo de adopción genera y fomenta una relación continua entre los padres biológicos y los adoptivos por el bien del niño. Su relación suele parecerse a la de una familia mixta, en la que ambas comparten el papel de aportar lo mejor que pueden ofrecer en la vida al niño, proporcionando así una doble base sobre la que el hijo adoptado puede construir su vida.

Comprende que no estoy haciendo proselitismo sobre una forma de adopción por encima de otra. Sé lo complejos que son los problemas para cada familia adoptiva, y la adopción abierta es frecuentemente imposible. Sin embargo, *sí* que defiendo la *franqueza* en la adopción. Por franqueza me refiero a que TODA la historia del niño se compartiera con él de forma honesta y sincera en el momento adecuado. No hay ninguna ocultación de información, sino que se proporciona sin reservas cuando el niño está preparado.

Una razón por la cual muchos padres adoptivos encuentran una franqueza así difícil y amedrentadora es porque han asumido algunas de las ideas negativas y estereotípicas de la sociedad sobre la adopción: mensajes que retratan a las madres biológicas como prostitutas, a los hijos adoptados como una mercancía con taras y a los padres adoptivos como un segundo plato. Además, muchas familias adoptivas han aceptado, inadvertidamente, la misma creencia basada en la vergüenza de que deberían ser, simplemente, familias formadas a partir del nacimiento natural. En algunos círculos, la simple mención de la pérdida relacionada con la adopción se considera un signo de ingratitud o falta de respeto.

El hecho de que las familias adoptivas no se formen debido al nacimiento no es algo malo ni vergonzante, como tampoco lo es admitir que esta verdad da una mala reputación a la institución de la adopción.



Mantener que la familia adoptiva es exactamente igual que otra familia es como decir que un árbol obtenido a partir de injertos es igual que cualquier otro árbol. ¡Sencillamente no es así! Las familias formadas mediante la adopción tienen su propio conjunto de retos además de su propia belleza singular.

Al hacer un injerto, las dos partes de la planta conservan sus identidades distintas. Los genes no se entremezclan. Las peras producidas en ramas injertadas en un membrillero quizás se hagan más grandes, pero seguirán teniendo el aspecto y el sabor de las peras. En la adopción, el adoptado también conserva una identidad biológica distinta. Una parte importante de su realidad emocional se forma mucho antes de que la familia adoptiva siquiera le ponga la vista encima. Estas diferencias no deben suponer una amenaza para la familia adoptiva, sino más bien un trampolín para celebrar la singular identidad e individualidad del adoptado.

Entrar en el mundo secreto de tu querido hijo conlleva inteligencia y sensibilidad. El resto de este libro está dedicado a aportarte el mejor conjunto de herramientas que conozco para ayudarte a *oír* las cosas que tu hijo quiere que sepas y luego *responderle* de formas que sanarán su corazón roto.