



O Impacto da Adopção¹

Embora a adopção seja uma ocasião alegre e emocionante, também pode gerar desafios ao longo da vida para os membros da constelação adoptiva, ou seja, para as crianças que foram adoptadas, para os pais biológicos e a sua família alargada, e para os pais adoptivos e a sua família alargada. O modo como os elementos da família são afectados pelos factores positivos e pelas questões desafiantes da adopção depende de muitos aspectos, incluindo a personalidade de cada um, a dinâmica familiar e o que pode estar a acontecer no mundo.

Os membros da constelação adoptiva podem enfrentar várias das sete dificuldades relacionadas com a adopção, e que enumeramos de seguida:

- Perda;
- Rejeição;
- Vergonha e culpa;
- Luto;
- Identidade;
- Intimidade;
- Domínio e controlo.

A consciência destas dificuldades pode ajudar as famílias a compreenderem-se melhor e a conhecerem as consequências pessoais da experiência de adopção. Esta ficha de apoio procura dar uma visão geral sobre estas questões, bem como do modo como estas podem afectar os pensamentos, os sentimentos e as experiências das crianças e dos adultos que foram adoptados, dos pais biológicos e adoptivos (da

chamada «tríade da adopção»). Os outros membros da constelação, como os avós, tias ou tios, também podem relacionar-se com algumas das principais dificuldades discutidas nesta ficha. Os links para os recursos adicionais encontram-se na última página.

Sete dificuldades principais na adopção

As dificuldades descritas anteriormente foram apresentadas pela primeira vez num artigo de 1982 de Silverstein e Kaplan intitulado «Sete Questões Essenciais na Adopção». Numa actualização do artigo em 2019 (Roszia & Maxon), chamado *Seven Core Issues in Adoption and Permanency: A Comprehensive Guide to Promoting Understanding and Healing in Adoption, Foster Care, Kinship Families and Third Party Reproduction*, alargam-se as sete dificuldades centrais anteriormente descritas, ampliando-se a caracterização de quem as enfrenta para incluir todas as pessoas que passaram pelo processo de adopção e por todas as formas de acolhimento. Este artigo baseia-se nas perspectivas e experiências de diversos grupos de pessoas que foram afectadas pela adopção. Estas podem não ter as sete dificuldades ou não se deparar com eles na ordem aqui descrita. As experiências podem-se manifestar de maneira diferente, dependendo da idade e do estágio de desenvolvimento de cada pessoa, do modo como foram adoptadas e da sua história pessoal ou situação de vida. Independentemente da experiência de adopção – se se foi adoptado; se se adoptou um bebé, uma criança pequena ou um/a adolescente; se foi por meio de uma agência, através do sistema de acção social ou se se adoptou internacionalmente; se a adopção foi voluntária ou involuntária – esses desafios ao longo da vida provavelmente afectá-lo-ão nalgum momento.

Para ler mais visite: www.nacac.org/resource/seven-core-issues-in-adoption-and-permanency/

¹ Traduzido com autorização de Child Welfare Information Gateway. (2019). The impact of adoption. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/factsheets_families_adoptionimpact.pdf. A responsabilidade da tradução é nossa.

Este material pode ser reproduzido livremente, mediante referência ao Child Welfare Information Gateway e a adoptarecolher.pt.

PERDA

A perda é a questão central enfrentada pelos envolvidos em adoção (Roszia & Maxon, 2019). Para os pais biológicos, para as pessoas que foram adoptadas e os pais adoptivos, o envolvimento com a adoção está normalmente associado a uma perda inicial que continua a afectá-los ao longo das suas vidas.

