



L'arrivo di un figlio adottivo è una grande gioia, ma può rappresentare anche una esperienza molto difficile.

Ansia, paura di sbagliare, senso di impotenza, rabbia, tristezza senza causa ...

Alcune mamme si ritrovano in queste descrizioni.

### **Bisogna distinguere tra stress e depressione 'post adozione'**

#### ***Lo stress è inevitabile.***

**Non va sottovalutato, nell'adozione così come in una nuova nascita.**

La mamma adottiva è la più esposta a vivere un forte stress, e quindi è a lei che vanno riservate attenzioni speciali, da parte del marito in primis, ma anche da parte del sistema familiare ed amicale che tanto serve in questi momenti!!.

E poi è la coppia ad essere esposta ad un profondo stress! La dimensione a due, che negli anni si era consolidata, finalmente evolve verso una triade, ma rischia anche di 'sparire' in questa evoluzione.

Cose dette e ridette.

Eppure spesso ritrovo genitori adottivi felici ... che hanno dimenticato di essere anche una coppia di amanti.

Ma un bambino ha bisogno, oltre che di genitori, anche di imparare il piacere, la leggerezza, il desiderio, dall'esempio dei due adulti che l'hanno accolto, proprio perché coppia innamorata.

Ancora di più un bimbo che ha vissuto l'abbandono, e che deve imparare dai suoi genitori "*che amare fa bene*".

**Quando finisce lo stress? Chiedetelo ad altri genitori .... Mi viene da dire mai ..... si impara a convivere. Trovando ogni giorno piccole strategie di sopravvivenza (i nonni ad esempio sono una bella, grande risorsa!).**

**Consiglio** alle neo mamme e papà di chiedere un lungo congedo dal lavoro e di dedicarsi al nuovo percorso con serenità, senza l'ansia di sbagliare (tanto tutti i genitori sbagliano, mica voi siete

diversi?!) o di fare del male al bambino (con sgridate o i no che ogni genitore deve imparare a mettere, anche quando lo è diventato portando il figlio nel cuore e non nella pancia!!).

**E diventa necessario** che la coppia mantenga un investimento su di sé, al di là della splendida esperienza di genitorialità. Se siete mamma e papà è perché siete innamorati l'uno dell'altro. Questo è l'aspetto che va coltivato e preservato, perché vostro figlio ha bisogno di due genitori che gli insegnino l'amore e la fiducia reciproca, in primo luogo con l'esempio.

## ***Poi può esserci, in alcuni casi, un vissuto depressivo.***

Sembra quasi brutto parlare di questo.

Come può essere depressa una mamma che ha finalmente incontrato il bambino tanto desiderato, a lungo atteso, fortemente ricercato?

**Eppure questo malessere è meno raro di quanto si pensi.**

Intanto è necessario in primo luogo sottolineare che la depressione post adozione è una sindrome che può verificarsi al di là di tutto l'amore che si prova per il proprio figlio e di quanto lo si è desiderato.

I sintomi sono quelli propri della depressione: malinconia, irritabilità, stanchezza, insonnia, perdita di vitalità. Ed insorgono entro i 6 mesi dall'arrivo del bambino. Possono durare anche a lungo, e spesso richiedono un aiuto specialistico.

Con l'arrivo del bimbo le routine sono profondamente stravolte e si fatica a trovare un nuovo equilibrio. A questo si aggiunge la mancanza di sonno, lo stress accumulato nel viaggio all'estero (a volte lungo ed emotivamente molto complicato ..).

Ma soprattutto va detto che per le neo mamme adottive si sommano, alle sfide proprie della maternità biologica, quelle inerenti alla presenza di un bambino 'speciale', perché magari non proprio un neonato, che si esprime ancora in una lingua diversa, che non corrisponde proprio alle fantasie di figlio che ci si era fatti, che risulta molto impegnativo perché lui stesso profondamente spaventato dal cambiamento, che presenta difficoltà di attaccamento per cui per lungo tempo non risponde all'amore ed al coinvolgimento che i genitori mettono nella relazione con lui ....

Può essere necessario chiedere aiuto: agli amici, ad altre coppie che hanno adottato, ad altri genitori. Sino ad arrivare alla richiesta di un aiuto specialistico.

**I problemi si risolvono, anche velocemente. Ma devono essere affrontati.**

**E la capacità di chiedere aiuto, e di non chiudersi nel proprio disagio, è la chiave del benessere.**