

Oficiul Român pentru Adopții

Extras din cartea

**DOUĂZECI DE LUCRURI PE CARE
COPIII ADOPTAȚI AR DORI CA PĂRINȚII LOR
ADOPTIVI SĂ LE ȘTIE**

de Sherrie Eldridge

Tradus în mai 2007 și distribuit gratuit de:
Oficiul Român pentru Adopții
Str. Muzeul Zambaccian, nr.29, sector 1, 011872 București, Romania
Tel. 021.2301351, fax. 021.2301320,
Webiste: www.adoptiiromania.ro
E-mail: secretariat@adoptiiromania.ro

Traducera și editarea acestui extras au fost finanțate prin proiectul Phare RO 2003/005-551.01.01.01, “Campanie Educațională pentru Drepturile Copilului”.

Extras din cartea **Twenty Things Adopted Kids Wish Their Adoptive Parents Knew** (ISBN 0-440-50838-X), de Sherrie Eldridge.

Drepturile asupra versiunii în limba română aparțin:
Oficiul Român pentru Adopții
Str. Muzeul Zambaccian, nr.29, sector 1, 011872 București, Romania
Tel. 021.2301351, fax. 021.2301320,
Webiste: www.adoptiiromania.ro
E-mail: secretariat@adoptiiromania.ro

ISBN: 978-973-0-06448-3

“Am suferit o mare pierdere înainte să fiu adoptat. Nu sunteți voi de vină.”

Este dureros să pătrunzi în suferința copilului tău. Este mult mai ușor să presupui că totul merge bine, mai ales dacă el nu prezintă nicio problemă evidentă. Însă toți copiii adoptați au fost răniți, pur și simplu deoarece au trecut printr-o dureroasă pierdere înainte de a intra în noua lor familie. Primul lucru pe care copilul vrea să îl știi este acesta: *Sunt un copil care suferă. Am venit la voi pentru că am pierdut ceva - nu e din cauza voastră, însă nici nu puteți șterge această pierdere.*

Învățați să înțelegeți suferința - a copilului vostru și a voastră înșivă

Povestea mea nu este deloc neobișnuită. Majoritatea părinților adoptivi, în loc să își ajute copilul să își plângă suferința și apoi să treacă mai departe, neagă trecutul lui și îi prezintă adopția ca pe un basm minunat. Pe post de buchete de flori și gesturi de compasiune, ei folosesc clișee romantice, care au un efect de sare pusă pe rană. „Ești un copil ales!” „Fii recunoscător că ai fost ales. Gândește-te la toți cei ce nu au fost.” Ce păcat, deoarece negarea pierderii și neputința copilului de a o plânge pot instaura o mare distanță între copii și părinți, în locul unei relații sănătoase, de apropiere.

Definiția din dicționar a cuvântului „romantic” este: „înclinare spre idealism, spre sensibilitate, spre visare, imaginație”¹. S-ar putea oare ca, fără să vă dați seama, în toți acești ani să fi fost niște romantici ai adopției? Dacă da, atunci este momentul să puneți capăt acestei situații și să începeți cruciada adevărului.

Plângând propriile voastre pierderi și confruntându-vă cu cele ale copilului, veți putea deschide o poartă prin care, trecând împreună, vă veți putea acorda trăirile cu cele ale copilului vostru, veți putea cunoaște nevoile nerostite ale lui și veți putea depăși împreună durerea. Este poarta ce se deschide spre intimitatea relației părinte-copil. După ce veți fi plâns propriile pierderi suferite, veți deveni „persoane de încredere” în fața

¹ N.T.(definiție acceptată în DEX)

copilului - persoane față de care el simte că își poate exprima orice trăire fără să se teamă că va fi condamnat sau judecat. Îi veți oferi un mediu în care va fi întâmpinat de o caldă acceptare, un mediu ce încurajează discuțiile despre trăirile copilului vostru și despre ce simte el legat de adopție. În această atmosferă de acceptare și iertare începe procesul de vindecare a pierderilor suferite prin adopție și care nu au nicio soluție. Tot aici apare și atașamentul. Adulții adoptați în copilărie pot găsi acest mediu cu ajutorul grupurilor de sprijin post-adopție și al terapeuților de încredere.

Cred că unul dintre motivele pentru care mulți părinți nu acceptă durerea copilului lor adoptat este chiar societatea în care trăim, condusă după principiul evitării oricărei suferințe. Doar la auzul cuvântului „durere” apare imediat reacția noastră „luptă-sau-fugi”. În definitiv, nu presupune oare suferința o nedreptate sau un eșec? O barieră în calea durerii noastre garantează la fericire?

Dl. Paul Brand, un renumit medic chirurg și specialist în lepră, afirmă în cartea sa, *Darul nedorit de nimeni*, că trebuie să învățăm care sunt sursa și scopul durerii. „În opinia actuală, durerea este inamicul, un invadator sinistru care trebuie alungat. Iar dacă produsul X înlătură durerea cu 30 de secunde mai repede, cu atât mai bine. Această abordare prezintă un defect major și foarte periculos: odată privită ca un inamic și nu ca un semnal de alarmă, durerea își pierde puterea sa educativă. Anihilarea durerii fără a-i analiza mesajul este ca și când am deconecta o alarmă pentru a nu mai primi vești rele”.

Avem nevoie, spune James Gritter în *Natura adopției deschise*, de o atitudine care să onoreze durerea, prin care să putem privi durerea ca pe un inamic îndrăgit ce înfrumusețează, și nu distruge. Așa cum un grăunte de nisip, ce induce o iritație, poate fi factorul catalizator al unei minunate perle produse de o scoică, la fel și durerea adopției poate deveni catalizatorul care să dea naștere unei perle de intimitate și căldură între părinții adoptivi și copii.

Un al doilea lucru de care au nevoie adopții este educația despre adopție și repercusiunile afective și de relaționare ale acestui proces. Ca lider al unui grup de sprijin pentru adoptați, văd cum această nevoie este împlinită în fiecare săptămână, cum adopții ajunși la vârstă adultă învață mai multe lucruri despre legăturile afective care ne unesc pe noi toți. Pe măsură ce se adâncesc în dezvăluiri, rușinea dispare. Vă puteți ajuta

copilul să înceapă cât mai repede să se cunoască pe sine însuși în acest mod.

Adopția trebuie să învețe să își accepte rănilor ca parte a existenței lor - un aspect ce nu poate fi schimbat și asupra căruia nu dețin niciun control, dar care nu trebuie să îi afecteze în viitor. Aceasta este una dintre provocările adopției care, odată acceptată, poate atrage după sine o importantă maturitate și dezvoltare emoțională a individului. Dr. Connie Dawson, ea însăși adoptată, terapeut specializat în probleme de atașament și pedagog în materie de adopții, spune: "Atunci când mi s-a spus că am suferit o pierdere ireparabilă, parcă mi s-a luat o greutate de pe umeri. Nu mi s-a spus niciodată în numeroasele ore de terapie la care am participat, că nu mai pot face absolut nimic. Sigur, puteam să ridic tot felul de ziduri, schele și poduri peste cele mai adânci abisuri ce nu puteau fi acoperite. Puteam să cauterizez marginile răni deschise, însă pur și simplu nu o puteam vindeca definitiv. Ea nu dispăre și nici nu trebuie să se transforme într-o ghiulea prinsă de picior. Nu trebuie să mă facă să simt că sunt datoare să mă scuz pentru ceea ce sunt. Și voi accepta faptul că această rană va continua să mă influențeze și să mă educe pentru tot restul vieții."

Un alt lucru de care adopția au nevoie este ca părinții lor adoptivi să lase deoparte falsele lor vinovații. Părinții care se simt vinovați nu pot lăsa jos scutul de protecție și nu pot pătrunde în durerea nevindecată a copilului lor, resimțită din cauza pierderii pe care nici părintele, dar nici copilul, nu au putut-o evita.

Este normal ca părinții adoptivi să se confrunte cu sentimentul de vină atunci când află despre rănilor copilului lor. Părinții au tendința de a căuta tot felul de modalități prin care să evite traumele copiilor, rostind de cele mai multe ori „Dacă...”

- „Dacă aș fi fost prezent la nașterea copilului meu”;
- „Dacă i-aș fi cunoscut mama naturală mai devreme și aș fi putut-o îngriji”;
- „Dacă aș fi știut mai multe despre adopție și aș fi știut cum să procedez”.

Orice explicație, chiar și cu riscul de a se simți vinovați pentru suferința produsă, poate ajuta părinții adoptivi să depășească sentimentul disperării și al neputinței pe care îl încearcă văzând suferința copilului. Cynthia Monahan, în *Copiii și trauma*, spune „Dacă părintele poate găsi o

cale prin care să înțeleagă că trauma a apărut din propria sa greșeală, atunci este posibil să se creadă că se pot evita traumele viitoare. Vina ne dă o putere deosebită, deși iluzorie, de a ne înfrânge neputința”. Raționamentele greșite ca acesta, dacă nu sunt recunoscute și îndreptate, reprezintă începutul falsei vinovății și afectează relația de atașament dintre părinți și copii.

Cel mai important lucru de care adoptații au nevoie este libertatea de a-și exprima propriile sentimente contradictorii fără a le fi teamă că vor fi judecați. Acesta este pasul decisiv spre vindecare, pasul ce promite eliberarea. Dr. Arthur Janov, psiholog și autor al lucrării *Noul țipăt original*, spune: „Copii fiind, avem nevoie să ne exprimăm sentimentele față de părinți. Dacă părinții sunt indiferenți, ne simțim răniți. Dacă ne interzic accesele de furie, ne rănesc. Nu mai putem fi noi înșine și nu mai putem fi naturali. Ca urmare, ființa noastră este denaturată, iar asta produce durere. Dacă nu permitem brațului să se miște natural, dacă îl imobilizăm, ne va dura. Dacă nu permitem afectelor să se desfășoare natural, ajungem la același rezultat. Nevoia de a ne exprima trăirile este la fel de fiziologică ca și senzația de foame”.

Adoptații au nevoie de un loc sigur unde să își împărtășească sentimentele pe care le încearcă despre adopție, unde să se simtă protejați și iubiți necondiționat, indiferent de ce rostesc. Ca părinte, puteți învăța cum să creați acest mediu sigur în propriul vostru cămin, astfel încât copilul vostru să fie liber să își exprime durerea și sentimentele contradictorii despre adopția sa.

Pe măsură ce învățați să vă ascultați copilul și să răspundeți la pierderea suferită de acesta înainte de adopție, vă veți elibera voi înșivă de barierele defensive, de propria vină și de o prea mare grijă și protecție, ce vă pot ține la distanță de copilul vostru. Veți fi, astfel, pregătiți să ascultați ce are el de spus în continuare.

„Trebuie să mi se spună că am nevoi speciale în urma pierderii suferite prin adopție, nevoi de care să nu îmi fie rușine.”

Conceptul de nevoi speciale

Nu voi uita niciodată locul pe care momentul în care am început să îmi identific propriile mele nevoi speciale îl ocupă în acest proces. Această descoperire se aseamănă cu deschiderea ușii unei colivii pentru a da drumul păsării dinăuntru, sau cu eliberarea unui prizonier din celula întunecată în care a fost ținut mult timp. A fost cheia ce mi-a descătușat auto-acceptarea și m-a eliberat de o rușine ce mă deforma.

Cu teama că atârnam de o creangă, psihologic vorbind, și că, probabil, eram singura care simțea acest lucru, am început să caut în literatura despre adopție confirmarea credinței mele că adoptații au nevoi speciale. Spre disperarea mea, nu exista nicio lucrare pe această temă.

Singurul sprijin pe care l-am putut găsi a venit din partea terapeutilor Holly Van Gulden și Lisa M. Bartels-Rabb, care scriau în cartea *Părinți adevărați, copii adevărați: a fi părintele unui copil adoptat*, că „deși termenul ‚copii cu nevoi speciale’ este folosit într-un mod foarte specific în adopție, noi considerăm că toți copiii adoptați au nevoi speciale - nevoi pe care copiii crescuți de părinții lor naturali nu le au”.

În febra căutărilor mele, o carte intitulată *Copilul neînțeleș*, de dr. Larry B. Silver, mi-a atras atenția. În definitiv, ca și copil adoptat, m-am simțit neînțeleasă în trecut, iar ceilalți adoptați din grup își exprimaseră aceleași trăiri. Speram ca Silver să aibă și un capitol despre adopție.

În timp ce răsfoiam cartea, am dat peste o definiție pe care autorul o folosea pentru copiii cu dificultăți de învățare. Spunea „Tânărul cu dificultăți de învățare are abilități crescute sau de nivel mediu în anumite domenii, la fel ca oricine. Cu toate acestea, abilitățile sale de învățare sunt reduse în domenii vaste sau diferite în comparație cu majoritatea oamenilor”.

Categoric, copilul adoptat are abilități crescute sau de nivel mediu în anumite domenii, la fel ca oricine, mi-am spus. Această parte a definiției se potrivea. Și, cu siguranță, la copilul adoptat abilitățile afective sunt reduse în anumite domenii, destul de vaste sau chiar diferite în comparație cu majoritatea oamenilor. Și partea

asta se potrivea, în cazul celor ce aveau de rezolvat problema a două perechi de părinți și a unei duble identități? Cine este mai vulnerabil în fața fricii de a suferi încă o pierdere, decât un adoptat care a trecut deja printr-o pierdere de nemăsurat?

Această definiție mi-a oferit un punct de pornire pentru a-mi putea înțelege nevoile mele speciale și felul în care mi-au marcat ele viața în ultimii cincizeci și trei de ani.

Toți adoptații au nevoi speciale?

În acest moment al discuției este posibil să simțiți nevoia de a vă apăra copilul. *Copilul meu nu are aceste trăiri despre care vorbiți. Nu se va simți oare copilul meu etichetat și judecat dacă îi spun că are nevoi speciale ce provin din pierderea suferită prin adopție? Pare ceva crud și contrar propriilor sale interese.*

Vă rog să îmi permiteți să vă asigur exact de contrariul acestei situații. Este un paradox, deoarece conceptul de nevoi speciale atrage nevoia de consolare și de a fi înțeles. Este ca un balsam pus pe rană. Mulți dintre adoptați încearcă să se convingă pe ei înșiși și pe alții că nu au nevoi speciale. Sunt niște adevărați maestri care reușesc să păstreze acel loc vulnerabil bine închis și ascuns în ei înșiși. Cu toate acestea, sub această suprafață de multe ori se ascunde depresia. Furia. Consternarea. Confuzia identității. Teama de pierdere. Rușinea. Lipsa orientării. Lipsa vigoriei emoționale. Un nivel scăzut de rezistență la stres. Anxietatea difuză.

Care sunt nevoile speciale ale copiilor adoptați? În continuare veți găsi o listă pe care am întocmit-o din proprie experiență, în urma cercetărilor și relatărilor unor adulți adoptați, care povestesc cum a fost pentru ei să crească în ipostaza de adoptați.

Nevoile speciale ale copiilor adoptați

Vă rog să nu uitați, pe măsură ce parcurgeți lista, că aceasta este practic un impuls care să vă împingă să vă întocmiți propria listă, întrucât fiecare adoptat este unic. Studiați-vă copilul, puneți-vă în locul lui, observați-l în timp ce interacționează cu alții. Toate aceste activități vă vor ajuta să întocmiți lista nevoilor speciale ale propriului vostru copil.

Nevoi afective:

- Am nevoie de ajutor pentru a-mi recunoaște pierderea suferită prin adopție și să o pot plânge.
- Am nevoie să fiu asigurat că decizia părinților mei naturali de a nu mă crește nu a fost motivată de vreun defect de-al meu.
- Am nevoie, pentru a putea învăța să îmi înfrunt temerile față de respingere, să învăț că absența nu înseamnă abandon, iar o ușă închisă nu înseamnă că am făcut ceva greșit.
- Am nevoie de permisiunea de a-mi exprima toate sentimentele și fanteziile pe care le încerc în legătură cu adopția.

Nevoi educaționale:

- Am nevoie să fiu învățat că adopția este minunată, dar și dureroasă, și că atrage diverse provocări pe întreg parcursul vieții tuturor celor implicați.
- Am nevoie să cunosc mai întâi povestea adopției mele, apoi povestea nașterii mele și a familiei mele naturale.
- Am nevoie să învăț care sunt modurile sănătoase în care îmi pot satisface nevoile mele speciale.
- Am nevoie să fiu pregătit pentru lucruri dureroase pe care ceilalți le pot spune despre adopție și despre faptul că sunt un adoptat.

Nevoi de validare:

- Am nevoie de validarea dublei mele moșteniri (biologice și adoptivă).
- Am nevoie să fiu asigurat în repetate rânduri că sunt binevenit și capabil.
- Am nevoie ca părinții mei adoptivi să îmi reamintească deseori că diferențele mele biologice îi încântă și că apreciază contribuția unică a familiei mele biologice, prin mine, la familia noastră.

Nevoi de îngrijire părintească:

- Am nevoie de părinți care se pricep să îmi îndeplinească necesitățile mele afective, astfel încât să pot crește lângă niște modele sănătoase și să fiu liber să mă concentrez pe propria mea dezvoltare, și nu având grijă de ei.
- Am nevoie de părinți care sunt gata să dea deoparte ideile preconceptuate despre adopție și să cunoască atât realitățile adopției, cât și nevoile speciale cu care se confruntă familiile adoptive.
- Am nevoie să îmi aud părinții exprimându-și liber propriile sentimente despre infertilitate și adopție, astfel formându-se o legătură intimă între noi.
- Am nevoie ca părinții mei adoptivi și cei naturali să nu fie în competiție. Altfel, mă voi confrunta în permanență cu problema loialității.

Nevoi de relaționare:

- Am nevoie să fiu prieten cu alți adoptați.
- Am nevoie să mi se spună că vine un moment în care mă voi gândi să îmi caut familia naturală și un moment în care voi renunța la aceste căutări.
- Am nevoie să mi se repete că, dacă am fost respins de familia naturală, respingerea a fost pur simptomatică din cauza unei disfuncționalități a lor, și nu din partea mea.

Nevoi spirituale:

- Am nevoie să mi se spună că povestea vieții mele a început înainte să mă nasc, iar viața mea nu este o greșală.
- Am nevoie să mi se spună că în această lume răsturnată, familiile iubitoare se formează prin adopție, la fel ca și prin naștere.

- Am nevoie să mi se spună că am o valoare intrinsecă, imuabilă ca și ființa omenească.
- Am nevoie să accept faptul că unele dintre întrebările referitoare la adopția mea vor rămâne neelucidate pe tot restul vieții.

Cea mai mare provocare cu care se confruntă un părinte este ca, mai întâi de toate, să identifice nevoia specială ce a intervenit și apoi să își ajute copilul să o exprime în cuvinte. Acest lucru îi dă sentimentul de putere și control asupra a ceea ce simțea că nu putea fi controlat. A-ți ajuta copilul să se vindece ține în principal de dialogul onest și productiv între tine și copil.

Odată ce tu, ca părinte, ajungi la o asemenea înțelegere profundă a nevoilor speciale ale copilului tău, vei putea să îi oferi sprijinul de care are nevoie nu doar acum, ci pentru întreaga sa existență. Nevoile sale speciale, în schimb, vor deveni surse de putere și empatie pe măsură ce copilul se maturizează.

Ce pot face părinții

- Pot să caute sau să constituie un grup de sprijin în zona în care locuiesc.
- Să-i citească copilului cărți despre adopție.
- Să caute la bibliotecă cărți despre adopție și să participe la ședințe de terapie împreună cu copilul.
- Dr. Foster Cline sugerează părinților să contureze pe hârtie trupul copilului și apoi să îl roage să deseneze o gaură mare în trupul său. Gaura reprezintă golul pe care el îl poate simți uneori în interior. Astfel se poate ajunge la discuții semnificative între părinți și copil.

Să nu uitați niciodată cât de important este rolul pe care îl aveți de a vă încuraja copilul în cursa vieții. Voi reprezentați sprijinul lui special. Se poate să fiți printre pușinii care înțeleg cu adevărat punctele lui slabe și tari, cu totul speciale. Parcă vă și văd în tribune, aplaudând și strigând „Haide! Tot așa! Știu că poți!”

Pentru ca fiul sau fiica voastră să primească acest sprijin special și toată dragostea pe care doriți să i-o oferiți, trebuie să treacă efectiv prin durerea pierderii suferite. Acest lucru va fi discutat în capitolul următor.

„Dacă nu îmi plâng pierderea, nu voi putea să primesc dragostea voastră și a celorlalți.”

Cel de-al treilea lucru pe care copilul vostru vrea ca voi să îl cunoașteți este că, dacă nu își plânge pierderea suferită prin adopție, capacitatea sa de a primi dragoste sau de a se atașa afectiv față de voi sau de alte persoane, prin stabilirea unor relații semnificative, poate fi în mod grav afectată.

Dr. Daniel N. Stern, profesor de psihiatrie la Universitatea Cornell, spune în cartea sa, *Lumea interpersonală a Copilului*, că există anumite sarcini de dezvoltare pe care fiecare copil, adoptat sau nu, trebuie să le îndeplinească pentru a deveni un adult sănătos. Stern spune că prima etapă de dezvoltare (0-3 luni) este homeostazia, care survine atunci când sugarul este relaxat, în stare de veghe și interesat de lumea înconjurătoare. Etapa a doua (4-7 luni) presupune apariția atașamentului. În această etapă bebelușul devine interesat de persoana care îl îngrijește, răspunzând la zâmbete și atingeri cu plăcere și interes. În cea de-a treia etapă (8-18 luni), bebelușul manifestă o gamă diversă de comportamente sociale și poate să treacă de la interacțiune la separare.

Dacă nu finalizează una dintre aceste sarcini la un anumit nivel, capacitatea copilului de adaptare va fi afectată când va încerca să finalizeze o sarcină la un nivel superior. Spre exemplu, dacă un bebeluș nu învață niciodată să se relaxeze în prima etapă, este posibil să întâmpine dificultăți în trecerea spre etapa a doua (stabilirea atașamentului).

Privind retrospectiv la propriile mele începuturi, trebuie că m-am încurcat în vreun fel în prima etapă (relaxare și responsivitate), deoarece chiar în prima zi a adopției mele manifestam un simptom clar de suferință. Îmi amintesc că părinții îmi spuneau, pe când eram copil: „Când te-am adus, nu mâncai, așa că doctorul ți-a dat niște medicamente ca să îți lărgească stomacul”. Cred că refuzul meu de a mânca era o reacție de suferință pentru mama pe care o pierdusem la naștere. Am abandonat speranța că voi mai putea fi vreodată aproape de ea.

Adopții de vârste mai înaintate pot manifesta durerea în multe moduri. Marcy Axness, adoptat și pedagog în materie de adopții, spune în *Ce ne e scris în inimă*: „Mă gândesc la cum pierdeam și uitam mereu tot felul de lucruri ca adolescentă și apoi, într-o mai mică măsură, ca persoană

adultă. Mai mult, și mult mai bizar, îmi aruncam obiectele foarte utile deoarece simțeam că nu am în acel moment nevoie de ele. Ca adolescentă, începusem să fur din magazine. Îmi dau seama, acum, că era felul în care îmi exprimam prin comportament propriile mele amintiri despre pierderea suferită, despre cum am fost uitată, aruncată, furată”.

Unii adoptați, fără să fie conștienți de pierderea suferită prin adopție, își reprimă durerea prin diverse realizări. Un astfel de caz este cel al unui fost jucător profesionist de fotbal american, Tim Green. În excelenta sa autobiografie, *Un bărbat și mama sa: căutările unui fiu adoptiv*, Green vorbește despre îngrozitoarele sale vise care l-au urmărit din copilărie până în viața adultă. El spune „Nu aveam habar că împrejurările necunoscute ale nașterii mele și nevoia mea acută de a evita orice repetare a unei astfel de respingere dureroasă îmi realimentau aceste coșmaruri Speram doar ca ele să poată dispărea ca prin farmec.” Însă doar după ce s-a confruntat cu durerea pierderii fără rezolvare, coșmarurile au dispărut.

Nu am menționat acest exemplu pentru a vă speria, ci pentru a vă ajuta să conștientizați nevoia copilului vostru încă din prima zi. Voi continua să vă atrag atenția asupra pierderii și a modurilor practice de a o înfrunța în capitolele ce vor urma, astfel încât să le puteți echilibra cu înțelepciune, compasiune și înțelegere.

Astfel, având aceste cunoștințe despre suferința adoptatului, îmi imaginez că vă spuneți: „Ce pot face părinții adoptivi? Cum putem noi să ne ajutăm copilul, într-o anumită etapă, ca să își poată plânge pierderea suferită și, în același timp, să ne poată primi dragostea? Cum putem să ne ajutăm bebelușul, școlarul sau adolescentul?”

Vom discuta mai mult despre acest subiect în capitolul următor, însă acum haideți să înțelegem mai clar ce înseamnă de fapt suferința:

- supărare
- jale
- durere
- tristețe
- chin
- disperare
- dor mistuitor.

Suferința aduce vindecare

Suferința este necesară deoarece reprezintă un răspuns natural la o pierdere. Este modul prin care inima încearcă să se vindece singură. Este pentru suflet ceea ce este febra pentru organism.

