

Marco Chistolini,
Nicoletta Poli, Maura Zandonai

PERCHÈ SONO STATO ADOTTATO?

Il Lifebook, la fiaba e altri suggerimenti
per raccontare la storia adottiva



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Marco Chistolini,
Nicoletta Poli, Maura Zandonai

PERCHÈ SONO STATO ADOTTATO?

Il Lifebook, la fiaba e altri suggerimenti
per raccontare la storia adottiva

Le Comete FrancoAngeli



Gli autori e l'editore ringraziano Eleonora Tommasini per avere illustrato le fiabe presenti nel volume.

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Introduzione	pag.	7
1. Perché è importante per ogni bambino conoscere la propria storia	»	11
1. Perché è importante parlare sinceramente ai bambini	»	11
2. La conoscenza del passato come fattore protettivo nella crescita dei bambini adottati	»	19
3. Una chiave di lettura dell'abbandono	»	22
4. Il ruolo dei genitori adottivi	»	25
2. Strategie per affrontare il tema delle origini	»	31
1. Creare un clima di comunicazione aperta	»	31
2. Fare i conti col passato del proprio figlio e non avere paura della verità	»	34
2.1. Alcuni criteri	»	35
2.2. La verità sostanziale	»	41
2.3. Se le informazioni sono carenti o mancano	»	42
2.4. Altri suggerimenti	»	44
3. Entrare in sintonia con il linguaggio dei bambini	»	46
3.1. Comunicare attraverso il gioco	»	47
3.2. Comunicare attraverso le storie e le fiabe	»	48

3.3. Comunicare attraverso il disegno	pag.	48
4. Trovare le parole per dire “verità difficili”: alcune esemplificazioni	»	49
3. Strumenti per affrontare il tema delle origini	»	57
1. L’uso della fiaba	»	58
2. Una fiaba per raccontare la storia passata del figlio adottivo	»	61
2.1. Alcuni criteri per costruire la fiaba	»	62
 La storia di Cartik	»	66
 La storia di Emma	»	72
4. Il Lifebook	»	77
1. Cos’è il Lifebook?	»	78
2. I contenuti del Lifebook	»	80
3. I punti di forza	»	80
4. Le possibili resistenze dei genitori	»	82
5. Quando iniziare a costruire il Lifebook	»	84
6. Come costruire il Lifebook	»	85
6.1. Alcuni consigli pratici...	»	86
5. Un esempio concreto di Lifebook	»	89

Introduzione

*Non lasciare che il passato ti dica chi sei,
ma lascia che sia parte di chi diventerai.*

(tratto dal film “Il mio grosso grasso matrimonio greco”)

Questo libro si rivolge a tutti quei genitori adottivi che giorno dopo giorno accompagnano il percorso di crescita dei loro figli e a tutti quei figli adottivi che percepiscono il bisogno di “fare ordine e dare significato” alla loro storia, fatta di cambiamenti, di traghettements da contesti noti a contesti sconosciuti, di decisioni imprevedibili e inimmaginabili che loro non hanno scelto.

Si rivolge a tutti quegli operatori chiamati ad accompagnare le famiglie nella meravigliosa avventura della filiazione adottiva.

Il crescente interesse registrato in questi anni per la ricerca delle origini da parte dei ragazzi adottati e delle loro famiglie è il frutto di un cambiamento nella percezione sociale dell'adozione. Il vecchio modello adulto-centrico che faceva perno sul desiderio di filiazione dei genitori adottivi, ha fatto finalmente spazio a un modello di adozione che pone al centro il bisogno del bambino di trovare un contesto familiare accogliente e “fecondo” in cui crescere, nel quale poter sperimentare un senso di appartenenza e di continuità del sé.

Accogliere un bambino in adozione significa non solo essere capaci di identificarsi con lui, rappresentandosi i suoi vissuti e i suoi bisogni, ma anche confrontarsi con i suoi genitori biologici, con le motivazioni che li possono aver portati a “lasciar andare” quel figlio.

Il confronto con le origini è un processo che accompagna i figli adottivi lungo tutta la vita procedendo per le sue varie fasi, fatte di salite e di discese, verso la sua risoluzione.

L'esigenza di saperne di più circa le proprie radici è un bisogno psicologico universale: la questione delle origini si intreccia quindi inevitabilmente con quella dell'identità.