Para os pais biológicos, a adoção significa a perda de um filho que estes nunca mais poderão ver e a perda do papel de mãe. As pessoas que foram adoptadas podem perder as suas famílias biológicas, incluindo irmãos, avós, tias, tios e primos. Podem perder uma ligação cultural ou uma língua (em casos de adoção internacional ou transracional / transcultural). Se foram adoptados enquanto crianças mais velhas, também podem perder amigos, famílias adoptivas, animais de estimação, escolas, bairros e ambientes familiares. Os pais adoptivos podem ter sofrido perda associada a gestações incompletas, tratamentos de fertilidade fracassados e sonhos de criar um filho com o qual têm uma relação genética.

A perda relacionada com a adoção pode ser vaga e difícil de entender, especialmente para os pais biológicos e as crianças que foram adoptadas. A perda relacionada com a adoção é descrita como um sentimento de angústia e confusão sobre pessoas que estão fisicamente ausentes, mas psicologicamente presentes na sua vida (a que às vezes se chama de «perda ambígua») (FosterParentCollege.com, 2016). Na perda ambígua, pode-se pensar frequentemente na pessoa ou nas pessoas de quem se sente falta e perguntar-se se estão vivas, se as verá novamente e se pensam em si. O que dificulta esse tipo de perda é que não é reconhecida pela sociedade em geral (Roszia & Maxon, 2019). A incerteza da perda relacionada com a adoção torna mais difícil o sofrimento a pais e pessoas que foram adoptadas, atrasando o processo de luto. Os grupos de apoio podem ajudar a criar um sentido de comunidade e experiência partilhada e podem fornecer uma boa saída para lidar com sentimentos residuais relacionados com a adoção, como a perda ou o luto.

REJEIÇÃO

A perda vivida na adoção é muitas vezes acentuada por sentimentos de rejeição, principalmente para aqueles que foram adoptados. As pessoas que foram

adoptadas geralmente sentem-se rejeitadas pelos pais biológicos, mesmo que tenham sido adoptadas quando eram bebés. Esse sentimento de rejeição pode levar a dificuldades com a auto-estima e o sentimento de pertença, bem como à tendência para evitar certas situações ou relacionamentos por medo de se ser ferido. Os sentimentos de rejeição são normais e comuns para os membros da tríade de adoção. Os pais adoptivos podem-se perguntar se era o seu destino ser pai ou mãe e observar com cuidado os sinais de rejeição do seu filho. Algumas crianças ou jovens, particularmente os que foram adoptados a partir de uma casa de acolhimento, podem involuntariamente projectar os seus sentimentos de rejeição, raiva e abandono nos seus pais adoptivos. Essa experiência pode ser dolorosa para os pais. É aconselhável que os pais adoptivos se preparem para essa possibilidade, reconheçam o comportamento como um sinal de confiança e comunicação valiosa, e que saibam ser modelos de compaixão e aceitação.

PROCURA E REENCONTRO

Graças aos avanços da tecnologia, especificamente da Internet - incluindo as redes sociais - e aos testes acessíveis de DNA, as famílias biológicas e as pessoas que foram adoptadas são mais capazes do que no passado de procurar informações, de encontrar o contacto da família biológica e de estabelecer ligações. Como a procura e o reencontro com a família biológica podem gerar emoções fortes e sentimentos de separação e perda, os profissionais de adoção recomendam fortemente que os jovens se preparem emocionalmente antes de conduzirem os esforços de busca e reencontro. Esta preparação ajuda-os a reflectir sobre as suas expectativas e a prepararem-se para uma série de possíveis resultados e reacções, incluindo a rejeição da outra parte.

VERGONHA E CULPA

A vergonha e a culpa pela adoção ou por se ter sido adoptado podem piorar os sentimentos de tristeza. Apesar de a vergonha de estar envolvido num processo de adoção poder ser subconsciente, esta pode afectar a auto-estima da pessoa que foi adoptada, desencorajando-a de pensar positivamente sobre si mesma e limitando-a na capacidade de amar e de receber amor de outras pessoas (Roszia & Maxon, 2019).

