

# Divórcio

## Implicações Psicológicas

Este Boletim pretende sensibilizar e provocar reflexão junto da comunidade educativa. A dimensão estatística do Divórcio transforma-o num problema da sociedade. O “*ser filho de pais divorciados*” tornou-se banal, mas as implicações que o desmembramento de uma família tem numa criança não são de desvalorizar. Assim, é nosso objectivo partilhar algumas reflexões como forma de prevenção das dificuldades psicológicas que advêm da separação parental.

### Neste Boletim:

- O Divórcio
- Juntos pelos Filhos
- Os Filhos - Implicações Psicológicas
- A Importância da Qualidade do Relacionamento Parental
- Dados estatísticos

O divórcio é considerado como uma das mais importantes crises da vida do adulto.

Geralmente ocorre um processo de luto devido à tristeza face à separação e à perda do casamento. As pessoas podem vivenciar sentimentos de depressão e angústia e alterações de humor (alegre, eufórico, triste ou irritado).



Apesar de um processo de separação poder ocorrer de forma rápida, vários estudos demonstram que a recuperação psicológica da crise leva cerca de dois anos para ter uma resolução satisfatória. É também após este período que se torna possível que o ex-cônjuge seja visto de modo neutro, sem raiva ou rancor e que cada um dos elementos do casal aceite a sua nova identidade ou estado civil.

Para além dos vários factores que podem conduzir ao divórcio (perda do amor, relacionamento extraconjugal, conflitos e discussões constantes, entre outros) também existem factores psicológicos que interferem na vida do casal, podendo levar à sua separação:

**Escolha do cônjuge** – Uma escolha insatisfatória do cônjuge pode ter repercussões após anos de casamento. O nascimento de filhos, o surgimento de rotinas, a estabilização da vida sexual, a maior independência dos filhos crescidos, entre outros aspectos comuns do casamento, que originam ansiedade, podem levar a uma reflexão sobre a escolha do cônjuge após anos de vida a dois.

**Amadurecimento do casal** – As mudanças naturais que ocorrem em cada pessoa ao longo da vida podem gerar no casal diferenças que se tornam difíceis de conciliar.

**Diminuição dos aspectos saudáveis do casamento** – A diminuição do efeito saudável, ou terapêutico, do casamento é algo que muitas vezes determina o seu fim. Muitas vezes a pessoa encontra no seu parceiro alguém que vai poder aliviar a sua ansiedade ou angústia diante de alguns dos seus problemas pessoais. Mas quando este lado de alívio da ansiedade dentro do casamento é rompido, a união pode acabar.

**Surgimento de perturbação psicológica num dos cônjuges** – Quando um dos cônjuges apresenta perturbações psicológicas, como por exemplo: depressão, sintomas de ansiedade, esquizofrenia, entre outras.

**“Os pais não se  
divorciam dos  
filhos”**

Com o progresso e a satisfação das necessidades materiais, a família é hoje encarada mais como uma **unidade emocional/afectiva** com base no amor do que uma entidade económica e de sobrevivência, mudando progressivamente de sentido. Esta mudança tornou o casamento mais vulnerável à dissolução. Os adultos começaram a incumbir aos filhos uma carga magnífica e demasiado pesada: serem felizes para que os pais se sintam realizados. Foi o princípio de uma família consumidora não só de bens materiais como de afectos. Contudo, a dificuldade em definir «satisfação conjugal» tem gerado frustração e insatisfação.

Depois da separação começa a luta pela posse do filho a todo o custo. Normalmente, esta «luta» passa por tentar que o filho fique, incondicionalmente, do seu lado, sem ter em conta as verdadeiras necessidades da criança. Acabam por, aparentemente, dar mais atenção e dispensar mais tempo aos filhos após a separação, até mesmo numa lógica do «eu é que gosto de ti, não é o outro». Antecipar o desejo é matá-lo e os pais não dão tempo aos filhos para desejar, «dão tudo».