I ragazzi adottati per costruire la loro identità – tra nuove appartenenze e continuità dell'esperienza – devono essere aiutati a colmare le lacune e le incertezze insite nella loro storia adottiva, riuscendo a ricostruire il puzzle della loro vita. Essi portano con sé la loro originaria appartenenza non solo attraverso i tratti somatici, ma anche e soprattutto attraverso le rappresentazioni di sé strettamente associate all'abbandono.

Compito dei genitori adottivi diventa allora quello di accogliere tutte le parti del figlio, comprese quelle legate all'“essere stati abbandonati” e al loro significato, creando e mantenendo un dialogo familiare aperto, dove lo scambio delle informazioni e l'espressione delle emozioni relative all'adozione possa essere maneggiato e ri-maneggiato, allo scopo di favorire il processo di integrazione tra passato e presente.

L'esperienza professionale nell'aver accompagnato per molti anni i percorsi di molte famiglie ci ha mostrato come il “parlare di origini” smuova sentimenti contraddittori e dolorosi, tanto nel ragazzo quanto nella famiglia adottiva. Il costruire insieme una narrazione emotiva coerente e modulata in funzione della maturazione del figlio adottivo non è un percorso facile.

I genitori si pongono sempre svariate domande: cosa dire, cosa raccontare, come, quando?

Da questo loro bisogno e dalla convinzione che la narrazione rappresenti un importante fattore protettivo per un buon esito dei percorsi di crescita dei ragazzi adottati, nel 2016 è nata, all'interno dell'area adozioni del Comune di Trento, grazie all'impegno di Nicoletta Poli e Maura Zandonai, l'opera “La mia storia speciale. Come narrare la storia adottiva”, volta a offrire strumenti operativi in grado di aiutare i genitori adottivi nel loro delicato compito.

Grazie alla disponibilità del Comune di Trento, a cui va il nostro sentito ringraziamento per la sensibilità dimostrata, oggi ne riproponiamo una rivisitazione e un ampliamento con l'auspicio di poter contribuire a ricostruire il “filo rosso” delle storie di molti bambini resilienti.

Affidiamo questo nostro lavoro a tutti i genitori adottivi nella convinzione che il loro compito, seppur difficile, rappresenti anche un'occasione straordinaria: quella di poter accompagnare un bambino, aiutandolo a riconoscersi e affermarsi nella sua vita con e attraverso le risorse che ha dentro di sé.

Prendendo a prestito le parole di Vivian Lamarque (scrittrice e figlia adottiva) auguriamo loro di saper accompagnare il delicato percorso di significazione dei loro figli attraverso “sguardi che sanno vedere, orecchie che sanno ascoltare e braccia che sanno abbracciare”¹.

1. Lamarque V., “Le case delle storie”, in *Poesie di ghiaccio*, Einaudi, 2006.

Perché è importante per ogni bambino conoscere la propria storia

1. Perché è importante parlare sinceramente ai bambini

Generalmente gli adulti non parlano volentieri con i bambini di vicende dolorose. La spiegazione che viene solitamente data per motivare questo comportamento è quella di non volerli fare soffrire, di evitar loro inutili preoccupazioni. Oppure si sostiene che i bambini non capiscano e, quindi, sia inutile parlare di questioni difficili che non sarebbero in grado di comprendere. Accade così, spesso, che gli adulti preferiscano non parlare di argomenti “complessi” o preferiscano dire bugie nella convinzione, così facendo, di poter evitare al bambino un doloroso confronto con la realtà. Può capitare, per esempio, che qualcuno in famiglia abbia un problema di salute serio, che richiede ospedalizzazioni e/o cure importanti, e i genitori preferiscano dire che tutto va bene, che tutto si risolverà rapidamente. Oppure che il papà e la mamma abbiano difficoltà di relazione rilevanti, che in casa generano conflitti e tensioni, ma preferiscano non dire niente ai figli nella convinzione di proteggerli dalla sofferenza che proverebbero nel sapere che i loro genitori non vanno più d'accordo. C'è, alla base di questo atteggiamento, una sorta di “pen-

siero magico” degli adulti, come se non parlare di una certa realtà smettesse di farla esistere! È chiaro che per un bambino sapere che una persona cara ha una grave malattia provoca sofferenza, e lo stesso accadrebbe se sapesse che i genitori hanno problemi di coppia, ma omettere o mentire non rappresenta una buona soluzione, è uno di quei casi in cui è giusto dire che il rimedio è peggio del male!

