



## O DIVÓRCIO E AS CRIANÇAS

Algumas informações para os pais



Rua de Aveiro, 198 - 3º Ed. Palácio, salas 307 - 311 4900 - 495 Viana do Castelo  
Telef: 258 809 640 Telem: 964245099 Fax: 258 809 649  
www.psicoviana.com E-mail: info@psicoviana.com



*Realizado por: Dra. Alexandra Cardoso*

## O CASAMENTO E O DIVÓRCIO

A separação de um casal é sempre um processo difícil, que acarreta alterações no quotidiano para toda a família. Tanto mais quando existem filhos no meio, perdidos entre inseguranças, receios e falsas culpas.

Numa situação de divórcio, não só os pais são assaltados por sentimentos avassaladores, também as crianças sentem raiva, tristeza, fracasso ou dor. Será bom não esquecer este facto e criar condições para que uma expressão emocional adequada possa acontecer.



***“No divórcio, o conflito é conjugal e não parental.”***

## ***É importante lembrar sempre que...***

*... o divórcio não é culpa das crianças.*

*... aquilo que o seu filho pensa e sente tem importância.*

*... há coisas que as crianças, e também os pais, podem fazer para se sentirem melhor.*

*... para que haja um sentido de continuidade as duas casas devem manter regras e rotinas semelhantes.*

*... as crianças continuam a ser amadas depois do divórcio dos pais.*

*... os pais devem continuar a comunicar entre eles os assuntos que dizem respeito aos filhos.*

*... a postura dos pais influencia a vivência pós divórcio dos filhos.*

### A VIDA PÓS DIVÓRCIO

Depois de tomada a decisão, a vida pós divórcio pode seguir diferentes rumos que dependem das posturas assumidas pelos pais.

Considera-se uma **postura construtiva** quando os ex-cônjuges colocam a preservação do bem-estar dos filhos acima de qualquer outra coisa. A aceitação da perda permite-lhes maior flexibilidade e capacidade de negociação a dois (sem envolver outras pessoas). Ou seja, estes pais conseguem diferenciar o papel conjugal do papel parental, o que implica que jamais se ofendam mutuamente ou procurem manipular as suas crianças.

Por outro lado, quando são adoptadas **posturas destrutivas** os filhos são usados como joguetes. As emoções das crianças são (ainda que inconscientemente) manipuladas com o objectivo de atingir o ex-cônjuge. A dificuldade em lidar com a perda conduz a uma guerra financeira interminável e a jogos de poder em que os filhos são as principais vítimas. Estas pessoas dificilmente conseguem negociar civilizadamente, pelo que recorrem a alianças mais ou menos perversas com amigos e familiares, no sentido de angariar aliados.

***As crianças podem aproveitar o mau relacionamento dos pais  
para os manipularem a seu favor...***

O sofrimento dos filhos com o divórcio dos pais é uma realidade da qual não há como escapar. Porém, o modo como as crianças reagem depende, em grande escala, da maneira como seus pais se comportam, encaram esta mudança e agem um com o outro.

O que desestabiliza emocionalmente os filhos, por ocasião de um divórcio dos pais, não é só a separação em si, mas também os conflitos prévios e o modo como a separação é transmitida e vivenciada daí em diante por ambos os progenitores.



### ABERTURA AO DIÁLOGO

Para minimizar o sofrimento dos filhos, os pais devem antes de mais promover uma postura da verdade. Depois de tomada a decisão da separação, não vale a pena deixar arrastar a conversa obrigatória com os filhos. O pior é deixá-los perceber que algo se passa sem se prontificarem desde logo para falar, esclarecer e dissipar dúvidas. A dúvida só potencia sentimentos de insegurança e medo aos filhos, que não compreendem exactamente o que está a acontecer.



A criança deve ficar a par da nova situação, o mais cedo possível e sempre em conversa, conjunta, com o pai e a mãe, juntos, e nunca por intermédio de terceiros. Mesmo com crianças mais pequenas, é importante verbalizar a situação, nem que seja através de uma história que ilustre de forma, o mais realista possível o que se vai passar.

rejeitante, o que pôs fim ao casamento. O respeito entre os ex-cônjuges é essencial para a manutenção do bem-estar dos filhos.

