

Depresión postadopción: el riesgo ignorado

Harriet White McCarthy

Traducido y adaptado por postadopcion.org

La Depresión Postparto se reconoce desde hace tiempo como un aspecto a contemplar dentro de un embarazo normal, y se habla abiertamente de la misma, siendo comprendida tanto por la comunidad médica como por el público en general. Se calcula que entre un 50 a un 80% de las madres que dan a luz pueden sufrirla en un grado suave, mientras que un 10% sufren de depresión postparto severa, de mayor duración y síntomas más grandes. La causa de ambas se atribuye a los cambios hormonales, y familiares y médicos están alerta para poder descubrir los síntomas y apoyar a las madres.

La actitud general ante la Depresión Postparto difiere mucho del silencio y secretismo que rodea a un problema más sibilino: el Síndrome de Depresión Post Adopción (DPA), término acuñado por June Bond en un artículo publicado en 1995.

En los casos de adopción internacional, se suma la complicación añadida de que rara vez los niños son recién nacidos y tienen a sus espaldas un historial de institucionalización o de abandono. A menudo, han de adaptarse no sólo a su familia, sino a otro idioma y otra cultura, lo que da una dimensión extra a la posibilidad de que su madre sufra de DPA.

Posibles causas

Los pocos estudios que se han realizado al respecto demuestran que el porcentaje de padres que lo sufren es muy alto. ¿A qué se debe? La mayoría de los padres adoptivos pasan años intentando tener un niño al que cuidar. Sus prolongadas y no siempre cumplidas esperanzas, sueños y deseos puede provocar expectativas

poco realistas sobre lo que será de verdad ser padre, y no están preparados para el dolor que sienten cuando enfrentan su hijo soñado al hijo real.

Los nuevos padres pueden sentirse culpables por sus emociones ambivalentes, sentirse resentidos o enfadados con este niño. Creer en la vinculación instantánea o en el amor a primera vista es poco realista. Enamorarse de un niño es como enamorarse de una pareja – la pasión y euforia iniciales dan pronto paso al lento y a menudo difícil proceso de ajustarse a la presencia diaria de otro ser humano.

Falta de comprensión y apoyo

A menudo lleva **de dos a seis meses sentir que surge un verdadero sentimiento de conexión y de vinculación**. Sin estar preparadas ni recibir apoyo, las madres adoptivas novatas intentan dejar de pensar en el tema, sin pedir ayuda. Muchas temen que si expresan sus problemas ante un trabajador social o psicólogo (justo esos mismos a los que han tenido que convencer de que serán unos padres excelentes), dudarán de su capacidad como padres. Por tanto, una situación complicada se hace aún más difícil debido a la falta de comprensión y de apoyo.

La ayuda familiar que las madres biológicas encuentran siempre tras el parto no es tan frecuente en madres adoptivas. En muchos casos, tras años de decepción a causa de sus problemas de infertilidad, **los miembros de la familia no entienden porqué la madre no se siente totalmente feliz ahora que por fin tiene lo que tanto tiempo ha deseado**. En vez de decepcionar o confundir a su familia, muchas madres adoptivas sufren en

silencio, llenas de vergüenza y culpabilidad, sintiéndose imperfectas o egoístas.

Más frecuente en mujeres

En los estudios realizados a menudo no se pregunta el sexo a los encuestados, pero se asume que la mayoría de las respuestas proceden de mujeres. La Depresión Post Adopción en padres adoptivos es un tema aún más desconocido. El estrés juega un papel principal en lo que imaginamos es una cuestión igualmente prevalente. Los nuevos padres adoptivos son generalmente los primeros en volver al trabajo, y han de combinar simultáneamente la vida laboral con su nueva paternidad.

DPA y adopción internacional

La adopción internacional tiene componentes que aumentan la carga. En casi ningún caso se adoptan recién nacidos. Entre otras cosas, hay que tratar con el desconocimiento del pasado de nuestros hijos, y lamentar las oportunidades de vinculación perdidas. Vemos a nuestros hijos durante muy poco tiempo antes de que la adopción finalice, y a menudo descubrimos sorpresas desconcertantes tras la misma.

Los niños de más edad presentan aspectos que a veces se adaptan a nuestras familias con suavidad y naturalidad, y en otras, nos recuerdan dolorosamente nuestras diferencias. Adoptamos niños que han vivido unas pérdidas casi inimaginables. Adoptamos niños que han sufrido los efectos de la institucionalización, hospitalización, abandono y desatención de todo tipo. A menudo adoptamos niños con necesidades académicas, emocionales, neurológicas y médicas ocultas.

Con frecuencia, los niños adoptados se vinculan al principio tan sólo a uno de los padres, dejando al otro triste y decepcionado. Si a todo esto sumamos el estrés del viaje, el jet lag, dificultades de comunicación con los hijos más mayores y los anfitriones en el país de adopción, la falta de sueño y el shock cultural, es fácil comprender que este potencial de frustración, indefensión y preocupaciones es muy alto. En resumen, el caldo de cultivo idóneo para el inicio de una depresión.

