



Impacto da adoção nos pais biológicos¹

Esta ficha discute alguns dos problemas emocionais que os pais podem enfrentar depois de tomarem a decisão de darem o consentimento para a adoção do seu bebé, procurando auxiliá-los a lidar com alguns dos sentimentos que podem persistir depois desta decisão. Esta ficha pretende ser um recurso útil para pais biológicos, bem como para os membros da família, amigos e outras pessoas que os desejem apoiar. Também pode fornecer informações para pessoas que foram adoptadas e para os pais adoptivos que desejem compreender melhor as dificuldades enfrentadas pelos pais biológicos. As informações aqui fornecidas também podem ser aplicáveis a pais cujos filho/as foram retirados de casa e cujos direitos enquanto pais foram rescindidos.

É difícil generalizar sobre os sentimentos ou experiências de todos os pais biológicos. Muitos pensam que a criança terá uma vida melhor numa família adoptiva e colocam os melhores interesses da criança à frente dos seus quando tomam a decisão de dar o consentimento para a adoção (Child Welfare Information Gateway, 2007). Outras razões pelas quais os pais biológicos entregam os seus filhos/as para adoção incluem motivações sociais e familiares, objectivos e ambições pessoais e situações socioeconómicas (Evan B. Donaldson Adoption Institute, 2007). Cada pai/mãe biológico/a enfrenta uma experiência única e lida com a situação à sua maneira, mas certos temas parecem ser transversais, incluindo a tristeza, culpa e resolução do luto. Esta ficha

aborda esses problemas, bem como os sentimentos que resultam de possíveis contactos com a criança. Recursos úteis, como os sites, os documentos e as organizações mencionadas, fornecem informações adicionais.

Resposta à adoção

Os pais biológicos descrevem uma variedade de sentimentos e experiências relacionadas com a criança, incluindo tristeza, pensamentos sobre o/a filho/a que perderam, culpa e vergonha, questões de identidade e consequências noutros relacionamentos.

Fazer o luto pela perda da criança

Dar o consentimento para a adoção de um/uma filho/a pode ser traumático para os pais biológicos (Henney, Ayers-Lopez, McRoy, & Grotevant, 2007). A maioria dos pais que pensa em dar o consentimento para a adoção luta com essa decisão. Alguns dos pais que decidem avançar com esse consentimento começam nesse momento a imaginar a sensação de perda nas suas vidas, mas têm a esperança de que a decisão resulte numa vida melhor para o bebé e para si. O nascimento e a entrega real do bebé podem levar a várias fases de tristeza nos pais biológicos, incluindo choque e negação, depressão, raiva, culpa e aceitação (Romanchik, 1999).

Todos esses sentimentos são reacções normais perante a perda. Os pais biológicos podem sentir uma sensação de perda ambígua ou a perda de alguém que ainda está ou pode estar vivo, e que é diferente da perda de alguém que faleceu (Powell & Afifi, 2005). Os amigos e familiares dos pais biológicos podem tentar ignorar

¹ Traduzido com autorização do Child Welfare Information Gateway. (2013). «Impact of adoption on birth parents». Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau. A responsabilidade da tradução é nossa. Este material pode ser reproduzido livremente, mediante referência ao Child Welfare Information Gateway e a adoptareacolher.pt.

esta perda, fingindo que nada aconteceu, ou podem não compreender o que os pais biológicos estão a vivenciar (Aloi, 2009; Evan B. Donaldson Adoption Institute, 2007). Embora muitas pessoas vejam a perda de um/uma filho/a como o acontecimento mais traumático que pode ter lugar, podem não conceder aos pais biológicos um nível adequado de empatia, porque esta perda é considerada uma «escolha». Nalguns casos, o sigilo em torno da gravidez e da adoção pode levar a que seja mais difícil para os pais biológicos procurarem e encontrarem o apoio de que precisam para lidar com a sua perda. Além disso, a falta de rituais ou cerimónias formais para marcar esse tipo de perda pode dificultar o reconhecimento de que esta teve lugar e, portanto, de encarar o luto como um processo normal. (Aloi, 2009).