Psihiatrul George Engels, într-un articol scris pentru *Medicina psihosomatică*, spune că pierderea persoanei iubite este la fel de traumatizantă din punct de vedere psihologic ca și o rană sau arsură ce traumatizează fiziologic trupul. El susține că suferința reprezintă o ieșire din starea de sănătate și, așa cum vindecarea este necesară în domeniul fiziologic pentru a reechilibra organismul, tot așa este nevoie de o perioadă pentru ca persoana aflată în doliu după o pierdere să reintre într-o stare de echilibru.

Deoarece adopția reprezintă o călătorie de-o viață și deoarece amintiri senzoriale ale pierderii originare vor fi reactivate de-a lungul întregii existențe a individului de alte pierderi subsidiare, adoptatul va trebui să învețe să își accepte trăirile de-a lungul diferitelor perioade ale vieții. În momentele de tristețe, trebuie să își lase lacrimile să curgă. În momentele de abandon/respingere/trădare trebuie să își exprime verbal furia și suferința. Nu trebuie să și le reprime.

Dacă vă puteți ajuta copilul să treacă prin suferința pierderii originare încă din prima zi, capacitatea lui de a-și deplânge pierderile viitoare va crește. Ce dar i-ați face astfel! În următorul capitol vă voi oferi niște soluții practice pentru a vă ajuta copilul să își plângă pierderea. Însă, mai întâi, să fim siguri că înțelegem cum trebuie acest proces.

Procesul de doliu

Doliul este un proces pentru care psihologii oferă explicații, teorii și termeni diferiți. Renumita autoare Elisabeth Kübler-Ross a descris doliul ca un proces în mai multe etape - negare, furie, negociere și acceptare. Alții, precum John Bowlby, un renumit cercetător și profesor în domeniul dezvoltării personalității, îl definesc în faze. Deși ambele abordări se aplică majorității tipurilor de pierdere, există o a treia abordare care îmi pare mai adecvată pentru pierderea suferită prin adopție.

William J. Worden, profesor de psihologie la Școala Medicală Harvard, predă conceptul de *sarcini* în ceea ce privește suferința.

Abordarea sa presupune că doliul poate fi influențat de o intervenție externă și că există ceva ce persoana îndurerată poate *să facă*. Prin contrast, teoriile tradiționale despre doliu presupun o anumită pasivitate din partea persoanei îndurerate.

Abordarea orientată pe sarcină propusă de dr. Worden pare a se potrivi perfect durerii provocate de pierderea suferită prin adopție, deoarece implică părinții în conversații cu copiii lor, facilitând astfel doliul. Teoria aceasta aduce părintele mai aproape de realitatea bebelușului sau a copilului și minimalizează tendința adoptatului spre pasivitate (tendința de a renunța).

Presupunând că abordarea lui Worden reprezintă un model adecvat pentru mulți adoptați, haideți să analizăm mai îndeaproape metoda.

Cele patru sarcini ale doliului

Prima sarcină pe care o descrie Worden este acceptarea realității pierderii, care presupune convingerea că reîntâlnirea cu respectiva persoană este imposibilă. La aplicarea acestei sarcini în domeniul adopției, primul lucru pe care îl putem face este să definim termenul de „reîntâlnire”. De fapt, există trei dimensiuni ale cuvântului „reîntâlnire” atunci când vorbim de adopție.

Prima se referă la ce s-ar putea întâmpla dacă adoptatul s-ar putea reîntoarce în starea pre-natală. Cea de-a doua reîntâlnire ar surveni dacă adoptatul s-ar putea reîntoarce în starea de neadoptat, în care singurii părinți sunt cei naturali. Ambele reuniuni sunt imposibil de realizat pentru copilul adoptat.

Este interesant să observăm că, în ciuda acestor lucruri, există o a treia dimensiune a cuvântului „reîntâlnire” pentru adoptat. Ascunsă într-o stare de latență sub ceea ce pare a fi o relație pierdută definitiv, licărește speranța unei reîntâlniri post-adopție cândva, în viitor. Ca urmare, sarcina adoptatului este să accepte realitatea primelor două reîntâlniri în timp ce privește spre viitor, către ceea ce ar putea fi. Aceasta este o sarcină foarte neclară, pentru a nu spune mai mult.

Neclară, însă nu imposibil de realizat. Mulți adoptați au acceptat provocarea și au învățat să privească spre viitor, lăsând în urmă trecutul.

Cea mai bună metodă prin care tinerii adoptați pot accepta realitatea primelor două pierderi este validarea parentală. Dr. Wendy McCord, medic psihiatru și fost președinte al Asociației pentru psihologie și sănătate pre- și perinatală (Association of Pre- and Perinatal Psychology and Health - APPAH) a declarat într-un interviu realizat de Marcy Axness: „Eu cred că aproape toți sugarii adoptați sunt într-o stare de șoc, adică cea mai gravă formă a traumei. Ei trebuie să fie ținuti în brațe foarte mult, trebuie să primească empatie adevărată, iar ceea ce fac trebuie interpretat prin prisma pierderii pe care au suferit-o. Părinții care neagă toate acestea pot spori trauma pe care bebelușul a suferit-o deja”.

Dr. McCord continuă prin a spune că aceste aspecte ce privesc pierderea și suferința trebuie verbalizate. „Nu sunt mama pe care ți-ai dorit-o, nu miros ca ea, nu vorbesc ca ea. Sunt o altă mamă și te iubesc și nu te voi părăsi niciodată”.

Cea de-a doua sarcină este să pătrunzi în rana durerii. Dacă acest lucru nu se întâmplă, se poate manifesta prin alte simptome, cum ar fi provocarea de incendii, cruzime față de animale, tulburări de alimentație, agresivitate, depresie, sinucidere și comportament criminal, acestea fiind doar câteva dintre tulburări. Nancy Verrier, autoarea cărții *Rana primordială*, spune „Conform statisticilor din anul 1985 folosite de Centrul de resurse pentru părinți din Santa Ana, California, deși adoptații au o pondere de 2-3% din totalul populației țării, ei reprezintă 30-40% din pacienții centrelor rezidențiale de tratament, ai caselor de corecție și ai școlilor speciale”.

Gândiți-vă o clipă la pierderea suferită înainte de adopție. Pentru adoptat, viața sa psihologică se împarte în două: înainte de adopție și după adopție. Între cele două capitole există o schismă adâncă (de care este posibil să nu fie conștient) - un loc al neputinței, respingerii și pierderii controlului. Este important pentru părinții adoptivi să își amintească faptul că acesta este locul în care se clădește atașamentul cu părinții. Pe măsură ce, împreună cu copilul avansați spre acel loc, se va forma un atașament sub negura durerii și pierderii. Ca să pătrundeți împreună cu copilul în acea zonă vă trebuie curaj, dar și să vă rezolvați propriile probleme emoționale. Nu putem să-i ducem pe ceilalți într-un loc unde nu am fost noi înșine; durerea lor ne va speria.

Sarcina numărul trei a suferinței presupune adaptarea la un mediu nou, iar pentru adoptat mediile noi sunt de multe ori o adevărată provocare. Nu uitați prima adaptare pe care adoptatul trebuie să o facă la

noua sa locuință și familie. Tot ceea ce era cunoscut și familiar este pierdut. Realitatea afectivă este exact opusul a ceea ce i se întâmplă.

Această vulnerabilitate față de modificările de mediu apare și la copiii mai mari care au fost părăsiți. Problemele emoționale, deși similare ca natură celor ale unui sugar, sunt reprezentate de trauma părăsirii a tot ceea ce le era familiar.

Amanda, de șapte ani, a trebuit să fie separată de familie din cauza debilității psihice a mamei sale. „Simțeam teroarea.... frica cumplită de necunoscut. Nu puteam avea încredere în nimeni.” În drumul spre noua sa casă, se agăța de orice lucru familiar, orice o putea lega de trecut, pentru a se putea simți mai relaxată. În noul său cămin și-a dat frâu liber trăirilor, devenind extrem de posesivă față de jucării și de articolele de îmbrăcăminte. ”Nimeni nu va înlocui vreun membru al familiei mele” era amintirea ce o urmărea în permanență.

Adopții adulți din grupurile de sprijin confirmă faptul că de multe ori le este greu să intre în alte grupuri sau să preia sarcini noi. Un bărbat adoptat, care rămăsese fără serviciu, a mărturisit: „De câte ori mă duceam la un interviu pentru o slujbă, mă simțeam ca și când aș fi fost evaluat din nou pentru o potențială adopție”.

Sarcina numărul patru presupune ca persoana îndurerată să își scoată din minte persoana pierdută și să își continue viața. În domeniul adopției, a-ți scoate din minte persoana pierdută înseamnă să îți permiți ție însuși să te gândești la familia naturală, hotărând mai apoi să extragi energia afectivă din ea și să o reinvestești într-o altă relație. Cu alte cuvinte, adoptatul nu mai este obsedat de familia naturală; gândurile sale despre aceasta se topesc și dispar.

O mamă spunea „Când fiica mea a împlinit treisprezece ani, toate întrebările despre adopție au lovit-o ca un sac plin de cărămizi. A plâns și mi-a spus `Dacă i-aș ști măcar numele (al mamei naturale)´”.

Mama, necunoscând numele mamei naturale, a întrebato-o cu înțelepciune: „Care ai vrea tu să fie numele ei?”.

După ce fata a ales un nume, mama i-a spus „Atunci așa să o cheme”. A fost suficient pentru a o liniști și pentru a o ajuta să și-o scoată din minte pe mama pierdută. Până atunci fata nu își imaginase că ar avea voie să se gândească la mama sa naturală.

Alte moduri în care un adoptat își poate localiza la nivel spiritual mama naturală ar fi să înceapă să pună întrebări despre ea, să afle la ce liceu a mers și să îi găsească poza în catalogul promoției, ori să viziteze

spitalul în care s-a născut. De multe ori, o simplă conexiune este suficientă.

Cu acestea se încheie cea de-a patra sarcină pe care adoptatul trebuie să o îndeplinească pentru a reuși să stabilească atașamentul. Acum să vorbim despre motivele pentru care uneori adoptații nu reușesc să își plângă pierderea.

Doliul întrerupt

Cum pot ști părinții dacă suferința copilul lor nu a fost consumată și, ca urmare, copilul este incapabil să se atașeze? Dr. Greg Keck spune „Simptomele lipsei de atașament vor deveni evidente încă de timpuriu - uneori în timpul primelor luni de viață, avînd probleme de hrănire, bebelușii își arcuiesc spinarea și devin țepeni, respingînd atingerea și contactul vizual. Unii dintre cei mai dificili copii sunt cei adoptați încă din maternitate, privați de orice contact cu mama naturală. Ei au plâns tot drumul spre casă și sunt convinsă că acest plâns s-a transformat în furie, apoi furia s-a transformat într-un comportament îngrozitor, iar la vârsta de 15 ani părinții lor spun: „Da, a început din maternitate și de atunci nu a mai încetat”.

Centrul pentru Studiul Atașamentului din Evergreen a realizat un rezumat al simptomelor dificultăților de atașament:

De la naștere la un an:

- Imposibilitatea de a recunoaște chipul persoanei principale care îl îngrijește în primele șase luni de viață
- Rare vocalizări - gângurit, plâns
- Rezistent la contact fizic sau aparent stresat – rigid și inflexibil
- Iritabilitate și agitație excesivă
- Pasiv sau retras
- Tonus muscular slăbit-flasc

1-5 ani:

- Excesiv de plângăcios și „agățat” de părinte
- Frecvente accese de furie, persistente, uneori scăpând de sub controlul copilului
- Un prag ridicat de disconfort - aparent impasibil la disconfortul termic; se poate lovi și răni până la sânge fără să manifeste durere
- Incapabil să se ocupe cu o activitate fără să îi implice și pe ceilalți
- Nu acceptă să fie ținut în brațe
- Solicită afecțiunea într-un mod controlat strict, conform termenilor impuși de copil
- Intolerant la separarea de persoana principală care îl îngrijește, dacă separarea nu are loc în condițiile impuse de copil
- Manifestare nediscriminatorie a afecțiunii, uneori față de străini
- Probleme de dezvoltare a vorbirii
- Probleme de coordonare motorie - considerat predispus spre accidentare
- Hiperactivitate evidentă
- Probleme de alimentație
- Până la cinci ani, poate fi manipulant, prefăcut, distructiv, crud față de animalele de casă, adesea mincinos.

5-14 ani:

- Implicat superficial și „șarmant”: se folosește de „drăgălășeni” pentru a obține ceea ce vrea de la ceilalți
- Lipsa contactului vizual cu părinții: dificultate în a stabili un contact vizual cu ceilalți în timpul discuțiilor cu aceștia
- Afecțiune nediscriminatorie față de străini: se duce spre străini și devine foarte afectuos sau îi roagă să îl ia la ei acasă

- Nu este afectuos cu părinții (nu-i îmbrățișează): refuză afecțiunea și își respinge părinții, dacă nu poate controla când și cum este primită afecțiunea;
- Distructiv cu sine însuși, cu ceilalți și cu obiectele; predispus accidentării: pare a-i face plăcere să îi rănească pe ceilalți și sparge sau strică în mod deliberat lucrurile
- Manifestă cruzime față de animale: poate include săcâire fără încetare, atac fizic, tortură sau ucidere rituală
- Furt: fură din propria casă, de la părinți și frați, în așa fel încât este aproape sigur că va fi prins
- Minte despre ceea ce este evident: minte fără niciun motiv aparent, atunci când ar fi la fel de ușor să spună adevărul
- Fără controlul impulsurilor (de cele mai multe se comportă hiperactiv), extrem de furios și sfidător; deține controlul absolut asupra evenimentelor din viața sa; are tendința de a îi domina pe ceilalți; răspunde printr-o ceartă prelungită ori de câte ori i se cere să facă ceva
- Rămâne în urmă la învățătură: adesea are rezultate sub așteptări la școală
- Lipsa gândirii de tip cauză-efect: este surprins atunci când ceilalți sunt supărați din cauza acțiunilor lui
- Mănâncă dezordonat, înfulecă orice: are obiceiuri nefrești (mănâncă hârtie, clei, vopsea, făină, gunoi, etc.)
- Relații dificile cu cei de seama lui: dificultăți în a-și face și a-și menține prietenii mai mult de o săptămână; se comportă ca un șef atunci când se joacă cu ceilalți
- Preocupat de foc sau de sânge: fascinat sau preocupat de foc, sânge, ori activități morbide
- Persistă în întrebări și pălăvrăgește mult: pune în mod repetat întrebări stupide sau vorbește într-una

- Nefiresc de solicitant și „agățător”: încercă să atragă atenția având pretenții asupra a tot felul de lucruri, în loc să le ceară; afectuos doar atunci când vrea să obțină ceva
- Tipare verbale neobișnuite împreună cu alte simptome mai severe
- Exhibiție sexuală: se poate comporta provocator în public din punct de vedere sexual, de față cu cei de seama sa ori cu adulții; se masturbează în public

De ce adopția nu trec prin perioada de doliu?

De multe ori în cazul oricărei pierderi, însă în special în cazul pierderii la adopție, apare un subtil schimb de mesaje între societate și persoana îndurerată, prin care societatea îi comunică: „Nu trebuie să suferi”.

Un alt motiv pentru care adopția nu jelesc este că, pur și simplu, nu simt nevoia de a o face. Adopția este un lucru ca orice alt lucru ce li se întâmplă în viață, nimic mai mult. Dacă ai întreba un adoptat dacă vrea să intre într-un grup de sprijin pentru adopția, ar răspunde „De ce?” Deoarece fiecare persoană reacționează și se adaptează la suferință în mod diferit, unii adoptați pot să nu aibă nevoie să jelească. Însă, celor mai mulți, suferința sănătoasă le permite să devină mai profunzi și mai intimi cu ceilalți.

Cel de-al treilea motiv pentru care adopția nu jelesc și nu învață să relaționeze este că părinții nu sunt educați cu privire la adopție și nevoile nerostite ale copilului. Vă va fi imposibil să cunoașteți cele mai profunde simțiri pe care copilul vostru încercă să vi le transmită și apoi să le validați, dacă nu învățați care sunt repercusiunile pierderii suferite prin adopție.

Doliul este procesul prin care mulți adoptați trebuie să treacă pentru a se vindeca și pentru a se elibera. Însă fiți conștienți că, odată cu trecerea timpului peste rănilor provocate de durere, poate apărea furia. Aveți grijă... puteți deveni ținta acestei furii! Este important să învățați cum să vă ajutați copilul să își prelucreze propria furie, fără a vă afecta în mod personal. Acest aspect îl vom discuta în capitoul următor.

„Suferința mea nestinsă se poate transforma în furie față de voi.”

De unde vine furia adoptaților?

Definiția din dicționar a furiei este „un puternic sentiment de neplăcere și beligeranță provocat de o nedreptate reală sau presupusă”. În ceea ce privește adopția, adoptatul se simte rănit într-un mod fundamental. Chiar dacă un copil nu poate prelucra la nivel mental rana ce i-a fost produsă de abandon, în adâncul sufletului său apare întrebarea: „Cum poate o femeie să poarte un copil timp de nouă luni și apoi pur și simplu să îl dea altora?” Îmi amintesc de un adult care fusese adoptat și care își spunea povestea vieții; când a ajuns la „pur și simplu am fost dat de părinți”, vocea i s-a găuit de durere. O altă femeie, care fusese adoptată, a rezumat sentimentul de nedreptate pe care îl încerca spunând „Pur și simplu nu pot să cred că ea (mama naturală) și-a continuat viața fără mine”.

Paradoxal, acel sentiment de nedreptate persistă în inima adoptatului împreună cu o misterioasă dragoste și loialitate față de mama naturală. Acest paradox a devenit evident în grupul nostru de sprijin, format din adulți adoptați pe când erau copii, și cred că este adevărat pentru copilul adoptat, de asemenea.

Cel mai bun indicator al faptului că un copil are loialitate mascată pentru mama naturală este rezistența față de mama adoptivă. Nancy Verrier, lector de recunoaștere internațională, autoare și mamă adoptivă, explică în *Rana primordială*, „Experiența abandonului este cea care îl face pe adoptat să proiecteze imaginea mamei care l-a părăsit asupra mamei adoptive. Aceasta, la urma urmei, este disponibilă, pe când mama naturală nu.

Furia este un sentiment cel puțin complex. Ea poate fi reprimată, îndreptată spre un alt obiect sau proiectată asupra altcuiva. Ca urmare, furia este formată din mai multe mesaje întrepărunse. În afara mesajului central „Mi s-a făcut o nedreptate!”, mai sunt și alte gânduri care se ascund în mintea multor adoptați.

„MAMI, TE ROG, ÎNTOARCE-TE!”

Cred că mânia adoptatului este îndreptată inițial asupra mamei naturale, cu intenția de a o pedepsi pentru abandon, precum și cu intenția de a țipa din adâncul inimii pentru o reuniune.

„Mami, ai făcut o greșeală părăsindu-mă. Să nu mă mai lași niciodată. Te rog, întoarce-te!”

Atunci când adoptatul prinde gustul furiei, sentimentul pare a deveni infinit și incontrollabil, deoarece pentru copilul mic nu există un simț al timpului sau al puterii personale, care să pună capăt durerii.

„SUNT SINGUR”

Un alt mesaj din spatele mâniei adoptatului este „Sunt singur”. Singurătatea este sentimentul izolării. Este acel sentiment de deșertăciune că s-a pierdut legătura cu cineva apropiat.

Din această perspectivă, mulți adoptați sunt furioși pe mama lor adoptivă, doar pentru că nu i-a purtat în burtă. Ei n-au avut parte de acea apropiere de mamă și tânjesc după ea.

Dr. Fisher și dr. Watkins, în *Vorbind despre adopție cu copiii mici*, spun că până și cei mici își exprimă aceste gânduri. Astfel, oferă exemplul unui copil de doi ani și jumătate: „Ți s-a umflat burta atunci când eram eu înăuntru?” (părintele explică că nu). „Dar eu vreau să fiu în burta ta!”

„TU EȘTI DE VINĂ”

Furia adopțiilor este, de asemenea, îndreptată spre cei care, cred ei, au fost implicați în pierderea suferită de ei sau împiedică în vreun fel o posibilă reîntâlnire, de cele mai multe ori fiind vorba despre părinții adoptivi. Aceștia, în special mamele, de cele mai multe ori devin ținta mâniei copiilor adoptați, pentru simplul motiv că ei sunt prezenți. Este mai greu să fii mânios pe cineva care rămâne un mister (mama naturală). Deși adoptatul poate resimți o puternică furie față de mama sa naturală, de cele mai multe ori nu este conștient de acest lucru.

„TREBUIE SĂ MĂ APĂR DE ORICE POSIBILĂ PIERDERE VIITOARE”

Un alt mesaj pe care mânia adoptatului îl conține este „Trebuie să mă protejez de orice pierdere viitoare. Ca urmare, trebuie să te elimin”. Acesta este, de cele mai multe ori, un gând inconștient, însă devine manifest în cazul adoptatului care îi permite mamei adoptive să se apropie destul cât să devină „aproape o mamă”, dar nu o mamă adevărată.

Atunci când mama adoptivă simte acest zid de separație (distanță emoțională) ridicat între ei în urma reprimării durerii neplânse, ea are tendința de a-l interpreta ca pe o respingere și, ca urmare, se simte mai nesigură în rolul ei de mamă. Nesiguranța și temerile ei sunt percepute de copil ca o respingere și, astfel, ciclul separării continuă.

„SUNT DIFERIT DE VOI”

Dr. John Townsend și dr. Henry Cloud, psihologi clinicieni, afirmă în cartea lor *Frontiere*: ”Copiii trebuie învățați că furia este un prieten. Ea a fost creată de Dumnezeu cu un scop: să ne spună că există o problemă și că trebuie să o înfruntăm. Furia este un mod prin care copilul află că experiențele sale sunt diferite de ale altei persoane”.

Să nu uitați că, uneori, copilul vostru nu privește miracolul adopției într-un mod pozitiv, la fel ca voi. Copilul vostru trece printr-o experiență unică pe care, dacă nu sunteți voi înșivă adoptați, nu o puteți înțelege pe deplin. Prin furia pe care o încearcă, copilul vostru își strigă, în singurul mod pe care îl cunoaște, nevoia de a se reuni cu mama pierdută și nevoia de a fi aproape de voi. Este esențial ca voi să înțelegeți parcursul unic al copilului vostru și să îl puteți ajuta să realizeze legăturile de care are nevoie pentru a se vindeca.

Cum se manifestă furia adoptatului

Furia adoptatului se poate manifesta în mai multe moduri. Nu trebuie să fie neapărat o criză îndreptată spre ceilalți, ci, mai degrabă, poate fi precum mușchiul care crește la umezeală, într-un ungher întunecat al unui beci.

Profesor doctor Betty Jean Lifton, autor și lector de renume internațional, spune în *Călătoria eu-lui adoptat*: „Mânia, cealaltă față a depresiei, așteaptă întotdeauna să fie destupată în interiorul adoptatului... Mânia pe care adopții o acumulează în decurs de ani, poate izbucni ca o furie necontrolabilă. Aceasta este mânia neexprimată față de realitatea adopției lor; mânia că sunt diferiți; mânia că sunt neputincioși și nu își pot afla originile; mânia că nu își pot exprima adevăratele sentimente de tăgăduire într-un mediu familial. Când acestui izvor de mânie i se permite să acumuleze un volum mare de-a lungul anilor, copilul poate deveni chiar agresiv - astfel apar acte precum furturi, incendiere, distrugerea proprietăților - iar dacă mânia nu este rezolvată, se poate transforma în violență”.

Leon Cytryn, M.D. și Donald MyKnew, M.D., profesori clinicieni la Școala de Medicină de la Universitatea George Washington, autori ai lucrării *Crescând în tristețe: depresia copilăriei și tratarea acesteia*, descriu cele trei tipuri de depresie întâlnite la copiii cu vârsta între șase și doisprezece ani: acută, cronică și mascată.

Depresia acută și cronică au caracteristici similare care presupun: tulburări grave ale adaptării copilului la mediul educațional și la societate; tulburări ale somnului și de hrănire; sentimente de disperare, neajutorare, deznădejde; retard motoriu și, uneori, gânduri sau tentative de sinucidere.

Depresia mascată este de multe ori asociată cu comportamente și gesturi de defulare. Acest lucru apare atunci când o persoană încearcă să retrăiască sau să își manifeste diverse trăiri lăuntrice prin acte anti-sociale precum furturi, provocarea incendiilor, abuzul de droguri, fuga de la domiciliu sau violența față de alți oameni. Depresia mascată se manifestă în comportamente antisociale, deoarece copilul exprimă cu agresivitate ceea ce simte, în mod secret, înlăuntru său.

Mama naturală Carol Komissaroff, în superbul său articol *Adoptatul furios* publicat în *Kinquest Inc.*, spune: ”Singura diferență între furia adoptatului și orice alt tip de furie este că adopții rareori vorbesc deschis acasă despre furia pe care o simt vizavi de adopția lor. De ce? În primul rând pentru că nu e bine să muști mâna care te hrănește. În al doilea rând, îi poate pune pe părinți într-o poziție neplăcută. Ca urmare, ei o acumulează și se descarcă în alte moduri, unele profund anti-sociale”.

