

DUELO EN LA ADOPCIÓN

IOSU CABODEVILLA ERASO¹

RESUMEN: Este artículo profundiza en la parte dolorosa (duelo) que puede aparecer en un acontecimiento feliz como es la adopción de un niño o niña. En los últimos tiempos la adopción internacional se ha convertido en un fenómeno social emergente en nuestro entorno. Cada vez son más las personas que escogen esta forma de crear una nueva familia o par ampliar la ya existente. La adopción lleva implícito un beneficio social para el niño o niña, y ofrece, a quienes no pueden procrear, la posibilidad de ser padres. Muchas parejas acceden a la adopción después de fracasar en un tratamiento de fertilidad asistida. Se acercan a la adopción tras un período de aplazamientos, tensiones, y han tenido que aceptar un final de renuncia y pérdida con sentimientos de infravaloración, vergüenza, culpa o rabia. La llegada del niño o niña también supondrá una confrontación con la realidad.

PALABRAS CLAVE: Adopción, Pérdida, Duelo, Asuntos pendientes, Adaptación.

ABSTRACT: This article goes deeply into the painful part (grief) that can appear in a happy event as it is the adoption of a boy or a girl. In the last times the international adoption has become a social emergent phenomenon in our environment. Every time there are more people that choose this way of creating a new family or just to increase the existent one. The adoption entails a social benefit for the boy or girl and it offers to those that can not procreate the possibility of being parents. Many couples reach the adaptation after failing in a treatment of assisted reproduction. They approach the adoption after a period of postponements, tensions, and they have had to accept a renouncement end and loss with undervalue feelings, shame, fault or rages. The child's arrival will also suppose a confrontation with the reality.

KEY WORDS: Adoption, Loss, Grief, Outstanding matters, Adaptation.

Quizá el título de este artículo pueda llamar la atención y Vd. amable lector se pregunte ¿puede haber pérdidas cuando se decide adoptar un hijo o hija? La respuesta es que Sí, y esto es lo que vamos a desarrollar en las próximas líneas. Serán estas pérdidas de las que hablaremos, las que acarrearán su correspondiente duelo, de ahí la idoneidad del título del artículo «Duelo en la adopción».

Podemos ya adelantar que cuando hablamos de duelo estamos refiriéndonos a un período más o menos largo de tiempo en el que la persona sien-

¹ Iosu Cabodevilla Eraso es Psicólogo Clínico en la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital San Juan de Dios en Pamplona. E.mail: iosu@ohsjd.es

te dolor de distinta manera y con distintas manifestaciones según formas que le son propias a cada uno. No debemos olvidar que la palabra duelo proviene del latín «dolus» y significa dolor.

La intensidad de ese dolor (del duelo) viene marcada por la inversión afectiva que hayamos realizado en lo que hemos perdido. Efectivamente, a mayor inversión afectiva hacia algo o alguien o hacia un deseo o lo que fuera, si eso desaparece, más intenso será el duelo.

En este momento Vd. se podría preguntar si el duelo no estaría más bien referido a las pérdidas de seres queridos por muerte, y que desde luego esa circunstancia poco o nada tiene que ver con la adopción, circunstancia que apunta en sentido contrario, ya que traemos a nuestras vidas a un nuevo ser.

Y, ciertamente, le tendría que contestar que Vd. tiene razón, pues las pérdidas que acaecen en la adopción poco tienen que ver con la muerte de un ser querido. Sin embargo, resulta, como ya hemos apuntado anteriormente, que hay otra serie de pérdidas y no precisamente por muerte.

No está de más recordar algunos tipos de pérdidas que podemos sufrir los seres humanos. De hecho hay quien ha señalado que la vida de cada uno de nosotros, de nosotras es un continuo discurrir de vínculos y de pérdidas. Desde el nacimiento como nuestra primera pérdida, hasta la propia muerte, como la última pérdida que pone fin al existir (R. Martín, 1997).