A separação física real da criança geralmente ocorre logo após o nascimento. Muitas circunstâncias podem ter impacto sobre os sentimentos dos pais biológicos nessa altura, incluindo sentimentos contraditórios sobre o consentimento para a adoção, o apoio recebido por outros membros da família e outros pais biológicos (...)². Quando os pais biológicos lidam pela primeira vez com a perda, a negação é um mecanismo que serve como um amortecedor que os protege da dor. A esta pode seguir-se tristeza ou depressão, à medida que a perda se torna mais real. Podem igualmente surgir raiva e culpa, sendo a raiva direccionada às pessoas que contribuíram para o consentimento da adoção, especialmente se houve coerção, não importa quão subtil, ou se a mãe não teve outras opções viáveis. As fases finais neste processo, as de aceitação e resolução, referem-se não à eliminação permanente do luto, mas à integração da perda na sua vida (Romanchik, 1999). Muitos pais biológicos continuam a lamentar a perda dos/das seus/suas filhos/as ao longo da vida, mas com uma intensidade variável. Num estudo com mães que teve lugar 12 a 20 anos após a adoção, aproximadamente três quartos continuava a manifestar sentimentos de luto e perda, enquanto um quarto não relatou luto ou perda (Henney et al., 2007). Alguns dos factores associados à tristeza de longa data incluem:

- A sensação dos pais biológicos de que foram pressionados a dar o consentimento para a adoção do/da seu/sua filho/a contra a sua vontade (De Simone, 1996);

- Sentimentos de culpa e vergonha em relação à adoção (De Simone, 1996);
- Falta de oportunidade para expressar sentimentos sobre a adoção (De Simone, 1996);
- Insatisfação com a adoção aberta (isto é, contacto com a criança; Henney et al.);
- Ter uma adoção estruturalmente fechada (isto é, sem contacto com a criança; Henney et al.).

Sofrer outras perdas

A adoção de um/uma filho/a também pode causar outras perdas (secundárias), que podem aumentar a tristeza dos pais biológicos. Estes podem sofrer com a perda dos seus papéis de pais e da pessoa em que o/a seu/sua filho/a se poderia ter tornado se tivesse permanecido com eles. Esses sentimentos de perda podem ressurgir em anos posteriores, por exemplo, no aniversário da criança ou quando a criança tiver idade suficiente para começar a escola ou alcançar outros marcos de desenvolvimento. Alguns médicos relatam que esta sensação de perda nos pais biológicos se pode acentuar quando têm outros/as filho/as, porque isso os lembra da criança diariamente ou, se lhes for, posteriormente, diagnosticada infertilidade, podem perceber a perda como um «castigo».

Pensar na criança

É improvável que os pais biológicos se «esqueçam» da criança que foi adoptada. Num estudo, todas as mães biológicas, incluindo tanto aquelas que se encontravam num processo de adoção fechada como aberta, relataram pensar ou sentir algo sobre a criança até certo ponto, com a resposta média indicando pensamentos ou sentimentos ocasionais. Esses pensamentos e sentimentos foram tanto positivos como negativos, mas tendem a ser mais positivos quando a adoção é aberta (Lewis Fravel, McRoy, & Grotevant, 2000). Além disso, os pais biológicos que não estão em contacto com a criança podem manter fantasias sobre ela, como continuar a visualizar a criança como um bebé anos depois da adoção (Rosenberg & Groze, 1997).

² Texto com supressões. A descrição da ficha não se aplica ao contexto Português.

Culpa e Vergonha

Os pais biológicos podem sentir culpa e vergonha por terem colocado o/a filho/a/a para adoção devido ao estigma social existente (De Simone, 1996; Evan B. Donaldson Adoption Institute, 2007). Essa culpa e vergonha podem exacerbar a dor que os pais biológicos sentem. Alguns pais podem sentir vergonha em admitir a situação a outros pais, amigos, colegas de trabalho, etc. Depois de a criança nascer, a decisão de entregar a criança para a adoção pode gerar novos sentimentos de culpa por os pais sentirem que «rejeitaram» a criança, independentemente de quão ponderada tenha sido a decisão ou de quais as circunstâncias da adoção. Outros pais biológicos podem sentir culpa ou vergonha porque mantiveram em segredo a gravidez ou a adoção.

Questões de identidade

A adoção de um/uma filho/a pode desencadear problemas de identidade em alguns pais biológicos, que podem precisar de perceber *quem* será a criança nas suas vidas e *como* ela será nas suas vidas (Lewis Fravel et al., 2000). Os pais biológicos vão precisar de redefinir o seu relacionamento com a criança (Romanchik, 1999). O seu estatuto de pais pode não ser reconhecido entre familiares e amigos, e se tiverem outros filho/as que decidem criar, isso também poderá afectar o modo como os pais biológicos vêem a sua própria identidade, bem como a de todos os seus filho/as.