São experimentados, pelas crianças filhas do divórcio, sentimentos de abandono, culpabilidade e de manipulação por estes dois adultos que, pelo desespero vivido, ficam cegos e surdos à dor dos filhos. As situações mais graves ocorrem durante os dois anos seguintes à separação por se tratar de uma fase de adaptação de todos às novas regras, fronteiras e famílias.



*Se a criança for usada como aliada ou alvo de disputa, o seu desenvolvimento psicológico pode ser afectado*

## Juntos pelos filhos

Devido à dificuldade em aceitar o inevitável, os pais acomodam-se ao que dificilmente suportam, permanecendo juntos, justificando que o fazem pelos filhos.

Os filhos sentem o ambiente instável e amedrontam-se com as discussões e conflitos.

A separação dos pais afecta a criança em qualquer idade. A criança tende a ficar do lado de quem sente como sendo mais frágil, quase sempre a mãe, reagindo por lealdade.



*“Não  
existem bons  
divórcios  
para os  
filhos”*

Avery Corman

A maior parte dos filhos sonha e imagina que os pais voltarão a reunir-se, podendo ficar muito traumatizados quando essa idealização é brutalmente contrariada quando um dos pais (ou ambos) voltam a casar ou a juntar-se com alguém.

Independentemente dos erros dos pais, estes terão sempre um lugar especial na mente dos filhos, pois são fundamentais para a sua construção enquanto indivíduos.

As crianças podem vivenciar o divórcio como um sentimento de abandono que pode ser intensificado quando se culpabilizam de serem eles a causa da separação dos pais.

Segundo alguns estudos, existe mais violência no núcleo familiar do que em qualquer outro grupo social. No mundo ocidental, o número de divórcios tem vindo a aumentar de forma progressiva, a partir dos anos 90.

Quando as crianças perdem os seus referenciais por excelência, os pais, podem surgir depressões de grande gravidade e com consequências futuras. Como tal, é importante para a criança e adolescente sentir-se seguro no que diz respeito ao seu espaço, aos seus pontos de referência, ao “seu quarto”, à “sua casa” e ao “seu lar”.

Quando as crianças ficam divididas entre duas casas, com formas de estar e regras diferentes, esta situação pode dar origem à presença de uma constante instabilidade e ao estabelecimento de laços afectivos superficiais que ameaçam e dificultam a construção de uma identidade coesa.

Assim, alguns estudos consideram que, **apesar de todos os inconvenientes da separação, uma família constituída só pelo pai ou pela mãe proporciona um ambiente mais saudável para a formação das crianças, do que uma família em permanente conflito e atormentada pelas desavenças do casal.**



## Os Filhos - Implicações Psicológicas do Divórcio

**A criança poderá manifestar diversos sintomas face à separação parental, consoante a sua idade e fase de desenvolvimento.**

**O Lactente** descobre o que o rodeia a partir das sensações físicas e emocionais que vai tendo desde que nasce. Enquanto recém-nascido, a mãe representa todo o seu universo, e não se distingue dela. Ao estar atenta e ao aperceber-se dos sentimentos que a invadem, a mãe pode melhorar a qualidade de relação com o seu filho, ajudando-o desta forma a suportar melhor a separação.

**Entre os 6-9 meses** o bebé descobre a ausência, mas não sabe ainda geri-la. É através da ausência do progenitor que já não vive com o bebé que este descobre a separação parental. O bebé não consegue imaginar a vida do pai ausente, consegue compreender e memorizar elementos práticos como os brinquedos ou os objectos de alimentação, o quarto, os dias da semana em que o pai o vem buscar, a pessoa que o alimenta. A regularidade da organização da vida da criança são essenciais para a ajudar a adaptar-se às mudanças que a separação parental acarreta. Permitem-lhe antecipar e controlar os acontecimentos concretos que ritmam o seu dia-a-dia. O bebé pode manifestar um comportamento agitado, pois exprime através do corpo o que não consegue verbalizar. Face ao estado psíquico alterado dos pais o bebé pode começar a chorar de noite, pois não se sente suficientemente seguro nas relações com estes.