As crianças devem também ser esclarecidas acerca do facto do processo de divórcio ser permanente, de forma a não alimentarem a fantasia de uma reconciliação. Logo, o casal só deve ter esta conversa com as crianças quando o divórcio é, para eles próprios, uma situação irreversível, quando a decisão está definitivamente tomada. Os pais devem igualmente, deixar claro que ser filho de pais separados não é motivo de vergonha ou embaraço e que estão sempre disponíveis para apoiar os filhos no sentido de superarem as dificuldades inerentes à sua adaptação a uma nova situação familiar.



## FUGIR AOS CONFLITOS

Mesmo nos casos de divórcios litigiosos ou conflituosos, os pais devem fazer um esforço para que esta hostilidade não tenha os filhos por espectadores. Decidir a nova situação familiar - custódia, visitas, apoio financeiro, etc. - não pode ser pretexto para mais discussões. Pelo contrário, a nova rotina familiar deve ser apresentada à criança serenamente para que esta sinta alguma segurança e confiança na sua nova vida.

São, ainda, de evitar comportamentos que envolvam os filhos no processo de divórcio, como ter discussões à frente deles ou usá-los como “arma” nas zangas.



Para marcar bem a distinção entre o que se passa na vida de casal e o que acontece entre pais e filhos, não se pode criticar a outra figura parental em frente à criança, utilizá-la como tema de discussão entre pai e mãe ou recorrer a comparações do género "a mãe gosta mais de ti do que o pai porque ele é que se foi embora". Afirmações deste género, vão futuramente levar a criança a não querer estar com o progenitor que é visto por ele como o

Há que ter sempre em atenção a capacidade de compreensão da criança, adaptando aquilo que se vai dizer à sua idade, e não esquecer que esta deve ser poupada a pormenores detalhados da separação que só contribuem para aumentar sentimentos negativos.

***A honestidade e serenidade devem estar presentes no discurso.***

Mesmo quando a relação do casal já comporta alguma agressividade, expressa em momentos de discussões abertas, a conversa com a criança deve ser calma e serena.

Explicado o porquê, os pais, por muito que lhes custe ver os filhos sofrer, devem abrir um espaço para que as crianças manifestem os seus sentimentos. É importante deixá-las chorar ou mesmo expressar de forma livre todas as emoções negativas e dúvidas que geralmente marcam a reacção ao divórcio: raiva, insegurança, dor. É essencial estarem atentos aos sinais posteriores, verbais e não verbais, que a criança venha a transmitir.

Estas emoções podem traduzir-se em reacções muito diferentes:

- ☹ Há crianças que se portam excepcionalmente bem, assumindo que parte da culpa da separação dos pais se deve ao seu comportamento passado;
- ☹ Outras manifestam a sua tristeza através de “dores de barriga”, birras inesperadas ou rejeição à escola;
- ☹ Algumas crianças tentam “proteger” o progenitor que é visto como mais fraco – o que chora mais, o que foi traído, ou o que se mostra mais abatido com a separação, e consequentemente, podem manifestar recusa ao outro progenitor;
- ☹ Também há crianças que fogem do assunto como quem foge do “monstro papão”.

Durante a conversa os pais devem sublinhar às crianças que elas

**NÃO TÊM CULPA NENHUMA** do que está a acontecer.

### “NÃO EXISTE DIVÓRCIO DOS FILHOS”

Garantir às crianças que os dois progenitores vão continuar a acompanhá-las é um pilar fundamental. Mais do que nunca é importante assegurar-lhes que ambos vão marcar presença nas suas rotinas e nas diferentes actividades que compõem as suas vidas: escola, actividades de tempos livres, idas ao médico, mas também as refeições, a hora do deitar e o tempo em frente à televisão.

O facto de os pais já não conseguirem viver juntos não deve implicar que os filhos percam o contacto regular com qualquer um deles, já que isso prejudicaria o seu desenvolvimento.

O pai e a mãe fazem parte do património da criança. Quando um dos progenitores dificulta ou impede o contacto com o outro está seriamente a prejudicar a criança e o seu bem-estar futuro. Do mesmo modo a criança tem direito à sua família alargada (avós, tios, primos) maternos e paternos, pelo que tudo deve ser feito para que estes laços não se percam com a mudança.