Os pais biológicos em adoções abertas³ ou mediadas (isto é, semiabertas) podem enfrentar problemas adicionais de identidade à medida que interagem com a família adoptiva. Num estudo com adolescentes adoptados em contacto com as suas mães biológicas observou-se com mais frequência o papel da mãe biológica como amiga, com alguns adolescentes relatando também que a mãe biológica tinha o papel de outro parente, de outro pai, ou o papel de mãe biológica (Grotevant et al., 2007). Noutro estudo, as mães biológicas desejavam com mais frequência

desempenhar um papel não-importante na vida da criança (Ayers-Lopez, Henney, McRoy, Hanna, & Grotevant, 2008). Esse relacionamento, bem como a percepção dos pais biológicos sobre a sua identidade, pode mudar ao longo do tempo devido a vários problemas, como a existência de mudanças formais no nível de abertura ou nos desejos da criança adoptada.

Consequências noutros relacionamentos

Alguns pais biológicos podem ter dificuldades em formar e manter relacionamentos (Evan B. Donaldson Adoption Institute, 2007). Isso pode dever-se a sentimentos persistentes de perda e culpa, ou ao medo de repetir a perda. Outros pais biológicos podem tentar preencher a perda rapidamente através de um novo relacionamento, casando-se ou dando à luz novamente - sem terem lidado com o sofrimento resultante da adoção.

Num estudo que comparou mães adolescentes que entregaram os seus filhos para a adoção com mães adolescentes que criaram os seus filhos, as mães biológicas cujos filho/as foram adoptados apresentaram uma qualidade de relacionamento mais positiva com os seus parceiros (Namerow, Kalmuss, & Cushman, 1997). Alguns pais biológicos relataram ser superprotectores dos/as seus/suas outros filho/as porque têm medo de repetir a experiência de separação e perda (Askren & Bloom, 1999).

Para alguns pais biológicos, a capacidade de estabelecer um casamento bem-sucedido ou relacionamento de longo prazo pode depender da abertura com a qual podem discutir as suas experiências passadas de nascimento e colocação para a adoção. Alguns pais biológicos nunca informam os seus cônjuges ou outros filho/as sobre os seus filho/as mais velhos (Evan B. Donaldson Adoption Institute, 2007). Outros sentem-se à vontade com a decisão de partilhar o seu passado.

Em alguns casos, a mãe biológica pode perder a relação com o pai biológico por causa do stress da gravidez, do nascimento e da decisão de dar o consentimento para a adoção. Os pais biológicos também podem perder o relacionamento com os

³ Em Portugal não existem, ainda, adoções abertas (aquelas em que os pais adoptivos, a criança e os pais biológicos se encontram).

seus próprios pais, cuja desilusão ou desaprovação pode ser acompanhada de falta de apoio. Em casos extremos, a mãe biológica pode precisar de deixar os seus pais e a sua casa. A mãe biológica pode perder o seu lugar no sistema educacional ou no local de trabalho como resultado da gravidez. Os pais biológicos também podem perder amigos que não apoiam a gravidez ou a decisão de entregar a criança para adoção (Romanchik, 1999).

Obter controlo e resolução do luto

O caminho de cada indivíduo para a resolução do luto relativo à adoção de uma criança é diferente de caso para caso, mas existem alguns temas comuns: (1) resolução do luto, (2) fazer as pazes com a decisão, (3) incorporação do papel de pai biológico na identidade de alguém e (4) superar o efeito da experiência noutros relacionamentos (Evan B. Donaldson Adoption Institute, 2007). Aceitar a perda e trabalhar no luto não significa que os pais biológicos **se** esqueçam do/da seu/sua filho/a biológico/a e nunca mais sintam tristeza ou arrependimento pela perda. Pelo contrário, indica que são capazes de avançar e integrar essa perda nas suas vidas. Para aqueles em adoção aberta, isso pode significar desenvolver um novo relacionamento com a criança e com os pais adotivos. Para os pais biológicos cujo filho/a se encontra numa adoção fechada, pode significar aprender a viver com a incerteza sobre se voltarão a ver a criança. Em seguida, descrevemos modos através dos quais os pais biológicos podem lidar com a ausência da criança.