**As crianças em idade pré-escolar, dos 3-6 anos,** podem apresentar uma regressão do seu desenvolvimento a nível do controlo dos esfíncteres, alterações do sono, e (re)aparecimento de vários medos. Estes sintomas poderão agravar-se se nada lhe for explicado em relação à saída de casa de um dos pais. É importante que possa continuar a estar com cada um dos pais, mesmo quando apresenta dificuldade em separar-se quando tem que regressar à sua casa. Os pais terão o papel de compreender as emoções do seu filho e proporcionar a resposta adequada.

**A separação parental que ocorra nesta fase pode acarretar alterações comportamentais, com repercussões no universo da escola.** A vida social da criança altera-se, a linguagem, a competência psicomotora e a entrada na escola, são acompanhadas de uma mudança profunda nas relações com cada um dos pais, a que os psicanalistas designam por "Complexo de Édipo". A intensidade das manifestações apresentadas pela criança e tudo o que significam – descoberta de uma identidade própria, ambivalência dos sentimentos, afirmação de si própria – leva a que se compare este período com o da adolescência. É essencial explicar à criança o que vai acontecer, para que ela compreenda, incorpore e antecipe os acontecimentos da sua vida ; mas cada elemento deve ser apresentado de uma forma concreta e relacionado com a criança, porque o funcionamento é totalmente "egocêntrico".

Quando os pais se separam a criança pequena pensa em si própria e nas mudanças que daí possam advir no seu dia-a-dia. Apercebe-se do sofrimento dos pais, mas é-lhe difícil por vezes compreender os motivos. A criança sente-se responsável, culpada de uma situação que não entende. Este profundo sentimento de culpa raramente se traduz por palavras, pode ser expresso num comportamento agressivo ou pelo retraimento.

É fundamental explicar e tranquilizar a criança mas ela não tem maturidade afectiva para integrar a realidade. Intelectualmente ela percebe que os pais já não gostam um do outro mas no plano afectivo deseja viver com o pai e com a mãe.

É importante que a criança não seja utilizada como “bode expiatório” e que a figura parental que sai de casa continue a comprometer-se no seu papel, apoiando e participando nas suas actividades. A criança mais madura poderá ser capaz de se distanciar, centrando-se na escola e obter vantagens materiais da situação.

A criança mais vulnerável poderá sentir-se culpada pela situação, vivenciando sentimentos de abandono e tendendo a isolar-se.

Nesta fase de desenvolvimento, a inteligência torna-se “operatória”. A criança adquire um modo de reflexão mais simbólico o que lhe permite um senso moral que vai condicionar as suas regras de vida e juízos de valor quanto ao comportamento dos pais, separados ou não.

A criança compreende melhor intelectualmente a separação parental, no entanto só consegue apreender o que já tenha experimentado. Assim, há que adaptar as explicações ao seu nível de compreensão. O despontar das relações de amizade determina uma viragem na sua vida afectiva. Envolve-se mais com os pares e também aqui podem ocorrer manifestações.

Os resultados escolares são um importante indicador. Quando a separação parental se dá nesta fase, o sucesso escolar é interpretado como um sinal de boa adaptação à nova situação familiar. O insucesso escolar e as alterações comportamentais que perturbem, a inserção no meio escolar são os principais motivos que conduzem à consulta especializada.

Quando a separação ocorre **entre os 6 e 8 anos**, é maior a saudade do progenitor ausente. A criança tem mais dificuldade em desligar-se da mãe. Podem surgir conflitos de lealdade. A criança não se sente no direito de amar nem o pai nem a mãe. Tem necessidade de encontrar um culpado que não ela própria – e de o castigar, recusando-se a manifestar-lhe o seu afecto, embora continue a gostar dele no seu íntimo. Torna-se difícil suportar dois sentimentos opostos: gostar de duas pessoas que se detestam, sentir amor e ódio pela mesma pessoa, gostar do pai e ter afecto pelo novo cônjuge da mãe.