Doctorii Cytryn și McKnew le atrag părinților atenția asupra simptomelor depresiei mascate:

- copilul care nu prezintă semne de acceptare sau de reluare a unei existențe normale într-o săptămână de la momentul instaurării unei pase proaste (indiferent de motiv) sau în decurs de șase luni după o pierdere majoră.
- cum funcționează copilul în mod normal? Se joacă la fel de mult ca de obicei? Se descurcă bine la școală? Avioanele zac în jurul lui? Dar păpușile? Bicicleta este folosită?
- modificări bruște ale somnului și nutriției. Un copil deprimat poate dormi mult și să se simtă totuși obosit. Îl auziți trezindu-se devreme și vă întrebați de ce?
- tendințe sinucigașe. Încercările timide pot scoate la iveală planurile pe care este posibil să și le fi făcut.
- acasă, se retrage în camera lui, însă pare vesel când nu e acasă?
- se sub-apreciază în aproape orice....”De ce nu pot să merg mai bine pe bicicletă?”

Există câteva lucruri pe care le pot face părinții, dacă simt depresia copilului lor:

- să nu dea vina pe copil (pentru toate problemele familiei).
- să valideze furia, frustrarea, depresia.
- să îi ofere o atenție specială.

Ce anume provoacă furia adoptatului?

Cred că două lucruri declanșează furia adoptatului: respingerea și frica.

CUM ESTE PERCEPUTĂ RESPINGEREA

Fără îndoială, mânia izbucnește ori de câte ori adoptatul percepe respingerea sau invalidarea, ori de câte ori simte lipsa de respect, iar mesajul transmis este „Nu-mi pasă de tine”.

Dr. Brodzinsky și dr. Schechter, autorii lucrării *A fi adoptat: Cântarea de-o viață a sinelui*, spun „Copiii care cred că au fost abandonați sau respinși sunt, de obicei, mâniași pe părinții naturali.

„Îi urăsc pentru ce-au făcut”, spune Megan, de zece ani. „Nu le-a păsat suficient de mine ca să mă păstreze. Pur și simplu m-au dat, ca și când aș fi fost desfigurată”.

„I-aș pocni sau i-aș îneca dacă aș putea”, spune Drew, de șapte ani. „Nu-i pot suferi... nu m-au vrut și nu-mi pasă, pentru că nu-i pot suferi”.

Brodzinsky și Schechter continuă, spunând că acei copii care cred că au fost „furați” sau „cumpărați” sunt de obicei furioși pe părinții lor adoptivi.

„Cred că le e dor de mine (părinților naturali) și poată că mă caută”, spune Will, de șapte ani. „M-au pierdut când eram mic... cei de la biroul de adopții m-au găsit și m-au dat la mamă și tati, pentru că ei nu aveau copii. Sunt foarte supărat că au făcut asta.”

Copiii care cred că au fost dați spre adopție pentru că au făcut ceva rău sau ceva nu e în regulă cu ei, sunt de obicei furioși pe ei înșiși.

„Poate că plângeam prea mult sau nu mâncam, sau făceam ceva”, spune Melissa, de opt ani. „Mă tot gândesc că am făcut eu vreo prostie... că a fost vina mea”.

TEAMA CĂ NEVOILE DE BAZĂ NU LE VOR FI SATISFĂCUTE

Cel de-al doilea motiv care declanșează mânia adoptaților este teama că nevoile lor de bază nu vor putea fi împlinite. Parcă vă și aud spunând „Însă copilului meu i s-au îndeplinit toate nevoile de bază”. Citiți mai departe și vă veți înțelege copilul un pic mai bine.

Autorul Charles Allen, în *Studiu financiar asupra micilor grupuri ale Coroanei* relatează povestea armatei aliate care, spre sfârșitul celui de-al doilea Război Mondial, strângea copii orfani. Aceștia erau duși în tabere, unde erau bine hrăniți. În ciuda îngrijirii excelente, tuturor le era frică și nu puteau dormi.

În cele din urmă, un psiholog a venit cu o soluție. Fiecărui copil să i se dea o bucată de pâine pe care să o țină în mână după ce merge la culcare. Dacă îi era foame, i se mai oferea mâncare, însă această bucată de pâine nu trebuia mâncată, ci doar ținută în mână.

Bucata de pâine a dat rezultate uimitoare. Copiii mergeau la culcare știind că au mâncare pentru a doua zi. Astfel, ei erau mulțumiți și se puteau bucura de un somn liniștit în timpul nopții.

Ce frumoasă ilustrare a dinamicii adopției! Traumele psihologice care separă părinții naturali și adoptații nu sunt înscrise în cărțile de istorie, precum catastrofele războaie mondiale, ci sunt scrijelite cu semne indescifrabile în inimile celor implicați. Gândiți-vă din nou la trauma prin care copilul vostru a trecut la începutul vieții, înainte de adopție. Acesta este motivul greutății pe care el o întâmpină în a învăța să aibă încredere că nevoile sale de bază vor fi îndeplinite de un îngrijitor de nădejde.

Dr. Greg Keck spune că, atunci când copilul devine pentru întâia dată conștient de o nevoie personală, el își exprimă această nevoie prin furie. El se așteaptă să primească o recompensă: hrană, atingere, contact vizual, mișcare sau orice tip de stimulare din partea celui alt. Dacă recompensa este primită, atunci încrederea sa în persoana care îl îngrijește crește. Dacă îi oferiți una/toate recompensele de mai sus, dar cu toate acestea copilul vostru nu pare să fie mulțumit sau legat de voi, se poate ca el să simtă frica întâipărită în interiorul său, că nevoile de bază nu îi vor fi satisfăcute.

Ce pot face părinții

OFERIȚI-I ASIGURĂRI ÎN MOD REPETAT

Explicați-i în repetate rânduri copilului și accentuați care este adevăratul motiv pentru care a fost părăsit. Asigurați-l că nu a fost dat spre adopție pentru că are vreun defect, ci pentru că părinții naturali nu i-au putut fi părinți. Modul în care privește motivul părăsirii sale este esențial.

Maggie, o fetiță adoptată în vârstă de nouă ani, spunea „Cred că eram un bebeluș tare urât. Altfel mama mea nu m-ar fi dat.” Dacă Maggie ar fi fetița mea, i-aș spune „E îngrozitor să simți așa ceva. Doare, nu-i așa?” Încercarea de a anula negativul prin pozitiv („Oh, dar nu e adevărat! Ești foarte frumoasă!”) neagă realitatea emoțională a adoptatului. Bineînțeles, reacția trebuie să fie cu adevărat pozitivă, însă nu înainte să

aibă loc validarea și empatia. O abordare echilibrată este cheia vindecării rănilor copilului vostru.

LĂSAȚI-L SĂ FIE MÂNIOS

Nu voi uita niciodată cum stăteam în biroul consilierului, spunându-mi povestea, iar ea a replicat: „Sherrie, ai dreptul să fii mânioasă!”

„Dreptul de a fi mânioasă?” mi-am repetat. „Asta chiar că e ceva nou”.

Cândva, în trecutul meu religios, am învățat că nu este acceptabil să fii mânios. Însă nu știam, pe atunci, că Dumnezeu îmi primea mânia și că era perfect în regulă.

Exprimând „aprobarea” mâniei, îl veți ajuta pe copilul vostru să nu își reprime mânia și să continue procesul vindecării. „Hei, îmi place mânia asta!” puteți spune. „Ia te uită... începi să revii la viață!”

GĂSIȚI UN PROFESIONIST COMPETENT

Credința mea este că toți copiii adoptați pot beneficia de consiliere pentru a fi ajutați să iasă din labirintul provocărilor. Fiți foarte atenți, însă, pe cine alegeți, deoarece mulți consilieri nu sunt pregătiți să facă față problemelor legate de adopție.

Realizarea desenelor cu mâna stângă poate fi o bună metodă ca tinerii sau adulții să se confrunte cu propriile trăiri. Rugați-l pe adoptat să țină creionul sau pixul în cealaltă mână, opusă celei cu scrie în mod normal, și apoi să deseneze ce simte. Lipsa controlului și vulnerabilitatea, de multe ori, expun sentimentele ascunse mult timp.

Un alt exercițiu, ce poate fi făcut în familie, este să acoperiți un perete cu hârtie albă. Rugați-i pe membrii familiei să deseneze ceva pe perete. Un terapeut care folosește în mod frecvent această tehnică, spune că familia va desena în final exact dinamica familiei din acel moment. Acesta poate fi un bun instrument pentru terapeuți și părinți.

După ce am explorat mânia adoptatului și modul în care se manifestă aceasta, haideți să discutăm cum vă puteți ajuta copilul să își plângă pierderile ascunse.

„Am nevoie de ajutorul vostru ca să îmi plâng pierderea. Învățați-mă cum să îmi înfrunt sentimentele despre adopția mea și apoi validați-le.”

După ce am aflat mai multe despre nevoile speciale ale copilului vostru și despre importanța ca el să plângă pierderile suferite prin adopție, vom discuta despre câteva modalități concrete în care îl putem ajuta să își consume efectiv suferința. Cea mai mare provocare cu care vă confrunțați, ca părinți, este să identificați, mai întâi, nevoia specială ce a apărut și apoi să îl ajutați pe copil să o exprime în cuvinte. Astfel, copilul va avea sentimentul că poate controla ceva ce simte că nu ține de el.

Copiii își exprimă disconfortul interior într-un număr limitat de moduri. Majoritatea copiilor sub unsprezece ani nu vorbesc din proprie inițiativă, sau nu vorbesc deloc, despre sentimente dureroase. Atunci când sunt supărați, durerea se poate vedea în comportamentul lor.

O mamă adoptivă povestește despre perioada în care fiul său manifesta un comportament de defulare, însă în spatele acestei defulări se ascundeau sentimente inconștiente de pierdere și durere. Shannon și copiii ei mergeau într-o seară la o reuniune. Pe când ieșeau din mașină și se îndreptau spre clădire, unul dintre băieți s-a oprit dintr-odată și a strigat „Eu nu merg mai departe!”

Shannon, o mamă adoptivă perspicace, și-a dat seama că, probabil, fiul său se confrunta cu problemele legate de adopție. În aceeași zi discutaseră despre o posibilă reîntâlnire cu mama naturală, iar băiatul își exprimare mânia și teama într-un mod similar cu manifestarea lui din acel moment. După ce le-a spus celorlalți copii să o ia înainte, Shannon și fiul său au mers înapoi la mașină, unde au putut discuta mai pe îndelete. Ea a început cu următoarea întrebare „Ce s-a întâmplat, fiule? Ai pățit ceva? Pot să te ajut?”

În cele din urmă, dând din cap cu rușine, el a mărturisit „Nici măcar nu știu ce am, mamă”.

Shannon l-a privit drept în ochi și a spus „Chiar dacă am merge la spital și am vorbi cu doctorul, nici el nu ar ști ce s-a întâmplat. Și nici eu nu știu ce s-a întâmplat. Însă știi ceva? Este în regulă dacă nu știi care-i problema. Totul e în regulă”.

Așa că vă întrebați, probabil, *Dacă micuțul meu copil nu îmi poate spune exact ce simte, cum îl pot ajuta eu să depășească suferința?* Cel mai bun mod prin care îl puteți ajuta pe micuțul vostru să se confrunte cu cele mai ascunse gânduri și sentimente este să îi spuneți povești. Scriitorul german Bruno Bettelheim scria: „Basmelor pe care le ascultam în copilărie conțineau pilde mai profunde decât adevărurile pe care le-am învățat de la viață”. Un copil își folosește în mod obișnuit imaginația și jocul pentru a interpreta și a exprima realitatea. Atunci când îi spui copilului tău povestea adopției sale sau o altă poveste, ori un basm care conține adevăruri despre experiența prin care a trecut, ajungi pe „teritoriul” lui și astfel aveți șansa de a scoate la iveală sentimentele și convingerile secrete despre adopția sa.

Experții au păreri diferite cu privire la modul în care adopția ar trebui explicată copiilor foarte mici. Mulți recomandă utilizarea unei cărți de povești. Alții încurajează basmele și imaginația. Mi s-a părut fascinant să citesc ceea ce renumitul psiholog și autor Bruno Bettelheim spunea despre rolul basmelor în cartea sa *Cum să folosim basmele*. El spune „Basmelor iau foarte în serios anxietățile și dilemele existențiale și le abordează într-un mod direct: nevoia de a fi iubit și teama ca cineva să nu merite sentimentele tale; dragostea de viață și teama de moarte. Basmul oferă soluții în moduri accesibile nivelului de înțelegere al copilului”.

Cred că cel mai bun basm pe care îl puteți spune copilului vostru este unul născocit chiar de voi. Luați-o ca pe o provocare! Poate fi ceva extrem de amuzant. Să nu uitați să includeți temele de bază ale pierderii (a fi uitat), salvării (a fi găsit) și izbăvirii (a fi valoros). Obiectivul vostru este să vă ajutați copilul să se identifice cu personajul principal al basmului vostru și să își lase imaginația să intre în firul poveștii.

Un basm eliberator pentru un copil de patru sau de cinci ani va fi în repetate rânduri reluat în inconștientul său, în multe momente ale vieții. Basmul perfect poate aduce o vindecare miraculoasă în anii ce vor urma. Cu toate acestea, basmele nu trebuie să devină pentru copil substitutul poveștii reale a adopției acestuia. Poveștile inventate sunt doar un instrument pentru voi, pe care să îl folosiți ca să vă ajutați copilul să își conștientizeze convingerile/sentimentele despre adevăratele sale pierderi suferite prin adopție.

Adaptați-vă copilului vostru

În zilele ce vor urma povestirii, observați cu atenție jocul copilului, întrucât puteți găsi numeroase indicii despre ceea ce gândește el cu adevărat despre adopția sa. Este posibil să dorească să retrăiască adevărata poveste a adopției și să „joc” într-o mică piesă de teatru experiența pe care a avut-o. S-ar putea ca, fără să își dea seama, să își exprime gândurile în cele mai neobișnuite momente.

Nevoia de a auzi adevărata poveste a adopției poate părea de nepotolită; povestea va trebui spusă de multe ori, pentru ca adoptatul să simtă că, într-un fel, este ceva ce îi aparține personal. De fiecare dată când o ascultă, va deveni mai conștient de puternica dragoste pe care i-o purtați, pentru că mesajul „Acum ești al nostru” îi va răsună în minte.

Repetarea poveștii adopției copilului vostru face parte din procesul lui de vindecare, așa că fiți fericiți că se întâmplă. Reluarea poveștii ridică întrebări, eliberează sentimente dureroase și duce copilul vostru cu un pas mai departe în procesul necesar de plângere a pierderii.

Ce pot face părinții?

Pe lângă faptul că pot spune povești tămăduitoare, părinții pot valida realitatea copilului și pot facilita vindecarea în multe alte feluri.

ȚINEȚI ÎN BRAȚE NOU-NĂSCUȚII

Dr. Gregory C. Keck, specialist în atașament și fondator al Centrului pentru atașament și relaționare din Ohio (Attachment and Bonding Center of Ohio) spunea într-un articol ce a apărut în *O bijuterie printre bijuterii – Știri despre adopție*: ”Dacă părinții adoptivi ar cunoaște problematica atașamentului și ar ține strâns în brațe bebelușul... și nu i-ar da drumul în prima lună, atunci probabil că rezultatul ar fi altul.”

Ca părinți, pierderea suferită de copil vă va impresiona foarte tare și, în mod natural, veți înțelege nevoia lui de a fi ținut în brațe cu căldură și dragoste, cât mai mult timp.

DAȚI-I BEBELUȘULUI SĂ SUGĂ

Un alt mod de a facilita apariția atașamentului este ca mama adoptivă să își hrănească la sân sugarul proaspăt adoptat.

Jan Harris, consilier în probleme de doliu din Columbus, Ohio, chiar a făcut acest lucru. Ea a declarat într-un articol apărut în *O bijuterie printre bijuterii – Știri despre adopție*: „Am ales să-mi hrănesc la sân bebelușul. Prin asociația Lact-Aid am aflat despre un studiu realizat asupra a 240 de femei care și-au alăptat cu succes copiii mici adoptați. Folosești un săculeț ce conține laptele cu formulă adaptată, iar un mic tub așezat pe sân hrănește copilul ținut la piept, chiar dacă nu sugă direct din sân.”

„Copilul meu preferă hrănirea la sân în locul biberonului. Cred că apropierea dintre noi l-a ajutat să treacă peste durere și pierdere, simțind că cineva va fi mereu acolo să îl întâmpine, să îl ia în brațe, să îl mângâie, să îl adore”.

FOLOSIȚI MARSUPIUL PENTRU A PURTA COPILUL

Jan Harris recomandă cu căldură folosirea marsupiului. „De la bun început mi-am purtat fiica într-un marsupiu. Deși poate fi montat în multe feluri, eu o țineam în față, cu capul pe inima mea, să îmi poată auzi bătăile inimii și să învețe să mă recunoască.”

Dr. Connie Dawson recomandă să țineți copilul în brațe, până când trupul lui se modelează după al vostru.

CUTIA SUFERINȚELOR

Un mod practic de a facilita plângerea pierderii la copiii de vârstă școlară este să le solicitați să realizeze o cutie a suferințelor. Poate fi orice cutie... una care are o valoare specială sau una pe care o puteți cumpăra de la magazinul cel mai apropiat. Singura cerință este să fie destul de mare pentru a încăpea în ea câteva obiecte. Cutia în sine simbolizează viața copilului. Apoi cereți-i copilului să facă o listă a pierderilor suferite în viață (aici mai mult ca sigur că va trebui să îl ajutați). Astfel, va putea să își înfrunte durerea pierderii suferite, după cum discutăm în cea de-a doua sarcină a suferinței.

Exemple de pierderi suferite în viață sunt:

- pierderile prenatale (mama era consumatoare de droguri/conceput în urma unui viol, etc.)
- pierderea mamei naturale
- pierderea tatălui natural
- pierderea trecutului medical
- pierderea trecutului familiei naturale
- pierderea sentimentului de apartenență
- pierderea continuității în povestea vieții.

Următorul pas în pregătirea cutiei suferințelor este să colecționați sau să cumpărați obiecte care să simbolizeze fiecare pierdere. Încurajați copilul să adune cât mai multe posibil și oferiți-vă să îl ajutați, unde nu se poate descurca singur. Spre exemplu:

- o fotografie a unei mame cu un copil, tăiată dintr-o revistă, pentru pierderea mamei naturale
- o fotografie dintr-o revistă a unui tată și a unui copil, pentru pierderea tatălui natural
- o cutie de leucoplast, pentru pierderea trecutului medical
- un arbore genealogic gol, pentru pierderea trecutului familiei naturale
- o poză de revistă a cuiva care pare trist, pentru pierderea sentimentului de apartenență
- un șnur rupt, pentru întreruperea poveștii continue a vieții.

După ce ați adunat toate obiectele, rugați-l pe copil să vă vorbească despre ele. Încurajați-l să treacă prin suferința produsă de aceste pierderi cu ajutorul unor comentarii de genul „Cred că doare...” sau „Nu-mi imaginez cum te simți să...” sau „Haide, nu te ascunde, eliberează-ți mânia”.

Fiiți pregătiți pentru refuzul copilului de a vă implica în suferința sa. O mamă adoptivă spunea că fiica sa de treisprezece ani a dorit să

lucreze cu asistentul social, pentru că nu voia să o facă pe mama ei să sufere.

După ce toate lacrimile au curs și s-au uscat, iar sentimentele s-au clarificat pentru moment, copilul poate pune cutia suferințelor într-un loc special, până când va mai avea nevoie de ea.

REALIZAȚI O CARTE A VIEȚII

Un alt mod prin care îl puteți ajuta pe adoptat să treacă prin suferință este să îl încurajați să realizeze o carte a vieții. Un adoptat avea o fotografie a sa mult mărită și apoi transformată într-un puzzle. Pe coperta cărții vieții sale a pus majoritatea pieselor din puzzle, însă nu toate, simbolizând astfel că erau încă părți din viața sa care lipseau. Apoi, rând cu rând, pagină cu pagină, și-a scris povestea vieții. Copilul poate folosi și desene, fotografii, simboluri pentru a-și spune povestea.

SCRIEȚI SCRISORI

O scrisoare către părinții naturali poate fi un alt mod prin care vă puteți ajuta copilul să se confrunte cu pierderea suferită prin adopție. El poate dori să scrie mai multe scrisori de-a lungul timpului și, treptat, să realizeze un album cu ele.

Mai jos veți găsi câteva scrisori ale unor copii adoptați.

Dragă mamă naturală,

De ce nu m-ai păstrat? Să fie oare pentru că nu m-ai plăcut?

Stephen (patru ani și jumătate)

Dragă mamă naturală,

Cum te numești și cum arăți?

Melissa (cinci ani și jumătate)

Dragă mamă naturală,

Aș dori să știu totul despre tine. Sunt de-a dreptul furios pe mămica mea, deoarece nu am ajuns să te cunosc pe tine. Este ceva în neregulă cu tine? Acesta este motivul pentru care nu pot să te văd? Este ceva în neregulă cu mine?

Amy (zece ani)

Dragă mamă naturală,

Aș vrea să te întâlnesc într-o zi. Când o să împlinesc 18 ani voi putea. Ai vrea să ne cunoaștem? Sper că da.

Laurie (treisprezece ani)

INTRODUCEȚI COPILUL ÎNTR-UN GRUP DE ADOPTAȚI

Adopția trebuie să audă poveștile fiecăruia, aceasta fiind o extraordinară sursă de validare. Se realizează astfel o legătură tăcută între noi, care ne face puternici.

Un grup local de părinți adoptivi facilitează funcționarea unui grup de sprijin între ei, însă în paralel organizează și un loc de joacă supravegheat pentru copii. Acolo, sentimentele că „sunt diferiți” sau „speciali” sunt dezamorsate și copiii se simt liberi să fie ei înșiși.

AMINTIȚI-I COPILULUI VOSTRU CARE SUNT PUNCTELE LUI TARI

Copiii adoptați trebuie să li se reamintească adesea care le sunt punctele tari, priceperile și valoarea intrinsecă. Acest lucru le permite să controleze senzația de neajutorare, ce poate apărea în urma pierderii suferite prin adopție.

Părinții au foarte multe ocazii de a-l pune pe copil în fața unei oglinzi sufletești și de a-l învăța să își aprecieze propriile puteri. Căutați aceste ocazii.

După ce am văzut câteva dintre modalitățile concrete prin care vă puteți ajuta copilul să depășească procesul suferinței sale, mai rămâne încă o convingere pe care, probabil, copilul vostru nu v-a împărtășit-o. Vom discuta acest aspect în capitolul următor.

„Doar pentru că nu discut despre familia mea naturală, nu înseamnă că nu mă gândesc la ea.”

Este posibil să nu știți ce fantezii are copilul vostru, însă ascultați ce spun specialiștii în adopție dr. Brodzinsky și dr. Schechter, autorii lucrării *A fi adoptat: Căutarea de-o viață a sinelui*: „Din experiența noastră, toți adoptații se avântă într-un proces de căutare. Poate că nu este o căutare în înțelesul strict al termenului, însă fără doar și poate, este o căutare foarte importantă. Ea începe atunci când copilul întrebă pentru întâia oară: `De ce s-a întâmplat lucrul acesta? Cine sunt ei? Unde sunt acum?`”

Undeva, adânc ascunse în inima unui copil adoptat, sunt întrebări ca „Unde este mama mea naturală acum? Unde este tatăl meu natural? Oare ce fac?”

Este esențial să nu uitați niciodată că în mintea unui copil adoptat nu încap abordări de genul „noi și ei”. Părinții naturali au fost și vor fi întotdeauna parte din universul lui, în mod conștient sau nu. Noi, adulții, suntem cei ce uneori ridicăm ziduri, prin tendința noastră de competiție și de posesivitate asupra copilului.

Definiția fanteziei

Ce este, de fapt, fantezia adopției? Câteva sinonime pentru fantezie sunt:

- imaginație
- originalitate
- creativitate
- imagine
- concepție
- reverie
- iluzie

- umbră
- teamă obsedantă
- coșmar

Fanteziile despre adopție nu reprezintă ceva rău. Pur și simplu sunt vise pe care copiii și adulții adoptați și le construiesc în inimile lor pentru a-și ușura dureroasele pierderi suferite prin adopție. Adopții nu trebuie să se învinovățească pentru simplul fapt că au asemenea vise, deoarece fără ele durerea ar putea fi prea mare, greutatea suferinței ar apăsa prea greu. În multe privințe, fanteziile sunt un dar pentru adoptați, pentru că îi ajută să supraviețuiască.

Nepoții mei au o păturică specială, care îi liniștește. O iau cu ei oriunde merg, iar dacă ceva îi supără, o cer. O țin strâns în brațe și se simt bine pentru că ea este „substitutul mamei”. Fantezia adoptatului este la fel ca această păturică mângâitoare.

Terapeutul Nancy Arick Harp spune că anumite nevoi atrag construirea acestor fantezii, iar respectiva fantezie va reflecta, în mare măsură, cultura populară. În cazul nepoților mei, care își imaginează că sunt tați ce pleacă la muncă, nevoia din spatele acestei fantezii ar fi să rămână în legătură cu tatăl, atunci când e plecat de-acasă. Dacă un copil are nevoie să fie remarcat, atunci el va fi Omul Păianjen. Dacă are nevoie să dețină putere, atunci se va imagina Superman sau Femeia-Minune. (Apropo, Superman a fost adoptat.)

Cum se manifestă fantezia?

