

Hacia la mirada de niño. El valor de la empatía en la parentalidad adoptiva

Esther Grau
Associació CRIA

III Congreso Europeo de la AEPEA: Psicopatología y parentalidad
Lisboa, Mayo, 2001

En nuestro ámbito profesional trabajamos con la empatía. La capacidad de conectar con el sufrimiento ajeno, sin confundirnos con él, resulta imprescindible a la hora de comprender, en primer lugar, y de brindar la ayuda oportuna, después, a toda persona que solicita los servicios de un profesional de la salud mental. La empatía es, pues, una aptitud sin la cual difícilmente los profesionales podríamos hacernos cargo y acoger los sentimientos y las emociones de quienes nos consultan.

Pero la empatía no es sólo dominio y aptitud de quienes trabajamos en el terreno de la salud mental, también en la vida cotidiana la empatía ocupa un lugar importante; ¿cómo sino podríamos apoyar y reconfortar a las personas queridas, o bien compartir el dolor y la alegría de quienes viven a nuestro alrededor? La empatía, esa capacidad de la persona de participar afectivamente en la realidad de otro es, no sólo importante, sino necesaria en las relaciones.

Sin embargo, a pesar de dicha necesidad, es relativamente frecuente su carencia en las relaciones, y lo suele ser más, cuantas más *distancias* se sienten respecto al otro; éstas –las *distancias*- pueden ser de orden diferente pero todas ellas no harán más que erigirse como interferencias; la procedencia de ambientes socio-culturales distintos, la distancia generacional, el universo de experiencias sufridas a lo largo del recorrido vital, etc. pueden dificultar la sintonía, aún cuando el deseo y la motivación de acercamiento sean claros y explícitos.

El objetivo de esta comunicación es el de subrayar la importancia que en el trabajo con padres adoptivos tiene –y más en el caso de adopción internacional- el poner en el punto de mira las *distancias* de las que se parte en el encuentro, para que los futuros padres ganen en conocimiento de la lejanía en la que se hallarán sus futuros hijos y puedan empatizar con más facilidad con sus problemáticas de fondo; el poder ir familiarizándose con ellas permitirá a los futuros padres acercarse y tener en cuenta que para su hijo el encuentro está repleto de miedos y de incertidumbres. La empatía hacia todo ello es imprescindible para que el niño se sienta mínimamente contenido en su desconcierto.

En nuestro trabajo de formación a futuros padres adoptivos otorgamos gran importancia a la empatía. Acortar distancias y aprender a conectar con los sentimientos de sus hijos, aporta a los padres y a los futuros padres recursos para comunicarse con su hijo en el mismo “idioma”, muchas veces sin necesidad de hablar.

El haber pasado por situaciones parecidas -habiendo podido elaborarlas y superarlas más o menos exitosamente- puede ayudar a las personas a sintonizar entre ellas; no obstante, no es ni imprescindible, ni condición única que así sea. Lo que realmente las sitúa en una misma órbita emocional es su capacidad de ponerse en el lugar del otro y empatizar con sus sentimientos, siendo el reconocimiento de las propias emociones lo que crea el puente para acercarse a las emociones de aquél. Es necesario que los solicitantes de adopción hayan podido sentir sus propios temores y dudas para que más fácilmente puedan empatizar con los de sus hijos, pues deberán salvar, además, *distancias* de diversa entidad e índole.

Los solicitantes de adopción –sin hijos- suelen estar, al igual que la gran mayoría de padres primerizos, lejos de la mirada de niño. Su propia infancia quedó lejos en el tiempo y en el sentir de niño y muy frecuentemente han tenido pocas ocasiones para “reencontrar” el mundo infantil en el que hace tanto vivieron. La distancia que, en algunos casos, les separa del universo mental y emocional de los niños les lleva, con

relativa frecuencia, a consideraciones del estilo: “los niños son esponjas, lo absorben todo”, “tan pequeños no se enteran”, “son como chicle, se adaptan a lo que sea”, “si uno no se acuerda de lo que pasó, es que eso no afectó”. Lejos de su mirada quedan las soledades infantiles que se derivan de la falta de referencias, de la incompreensión de lo que sucede alrededor, del miedo a lo desconocido, del sentirse absolutamente a merced de los adultos.

Si el sentir del otro no existe o no cuenta, ¿con qué se empatiza entonces? Para que exista empatía debe haber el reconocimiento de que el otro posee entidad emocional propia y que, por lo tanto, será necesario acercarse y escuchar para comprender.