A criança **dos 9 aos 12 anos** compreende melhor a realidade. Investe mais facilmente nas actividades escolares e extra-escolares. A adesão a um dos pais é mais frequente, podendo essa atitude conduzir à total rejeição do progenitor que considera “culpado”. Nesta idade exprime o desejo de conhecer “a” verdade. Esta necessidade de uma verdade única traduz o desejo de ter uma só referência a partir da qual possa julgar o comportamento dos pais.



A forma como a ruptura do casal é justificada e comentada no dia-a-dia constitui uma referência para a criança. A palavra do adulto ajuda-a a dar ou não sentido a uma situação que põe em causa a sua concepção. Se a criança se sentir responsável multiplicará as asneiras que mereçam castigo para "expiar" o que julga ser a sua culpa. Para uma criança desta idade é difícil conceber que se possa simultaneamente gostar dela e escolher viver com outra pessoa, ou dar-lhe tantos presentes como ao filho da nova companheira.

**O adolescente** é capaz de analisar uma situação do ponto de vista de outra pessoa. É capaz de distanciar-se do discurso do adulto. Descobre a multiplicidade de opiniões, as suas contradições e é capaz de optar por umas ou por outras. O adolescente não tem dificuldade em entender os factos, quando a separação ocorre neste período. No entanto, o adolescente vivencia o divórcio dos pais com depressão, raiva intensa ou com comportamentos rebeldes e desorganizados. A separação parental para o adolescente parece um contra-senso. É o adolescente que tende a sair de casa e não os pais. É grande a dificuldade em aceitar a nova vida sexual dos pais, pois sente-se numa situação de rivalidade com eles e estes exibem-na de uma forma que ele acha provocante. Uma estrutura familiar fragilizada, uma disponibilidade insuficiente e referenciais pouco consistentes são factores de risco que podem incitar o adolescente a partir em busca de segurança afectiva no seio de grupos de jovens marginalizados. A sua necessidade de pertencer a um grupo é tanto maior quanto recuse identificar-se com a família. De um modo geral, a separação parental com as perturbações psíquicas dos pais que acarreta, não é propícia à escuta e estabilidade necessárias a uma ancoragem afectiva sólida. Em outros casos, pelo contrário, o adolescente assume e entra mais depressa na vida adulta. Quando a mãe assume sozinha a educação do adolescente, este tem noção do que isso representa. Se tiver interiorizado uma imagem masculina suficientemente estruturada durante a infância, poderá inserir-se socialmente de uma forma satisfatória.

Na adolescência o divórcio encerra a idealização dos pais enquanto figuras de referência. Muitas vezes o adolescente é colocado perante a escolha angustiante de um dos pais.

Os pais, apesar dos conflitos que os opõem, devem ser capazes de se distanciar o suficiente de si para poderem manter a disponibilidade afectiva para com os filhos.

É importante transmitir ao jovem sentimentos de segurança que respeitem o seu desenvolvimento psico-afectivo e a vivência da relação com cada um dos pais (isoladamente ou numa família reconstruída) e manter o sentimento de pertença como outrora ocupava na sua família biológica.



**Sem se deixarem enganar, e ao amadurecer, os filhos vão confiando mais no adulto que não lhes peça para tomar partido**



## A importância da Qualidade do Relacionamento Parental

**As crianças têm a sua saúde mental associada ao bem estar dos pais e à qualidade do relacionamento entre ambos** (Souza, 2000). Assim, poderão estar em risco de crescerem numa família onde o casal esteja em permanente conflito quer vivam juntos ou não.