Por exemplo, um pai adoptivo pode sentir vergonha por ter sido incapaz de ter um filho biológico. A pessoa que foi adoptada pode sentir vergonha porque os seus pais biológicos não foram capazes de o/a criar. Os pais biológicos podem sentir-se culpados e envergonhados por terem tido uma gravidez não planeada, sendo-lhes difícil admitir a situação a pais, amigos, colegas de trabalho e outras pessoas. Após o nascimento, a decisão de fazerem um projecto de adopção para a criança pode gerar novos sentimentos de culpa por a «rejeitarem», independentemente de quão ponderada tenha sido a decisão ou de quão difíceis tenham sido as circunstâncias da adopção.

Para obter mais informações sobre vergonha na adopção, visite o site Pact: www.pactadopt.org/resources/shame-and-secretecy-in-adoption.html

LUTO

O luto é a dor que resulta da perda e do reconhecimento da família ou da vida que se perdeu com a adopção, sendo natural e frequente na adopção. Os pais biológicos tendem a sentir uma intensa dor no momento da adopção, e esse pesar pode ressurgir periodicamente, em marcos como o aniversário da criança ou quando esta tem idade suficiente para começar a escola. Durante a adolescência, as pessoas que foram adoptadas podem sentir um intenso luto à medida que se tornam mais conscientes da separação das suas famílias biológicas e desenvolvem as suas próprias identidades (Roszia & Maxon, 2019).

O luto relacionado com a adopção não é amplamente conhecido ou compreendido pela sociedade. Não temos rituais ou cerimónias formais para marcar a perda causada pela adopção e o sofrimento que dela resulta. Quem é membro da tríade pode não estar ciente de que está a sofrer. Como culturalmente se considera que as pessoas que foram adoptadas são «sortudas» por terem sido escolhidos por outra família, estas podem não sentir que deveriam estar a sofrer e muitos dos seus amigos podem não reconhecer ou compreender a sua dor.

Esta dor pode manifestar-se em comportamentos destrutivos, como a automedicação, a raiva ou a negação. As crianças e os jovens, especialmente aqueles que viveram em casas de acolhimento, precisam de ajuda para rotular os seus sentimentos

e de compreensão quando tentam expressar o seu pesar. Os assistentes sociais e os psicólogos que não se especializam em adopção podem não compreender a relação entre perda e sofrimento que é vivida pelos membros da tríade. Para ajudar as crianças e os adultos a lidar com este sofrimento é importante que existam profissionais especializados competentes em adopção.

Para obter informações para ajudar seu filho a lidar com a tristeza e a perda, visite a página Helping Adopted Children Cope With Grief and Loss: www.childwelfare.gov/topics/adoption/adopt-parenting/helping/

Para ler sobre as experiências dos pais adoptivos que ajudam os seus filhos a curar-se de luto, visite o site do North American Council on Adoptable Children: www.nacac.org/resource/helping-children-recover-from-grief/

Estes profissionais compreendem que o luto relacionado com a adopção tem uma aparência e um comportamento diferente de outros tipos de luto. Os encaminhamentos para psicólogos especializados podem vir de amigos, de grupos de apoio ou dos assistentes sociais que o ajudaram no processo de adopção.

IDENTIDADE

Como qualquer acontecimento que altera a vida, a adopção afecta as identidades de todos os envolvidos. Quem foi adoptado pode ter tido problemas de identidade relacionados com a adopção ao longo da vida, especialmente em marcos como aniversários, dias dos pais, nascimentos e mortes.

Pode parecer a quem foi adoptado que a sua identidade é incompleta, instável ou contraditória. Os seus pais biológicos são os seus pais, mas não são os seus pais. Nasceu numa família e foi adoptado noutra.

Se foi adoptado e não possui informações genéticas, médicas, religiosas e outras informações históricas sobre a sua família biológica, seria útil ter respostas para as perguntas que ajudam a formar a sua identidade, como os motivos pelos quais os seus pais biológicos fizeram um projecto de adopção, o que aconteceu a esses pais, se tem irmãos e se se parece com os seus pais biológicos ou com a sua família

de origem em aparência ou noutras características. Pode ter dificuldade para encontrar respostas para essas perguntas e pode sentir-se deslocado ou que não pertence à sua família adoptiva. Ter acesso a informações genéticas e de saúde é extremamente importante em termos de bem-estar.