Así pues, podemos agrupar las pérdidas en varios bloques:

1. Pérdidas de objetos externos.
2. Pérdidas relacionadas con el desarrollo (niñez, juventud, madurez, vejez).
3. Pérdidas de aspectos de si mismo (la confianza, lo que siento, también en el terreno físico: riñón, un pecho, la vista).
4. Pérdidas de seres queridos.
5. Pérdidas de objetivos, ideales, de ilusiones.

Quizá en este último bloque podríamos agrupar algunas de las pérdidas que aparecen en la adopción.

Volvemos a recordar que toda pérdida, sea de la índole que sea, acarreará su correspondiente duelo.

Pero centrémonos ya en el tema de la adopción y sus duelos.

En los últimos tiempos la adopción internacional se ha convertido en un fenómeno social emergente en nuestro entorno (Gobierno Vasco, 2005). Cada vez son más las personas que escogen esta forma de crear una nueva familia o para ampliar la ya existente.

A menudo, la preocupación de las familias adoptivas se centra exclusivamente en la fase inicial del proceso adoptivo, hasta la obtención del perceptivo certificado de idoneidad y, en todo caso, se hace extensiva a la ulterior tramitación de su expediente en el país seleccionado. Obviando en muchas

ocasiones los problemas de diversa índole que pueden surgir tras la llegada del niño o de la niña.

La adopción, en principio, es una reacción de afecto y de solidaridad que lleva implícito un beneficio social ya que rescata a un pequeño que tiene derecho a una existencia digna y será parte de la población adulta del futuro, de esta manera se le puede dar la posibilidad de crecer en un ámbito de cariño que le permitirá formarse e integrarse.

Sabemos el significado y la importancia que adquiere para el desarrollo y maduración personal el crecer dentro de un contexto familiar, en el que se sienta integrado y de quien recibe afecto y cuidados

Pero el servicio que presta la adopción a la sociedad, al hacerse cargo de un grupo con destino incierto, es inseparable de otro, igualmente intenso, que es el de ofrecer a quienes no pueden procrear la posibilidad de ser padres, acto que permite a hombres y mujeres poner en práctica el amor, el dar y la necesidad de cuidar y proteger que palpita en lo más hondo de cada uno de nosotros y que quizá no sea privativo de nuestra especie.

La familia adoptiva es una forma más de vida familiar, ni mejor ni peor que otras. La paternidad-maternidad debemos entenderla no como un hecho biológico, sino como una responsabilidad social y cultural basada en el amor y el respeto. La maternidad-paternidad se gana, no se hereda.

La familia adoptiva comparte muchas vivencias de todo tipo con el resto de formas de vida familiar, pero ciertamente se construye desde un espacio corporal, mental y afectivo diferente y que le son propios y, por tanto, tiene tareas, procesos y dificultades que las demás desconocen por completo como trámites y gestiones de idoneidad, la reparación de daños, secuelas, retrasos y trastornos provocados por la historia de abandono del niño o la niña, la revelación de la condición de adoptado, fase de integración, etc.

Desde una visión más existencial, adoptar permite tener un hijo para poder así cumplir con esa necesidad inexcusable desde la palabra que es la de trascender y perpetuar la especie en este pequeño y bello planeta que gira y gira en la inmensidad del cosmos.

Una pareja adopta mayoritariamente (aunque hay otras circunstancias diferentes) cuando tiene la carencia de no poder hacer un hijo y cuando encuentra un niño que carece de familia que le acoja. Ambos vacíos se unen para ir completándose, amándose y dándose la posibilidad de llenar el hueco que tenían las dos parte.

Lo lógico y lo habitual es que la venida de un niño sea un acuerdo desde el amor, pero esto no siempre es así. Y el hijo, tan deseado, también puede producir desazón, angustia, depresión e incluso provocar la ruptura de la pareja.

Es un error pretender que un hijo solucione una crisis de pareja o que solucione las frustraciones que podamos arrastrar fruto de los acontecimientos

de nuestra vida. El niño no soluciona nada, sino más bien puede acelerar la ruptura.