Fanteziile copiilor pot fi observate în timpul jocului, iar multe dintre presupunerile și comentariile pe care ei le fac, pot lua prin surprindere părinții adoptivi. Observațiile lui Watkins și Fisher, în *Vorbind despre adopție cu copiii mici*, ne oferă un indiciu:

- O fetiță de trei ani a anticipat că la aniversarea ei vor participa atât mama naturală, cât și mama adoptivă;
- O fetiță de cinci ani și-a imaginat că ea și familia sa adoptivă își vor petrece vacanțele de vară împreună cu familia naturală;

- Un copil de patru ani l-a desenat pe bunicul lui din Salvador, pe care nu l-a întâlnit niciodată, însă care apărea în visele sale;
- Un copil de cinci ani a spus „Am putea să ridicăm un cort în spatele curții pentru mama mea naturală?”;
- Un copil anunță la grădiniță că, atunci când a era mic, a supt lapte de la mama lui. Apoi le explică copiilor cum sugea - o experiență de care nu a avut parte;
- O fetiță retrăiește ziua adopției sale, rugând-o pe mamă să se prefacă, atunci când ia copilul în brațe, că alege unul greșit. Apoi fetița o corectează pe mamă cu bucurie, strigând că ea este copilul potrivit.

Întrebând un adult adoptat obișnuit dacă de-a lungul anilor a avut fantezii despre familia naturală pierdută, este posibil să spună că nu. Cu toate acestea, dacă i s-ar oferi un exemplu de manifestare tipică a acestor fantezii, este foarte probabil să le identifice. Veți găsi mai jos câteva dintre manifestările cel mai des întâlnite.

CĂUTÂND O FIGURĂ FAMILIARĂ

Un adoptat caută adesea în mulțime o figură care să semene propriului său chip. În mod subconștient el are convingerea că, dacă ar putea privi chipul persoanei iubite pe care a pierdut-o, durerea ar dispărea ca prin farmec, repercusiunile de o viață s-ar evapora, iar suferința ar fi vindecată.

Un adolescent adoptat aflat într-o vizită acasă la cineva, poate observa fotografia unei rude care seamănă cu el însuși și, apoi, se poate întreba dacă nu cumva este chiar mama sa naturală.

Un adoptat adult a spus „Sper doar să pot pune o față tabloului din mintea mea”. Un altul a spus „Sunt foarte fericit să întâlnesc pe cineva care seamănă cu mine”.

Recent, în timpul unui zbor cu avionul, un foarte distins domn mai vârstnic s-a așezat lângă mine. Primul meu gând a fost „Mă întreb dacă el ar putea fi tatăl meu natural.”

ARZÂND DE DORINȚA DE A FI ȚINUT ÎN BRAȚE

Atunci când adulții adoptați din grupul nostru de sprijin și-au exprimat în cuvinte cele mai ascunse fantezii, cu toții își doreau să fie ținuți în brațe de mamele lor naturale. Acest lucru este adevărat în special în cazul celor de sex masculin. Unul a spus chiar „Nici nu-mi pot imagina cât de minunat ar fi!”

Adopții adulți, vorbind despre fanteziile copilăriei lor, spun:

- Mi-au plăcut întotdeauna emisiunile TV despre familia perfectă. De fapt, am ajuns să fiu obsedat de ele.
- Căutam părinții iubitori, grijulii, pe care mi-i construiseam în minte.
- Îmi imaginam cum era mama mea naturală. Locuia într-o casă de cărămidă, dar nu avea chip.

O fantezie sănătoasă poate avea o funcție foarte importantă, cea de a-l ajuta pe adoptat să facă față, pentru un timp, durerii sale originare. În acest sens, fantezia poate fi un mecanism de apărare foarte util pentru un psihic fragil. Însă fantezia poate deveni patologică și distructivă, dacă îl face pe adoptat să se izoleze și să evite confruntarea cu cele mai profunde probleme legate de pierdere și de suferința astfel provocată. Atunci când adopții plăsmuiesc fantasme despre ceea ce nu pot fi niciodată, este posibil să manifeste câteva dintre comportamentele și atitudinile de mai jos.

CĂUTÂND FIGURI SUBSTITUT PENTRU PĂRINȚI

Privind înapoi, îmi pot vedea cu claritate fanteziile mele de adoptat. Multe erau despre mama adoptivă - din nefericire, căutam mereu pe cineva care să îi ia locul. Asta nu se întâmpla pentru că ea nu ar fi fost o mamă bună, ci pentru că o vedeam într-un anumit fel, de care nu eram conștientă. Abia după ce am studiat dinamica adopției, am înțeles care era problema.

Nancy Verrier în *Rana primordială: Înțelegând copilul adoptat*, explică: „După cum s-a văzut în numeroasele relații tensionate dintre adopții și

mamele adoptive, femeile sunt de cele mai multe ori privite ca fiind cele ce abandonează”.

Ca adolescentă, eram atrasă de mamele altora pentru a găsi înțelegere și sfaturi. Apoi, adultă fiind, mi-am ales mentori femei, fără să realizez la momentul acela că, de fapt, îmi căutam mama pierdută la naștere. Nu știam atunci că orice încercare de a înlocui pierderea definitivă este, în fapt, o iluzie.

Aveam tot felul de gânduri și despre tatăl meu natural. Mi-l imaginam ca pe un cavaler într-o armură strălucitoare. Această fantezie s-a transferat ulterior asupra bărbaților importanți din viața mea. Când l-am cunoscut pe soțul meu, l-am idealizat, crezând că nu ar putea face nimănui niciun rău și că va avea grijă de toate nevoile mele.

Nu trebuie să mai adaug că ambele fantezii despre părinții mei naturali mi-au afectat destul de grav sănătatea afectivă și socială.

IDEALIZAREA PERSOANELOR

Nu numai că îmi căutam mentori, dar îi și idealizam. Îi ridicam pe niște piedestaluri înalte și aveam de la ei așteptări pe care niște ființe omenești nu le pot îndeplini.

Dacă adoptații continuă să idealizeze oamenii, nu vor putea învăța că mama, tata și alte persoane sunt departe de a fi perfecte. Înțelegerea faptului că nici părinții naturali, nici cei adoptivi nu sunt perfecți și acceptarea lor ca niște simple ființe omenești, fac parte din procesul de maturizare. Adoptații ar rămâne blocați în vârsta copilăriei, dacă nu ar depăși această piatră de hotar.

SPIRITUL CRITIC

Mai devreme sau mai târziu, oamenii pe care îi puneam pe piedestaluri se prăbușeau, iar eu eram profund dezamăgită. Ori de câte ori cineva cădea de pe pedestal, deveneam extrem de critică. Nimeni, incluzându-mă aici și pe mine, nu se putea ridica la nivelul standardelor pe care le stabilisem. În cele din urmă, acest mod de gândire a afectat majoritatea relațiilor din viața mea.

Un bărbat adoptat, cu o căsnicie destrămată, a mărturisit că acest aspect era unul dintre factorii care contribuiseră la divorțul său.

AȘTEPTĂRI ÎNALTE DE LA SINE

Mulți adoptați își fixează niște standarde foarte înalte pentru ei înșiși, deoarece în mod subconștient cred că sunt, sau trebuie să fie, „speciali”.

TEAMA DE FIGURILE AUTORITARE

Teama de oamenii în poziții de autoritate poate reprezenta reacția subconștientă a adoptatului față de așteptările părinților adoptivi - poate că aceștia vor ca el să devină altcineva decât este. Adoptatului îi poate fi teamă că nu va putea să se ridice la înălțimea așteptărilor lor.

IMAGINI NEGATIVE

La extrema cealaltă a idealizării se plasează fanteziile negative, uneori de coșmar. În locul imaginii mamei naturale ca o frumoasă prințesă, adoptatul o poate vedea ca pe o cerșetoare sau o vrăjitoare rea.

Este important ca părinții adoptivi să înțeleagă ce fel de fantezii au copiii lor despre părinții naturali, astfel încât sertarele goale ale imaginației lor să fie umplute cu gânduri bune, iubitoare și tămăduitoare.

Ce pot face părinții

După ce am văzut care sunt dedesubturile imaginației, haideți să vorbim despre ce puteți face pentru a vă ajuta copilul să depășească această etapă a fanteziei și să pășească spre maturitate și plenitudine.

FIȚI ATENȚI LA CE VISEAZĂ CU OCHII DESCHIȘI

Fiți atenți ori de câte ori copilul vostru pare a fi distant, ca și când ar fi transportat într-o altă lume. Învățați limbajul trupului. Atunci când este retras sau „dus departe”, întrebați-l cu delicatețe la ce se gândește. Poate faceți împreună o „ieșire” specială, astfel încât să vă poată povesti. Implicați-l mereu în conversație.

PUNEȚI ÎNTREBĂRI LĂMURITOARE

Ori de câte ori rămâneți singur cu copilul, profitați de ocazie și puneți-i întrebări ajutătoare de genul „Ai vrea să mă întrebi ceva? Orice?”

Rezultatul pentru părinți este că puteți, într-adevăr, să ajungeți în acel loc de vis împreună cu copilul vostru și să răspundeți în mod efectiv nevoii din spatele fanteziei lui. Așezați-vă pe podea și intrați în joc cu el. Folosiți un joc Lego și construiți un oraș împreună cu copilul vostru; umpleți-l cu omuleți de jucărie. Observați cum se joacă și cum se adresează personajelor din fanteziile lui: „Uite-l pe bunicul Grundy”, poate spune copilul. „Merge în vizită la micuțul Boons”. Apoi veți întreba „Ce vor face ei împreună? Ce crezi că vrea să facă micuțul Boons?” Și se continuă așa, în timp ce copilul vă conduce prin lumea imaginației lui.

Am învățat foarte multe despre ce înseamnă să fii cu adevărat părinte, privindu-mi fiica cum își îngrijește gemenii. Ea întotdeauna se așează pe podea cu ei - coboară la nivelul lor - și apoi își folosește imaginația pentru a intra în lumea lor. În timp ce plimbă camionul, ea șuieră ca un motor în mișcare. Când, prefăcându-se că ies din casă, copiii o anunță „Ne întoarcem”, ea îi întreabă unde pleacă. Angajându-i pe băieți la nivelul lor de înțelegere și punându-le întrebări, ea obține informații importante despre ce se petrece în mintea și în inima lor.

„*Vreau să inițiați discuții despre familia mea naturală.*”

De ce? vă puteți întreba. De ce este atât de greu pentru majoritatea adoptaților să creadă că le este permis să vorbească despre familia lor naturală? De ce dau înapoi, împietriți de spaimă, curioși însă ezitanți, dorind să afle mai multe?

Cred că motivul principal, pentru care mulți adoptați sunt reținuți, este că se percep ca niște victime incapabile să se impună cu adevărat. Vă propun să analizați câteva comentarii și modele comportamentale extrase din lucrarea *Vorbind cu copiii mici despre adopție*, de dr. Susan Fisher și dr. Mary Watkins:

- Un copil de trei ani se preface că este purceluș de lapte. O roagă pe mama adoptivă să o întrebe pe mama purceilor dacă purcelușul poate sta în casa ei. Mama purceilor spune că da. Odată ajuns în casa mamei adoptive, copilul se preface că mama adoptivă îl „hușuie”. Atunci fuge înapoi la mama purceilor, care îl protejează.
- Un copil de șase ani întreabă „Ce a spus (mama naturală) când m-a văzut? M-a sărutat? Numai voi trebuia să mă fi sărutat, pentru că voi sunteți părinții mei”.

Este important pentru părinți să înțeleagă tendința inconștientă a copilului către această „mentalitate de victimă” și, în același timp, să recunoască nevoia lui de compasiune, deoarece copilul adoptat a fost literalmente o victimă.

Nancy Verrier, în *Rana primordială*, spune: „Sentimentul de victimă nu este doar o fantezie, ci o realitate. Abandonul de multe ori lasă sentimentul permanent că te afli la mila celorlalți.”

În mintea victimei

Există trei aspecte ce definesc psihologia unei victime: inocență, lipsă de apărare și neputință. Ele sunt evidente în percepțiile pe care

adoptatul le are de la naștere și, mai departe, până la momentul vindecării sale.

INOCENȚA

Nu a fost vina adoptatului că mama sa naturală a rămas însărcinată. Nu a fost vina lui că mama naturală, indiferent din ce motiv, nu i-a putut fi părinte. Copilul nu a meritat să își piardă familia la naștere. El a fost inocentul în toată această poveste.

Însă, în ciuda inocenței lor, mulți adoptați poartă povara falsă a vinovăției, la fel ca și copiii ai căror părinți divorțează. Ei se întrebă în mintea lor:

- Am făcut eu oare ceva rău, care a supărat-o pe cealaltă mamă și m-a dat?
- Cred că ei (mamei naturale) nu i-a plăcut de mine.
- Oare era vreo problemă cu tatăl meu natural?

LIPSA DE APĂRARE

Adoptatul nu a putut face nimic pentru a se împotrivi abandonului său. Nu s-a putut apăra în niciun fel de durerile și rănilile pe care le-a suferit. Încă de la o vîrstă fragedă este posibil să întruchipeze, prin jocuri, acea senzație că este lipsit de apărare. Fisher și Watkins constatau, în lucrarea *Vorbind despre adopție cu copiii mici*:

- Un copil de trei ani se joacă de-a cineva care încearcă să ia un pui de pisică de la mama lui, iar mama se împotrivește.
- O fetiță joacă o scenă în care o femeie rea ia un copil de la mama lui bună. Fetița îi spune femeii rele, jucată de mama adoptivă: „Dacă n-ai fi fost tu, aș fi fost și acum cu mama mea adevărată”. Apoi copilul îi mărturisește mamei adoptive, „Da, dacă n-ai fi fost tu, aș mai fi fost împreună cu ea. Însă ai venit și m-ai despărțit de ea”.

- Un copil întreabă „Unde este tatăl meu adevărat? De ce nu știi unde este? Nu vreau să mă găsească... m-ar lua cu el... m-ar răpi”.

NEPUTINȚA

Deși au fost, probabil, mai multe persoane care au îngrijit copilul la naștere, transferul lui de la mama naturală în brațele voastre a fost traumatizant într-o anumită măsură.

Sentimentul subconștient de neajutorare poate persista, în cazul multor adoptați, pe întreg parcursul vieții.

Îmi dau seama că aceste vorbe sunt destul de greu de înghițit, însă dacă vreți să rezonați cu nevoile nerostite ale copilului vostru de a discuta despre familia sa naturală, atunci trebuie să fiți conștienți de gândurile complicate, și chiar înfricoșătoare, pe care le ține bine ascunse.

Vedeți, în inima adoptatului se amestecă numeroase senzații despre mama naturală. Fantezie. Mânie. Victimizare. Dragoste. Puteți fi o puternică resursă, care îl poate ajuta să identifice și să prelucreze aceste sentimente contradictorii - sau îi puteți fi un obstacol greu de trecut. Rolul vostru, de susținător sau obstacol, este determinat de dorința și de pricepera voastră de a atrage copilul într-o conversație productivă despre familia sa naturală și sentimentele complicate pe care le încearcă față de aceasta. Haideți să vedem cum vă puteți pregăti pentru această misiune crucială.

Pregătiți-vă să discutați

Sociologul și scriitorul H. David Kirk sugerează, în lucrarea *Soarta comună*, cinci atitudini pe care părinții adoptivi tind să le aibă despre modul în care adopția afectează familia:

1. Insistență: Toate problemele apar din cauza adopției. Se face o diferențiere exagerată între copiii naturali și cei adoptați: „sămânța rea”.

2. Presupunere: Părinții împărtășesc o imagine romantică despre adopție și se așteaptă ca adoptații să aibă *doar* sentimente pozitive despre adopție.
3. Recunoaștere: adopția este privită ca *unul* dintre factorii ce conduc la problemele din familie. Membrii familiei au o sensibilitate deosebită față de adopție.
4. Respingere: Părinții acceptă: „Da, este o diferență. Dar... ” (doresc să uite de ea). Ei uită că diferența este sesizată de copil, iar acesta are nevoie de permisiunea lor pentru a-și exprima sentimentele.
5. Negare: Părinții nu le-au spus copiilor despre adopție. Familia are un mare secret.

Bineînțeles, recunoașterea este cea mai sănătoasă atitudine. Nu putem da vina pe adopție pentru toate problemele familiei, însă este important să îl ajutăm pe adoptat să înțeleagă ce rol joacă adopția în păienjenişul vieții sale.

Există anumite lucruri pe care le puteți face ca să vă pregătiți pentru momentul în care vă veți atrage copilul într-o discuție productivă despre familia sa naturală.

ÎNFRUNTAȚI-VĂ CEA MAI ÎNGROZITOARE TEAMĂ

Primul lucru pe care îl puteți face, ca părinți adoptivi, este să vă înfrunțați cea mai mare teamă, cea de a fi respins de copilul vostru. Este posibil să vi-l imaginați reunindu-se cu părinții lui naturali într-o zi și, apoi, dorind să nu mai aibă nimic de-a face cu voi. În acest caz v-ați întoarce în acel loc pustiu al infertilității.

Umărul unui prieten, consilierea din partea unui profesionist sau prezența într-un grup de sprijin vă pot ajuta în aceste momente grele. Acea persoană trebuie să fie cineva care s-a confruntat deja cu durerea, a depășit-o și nu îi este frică de durerea voastră. Abia după ce ați traversat această experiență, veți putea fi cu adevărat în consens cu sentimentele copilului vostru.

DAȚI-I PERMISIUNEA DE A PURTA UN DIALOG LIBER

Părinții trebuie să își amintească faptul că adopțișii au nevoie să li se dea în repetate rânduri permisiunea de a discuta despre familia lor naturală. Este ca și când „butonul lor de permisiune” este stricat; cuvintele voastre le pot intra pe o ureche și ieși pe cealaltă.

NU INDUCEȚI IDEEA DE COMPETIȚIE

Cea de-a treia cerință este să nu existe spirit de competiție între părinții adoptivi și cei naturali. Aceasta poate fi cea mai dificilă sarcină pentru părinții adoptivi, deoarece ei trebuie să accepte fără rezervă faptul că nu sunt singurii părinți ai copilului.

Știu că aceste cuvinte dor. Mulți părinți adoptivi ar prefera un nou început... Totuși, copilul vostru are două perechi de părinți - cei naturali și cei adoptivi. Aceasta este realitatea, fie că o acceptați sau nu. În inima adoptatului există un loc special rezervat doar mamei naturale și tatălui natural. Dacă părinții adoptivi încearcă să joace ambele roluri, adoptatul poate ridica un zid uriaș de resentimente, pentru a-și păstra vîi fanteziile și gândurile sale.

Lăsați-vă copilul să știe că și voi vă gândiți la părinții săi naturali. Acest lucru îl readuce la realitate din fantezia sa secretă: copilul vostru are și părinți naturali, iar voi sunteți conștienți de acest lucru.

FIȚI ÎNCREZĂTORI ÎN ROLUL VOSTRU

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care voi, ca părinți adoptivi, le puteți face pentru copilul vostru este să vă simțiți confortabil și să nu adoptați o poziție de defensivă atunci când vorbește despre familia sa naturală. Copilul trebuie să simtă încredere din partea voastră ori de câte ori subiectul familiei sale naturale apare în discuție.

Asumați-vă rolul cu încredere, știind că aveți o poziție unică și o influență esențială în viața acestui copil. Nu, nu voi i-ați dat viață. Nu aveți același sânge. Dar îi oferiți ceva ce nimeni altcineva nu îi poate oferi. Voi sunteți un dar pentru copil, la fel cum și el este un dar pentru voi.

Fisher și Watkins descriu modul în care un copil de patru ani și-a exprimat sentimentele despre cele două perechi de părinți. I-a spus unui

prieten „Eu văd adopția așa: Cineva are copilul, însă nu îl poate păstra și...? Au, au...pa-pa, bebe!, iar cineva care nu poate avea un bebe în burtică spune ‘Hopa, hopa...bună, bebelușule!’”.

Aș vrea să vă provoc să vă ajutați copilul pentru a găsi un mod în care să își exprime propriile sale sentimente față de părinții naturali și de cei adoptivi. Poate desenând sau scriind o poezie. Sau ar putea concepe o mică scenetă despre adopție și apoi să o joace pentru voi. Dacă are o fotografie a părinților naturali, atunci cumpărați-i o ramă cu două deschideri - una pentru părinții adoptivi, cealaltă pentru părinții naturali. Încurajați copilul să se dedice unuia dintre aceste proiecte și stabiliți un moment special în care poate să vi-l împărtășească.

Ce pot face părinții

După ce veți înțelege temerile și ambivalența afectivă, pe care le încearcă copilul ori de câte ori apare în discuție subiectul familiei sale naturale, veți avea mai mult succes în a-i afla, în momente strategice, gândurile ascunse. Cred că discuțiile despre familia naturală trebuie să aibă loc atât în momente plăcute și de sărbătoare, cât și în momente de stres și vulnerabilitate.

Momentele prielnice pentru inițierea acestor discuții pot fi:

- Ziua de naștere a copilului. „Oare mama ta naturală/tatăl tău natural se gândesc la tine?”
- De Ziua Mamei/Ziua Tatălui. „Mă întreb ce face azi mama ta naturală/tatăl tău natural”.
- La rugăciunea de seară. „Să includem și familia ta naturală în rugăciunile noastre”.
- Ori de câte ori copilul are o realizare. „Părinții tăi naturali ar fi foarte mândri de tine”.
- Trăsături fizice. „Oare mama ta naturală are păr cârlionțat ca și tine?”
- În mod spontan. Oricând inima voastră e plină de recunoștință pentru familia naturală: „Suntem atât de fericiți că ei ni te-au dat!”

Conversațiile despre familia naturală pot fi, de asemenea, inițiate în momente de vulnerabilitate ca următoarele:

- La un consult medical. „Trebuie să fie greu să nu îți cunoști întreaga poveste a venirii tale pe lume”.
- Intrarea la facultate. „Cred că problema adopției face și mai grea despărțirea”.
- După un episod de defulare. „Te-ai mai gândit la familia ta naturală în ultima vreme?”
- Temele cu arborele familiei de la școală. (Arborele genealogic al adoptatului este foarte complex și nu va urma configurația uzuală). Îi puteți spune copilului „Cu permisiunea ta, voi vorbi cu profesorul și îl voi întreba dacă îți dă voie să faci (să facem) un arbore special, care să includă ambele părți ale familiei tale.”
- După ce copilul a fost tachinat de un coleg din cauza faptului că este adoptat. „Știi că este greu să fii izolat din cauza adopției, însă te rog să nu uiți că noi te iubim, la fel ca și familia ta naturală.”

În parte, motivul pentru care copilul vostru vrea ca voi să inițiați discuția despre familia naturală este acela că are nevoie să afle adevărul despre concepția, nașterea și istoria familiei sale, indiferent cât de dureroase pot fi amănuntele. Următorul capitol vă va pregăti pentru provocarea de a-i împărtăși întregul adevăr într-un mod care să aducă alinare.

„Trebuie să aflui adevărul despre concepția, nașterea și istoria familiei mele, indiferent cât de dureroase sunt amănuntele.”

Dr. Betty Jean Lifton, autoarea cărții *Pierdut și găsit: Experiența adopției*, descrie modul în care adoptatul devine din ce în ce mai conștient de dorința sa de a ști mai multe despre familia sa naturală, ca și când ar fi o trezire bruscă la realitate: „Adopția exercită asupra noastră un fel de vrajă care ne amorțește simțurile. Când ne trezim, suntem uimiți să realizăm că am dormit o viață întreagă, plutind, smulși din rădăcini... Adoptatul se trezește atunci când înțelege că a nu ști (cine i-a dat viață) ar însemna să trăiască fără niciun rost. Curiozitatea a existat din totdeauna, așteptând doar să fie descătușată”.

Această trezire are loc în momente ciudate pentru adoptați, uneori - și într-o anumită măsură - în copilărie, însă mai des - și într-o măsură mai mare - odată ce adoptatul înaintează în vârstă.

Trecând pe acasă

Ca părinte, poate vă întrebați *De ce este atât de important ca inbitul nostru copil adoptat să cunoască adevărul despre originile sale? Cum îl va ajuta acest lucru? De ce să îl mai facem să treacă încă o dată prin tot ce a trecut?*

Autoarea Carlye Marney, în *Reamind familia*, sugera că sunt cel puțin 8000 de generații în spatele fiecăruia dintre noi și că nu putem să ne binecuvântăm pe noi înșine sau să îi binecuvântăm pe alții, dacă nu ne cunoaștem mai întâi originile. Marney denuște acest proces de binecuvântare a originilor individuale „trecerea pe acasă”.

Trecerea pe acasă nu este un proces ușor pentru adoptat, deoarece originile sale sunt de multe ori învăluite în mister. Există secretul concepției sale, al nașterii sale, dar și secretul istoriei familiei naturale. Cum să își poată el binecuvânta originile, când nici măcar nu le cunoaște?

Zicala „Aflând adevărul, el te va elibera” se aplică foarte bine în cazul nostru. Îmi amintesc de un afiș în care acest vers însoțea imaginea unei păpuși din cârpă trecută printr-un storcător învechit. Un bun mod de a-ți aminti că de multe ori adevărul doare.