Os pais adoptivos e os pais biológicos podem ter dúvidas sobre as suas identidades e papéis na vida de uma criança. Os pais adoptivos podem não se sentir pais «reais» ou não acharem que têm o direito a ser pais, e os pais biológicos podem não ter certeza do seu papel na vida dos seus filhos, uma vez que não são pais activos da criança. Esses problemas de identidade podem mudar com o tempo devido a vários factores, como mudanças formais no nível de contacto contínuo entre as famílias adoptivas e de nascimento ou os desejos da criança que foi adoptada. Esses sentimentos também podem surgir durante o processo de procura e reencontro com a família biológica.

Para obter mais informações, visite a página Information Gateway's Ongoing Contact With Birth Families in Adoption: www.childwelfare.gov/topics/adoption/adoptive/before-adoption/openness/

Os "Lifebooks" podem ajudar as crianças e os jovens adoptados a compreenderem-se melhor a si mesmos e à sua identidade na família adoptiva. Para obter mais informações visite: www.childwelfare.gov/topics/adoption/adopt-parenting/lifebooks/

Graças aos problemas de identidade relacionados com a adopção, pode ser difícil para os pais e as pessoas que foram adoptadas falarem sobre adopção com outras pessoas, incluindo com as suas próprias famílias. A formação da identidade começa na infância e torna-se mais importante na adolescência. As falhas de identidade e falta de acesso a informações podem ser mais acentuadas quando uma criança começa a escola ou tem uma tarefa em sala de aula orientada para a família (por exemplo, quando lhe é pedido que crie uma árvore genealógica).

Para obter mais informações e recursos, visite as seguintes páginas do Information Gateway:

- Talking About Adoption
www.childwelfare.gov/topics/adoption/adopt-parenting/talking/

- Adoption and School
www.childwelfare.gov/topics/adoption/adopt-parenting/school/

Para obter mais informações sobre questões de identidade, incluindo apoio para aqueles que foram adoptados e educação para os pais adoptivos, visite o site Pact: www.pactadopt.org/resources/identity-issues.html

INTIMIDADE

As pessoas que foram adoptadas podem sentir que a intimidade é um desafio ou temer aproximar-se de outras devido a perdas resultantes da adopção. Podem inconscientemente tentar evitar uma nova perda, mantendo uma distância emocional ou não se comprometendo com outra pessoa. A intimidade ou a vinculação podem ser difíceis para os membros da tríade devido a sentimentos relacionados com a rejeição, vergonha, tristeza e incerteza sobre a sua identidade. Dificuldades de vinculação podem ter lugar quando um vínculo emocional seguro entre a criança e os pais é interrompido. A adopção pode afectar a capacidade de a criança formar vínculos saudáveis, fazendo com que seja mais difícil para ela confiar noutros e formar relacionamentos significativos ao longo da vida.

Os pais adoptivos e biológicos também podem ter dificuldades relacionadas com a intimidade. Se é um pai biológico, o sexo, a gravidez e a proximidade com os outros podem ser emocionalmente dolorosos. Os pais biológicos podem sentir-se especialmente relutantes em estabelecer relacionamentos com a família ou os filhos que entram mais tarde nas suas vidas.

O relacionamento íntimo dos pais adoptivos pode ter sido prejudicado pela incapacidade conceber. Isso pode moldar o relacionamento do casal e afectar a dinâmica familiar para a qual trazem um filho adoptivo. Os pais adoptivos podem ter dificuldades em ajudar os seus filhos quando estes também enfrentam problemas de vinculação. Os desafios de vinculação variam, e incluem desde dificuldades no relacionamento com outras pessoas a distúrbios graves de funcionamento social. Os tratamentos adequados podem ajudar os pais a nutrir formas de vinculação segura e a lidar com comportamentos que podem resultar de interrupções anteriores.

