

Separação & divórcio

Todas as separações representam um processo de luto, de readaptação às circunstâncias do novo modelo familiar. Neste processo as crianças mais novas são as mais vulneráveis.

Por Ana Oliveira, Mestre em Psicoterapia e Psicologia Clínica



Possíveis reações normativas ao processo de separação ou divórcio

Crianças (2-6anos)

Nesta fase são comuns os comportamentos regressivos, como episódios de enurese, chuchar no dedo, imaturidade, querer dormir com os pais, medos, ansiedade, entre outros. Também surgem com maior frequência as birras, as chamadas de atenção constantes e a ansiedade de separação (em casa e na escola). Por vezes a criança pode oscilar entre a agressividade e/ou a indiferença para com as pessoas significativas, procurando também o afeto incondicional, que poderá ser expresso em abraços, beijos, promessas de bom comportamento, entre outros.

São comuns:

- As alterações no padrão do sono;
- As alterações no padrão de refeições (alimentação);
- As queixas somáticas (dores de cabeça, dores de estômago, entre outros);
- A recusa a ir para casa de um dos progenitores;
- A apatia, o isolamento e o mutismo seletivo (geralmente para com pessoas que acaba de conhecer);
- As dificuldades no relacionamento com os colegas (em particular nas brincadeiras).

Existem muitas variáveis capazes de influenciar a forma como cada criança expressa o seu desconforto com a separação dos pais. Alguns pais acreditam que a separação poderá ser a solução porque o ambiente em casa não é o melhor, outros referem que os seus filhos aparentam ficar afetados pela ideia da separação e recusam falar do assunto. A realidade é que existirão sempre consequências positivas e negativas, tanto no presente como no futuro.

Importa compreender e identificar as possíveis reações da criança, consoante a sua idade e fase de desenvolvimento no momento da separação dos pais. A gravidade, frequência, atitude e comportamento das crianças ou jovens poderá variar de acordo com fatores de personalidade, familiares, do meio envolvente, entre outros.

É possível propor algumas diretrizes gerais que se aplicam a todas as famílias, no entanto, todos os processos de separação obedecem a diferentes realidades de cada parceiro e dos seu(s) filho(s). Cada caso exige a aplicação de algumas estratégias com base em todas as variáveis familiares. Em muitos casos, deverá procurar a ajuda de um psicólogo que poderá auxiliar na mediação este processo.

Como enfrentar o problema?

Todas as separações representam um processo de luto, de readaptação às circunstâncias do novo modelo familiar. Neste processo as crianças mais novas são as mais vulneráveis. A falta de ferramentas para a compreensão do que se passa à sua volta, em muitos casos, as constantes batalhas jurídicas e as várias mudanças de endereço, acabam por se configurar como condições

ideais para o desenvolvimento de sintomatologia de sofrimento psicológico, prejudicando a segurança emocional da criança. É essencial que, apesar de quaisquer diferenças que possam ter como adultos, os pais ofereçam à criança um quadro único, ou seja, uma só perspetiva da sua educação e também uma mensagem clara de que a criança continua a ser o mais importante para eles. Apesar de não viverem juntos, os pais devem manter-se unidos nas necessidades e projetos dos seus filhos.

Sete diretrizes básicas que deve considerar:

1 É essencial que os pais tomem consciência de possíveis dificuldades, quer em termos pessoais (personalidade, modos de enfrentamento...) quer em termos práticos (legalidades, tribunais, monetários...). Ou seja, independentemente de conhecer as suas diferenças pessoais, deve ser capaz de chegar a um acordo sobre um projeto educacional comum que englobe as expectativas dos progenitores e as da criança. É deveras importante que as crianças recebam a cumplicidade e compromisso incondicional por parte dos pais, muito embora estes não habitem o mesmo espaço.

2 Por muito complexa que seja a separação, os pais não deverão em momento algum manipular a criança contra o outro progenitor (fazer comentários depreciativos, culpar ou provocar incertezas), isto porque a criança deverá ter a oportunidade de respeitar o pai e a mãe de igual modo sem ser obrigada a vivenciar a ansiedade e as frustrações de uma relação parental que não terminou tão bem como o esperado.

Crianças (7-10 anos)

Nesta fase as crianças já possuem um leque mais abrangente de recursos verbais que os auxiliam na expressão e exteriorização dos seus sentimentos. Poderão continuar a apresentar alguns dos sintomas descritos anteriormente em maior ou menor grau, no entanto, surgem agora novas respostas que poderão depender da relação da criança com os pais.

