



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

VAMOS FALAR SOBRE
DIVÓRCIO

VAMOS FALAR SOBRE DIVÓRCIO

Mesmo nas melhores circunstâncias, **alguns aspectos do processo de separação ou divórcio podem ser difíceis e desafiantes**. Ninguém se casa esperando que o casamento não resulte. Fazemos projectos, traçamos metas e objectivos de vida nunca incluindo a separação ou o divórcio como uma etapa que ansiamos viver. Portanto, este é um acontecimento de vida que surge porque algo não correu tão bem, ou como planeado, numa relação. E representa uma **mudança e uma ruptura na vida de ambas as pessoas** – quer para quem tomou a iniciativa, quer para quem tem de aceitar a separação.

DIVÓRCIOS

- Em 2020, em Portugal, o rácio de divórcios por 100 casamentos foi de **91,5%** (PORDATA, 2021).
- Entre **80 a 85% dos adultos** superam o **divórcio de forma saudável e positiva**.
- A maior parte das **crianças** com pais divorciados tem tanto **sucesso e bem-estar** quanto as crianças de pais não divorciados.
- Entre **10% a 15% das famílias** enfrentam **processos de divórcio conflituosos** e que podem colocar em risco a sua Saúde Psicológica e bem-estar.

PORQUE ACONTECE UM DIVÓRCIO?

Os motivos que podem conduzir a um divórcio são diversos. A maior parte dos casais identifica não apenas um, mas um conjunto de problemas como causa do divórcio. Algumas das razões mais frequentemente apontadas incluem:

- Dificuldades de comunicação e afastamento progressivo.
- Criticismo e conflitos constantes.
- Falta de intimidade.
- Infidelidade.
- Não divisão e partilha das tarefas e responsabilidades domésticas e/ou parentais.
- Dificuldades financeiras e discussões sobre dinheiro.
- Violência física e/ou psicológica.

O peso que cada um destes factores representa para o divórcio é diferente consoante o género, a condição socioeconómica, a duração do casamento, a raça ou etnia, o nível de educação e a religião dos cônjuges.

A taxa de divórcios aumenta ainda quando existem filhos/as de um casamento anterior, quando é um segundo ou terceiro casamento ou se casou no início da vida adulta.



MITOS E FACTOS

MITO

Os divórcios acontecem porque as pessoas não se esforçam o suficiente.

FACTO

As pessoas não tomam a decisão de se divorciarem de ânimo leve. Muitas vezes, é uma decisão ponderada durante anos. O sentimento de culpa é um dos sentimentos mais prevalentes nas pessoas que iniciam um processo de divórcio – frequentemente as pessoas sentem que o casamento deveria ser “até que a morte nos separe”. **Os divórcios acontecem porque é legítimo que as pessoas considerem que a relação chegou ao seu limite e já não corresponde às suas necessidades.**

MITO

Os processos divórcios são sempre conflituosos.

FACTO

O divórcio é uma experiência difícil a nível emocional e pode envolver discórdia entre os ex-cônjuges. No entanto, **grande parte dos casais consegue gerir as suas emoções e comunicar de uma forma equilibrada que lhes permite ir fazendo um processo de divórcio saudável**¹.

¹Lebow, J. (2019). Treating the difficult divorce: A Practical Guide for Psychotherapists. American Psychological Association.

MITO

As pessoas que se divorciam ficam a sentir-se infelizes e sozinhas.

FACTO

As relações conjugais podem ter muitos benefícios para a Saúde Psicológica e o bem-estar das pessoas – quando funcionam bem e existe companheirismo, entajuda, afecto e empatia. No entanto, **o casamento também pode ser uma fonte de insatisfação, medo e stresse.** Em particular, os cônjuges que viviam com parceiros/as abusivos/as, violentos/as e emocionalmente instáveis sentem-se mais felizes e satisfeitos depois do divórcio, adoptando mais comportamentos promotores da sua Saúde (física e psicológica) e bem-estar.

MITO

Os divórcios destroem a vida das crianças. Os casais devem ficar juntos pelos filhos/as.

FACTO

O divórcio tem impactos negativos na vida dos filhos/as, mas para a maior parte das crianças esses impactos não são graves, nem perduram no tempo. No espaço de um ou dois anos **adaptam-se saudavelmente às mudanças e os níveis de bem-estar são semelhantes** aos de crianças cujos pais não estão divorciados. Para além disso, a permanência dos progenitores num relacionamento insatisfatório e/ou conflituoso pode ter efeitos mais nocivos para a sua Saúde Psicológica do que lidar com um processo de divórcio.

COMO NOS PODEMOS SENTIR?



O divórcio pode ser uma das experiências mais stressantes e dolorosas da nossa vida. Seja qual for o motivo para o divórcio (e quer tenhamos sido nós ou não a iniciar o processo), o fim de uma relação pode virar a nossa vida do avesso e espoletar **emoções e sentimentos muito intensos, tais como:**

Raiva, Dor, Culpa, Frustração, Arrependimento, Desilusão, Ansiedade, Medo, Confusão, Tristeza, Exaustão, Solidão, Alívio, Esperança, Liberdade.