C'è un'altra ragione che spinge gli adulti a non dire la verità ai bambini: la convinzione che i piccoli debbano essere protetti da realtà eccessivamente dolorose che li farebbero soffrire. Questa preoccupazione è molto radicata e porta anche molti professionisti a suggerire di non parlare con i bambini di eventi particolarmente dolorosi.

Un caso esemplificativo di questo atteggiamento, che ci è capitato di incontrare qualche tempo fa, riguarda Filippo, un bimbo di cinque anni la cui madre si è suicidata quando lui ne aveva uno. Ebbene, il padre di Filippo si è rivolto a una psicologa per chiedere se fosse opportuno dire al figlio la verità sulla morte della sua mamma, sentendosi dire dalla dottoressa, in tono un po' scandalizzato, che nel modo più assoluto non avrebbe dovuto parlare con il bambino del suicidio materno, inventando per ora una diversa spiegazione dell'accaduto e rimandando al futuro, quando il bambino sarebbe cresciuto, ma senza specificare a quale età, il racconto della verità.

Posizioni di questo tipo sono frequentemente riscontrabili nelle storie adottive. Abbiamo conosciuto tantissimi casi in cui i genitori, spesso su consiglio degli operatori, hanno scelto di non dare ai loro figli informazioni dolorose relative alla loro storia passata. Un ulteriore esempio di questo approccio è rappresentato dal caso di Alessia.

Alessia è una bambina nata in crisi da astinenza, figlia di genitori tossicodipendenti, che è stata adottata quando aveva meno di un anno. Ebbene, i genitori adottivi, sostenuti in questa scelta dalla psicologa che allora li seguiva, decisero di non dare alla figlia questa informazione sul suo passato.

Abbiamo già detto che l'intento che sta alla base di questo atteggiamento è quello di proteggere i piccoli da informazioni che potrebbero turbarli e farli soffrire, talvolta anche con il rischio di impattare negativamente sulla costruzione della loro identità. Si tratta di una preoccupazione fondata? Certamente sì! Non ci sono dubbi, infatti, che esporre un bambino a stimoli cruenti e/o dolorosi può avere delle conseguenze anche molto negative sul suo sviluppo psicofisico. Non a caso qualsiasi adulto responsabile evita di esporre un bambino, tanto più è piccolo, a discorsi, immagini, eventi, che siano inappropriati per la sua età. Ma la domanda che dobbiamo farci è: il modo migliore per proteggere un bambino è quello di omettere la verità e/o raccontare bugie? In altre parole, è preferibile che i genitori aiutino il bambino a conoscere e capire quanto sta succedendo o che lo "imbrogolino" raccontandogli delle bugie che non gli consentono di capire la realtà e, soprattutto, gli impediscono di poter trovare una corrispondenza coerente tra ciò che percepisce direttamente e quanto gli viene raccontato dagli adulti di riferimento? Un aspetto che viene spesso ignorato o comunque gravemente sottovalutato è relativo agli effetti negativi che le omissioni e le bugie comportano nel breve e, soprattutto, nel medio e lungo periodo. Si tratta di una questione fondamentale: avere una prospettiva di lungo termine nella quale si misurano le conseguenze delle proprie azioni valutandone non solo gli effetti immediati, ma anche quelli che si verificheranno nel tempo. Si faccia attenzione a questo aspetto perché è particolarmente importante, spesso nel prendere una decisione valutiamo benefici e controindicazioni che la stessa comporta concentrandoci sugli effetti immediati o, comunque, a breve termine. Mentre, soprattutto per le scelte che riguardano i bambini, è indispensabile essere capaci di guardare alle conseguenze nel lungo periodo. Ebbene, non parlare e/o dire bugie o mezze verità molto generiche ha sicuramente numerosi effetti negativi: nel breve e medio termine, quello di farlo sentire solo, privato della possibilità di sentirsi capito e di condividere con gli adulti i suoi sentimenti; nel lungo termine quello di minare la possibilità di imparare a sintonizzarsi con i

propri e altrui stati mentali e di incrinare la fiducia del bambino negli adulti.

