



Páginas para pais:

Os ambientes em torno da criança e do adolescente

2.1 O divórcio ou separação dos pais e as consequências para os filhos

Introdução

Em Portugal cerca de um em cada dois casamentos termina em divórcio e, na maioria dos casos (67%), há filhos envolvidos neste processo (INE 2002).

O divórcio determina sempre mudanças importantes no dia-a-dia da criança, gerando insegurança e fragilidades.

Embora os pais se preocupem com o efeito que a separação e divórcio têm sobre os seus filhos, estão normalmente também angustiados e perturbados com os seus próprios problemas, menos disponíveis e atentos e portanto também menos capazes de os apoiar e ajudar nesta fase. Importa no entanto salientar que, apesar de constituir uma situação de crise, o divórcio dos pais não provoca necessariamente perturbações nos filhos.

Quais as consequências do divórcio para a criança e para o adolescente?

O efeito do divórcio sobre os filhos depende de vários fatores como por exemplo:

- O modo como decorre a separação e o divórcio. Quanto mais conflitos e pressões envolverem a criança (antes e durante o processo de separação e divórcio), mais negativo será o impacto e mais graves as consequências. Também um estado de indefinição prolongada (por exemplo pais separados mas a viver na mesma casa) é fonte de potenciais conflitos e de angústia para a criança.
- A idade da criança:
 - A criança pequena tem mais dificuldade em perceber o que se passa mas sente intensamente a tensão e os conflitos vividos pelos pais, reagindo-lhes de diversas formas: com comportamentos de oposição e agressividade, com atitudes regressivas (aumentando a dependência em relação aos pais, voltando a fazer chichi na cama) ou com medos, pesadelos, etc.
 - A criança de idade escolar é capaz de compreender melhor a situação, tendendo a reagir com tristeza, sentimentos de perda ou diminuição do rendimento escolar.
 - O adolescente sente-se muitas vezes dividido na sua lealdade face a cada um dos pais; por vezes revolta-se, isola-se ou, por outro lado tenta assumir a responsabilidade e proteger o pai / mãe que sente estar mais fragilizado.
- A forma como a criança compreende o divórcio dos pais e o significado que lhe atribui, podendo sentir-se culpada, revoltada ou assustada conforme os casos.
- O apoio que recebe dos pais ou outras pessoas próximas nesta fase.
- O estado de saúde mental e a capacidade de adaptação anteriores da criança.
- A reconstrução de novas famílias e as relações mais ou menos harmoniosas que se estabelecem entre os seus membros.

Globalmente os sentimentos mais frequentes na criança são:

- Sentimento de perda (de um dos pais, da casa, do seu modo de vida).
- Insegurança, medo de ficar só e de ser rejeitado ou abandonado.
- Revolta ou agressividade contra um ou até contra ambos os pais.

- Sentimentos de culpa, sentindo-se responsável pela separação.
- Sentimento de estar “dividido por dentro”, tendo de tomar o partido de um dos pais contra o outro.
- Desejo de juntar novamente os pais e recuperar a segurança perdida.

As crianças ou adolescentes mais frágeis correm o risco de descompensar perante a experiência difícil do divórcio dos pais, em particular se este é litigioso e envolve a criança nos conflitos.

Como podem ser prevenidas ou diminuídas estas consequências

Numa situação de separação/divórcio os pais devem estar atentos às dificuldades necessidades e do(s) filho(s), tentando diminuir a pressão que sobre eles é exercida.

É fundamental garantir aos filhos que os pais continuarão sempre a ser os pais deles e gostarão e cuidarão sempre deles.

O que quer que tenha acontecido no casal, ambos os pais continuarão a ter um papel muito importante na vida da criança.

- Proteja o(s) seu(s) filho(s) dos conflitos, preocupações e responsabilidades dos adultos nesta situação:
- Não peça ao seu filho para tomar partido (por exemplo: Com quem é que queres viver?). Poderá ouvir a opinião da criança mas deve mostrar-lhe que a responsabilidade da decisão é assumida pelos pais.
- Não pergunte ao seu filho o que faz o seu ex-marido / mulher. Ele(a) precisa de ser leal a ambos os pais e não consegue tomar partido entre os dois.
- Não use o seu filho como “arma” para se vingar do seu ex-companheiro(a) e não critique este último face à criança.
- Não espere que o seu filho(a) ocupe o lugar do seu ex-marido / mulher.
- Não o use como mensageiro na comunicação com o seu ex-companheiro(a).

- Tranquilize o(s) seu(s) filho(s) garantindo-lhes que a responsabilidade da separação foi dos pais.
- Esteja disponível, arranje tempo e atenção para falar com o(s) seu(s) filho(s) e ouvir as suas questões e preocupações. Não tente compensá-lo com prendas ou cedendo a todos os seus caprichos: não é isso que ele precisa de si.
- Seja fiável nos compromissos assumidos com a criança: se promete ir visitá-lo não deixe de o fazer.
- Mantenha, tanto quanto possível as rotinas da vida anterior da criança (atividades extra-escolares, convívio com amigos e familiares, etc.).
- Tente reduzir as mudanças no dia-a-dia ao mínimo e inevitável.
- Lembre-se: se os pais conseguirem conversar e entender-se em relação aos filhos, estes conseguirão ultrapassar este período de crise com o mínimo de ansiedade e perturbação.

Quando e como pedir ajuda?

Se o(s) seu(s) filho(s), apesar da sua atenção e apoio, mantêm grandes dificuldades em adaptar-se à situação e mostram sinais intensos e prolongados de sofrimento e mal estar, fale com o seu médico de família ou pediatra. Ele poderá dar-lhe mais algumas orientações adaptadas ao seu caso específico.

Só raramente é necessário um apoio especializado para a criança e, nessas situações, o seu médico assistente saberá orientá-lo para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da sua área de residência.

Na maioria dos casos são os pais que precisam de ajuda para resolver problemas e conflitos e dar segurança à criança.

A Mediação Familiar é um bom recurso nestas circunstâncias.