A situação de divórcio está, frequentemente, associada a um conjunto de **perdas**. Podemos perder amigos, relações familiares, um projecto partilhado para o futuro, segurança financeira. Mesmo se considerarmos apenas as questões logísticas (por exemplo, dividir os bens ou encontrar uma solução de habitação), o divórcio é um grande factor de **stress**. Quando existem filhos/as, o stress do divórcio pode ser ainda

mais intenso. Os pais e mães sentem que passar menos tempo com os filhos/as é uma das perdas mais difíceis.

O divórcio pode ainda provocar uma disrupção da nossa rotina e responsabilidades, alterações na nossa relação com familiares e amigos e até na nossa identidade. Traz também **inquietações e incertezas quanto ao futuro** (por exemplo, como será viver sozinho/a?, encontraremos outra pessoa?, ficaremos sozinhos/as?). Inicialmente, este “desconhecido” pode até parecer-nos pior do que manter uma relação pouco satisfatória.

O término de uma relação conjugal pode **ameaçar a Saúde Psicológica e o bem-estar** quer das pessoas directamente envolvidas, quer dos seus familiares (por exemplo, os filhos/as). No entanto, **a intensidade destas emoções e sentimentos é natural e, na maior parte dos casos, com o passar do tempo, vai diminuindo.**

PASSAMOS POR DIFERENTES FASES NUM PROCESSO DE DIVÓRCIO?

O processo de divórcio implica várias fases e é vivido de formas diferentes e a ritmos diferentes por cada pessoa, com mais ou menos sofrimento.

Antes do divórcio pode existir um processo de afastamento e/ou desligamento, aumentando sentimentos negativos e o descomprometimento. É frequente as pessoas adiarem e não querem pensar sobre a relação. Podem existir sentimentos de insegurança, dúvida e ambivalência; medo da mudança que a ruptura provocaria. As pessoas podem sofrer por não se sentirem bem com o relacionamento actual. Caso a decisão de separação seja unilateral, um dos elementos pode sentir-se abandonado e rejeitado e o outro sentir-se muito culpado.

Quando a decisão é tomada e existe a separação podem surgir sentimentos fortes e alívio, bem como questões como “Quem foi responsável?”, “Porque é que esta relação não resultou?”. Nem todas as perguntas terão resposta e o mais importante é que a pessoa seja capaz de procurar formas de ultrapassar a situação. Nesta fase também podem existir comportamentos menos adequados, surgindo a desconfiança e o desejo de vingança (“quero que sofra mais do que eu”, “não lhe vou facilitar a vida”). Há medo do futuro e o fantasma de uma possível não superação do divórcio, podemos re-

cear não conseguir encontrar o equilíbrio e a estabilidade emocional desejável. Podem também surgir sentimentos de ambivalência e de esperança numa reconciliação, principalmente se não foram ainda esgotadas as estratégias de negociação (seja em relação aos filhos/as, seja em relação a questões materiais) com a outra parte, fazendo acreditar que ainda é possível um desfecho diferente. Nesta fase, por vezes de grande instabilidade emocional, é muitas vezes aconselhável recorrer a ajuda profissional – um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar a lidar com a perda e o vazio que se instala e facilitar o avanço da pessoa no processo de divórcio.

Após a superação da intensidade emocional e das inseguranças provocadas pela ruptura, frequentemente as pessoas vivem uma sensação de alguma liberdade e independência. Pode haver pessoas que buscam o prazer imediato e experienciam e emoções e comportamentos que associam a uma segunda adolescência. Outras, mantém-se mais reservadas, refugiando-se nos ambientes e nas pessoas que já conhecem ou isolando-se. Em ambos os casos é necessário investir no autocuidado, evitar ultrapassar alguns limites (por exemplo, consumo de drogas ou adopção de comportamentos sexuais de risco) e descurar responsabilidades e obrigações.

Numa fase posterior, de **nova maturidade**, as pessoas tendem a identificar aquilo que lhes traz verdadeiro equilíbrio e estabilidade e a tomar decisões de forma consciente. Frequentemente, concluem que o relacionamento que terminou faz parte do seu percurso e também contribuiu para formar quem são enquanto pessoas.

No entanto, o **processo de divórcio não é linear** e, havendo filhos/as, torna-se um processo que pode durar toda uma vida, com **avanços e re-cuos**. Muitos dos sentimentos, dos conflitos, dos desentendimentos vividos ao longo desse processo podem voltar a surgir mais tarde, muitas vezes após vários anos, mediante novos acontecimentos ou novas circunstâncias, podendo surgir recaídas, revivendo fases mais precoces do processo de divórcio. Exemplos de situações que podem desencadear inseguranças e o reviver desse sofrimento são quando o ex-cônjuge (ou até o próprio) volta a casar, quando tem outro filho, quando tem uma alteração significativa no seu estilo de vida (como o emigrar ou regressar ao seu país).



COMO PODEMOS CONSTRUIR UM DIVÓRCIO SAUDÁVEL?