Non si deve dimenticare, infatti, che le informazioni che recepiamo dall'ambiente e nell'interazione con gli altri sono solamente in parte derivanti dal canale verbale e la maggior parte di ciò che percepiamo è frutto di comunicazioni non verbali. Ciò significa che i bambini, che ancora più degli adulti sono attenti e sensibili a cogliere quel che accade intorno a loro, si rendono conto molto bene se in casa è successo qualcosa di particolare, se gli adulti sono tesi, nervosi, preoccupati. Se, su un determinato argomento, gli adulti non stanno dicendo la verità, hanno informazioni che non vogliono condividere, sono impacciati e reticenti. Per questo, nascondere la realtà equivale a lasciare il bambino solo con queste informazioni e con il compito di dare loro un senso, senza poter contare sull'aiuto dei genitori o di altre persone di riferimento. Tra l'altro, è facile comprendere che se delle informazioni non sono state comunicate è perché, evidentemente, erano oggettivamente difficili da raccontare. Oppure, suscitavano nel papà e/o nella mamma adottivi delle emozioni di imbarazzo o preoccupazione rilevanti anche se non razionalmente spiegabili, come spesso ci è capitato di vedere a proposito del nome di battesimo della madre biologica.

Inoltre, si devono considerare le conseguenze che avrebbe sulla relazione con il proprio figlio la scoperta che i suoi genitori, seppur a fin di bene, gli hanno mentito. È evidente che una simile constatazione avrebbe delle gravi ripercussioni sul sentimento di fiducia che il bambino/ragazzo proverebbe nei confronti dei suoi genitori adottivi. È probabile che farebbe molta fatica a fidarsi ancora di loro dopo essersi reso conto che gli hanno mentito. Non solo, una simile evenienza instillerebbe un dubbio angoscioso: quante altre informazioni i miei genitori hanno sulla mia storia che non mi hanno ancora comunicato e forse non mi diranno mai? Questo dubbio potrebbe essere estremamente logorante e influire molto negativamente sulla relazione genitori-figlio.

Vediamo un esempio relativo a una situazione seguita qualche tempo fa.

Isaias è un ragazzo di 16 anni adottato dal Kenya quando ne aveva 4. Portato in istituto all'età di due anni, la madre era andata a trovarlo per qualche mese per poi comunicare al personale della struttura di non potersene più occupare. Vani erano stati i tentativi delle autorità di individuare qualche altro familiare disponibile a farsi carico del minore. Dopo due anni di permanenza in istituto il bambino era stato adottato da una giovane coppia del nord Italia. Ebbene, nel corso degli anni Isaias, come non di rado fanno i bambini adottati, aveva dato vita a una sua soggettiva ricostruzione della sua storia personale, convincendosi che il suo abbandono fosse stato causato dalla morte della sua mamma naturale, che la stessa fosse stata molto giovane, sola, senza un marito accanto che potesse aiutarla, e lui l'unico figlio. I genitori, pensando che per lui fosse più rassicurante e consolatorio darsi questa spiegazione, non erano intervenuti a integrare questa ricostruzione con le informazioni in loro possesso, pur sapendo che in realtà la madre era sì effettivamente morta, a causa dell'AIDS, non era giovanissima ma, soprattutto, Isaias non era figlio unico, avendo diversi fratelli e sorelle più grandi rimasti a vivere con il padre e con una zia dello stesso. Giunto all'età di 16 anni Isaias aveva chiesto di vedere i documenti relativi al suo passato e i genitori adottivi, dopo vari tentativi di rinviare la questione e distoglierlo dal proposito, avevano acconsentito a farglieli leggere facendo venire a galla la verità sulla sua storia. La reazione del ragazzo fu molto forte e contrassegnata dalla rabbia e dalla delusione per essere stato ingannato dai suoi genitori. Ciò che lo aveva colpito non era tanto il sapere di avere dei fratelli e delle sorelle, fatto che lo aveva reso più contento che turbato, quanto che i suoi genitori non gli avessero detto la verità sul suo passato lasciandogli credere una cosa non vera per tutti quegli anni. Ci è voluto molto tempo e molto impegno per sanare questa ferita e ricostruire un rapporto accettabile tra il ragazzo e il papà e la mamma adottivi. Come Isaias ha detto più volte, nel corso degli incontri con lo psicologo, non riusciva a perdonare i suoi per avergli mentito pur comprendendo che lo avevano fatto per proteggerlo. Il loro atteggiamento lo faceva sentire non rispettato, tradito, percependo che ancora una volta gli adulti non avevano avuto considerazione per lui e per i suoi sentimenti. Come ebbe a dire nel corso di un colloquio: "i miei genitori mi hanno

lasciato solo con quella che io credevo fosse la mia storia e invece erano solo bugie. Non sono stati capaci di starmi vicino, in un certo senso è come se mi avessero abbandonato anche loro...”.