Spre exemplu, când Cathy a aflat că a fost concepută într-un viol, inima i s-a rupt în două la auzul acelor cuvinte. Ea este un personaj pe care dr. Randolph Stevenson îl descrie, în *Binecuvântându-l pe neașteptate*, ca pe „un copil a cărui viață începuse printr-un degradant și terifiant act de violare sexuală”. Cathy nu și-a imaginat, nici în cele mai negre visuri ale sale, că aceasta ar putea fi o posibilitate. Cu toate acestea, era chiar adevărul și a purtat-o spre un adevăr și mai mare: ceva bun a ieșit în cele din urmă din acel îngrozitor viol al mamei sale. Acel lucru bun era chiar ea însăși. Dezvăluirea a ajutat-o să afle despre mama sa naturală și prin ce a trecut aceasta ca să îi dea viață.

Sunt multe adevăruri greu de spus copilului vostru adoptat. Poate că mama naturală era o drogată. Poate că în familia naturală au fost cazuri de boli mintale, neglijare sau abuzuri sexuale.

Copilului vostru, la vârsta adecvată, poate să îi facă bine să asculte detalii dureroase despre trecutul lui, deoarece va ști atunci că îi spuneți adevărul gol-goluț. Copiii sunt mici genii când vine vorba de a depista neadevărurile. Aceste informații nu sunt importante atât pentru a afla adevărul despre trecut, cât pentru a-i întări copilului încrederea în relația cu voi și respectul de sine. Este posibil să afle de la voi cele mai negre și mai îngrozitoare informații despre trecutul lui, dar în același timp să îi demonstrezi că îl iubești așa cum este el.

Cum puteți ști dacă copilul vostru caută ceva

Acum începem să înțelegem de ce este importantă reîntoarcerea acasă, cât și provocarea - gândiți voi, probabil. Există anumite semne în comportamentul copilului vostru care să indice faptul că ar vrea „să treacă din nou pe acasă”?

Uneori, dorința adoptatului de a merge din nou acasă este subtilă sau ascunsă. În continuare sunt prezentate câteva dintre modurile în care adopția își exprimă nevoia lor nerostită:

La copii:

- Căutarea începe în imaginația lor, spunând povești și basme.

- Pe la vârsta de trei ani poate fi observată în timpul jocurilor (Fiți atenți în special la tema pierderii și salvării - animale pierdute, copii pierduți, etc.)
- După ce îi vorbiți copilului despre adopție, el întreabă „De ce s-a întâmplat asta?”
- Copilul se poate întreba unde sunt părinții lui naturali acum. „Unde sunt ei?” „Vor veni oare într-o zi să mă vadă?”

-

La adulți:

- „Poți duce un câine la veterinar ca să afli ce rasă este, însă eu nu mi pot cunoaște trecutul”.
- „Aș vrea să îi pot spune (mamei naturale) cât de mult o iubesc pentru faptul că m-a adus pe lume”.

Adevărul, probabil, va fi dureros pentru adoptați, însă cei mai mulți dintre noi ne dorim să aflăm adevărul. Vrem să știm adevărul la toate nivelurile - fizic, emoțional, spiritual.

Ce pot face părinții

De la cea mai fragedă vârstă care le permite, ei pot introduce informații despre familia naturală. Cuvintele „mamă naturală” și „tată natural” nu trebuie să fie niște noțiuni necunoscute, dezvăluite copilului abia când e mai mare. Trecutul său trebuie prezentat în termenii pe care orice preșcolar îi poate înțelege. „Sunt atât de fericită că mama ta naturală ni te-a dat nouă ca să te iubim”. „Probabil că acest zâmbet minunat l-ai moștenit de la mama ta naturală”.

Ce dar minunat i-ați face copilului povestindu-i întreaga istorie a nașterii sale, la momentul oportun. L-ați ajuta să facă față unei misiuni foarte grele, de a separa condițiile dureroase în care au avut loc concepția și nașterea sa de ceea ce este el ca individ.

Nu pledez pentru ideea de a vă așeza alături de copilul vostru de patru ani și de a-i împărtăși toate aspectele negative ale concepției și nașterii lui, ci pledez în favoarea răspunsurilor oneste la întrebările lui, ori de câte ori aveți ocazia.

Lăsați copilul să ia inițiativa. Veți ști când este momentul potrivit, pentru că el va începe să pună întrebări. Așteptați-vă la întrebări despre mama naturală chiar de la vârsta de trei ani. Adopția poate părea ceva extraordinar pentru preșcolarul vostru, însă atunci când va merge la școală, va începe să realizeze că a fi ales presupune a fi, mai întâi, respins de cineva. „De ce nu m-a vrut mama mea naturală? Unde este ea acum? Crezi că i-ar plăcea de mine, dacă m-ar cunoaște acum?”

Mi se strânge inima de durere când rostesc cuvântul „respingere”, pentru că aruncă o lumină nefavorabilă asupra mamei naturale și asupra deciziei ei de a părăsi copilul. Nu aceasta este intenția mea. Însă este important să înțelegem că părăsirea înseamnă pentru adoptat respingere, indiferent de cât de mult l-ar fi iubit mama sa naturală. Aceasta este realitatea afectivă a adoptatului și, probabil, „solul” din care vor răsări semnele de întrebare.

Gândiți-vă la mai multe scenarii posibile despre cum să răspundeți la întrebările copilului, încă dinainte ca el să devină curios. Atunci când vine momentul, încrederea și calmul vostru îl vor face să înțeleagă că este în regulă să întrebe și să își exprime adevăratele trăiri.

Învățați să ascultați mesajele rostite și nerostite ale copilului vostru. Astfel, veți înțelege ce anume îl supără. „Cred că glumești” „Oh, în niciun caz.” „E ceva îngrozitor”. „Nu vreau să mai ascult nimic”. Acestea sunt indicații ale faptului că el a digerat toate informațiile pe care a putut să le absoarbă la acel moment. Care sunt mesajele non-verbale? Nu uitați că aceasta este prima voastră cale de comunicare, înaintea cuvintelor. Își ridică mâinile în semn de neîncredere? Se uită undeva departe sau are o privire înghețată, fixă? Înghite cu greutate? Trupul lui este rigid? Dacă da, fiți foarte atenți. Dacă privește fix, este posibil să fie înghețat de frică. Dacă îngHITE cu greutate, înseamnă că este copleșit. Dacă trupul îi devine rigid, vă transmite faptul că nu mai poate suporta.

Amintiți-vă că adopția este o călătorie de-o viață. Întrebările despre naștere și familia naturală vor apărea în toate etapele de dezvoltare. Momentele de schimbare - intrarea la școală, părăsirea căminului pentru a merge la facultate, anii de tinerețe, maturitatea și bătrânețea - preced de multe ori re izbucniri ale întrebărilor despre istoria familiei naturale. Cu toate acestea, informațiile pe care i le-ați oferit deja nu vor fi o piatră de moară legată de gâtul lui, ci mai degrabă îi vor asigura un context necesar pentru a învăța lecții cu și mai mult tâlc despre ceea ce înseamnă să fii adoptat. În cele din urmă, maturizarea se va produce.

Probabil că sunteți de acord că „a trece pe acasă” pentru a afla despre istoria familiei naturale nu este o misiune ușoară pentru cei mai mulți adoptați. Unii nu au nicio dorință să afle ceva în plus despre povestea adopției lor. Cu toate acestea, atunci când copilul își exprimă dorința de a trece pe acasă și de a afla tot ce se poate despre trecutul său, indiferent cât de dureroase ar fi amănuntele, trebuie să aveți încredere în instinctul lui. În cele din urmă va putea să privească înapoi spre trecutul lui cu iertare, iar spre sine însuși cu bunăvoință.

„Mi-e teamă că mama mea naturală a renunțat la mine pentru că eram un copil rău. Am nevoie să mă ajutați să scap de rușinea toxică.”

Ce este rușinea toxică?

În cazul în care copilul a fost dat spre adopție de mic, una dintre primele experiențe trăite de acesta a fost separarea de tot ce însemna siguranță și familiaritate: prezența mamei. Un copil mic nu poate procesa motivele complexe care stau la baza acestei separări, ci o interpretează ca pe un abandon primordial. La nivel profund, această respingere percepută sau reală produce rușine.

În cazul în care copilul a fost îndepărtat de familia naturală la o vârstă mai mare, este posibil ca acesta să braveze și să se comporte ca și cum poate să suporte orice. Totuși, atitudinea aceasta de tipul „mă descurc” poate să nu fie decât un șiretlic, prin care-și ascunde sentimentul profund de eșec: *M-au luat de la mama pentru că eram rău. Ar fi trebuit să fiu mai bun.* Această convingere este adesea tragic de adevărată, chiar și la copii care au fost în mod clar victimizați prin abuz fizic sau sexual al părinților și care au fost scoși de sub protecția acestora.

Dacă este docil sau rebel, sau pendulează între cele două ipostaze, aveți în vedere ce ar putea încerca să vă spună copilul, în singurul mod în care el știe să o facă:

- „Mă simt copleșit.”
- „Paharul meu cu temeri este atât de plin, încât se revarsă.”
- „Încerc să-mi gestionez teama de a nu fi respins.”
- „Trebuie să preîntâmpin suferințele viitoare cu orice preț.”
- „Sunt convins că este numai o chestiune de timp până veți descoperi că este ceva în neregulă cu mine.”
- „Mi-e teamă că ceva a fost în neregulă cu mine dintotdeauna.”

Cu alte cuvinte, gândurile care motivează comportamentul copilului pot avea la bază rușinea. Dacă nu-i scoateți la iveală rușinea aceasta nejustificată și nu o înlocuiți cu adevărul, copilul poate să sufere o mare durere psihică, să trăiască cu teamă sau să creeze un haos permanent în familie. Nu toți adoptații resimt rușinea în asemenea măsură, desigur, dar atunci când copilul pare să fie mai docil sau mai rebel decât norma, veți dori să aveți în vedere ce anume determină acest comportament.

Demascarea rușinii toxice

Mulți adoptați adulți cu care am vorbit își dau seama acum că, atunci când erau copii, își spuneau: „Mama mea naturală m-a dat pentru că eram un copil rău, așa că trebuie să fac tot ce pot ca să fiu bun. Altfel, părinții mei adoptivi mă vor respinge și ei.”

Convingerea lor se manifesta în următoarele comportamente „plăcute”:

- „Nu voiam să dezamăgesc pe nimeni. Mă străduiam mai mult decât era necesar să devin un copil model.”
- „Mă simțeam obligat să răsplătesc bunătatea pe care mi-o arătau cei din jur.”
- „Mă manifestam cu timiditate.”
- „Eram ultrasensibil la sentimentele celorlalți.”
- „Îmi era teamă să nu fiu considerat rău sau egoist.”
- „Încercam să fiu perfect.”
- „Îi lăsam pe cei din jur să-mi dea ordine.”
- „Țineam neapărat să aflu la ce se așteptau ceilalți și apoi îmi adaptam comportamentul în mod corespunzător. Când mi se spunea 'Sări!', eu întrebam: 'Cât de sus?' ”
- „Mă învinovățeam permanent.”

Aspectul de docilitate din comportamentul unui copil adoptat este adesea greu de identificat de părinți, pentru că la exterior poate să pară totul în regulă, când în realitate în interior se află un tumult emoțional. Așa cum s-a menționat în capitolul anterior, trebuie să

discerneți unde își are originea „tăria” copilului vostru: în sănătate sau în suferință.

Dimpotrivă, adoptații adulți care-și aduceau aminte cât de rebeli fuseseră, au spus că la un moment dat raționaseră astfel: „Mama mea naturală m-a dat pentru că eram un copil rău; prin urmare, mă voi purta ca un ratat, ceea ce sunt de fapt.”

Comportamentele care indică astfel de convingeri sunt:

- furtul
- dorința de a fugi de acasă sau chiar punerea ei în practică
- furie
- incendiere
- atac fizic asupra părinților adoptivi
- promiscuitate
- sarcină în afara căsătoriei
- respingerea celorlalți („Nu voi fi eu cel care este respins primul.”)
- suferință provocată celorlalți („Te voi face eu să suferi înainte să mă faci tu pe mine.”)
- teribilism („Pot să suport orice-mi oferă viața.”)
- tulburări de alimentație
- sinucidere

În cazul în care copilul manifestă *și* docilitate *și* rebeliune, atunci fata poate fi cea mai populară la școală, votată regina balului de către colegi, dar poate veni acasă spunând ceea ce se teme orice părinte să audă: „Mamă, tată... sunt însărcinată.” Sau poate să fie fermecătoare, încântătoare cu alții, dar să fie imposibil de trăit cu ea în casă.

Ce pot face părinții

ÎNVĂȚAȚI-L PE COPIL SĂ-ȘI IDENTIFICE RUȘINEA ÎN PROPRIILE GÂNDURI

Când copilul este mic, puteți renege voi, în numele copilului, manifestările verbale ale rușinii toxice.

„Sunt un copil rău, mamă? De asta m-au dat?”

„Nu, scumpule, te-au dat pentru că ei nu erau în stare să fie părinți. E greu de înțeles, nu?”

Când copilul crește, nu mai este suficient să observați *voi* simptomele rușinii toxice; trebuie să-l învățați și pe copil să le identifice. Astfel, când auziți un gând care denotă rușine, renețați-l.

„Mamă, nu sunt bun de nimic.”

„Remarc rușine în felul cum gândești despre tine. Dar tu? Îți amintești ce înseamnă rușinea? Înseamnă să crezi că ceva e în neregulă cu tine, ca persoană. Acestea sunt gânduri pe care trebuie să le combați în sinea ta. Sper că, atunci când îți mai vin în minte astfel de gânduri, îți vei spune: 'Gândul acesta nu reflectă adevărul. Sunt o persoană incredibilă.' ”

SCRIEȚI O SCRISOARE DE BUN VENIT

Un alt mod în care puteți ajuta la vindecarea rușinii toxice a copilului vostru este să-i scrieți o scrisoare, care să afirme faptul că este binevenit pe lume și în familia voastră. Copilul vostru are nevoie să audă iar și iar: „Ești/ai fost binevenit. Chiar dacă noi nu am fost lângă tine când te-ai născut, inimile noastre spun: 'Bun venit pe lume, micuțule.' Doream cu ardoare să fii copilul nostru cu mult înainte de a te naște. Ești un dar pentru noi.”

Ați putea să faceți din această scrisoare primul obiect din cutia vieții copilului vostru, care să-i amintească, ori de câte ori se povestește despre nașterea sau adopția lui, care este locul lui în lume și, mai ales, în familia voastră.

AFIRMAȚI VALOAREA COPILULUI VOSTRU

Îmi amintesc o ședință, în mijlocul procesului meu de consiliere, când consiliera și-a pus o mână în jurul meu în timp ce ieșeam din încăpere și mi-a spus: „Ești cu adevărat minunată, știi?”. Declarația ei m-a luat prin surprindere. Nu mai auzisem niciodată aceste cuvinte anume, adresate direct mie.

Copilul vostru are nevoie să audă propriile voastre afirmații despre valoarea lui. „Ești nemaipomenit.” „Ești minunat!”

Dacă sunteți persoane credincioase, veți dori să-l învățați pe copil că el face parte din creația Domnului și că Dumnezeu nu face greșeli. „Dumnezeu te-a creat și te iubește exact așa cum ești. Și noi la fel.”

RÂDEȚI DE VOI ÎNȘIVĂ

Cel mai bun mod prin care voi, ca părinți adoptivi, vă puteți elibera copilul de rușinea toxică este să învățați să râdeți de propriile slăbiciuni și greșeli. Deoarece copilul poate crede că el *este* o greșală, are nevoie ca voi să-i insuflați ideea că este în regulă să fii om. Arătați-vă latura umană. Spuneți-i, când o dați în bară. Ajutați-l să înțeleagă că oamenii nu merită să fie respinși doar pentru că trăiesc. Învățați-l bucuria de a ierta, de a fi iertat și de a se ierta pe el însuși. Înainte să vă dați seama, vă va urma exemplul.

„Mi-e teamă că mă veți abandona.”

Care copil nu vrea să audă: „Sunt aici... Ești în siguranță... N-o să te părăsesc.” și să știe aceste adevăruri pe tot parcursul vieții lui? Pentru copilul adoptat, nevoia de a ști aceste lucruri le eclipsează pe toate celelalte. Una dintre cele mai profunde probleme pentru un adoptat este teama de a nu fi abandonat de voi, părinții lui.

Abandonat de mine?! gândeți, probabil. Este ultimul lucru pe care l-aș face vreodată copilului meu. Îl iubesc atât de mult!

Pentru cei mai mulți adoptați adulți pe care-i cunosc, teama de abandon a constituit o luptă emoțională toată viața.

„Am avut o problemă legată de abandon de când mă știu”, spunea un bărbat. „Teama de respingere e prezentă întotdeauna.”

Un altul spunea: „Am presupus că atunci când aveam să-mi gălesc familia naturală, teama de respingere avea să înceteze. Dar n-a fost așa.”

De unde vine această teamă și cum se manifestă ea? Îmi imaginez că întrebați. Și ce putem face noi, ca părinți, pentru a-l ajuta pe copil să navigheze prin apele potrivnice ale fricii de abandon și să ajungă teafăr pe malul celălalt?

Pătrunderea în casa bântuită a copilului

Dicționarul definește teama ca „o emoție dureroasă determinată de iminența unei suferințe, a unui pericol, a unui rău sau de iluzia acestora”. Ascultați ce imagini folosesc adoptații adulți pentru a descrie abandonul pe care l-au simțit în copilărie:

- să fii uitat pe marginea drumului
- un bebeluș într-un coș, singur pe câmp
- o sală de nașteri în care nu mai este nimeni în afară de mine
- un copil care privește din afară pe o fereastră, într-o noapte rece de iarnă, la o familie fericită
- să fii afară și să privești înăuntru
- să fii lăsat în urmă, uitat, în timp ce ceilalți își continuă viața

- un copil mic care plânge după mama lui.

Teama și abandonul sunt împletite inextricabil și legate într-un nod strâns în sufletul și spiritul copilului adoptat.

Gândiți-vă o clipă la teama firească de abandon a copilăriei pe care trebuie să o învingem noi toți. Este o iluzie, nu se bazează pe vreun adevăr. Cu toate acestea, la copilul adoptat spaima este și mai mare, ceea ce o face extrem de greu de depășit. Teama nu este o iluzie – este o realitate fondată pe faptul că mama naturală a renunțat la el. În plus, mama naturală este reală (pentru că există), și totuși o iluzie (pentru că adoptatul n-o poate vedea). Când meditați la aceste paradoxuri, mai este de mirare că adoptații se luptă cu teama?

Un adoptat spunea: „Am nevoie de dovezi palpabile că este cineva alături de mine. Întotdeauna am presupus că ceea ce nu pot vedea (de exemplu: familia mea naturală; persoane care se mutaseră în altă parte) nu există. Asta mă face să mă simt idiot. Ar fi trebuit să învăț lucrurile astea când aveam doi ani.”

O altă femeie spunea: „Când cineva e plecat, am impresia că e plecat definitiv.”

Astfel, una dintre provocările cu care vă confrunțați voi, în calitate de părinți adoptivi, este de a-l convinge pe copil că-i veți fi mereu alături, chiar și când nu vă poate vedea. Trebuie să deprindeți niște moduri creative de a realiza acest lucru, care să fie unice pentru temperamentul și situația copilului vostru.

O mamă adoptivă povestea recent cum a învățat-o pe fiica ei acest concept. La culcare îi spunea noapte bună, dar apoi, după ce închidea ușa, obișnuia să mai poarte o scurtă conversație cu ea până când adormea. În acest fel copilul a învățat că mama era lângă ea, chiar dacă n-o putea vedea.

Nevoia unui tovarăș de drum

Fiecare copil are nevoie de un tovarăș de drum – o persoană mai puternică și mai înțeleaptă care să-l ajute să învețe cum să-și învingă temerile copilăriei și să pășească mai departe, spre maturitate. O persoană care să știe când să valideze o emoție și când să reacționeze cu inima

ușoară. O persoană plină de empatie și care să-l încurajeze să țințească sus. O persoană care să-i fie alături, indiferent ce se întâmplă.

La modul ideal, tovarășul de drum este un părinte sănătos – unul care și-a rezolvat propriile probleme legate de abandon și, prin urmare, nu-și proiectează durerea nevindecată asupra copiilor. Când sunteți capabili să fiți prezenți din punct de vedere emoțional pentru copilul vostru, atunci puteți deveni tovarășii lui de drum și-l puteți învăța cum să tragă storiile la castelul bântuit al temerii primare din interiorul său.

Ce pot face părinții

ARĂTAȚI EMPATIE

Un tovarăș de drum eficient are nevoie de capacitatea de a empatiza cu sentimentele copilului. A empatiza înseamnă a te identifica din punct de vedere intelectual sau a trăi prin substituie sentimentele, gândurile sau atitudinile unei alte persoane.

Acum, pentru a empatiza, folosiți-vă imaginația. Ori de câte ori se ivește ocazia, demonstrați-i copilului că faceți efortul de a înțelege, atât intelectual, cât și emoțional, ce înseamnă să fii adoptat.

- „Nici nu pot să-mi imaginez cât de derutant trebuie să fie să ai două perechi de părinți... unii biologici și unii adoptivi [empatie]. Și eu aș fi derutat [identificare].”
- „Probabil că te simți confuz de ziua ta, când îți aduci aminte de adopție și de mama ta naturală [înțelegere]. Mulți adoptați se simt așa [compătimire].”
- „Probabil că te simți înfricoșat de fiecare dată când ne spui la revedere [empatie].”
- „Probabil că e jenant la examenele medicale, când trebuie să spui că nu-ți cunoști trecutul medical pentru că ai fost adoptat [armonizare].”
- „Faptul că ești adoptat e dureros câteodată, nu-i așa [empatie]?”
- „Îmi imaginez că ai multe întrebări de pus despre motivul care a făcut-o pe mama ta naturală să te dea spre adopție [încercarea de a vă pune în situația copilului].”

ÎMPUTERNICIȚI COPILUL

O altă unealtă de care are nevoie un tovarăș de drum este capacitatea de a-l ajuta pe copil să-și corecteze concepțiile greșite despre trauma adopției. (Vom discuta în detaliu despre această unealtă la Capitolul 14). Scopul este acela de a reinvia speranțele copilului că eforturile lui vor schimba felul în care decurge viața lui, astfel încât să-și depășească sentimentele de victimizare și să înceteze să se mai simtă o „șintă sigură” pentru alte traume viitoare, precum abandonul.

Viața fiecărui copil adoptat este o poveste care se scrie. Încă de devreme trauma și-a făcut apariția în poveste, amenințând să deturneze cursul ei prin prevestirea pericolelor și a unui final nefericit. Copilul are nevoie să învețe că poate, așa cum spunea cândva Hemingway, „să fie puternic în locurile distruse”.

Datorită empatiei voastre în calitate de tovarăș de drum, ați urcat într-un vehicul-fantomă împreună cu copilul și treceți acum prin coridorul înspăimântător al abandonului. Păstrați în minte rezultatul final, pentru că s-ar putea să vă aștepte și multe curbe neprevăzute. Dar atunci când voi și copilul ieșiți de cealaltă parte, la minunata lumină a zilei, el vă va privi cum stați lângă el și își va da seama că nu a fost, de fapt, singur. Erați cu el la fiecare cotitură a drumului.

„S-ar putea să par mai 'întreg' decât sunt de fapt. Am nevoie de ajutorul vostru pentru a dezvălui acele părți din mine pe care le țin ascunse, astfel încât să pot integra toate elementele identității mele.”

Pariez că atunci când ați semnat pe linia punctată pentru a deveni părinți adoptivi, nu vă trecea prin cap că va fi nevoie să faceți pe detectivii. Dar exact asta vă cere copilul să fiți. Vrea să-l ajutați, cu delicatețe, să descopere părțile descompuse ale identității sale și apoi să reconecteze fragmentele separate.

„Integrare” înseamnă unirea tuturor elementelor identităților adoptive și biologice ale copilului, astfel încât să se poată dezvolta deplinătatea interioară. Pentru a-l ajuta pe copilul vostru adoptat să parcurgă drumul către acest scop este esențial ca voi să înțelegeți că părțile identității unui copil adoptat nu sunt bine integrate.

Înainte de a merge mai departe, vreau să vă reamintesc că eu nu sunt clinician. Ideile spicuite din informațiile pe care sunt pe cale să vi le împărtășesc, sunt cât de elementare se poate. Cu toate acestea, mie personal mi-au adus alinare. Vi le împărtășesc și vouă în speranța că ar putea să facă același lucru pentru voi și copilul vostru.

Patru aspecte ale identității copilului adoptat

Conform psihologilor Joseph Luft și Harry Ingram, există patru dimensiuni ale identității unui individ. O dimensiune este ceea ce știe individul despre el însuși. O altă dimensiune este la fel de reală: ce nu știe despre el însuși. Cea de-a treia dimensiune este ceea ce știu ceilalți despre el. Cea de-a patra este ceea ce ascunde de ceilalți.

CUNOSCUT LUI ÎNSUȘI

Aceasta este partea pe care adoptatul o cunoaște despre el însuși, partea de care își dă seama în mod conștient. Ea cuprinde lucruri superficiale precum culoarea părului, a pielii și a ochilor, preferințele în ceea ce privește alimentația și activitățile. De asemenea, conține noțiunea

de bine și rău pe care o are copilul, precum și convingerile lui despre adevăr și frumusețe. Acestea sunt binecuvântări pe care i le insuflă persoanele semnificative din viața lui, așa cum sunteți voi.