En efecto, la llegada de un hijo o una hija al seno de la pareja provoca cambios tan profundos en su estructura, que muchos hombres y mujeres ansían tener un hijo para resolver algunos de sus problemas o para hacer más feliz la unión. Llevados quizás por la imagen de «familia feliz» caen en la tentación de buscarlo con el único fin de mejorar la relación conyugal.

Es cierto que la nueva situación física y emocional, como las exigencias básicas del niño procuran mayor unión en la pareja equilibrada, pero no es menos cierto que radicaliza aún más el conflicto en aquella que pasaba por momentos difíciles. En estos casos en vez de ser motivo de alegría, el niño o la niña se convierte en una carga y acaba pagando la decisión errónea de sus padres.

Efectivamente, cuando un niño es adoptado para «salvar a la pareja» (lo mismo ocurre en el embarazo biológico), sin enfrentarse a la historia relacional de la pareja y a sus conflictos, los resultados son funestos y suelen desembocar en una desintegración familiar precoz o tardía y quizás un niño con la fantasía de ser culpable.

La adopción no puede ser el remiendo de la trama familiar ni el soporte del fracaso parental.

Muchas mujeres y hombres que no pueden engendrar presentan paralelamente temores y dudas respecto de su capacidad para criar y amar. La asociación biología-amor tiene un anclaje cultural de gran peso.

La idealización del amor materno y del instinto maternal, más la frustración por su limitación biológica se conjugan para dar forma al MIEDO (con mayúsculas), sentimiento primordial que subyace al vínculo de muchas de estas mujeres y hombres con sus hijos. Miedo a no poder querer, miedo al niño que es sentido como extraño, miedo al origen de ese niño, miedo al futuro con ese niño miedo a la reacción del entorno, miedo a la discriminación. Miedo que paraliza, limita y que puede dar lugar a situaciones que comprometan la salud mental del padre o de la madre.

Muchas veces el proceso de adopción resulta muy duro, lleno de espera, aplazamientos y tensiones.

Estamos ya comprendiendo como previamente a la llegada del niño o de la niña, muchas parejas han atravesado por un período intenso, empapado de incertidumbres, y con un final de renuncia y pérdida. Este será uno de los duelos más complicados en la adopción y que de su sana elaboración dependerá en gran medida la estabilidad emocional y felicidad de uno de los miembros de la pareja, de los dos o incluso de la nueva familia; dicho de otra manera, las parejas que optan por la adopción tras haber intentado la fertilización asistida, en algunas ocasiones arrastran frustraciones asociadas a dicha infertilidad que dificulta la adopción.

Si les parece vamos a analizar más a fondo esta compleja pérdida.

Efectivamente, una de las situaciones más delicadas que deben superar los padres es el encuentro con la esterilidad o infertilidad. Luego del impacto inicial, que generalmente ha sido anunciado o presentado por los largos períodos de tratamientos médicos, es frecuente observar una especie de congelamiento o estancamiento en su afectividad y productividad, que puede durar varios años, donde en algunas ocasiones toda su vida gira en torno a su vivencia de imposibilidad y limitación, y/o a la búsqueda de un embarazo que puede tornarse una idea obsesiva.

Muchas, muchísimas parejas acceden a la adopción después de fracasar en un tratamiento de fertilidad asistida. Quizás algunas de ellas siguen arrasando tristeza, frustración, irritabilidad como signos más aparentes del gran esfuerzo y energía consumida en el camino. Se acercan a la adopción con un maltrato físico y emocional inmenso. La mujer, en muchas ocasiones ha estado sometida a continuos tratamientos hormonales, la pareja heterosexual además ha tenido una sexualidad acotada durante largo tiempo. Todo este proceso ha podido dejar heridas profundas, duelos sin resolver, que quizá contribuyan a nuestra infelicidad. En este punto no quiero continuar sin al menos mencionar que sin posicionamientos morales (que no los voy a hacer) el concepto de pareja va cambiando en esta sociedad moderna, plural y desarrollada, de tal manera que hoy nos encontramos parejas del mismo sexo dispuestas a tener hijos. De la misma manera que el concepto de familia tradicional también está en cambio.