RITUAIS

Pode ser útil para os pais biológicos criarem uma tradição que honre a criança e a decisão tomada. Alguns pais biológicos e adotivos fazem em conjunto uma cerimónia de entrega, como o ritual de transferir os documentos entre pais. As cerimónias podem ocorrer no hospital, na igreja, numa casa ou em qualquer outro local em que as famílias se sintam confortáveis. Não há directrizes para uma cerimónia de entrega, podendo as famílias adaptá-la para responder às suas necessidades e desejos. As cerimónias de atribuição permitem que os pais biológicos se despeçam dos seus filho/as e mantenham um sentido de controlo em relação à adoção. Os pais biológicos também podem optar por estabelecer outros rituais, como comemorar

determinados dias ou marcos na vida da criança, como o seu aniversário ou licenciatura ou escrever uma carta para a criança, que podem ou não enviar.

ENCONTRAR APOIO

Os pais biológicos podem procurar familiares, amigos, grupos de apoio de outros pais biológicos ou psicólogos para falar sobre os seus sentimentos e obter apoio. Ser capaz de partilhar abertamente sentimentos é geralmente útil para passar pelas fases do luto e obter alguma resolução.

EDUCAÇÃO

Existem vários livros, artigos e sites (incluindo blogues) sobre adoção e a experiência dos pais biológicos. Muitos deles incluem relatos na primeira pessoa de pais biológicos, que podem fornecer algum contexto sobre o que outros pais biológicos viveram. Esses recursos podem ser úteis para os pais que se sentem sozinhos no processo de luto.

ESCREVER

Os pais biológicos podem achar útil escrever um diário ou um blogue sobre as suas experiências e sentimentos. Isso pode servir como um meio de lidar com a tristeza ou outras emoções, e também pode fornecer uma perspectiva ao longo do tempo. Escrever um diário também permite aos pais biológicos lembrarem-se de detalhes que podem ter sido esquecidos ao longo dos anos.

TERAPIA

Os pais biológicos podem achar que precisam de mais apoio do que a família e os amigos podem oferecer, ou podem não conseguir avançar no processo de luto. Nesses casos, o psicólogo pode ajudar os pais biológicos a fazer o luto ou a tranquilizá-los, ajudando-os a perceber que tais sentimentos são normais. Um psicólogo deve poder ajudar os pais biológicos a substituir a fantasia irrealista pela realidade, de forma a reconhecerem o que aconteceu e a aceitarem a realidade do seu papel. Os pais biológicos devem procurar psicólogos com experiência significativa em adoção e luto. Os encaminhamentos para psicólogos podem vir de amigos, grupos de apoio a pais biológicos, ou profissionais envolvidos no processo de adoção. Os pais biológicos nunca se esquecerão da criança, mas é importante que se adaptem às novas circunstâncias.

Quando os pais biológicos são capazes de integrar a perda nas suas vidas e ganhar algum sentimento de controlo, podem então passar a lidar com o que quer que a vida lhes traga.

Contacto

Colocar um filho/a para a adopção não significa necessariamente que um pai biológico nunca mais possa entrar em contacto com a criança. A adopção pode ter algum grau de abertura, incluindo alguma comunicação entre a família biológica e as famílias adoptivas, ou a família biológica e a pessoa adoptada podem tentar reunir-se mais tarde na vida. Os pais biológicos e adoptivos precisam de determinar o nível de abertura que melhor corresponde às necessidades e aos desejos de todas as partes. Os pais biológicos podem beneficiar de informações sobre as vantagens da adopção aberta para as crianças.

O número de adopções abertas⁴ (nas quais o nascimento e as famílias adoptivas conhecem a identidade uma da outra e têm contacto directo) e adopções mediadas (nas quais os contactos entre o nascimento e as famílias adoptivas são feitos indirectamente por meio de um mediador) encontram-se em ascensão. Numa investigação de 2012, de agências de adopção com programas de adopção infantil, estas relataram que apenas 5% das adopções durante os 2 anos anteriores eram confidenciais/fechadas, sendo 55% das adoções totalmente abertas e 40% mediadas (Siegel & Smith, 2012). Embora o contexto em torno de cada adopção seja único, a investigação tem mostrado que a adopção aberta pode ser benéfica para os pais biológicos. Foi demonstrado que os pais biológicos em adopções abertas têm melhor ajuste pós-adopção, maior satisfação com o processo de adopção e melhor resolução de luto (Henney et al., 2007; Ge et al., 2008) (...)⁵.