Questo caso illustra chiaramente come nascondere delle informazioni relative alla storia pregressa significhi mettere una pesante ipoteca sulla relazione con il figlio, una sorta di “bomba a orologeria” che, molto probabilmente, prima o poi esploderà con conseguenze molto negative.

Nella normativa italiana manca una generale affermazione del diritto dell’adottato a conoscere la propria storia. Tale lacuna è, a nostro avviso, molto grave. Vi è però una norma, nella legislazione italiana, che va in questa direzione. La legge 184/1983 sull’adozione, riformata dalla legge 149/2001, all’articolo 28 prescrive che: “Il minore adottato è informato di tale sua condizione e i genitori adottivi vi provvedono nei modi e termini che essi ritengono più opportuni”². Si tratta di una formulazione che possiamo definire “timida”, che lascia ai genitori un margine di decisionalità eccessivamente ampio sui tempi, sui modi e sui contenuti dell’informazione. È chiaro che non sarebbe stato possibile né utile normare nel dettaglio il comportamento che i genitori dovrebbero tenere in proposito, ma delle indicazioni più stringenti sui tempi (informare il prima possibile) e sui contenuti (dire la verità) sarebbero senz’altro state convenienti. Ciò nonostante pare evidente che, con tale formulazione, il legislatore abbia voluto sancire il diritto del minore adottato a conoscere la propria condizione, *ovvero una parte importante della sua storia personale*. Non pare azzardato sostenere che questo orientamento normativo sia basato sulla convinzione che conoscere i fatti importanti della propria storia, come quello di essere stato adottato, costituisca un requisito importante di salute psicologica e sia, conseguentemente, nell’interesse della persona.

2. Art. 28, comma 1, legge n. 184/1983, come modificato dall’art. 24 legge n. 149/2001.

Questo non significa che si debba parlare con un bambino di qualsiasi argomento senza alcun filtro. Ciò sarebbe sbagliato e nocivo. Condividiamo senz'altro l'esigenza di proteggere i bambini da informazioni che potrebbero turbarli e suscitare in loro sofferenza. Non possono esserci dubbi sul dovere degli adulti di preservarli da stimoli disturbanti e/o inappropriati alla loro età. Detto questo va ribadito che la soluzione più conveniente non è, non può essere, quella del silenzio o della bugia "a fin di bene". Deve essere chiaro che quando la realtà ci mette davanti a eventi dolorosi la strategia più utile e sana è quella di aiutare i bambini a conoscere e capire, assicurando loro vicinanza e sostegno, mentre non è utile cercare di nascondere quanto è accaduto.

Tutto questo è ancora più vero e pregnante quando parliamo del passato di un bambino adottato: in questo caso egli sa bene di essere stato abbandonato e, in parte o in toto, ha avuto diretta conoscenza delle esperienze sfavorevoli di cui è stato vittima! Ne consegue che non affrontare l'argomento non equivarrebbe a proteggerlo dal confronto con una realtà dolorosa, ma piuttosto consisterebbe nel non fornirgli gli strumenti per poterla gestire efficacemente.

Sappiamo, infatti, che tutti i bambini adottati hanno sperimentato la perdita nel legame con i loro genitori biologici e con altre figure della loro famiglia di origine. Questo fatto costituisce un'informazione con cui il bambino deve misurarsi e che gli pone una domanda di non facile soluzione: "Se i miei genitori biologici, le persone che avevano il diritto e il dovere di crescermi non hanno voluto occuparsi di me o lo hanno fatto in modo così inadeguato da obbligare le istituzioni ad allontanarmi da loro, quale può essere il mio valore?". Sappiamo che i bambini sono "autoreferenziali" nel senso che riconducono a se stessi la causa di quello che accade loro. Quindi, se il bambino viene amato e accudito correttamente ne trarrà l'informazione di essere un soggetto che ha valore, degno di essere amato. Viceversa, se vivrà condizioni sfavorevoli e pregiudizievoli sarà portato a sentire che sia sua la responsabilità di questa condizione, prova del suo scarso valore, con ripercussioni importanti sulla fiducia in se stesso e sulla sua autostima.