Fique atento a...

- Manipulação do comportamento, provocando desta forma uma assimetria emocional (a criança toma preferência por um dos progenitores, repudiando o outro), note-se que esta reação é muitas vezes valorizada e mantida pelos próprios pais;
- Sentimentos de culpa, comportamentos de risco, alterações na autoestima, diminuição das relações sociais com os pares, fraca tolerância à frustração e agressividade;
- Aumento da agitação motora, psicológica e impulsividade;
- Oscilações no desempenho escolar, dificuldades de aprendizagem e recusa à escola.

3 Deverá evitar qualquer tipo de discussão ou enfrentamento perante a criança, no sentido de não criar mais angústia ou até sentimentos de culpa referentes à separação. No entanto, desde o momento inicial da separação é necessário falar com o seu filho (adaptando o seu discurso à idade da criança) enfatizando aquilo que une os pais do que aquilo que os divide (utilize a honestidade e não fantasie as situações). Evidenciando também que independentemente do futuro, os dois continuam a ser seus pais e portanto comportar-se-ão de acordo com essa função. Muito importante é evitar o excesso de detalhes acerca da separação em si, visto que essa informação irá provocar sentimentos negativos na criança que por sua vez também poderá não conseguir decodificar alguns desses detalhes. Certifique-se de que o seu filho não alimenta qualquer sentimento de culpa em relação à separação.

4 Não cometa o erro de transformar o seu filho em mensageiro ou espião do outro progenitor. Mantenha uma comunicação saudável com a outra figura parental, especialmente quando o assunto for a criança.

5 Lembre-se de que a separação dos pais, provoca nas crianças, especialmente nos mais pequenos (antes dos 6 anos) uma perda forte, abalando todo o sistema segurança construído até então, pelo que é normal que esta possa projetar esse sentimento no mundo exterior. Convém então fortalecer a vinculação afetiva, poderá fazê-lo por

exemplo, mantendo espaços comuns nos momentos de transição de uma casa para outra, ou até promovendo atividades em comum com os dois progenitores. Os pais mantêm assim momentos privilegiados para observar e discutir o crescimento do seu filho, oferecendo-lhe um reforço do sentimento de pertença e segurança.

6 Outra questão que poderá surgir prende-se com os novos relacionamentos dos pais. O que poderá também incluir novos laços afetivos com outras crianças. Aqui apresenta-se como essencial que, em primeiro lugar, mantenha o delineamento e os princípios educativos que havia definido antes com o outro progenitor; e em segundo lugar, não poderá descuidar que não deve impor novas pessoas na vida do seu filho, poderá sim, dedicar alguns recursos (tempo, paciência e compreensão) à criança com a finalidade de favorecer o estabelecimento desses vínculos.

7 Lembre-se que uma separação pode correr bem do ponto de vista emocional para a criança, não obstante continua a ser uma perda como outras na sua vida, e como tal exige a passagem por diferentes fases que devem ser vivenciadas (não podemos ignorá-las ou desejar que não sucedam) mas que os pais têm como obrigação fomentar mecanismos de enfrentamento. Também a duração deste processo de perda por parte da criança ou jovem é bastante variável, portanto mantenha a perseverança!

Adolescentes

A adolescência é por excelência uma fase complexa do desenvolvimento, assim, com a separação ou o divórcio, os jovens poderão amplificar os problemas extremando-os. Esta aparente catastrofização e dificuldade em obter respostas pode levá-los a aumentar ou acelerar vivências referentes a comportamentos de risco típicos da adolescência. Este cenário poderá ser mantido se os pais rivalizarem entre si, ou seja, a existência de discrepâncias na educação do jovem (diferentes posições relativamente às saídas à noite, horas de chegar a casa, dinheiro, responsabilização...) leva também a um aumento da frustração do jovem.

- Nos adolescentes poderá surgir (precocemente) o interesse em relacionamentos de cariz afetivo proximal, no sentido da necessidade de ligação a um parceiro, no entanto, existe nesta fase pouca capacidade maturacional para a manutenção de uma relação estável e equilibrada (criando sentimento de frustração);
- As dificuldades nas relações sociais com os pares, prevalência da impulsividade, fraca capacidade de enfrentamento e resolução de conflitos, nomeadamente através do diálogo, deverão também ser tomadas em consideração;
- Baixa autoestima, agressividade e fraca tolerância à frustração.