Mesmo que uma adopção não tenha sido pensada como tendo algum nível de abertura, ou que o nível de abertura diminua com o tempo, as famílias biológicas e as pessoas adoptadas ainda podem procurar-se por conta própria. Num estudo sobre as intenções de 125

mães biológicas em procurar os seus filho/as, 33% declarou que não iniciaria uma pesquisa, 50% afirmou que iniciaria a procura pela criança e 17% indicou que poderia iniciar a busca (Ayers-Lopez et al., 2008). O principal motivo fornecido para a não procura da criança foi o facto de as mães biológicas acharem que seria um direito da criança decidir se deveria iniciar o contacto, pois não queriam atrapalhar ou complicar a sua vida. As principais razões fornecidas para querer iniciar a procura foram: (1) desejar ter contacto e relacionamento com a criança e (2) desejar saber mais sobre a criança.

Quase quatro quintos das mães que tiveram filho/as sentiram que os seus filho/as as poderiam procurar, com a maioria sentindo-se positiva sobre o possível contacto.

Pesquisa, encontro e a internet

Com tudo aparentemente disponível na Internet, as famílias biológicas e as pessoas adoptadas têm, actualmente, mais facilidade em procurar informações de contacto e estabelecer ligações, do que tinham no passado. Esse aumento na disponibilidade de informações está a mudar o cenário de privacidade e confidencialidade, particularmente relevante na adopção (Child Welfare Information Gateway, 2013b). Com uma simples pesquisa na Internet ou através das redes sociais, podem-se identificar outras pessoas e estabelecer ligações. A procura de uma reunião entre pais biológicos e pessoas adoptadas não é nova, mas a velocidade com que pode ocorrer é. Devido à natureza por vezes instantânea da Internet, estas ligações/contactos podem acontecer de forma muito célere, sem que haja lugar à auto-reflexão, à consideração das consequências ou ao suporte/apoio por parte da família, amigos e profissionais (Howard, 2012).

Como a procura e o contacto podem ter um importante impacto emocional e provocar fortes sentimentos de separação e perda, os profissionais de adopção recomendam fortemente a preparação emocional antes da procura e do reencontro. A preparação ajudará as pessoas a reflectir sobre as suas expectativas e a preparar-se para uma série de potenciais reacções da outra parte, incluindo a rejeição (Child Welfare Information Gateway, 2013a).

4 Não se aplica ao contexto Português.

5 Texto com supressões.

Conclusão

Embora a decisão de consentir a adoção de um/uma filho/a possa ser um processo doloroso, com impacto ao longo da vida, muitos pais biológicos acabam por integrar esta perda e aceitar a decisão tomada. As mudanças na confidencialidade da adoção e o recente crescimento do número de adoções abertas [não se aplica ainda ao contexto português] não são motivo para a tristeza, perda ou outras experiências negativas que os pais biológicos possam sentir/ter. Pelo contrário, a investigação tem mostrado que a abertura pode ser benéfica, tanto para os pais quanto para as pessoas que foram adoptadas. Além disso, a disponibilidade cada vez maior de informações e o apoio para pais biológicos, principalmente na Internet, permite que estes tomem decisões mais informadas, encontrem apoio durante o processo e descubram outros pais que tiveram experiências semelhantes.

Recursos

Child Welfare Information Gateway.

- *Impact of Adoption on Adopted Persons* (https://www.childwelfare.gov/pubs/f_adimpact.cfm)
- *Searching for Birth Relatives* (https://www.childwelfare.gov/pubs/f_search.cfm)
- *Searching for Birth Relatives (list of organizations)* (https://www.childwelfare.gov/pubs/reslist/rl_dsp.cfm?svclD=132&rate_chno=AR-0031A)
- *Are You Pregnant and Thinking About Adoption?* (https://www.childwelfare.gov/pubs/f_pregna_index.cfm)
- *Openness in Adoption: Building Relationships Between Adoptive and Birth Families* (https://www.childwelfare.gov/pubs/f_openadopt.cfm)
- *Working With Birth and Adoptive Families to Support Open Adoption* (https://www.childwelfare.gov/pubs/f_openadoptbulletin.cfm)
- *America Adopts: Birth Mother Blogs.*
- *Donaldson Adoption Institute.* The Adoption Institute provides information about a wide array of adoption issues. (<http://www.adoptioninstitute.org>)
- *IChooseAdoption.org.* This website, which was developed by the National Council for Adoption, provides adoption stories and resources for birth parents, adopted parents, and adopted persons. (<http://ichooseadoption.org>)