Embora o **divórcio** seja um acontecimento potencialmente traumático que pode ter consequências negativas para a Saúde Psicológica e o bem-estar, também **é possível superá-lo de forma saudável e bem-sucedida**. Para isso é importante:

- **Aceitar que é natural experimentar diferentes emoções e sentimentos.** Mesmo quando a relação era insatisfatória, experimentar diferentes sentimentos e enfrentar o desconhecido pode ser assustador. No entanto, viver estas emoções é importante para recuperar do processo de divórcio e avançar com a nossa vida. Pelo contrário, tentar ignorar, suprimir ou lutar contra os nossos sentimentos só atrasará o processo de recuperação do divórcio. Pessoas diferentes precisam de tempos e formas de expressão diferentes para lidar com os seus sentimentos e emoções. Embora a sua intensidade diminua com o passar do tempo, é natural que continuemos a ter de lidar com os nossos sentimentos face ao divórcio (e as ramificações das nossas perdas) durante os meses (ou anos) que se seguem ao divórcio.

- **Darmo-nos o desconto.** Durante algum tempo não devemos esperar de nós próprios/as estar e comportarmo-nos de acordo com o nosso habitual. É necessário permitirmo-nos sentir e funcionar num nível abaixo do habitual – é possível que sejamos menos produtivos no trabalho, menos capazes de cuidar ou interagir com as pessoas que nos rodeiam da mesma forma que costumamos fazer. Não somos super-heróis/heroínas.



- **Falar e partilhar o que sentimos.** É importante não vivermos esta experiência procurando isolarmo-nos. Partilhar o que sentimos com familiares e amigos pode ajudar-nos a ultrapassar esta situação com mais bem-estar: #FalarAjuda. Pelo contrário, quando nos isolamos, o nosso nível de stresse pode aumentar e a capacidade de concentração pode diminuir. Falar com alguém que já passou por uma situação semelhante também pode ajudar.

- **Investir no autocuidado.** As mudanças que um divórcio implica podem ser avassaladoras. O autocuidado é, nesta situação, mais importante do que nunca: descansar bastante; minimizar outras fontes de stresse; reduzir a carga de trabalho, se possível; experimentar novas actividades de lazer ou retomar outras; recorrer à rede de suporte (familiares e amigos) para receber apoio e conforto.

- **Manter a comunicação com o ex-cônjuge.** É importante conseguir continuar a comunicar com o ex-parceiro/a, especialmente em situações de conflito. Pode ser a última coisa que nos apetece fazer, mas a comunicação e a cooperação tornam o processo de divórcio mais fácil e saudável para todas as pessoas envolvidas. Reconhecer que o processo de divórcio é difícil para ambos e manter alguma empatia facilita o processo de negociação.

- **Priorizar.** Apesar do nosso sofrimento, continuamos a ter de viver, realizar tarefas e pagar contas. Existe ainda um novo conjunto de tarefas que temos de realizar que podem aumentar o nosso nível de stresse (por exemplo, procurar casa, alterar documentos legais, tratar da burocracia relacionada com o divórcio, etc.). Criar uma lista com estas tarefas e organizá-las por ordem de importância pode ajudar-nos a organizar e a sentir menos stresse.

- **Criar novas rotinas.** Quando sentimos que o divórcio alterou todos os aspectos da nossa vida e só gerou caos à nossa volta, criar uma nova rotina pode dar-nos um sentido de conforto, estrutura e segurança. Incluir nessa rotina hábitos saudáveis é fundamental (por exemplo, tempo para actividade física ou jantar em família).

- **Explorar novos interesses.** Um divórcio é um fim, mas também um novo começo. Podemos aproveitar a oportunidade para explorar novos interesses e actividades que nos tragam satisfação e bem-estar.

- **Evitar tomar decisões importantes.** Durante os meses que se seguem a um divórcio, o nosso estado emocional está alterado e teremos menos capacidade de tomar decisões ponderadas, é recomendável evitarmos tomar decisões importantes (por exemplo, mudar de cidade ou de emprego).

- **Evitar utilizar álcool, drogas ou comida para lidar com os nossos sentimentos.** Quando estamos a lidar com uma situação de divórcio, podemos sentir-nos tentados a fazer seja o que for para aliviar o nosso sofrimento. No entanto, utilizar o álcool, as drogas ou a comida como um escape é pouco saudável e é autodestrutivo, a longo prazo.

- **Procurar ajuda.** O sofrimento e a dor após um divórcio podem ser paralisantes. No entanto, pouco a pouco, a tristeza e outros sentimentos intensos começam a diminuir, recomeçamos a sentir esperança e a adaptarmo-nos a uma nova realidade. Quando isso não acontece, é preciso procurar ajuda. Podemos estar a lidar com problemas de Saúde Psicológica, como a depressão. Um Psicólogo ou Psicóloga podem ajudar.

E QUANDO EXISTEM FILHOS/ FILHAS?

Um processo de divórcio é diferente quando temos filhos/as. Nesta situação não é possível haver um afastamento total do/a ex-cônjuge e é necessário reorganizar não apenas a relação conosco próprios, mas também com o/a ex-cônjuge e os nossos filhos/as.

O divórcio também pode ser uma experiência difícil e stressante para os filhos/as que, frequentemente, vêm o seu mundo “virado de pernas para o ar”. As crianças e os jovens podem sentir-se chocados, confusas, zangados, com medo e muito tristes. Alguns podem sentir-se culpados e culparem-se a si mesmos pelo divórcio dos pais.