Todo proceso de parentalidad supone el progresivo conocimiento del propio hijo; los padres pueden ir ofreciendo, cada vez con mayor precisión, aquello que el bebé necesita, desarrollando en la relación su capacidad de *rêverie*. Padres e hijo van sintonizando y cuanto mayor capacidad de empatía pueden desarrollar los padres, al observar las reacciones de su hijo real y concreto y conectar con sus emociones, más le allanan el camino para ir conociéndose a sí mismo y aprender a descifrar y situar la infinidad de emociones y de sentimientos propios, inicialmente caóticos e incomprensibles. En ese proceso de conocimiento mutuo y de sutiles acercamientos, la empatía de los padres juega un papel preponderante. Si eso es así en general, lo es todavía más en el caso de los padres adoptivos; pero es también más intrincado, pues las experiencias vitales, afectivas y vinculares de sus hijos han tenido lugar de forma fragmentada y muchas veces enfermiza, razón por la cual el caos interno suele ser superior. En la parentalidad adoptiva dicho proceso de conocimiento mutuo se ve complicado por las otras *distancias* reales que vienen a agrandar la ya de por sí existente en todo encuentro padres-hijo. Todos, padres e hijo deberán realizar un gran esfuerzo para ir conociéndose, para ir sintonizando, para ir situándose en un mundo afectivo comprensible para todos y crear, con el tiempo, una órbita emocional común. Para ello, resulta imprescindible que los padres bajen la mirada al nivel de la del niño; sólo así empezarán a conocer el mundo en el que vive.

En la parentalidad adoptiva confluyen, pues, una serie de factores y de circunstancias que fácilmente se constituyen en las otras *distancias*.

Tener un hijo con historia propia, con pasado no común al de los padres; un hijo con rasgos étnicos distintos; saber que el propio hijo puede haber vivido y/o sufrido experiencias múltiples y a veces –no sólo en la fantasía- graves; imaginar a unos padres biológicos frágiles, indefensos, enfermos, agresivos, muertos, sufriendo..., un parto y una primera etapa de vida llenos de precariedad; desconocer las costumbres de un país lejano en todos los sentidos; construirse una imagen de hijo sin referentes familiares; todo ello conforma un universo de *distancias* que los padres deberán enfrentar, comprender e integrar.

Observamos que una tendencia común y frecuente es la de negar las diferencias y las distancias, ya sea minimizándolas echando mano de las creencias anteriormente mencionadas (tan pequeños no se enteran, no se acuerdan) o desvirtuando el sentido de las mismas (situando por ejemplo la cuestión de las diferencias étnicas en el ámbito social, en el que cada vez más las personas diferentes son toleradas), o bien magnificando la capacidad como adultos de “compensarlas” situándose en la posición de *dominio*. Esto último se ve fomentado por la carencia real que a muchos niveles viven los niños “adoptables”; la *distancia* por *desigualdad* de condiciones, puede colocar al niño -en la mente de los padres- en situación de absoluta incapacidad e indefensión por la carencia masiva.

Si los padres se sitúan en la creencia de que al ser tanta la carencia por poco que den será bien recibido, o bien caen en la sobreprotección para “compensar” de golpe todas las carencias vividas, están situándose lejos de las necesidades reales de su hijo y no conectan con sus auténticos vacíos. Ninguna de estas dos últimas actitudes se halla en la línea de la empatía, ambas colocan al niño lejos y se distancian de la posibilidad de ofrecer al menor la actitud tolerante, firme y de confianza que tanto necesita. Y es que seguramente aquéllas sean actitudes defensivas; el sufrimiento vivido por su hijo puede ser tan temido por los padres que éstos no puedan mirarlo

de frente y acogerlo como una parte de él, como una parte del ser con historia, con aptitudes y con conflictos que es ese niño. Si esto es así, no podrán conectar con los sentimientos de su hijo, sin poder tampoco entonces ayudarlo a metabolizarlos.

En el trabajo con futuros padres adoptivos es necesario nombrar y analizar las *distancias* con las que van a tener que lidiar, antes y durante la relación con sus hijos, porque de lo contrario, si los padres las obvian o las niegan por sus propios temores, éstas no harán más que agrandarse y dificultar la imprescindible creación del vínculo.

Si partimos de la idea de que a menudo las *distancias* son vividas por los futuros padres adoptivos como muy interferidoras o incluso paralizantes –en el sentido de que podrían conducir a desistir de su proyecto-, deberemos tener tres aspectos importantes en cuenta:

- 1) ¿por qué no pueden enfrentarse a ellas? ¿qué temen que suceda si empiezan a mirar de cerca las distancias reales?
- 2) es necesario que puedan hacer el proceso de acercamiento a lo que es sentido como tan difícil de abordar.
- 3) Las *distancias* se vuelven más “digeribles” por los futuros y recientes padres en la medida en que hay alguien -un/os profesional/es- que **empatiza** con sus propios miedos e incertidumbres.