NECUNOSCUȚ LUI ÎNSUȘI

Aceasta este partea din identitatea adoptatului despre care el nu știe – partea inconștientă. Ea include mesaje subtile pe care le-a primit în timp ce se afla în uter de la mama naturală, amintirile senzoriale pe care le păstrează de la naștere și abandon, temerile insondabile care nu au fost recunoscute și depășite.

Imaginați-vă, numai, șocul unui adoptat care nu a aflat decât la o vârstă mijlocie că a fost adoptat: „Se pare că, la înmormântarea tatei, o prietenă foarte veche a auzit din întâmplare o conversație, în care nașul meu discuta cu niște prieteni despre faptul că fratele meu și cu mine fuseserăm adoptați și nu eram înrudiți din punct de vedere biologic cu părinții care ne crescuseră. I-am spus imediat că se înșeală. Eu arătam exact ca tata și ca mama. Cum putea să fie adevărat? Se pare că părinții mei au dus secretul cu ei în mormânt și-i avertizaseră pe toți membrii familiei să nu ne spună niciodată. La vârsta de cincizeci de ani, am aflat că întreaga mea viață era o minciună. Cine sunt eu? De unde vin? Viața mea s-a schimbat pentru totdeauna.”

CUNOSCUȚ CELORLALȚI

Această componentă a identității adoptatului este partea cunoscută de ceilalți, partea care poate părea adesea puternică, încrezătoare și stăpână pe ea. Cu toate acestea, în calitate de detectivi în devenire, este imperativ ca voi să vă dați seama că tăria copilului vostru poate decurge fie dintr-o sănătate autentică, fie dintr-o suferință îngropată.

Jonathan, în vârstă de șaptesprezece ani, ilustrează sănătatea autentică. El spune: „Faptul că am fost adoptat nu mai înseamnă mare lucru pentru mine. Este o parte din viața mea și atât.” Cum și-a câștigat o astfel de tărie? Are niște părinți sănătoși din punct de vedere emoțional, care l-au încurajat să pună întrebările dificile (Cine sunt eu? De ce a renunțat mama mea naturală la mine? De ce a trebuit să fiu tocmai eu adoptat? De ce sunt tratat ca un copil de către instanță atunci când întreb,

pur și simplu, cine sunt părinții mei naturali?), să verbalizeze emoțiile și temerile de nerostit (O urâsc, vă urâsc și pe voi, mă urâsc pe mine, îl urâsc pe Dumnezeu; mi se spune că sunt nelegitim... sunt? Sunt un bastard? Sunt un lucru de mâna a doua... defectuos? Sunt nelalocul meu în familia aceasta? Chiar îmi este locul aici?) și să învețe să urmeze modelul lor (să accepte gama largă de emoții și totuși să știe că poate fi acceptat așa cum este; cu alte cuvinte, să fie împăcat cu el însuși).

Mary Watkins și Susan Fisher relatează, în *Vorbind despre adopție cu copiii mici*, o scenă grafică cu un copil mic care învață să integreze diferitele părți ale identității lui:

„Un tovarăș de joacă îi șoptește unui copil adoptat: 'tu ești adoptat', și 'tu n-ai fost în burtica mamei'. Copilul răspunde netulburat: 'Sigur, sunt adoptat. Da, sigur, n-am fost în burtica mamei. Am fost în burtica unei doamne drăguțe, care era prea tânără ca să fie mămică. Așa că am ieșit din burtica ei, iar mami și tați mă așteptau și de atunci mama e fericită.'”

Dimpotrivă, un copil adoptat care funcționează ascunzând o rană infectată, se exprimă cu totul altfel. Iată cuvintele câtorva:

- „Am preluat identitatea și comportamentele fiecărui grup din care am făcut parte. Dacă ei se purtau într-un anume fel, așa mă purtam și eu.”
- Marcy Axness, în articolul ei intitulat *Trădare*, spunea: „Eu, cea reală, am fost înlocuită cu un substitut, o persoană care se conforma, zâmbea și nu suferea, care se potrivea bine în viața pe care mi-o construiau părinții mei adoptivi.”
- Tim Green, în *Un bărbat și mama sa*, spunea: „N-a bănuț nimeni niciodată. Jucam fotbal, eram dur și rău, aveam o constituție ca cioplită în marmură, era trufaș și încrezător, un bărbat între bărbați. Chiar eram așa, presupun, dar în același timp, desigur, eram încă băiețașul care adormea plângând la sfârșitul tragic al unei cărți.”

Mama adoptivă Alyce Mitchem Jenkins, în articolul ei *Cum să fii părinte pentru copilul tău adoptat*, ilustrează cum poate verbaliza un copil mic această lipsă de integrare. Ea descrie o scenă în care doi adoptați de vârstă mică stau de vorbă.

„'Eu am fost adoptat', declară copilul tău. El se joacă împreună cu prietenul lui și sunt veseli amândoi. Și te simți bine și tu. Ai încercat să-i explici trecutul într-un mod pozitiv și, în mod clar, el este mulțumit că e adoptat. Chiar se laudă cu asta. Dar apoi continuă: 'Eu nu m-am născut. Am fost adoptat.'

Hopa! Chiar că se simte altfel decât ceilalți. Nu s-a născut? De unde i-a venit ideea asta? Și ce-ar trebui să faci în legătură cu această neînțelegere?”

Acest dialog va alerta un părinte perspicace asupra faptului că adoptatul are nevoie să fie învățat să îmbine poveștile despre naștere și despre adopție în întregul identității sale.

NECUNOSCUȚ CELORLALȚI

Cea de-a treia componentă a identității este partea pe care adoptatul optează să nu o împărtășească celorlalți. Este acea parte personală asupra căreia el are prerogativul de a o împărtăși sau nu. Aceasta poate include aspecte jenante din trecutul lui (Am fost conceput printr-un viol. Mama era dependentă de droguri. Mama mea naturală *nu* mi-a lăsat niciun trecut. Părinții mei naturali au murit înainte să-i găsesc. Îmi este imposibil să-mi arunc vreodată privirea spre un certificat de naștere. Mama mea naturală era schizofrenică. Mi-e teamă că într-o zi mă voi îmbolnăvi și eu.).

Ce pot face părinții

Ca niște buni detectivi, ați învățat despre părțile descompuse ale identității copilului vostru. Acum este timpul să vă concentrați asupra felului în care puteți să-l ajutați să reconecteze fragmentele separate.

ARĂTAȚI-I SPRIJIN NECONDIȚIONAT ȘI DESCHIDERE

Mama adoptivă Kathy Giles descrie metoda ei de a-și ajuta copilul să lege la loc fragmentele lipsă: „Copiii adoptați nu rămân copii. Ei cresc. Problema în viața 'oamenilor mari' este următoarea: Ne asigurăm noi că ei cresc sănătoși și întregi? Sau le creăm handicapuri și infirmități prin secrete, bariere, posesivitate și teamă? În ceea ce mă privește, eu mă

văd în primul dintre cele două roluri. Sunt cea care vrea să le înlesnească totul, sunt președinta clubului lor de fani și cea dintâi care îi aclamă.”

ÎNCURAJAȚI-L SĂ SE DEZVĂLUIE

Copilul adoptat are nevoie să învețe să riște – să se dezvăluie, să-i destăinuie unei persoane de încredere ceva din partea „necunoscută celorlalți”. De ce? Pentru că are nevoie să învețe încrederea în cei din jur, să primească alinare și speranță și să lege relații adevărate.

Grupurile de sprijin pentru adopție reprezintă un mediu grozav, în care adoptatul poate să practice dezvăluirea de sine. Există deja multe grupuri, pentru toți membrii triadei adopției (părinții adoptivi, părinții naturali și adoptații). Proliferează, de asemenea, grupurile concepute în mod special pentru adulți care au fost adoptați în copilărie.

OFERIȚI-I IUBIRE NECONDIȚIONATĂ

Țineți minte că adoptatul vine la voi având multe aspecte ale identității lui deja instalate la locul lor – trăsăturile personalității, talentele naturale, înzestrările, tendințele, inteligența și machiajul psihologic. Sarcina voastră este să cultivați și să scoateți la iveală ceea ce există deja și să îl asigurați pe copil că este iubit și demn de a fi iubit exact așa cum este el.

„Am nevoie să capăt un sentiment de putere personală.”

Cu timpul, copilul învață să capete un sentiment propriu de putere personală. „Nu mai sunt o victimă!” „Am opțiuni!” „Pot să mă simt în siguranță în ciuda pierderilor din trecut.” „Pot să mă simt în siguranță atunci când sunt departe de cei care mă iubesc.” „Pot să zbor!”

Trebuie să mențineți un echilibru delicat atunci când îl împuterniciți pe copil. Uneori îl veți proteja, alteori veți îndepărta cu blândețe lucrurile moi din cuib și-l veți încuraja să-și asume riscuri noi și să-și pună aripile la încercare. „Poți să faci asta?” „Poți să faci orice vrei în viață.” „Opțiunile pe care le ai în viitor sunt fără limită.”

Pentru a vă ajuta copilul să facă trecerea de la trecutul dureros la viitorul plin de speranță, va trebui să-l învățați importanța frontierelor personale. Conform Dr. Henry Cloud și Dr. John Townsend, frontierele sunt cele care ne definesc. Ele definesc ce sunt eu și ce nu sunt eu. Frontiera îmi arată unde sfârșesc eu și începe altcineva.

În cartea lor, *Frontiere*, Dr. Townsend și Dr. Cloud descriu trei etape ale dezvoltării frontierelor: ieșirea din găoace (Mama și cu mine nu suntem la fel), exersarea (Pot să fac orice!) și apropierea (Nu pot să fac totul). Vom folosi această abordare elementară și o vom aplica în cazul adopției.

Autorii își pfațează descrierea frontierelor afirmând că o relație reușită este temelia oricărei construcții de frontieră. Fără acesta, fundația crapă, sentimentul de siguranță și de apartenență este distrus. Un copil aflat în această etapă nu are noțiunea de sine. El gândește astfel: „Mama și cu mine suntem la fel.” Din această fuziune inițială cu mama, copilul își dobândește siguranța pe lume.

Gândiți-vă o clipă la copilul vostru. Indiferent cât de pozitive ar fi circumstanțele, abandonul l-a jefuit de această relație simbiotică. El nu a avut o perioadă extinsă de timp în care să se odihnească în acea relație sigură și minunată, după naștere. Relația a luat sfârșit înainte ca el să fi învățat să aibă încredere. Aripa i-a fost frântă înainte de a avea ocazia să zboare. Deoarece fundația copilului vostru a crăpat înainte ca el să aibă ocazia de a relaționa cu mama lui naturală și să dezvolte, astfel, frontiere personale într-o succesiune firească, va trebui să interveniți în diverse etape ale dezvoltării și să-l învățați cum să se individualizeze.

Există trei frontiere elementare pe care copilul are nevoie să le învețe. Prima este „Mama naturală și cu mine nu suntem la fel.” Dacă învață cum să proceseze abandonul, acest lucru îi va permite să iasă din starea de victimă și să prindă putere. „Mama naturală și cu mine am fost la fel, dar acum nu mai suntem.” „Stilul ei de viață și alegerile pe care le-a făcut nu definesc identitatea mea.” „Eu sunt propria mea persoană.”

Cea de-a doua frontieră este „Mama adoptivă și cu mine suntem la fel.” Această legătură va fi stabilită între voi și copil pe măsură ce deplângeți împreună pierderea suferită prin adopție. „Și pe mine mă întristează faptul că n-ai crescut în burtica mea.” „Mă întristează faptul că a trebuit să-ți pierzi mama naturală.”

„Mama adoptivă și cu mine nu suntem la fel” este cea de-a treia frontieră pe care copilul trebuie să o învețe. După tot efortul depus cu iubire pentru a-l ajuta pe copil să se atașeze de voi și să se simtă în siguranță în familie, va trebui să-l încurajați să-și asume riscuri și să exploreze restul lumii. „Pot să fac singur asta” va fi, probabil, expresia lui favorită. În cele din urmă, va învăța că este bine să aibă inițiativă. Lucrul de care are nevoie mai mult decât orice, în acest moment, este ca voi să-i oglindiți emoțiile. Înflorați-vă de plăcerea lui. Înveseliți-vă de vioșia lui. „Vai, ce meșter priceput ești!” „Ești extraordinar!”

Apoi urmează etapa „Pot să fac orice.” Dezvoltarea acestei frontiere intervine între vârsta de optsprezece luni și cea de trei ani. Este o întoarcere la legătura cu voi, dar de această dată la un alt nivel. Copilul începe să interacționeze cu voi ca o entitate separată. Sunteți persoane distincte – voi și el, cu gânduri și sentimente diferite. În acest moment, copilul a căpătat un sentiment de putere personală și înțelege că nu mai este neajutorat în lumea aceasta.

Ce pot face părinții

AJUTAȚI-L PE COPIL SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ SUFICIENT ÎNCÂT SĂ SPUNĂ „NU”

Chiar dacă unui copil în mod sigur nu i se pot permite toate alegerile pe care ar putea să le facă, copilul adoptat ar trebui să fie lăsat să facă o „listă de nu-uri”, de care să se țină cont și care să-i fie respectată. „Nu, nu vreau să vorbesc despre adopție astăzi.” „Nu vreau să fiu tratat

altfel decât copiii neadotați.” „Nu vreau s-o las pe mama mea naturală să reintre în viața mea.”

Faptul că spune nu, îl ajută pe copil să facă diferența între ce-i place și ce nu, îl împuternicește să facă alegeri și-i readuce un sentiment de control asupra propriei vieți.

SPUNEȚI-I COPILULUI CĂ ACEL „NU” AL LUI ESTE LA FEL DE PLĂCUT CA UN „DA”

Nu vă îndepărtați din punct de vedere emoțional de copil atunci când spune „nu”. Păstrați legătura strânsă. S-ar putea să fie nevoie de un efort mare din partea voastră, dar el va fi răsplătit pe termen lung.

Îmi amintesc o dimineață în care fiica mea în vârstă de șapte ani pleca la școală mânioasă. După ce și-a exprimat mânia, i-am spus: „Te iubesc la fel de mult și când ești mânioasă.” La început a opus rezistență, dar apoi s-a topit în brațele mele. Senzația irezistibilă că ești iubit exact așa cum ești, este suficientă pentru a întări și a împuternici pe oricine.

ÎNVĂȚAȚI-L SĂ IERTE

Mulți copii adoptați ascund amărăciune și resentimente și pun lipsa lor de putere pe seama abandonului. Ei nu au început să simtă gustul puterii de a ierta.

Iertarea nu vine ușor și este, cel mai adesea, ultimul pas în vindecare – după ură, suferință, furie și lacrimi. Ea n-ar trebui confundată cu negarea și nici n-ar trebui să vină prematur, pentru a ocoli durerea. Iertarea este calea spre a vedea un scop dincolo de durere. Ea înseamnă să începi să vezi decorul începând cu partea de sus, și nu cu cea de jos. „Probabil că mama ta naturală a făcut față situației cum a putut mai bine. Și ea suferă.” „Am iertat-o pe mama mea naturală, în același fel în care sper să mă ierte și pe mine copiii mei într-o zi.”

AFIRMAȚI! AFIRMAȚI! AFIRMAȚI!

Nepoții mei gemeni în vârstă de trei ani mă anunță deseori după ce au făcut ceva: „Sunt băiat mare!”. Eu pufnesc în râs și spun: „Da, sigur că ești băiat mare!” Exact acesta este mesajul pe care copilul adoptat are nevoie să-l audă de la voi, spus în oricâte moduri puteți găsi.

Jean Illsley Clarke și Connie Dawson, în remarcabila lor carte *Crescând din nou*, sugerează șapte afirmații concepute în mod specific pentru copilul adoptat:

- Voi face tot ce-mi stă în putință să am o legătură strânsă cu tine.
- Poți conta pe mine.
- Poți să împingi, dar nu te voi lăsa să mă respingi.
- Voi avea grijă de tine și de mine.
- Putem amândoi să spunem adevărul și să fim responsabili pentru comportamentul pe care-l avem.
- Te ajut să afli tot ce vrei să știi despre trecutul și originea ta.
- Ești fermecător exact așa cum ești.

„Vă rog să nu spuneți că arăt sau mă port exact ca voi. Am nevoie să recunoașteți și să prețuiți diferențele dintre noi.”

Îmi amintesc vag conversații despre adopție purtate cu părinții mei, cu prieteni și rude. Conversațiile erau rare și se nășteau de obicei atunci când era arătată o fotografie cu mine și părinții mei. Privitorul spunea tulburat: „Arată exact ca tine! Același păr brunet, ochi căprui și ten măsliniu. Nu ți-ai da seama niciodată că e adoptată.”

Ceva în legătură cu afirmațiile acestea nu-mi convenea, chiar și în copilărie. Tot ce știam era că mă simțeam stânjenită.

Afirmațiile precum: „Ești exact ca noi” pot fi traduse de copilul adoptat în:

- Trebuie să fii ca noi.
- Nașterea și familia ta naturală sunt necorespunzătoare.
- Trebuie să fii necinstit cu emoțiile tale.
- Faptul că ești tu însuși nu este suficient.

Dar dacă adopția nu au niciun strămoș spre care să se îndrepte pentru a observa asemănări? Unde ar trebui să găsească copilul vostru un sentiment de apartenență în mijlocul unei mulțimi de oameni, la o reuniune de familie, unde nimeni nu seamănă cu el?

Copilul vostru tânjește să i se spună că nu a „ieșit din găoace” și că nu e un extraterestru pe pământ. El își dă seama că provine din oameni adevărați, cu personalități și povești de viață reale, care au luat decizii ce i-au influențat viața pentru totdeauna. Este firesc ca el să simtă un amestec complex de emoții, atunci când se confruntă cu faptul că e „diferit” de familia adoptivă și, după câte se pare, separat pe veci de „ai lui”. Pe de o parte, vrea să respecte modurile în care este aparte și unic față de voi; pe de altă parte, tânjește după conectarea părților lipsă ale identității sale. Acum ne vom concentra asupra diferențelor.

Diferențe care trebuie recunoscute

Care sunt diferențele fizice, emoționale și de personalitate dintre voi și copilul vostru adoptat? Vă vine în minte vreuna imediat? Dar diferențele de constituție fizică? Poate voi sunteți scunzi și îndesați, iar copilul este înalt și deșirat. Dar chipul? Poate al copilului este frumos ca de zână, în timp ce al vostru este anost ca un hambar. Care sunt diferențele în ceea ce privește gusturile muzicale? Poate vă plac Beethoven și Bach, în timp ce copilul preferă stilurile *country* și *rock-and-roll*. Dar preferințele cu privire la activitățile recreative? Poate vă place să asistați la diverse tipuri de evenimente sportive, dar copilul ar prefera să stea acasă și să picteze un tablou.

Prețuirea diferențelor începe cu recunoașterea lor. Pentru a valida și a afirma unicitatea copilului vostru, trebuie să-l *vedeți* cu adevărat. Acordați timp studierii lui temeinice. Nu într-un mod negativ, privind-l peste umăr, ci apreciativ. Acest lucru îi va spune lui că diferențele nu sunt ceva de care să-i fie rușine, ci semne ale farmecului lui.

Ce diferențe ar trebui să căutați? Iată câteva:

- Ce gusturi are în ce privește mâncarea?
- Ce fel de prieteni își alege?
- Are o personalitate optimistă sau pesimistă?
- Ce-i place să facă în timpul liber?
- Ce fel de fizic are?
- Ce lucruri îl înspăimântă?
- Cum primește manifestările de dragoste și afecțiune?
- Ce fel muzică îi place?
- Are părul ondulat sau drept?
- Este detașat și relaxat sau încordat și intens?

Pe măsură ce-l observați atent, veți afla nu doar care-i sunt preferințele actuale, ci și preferințele sau tendințele pe care le-a dezvoltat în cursul vieții prenatale, cu mama lui naturală. Eu cred că aceste similarități reprezintă o continuare misterioasă a familiei biologice care, atunci când se produce transferul în familia adoptivă, se reflectă în diferențele dintre copil și părinții adoptivi. Un adoptat exprima bine acest

lucru: „Există în mine părți care nu relaționează cu părinții mei adoptivi. Mă întreb de unde vin aceste mici ciudățenii.”

Efectul recunoașterii asupra copilului adoptat

Validarea și participarea la preferințele copilului în moduri simple îl vor învăța o lecție importantă: Diferențele nu înseamnă că el este inferior. Ele sunt mai degrabă dovada că este unic și minunat!

Dar menționarea familiei naturale nu-l va deruta pe copil? vă întrebați, poate. Nu va fi supărător pentru el să i se aducă aminte de legătura biologică cu oamenii pe care i-a pierdut? Evidențierea diferențelor dintre noi și copil nu-l va înstrăina de familia noastră?

Răspunsul la întrebările de mai sus este: nu. Recunoașterea diferențelor va servi doar la validarea realității emoționale, care a existat cu mult înainte ca voi să-l vedeți prima oară pe copil. Ceea ce veți spune nu va fi decât ce copilul știa deja, în inima lui, că este adevărat.

Dr. Betty Jean Lifton spune în *Călătoria eu-lui adoptat*: „Atunci când părinții adoptivi neagă realitatea unei diferențe dintre un copil biologic și copilul adoptat, ei cred că îl asigură pe adoptat de dragostea lor, dar de fapt neagă realitatea adoptatului.”

Fiți conștienți că, pe măsură ce recunoașteți diferențele, emoțiile reprimite și întrebările demult îngropate ale copilului pot ieși la iveală. Observarea de timpuriu a diferențelor se va intersecta cu înmugurirea conștientizării de către copil a faptului că a fi adoptat înseamnă a avea două rânduri de părinți (unii cu care copilul seamănă și alții cu care nu seamănă).

Ce pot face părinții

NU EXAGERAȚI CU EVIDENȚIEREA DIFERENȚELOR

Atunci când recunoașteți diferențe, nu exagerați cu evidențierea lor. Menționarea diferențelor ar trebui să se facă numai atunci când pare potrivită și în momente în care acest lucru îl educă pe copil.

De asemenea, fiți atenți să nu exagerați cu evidențierea diferențelor copilului în detrimentul *propriilor* voastre origini și tradiții.

Dacă faceți acest lucru, chiar lucrul pe care încercați să-l realizați (validarea diferențelor) se va întoarce ca un bumerang, iar copilul va simți rușine (*Sunt diferit... într-un mod negativ*).

ÎNVĂȚAȚI-L PE COPIL SĂ PREȚUIASCĂ DIFERENȚELE

Toată această discuție despre recunoașterea diferențelor poate părea foarte complicată și, sincer vorbind, chiar este. Este una dintre cele mai dificile provocări cu care se confruntă părinții adoptivi. Dar puteți s-o faceți! Alegeți să vă autoeducați în legătură cu ce înseamnă a fi părinte adoptiv, iar acest lucru îl va ajuta mult pe copil să navigheze în aceste ape adânci. Scopul final pentru voi, ca părinți adoptivi, este să vă învățați copilul să-și prețuiască diferențele nu numai atât timp cât locuiește sub acoperișul vostru, ci și în tranziția către maturitate.

Pe măsură ce îl învățați să-și prețuiască diferențele, copilul va fi pregătit să învețe să fie o persoană de sine stătătoare, în familia voastră și în lume. În continuare vom vorbi despre cum îl puteți încuraja în acest proces.

„Lăsați-mă să fiu o persoană de sine stătătoare... dar nu mă lăsați să mă desprind de voi.”

Toți copiii tânjesc să se diferențieze de părinții lor și apoi să formeze legături noi cu aceștia, care să le încurajeze individualitatea și maturitatea în dezvoltare. Copiii vor și au nevoie să devină persoane de sine stătătoare. Copiii adoptați caută și ei autonomia, dar în același timp au nevoie de un loc sigur pentru verbalizarea emoțiilor contradictorii pe care le produce, adesea, faptul că sunt adoptați.

Sarcina individualizării pentru copilul adoptat este unică, dar și complexă, întrucât implică din nou identitatea duală. Cu fiecare pas pe care-l face adoptatul spre independență, el devine și mai conștient de trecutul lui anterior adopției. Pentru el, „separarea” de voi poate fi resimțită și mai traumatizant, pentru că el a fost deja separat împotriva voinței lui de părinții naturali și aceștia nu s-au mai întors niciodată. Acest șoc inițial l-a predispus să lupte cu separarea sănătoasă, mai mult decât în cazul unui copil neadoptat.

Lupta pentru autonomie

Există diverse semne, pe parcurs, care vă vor semnală încercările copilului de a face încă un pas spre a deveni o persoană de sine stătătoare, diferită de voi. El poate face afirmații provocatoare precum: „Mama mea *adevărată* m-ar lăsa să fac asta.” Poate începe să se gândească mai mult la familia lui naturală: „Mă întreb dacă mai sunt în viață.” „Mă întreb dacă le-aș fi pe plac.” „Mă interesează să aflu mai multe despre ei.” „Aș vrea să-i pot întâlni.”

Pot ieși la iveală întrebări fundamentale despre identitatea lui. „Cine sunt eu?” „Cine sunt eu în relația de adopție?” „Are vreun scop viața mea? Și dacă da, care este acesta?”

Pregătiți-vă pentru comentarii care indică tendința copilului spre dobândirea autonomiei:

- „De ce am tenul diferit de al vostru?”