Molte persone adottate, inoltre, hanno subito esperienze sfavorevoli e traumatiche, quali: trascuratezza, maltrattamenti fisici e psicologici, abusi, violenza assistita. Sappiamo che queste esperienze influiscono in modo significativo sulla crescita del bambino, sulla sua identità, sulla sua capacità di gestire le emozioni e sul suo modo di percepire se stesso e gli altri. Gli eventi sfavorevoli e traumatici vanno a colpire lo sviluppo e il funzionamento del cervello, influenzando in particolare modo il sistema limbico, la parte deputata alle risposte emotive e alla loro regolazione, e i processi cognitivi, nella produzione dei pensieri e nel modo di dare senso al proprio e altrui agire. Per queste ragioni la mancanza di cure, di amore, di stabilità, di accoglienza sicura e incondizionata, soprattutto quando si è molto piccoli, pone il bambino in una condizione di sofferenza, di paura, di insicurezza. Lo fanno sentire senza importanza e senza significato agli occhi delle persone che rappresentano tutto il suo mondo, non meritevole di ricevere cure e amore. Vengono colpite l'immagine di sé, l'autostima, la fiducia verso gli altri, la sua capacità di reggere le frustrazioni, la sua sicurezza personale.

Facciamo un esempio per meglio chiarire questo aspetto.

Laura è una bambina adottata in Italia quando aveva 5 anni da Luigi e Caterina, una coppia di professionisti che l'avevano inizialmente accolta in affidamento a rischio giuridico. I suoi genitori adottivi sono stati informati del fatto che la loro bambina è purtroppo stata vittima di ripetuti abusi sessuali da parte del nonno materno e del convivente della madre. Spaventati di fronte alla prospettiva di affrontare un tema così difficile e doloroso, preoccupati di sbagliare e far del male alla loro figlia, confortati dal fatto che Laura, a eccezione dei mesi iniziali della loro convivenza, non ha più menzionato i drammatici abusi sperimentati, Luigi e Caterina non hanno più affrontato il tema in famiglia, che ha finito per essere sostanzialmente "rimosso". La bambina pareva star bene: affezionata ai suoi familiari, brava a scuola e socievole con i compagni, tanto da far pensare che avesse ormai superato le difficili drammatiche esperienze pre-adottive e convincendo ancor di più i genitori della inopportunità di parlarne ancora.

Solo molti anni dopo, in piena adolescenza, la questione è tornata a galla quando la figlia ha cominciato ad avere un serio disturbo dell'alimentazione. Nel corso della sua psicoterapia la ragazza ha riferito alla sua terapeuta che spesso negli anni le erano tornati in mente quei fatti, ma non ne aveva mai fatto parola con i suoi genitori perché, pur dicendosi certa del loro amore, sperava che loro si fossero dimenticati di quanto accadutole e temeva che, ricordandoglielo, avrebbero potuto cambiare opinione su di lei, considerandola una persona riprovevole e una figlia di cui vergognarsi. Aveva così trascorso molte notti insonni cercando di scacciare dalla mente quei fantasmi del passato e cercando di convincersi che quelle cose schifose le aveva soltanto sognate, mentre in lei cresceva il senso di disagio e disprezzo verso se stessa, senza poter avere qualcuno vicino che la capisse e la consolasse.

2. La conoscenza del passato come fattore protettivo nella crescita dei bambini adottati

È evidente, quindi, la necessità di lavorare sulla storia del figlio adottivo, cercando di contrastare gli effetti negativi che le esperienze pre-adoptive possono determinare. Metaforicamente possiamo considerare l'abbandono e le altre esperienze sfavorevoli come delle "ferite" che devono essere medicate e disinfettate affinché possano guarire; viceversa, se non adeguatamente curate, potrebbero facilmente fare "infezione". Contrariamente alla convinzione diffusa che non essere a conoscenza di eventi dolorosi e/o dimenticarli possa essere di aiuto a limitarne l'impatto negativo, oggi sappiamo che è invece importante che i bambini siano aiutati a conoscere e capire la loro storia personale. È noto, infatti, che avere una buona "competenza autobiografica" (Holmes, 2017) costituisce un fattore protettivo della salute psicologica di un individuo, soprattutto di fronte a eventi stressanti. Più in specifico è dimostrato che conoscere la propria storia, essere informati sugli eventi significativi che l'hanno caratterizzata, capirne le conseguenze, rappresenta un ingrediente assai importante per garantire un'adeguata cre-