No debemos olvidar que es a partir del siglo XIX cuando se empieza a basar en relaciones amorosas el inicio de una pareja, hasta entonces las parejas que fundaban nuevas familias estaban concertadas. Hoy, en nuestro entorno social nos encontramos con familias nucleares, monoparentales, acogida, reconstituida.

Probablemente el tipo de familia que mejor refleja los cambios actuales es la que J. Elzo (J. Elzo, 2004) llama familia adaptativa. Se trata de una familia que busca la adaptación a las nuevas condiciones, a los nuevos roles del hombre y de la mujer que no quieren renunciar a su promoción social y lúdica fuera de la familia. Una familia con un creciente protagonismo de los hijos, que a veces continúan en el seno de la familiar pasados los treinta años. Familia de la negociación. Familia con tensiones, sin modelos, creadora de nuevos moldes. Familia con riesgo de rupturas entre padres e hijos o de la propia pareja.

Volvamos a la adopción y sus duelos. Las vivencias son diferentes si se trata de la propia esterilidad o la de su compañero o compañera.

En el primer caso aparece la culpa como sentimiento principal, y surge la pregunta ¿por qué a mí? Es frecuente que se acompañe de un sentimiento de injusticia, de minusvalía, incluso la persona puede sentirse fracasada como mujer o varón en relación a su pareja, a quien no puede dar el hijo deseado,

y quizá como añadido el no poder responder a las expectativas de la familia de origen.

Cuando es el compañero o compañera el estéril, surge el reproche, el enojo y la recriminación, a la vez que sentimientos de culpa y vergüenza por lo sentido anteriormente. Haber elegido y amar a la pareja «equivocada» genera enormes sentimientos ambivalentes. En ambos casos está presente la vivencia de defraudarse a sí mismo o a sí misma, al otro, a la familia y a la sociedad.

También tiene connotaciones diferentes cuando la infertilidad no tiene causa orgánica aparente, donde la ilusión y esperanza de lograr un embarazo en cualquier momento se potencian, prolongando la incertidumbre y la búsqueda, con una exposición muchas veces brutal, a técnicas de procreación asistida.

La sobrevaloración de la maternidad-paternidad biológica contribuye en ocasiones a demorar demasiado tiempo la decisión de adoptar, y en otros casos a obstaculizar el desarrollo de la persona en otras áreas diferentes a la maternidad-paternidad.

Cuando prima la sobrevaloración de la biología, lo que puede estar de fondo es el deseo de un hijo igual a ella o a él, y su imposibilidad supone una herida en su narcisismo.

A menudo el varón vivencia su infertilidad o esterilidad como forma de impotencia, de modo que se siente avergonzado ante sus padres por no poder reproducirlos. Ese malestar suele potenciarse ante sus suegros, ya que supone que estos lo criticarán severamente, al mismo tiempo que compadecerán a su hija —su mujer— por haberse casado con él.

Adoptar puede ser en muchos casos un proceso largo, complejo y angustiante. Independientemente de los trámites, de la lentitud de la justicia, de la burocracia y obviamente de la existencia de un niño o niña que nace en el vientre de otra mujer, los nuevos padres o madres deben superar fantasmas, miedos y aceptar ser padre o madre sin ese ritmo que marca la naturaleza en sus nueve pausadas lunas que nuestra especie humana necesita para desarrollar vida en el interior de una mujer.

La pareja adoptante debe resolver previamente a la adopción, su conflicto frente a tres fantasías fundamentales: 1. La culpa de la presunta esterilidad conyugal. 2. La fantasía del origen genético defectuoso del hijo. 3. La fantasía de la fuga y el retorno del niño a sus padres biológicos.

Para adoptar hay que superar, el deseo del hijo biológico (no están preparados para adoptar quienes están centrados en la idea de que la única manera de tener un hijo es concibiéndolo), lo cual implica un doloroso duelo, de la misma magnitud como si fuera la pérdida de un ser querido, y admitir la infertilidad tanto de la pareja (si nos referimos a las parejas heterosexuales) como propia.

Cuando se asimila la renuncia al embarazo, comienza a construirse la posibilidad de encontrar, de abrazar y de sentir como propio a un hijo que nació en otro vientre.