No entanto, **a evidência científica demonstra que**, ao fim de um período que pode durar entre um e dois anos, **a maior parte das crianças se adapta bem à situação.** Pior do que viver com os pais separados é viver com pais que mantêm uma relação disfuncional e conflituosa e que se (auto)destroem mutuamente.



COMO CONTAR AOS FILHOS/AS QUE OS PAIS SE VÃO DIVORCIAR?

Após a decisão ser tomada, é importante explicar aos nossos filhos/as que os pais se vão divorciar. Devemos considerar:

- **Falar em família.** É importante que ambos os progenitores estejam presentes quando partilhámos com as crianças/jovens que os pais se vão divorciar, mesmo que um assumo mais o controlo da conversa do que o outro. A presença de ambos os pais transmite que é uma mudança que vai acontecer por decisão dos dois e que, apesar de se separarem, estarão juntos no que toca ao desejarem o melhor para os filhos/as. É importante que esta conversa ocorra o mais cedo possível. As crianças e os jovens apercebem-se do que acontece à sua volta e manter o divórcio em segredo por gerar preocupações evitáveis (por exemplo, “será que a minha mãe saiu de casa por minha causa?” ou “a culpa de estarem zangados é minha”).

- **Escolher um momento adequado.** O momento para conversar sobre o divórcio deve ser escolhido cuidadosamente. Embora não haja nunca um momento ideal para uma conversa sobre divórcio, esta deve acontecer num momento em que ambos os pais estejam certos da decisão que tomaram, calmos e preparados para lidar com a reacção da criança/jovem. É de evitar uma altura em que todos estão cansados (por exemplo, no final do dia), com pressa ou com fome. Também é importante dar algum tempo para que a criança e o jovem processem a informação (por exemplo, guardar a conversa para o fim-de-semana e evitar que seja antes da hora de deitar) e para que os pais estejam disponíveis para escutar as suas reacções (sejam elas fazer perguntas, chorar, gritar ou pedir um abraço).



- **Dar explicações simples.** As crianças não conseguem (nem precisam de) saber todas as razões complexas que estão relacionadas com o divórcio. O importante é entenderem que foi a decisão que os pais consideraram ser mais acertada para que todos pudessem continuar a ser felizes. (Não devem ser partilhados com as crianças/jovens detalhes de infidelidades ou da vida íntima do ex-casal). Na primeira conversa é importante dar informações simples sobre quando e como vai ser: onde é que criança/jovem vai viver, quem a vai buscar à escola, quanto tempo vão passar com cada progenitor. Deverá ser tida em conta a idade e a maturidade da criança, adequando o discurso às suas características e necessidades (uma criança com 5 anos não vai ter as mesmas necessidades e preocupações de uma criança com 14 anos).



- **Reforçar que os/as amamos.** As crianças/jovens podem ter medo de perder um ou ambos os progenitores (independentemente da sua idade, o maior medo é perder os pais e não a separação em si mesma). É importante reforçar que ambos continuam a amá-los/as e que continuarão sempre a protegê-los/as e a cuidar deles/as. É fundamental que os filhos/as sintam que os pais, apesar de todas as dificuldades, os amam incondicionalmente, não os/as vão abandonar e estão prontos para os/as ajudar naquilo que precisarem, independentemente de já não estarem juntos como casal. Lembrar a criança de que os pais e os filhos/as não se divorciam uns dos outros e nunca deixam de se amar. É igualmente importante sublinhar quem não vão ter de escolher entre os dois progenitores.



- **Assumir toda a responsabilidade.** As crianças podem sentir-se culpadas pelo divórcio dos pais. É importante reforçar que a decisão do pai e da mãe se separarem veio deles e devido a razões que nada têm que ver com os filhos/as. No caso dos adolescentes há a particularidade de poderem sentir que vão ter de cuidar dos pais e dos seus irmãos. Nestas situações, deve tornar-se claro que não vão ser responsáveis por ninguém e que os progenitores vão continuar a cuidar da família.



- **Reconhecer e falar sobre mudanças.** É importante reconhecer que algumas coisas na vida das crianças/jovens serão diferentes e que outras se manterão iguais, recordando a criança/jovem de que, juntos, lidarão com o que for acontecendo. No caso de haver vários filhos/as em idades diferentes, promover, se necessário, momentos posteriores diferentes e individualizados para adequar a conversa às várias faixas etárias. Idealmente, os pais devem tentar minimizar, tanto quanto possível, as alterações na vida da criança durante os meses e anos subsequentes ao divórcio.

- **Transmitir calma e segurança.** Os pais devem tentar não sobrecarregar os filhos/as com as próprias angústias, preocupações e receios, mas estar disponíveis para acolher os seus receios e sentimentos. É natural ter reacções como chorar, questionar ou negar o que está a acontecer. É importante transmitir uma atitude calma, compreensiva e securizante perante as dúvidas e incertezas naturais da criança/jovem. É provável que os filhos/as demonstrem tristeza ou revolta em relação à decisão dos pais e que façam perguntas às quais os pais podem não

saber responder. O mais importante, por vezes, não é dar uma resposta, uma solução, e sim dar segurança à criança/jovem e garantir que não está sozinha/o e que, juntos, ultrapassarão esta fase.