Para obter mais informações sobre como ajudar as crianças a desenvolver vinculação, visite o site AdoptUSKids: www.adoptuskids.org/adoption-and-foster-care/how-to-adopt-and-foster/receiving-a-placement/forming-attachments

CONTROLO

A adopção exige que os pais biológicos, os pais adoptivos e as pessoas que foram adoptadas desistam de alguma sensação de controlo. Para os pais biológicos que vivem uma gravidez não planeada ou não são capazes de cuidar dos seus filhos, a situação pode resultar em negligência ou abuso, uma situação terrível que pode ser resolvida com a adopção. A renúncia aos direitos dos pais ou a entrada do seu filho numa casa de acolhimento pode levar a sentimentos de vitimização e impotência que podem continuar a afectar a sua vida e identidade.

Quem foi adoptado pode não ter tido um papel nas decisões que levaram à adopção, especialmente se esta ocorreu quando se era um bebé ou uma criança pequena. Os adultos fizeram escolhas que mudaram a sua vida e estavam fora do seu controlo. Essas decisões podem impedir o crescimento da criança em direcção à auto-realização e autocontrolo e levaram a um menor sentido de responsabilidade. Os adolescentes e jovens mais velhos que foram adoptados envolvem-se frequentemente em lutas de poder com os pais adoptivos e outras figuras de autoridade (por exemplo, professores, treinadores, psicólogos). Esse comportamento pode ser uma tentativa de recuperar a perda de controlo vivida na adopção.

Para os pais adoptivos, o processo de adopção pode ser complicado e levar a sentimentos de desamparo. Estes podem considerar-se impotentes ou indignos de serem pais, o que pode levar a um estilo parental menos envolvido. Por outro lado, podem tentar recuperar o controlo perdido, tornando-se rigorosos, demasiado protectores e dominadores. Isso pode tornar o relacionamento com a criança inflexível e resultar em tensão adicional.

Para obter informações sobre este tópico, consulte: www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/parent-teenager/

Consulte os seguintes recursos do Information Gateway para obter informações adicionais sobre o apoio à adopção e à educação do seu filho adoptado:

- Accessing Adoption Support and Preservation Services
www.childwelfare.gov/pubs/f-postadoption/
- Parenting After Adoption
www.childwelfare.gov/topics/adoption/adopt-parenting

CRIAR RESILIÊNCIA PARA RECUPERAR A SENSACÃO DE CONTROLO

A resiliência pode ajudar os membros da tríade de adopção a recuperar a sensação de controlo. De acordo com a American Psychological Association (APA), a resiliência é a capacidade de nos adaptarmos ou de lidarmos de maneira positiva com as adversidades, incluindo o trauma, tragédia, ameaças e stress significativo. Se foi adoptado, a resiliência pode ajudá-lo a prosperar, apesar da tristeza, rejeição, culpa e vergonha que pode ter vivido ou sentido em momentos diferentes da vida. A resiliência envolve comportamentos, pensamentos e acções que podem ser aprendidas ao longo do tempo e fortalecidas por meio de relacionamentos positivos e saudáveis com outros adultos, pais ou cuidadores. Para obter informações gerais sobre resiliência, incluindo maneiras de a promover, visite o site da APA (www.apa.org/helpcenter/road-resilience).

Para os pais adoptivos: desenvolver a resiliência pode ajudá-los a apoiar a criança e a melhorar o bem-estar de longo prazo da sua família. Para obter maneiras de ajudar as crianças a criar resiliência, consulte Gateway's Building Resilience in Children and Teens (www.childwelfare.gov/pubPDFs/resilience_ts_2019.pdf) ou visite o site APA (www.apa.org/topics/parenting/resilience-tip-tool).

