

O DIVÓRCIO E AS CRIANÇAS

Algumas informações para os pais



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...

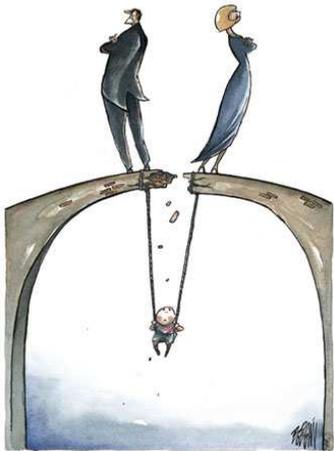
O sofrimento dos filhos com o divórcio dos pais é uma realidade da qual não há como escapar. Porém, o modo como as crianças reagem depende, em grande escala, da maneira como seus pais se comportam, encaram esta mudança e agem um com o outro.

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 conseqüentemente, 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.