Efectos

Al estudiar los datos referentes a la duración de la DPA surgió una conclusión preocupante. Mientras que la depresión postnatal leve es de corta duración, el 77% de los que sufrieron PAD afirmaron hacerlo durante un periodo de 2 meses a un año. El 85% afirmaron que la DPA afectó su salud (pérdidas o ganancias de peso considerables, alteraciones del sueño y dolores de cabeza) y el 70%, que la DPA había afectado el proceso de vinculación con su hijo.

Cómo prepararse

Saber que existe la probabilidad de sufrir PAD te dará la oportunidad de prepararte en el caso de que estés entre la mayoría que padece este síndrome.

- La preparación puede incluir hablar el tema con tu médico, así como con el futuro pediatra.
- Habla también con tu ECAI, para asegurarte que conocen la importancia de este tema y saber si tienen recursos para ayudarte en caso de que así sucediera.
- Si padeciste depresión en algún momento de tu vida, el riesgo de padecer PAD es mayor, así que asegúrate que tu terapeuta está disponible por si necesitas apoyo.
- Alerta a tu familia y círculo cercano y explícales que necesitas el mismo apoyo emocional que si se tratara de un recién nacido.

Cómo enfrentarse a las crisis

Hay pautas que sirven tanto para el primer periodo tras el parto como tras la adopción.

- Al volver a casa de tu viaje, asegúrate que tienes el tiempo necesario para “hacer nido”.
- No te sientas culpable por mantener las visitas a raya durante las primeras semanas. La excepción ha de ser alguien cercano que puede prestarte la ayuda necesaria en los temas domésticos como para dejarte el tiempo necesario para dedicarte a tu hijo y comenzar el proceso de vinculación.
- Intenta alargar la baja maternal al máximo.
- Intenta dormir cuanto puedas y haz ejercicio. El aire fresco y un paseo a buen ritmo hacen

maravillas a la hora de mitigar la depresión leve.

- Sacar a tu hijo a pasear es uno de los grandes placeres de la vida: divertido para los dos, y beneficioso para la vinculación.
- Si no tienes pareja o ésta no puede ayudarte, busca a alguien que te ayude y te permita descansar, hacer recados o, simplemente, cuidarte.
- Tus nuevas competencias como padre a menudo hacen que te vuelvas algo más incompetente en otras áreas de tu vida... No te sientas culpable si la casa no está impecable o las comidas son más bien básicas. Prepárate a poner casi todos los aspectos de tu vida en “pause” hasta que todo se asiente un poco. Si eres de las personas que necesitan que todo esté perfecto, organiza que alguien lo haga por ti.
- Si tienes pareja, uno de los cambios más profundos que implica la p/maternidad es en la relación de los dos. Prepárate para el cambio y mitiga el impacto negativo reservando un tiempo exclusivo de los dos, sin niños. Es parte vital de una buena paternidad: no sólo para vosotros dos, sino también por el mensaje que transmite a tu hijo: una relación fuerte, confiada y cariñosa entre los dos es uno de los mejores regalos que puedes hacer a tu pequeño. Si eres tan afortunado como para disfrutar de una relación de pareja segura y feliz antes de la adopción, esfuérate en nutrirla y mantenerla.

Aceptar la DPA

Prepararse para la DPA es la clave para superarla y acortar su duración. **Acepta el hecho de que adoptar conlleva ciertos riesgos. Espera sorpresas, frustraciones, y pasos atrás con tu hijo.** ¡Y alégrate si no los hay! Intenta aprender cuanto puedas de la paternidad antes de que tu niño llegue a casa. Los procesos de vinculación y apego son lentos. **Aprende a ser paciente y a darte, tanto a ti como a tu hijo, el tiempo necesario para que se vayan formando esos lazos.**

El viaje de la adopción no acaba el día que tu hijo llega a casa, sino que es ahí cuando comienza. Prepárate: seguirás sintiendo que tus emociones son una montaña rusa durante al menos otro año. Y si el niño tiene problemas, ¡prepárate para dos años!

- **No dudes en pedir ayuda.**
- No tengas miedo a decirlo. Contacta con foros de adopción, grupos de padres adoptivos... Busca personas con experiencias similares.
- **Reserva tiempo para ti** y tu pareja, así como tus otros hijos si los tuvieras. Mantén los estímulos externos y la presión laboral y social al mínimo cuanto puedas.
- Pide a tu círculo familiar y de amigos que te entiendan y respeten tus nuevas decisiones.
- **Acepta tus limitaciones y no tengas miedo a fracasar.** Aprendemos a base de equivocarnos. Si tu adopción resulta complicada, recuérdate cada día que el día siguiente será mejor. Porque lo será.

Y, sobre todo, **recuerda que lo que sientes es una respuesta normal al estrés**, que no estás sola y que dispones de ayuda y apoyo para esta complicada fase de tu adopción.

Post Adoption Depression, The Unacknowledged Hazard de Harriet White McCarthy
Copyright ©2005 Post Adoption Information.
All Rights Reserved