- „Membrii unei familii *adevurate* se aseamănă.”
- „Voi nu sunteți familia mea *adevărată*.”
- „Tu nu ești decât mama mea *adoptivă*.”
- „Ești un fel de tătic al meu.”
- „Mă întreb cum arată părinții mei *adevărați*.”
- „Familiiile *adevurate* sunt definite de legături de sânge.”
- „Sunt însărcinată.”

Uneori afirmații ca acestea sunt azvârlite cu mânie, pentru că mânia face de obicei parte din procesul prin care un copil adoptat se confruntă cu acele părți, din viața lui sau din el însuși, pe care le-a pierdut. În cazul în care copilul devine ostil câteodată, puteți fi tentați să vă îndoiiți de voi și de calitățile voastre de părinte. Dar rezistați tentației! Amintiți-vă că izbucnirea nu are nimic de-a face cu voi sau cu calitățile de părinte, ci are de-a face cu evoluția copilului, care ajunge să se cunoască mai deplin.

Ce încercă să comunice adoptatul

Înțelegeți faptul că valurile de emoții, afirmațiile surprinzătoare și problemele de identitate sunt chestiuni legate de trecutul anterior adopției copilului vostru. El încercă să-l integreze în viața lui din prezent. Are o identitate cu multe fațete de „împletit” și adeseori îi este greu să comunice acest lucru.

Iată câteva exemple de feluri în care copilul poate încerca să comunice:

- Familiiile *adevurate* sunt definite de legături de sânge. / *Unde e locul meu?*
- Tu nu ești decât mama mea *adoptivă*. / *Cine e mama mea naturală?*
- Voi nu sunteți familia mea *adevărată*. / *Îmi dau seama că am o origine duală.*
- Mă întreb cum arată familia mea naturală. / *Eu semăn cu cineva?*
- Mama mea *adevărată* m-ar lăsa să fac asta. / *Am o mamă imaginară.*

- Mama mea naturală a renunțat la mine pentru că mă iubea. / *Veți renunța și voi la mine? Chiar e bine să fii iubit?*
- Cealaltă mamă a mea m-a dat pentru că eram un copil rău. / *M-a iubit mama mea naturală?*
- Ești un fel de tătic al meu. / *Îmi dau seama că am doi tătici.*
- Nu vreau să povestesc la școală despre adopția mea anul acesta. / *Vreau să fiu „normal”, nu adoptat. Sunt trist.*
- Sunt însărcinată. / *Încerc să relaționez cu mama mea naturală în singurul mod în care știu. / Am sentimentul pierderii, pe care nu l-am depășit.*

Ce pot face părinții

LINIȘTIȚI-L PE COPIL

Întrucât procesul normal de individualizare al copilăriei poate fi, uneori, un drum accidentat pentru copil, el are nevoie de o asigurare suplimentară din partea voastră că-i veți fi alături dacă se va simți copleșit. Doar câteva cuvinte, care să recunoască realitatea lui emoțională, vor fi suficiente pentru a-l liniști: „Știm că situațiile noi sunt adesea dificile pentru tine. Nu vrem decât să-ți amintim că ne poți chema ori de câte ori te simți copleșit sau singur. Vom fi alături de tine.”

Cuvinte liniștitoare pot fi comunicate și în moduri mai puțin directe. Atunci când fiucele noastre erau în creștere, obișnuiam în familie să ne lăsăm unul altuia bilețele pe pernă, atunci când aveam un mesaj special de transmis.

Atingerea poate fi un alt mod de a vă demonstra înțelegerea. Un braț în jurul taliei copilului, o mângâiere pe umăr, o clipire din ochi vor comunica ceea ce cuvintele nu pot transmite uneori.

RĂMÂNEȚI CALMI

Atunci când sunt azvârlite valuri de emoții și afirmații surprinzătoare, încercați să vă păstrați calmul. Acest lucru va transmite nonverbal putere copilului și-l va ajuta să tindă spre deplinătate, nu spre mânie. Dar, dacă vă poate atrage în ciclul emoțiilor, haosul a învins.

Îmi amintesc de o ilustrație cu o persoană care încearcă să o salveze pe o alta, aflată într-o groapă adâncă. Salvatorul nu coboară în groapă. În schimb, se ține de ceva puternic, se apleacă spre cel din groapă și treptat îl scoate. „Îmi dau seama că treci printr-un moment dificil. Dacă vrei să vorbești despre asta vreodată, sunt aici.” „Cum aş putea să te ajut? Adu-ți aminte, fac parte din echipa ta.”

APRECIAȚI CURIOZITATEA COPILULUI

Un copil mic poate să întrebe despre mamele cu burtică. Un copil preșcolar este curios în legătură cu diferențele de rasă. „Eu sunt ca mama. Am păr scurt și creț.” Educatoarea poate să întrebe: „Și tu ești adoptat?” Dr. Brodzinsky și Dr. Schechter, în *A fi adoptat: Căutarea de-o viață a sinelui*, spun că în jurul vârstei de opt ani multe dintre sentimentele pozitive legate de adopție se modifică. „Deși păstrează multe sentimente pozitive în legătură cu adopția, copiii mai mari încep acum să recunoască și să resimtă unele dintre cele mai dificile și derutante aspecte ale adopției – majoritatea acestora fiind legate de un sentiment al pierderii și de senzația că sunt diferiți.”

De asemenea, încercați să nu vă simțiți amenințați de curiozitatea copilului față de familia lui naturală. Ea nu are nimic de-a face cu dragostea lui pentru voi. Păstrați-vă obiectivitatea. Nu este decât un indiciu că acum copilul încearcă să mai facă un pas sănătos către diferențierea sa și a realității sale de voi și de realitatea post-adopție. Puneți întrebări de sondare, atunci când copilul arată cel mai mic semn de curiozitate. Acest lucru îi va da permisiunea de a colabora atât cu părinții naturali, cât și cu părinții adoptivi, completându-și astfel identitatea distinctă de a voastră – deplină de drept.

DESPRINDEȚI-VĂ DE EL

Cel mai mare cadou pe care i-l puteți da copilului vostru, atunci când învață să se îndrepte spre autonomie, este o atitudine de desprindere.

Îmi aduc aminte când fiica mea era mică și venise momentul în care am considerat că era mai bine pentru ea să renunțe la masa din timpul nopții și să învețe să doarmă toată noaptea. Ea plângea și plângea, iar eu mă furișam în vârful picioarelor în camera ei și o băteam ușor pe

spate până adormea. Ușurată, mă întorceam tiptil ca să plec, când auzeam un nou plânsset pătrunzător. De multe ori am cedat din disperare și am legănat-o pe parcursul orelor rămase.

Apoi a venit noaptea sfâșietoare când am decis: „Până aici! În noaptea asta o voi lăsa să plângă fără să mă duc să o împac. Numai așa va învăța să doarmă toată noaptea.” Și m-am zvârcolit toată noaptea, ascultând-o cum scâncește și plânge.

Ce moment greu pentru un părinte! A trebuit să fac cum era mai bine pentru fiica mea: să o las să plângă, să o las să învețe să reziste noaptea fără biberon și fără alinare și să o las să descopere că sunt lângă ea când se trezește dimineața.

„Vă rog să-mi respectați intimitatea cu privire la adopție. Nu povestiți altora fără acordul meu.”

Am avut recent o întâlnire cu o mamă adoptivă, o cunoștință întâmplătoare despre care știam că adoptase un băiat cu patru ani în urmă. Când i-am salutat pe cei doi într-un magazin, ea a anunțat fără urmă de stânghereală: „Suntem foarte deschiși cu Josh în legătură cu adopția lui. Eu spun tuturor celor pe care-i cunosc că e adoptat.”

Mi s-a strâns inima. Sunt sigură că mamei nu-i trecuse niciodată prin minte că putea să încurajeze sentimente și convingeri negative în băiețel și nu știu sigur dacă nu cumva chiar așa se și întâmpla. Dar pentru un copil, o astfel de anunțare publică, aproape mândră a statutului lui adoptiv, poate să-l facă să simtă disconfort, să se simtă expus și diferit într-un mod *ciudat*. Dezvăluirea părinților se poate traduce, neintenționat, pentru copil în: „Ești diferit de restul membrilor familiei. Pentru că ești diferit, nu aparții cu adevărat familiei.” De asemenea, ea poate exercita asupra lui presiune să dea rezultate, să fie „special” și să se ridice la înălțimea statutului lui de „copil ales”.

Deci, ce puteți face pentru a vă asigura că diferențele copilului vostru sunt prețuite, dar fără a-l „marca” drept adoptat într-un mod care să creeze probleme? Secretul de dragul secretului nu este o soluție; el joacă un rol doar în ciclul disfuncțional întâlnit în multe familii adoptive de generații întregi. Dar intimitatea este, în mod cert, în ordine. Adopția copilului vostru nu este ceva ce trebuie anunțat. Cel puțin nu fără o mare sensibilitate vis-a-vis de nevoia copilului de a fi un membru deplin al familiei voastre și fără respectarea dreptului său la confidențialitate privind trecutul său.

Respectarea confidențialității

Confidențialitatea implică intimitate, viață privată și încredere. A spune că între copilul adoptat și părinte confidențialitatea are o importanță vitală, nu este o exagerare. Pe această temelie se construiesc încrederea, comunicarea deschisă și libertatea de exprimare a unor gânduri, sentimente și convingeri personale.

Iată câteva moduri în care vă puteți comunica respectul față de intimitatea copilului în ceea ce privește trecutul acestuia:

- „Ai cuvântul meu că n-o să le spun altora că ești adoptat fără permisiunea ta.”
- „Tu decizi cui vrei să-i fie dezvăluită această informație.” În cazul în care statutul adoptiv al copilului este evident datorită înfățișării lui, puteți totuși să-l asigurați că nu este nevoie să dea detalii. Tot copilul hotărăște. Amintiți-i des acest lucru.
- „Îi voi spune doctorului despre adopția ta. Trebuie să știe, ca să poți vorbi deschis cu el despre adopție. Îți cer permisiunea de a-i face cunoscut acest lucru dinainte.”
- „Promit să nu te prezint niciodată drept copilul meu adoptiv. Noi prețuim ziua în care ai devenit copilul nostru, dar nu vrem să sune ca și când tu ai fi în mai mică măsură copilului nostru decât ar fi un copil biologic.”

Faptul că-i faceți copilului aceste promisiuni din timp, îi va da încredere în el însuși atunci când sunteți cu alte persoane. Va putea să aibă încredere în voi, știind că ați rezolvat chestiunea confidențialității în ceea ce privește trecutul lui. La urma urmei, sunteți tovarășii lui de drum și o sursă enormă de alinare și încurajare pentru el la fiecare pas. Are nevoie să se poată încrede în voi, la fiecare nivel.

Ce pot face părinții

VORBIȚI DESPRE ADOPTIE ÎN ÎMPREJURĂRI SIGURE

Învățați-l pe copil că există un timp și un loc pentru toate. Ajutați-l să învețe locurile și momentele cele mai potrivite pentru a vorbi despre adopție. „Cel mai bine este să stăm de vorbă despre adopție atunci când putem fi singuri.” „Spune-mi din timp că vrei să vorbim despre asta și îmi fac timp în mod special pentru noi.” Învățați-l pe copil conceptul de intimitate, modelându-l pentru el.

REAȚIONAȚI EFICIENT LA COMENTARIILE NEPOTRIVITE ALE CELORLALȚI

Poate că ați descoperit deja că nu este un lucru neobișnuit ca familia voastră să primească observații nepăsătoare sau chiar crude despre adopția copilului. „A fost adoptat?” „El este cel *adoptat*?” Felul în care reacționați la astfel de remarci, va modela modul în care copilul își stabilește frontiere cu alte persoane în viitor.

Mai jos sunt câteva întrebări și răspunsuri care vă vor da idei pentru întrebările nepotrivite. Adaptați-le și învățați-l pe copil cum să-și apere intimitatea.

Întrebare: Copilul vă însoțește la magazinul alimentar și apare o cunoștință care întreabă: „Ea este cea *adoptată*?”

Răspuns: În loc să vă arătați ofensați și defensivi, amintiți-vă promisiunea făcută copilului de a păstra confidențialitatea. Demonstrați-i ce înseamnă delicatețea ca răspuns la obrăznicie, frontierele ca răspuns la amestecul nedorit. Într-un mod grațios, puteți spune: „De ce, doamnă Purdee? De ce întrebați?” Apoi schimbați pur și simplu subiectul.

Întrebare: Un copil de doisprezece ani se apropie de copilul vostru la bufetul școlii și-l întreabă: „Ai fost adoptat?”

Răspuns: „Ce întrebare interesantă! De unde ți-a venit?” În cazul în care copilul vostru nu vrea să-l lase pe copilul respectiv să intre în viața lui, atunci poate pune o barieră emoțională și poate refuza să mai vorbească despre asta. Dacă, însă, celălalt copil insistă cu acest subiect, copilul vostru se poate îndepărta chiar fizic.

Întrebare: Un tovarăș de joacă îl întreabă pe copilul vostru: „Cine sunt părinții tăi *adevărați*?”

Răspuns: „La fel ca și la tine – cei cu care trăiesc în fiecare zi.” Acest răspuns ar fi potrivit să fie folosit de copilul adoptat pentru cunoștințe, străini sau alte persoane cărora nu vrea să le împărtășească trecutul lui. Copilul adoptat nu are nevoie să-și învaluiască experiența în discreție și insinuări, cu excepția cazului în

care optează să facă astfel, în anumite situații care nu par sigure sau potrivite.

Întrebare: Copiii de la grădiniță, în curte, au format un cerc și nu-l lasă și pe copilul vostru să intre. Ei îl necăjesc: „Jill e adoptată! Jill e adoptată!”

Răspuns: „Și cu ce vă deranjează asta pe voi?” poate reacționa Jill, întrerupând pur și simplu lanțul de mâini și intrând în joc.

RESPECTAȚI-VĂ COPILUL

Copiii adoptați se simt diferiți pentru că *sunt* diferiți față de voi, din punct de vedere biologic. De asemenea, ei sunt diferiți din cauza felului în care devin membri ai familiei voastre. Acestea sunt fapte de viață – lucruri pe care nu le puteți schimba și pe care nu le puteți îndrepta. Copilul vostru nu este la fel ca voi, indiferent cum ați privi lucrurile. Dar acceptarea, respectarea și aprecierea diferențelor lui înseamnă cu totul altceva decât să le faceți publice pentru toată lumea.

Modelarea unor delimitări sănătoase va fi un dar prețuit de copilul vostru. Îi veți spune:

- „Îți respect intimitatea.”
- „Țin seama de frontierele tale.”
- „Voi fi alături de tine în momentele dureroase, când vei simți că nu aparții nicăieri.”

În continuare vom discuta o chestiune care s-ar putea să vă surprindă. Cei mai mulți copii își așteaptă cu mare nerăbdare aniversările... dar acest lucru s-ar putea să nu fie valabil și pentru copilul vostru adoptat.

„Aniversările pot fi dificile pentru mine.”

De ce pot fi dificile aniversările

Haideți să stăm puțin și să ne gândim la noțiunea de aniversare. Ce reprezintă aniversarea pentru o persoană neadoptată? Pentru cei mai mulți este un moment fericit, care are ca fundament ideea că suntem bineveniți pe lume. Este timpul torturilor, al petrecerilor, al baloanelor.

Acum să luăm în discuție aniversarea unui copil adoptat. Ce reprezintă aniversarea pentru el? Reprezintă ziua celei mai mari pierderi suferite de el, ziua în care și-a pierdut mama naturală și tot ce-i era familiar. Nu a fost doar ziua nașterii lui, ci și ziua pierderii lui.

Pentru copilul care a fost adoptat mai târziu în cursul copilăriei, aniversarea îi amintește de ziua în care a fost smuls și dus departe – ziua în care trecutul, așa cum îl știa el, a încetat să mai existe. Pentru copilul adoptat la vârstă foarte mică, pierderea s-a produs înainte ca el să aibă cuvinte să o descrie, dar cu toate acestea ea a fost reală. Aniversările din prezent sunt ca un trăgaci, care-i declanșează amintirea pierderii din trecut.

Pare să existe o reacție aniversară (resimțită și de mama naturală), care aruncă mulți copii adoptați în brațele disperării în preajma zilei lor... Este oare de mirare că mulți adoptați își sabotează petrecerile de aniversare? De ce ar vrea cineva să sărbătorească ziua în care a fost separat de mama naturală? Desigur, probabil că adopții nu au înțeles niciodată, nici chiar ei, de ce reacționează așa.

Cu cele mai bune intenții, cei care-i iubesc pe copiii adoptați le sărbătoresc ziua de naștere ca și cum nu ar fi adoptați. Cu toate acestea, în mijlocul petrecerii, copilul este cuprins de un zbucium interior.

Nu știu nimic despre asta, ați putea să gândiți. Nu am remarcat aceste lucruri niciodată la copilul meu. Poate că nu, dar, înainte să trageți concluzii pripite, ascultați-i pe experți – ei înșiși adoptați – și auziți ce au ei de spus.

Ce spun copiii adoptați despre aniversări

Mary Watkins și Susan Fischer descriu o scenă dintre un copil de trei ani și mama sa adoptivă, în lucrarea *Vorbind despre adopție cu copiii mici*:

„Vine și ea? Vine și doamna mea?” întrebă copilul.

„Care doamnă?” întrebă mama.

„Știi tu”, răspunde copilul, „doamna în a cărei burtică am crescut. Este *ziua mea*, nu-i așa?”

„În mod intenționat plecam din oraș de ziua mea, pentru că nu am nevoie să mi se acorde atenție”, spunea un adoptat, acum bărbat în vârstă de treizeci de ani. „M-am născut. Mare lucru. Nu vreau atenție.”

„Îmi urăsc ziua de naștere”, mărturisea Trisha grupului ei de sprijin.

Când Sarah a împlinit optsprezece ani, s-a simțit tare melancolică gândindu-se la mama ei naturală. Toată ziua Sarah a meditat: „Mă întreb ce gândește ea.”

„Aniversarea zilei mele de naștere este cea mai neagră zi din an pentru mine”, spunea Melinda. „Soțul meu știe că de fiecare dată fie plâng noaptea în pat, fie mă cufund în cadă, suspinând printre lacrimi. M-am întrebat mereu dacă mama mea naturală știe ce zi este.”

Dr. Connie Dawson spune: „Când privesc în urmă la copilăria mea, cred că mă simțeam ca un pasager nepoftit la propria-mi petrecere. Eram acolo, dar mă disociam. Eram în mijlocul unui fel de scenariu și mă mișcam după el, dar fără însuflețire, fără să simt vreo legătură și fără viață. Nu știu sigur de ce mă crispez când aud despre sărbătorirea Zilei Adopției. Pentru mine, intrarea într-o familie nouă poartă în ea separarea de o altă familie. Aceasta este o gigantică scindare: să sărbătorești reuniunea și în același timp să plângi despărțirea. Cred că este imposibil.”

Ce pot face părinții

RECUNOAȘTEȚI SEMNELE DE SUFERINȚĂ

Chiar dacă cei mai mulți dintre copiii adoptați nu vorbesc despre asta, cred că există indicii pe care părinții le pot căuta pentru a aprecia

dacă copilul lor poartă o luptă cu aniversările. Unele dintre simptomele pe care le puteți căuta la copil sunt următoarele:

- este trist și supărat în același timp
- se simte ca și cum nu se poate distra
- încearcă din rășputeri să vă facă pe plac
- vrea să fugă și să se ascundă
- este critic la adresa celor care oferă cadouri
- este critic chiar la adresa cadourilor
- se simte victimizat de manifestările de iubire – niciuna nu este suficientă
- visează cu ochii deschiși (eventual întrebându-se despre mama lui naturală)
- este dezgustat de el însuși pentru că este supărat sau critic
- resimte un grad neobișnuit de neliniște
- minimizează importanța zilei lui de naștere – „Nu e mare lucru.”
- sabotează sărbătorirea zilei de naștere
- depresie
- reținere
- autocondamnare

În cazul în care copilul prezintă vreunul dintre aceste simptome de suferință, răspundeți prin unele dintre modurile de validare și alinare pe care le-ați învățat în celelalte capitole. Dar nu căutați probleme acolo unde nu sunt. Nu toți adoptații trec printr-un moment dificil la aniversare. Pe mulți nu-i deranjează deloc.

INSTAURAȚI RITUALURI SPECIALE DE ANIVERSARE

Bill spunea că mama lui a instaurat anumite ritualuri care îi dădeau o senzație de continuitate și de apartenență. Mese speciale cu toți membrii familiei prezenți. Sărbătorirea zilei adopției ca „zi miracol” – ziua în care îl aduseseră acasă, ca fiind al lor.

Un alt lucru, pe care ați putea să-l luați în considerare pentru a vă ajuta copilul să facă față amestecului de sentimente, este ca de ziua lui să scoateți din raft cutia suferințelor și să mai adăugați una – poate o

lumânare. Treceți prin toate emoțiile descrise în Capitolul 7 pentru a-l ajuta pe copil să intre în contact cu sentimentele lui. Apoi puneți cutia suferințelor la loc pe raft, până când va fi din nou nevoie de ea. Dacă folosirea cutiei suferințelor nu pare potrivită, puteți să scoateți cutia vieții copilului și să o parcurgeți începând chiar cu prima zi, citind scrisoarea de bun venit pe care i-ați scris-o copilului.

PUNEȚI ÎNTREBĂRI

Puneți întrebări copilului înainte de aniversare, precum și în această zi specială a lui. „Ce-ai vrea *tu* să faci de ziua ta?” „Ce părere ai despre faptul că se apropie ziua ta? Unii copii adoptați sunt triști sau chiar supărați în ziua respectivă. Așa te simți și tu? Dacă da, e în regulă să vorbești despre asta cu noi. Vom face tot ce ne stă în putință să te înțelegem și să te ajutăm să faci față acestor sentimente amestecate.”

ACORDAȚI-I COPILULUI UN PLUS DE ATENȚIE

Gândiți-vă la unele dintre lucrurile care îl consolează pe copilul vostru. Dacă îi place să-l masați pe spate, faceți-i un masaj. Copiii au nevoie să-și liniștească corpul, care este încărcat de tensiune.

Consolidarea ritualurilor de culcare poate, de asemenea, să fie liniștitoare: o poveste în plus, un masaj, o lumină de veghe, închipuirea împreună a unor vise frumoase sau ascultarea muzicii preferate.

„Faptul că nu-mi cunosc în întregime trecutul medical poate fi supărător uneori.”

În urmă cu câțiva ani i-am povestit unei prietene despre dorința mea de a-mi cunoaște în întregime trecutul medical. Eram unul dintre mulții copii adoptați care încercau un sentiment de rușine și de frustrare, pentru că nu știam nimic despre nașterea mea și despre trecutul meu medical. Părea că cele două erau împletite inextricabil, ca vițele care cresc în jurul unui copac. Nu vedeam unde se termina una și începea cealaltă.

„De ce vrei amănunte despre nașterea ta?”, m-a întrebat ea. „Eu nu știu amănunte despre a mea și nu mă deranjează deloc.”

Poate fi dificil pentru persoanele neadoptate să se identifice cu această nevoie pe care o simt mulți adoptați, dar este vital ca părinții adoptivi, medicii și profesioniștii care se ocupă de sănătatea mintală să fie conștienți de existența ei, pentru că ea este o cheie în plus pentru înțelegerea adoptaților, fie ei copii, adolescenți sau adulți. Pentru un adoptat, indiferent de vârstă, faptul rece și dur că nu știe nimic despre nașterea sa și despre trecutul său medical poate fi un aspect dureros al existenței.

Problema necunoașterii acestor lucruri îi afectează și pe copiii mici, și pe părinții lor adoptivi. Mamei lui Frankie i s-a spus de către doctori, când Frankie avea opt ani, că urma să aibă nevoie de aparat auditiv și de ochelari. „Urăsc faptul că trebuie să stau în primul rând la școală”, se lamenta Frankie.

Pe măsură ce Frankie creștea, simptomele misterioase avansau. Picioarele i-au devenit lungi și în formă de X. Limba îi împiedica vorbirea și nu putea pronunța anumite sunete. Părinții lui Frankie erau copleșiți de îngrijorare.

Doctorii spuneau întruna că, dacă ar ști istoricul familiei naturale, boala ar fi mai ușor de diagnosticat și de tratat. Această experiență a declanșat o căutare a familiei naturale care continuă și în ziua de astăzi. Frankie are douăzeci și ceva de ani acum și este condamnat la scaunul cu roțile din cauza unei forme rare de artrită. Deși părinții lui i-au asigurat cea mai bună îngrijire posibilă, pe măsura avansării în vârstă prognoza specifică a rămas un mister, în lipsa istoricului familiei naturale.

O altă mamă adoptivă, cu o fetiță de doi ani, comenta pe tema importanței trecutului biologic: „Cunoașterea trecutului medical și a circumstanțelor nașterii fiicei mele va fi din ce în ce mai prețioasă, pe măsură ce trec anii. Am consultat de câteva ori aceste date. Ele ne oferă multe detalii despre mama naturală: tipul de păr, greutatea, înălțimea, când i-a venit ciclul, dacă avea sau nu crampe în timpul ciclului... toate aceste lucruri îmi vor fi utile ca să știu la ce să mă aștept în viitor în ceea ce o privește pe fiica mea.”