Conclusão

A adopção costuma marcar o começo alegre de uma nova família que embarca numa jornada rica. A adopção marca também muitas vezes um fim e a separação dos filhos dos seus pais e das famílias biológicas. Mesmo nas circunstâncias mais ideais em que algum nível de contacto continua a ter lugar com os membros da família alargada, os problemas relacionados com a adopção provavelmente surgirão em diferentes momentos da vida das pessoas que foram adoptadas, nas famílias biológicas ou dos pais

adotivos. A vontade para aprender sobre estas questões e procurar apoio, se necessário, pode ajudar a garantir que os pais e aqueles que foram adotados têm uma vida familiar feliz e saudável.

Saber mais:

Child Welfare Information Gateway.

Adoption Materials for Specific Audiences
www.childwelfare.gov/topics/adoption/intro/adoption-materials

Adoption Options: Where Do I Start?
www.childwelfare.gov/pubs/f-adoption

For Adopted People
www.childwelfare.gov/topics/adoption/adopt-people

For Expectant Parents Considering Adoption and Birth Parents
www.childwelfare.gov/topics/adoption/birthfor

Helping Your Adopted Children Maintain Important Relationships With Family
www.childwelfare.gov/pubs/factsheets-families-maintainrelationships

Impact of Adoption on Birth Parents and Relatives
www.childwelfare.gov/topics/adoption/preplacement/working-parents-families/impacts/

Lifelong Impact of Adoption
www.childwelfare.gov/topics/adoption/adopt-people/impact

Maintaining Connections After Adoption
www.childwelfare.gov/topics/adoption/birthfor/connections

Parenting Your Adopted Preschooler
www.childwelfare.gov/pubs/factsheets-preschool

Parenting Your Adopted School-Age Child
www.childwelfare.gov/pubs/factsheets-parent-school-age/

Understanding the Emotional Impact of Adoption
www.childwelfare.gov/topics/adoption/birthfor/emotional-impact

Adoption Exchange. The Adoption Exchange provides expertise and support before, during, and after the adoption process. It also provides

educational support nationally to adoptive families.
www.adoptex.org

AdoptUSKids. This national project of the Children's Bureau provides information on subsidies, services, and training to help parents and children or youth throughout the adoption process. It also features adoption stories from families that describe the challenges and lessons they have learned.
www.adoptuskids.org

American Adoption Congress. This nonprofit membership organization provides education, advocacy, and support for all families touched by adoption.
www.americanadoptioncongress.org

Center for Adoption Support and Education (C.A.S.E.). The C.A.S.E. website includes information on adoption-competent therapy, adoption training, and community education. It also offers publications, including the W.I.S.E. Up! Powerbook, which empowers adopted children to answer questions about adoption if, when, and how they choose.
adoptionssupport.org

Families Adopting in Response (FAIR). FAIR is an all-volunteer organization that offers information, education, support, and fellowship to adoptive and preadoptive families. Members include families who have adopted children through public and private agencies from the United States and from many other countries.
www.fairfamilies.org

Institute for Human Services. The Institute for Human Services provides child welfare training and offers a number of resources to support parents who foster and adopt children from the child welfare system.
www.ihs-trainet.com

North American Council on Adoptable Children (NACAC). NACAC, founded by adoptive parents, supports, educates, and empowers adoptive parents and children or youth who were adopted. It also provides training for parents and youth to create, develop, and enhance support networks.
www.nacac.org

Pact, an Adoption Alliance. Pact offers a comprehensive site addressing issues for adopted children of color, offering informative articles on related topics as well as family profiles, links to other resources, and a reference guide with a searchable database.
www.pactadopt.org

Referências

FosterParentCollege.com. (2016). *Understanding ambiguous loss*. Retrieved from <http://azfamilyresources.org/pdf/UnderstandingAmbiguousLoss.pdf>

Roszia, S. K., & Maxon, A. D. (2019). *Seven core issues in adoption and permanency: A comprehensive guide to promoting understanding and healing in adoption, foster care, kinship families and third party reproduction*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.