

Por lo general en las diferentes áreas de la vida las personas tienen expectativas que están relacionadas en como imaginan y/o esperan que sea el futuro. Estas expectativas son necesarias ya que permiten prepararse para alcanzar metas y/u objetivos, no obstante, es importante estar consciente que si la realidad



difiere en gran medida de lo que se había imaginado o esperado puede, en ocasiones, genera sentimientos de tristeza, resentimiento y ansiedad, que es lo que antecede a un estado depresivo. De igual forma la espera de un hijo se carga de expectativas las cuales convierten en posibles causas de la depresión postadopción, entre ellas se mencionan las siguientes:

- 1. Expectativas no cumplidas respecto a nosotros mismos como padres/madres:** En muchas ocasiones la sociedad hace creer que el amor maternal es algo “instantáneo”, “natural”, pero esto no es cierto, por qué ¿Qué sucede cuando el comportamiento del niño es tan diferente al imaginado? Está y otras situaciones hace que los padres lleguen a plantearse su legitimidad y capacidad para criar al hijo, inclusive llegan a considerar si habrá sido un error “empeñarse” en tener un hijo cuando la naturaleza se los había negado.
- 2. Expectativas no cumplidas respecto a los hijos:** Siempre resulta difícil, y, hasta doloroso tanto para las familias que tienen hijos mediante un proceso adoptivo como para quienes los hijos llegaron mediante un proceso biológico, enfrentar al hijo soñado con el hijo real. Por lo que es necesario que el niño que se soñaba como saludable, feliz, con buenas calificaciones en la escuela

y de buen comportamiento de paso al niño con conductas difíciles, problemas académicos y de vinculación. De tal manera que la elaboración de un duelo por la pérdida de esa fantasía es necesario para que se pueda recibir al hijo real con las necesidades reales.



3. Expectativas no cumplidas con respecto a la familia y los amigos:

En algunas ocasiones los papás no están preparados para entender las reacciones de su familia, sobre su decisión de tener hijos mediante un proceso adoptivo, por lo que al enterarse que no cuentan con apoyo y/o

aceptación es esperado sentir tristeza, enojo y desilusión.

- 4. Expectativas no cumplidas con respecto a la sociedad:** El tener hijos mediante un proceso adoptivo sigue siendo un tabú en la sociedad, por lo que existen muchos mitos y prejuicios alrededor del tema, de tal manera que las frecuentes preguntas intrusivas, que no respetan la privacidad de la familia suelen ser experiencias poco gratas para padres e hijos.

Dra. Carla Quirós
Psicóloga

*Esta serie de artículos continuará con el tema de las estrategias para evitar o superar la depresión postadopción.