La adopción, muchas veces está repleta de esperanza y un alto nivel de ansiedad o preocupación, y desde luego siempre supone un cambio profundo en el seno en que se produce. Siempre hay un antes y un después de que un niño o niña llegue a su nuevo hogar.

En este proceso de transformación es necesario modificar desde el propio hábitat (acomodar o preparar una habitación), los cambios de horarios que dependerá en gran medida de la edad del adoptado, hasta el propio reajuste de la pareja.

La venida de un niño ya sea por adopción o nacimiento es uno de esos momentos intensos en la vida de la pareja en que se deben producir cambios.

Hay cambios que atañen a la estructura propia del sujeto y del grupo en que se produce. Este tipo de cambios, en el que obviamente está la adopción, supone en muchos casos temor y esfuerzo. El cambio siempre implica dejar la tranquilidad y sosiego de lo que se tiene hasta ese momento y emprender la aventura de lo desconocido.

Si este niño o niña es el primero en la pareja, no solamente se produce un cambio externo, sino también interno, ya que se pasa de compañero o esposo a padre y de esposa o compañera a madre, esto en las parejas compuestas por hombre y mujer, porque como ya hemos señalado nos podemos encontrar a parejas del mismo sexo que desean adoptar un niño. Estos cambios internos que decíamos son nuevos «roles» para los que el ser humano no se ha podido formar con anterioridad. Desde ese momento la palabra (mi hijo o mi hija) tiene un sentido especial. No es solamente el posesivo (mi) lo que destaca, sino esa nueva posibilidad de amar, y de ser amado, de sufrir. Cedo a la tentación de traer aquí un bello texto que circula por internet atribuido a García Márquez en la que señala: «... he aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño por primera vez el dedo de su padre, lo tiene agarrado para siempre».

Si el bebé es pequeño nos va a otorgar la posibilidad de disfrutar del afectuosos lenguaje no verbal del bebé. La mirada, la sonrisa, el llanto, el tacto, el olor permitirán recuperar una sensibilidad quizá olvidada. El niño de más edad nos va a permitir gozar del juego y de otras aficiones.

Un aspecto, cargado de pérdidas, que puede resultar muy evidente es que la llegada de este nuevo miembro suele suponer una sobrecarga de cuidados. En efecto, la llegada del nuevo miembro condiciona inequívocamente nuestras vidas. El niño o niña va a necesitar mucho tiempo de dedicación, una dedicación que cambiará algunos de nuestros hábitos de vida.

Cuando la venida del bebé es por embarazo, los gestantes dispondrán de nueve meses para no solamente preparar el hábitat de quien pronto llegará,

sino también para ir tomando conciencia de que el nuevo ser necesita un espacio dentro de la dinámica de pareja. Si es el primer hijo, con él se pasa de ser pareja a ser familia. Debemos no olvidar que la familia es una realidad dinámica en continuo movimiento y transformación, tal y como hemos señalado anteriormente. Es un cambio cualitativo al que hay que prepararse. Los cambios deberán estar en función del cuidado del nuevo ser y también para atender la dinámica de la pareja.

El reparto de tareas, y siempre dentro de la lógica de cada situación particular, será la premisa fundamental. No hay tareas de hombres y tareas de mujeres. Aunque esto pueda sonar ridículo, conviene recordar que no existe predisposición genética para realizar mejor o peor ciertos trabajos, sólo existen condicionamientos culturales y educativos.

Este tiempo de espera del que se dispone para la llegada del nuevo ser, se altera en la adopción, a veces alargándose indefinidamente quizás durante años y en otras ocasiones el anuncio de la venida del nuevo niño es muy rápido. Los adoptantes entran de lleno en la crianza del hijo o de la hija. De un día para otro tienen que adquirir habilidades de crianza que normalmente quienes no adoptan van adquiriendo de forma lenta y progresiva.

También los problemas y pérdidas pueden surgir cuando uno de los miembros de la pareja se vuelca tanto en el recién llegado que provoca los celos y la exclusión de la pareja.