1) Por una parte existe la cuestión, en el caso de los solicitantes que deciden adoptar tras intentos infructuosos de tener hijos biológicos, de que las *distancias* ponen en evidencia las diferencias entre la parentalidad biológica y la adoptiva; ello conecta con su esterilidad y si ésta no ha sido bien elaborada se hallará encapsulada interfiriendo en el acercamiento hacia las peculiaridades de la adopción; su propio vacío –no elaborado- impedirá hacer frente a los vacíos de su hijo.

Por otro lado, el hecho de ir sabiendo, en el trabajo de formación-información a futuros padres, sobre la realidad en la que viven los niños adoptables (instituciones, falta de vínculos exclusivos, precariedad a muchos niveles...), el saber sobre los posibles desórdenes evolutivos con los que pueden llegar los menores, sobre las etapas en el acoplamiento padres-hijo que conllevan muchas veces comportamientos por parte del menor cambiantes y variables, saber sobre las conductas de agresividad, de inhibición, de autolesión, de llanto y de rabia repentinos y difíciles de contener, etc..., el estar informado sobre todo ello, con gran frecuencia inicialmente asusta a los solicitantes de adopción, sintiéndose de golpe incapaces ante tanta dificultad. Este miedo puede desencadenar movimientos defensivos del tipo de los anteriormente citados.

2) Sólo si los futuros padres adoptivos pueden encarar sus dificultades para abordar en su mente y en su fantasía las *distancias* que les separan de sus futuros hijos, podrán adoptarles por completo, empatizando con ellos en todos sus aspectos y no de forma fragmentada. Este precedente de preparación anterior a la adopción revierte, cuando la adopción es ya una realidad, en que los padres toleren –aunque sólo sea en parte y a momentos- los sentimientos contradictorios que la relación directa con su hijo real les pone en marcha.

3) Tanto en la comprensión de los temores de los futuros padres, como en la capacidad de acompañarles hacia la mirada de niño –abordando conjuntamente lo que es ser niño-, y en la de enfrentar las *distancias*, la empatía del profesional con los solicitantes de adopción adquiere una importancia relevante.

La actitud empática de los profesionales hacia los miedos y las incertidumbres que las *distancias* generan en los futuros y recientes padres adoptivos, haciéndose cargo de la desorientación, del cansancio, de la decepción a veces, de la necesidad de “normalizar” la situación, del temor a lo desconocido de su hijo, etc., crea un espacio de confianza en el que, al poder nombrarlas –las *distancias*- desde los

sentimientos que desencadenan en ellos, dejan de ser el muro insalvable contra el cual parapetarse y defenderse. Las actitudes antes mencionadas: de necesidad de poner en el niño toda la tarea de “recuperación” inmediata, por un lado, y la de situarse en el rol sobreprotector que coloca al niño en un lugar de gran indefensión e incapacidad, por el otro, responden a la defensa ante el miedo a mirar las dificultades reales, pues éstas conllevan –en la fantasía de los padres- la posibilidad de lenta o escasa recuperación de su hijo, o bien la de tener un niño que “no llegará a ser normal”.

Si los profesionales contactamos con esos sentimientos conteniéndolos, “damos permiso” para que ellos –los padres- puedan mencionárselos y mirarlos; esa mirada les acerca por un lado a su parte frágil y de desconcierto, y por otro al niño real que será su hijo, con sus dificultades, con sus ritmos lentos, sus variables e inesperadas reacciones, su humor cambiante y también con sus progresos. La apertura interna, tolerando y elaborando las dificultades y los sentimientos contradictorios contribuye en los solicitantes en el aumento –en cada caso en medida diferente- de su capacidad de *insight*, y el poder mirar hacia las propias carencias prepara el camino hacia la empatía con los sentimientos de los hijos.

El profesional debe realizar varias tareas a la vez y guardar un justo equilibrio entre todas ellas: mostrar las *distancias* de las que se parte en la adopción de un hijo; ayudar a los futuros padres a mirarlas situándose en cada caso (con cada familia) en el lugar de partida en el que ésta se halla para ir ganando en empatía desde allí; empatizar con los futuros padres adoptivos comprendiendo y haciéndose cargo de sus miedos, de sus dudas y de sus sentimientos encontrados para que ellos vayan hallando el camino hacia el contacto con sus propias emociones y con las de su futuro hijo; acompañar en el camino hacia la comprensión de ser niño –dando entidad emocional a la situación infantil- y hacia los posibles niños que serán su hijo.

“Se trata –decía una solicitante de adopción, haciendo referencia al proceso de aproximación a su futuro hijo- de mantener la mente fría y el corazón caliente”; es decir, de ponerse en el lugar del niño conservando el lugar de adulto; de sentir con el propio hijo pudiendo pensar como padre; de situarse como adulto hacia la mirada de niño.