- **Demonstrar respeito pelo outro progenitor.** É fundamental para a Saúde Psicológica e o bem-estar das crianças/jovens perceber que o pai e mãe continuarão a cuidar deles em conjunto, respeitando-se um ao outro.

- **Conversar e escutar.** É provável que uma só conversa sobre o divórcio não seja suficiente. Perante uma mudança desta dimensão os pais devem estar atentos e disponíveis para a criança nos dias, semanas e meses seguintes, caso ela tenha questões para fazer. Explicar e repetir várias vezes também pode ser necessário para que interiorize o que está a acontecer e que mudanças se seguirão. Pode esperar-se uma reacção mais forte por parte dos adolescentes, podem zangar-se primeiro e afastar-se de seguida. Todavia, é importante continuar a mostrar disponibilidade para conversar (mesmo que eles não o queiram fazer).



QUE REACÇÕES PODEMOS ESPERAR?

CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR

- Podem sentir-se mais nervosas, zangadas ou com medo, o que se pode expressar indirectamente através de choro, irritabilidade ou apego excessivo.
- Pode haver uma regressão nos seus comportamentos: por exemplo, crianças que dormiam a noite toda podem começar a acordar a meio da noite.
- Podem não compreender porque têm de alternar entre duas casas.
- Podem pensar que se é possível os progenitores deixarem de gostar um do outro, é possível que um dia deixem de gostar delas.

CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

- Podem manifestar tristeza, ansiedade, raiva ou medo.
- Podem demonstrar que têm saudades do progenitor que saiu de casa.
- Podem sentir dificuldades na aquisição de competências tais como a leitura.
- Podem sentir que a culpa é delas e que a separação se deve a um mau-comportamento seu. As modificações abruptas de comportamento (por exemplo, portar-se muito bem) podem ter como objectivo remediar a situação.

ADOLESCENTES

- Podem aparentar estar mais tristes, zangados do que o habitual.
- Podem não querer cooperar nas rotinas familiares e afastarem-se dos familiares.
- Podem ter problemas na escola (por exemplo, não fazer os trabalhos de casa, diminuir o desempenho escolar).
- Podem ter alterações no sono ou na alimentação.
- Podem perder o interesse em actividades que antes apreciavam ou podem começar a ter problemas com os seus amigos.
- Podem começar a desafiar as regras da escola ou passar muito tempo sem dizer aos progenitores onde se encontram.
- Podem culpar um ou ambos os progenitores pelo divórcio.
- Podem exibir comportamentos de risco, tais como consumo de substâncias, actividade sexual precoce ou pequenos furtos.

O impacto do divórcio nas crianças e jovens pode verificar-se a vários níveis, nomeadamente nas suas emoções, comportamentos e relação com os pais. **Os filhos podem desenvolver sentimentos de insegurança, conflito de lealdade, frustração, tristeza, precisando do apoio de ambos os pais.**

Muitas destas reacções são **naturais** e **acabam por passar** depois de algumas semanas. No entanto, os pais devem estar atentos às mudanças de comportamento e às reacções emocionais, porque para algumas crianças e adolescentes lidar com a separação dos pais é uma tarefa que excede os seus recursos. Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar a criança ou adolescente a adaptar-se à nova realidade.



COMO PODEMOS AJUDAR OS NOSSOS FILHOS/AS A LIDAR COM O DIVÓRCIO?

Mais importante ainda do que a conversa que os pais têm com os filhos/os para comunicar que se vão separar, é o que acontece na fase seguinte. É importante que o que aconteça durante e a seguir ao processo de divórcio seja vivido de forma que os pais encontrem uma nova estabilidade e possam estar disponíveis para, a par do seu próprio sofrimento, poderem também **apoiar os filhos/as no seu sofrimento e facilitar a sua adaptação à nova realidade.**

- **Ajudar a criança a encontrar palavras para expressar as suas emoções e sentimentos.** É natural que as crianças tenham alguma dificuldade em exprimir como se sentem. Os adultos podem ajudá-las estando atentos e encorajando-as a falar sobre o que sentem e como se sentem. As crianças podem estar relutantes em partilhar o que realmente sentem por medo de magoarem o pai ou a mãe. Assegure-lhes que tudo o que possam sentir é natural, que vai compreender e que poderão ultrapassar esses sentimentos juntos.

- **Ser paciente e estar disponível para escutar.** As crianças podem parecer “perceber” o divórcio num dia e no outro parecer que não entenderam a situação, é importante estar disponível para ouvir a criança/jovem, demonstrando empatia pelos seus sentimentos e preocupações. Lide com esta incerteza e confusão com paciência. Com a frequência que for necessária, lembre a criança que os pais continuam a amá-la e que ela não é responsável pelo divórcio. Assegure-lhe que ambos os pais continuaram a cuidar dela e a estar presentes na sua vida.