La adopción es el comienzo de una etapa de cambios para la pareja. Quizás lo más difícil de aceptar es que el hijo o la hija no es exactamente como nosotros queremos, que se trata de un ser que debe vivir su propia vida. El niño o niña es un enigma y será una caja de sorpresas continua. Muchos padres y madres se sienten llenos de ilusión y puede que de miedo. En palabras de Khalil Gibran: «Los hijos no son vuestros hijos. Son los hijos y las hijas de la Vida, que tienen ansias por perpetuarse».

En ocasiones y según países, en las que no se preparan a los niños, estos pueden vivir ese momento como un nuevo abandono más por parte de las personas que les cuidan. El miedo y la RABIA se apoderan de ellos y ellas. Esta experiencia resulta muy dolorosa para los nuevos padres y empaña buena parte de las expectativas y deseos sobre el primer encuentro.

La reparación de las secuelas de la historia del adoptado, si es que existen, va a suponer un enorme consumo de energías vitales para el niño y la familia.

El empeoramiento de los comportamientos (rabieta, oposición a todo, negativas, desobediencia, chulería, mentiras, agresiones...) es una prueba difícil en la que tenemos que pensar que no somos el origen ni el destino de sus quejas y enfados, pero sí sus receptores, será una prueba para nuestra resistencia en la relación.

La escuela es uno de los mayores focos de tensión para las familias adoptivas.

Educar a un hijo o hija adoptivos es una tarea a largo plazo. A veces, hay que aceptar que en los aspectos emocionales suele haber menos éxitos a corto plazo.

Otro duelo a elaborar por la pareja será la relación con sus propios padres (abuelos para el adoptado) y sus posibles discriminaciones. En efecto, los abuelos que argumentan el peligro de introducir sangre extraña en la familia o quienes descalifican a la mujer o al varón estéril, o de manera más sutil recurre a toda clase de ayudas incluso a procedimientos considerados mágicos para conseguir el embarazo, son personas incapaces de tolerar la adopción como una forma de parentalidad y constituirá una nueva prueba para la pareja.

Una vez adoptada la criatura, la ostensible preferencia por los nietos biológicos de sus otros hijos pueden dar lugar a conflictos familiares interminables.

Quisiera por lo menos mencionar que dentro de la adopción hay un grupo especial que son las parejas que adoptan niños con discapacidades. Estas parejas no tienen una expectativa determinada de hijo. Lo predominante es que quieren ser padres y tener a quien cuidar y amar. Suelen tener un alto concepto de espiritualidad y gran conciencia de que el ser humano es más que sus características físicas.

ALGUNAS IDEAS A MODO DE SUGERENCIAS ANTE LAS PÉRDIDAS POR ADOPCIÓN

Educar y convivir con un niño o niña adoptivo puede ser duro y es normal que surjan sentimientos de culpa, rechazo, cansancio, decepción, rabia, miedo, fracaso, incertidumbre, agresividad. Es fácil caer en momentos de desánimo.

Los duelos sin resolver se van quedando en nuestro interior, pero no desaparecen del todo, consumiendo una enorme cantidad de energía. Puede incluso ocurrir que no seamos conscientes de la existencia de estos duelos no resueltos, pero permanecerán en la sombra influyendo en nuestro pensar, sentir y actuar, incluso soy de los que piensan que esos duelos sin resolver y quizá olvidados están relacionados con distintas somatizaciones que contribuyen a nuestra infelicidad.

Existe el mito de que la adopción es un hecho traumático y nocivo para el hijo. Lo cierto es que la adopción es un hecho reparador y restaurador de otro suceso realmente traumático: el abandono del niño. La adopción surge de la ruptura del orden natural en el que una madre no se hace cargo de su hijo.

Todos los seres humanos portamos marcas, estigmas existenciales fruto de nuestro pasado, la adopción es una de las más definidamente recuperables en lo que al amor concierne.

El dolor por lo que no pudo ser, al igual que el amor, tiene sus tiempos y sus ritmos.