Pentru un copil mic adoptat, realitatea absenței trecutului se face simțită în cursul unei vizite la un medic nou. Atunci când doctorul întreabă: „Există antecedente de...?”, micul adoptat poate să privească în pământ cu nervozitate și să se simtă stingherit când mama dezvăluie faptul că a fost adoptat. Pe măsură ce copilul crește, ori de câte ori se pune această întrebare, ea este o lovitură de ciocan asupra psihicului lui. Efectul poate fi cumulativ.

Stephen, un administrator de campus în vârstă de treizeci și unu de ani, spune: „Sunt conștient că sunt diferit, de fiecare dată când completez formulare medicale. Este destul de rău să nu știu dacă în familia mea biologică există cazuri de hipertensiune, boli de inimă, cancer sau alte boli. Pentru mine, este crud faptul că doctorii nu au creat formulare destinate adoptaților. N-ar fi prea mult să li se ceară companiilor de asigurări să formuleze o întrebare care să sune așa: 'Vă este cunoscut trecutul dumneavoastră medical?' Dacă nu, redați-mi demnitatea și respectați-mi unicitatea originii.”

Ce pot face părinții

Există mai multe moduri în care părinții și profesioniștii îl pot ajuta pe adoptat să găsească alinare, dacă rămășițele din istoricul lui și fragmentele lipsă din trecutul biologic se dovedesc dureroase.

FIȚI CONȘTIENTI DE PUNCTELE NEVRALGICE

Întâi de toate, învățați care sunt punctele nevralgice ale adoptatului cu privire la trecutul lui medical. Iată câteva de la care să porniți:

- Examenle medicale (înainte de începerea școlii, la înscrierea la facultate, pentru căsătorie). Adoptatul este vulnerabil din punct de vedere emoțional în perioadele de schimbare, iar faptul că i se amintește, chiar și într-un mod mărunț, despre lipsa lui de informații în legătură cu trecutul, poate deveni „picătura care umple paharul”.
- Crizele medicale. Minte adoptatului se va îndrepta adesea către familia lui naturală, întrebându-se dacă boala respectivă este întâlnită în familie. *Au avut cancer? De ce au murit? Cât au trăit?*
- Prelevarea de sânge la școală. Adoptatul se poate întreba ce grupă de sânge au atât mama, cât și tatăl lui.
- Boală. Adoptatul poate suferi de o anumită afecțiune, care ar putea fi moștenită de la familia lui naturală. Aceste situații îi amintesc din nou faptul că lui îi lipsește această parte din trecut. Ar putea să se simtă ca și cum îi dezamăgește pe membrii familiei adoptive.

Atunci când părinții și medicii sunt sensibili la momentele din viața adoptatului în care absența trecutului medical ar putea fi dureroasă, ei îl pot ajuta pe copil, recunoscând această luptă a lui.

VALIDAȚI REALITATEA COPILULUI

Pentru părinte:

- Ajutați-vă copilul să iasă din starea de „victimă”. Încurajați-l să vorbească despre oricare dintre gândurile și sentimentele exprimate în această stare, cu care se identifică.
- Când vine vremea examenului fizic anual al copilului, spuneți: „Dacă eu aș fi adoptat, cred că mi-ar fi greu la examenle fizice. Ele mi-ar aduce aminte, încă o dată, că nu știu cine e mama mea naturală. Tu te gândești vreodată la asta?”
- Amintiți-i copilului să fie hotărât și încrezător pe tot parcursul lui unic ca adoptat. Încurajați-l să se simtă la largul lui discutând despre trecutul lui sau despre lipsa acestuia într-un mod deschis, atunci când este necesar.

Pentru medic:

- La prima vizită ar trebui să existe întrebarea: „Ai fost adoptat?” Atunci când răspunsul este afirmativ, medicul ar trebui să urmărească subiectul într-o manieră care să țină seamă de faptul că este o chestiune esențială pentru sănătatea fizică și emoțională a adoptatului.

Acum, după ce am vorbit despre cât de supărător poate fi pentru unii adoptați să nu dețină istoricul lor medical complet, urmează să discutăm despre o teamă pe care o au adesea mulți adoptați, dar pe care le este frică să o verbalizeze.

„*Mi-e teamă că voi fi prea greu de suportat pentru voi.*”

Tendința de a fugi de emoțiile puternice

Mulți adoptați fug de sentimentele puternice, în cadrul căsătoriei, în prietenie sau în sesiunile de consiliere. Ei se apropie de centrul furtunii (din punct de vedere emoțional) și apoi fug în direcția opusă.

Dr. Ronald J. Nydam scrie, într-un articol intitulat *Abandon și intimitate*, despre un bărbat adoptat care mergea la consiliere pentru că eșua în căsnicia pe care o avea de douăzeci de ani. „Din motive pe care nu le putea înțelege, rareori îi spunea soției cuvintele: 'Te iubesc.' În ultimii câțiva ani se îndrăgostise într-un fel de secretara lui în vârstă de douăzeci și opt de ani. Pe măsură ce treceau zilele și lunile, această semi-relație devenea mai profundă. Era în același timp încântat și terifiat de sentimentele pe care le nutrea pentru secretară și nedumerit de cât de puțin părea să însemne căsnicia lui. Consilierea maritală nu a dus la nici un rezultat, timp de câteva luni de zile... până când a ieșit la iveală povestea despre abandon și adopție. După ani de zile de rezistență la consiliere, bărbatul respectiv a venit și și-a arătat hârtiile îngălbenite, vechi de patruzeci și unu de ani, ale adopției, care cuprindeau și o descriere fizică a mamei lui naturale, în vârstă de douăzeci și opt de ani. Când a spus că această descriere se potrivea secretarei lui, conștientizarea s-a produs și a început să plângă din adâncul inimii. Printre lacrimi, a întrebat: 'De ce nu m-a iubit?'”

Adopții pot fugi de trăirile puternice și prin disociere. Ei se distanțează din punct de vedere emoțional și se țin departe de durere. Sunt ca niște spectatori care urmăresc cum se întâmplă ceva traumatizant.

Ce pot face părinții

Ca părinți, vă puteți ajuta copilul să nu fugă de emoțiile puternice, ci să le verbalizeze și să găsească vindecarea.

CĂUTAȚI COMPORTAMENTE DEFENSIVE

Comportamentele defensive reprezintă un semn că o anumită chestiune dinlăuntrul copilului vostru trebuie rezolvată. Proiectează el un comportament de tip: „pot să suport orice”, atunci când se atinge un anumit subiect? Cum reacționează când interacționați cu el pe tema unui subiect dureros? Este retras și morocănos? Se uită fix în gol, poate fugind – prin disociere – într-un loc sigur din interiorul lui?

Așa cum terapeutul unei adolescente a confruntat-o direct cu teama ei că este prea greu de suportat, nu vă fie frică să vorbiți despre această temere cu copilul vostru, atunci când vine momentul. Întrebați: „Ți-e teamă vreodată că ești prea greu de suportat?” De asemenea, presați-l când/dacă se disociază. „La ce te gândești în clipa asta?” Întrebările voastre și sensibilitatea față de nevoia pe care o simte el vor reprezenta o validare la un nivel mai profund a problemelor lui legate de adopție.

NEUTRALIZAȚI-I TEMERILE

Demonstrați-i copilului că sunteți foarte pricepuți în recunoașterea nevoilor lui elementare și că aveți un angajament pe viață față de el. Spuneți în cât de multe moduri creative vă vin în minte: „Sunt alături de tine.”

„Când îmi manifest temerile în moduri dezagreabile, vă rog să rămâneți lângă mine și să reacționați cu înțelepciune.”

Copiii adoptați au nevoie să li se dea libertatea de a exprima sentimente „odioase”, precum mânie, ură, furie, singurătate, ostilitate. Cu toate acestea, au nevoie în același timp să învețe că, deși sentimentele neplăcute sunt acceptabile, comportamentul dezagreabil nu este.

Indiferent de situație, copilul adoptat are nevoie să știe că veți fi întotdeauna alături de el - că-l veți iubi întotdeauna. Cuvintele acestea sunt ca o muzică pentru urechile oricărui adoptat. Oricât de des le-ați spune, nu e îndeajuns. Nu se va sătura niciodată să le audă. Dar nu faceți greșeala pe care o fac unii părinți adoptivi. O dată ce știu că respectivul copil are „nevoi speciale” care necesită sensibilitate în reacții, ei încep să se poarte cu mânuși față de copil. Disciplina eficientă este aruncată pe fereastră; indulgența, mila sau capitularea în fața manipulărilor copilului înlocuiesc o educație înțeleaptă.

Cum trebuie înfruntat comportamentul dezagreabil

Amintiți-i copilului că este în regulă să-și exprime sentimentele copleșitoare. Nu numai că este în regulă, ci este crucial pentru sănătatea și deplinătatea lui. Dar pe măsură ce îi dați copilului vostru permisiunea să se exprime, învățați-l și că un comportament dezagreabil gratuit este inutil. Validați-i sentimentele, dar nu-l lăsați să „fie șeful” la voi în casă. Educați-l mai degrabă într-un mod iubitor, dar ferm. Acest lucru îl va ajuta să-și continue drumul spre maturitate și să nu se împotmolească în sentimentele contradictorii pe care le încearcă.

Dr. Foster Cline sugerează o metodă empirică: „Părinții nu ar trebui să valideze emoția negativă 'favorită', adică 'cea mai folosită' a copilului; ea este, de obicei, suprautilizată.” Înregistrările de la ședințele de terapie ale dr. Cline ilustrează acest principiu.

Ce pot face părinții

Țineți minte că un copil adoptat caută la voi indicii despre cine este, cum se încadrează în familie, cum ar trebui să se comporte și ce înseamnă să fie copilul vostru. Chiar și atunci când se poartă în moduri dezagreabile sau distructive, iată câteva lucruri de care are nevoie de la voi:

- Fiți niște părinți încrezători în sine.
„S-ar putea să vă pun la încercare în legătură cu rolul vital pe care-l jucați în viața mea. Nu sunteți părinții mei adevărați. Vă rog să vă rezolvați orice problemă nerezolvată de-a voastră care înseamnă suferință, astfel încât să nu fiți niște adversari ușor de învins, atunci când vă voi pune la încercare.”
- Fiți afectuoși unul cu celălalt.
„Vreau ca părinții mei să-și arate afecțiune unul altuia. Să se pună pe ei înaintea mea. Asta mă face să mă simt în siguranță. Nu mă lăsați să-l manipulez pe unul, pentru a-mi da mie afecțiune în locul afecțiunii pentru celălalt dintre voi.”
- Păstrați un front unit.
„Nu mă lăsați să provoc contraziceri în legătură cu tehnicile de disciplinare. Contraziceți-vă mai târziu în altă cameră. Nu mă lăsați să intervin între voi. Asta îmi dă prea multă putere asupra sistemului familiei, ceea ce mă face vulnerabil la haos și pierdere. „
- Lăsați-mă să fac alegeri.
„Învățați-mă să gândesc pentru mine însumi. Amintiți-mi că este viața mea și responsabilitatea mea pentru alegerile pe care le fac. S-ar putea să-mi lipsească niște conexiuni cu trecutul meu, dar am responsabilitatea să devin o persoană deplină.”
- Dați-mi libertate pentru a învăța din consecințe.
„Nu-mi inventați scuze, atunci când o dau în bară. Am nevoie să învăț să-mi asum responsabilitatea pentru propriul comportament. Nu-i sunați pe vecini să vă cereți iertare atunci când fur haine din dulapurile lor și nu-mi găsiți scuze când dorm în exces și întârziu la școală. Dacă nu învăț că sunt

răspunzător pentru comportamentul meu, voi rămâne atașat de o mentalitate de victimă și totdeauna mă voi purta așa.”

- Nu mă pedepsiți când sunteți mânișii.
„Vă rog să nu mă pedepsiți când sunteți mânișii sau să mă ridiculați. Așteptați până când vă puteți controla emoțiile și apoi ocupați-vă de mine cu sensibilitate și compasiune.”

„Chiar dacă decid să-mi caut familia naturală, întotdeauna voi vrea ca voi să fiți părinții mei.”

Aspectele psihologice implicate în procesul de căutare și reunire în cadrul triadei adopției (adoptat, părinți adoptivi și părinți naturali) sunt multifacțetate și intense. „Vânătoare de tornade” este o descriere adecvată a dinamicii implicate.

Da, este înspăimântător când copilul vostru iubit începe să caute relaționarea cu persoane reale din trecutul lui. Dar, dacă credeți că este înspăimântător pentru voi, gândiți-vă cum se simte copilul – chiar dacă acel „copil” este acum un adult.

Teama cea mai mare dintre toate

Căutarea familiei lui naturale îl expune pe adoptat posibilității de a suferi cea mai profundă pierdere cu care se poate confrunta vreodată: un al doilea abandon. Posibilitatea respingerii este reală și reprezintă unul din principalele motive pentru care părinții adoptivi trebuie să fie pregătiți – ca să-i poată oferi sprijin emoțional copilului, dacă și când acesta se confruntă cu cea mai mare teamă a sa.

Pentru a înțelege cât de enormă este această teamă, gândiți-vă la metafora „domnița sau tigul”, la care se referă dr. Betty Jean Lifton, în *Călătoria eu-lui adoptat*. Ea explică faptul că adoptatul este ca războinicul chipeș, dar sărac, care se îndrăgostește de o prințesă. Tatăl prințesei s-a infuriat și i-a poruncit tânărului să intre într-o arenă imensă, unde a trebuit să aleagă între două uși. În spatele uneia era o domniță frumoasă (nu prințesa), care i-ar fi devenit imediat mireasă; în spatele celeilalte era un tigru fiores, care l-ar fi devorat pe loc.

Un adoptat ilustrează această teamă astfel: „Îmi doresc ca mama mea naturală să se fi gândit la mine. Cred că am găsit-o, dar îmi este atât de frică să sun. Atât de teamă, că voi simți respingerea până în adâncul sufletului. Dacă mama mea naturală nu vrea să vorbească cu mine? Mă simt ca și cum am ajuns într-un punct crucial, la o emoție de la care nu mă mai pot întoarce.”

Înțelegerea perspectivei copilului

Înțelegeți că, dacă își exprimă dorința de a-și căuta familia naturală, copilul este plin de emoții contradictorii, așa cum sunteți și voi. În afară de teama de respingere, iată și alte câteva lucruri care ar putea să-i treacă prin minte și prin inimă:

„VREAU INFORMAȚII”

Copilul vostru nu caută pe cineva ca să vă înlocuiască, chiar dacă așa ar putea să pară uneori, și nici nu sugerează în vreun fel că ceea ce-i oferiți voi ca părinți nu este suficient. În schimb, el caută răspunsuri. *De ce am fost dat? De unde vin ochii mei albaștri? Care este trecutul meu medical?* Pe măsură ce crește și devine adult, își dă seama că aceste informații ar fi utile nu numai pentru el, ci și pentru viitorii lui copii și nepoți.

Un adoptat spunea: „Îmi iubesc familia adoptivă mai mult decât orice, dar tot am nevoie de mai mult!” Un altul spunea: „Vă iubesc și nu caut alți părinți. Am o nevoie firească de a vedea și de a înțelege de unde vin. Vă rog să mă sprijiniți și atunci relația noastră va deveni și mai puternică și deplină.”

„NU VREAU SĂ VĂ FAC SĂ SUFERIȚI”

Profesioniștii din domeniul adopțiilor vorbesc adesea despre „chestiuni de loialitate”. Ceea ce înțeleg eu este că acestea înseamnă că adoptatul se luptă cu sentimentul de vină din cauza supunerii față de voi și a iubirii pentru voi, părinții adoptivi, și a dorinței arzătoare de a-și găsi, în paralel, părinții biologici. El nu vrea să facă nimic care să vă provoace suferință sau să vă supere. Se simte sfâșiat între două perechi de părinți. Din cauza loialității profunde față de părinții adoptivi, adoptatul poate aștepta până la decesul acestora înainte de a începe căutarea.

Un adoptat spunea: „Părinții mei adoptivi spuneau mereu că mă vor ajuta dacă voi vrea vreodată să caut, dar n-am făcut-o niciodată; îmi era teamă că asta l-ar fi durut prea tare pe tata și n-aș fi vrut așa ceva.”

Un altul spunea: „Abia când am avut și eu copii, am simțit cu adevărat nevoia de a afla de unde vin. Îmi este greu să le pun prea multe

întrebări părinților mei adoptivi, pentru că ei mi-au oferit o viață minunată.”

„Îmi doresc ca părinții mei adoptivi să fi știut că îi iubeam prea mult ca să le spun cu ce durere trăiam în suflet din cauza secretelor, a întrebărilor fără răspuns și a posibilelor minciuni privind nașterea mea și adopția.”, se plângea un alt bărbat adoptat.

„SUNT, ÎN CELE DIN URMĂ, SINCER CU MINE ÎNSUMI”

Mulți adoptați au trăit mulți ani după agenda altora. Înclinația lor naturală este către pasivitate, dacă nu în exterior, atunci în interior. Începând căutarea, adoptatul învață să fie sincer cu el însuși, indiferent ce crede altcineva.

Îmi amintesc că i-am spus soțului meu și tatălui meu adoptiv că-mi voi căuta familia naturală. Tatăl meu adoptiv a spus: „De ce să vrei să deschizi cutia aceea cu viermi?” Soțul meu a spus, pur și simplu, că nu vrea să fac asta, pentru că-i este teamă că voi suferi.

În ciuda comentariilor lor, mi-am continuat căutarea. Impulsul interior spre adevăr a cântărit mai mult decât opinia tuturor, chiar și a celor dragi mie. La urma-urmei, procesul căutării puteam să-l conduc eu, pe când pentru plasamentul meu *nu* am fost răspunzătoare.

Ce pot face părinții

Adopțiați vor și au nevoie de încurajare pentru a căuta. Iată cum îl puteți ajuta pe copil:

ELIBERAȚI-L DE RESPONSABILITATEA DE A-ȘI FACE GRIJI PENTRU SENTIMENTELE VOASTRE

Copilul are nevoie să fie liber să-și urmeze căutarea, fără să-și facă griji despre cum să vă facă pe voi să vă simțiți confortabil și în siguranță. În cazul în care căutarea copilului vă trezește propriile temeri de abandon, treceți prin procesul reunirii cu ajutorul unor terapeuți sau prieteni de încredere. Copilul are prea multe de făcut și are nevoie de binecuvântarea voastră pentru a obține ceea ce-i trebuie, chiar dacă procesul pare amenințător pentru voi.

Elizabeth spune: „Dacă părinții adoptivi nu se împacă cu temerile lor, plusul de fericire din viața copilului nu va face decât să le sporească neliniștea. Ei vor gândi: 'De ce nu pot să-mi fac copilul fericit? Trebuie să fiu un părinte îngrozitor, dacă copilul meu se uită în altă parte după

Marilyn Meberg își descrie lupta în cartea ei, *Prefer să râd*. La scurt timp după moartea soțului și căsătoria fiului ei, fiica ei adoptată a spus că vrea să-și reia căutarea mamei naturale. Marilyn crede că acesta a fost un moment hotărâtor în relația cu fiica ei. Ea spune: „Deși aceste sentimente erau normale, nu aveam dreptul să le proiectez asupra lui Beth. ... Ea ar fi tras concluzia că nevoile mele erau mai importante decât ale ei și că ea era responsabilă pentru bunăstarea mea emoțională, cu prețul celei proprii. În plus, ar fi ajuns să fie iritată de sentimentele mele.”

DEZVĂLUȚI TOATE INFORMAȚIILE PE CARE LE AVEȚI

Dați-i copilului toate informațiile pe care le aveți despre nașterea lui, despre familia naturală și despre împrejurările abandonării lui.

Ruth Anne spune: „Mama mea adoptivă a murit când eu aveam optsprezece ani. Mi-am început căutarea la treizeci, iar la aproape treizeci și cinci am descoperit că mama mea adoptivă scrisese numele mamei mele naturale în caietul meu de bebeluș. De unde l-a obținut, nu voi ști niciodată, dar am simțit că era o binecuvântare de dincolo de mormânt. Am simțit că m-ar fi sprijinit în căutarea mea.”

Betty spune: „Problema este că părinții mei adoptivi au luat cu ei informațiile în mormânt. Mesajul meu este acesta: 'Mamă și tată, vă iubesc foarte mult, dar sunt indignată și uneori supărată că mi-ați ascuns informații importante, pe care eu ca adult am tot dreptul să le cunosc. Dragostea mea pentru voi, amândoi, a fost atât de profundă, încât ar fi trebuit să știți că nu aveți de ce să vă temeți că v-ar fi luat cineva locul.'”

Părinții lui Mary au fost un exemplu de atitudine corectă: „Părinții mei sunt îngeri din rai. Îi mulțumesc lui Dumnezeu în fiecare zi pentru ei. Au fost întotdeauna deschiși și sinceri cu fratele meu și cu mine în legătură cu adopția și cu orice informație care li se dăduse. Mi-au sprijinit căutarea. În parte, motivul pentru care părinții mei adoptivi sunt în stare să sprijine această strădanie este rezultatul deschiderii pe care au avut-o de la început. Relația noastră s-a construit pe onestitate și încredere.”

ÎNCURAJAȚI-VĂ COPILUL SĂ CALCULEZE PREȚUL

Emoțiile sunt foarte profunde în cursul căutării și al reunirii. Avertizați-vă în acest sens copilul adoptat și încurajați-l să facă față posibilității „celui mai rău caz”. Acest lucru poate fi un subiect dificil de atins cu copilul, dar este necesar pentru ca el să fie pregătit din punct de vedere emoțional pentru ceea ce s-ar putea să-l aștepte. Cele mai multe dintre reuniri decurg bine, dar uneori ele au drept rezultat o durere în inimă.

Cathy, o adoptată în vârstă de treizeci și cinci de ani, scrie despre experiența respingerii pe care a trăit-o: „Astăzi a părut cea mai lungă zi. Mă simțeam speriată când m-am întâlnit cu ei – par atât de diferiți de mine. Am aflat că mama mea naturală nici măcar nu știe când e ziua mea. A uitat cu adevărat de mine de îndată ce nașterea a luat sfârșit. Acest lucru a devenit evident când a rememorat toate greutățile cu care s-a confruntat în viața ei – eu fiind una dintre ele. Voiam să spună: 'M-am gândit deseori la tine.' Sunt dezamăgită de căutare, pentru că nu se dovedește a fi o experiență extraordinară. Îmi dau seama de realitatea respingerii de acum treizeci și cinci de ani. M-am simțit ca o străină – ca și cum nu era locul meu acolo.”

O altă reacție pe care poate să o trăiască adoptatul este o dezamăgire emoțională, dându-și seama, poate pentru prima oară, că reunirea nu este un panaceu. Ea nu face să dispară toată durerea adopției și nu-l face să se simtă neadoptat.

Heather descrie această dezamăgire: „Toate ideile pe care le-am avut despre reuniri și tot ce așteptam a fost greșit. În ansamblu, reunirea nu a avut un impact atât de mare asupra vieții mele, cum sperasem.”

ASIGURAȚI-L CĂ VA EVOLUA, INDIFERENT DE REZULTAT

Indiferent dacă reunirea copilului vostru cu familia naturală este pozitivă sau negativă, el va avea, probabil, o senzație de închidere a cercului după aceea. A parcurs un ciclu întreg, și-a înfruntat cele mai mari temeri, și-a transformat emoții complexe și a trecut de la pierdere la deplinătate. Relația lui cu voi poate, la fel de bine, să se aprofundeze și să înflorească.

Sper că începeți să înțelegeți că, până și acea parte din călătoria adoptatului care poate să fie înspăimântătoare, atât pentru el, cât și pentru

voi, poate de fapt să ducă la o evoluție semnificativă și să fie o binecuvântare. Sper că puteți începe să recunoașteți familia voastră drept ceea ce este ea: un copac altoit. Magnific la vedere. Unic. Contrar naturii. Rădăcini întortocheate din care înmuguresc frunze luxuriante. Plin de provocări pentru un grădinar, dar producând în cele din urmă o recoltă de o dulceață inegalabilă.

Marie spune: „Relația mea cu mama mea adoptivă este mai profundă decât am visat vreodată că ar fi posibil. Pentru că a fost dispusă să-și transforme propriile probleme legate de suferință și pierdere, a devenit acum persoana care mă încurajează pe mine, prietena mea.”

Barb își descrie sentimentele de după reunire: „Aș trăi din nou reunirea, de la început. A meritat riscul, mi-a potolit curiozitățile și întrebările privind adopția și pentru mine s-a dovedit a fi o experiență dătătoare de viață din punct de vedere emoțional. Mama mi-a dat viață acum patruzeci și cinci de ani, și din nou, într-un alt mod, mi-a dat viață în urmă cu o săptămână, lăsându-mă să-mi reîncep viața. Pentru ambele dăruiți de viață voi fi întotdeauna recunoscătoare.”

Cynthia spune: „Relațiile cu familia mea adoptivă sunt acum mai puternice ca niciodată și mai deschise. Mă pot înțelege pe mine însămi și mi-am dat seama că definiția familiei și a rudelor este așa cum o înțelege fiecare.”

George spune: „Chiar dacă am trecut prin experiența reunirii și am o relație foarte pozitivă cu mama mea naturală, mă simt mai apropiat ca niciodată de părinții mei adoptivi. Ei vor fi întotdeauna părinții mei adevărați.”