- **Continuar a falar sobre o divórcio.** À medida que as crianças crescem e vão amadurecendo, levantam-se, muitas vezes, novas questões, sentimentos ou preocupações acerca da separação ou do divórcio dos pais. Por isso, falar sobre o divórcio é algo que pode/deve acontecer ao longo do tempo. Quando as crianças levantam preocupações ou ansiedades, responda-lhes com sinceridade. Se não souber a resposta, diga gentilmente que não sabe ou ainda não sabe, mas que vão descobrir e procurar soluções juntos.

- **Proporcionar momentos de proximidade física.** A proximidade física, sob a forma de abraços, beijinhos ou a simples presença no mesmo espaço podem ser importantes e garantir à criança que é amada.

- **Oferecer estabilidade e uma atitude positiva e segura.** Manter, dentro do possível, as rotinas da criança/jovem pode ajudá-las a perceber que continuam a ter estabilidade, estrutura, cuidado e a presença de ambos os pais na sua vida. Isto não significa que é necessário estabelecer um horário rígido ou que as rotinas com a mãe e o pai tenham de ser exactamente iguais. Mas criar rotinas regulares e comunicar de forma consistente com a criança/jovem pode transmitir-lhe tranquilidade.

- **Manter regras e disciplina.** Manter as regras, a disciplina e as expectativas habituais face ao comportamento da criança/Jovem é importante durante o processo de divórcio. Resista à tentação de não impor limites ou deixá-la/o quebrar as regras para a/o “compensar”.



- **Envolver a criança/jovem.** É importante que as crianças/jovens possam participar na nova organização familiar, sendo envolvidos/as, sempre que possível e consoante a sua idade, nos processos de decisão. Por exemplo, uma criança de 5 anos pode escolher (mediante orientação dos pais) que objectos colocar no seu quarto em casa da mãe e em casa do pai, se quer levar um brinquedo para casa da mãe ou deixá-lo ficar em casa do pai. Um jovem de 12 anos pode participar mais activamente nas decisões quanto à decoração do seu quarto.

- **Manter uma boa comunicação com o ex-cônjuge.** Manter uma boa relação e uma comunicação saudável com o ex-parceiro/a pode ajudar as crianças a sentir que ambos os pais continuam a amá-la e a cuidar dela. Os ex-cônjuges devem comunicar directamente entre si, sem envolver os filhos/as como mensageiros do pai ou da mãe.

- **Evitar conflitos.** Quaisquer discordâncias, discussões ou conflitos entre os ex-cônjuges devem acontecer longe dos filhos. Expor as crianças/jovens ao conflito entre os pais pode fazê-las sentir que fizeram algo errado e que a culpa é delas. É o conflito entre os pais que aumenta o risco de problemas de Saúde Psicológica nas crianças e jovens. Tendencialmente, as crianças mantêm a sua Saúde Psicológica e bem-estar quando é possível terem uma relação próxima e saudável com ambos os pais.

- **Facilitar a relação com familiares e amigos.** Encorajar os nossos filhos/as e facilitar que mantenham o contacto com familiares do ex-parceiro/a e os seus amigos pode ajudar a protegê-las de sentimentos de solidão e proporcionar-lhes uma rede alargada de apoio.

- **Conversar com os professores.** Os professores dos nossos filhos/as também os acompanham no dia-a-dia e podem identificar mudanças nos comportamentos, relações e aprendizagens, sinalizando quando algo não estiver bem. Podem também ser uma fonte de apoio para as crianças/jovens.

- **Cuidar de si.** Tal como num avião, em situação de emergência, a regra é colocar primeiro a máscara de oxigénio em si antes de a colocar na criança, também num processo de divórcio é preciso cuidar de si para poder cuidar dos seus filhos/as.

- **Procurar ajuda para a criança/jovem.** É natural que as crianças experienciem diversas emoções ao longo do processo de divórcio, mas, geralmente, o tempo, o cuidado e o amor ajudam-nas a ultrapassar essas emoções. Se, após alguns meses, a criança se continua a sentir-se sobrecarregada, ansiosa, zangada ou triste, procure ajuda. Alguns sinais de alerta incluem dificuldades em dormir e em concentrar-se, problemas na escola, alterações no padrão alimentar, explosões de zanga ou comportamentos violentos frequentes, isolamento da família e amigos e desinteresse pelas actividades que antes lhe davam prazer. Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar.



E APÓS O DIVÓRCIO?

COMO RECUPERAR DO PROCESSO DE DIVÓRCIO?

- **Auto-compaixão.** O divórcio envolve um processo legal e emocional que pode ser muito desgastante. Pode levar-nos a pensar “quem sou eu depois do divórcio?” e implicar uma reorganização da nossa própria identidade. Criar uma vida emocional e financeiramente independente do nosso ex-cônjuge pode ser desafiante e ter impacto na nossa Saúde Psicológica. Podemos tornar-nos muito autocríticos e agravar os sentimentos negativos que o processo despoleta (por exemplo, “a culpa foi minha”, “podia ter agido de forma diferente”, “não sou bom/boa o suficiente”). Ter auto-compaixão significa que sentimos empatia por nós mesmos, que compreendemos as decisões que tomámos e aceitamos a experiência pela qual estamos a passar.