Para conseguir que acontecimientos dolorosos se calmen en nuestro interior, se ha de llorar el dolor y dejarlo ir.

Aquello que no se puede, lo imposible e irrecuperable debe ser reconocido y aceptado como tal para dar lugar a lo posible.

El duelo es la respuesta apropiada a la triste conclusión que no tuvimos todo lo que deseábamos. Lloramos porque lo que perdimos es irrecuperable e irremplazable.

Es esta doble comprensión la que nos lleva a resolver la pena porque reconoce, sin negar, que estuvimos, o estamos, muy privados. Justamente este es el primer paso para la recuperación de las pérdidas emocionales, llegar a acoger todo lo que nos habita, sin ruborizarnos, ni culpabilizarnos, ni condenarnos.

El trabajo de duelo hecho con conciencia aumenta la autoestima, puesto que nos muestra nuestra valiente fidelidad a la realidad de la pérdida. Nos autentifica como adultos que pueden decir sí a la tristeza, al enfado y al dolor (I. Cabodevilla, 1999). Vivir sanamente exige amar la realidad que somos y sentimos, aceptando nuestras luces y también nuestras sombras, porque son estas últimas las que nos enraizan y nos hacen más humanos y, a la vez más espirituales.

Nada puede cambiar mientras no ha sido aceptado, después podrá desplegarse y abrirse al movimiento natural hacia el cambio, que es propio de la vida. Como señala John Bowlby (J. Bowlby, 1993), experto en duelos, el potencial continuo para el cambio significa que en ningún momento de la vida una persona es invulnerable a una posible adversidad y, también, que en ningún momento de la vida una persona es impermeable a una influencia favorable.

Poder expresar, decir el propio dolor, es un paso hacia su superación. Sabida es la función terapéutica de la palabra, de la articulación de lo que a uno le pasa ante alguien que escucha.

Las experiencias vividas, ya sean buenas o dolorosas, pide a gritos ser disfrutadas o compartidas con alguien.

Tengo el convencimiento profundo de que en la vida nos encontramos aquello que justamente necesitamos para crecer, para seguir avanzando en ese gran objetivo de ser quien realmente se es (I. Cabodevilla, 2002).

En la adopción hay que procurarse espacios de refresco y descanso para luego hacer mejor la tarea de cuidar y educar.

Ciertamente podemos comprender que la incorporación del nuevo miembro requerirá de nuestro compromiso, pero sin que esto signifique una renuncia absoluta a nuestros gustos, aficiones o cualquier aspecto lúdico y de ocio. Sencillamente se trata de replantear éstos dentro del grupo familiar para que cada uno tenga su sitio.

Es bueno tener otras fuentes de satisfacción en la vida más allá de la paternidad o de la maternidad adoptiva. Hay que buscar la gratificación y realización también en otras fuentes.

Cuando una pareja decide adoptar un niño, aparece ante ella un horizonte nuevo. Se modifica sus prioridades y surgen necesidades nuevas.

No quiero terminar estas líneas sin expresar un mensaje alentador de que un hijo no debe ser un obstáculo en nuestra realización personal y en el crecimiento de la pareja, sino más bien una extraordinaria y bella oportunidad de descubrir recónditas potencialidades de nuestro ser en el mundo y en definitiva contribuir al desarrollo de esa dimensión humana, a la que llamamos AMOR.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MARTÍN, R. (1997): «La capacidad sanante del duelo», *Rev. Sal Terrea*, n.º 998, 155-164.
2. GOBIERNO VASCO (2005): *Adoptia. Guía de postadopción para familias*.
3. ELZO, J. (2004): *II Congreso: La familia en la sociedad del siglo XXI*, Madrid.
4. CABODEVILLA, I. (1999): *Vivir y morir conscientemente*, Desclée De Brouwer, Bilbao.
5. BOWLBY, J. (1993): *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*, Paidós, Barcelona.
6. CABODEVILLA, I. (2002): «El duelo, estigma de la existencia humana», *Rev. Cuadernos de Terapia Familiar*, n.º 51, 97-103.

[Aprobado para su publicación en septiembre de 2006]