Os filhos de pais divorciados poderão vivenciar a situação de forma ajustada, se houver uma contenção dos conflitos entre o casal e se o progenitor que fica com a criança for capaz de proporcionar um ambiente positivo apesar do stress causado pelo seu papel singular mais sobrecarregado.

O divórcio é um longo processo que envolve múltiplas mudanças. Segundo vários autores, as adaptações infantis a este novo processo dependem: (1) da quantidade e qualidade do contacto com a figura parental não detentora da guarda da criança; (2) do ajustamento psicológico e da capacidade de prestação de cuidados da figura parental que vive com a criança; (3) do nível de conflito entre os pais após o divórcio ou separação; (4) do nível de dificuldades económicas; (5) e do número de acontecimentos stressantes adicionais que surgiram na vida familiar.

Judith Wallerstein defende que, quando os pais decidem separar-se, após considerarem todas as alternativas, prevenir as consequências psicológicas, sociais e económicas para todos os envolvidos e aceitem manter um bom relacionamento entre pais e filhos, **então é provável que as crianças não venham a sofrer interferências no seu desenvolvimento.**

Por outro lado, se o divórcio for realizado de forma a humilhar ou enraivecer um dos parceiros, se o ressentimento e a infelicidade dominarem o relacionamento pós-divórcio, se as crianças forem mal informadas, usadas como aliadas ou alvo de disputa, se o relacionamento com um ou ambos os pais for perturbado e se a criança se sentir rejeitada, esta situação irá afectar a criança e o seu desenvolvimento psico-social.



**No novo equilíbrio familiar,  
os filhos deverão sentir em  
cada momento o amor  
incondicional dos pais, para  
além de tudo o que ficou  
para trás.**

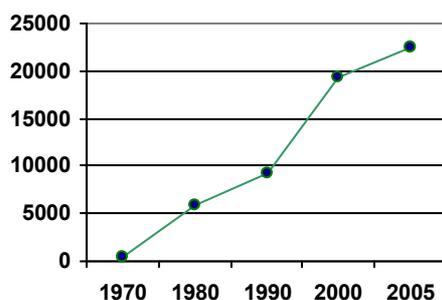
## Dados estatísticos

Segundo um estudo do Instituto Nacional de Estudos Demográficos Francês coordenado por Paul Archambault, o insucesso escolar é mais visível nas crianças cujos pais estão separados.

O autor salienta o facto da situação de filhos de pais separados ser mais bem aceite em termos sociais nos dias de hoje, pode levar a pensar que os efeitos do divórcio estão agora mais atenuados e que não afectam o rendimento escolar, o que na realidade não é o que acontece.

De acordo com este estudo, a separação dos pais antes da maioridade reduz, em média, a duração dos estudos dos filhos entre seis meses a mais de um ano. Nas classes mais desfavorecidas socialmente o divórcio ou a separação dos pais reduz a hipótese de as crianças obterem o ensino secundário enquanto que nos meios mais favorecidos são os estudos superiores os mais afectados.

Em **Portugal**: Nº de Casamentos dissolvidos por divórcio  
(fonte: INE)



Ano	1970	1980	1990	2000	2005
Nº divórcios	509	5843	9216	19302	22576

## Bibliografia:

Poussin, G. e Martin-Lebrun, E. (1999), *Os Filhos do Divórcio*, Paris, Terramar.

<http://www.abcdasaude.com>

<http://www.medicosdeportugal.iol.pt>

<http://www.apfn.com.pt>

SOUZA, Rosane Mantilla de. After daddy and mom divorced: a children's report. *Psic.: Teor. e Pesq.*

Instituto Nacional de Estatística



Ana Pina  
Carla Duarte  
Sandra Mendes

Gabinete de Psicologia  
Externato de Penafirme

***Faça-nos chegar a sua opinião ou sugestão de temas a abordar em próximos Boletins através do site do Externato ou directamente no Gabinete de Psicologia***