- **Autocuidado.** O autocuidado é ainda mais importante num processo de recuperação de um divórcio – que corresponde a um período de maior intensidade emocional, mudanças rápidas e alguma conflitualidade. Muitas pessoas relatam que passam a alimentar-se de forma menos saudável, a ser mais sedentárias e a ter problemas de sono. Por isso, investir em acções que protegem a nossa Saúde (física e psicológica) e o nosso bem-estar é fundamental: escolher uma alimentação saudável, fazer actividade física regularmente e ter uma boa rotina de sono deve ser prioritário.

- **Cultivar novas relações.** Frequentemente, sentimos que, com o divórcio, perdemos parte da nossa rede de apoio (familiares ou amigos). É importante fazer um esforço para conhecer pessoas novas e alargar a nossa rede de apoio social.

- **Investir em actividades de lazer.** Dedicarmo-nos a actividades de lazer é uma tarefa essencial para a adaptação à vida pós-divórcio. Muitas vezes, ajudam-nos a encontrar e atribuir novos significados à nossa vida e a manter a Saúde (física e psicológica) e o bem-estar.

Alguns sinais revelam uma adaptação saudável ao divórcio. Por exemplo, quando aceitamos o fim do casamento e conseguimos evocar memórias boas e menos boas dessa relação; quando conseguimos reconhecer e compreender os nossos sentimentos relativamente ao divórcio e já não sentimos raiva, ódio ou desejo de vingança; quando conseguimos planear a nossa vida e ter objectivos para o futuro como pessoas individuais; quando conseguimos (r)estabelecer uma relação estável e saudável com o pai/mãe dos nossos filhos/as e connosco próprios/as.

COMO GERIR A RELAÇÃO COM O OUTRO PROGENITOR?

É possível para ambos os progenitores manter um papel activo na vida dos filhos/as (co-parentalidade), adequando a forma como comunicam um com o outro e reformulando a sua relação. Alguns princípios podem ajudar-nos a manter uma boa relação parental com o outro progenitor e, dessa forma, o bem-estar dos nossos filhos/as:

- **Centrar a relação com o outro progenitor nos filhos/as em comum.** Basear a relação no desejo mútuo de garantir que os filhos/as cresçam felizes e se adaptam o melhor possível às alterações nas suas vidas. É fundamental saber separar a esfera ex-conjugal da esfera parental, ou seja, não deixar que as divergências como ex-casal interfiram negativamente e contaminem a relação que têm de manter enquanto pais.

- **Focar a comunicação nas necessidades dos filhos/as.** As conversas devem ter como objectivo o bem-estar dos filhos e para serem mais eficientes devem ser conduzidas com cordialidade, respeito e neutralidade. O enfoque deve estar nas necessidades dos filhos e não nas necessidades da mãe ou do pai.

- **Manter uma atitude cordial.** Evitar comportamentos e atitudes destrutivas e/ou ofensivas (por exemplo, não atender/responder telefonemas ou mensagens, não comparecer no horário combinado, não informar aquando de imprevistos, não ser flexível quando necessário, etc.). Não criticar ou insultar o outro. Reconhecer e valorizar o papel do outro enquanto pai/mãe.

- **Escutar e conversar frequentemente.** Para comunicar eficientemente é preciso escutar. Escutar não significa concordar, nem significa não ter uma opinião. Escutar significa que respeitamos e compreendemos a opinião do outro, mesmo que acabemos por discordar. Conversar frequentemente pode ser uma tarefa difícil no início do divórcio, mas vai ajudar a criança/jovem a perceber que os progenitores são aliados. Estas conversas não têm de ser pessoalmente, podem ocorrer por e-mail, por chamada ou mensagens. Em situações de discórdia a comunicação deverá manter-se ou em caso de necessidade poder-se-á pedir ajuda a um mediador ou Psicólogo/a.





- **Pedir, em vez de exigir, e encontrar soluções de compromisso.** Em vez de fazer afirmações, que podem ser interpretadas como exigências, podemos optar por fazer pedidos. Por exemplo, *'O que achas de experimentarmos ...?'* ou *'Estarias disposta a ...?'*. A co-parentalidade não é uma batalha que tenhamos de ganhar o perder. A criança ganha quando os progenitores são capazes de respeitar e aceitar as decisões um do outro, mesmo quando a decisão não é a sua preferida.

- **Partilhar informações importantes.** É importante manter o outro progenitor informado relativamente a aspectos importantes da vida dos filhos/as, nomeadamente no que diz respeito a questões de saúde ou educação. Por exemplo, pode ser apenas um dos progenitores a acompanhar a criança a uma consulta, mas o outro progenitor deve ser informado do que foi discutido. Da mesma forma, ambos os progenitores devem estar envolvidos na educação dos filhos, partilhando informação sobre desempenho escolar, actividades extracurriculares, reuniões de pais, etc.

- **Respeitar o território e o estilo parental de cada um.** Em casa da mãe pode ser “à maneira da mãe” e em casa do pai “à maneira do pai”. As regras não têm de ser exactamente iguais na casa dos dois progenitores. No entanto, este princípio não deve ser levado ao extremo, é desejado que exista alguma coerência e consistência nas práticas educativas. Por exemplo, é bom quando ambos os progenitores conseguem concordar relativamente a regras gerais, para que os filhos/as não encontrem grandes diferenças nas regras e limites que lhes são impostos no dia-a-dia (por exemplo, regras relativamente aos trabalhos de casa, horário máximo para chegar a casa ou consequências para comportamentos desadequados). As crianças/jovens adaptam-se mas têm dificuldade em lidar com rotinas e filosofias de vida muito diferentes – podendo gerar confusão, instabilidade e insegurança.

- **Respeitar e promover a relação do filho/a com o outro progenitor.** É importante investir nos nossos filhos/as em vez de investir na “investigação” da relação que os nossos filhos/as mantêm com o outro progenitor. É essencial não denegrir a imagem do outro à frente da criança/jovem, tendo em atenção que comunicamos de forma verbal e directa, mas também de forma não verbal e indirecta (um gesto pode valer mais do que mil palavras). De igual forma, os filhos/as nunca devem ser colocados no papel de juízes/decisores (por exemplo, “com quem queres ir este fim-de-semana, com o pai ou com a mãe?”). Não devem ser programadas actividades que obriguem a criança a escolher entre essas e a ida para casa do outro progenitor. Nunca devemos anular a presença do outro progenitor na vida da criança/jovem, devemos sim permitir e estimular que a criança/jovem fale e partilhe a sua vida livremente, sem se preocupar em esconder ou anular a presença do pai quando está com a mãe e vice-versa. Portanto, o acesso dos filhos/as ao outro progenitor nunca deve ser restringindo, permitindo que falem com o progenitor com quem não estão sempre que quiserem (desde que não exista uma contra-indicação por parte de serviços especializados). Não há como competir pelo amor dos filhos/as, ambos os progenitores têm um papel fundamental e insubstituível.

- **Pedir desculpa.** Quando alguma coisa correr menos bem, não devemos ter medo de pedir desculpa, porque esse pode ser um primeiro passo na resolução de problemas.

- **Procurar ajuda.** Pode não ser fácil reorganizar a dinâmica familiar e a relação de co-parentalidade. Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar através de terapia familiar, programas de intervenção para a família ou mediação familiar.



COMO PODEM OS PSICÓLOGOS/AS AJUDAR?

O divórcio pode ser um processo difícil para toda a família. **Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar-nos a decidir se o divórcio é a melhor opção para nós, a lidar com uma situação de divórcio e também a recuperar dela.**

- **Mediação do Divórcio.** Muitas vezes, os ex-cônjuges procuram negociar o divórcio sozinhos, mas este processo pode revelar-se frustrante, difícil e traduzir-se em impasses e conflitos. A mediação de um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar, trazendo benefícios não só para a negociação do divórcio, mas também para a relação entre os ex-cônjuges e para o bem-estar dos filhos/as, quando existe. A mediação é diferente da psicoterapia ou terapia de casal, tendo como objectivo chegar a um acordo sobre as responsabilidades parentais e financeiras associadas ao divórcio, assegurando a manutenção de uma boa relação e comunicação no processo de negociação, entre todas as partes envolvidas.

- **Terapia de Casal ou Familiar.** Em contexto de terapia de casal ou familiar, a ajuda de um Psicólogo ou Psicóloga também pode ser benéfica para a satisfação emocional, a relação entre o casal e as necessidades das crianças que possam estar envolvidas. Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar-nos a tomar e a coordenar decisões com o mínimo de conflito e, sendo caso disso, a construir um divórcio saudável. Neste sentido, a terapia de casal pode acontecer previamente, durante e após o divórcio. Embora falar possa ser a última coisa que nos apetece, numa situação de divórcio, a comunicação e a cooperação tornam o divórcio um processo mais saudável para todos os envolvidos.



- **Consulta Psicológica ou Psicoterapia Individual.** Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar-nos a lidar com o impacto emocional de uma situação de divórcio e a adaptarmo-nos às mudanças que ela implica. Pode ajudar-nos a dar sentido ao divórcio e a descobrir uma nova perspectiva e propósito para a nossa vida. Podemos também descobrir mais sobre nós próprios, o que queremos e não queremos numa relação e que padrões negativos de relacionamento devemos evitar.

- **Intervenção com os filhos/as.** A intervenção com crianças e jovens de famílias que passam por processos de divórcio é uma realidade cada vez mais frequente. No que diz respeito aos filhos/as, os Psicólogos/as podem ajudá-los/as a compreender o divórcio e as suas consequên-

cias; a afastarem-se da crise interparental e a retomar as suas actividades habituais; a lidar com a perda, a raiva, a culpa e outros sentimentos e emoções; a aceitar a permanência do divórcio; e a sentir esperança e confiança nos seus próprios relacionamentos.

- **Promoção das competências parentais.** Os Psicólogos e Psicólogas podem ainda contribuir para o desenvolvimento de competências parentais, nomeadamente de co-parentalidade. Através de programas ou sessões desenvolvidas para o efeito, os pais e mães podem aprender estratégias e ferramentas que os ajudarão a lidar com os desafios da co-parentalidade e a facilitar a adaptação e o desenvolvimento saudável dos filhos/as.

PROCURE AJUDA EM WWW.EUSINTO.ME

FAMOS
REALAR
SOBRE
DIVERSÓR



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS