

Compreendendo a infância é uma série de pequenos textos escritos por experientes terapeutas de crianças na Inglaterra, para ajudar a esclarecer os sentimentos e visões de mundo infantis e adolescentes e assim auxiliar os pais, familiares e profissionais.

Folhetos eletrônicos em português disponíveis em www.usp.br/ip. Clique em Laboratórios e em seguida em Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade. Ou em Serviços e em seguida em Serviço de Atendimento a Famílias e Casais.

Este folheto foi originalmente publicado pelo Child Psychotherapy Trust.

Folders disponíveis em inglês em: www.understandingchildhood.net

www.understandingchildhood.net

Coordenação da tradução brasileira: Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

Divórcio e separação: ajudando as crianças a lidar com a situação



Todos os pais esperam construir um mundo familiar seguro para seus filhos. Quando as crianças experimentam as perdas e desapontamentos comuns à vida, você, como adulto, pode se distanciar um pouco do estado de infelicidade pelo qual elas passam e oferecer sua solidariedade e apoio. Mas quando você se defronta com uma perda ou problema grave na família, torna-se uma luta administrar os seus próprios sentimentos de perda, desapontamento ou raiva e, portanto, no primeiro momento você talvez não consiga ajudar seus filhos. Não é de surpreender que os pais achem esta dupla responsabilidade grande demais para dar conta. Esperamos que este folheto o ajude a compreender como você e seus filhos podem estar se sentindo, e a pensar sobre o que pode ser melhor para todos quando os relacionamentos dão errado ou se dissolvem.

Como os pais podem aceitar a separação

Separações afetam a todos. A perda de uma vida compartilhada e ter que desistir da ideia de um futuro em conjunto para a família é na maior parte das vezes doloroso. A maioria das pessoas consegue se ajustar à nova condição, mas este pode ser um longo caminho, com momentos em que não se consegue ver como as coisas ficarão. Você precisará fazer concessões a si mesmo e aos seus filhos por algum tempo – às vezes por muitos anos.

Morando com os filhos

Geralmente é a mãe que fica morando com os filhos, e frequentemente sem companheiro. Muitas pessoas sentem-se muito sozinhas em momentos como este. Antes que você possa fornecer apoio aos seus filhos, você mesma precisa se sentir apoiada. Se você tiver sorte,

terá uma família que a apóia e entende e amigos que permanecerão à sua volta. Algumas pessoas se voltam para as suas comunidades culturais e religiosas. Esta pode ser uma fonte valiosa de apoio.

Existe uma tentação natural e inevitável de preencher a lacuna deixada pelo seu parceiro, ao permitir que um de seus filhos torne-se seu confidente. Mas isso o coloca em uma posição muito difícil e pode impedi-lo de continuar a se relacionar como filho com você.

Esta pode ser a ocasião de conversar com alguém que não esteja pessoalmente envolvido – talvez seu médico, psicólogo ou assistente social, por exemplo.

Mantendo contato com ambos os pais

Mesmo quando os filhos acham que é melhor a separação dos pais, quase todos eles querem estar certos de que isto não irá lhes causar a perda do pai ou da mãe. Eles vão querer manter o contato com ambos os pais e com toda a família, incluindo os avós.

Se a sua separação é consensual, vocês provavelmente poderão trabalhar juntos para amenizar as dificuldades

de seus filhos com as mudanças que estão pela frente. No entanto, quando a mãe (ou pai) que ficou morando com os filhos e o pai (ou mãe) que fica em contato – mas fora de casa – acham difícil entender o ponto de vista um do outro, a experiência da separação torna-se mais difícil para os filhos.

O pai (ou mãe) que deixa a casa da família geralmente considera que tem que lidar com mais mudanças na sua vida diária do que aquele que ficou lá com os filhos. Ele(a) pode achar que está cada vez mais perdendo o contato com o dia-a-dia de seus filhos e que tem que achar novas maneiras de se encontrar com as crianças.

Alguns pais acham a perda

do contato diário com seus filhos tão dolorosa e a infelicidade de seus filhos tão difícil de lidar, que decidem que o melhor é dar um tempo. Mas os filhos sentem-se profundamente magoados e rejeitados quando um dos pais simplesmente desaparece de suas vidas, mesmo quando o pai (ou a mãe) acha que este é o melhor caminho.

Qualquer contato é na maior parte das vezes melhor do que nenhum. Quando as visitas regulares não são possíveis, cartas, e-mails, fotos, cartões de aniversário e chamadas telefônicas fazem com que a criança se sinta querida por ambos os pais.

Para algumas crianças, a possibilidade de contato causa grande ansiedade, o que pode estar relacionado à exposição à violência ou outros traumas. Neste caso, uma ajuda profissional pode ser necessária para a criança.

Visitas

Os arranjos precisam ser mantidos fielmente, para não deixar seu filho desiludido. Isto pode ser difícil para ambos os pais.

- Do ponto de vista do pai com a guarda, as visitas podem parecer puro divertimento, enquanto ele(a) fica com a responsabilidade diária das rotinas e tarefas, como a escola, as lições de casa e a disciplina. Se os arranjos para contatos (acessos) forem flexíveis, ele(a) pode achar que nunca pode fazer seus próprios planos e ter sua privacidade.
- O pai visitante pode encarar as perguntas a respeito daquilo que acontecerá durante a visita como um questionamento de sua capacidade como pai (ou mãe).

Protegendo as crianças dos problemas dos adultos

Quando os adultos estão com raiva um do outro, podem facilmente ocorrer desentendimentos.

Tente colocar os filhos em primeiro lugar.

- Lembre-se que os dois ainda são os pais, mesmo que não sejam mais cônjuges.
- Os filhos não podem ser afetados pelos conflitos entre os pais.
- Resista à tentação de usar os arranjos de contato como uma maneira de se vingar de seu ex-parceiro. Tente não deixar que o seu estado de espírito afete estes arranjos, e que o seu filho fique sem saber o que esperar.



Folhetos úteis para a compreensão da infância

Paternidade

Avós e o círculo familiar mais amplo

- O seu filho está bem ligado no seu estado de espírito. Você precisa ser honesta(o) consigo mesma(o) a respeito das mensagens que está passando para ele. Por exemplo, se você se sentir insegura(o) ou infeliz a respeito das visitas, o seu filho pode não se sentir à vontade no ir e vir, ou não ser capaz de se beneficiar do contato com o pai (ou mãe).
- Insegurança financeira pode acabar em nervos à flor da pele, ansiedade, aborrecimentos e hostilidade que são difíceis de esconder das crianças, mas não custa tentar.

Como as crianças aceitam a separação

As crianças geralmente desejam que seus pais permaneçam juntos. Algumas vezes elas tentam uni-los novamente comportando-se muito bem. Crianças mais jovens imaginam que tudo voltará ao que era antes se elas pensarem e se comportarem de uma maneira “extraordinariamente” boa.

As crianças se desenvolvem à medida que conseguem enfrentar as dificuldades, e elas aprendem vendo como é que você consegue lidar com a situação. Mesmo se o seu filho está com problemas, não significa, necessariamente, que as coisas estejam ruins. Pode ser que ele esteja se esforçando bastante e fique bem afinal. A perda por separação e divórcio é diferente da perda por morte. Os relacionamentos familiares que a criança tinha não existem mais, no entanto as pessoas ainda estão por aí, levando as suas vidas.

O que as crianças precisam saber

Você não precisa contar para a sua criança todos os detalhes a respeito do rompimento com seu ex-parceiro, mas é importante que elas conheçam os fatos a respeito do futuro delas. Por exemplo:

- Quando verão seu pai (ou mãe) e seus avós, tios, tias e primos.
- Se irão mudar de residência, ou de escola.

Talvez você se veja tentada(o) a persuadir um, ou todos os seus filhos, a tomar o seu partido contra o(a) ex-parceiro(a). Isto não é no melhor interesse da criança. Elas podem se sentir desleais, não importa o que façam, e fica mais difícil para elas descobrirem o que estão sentindo.

Como as crianças expressam seus sentimentos

Os seus filhos podem precisar transmitir a você toda a raiva, dúvidas e sentimentos de impotência que lhes sobrecarregam. É mais fácil para eles lidar com a situação quando são capazes de tornar claro o seu sofrimento e quando sentem-se confiantes de que suas necessidades continuarão a ser atendidas. Para você, pode parecer que eles estão dizendo que tudo o que você está fazendo é errado. Infelizmente, as crianças podem achar que não apenas perderam o pai (ou mãe) que se foi, mas que aquele que ficou é outra pessoa, está terrivelmente mudado (a).

As crianças, tal como os adultos, reagem de maneira própria ao *stress* e à infelicidade. Suas reações variam também de acordo com a idade:

Antes dos cinco

As crianças pequenas geralmente passam por estados de ansiedade quando são separadas de um dos pais. Essa ansiedade geralmente aparece como choro, agarramentos e comportamentos difíceis. Com o *stress* adicional da dissolução da família, é de se esperar que a criança encontre ainda mais dificuldade em lidar com separações e mudanças. Ela pode demonstrar grande relutância a deixar você na hora da visita do pai (ou mãe) e, depois, ter um acesso de raiva no momento de se despedir e voltar para casa. Isto é estressante para todos, embora, devido às circunstâncias, seja natural.

Durante os anos seguintes da infância

Crianças com idade entre seis e onze anos já possuem uma compreensão melhor daquilo que está ocorrendo, mas ainda são incapazes de lidar com o conflito de lealdades que surge com uma separação. Podem até se sentir responsáveis pelo problema e experimentar sentimentos de culpa. Elas precisam que você aceite

Folheto útil para a compreensão da infância

Separações e mudanças nos primeiros anos

que estão passando por esse momento conturbado e que você entenda que externalizem isto com quem os rodeia, antes de conseguirem retomar sua estabilidade. A escola às vezes pode se tornar um porto seguro para a criança, mas você precisa ser paciente se elas não conseguirem mais lidar tão bem com os amigos e com a própria escola.

Adolescência

Este é um momento importante para que o jovem descubra seus próprios sentimentos e sua identidade. Para um(a) adolescente, a separação dos pais faz com que se sinta inseguro(a) no momento em que ele(a) mesmo(a) começa a se desligar da família, como parte de seu desenvolvimento normal. Os adolescentes também se sentem culpados, porque acham que causaram a separação. Certos adolescentes lidam com isso demonstrando uma atração frenética por independência, como uma maneira de não encarar o que realmente está acontecendo em casa. Para outros a incerteza pode fazer com que se apeguem mais à família. É importante para os adolescentes manterem contato com o pai do mesmo sexo.

A criança que demonstra pouco e aliena-se é a que nos deve preocupar mais. Você deve cuidar de oferecer a essa criança todo o tempo e consideração que ofereceria se os problemas fossem mais evidentes. Se você não tem certeza com relação ao tipo de preocupação que deveria ter, talvez ajude conversar com o professor de seu filho, ou com seu médico, ou com a assistente de saúde, para saber se você precisa de alguma outra ajuda externa.

Qualquer que seja a idade de seu filho no momento da separação e qualquer que seja a reação que apresentem, isto será algo que eles continuarão a elaborar de maneiras distintas durante o seu crescimento. Portanto, prepare-se para o ressurgimento de dificuldades sempre que mudanças e incertezas tiverem que ser administradas.

Disciplina

As crianças provavelmente sentirão muita inconsistência dos adultos que estão sofrendo, preocupados com a separação. Como resultado disto, a disciplina será provavelmente uma questão mais difícil a se lidar do que antes.

Você pode ficar ansiosa(o) sobre o que os seus filhos estão liberados para fazer quando estão com seu(sua) ex-parceiro(a), ou poderá descobrir que seu(sua) novo(a) parceiro(a) encara a disciplina de modo diferente.

Tente não descontar essa situação nas crianças. Os pais precisam entender que é deles a responsabilidade de resolver tudo isso. Eles às vezes perdem o senso de proporção quanto à disciplina e ao comportamento dos filhos quando ficam ansiosos a respeito dos possíveis efeitos da separação. Podem encarar o bom comportamento principalmente como reafirmação de que os filhos não sofreram, ou podem se mostrar mais intolerantes a maus comportamentos por causa das suas próprias preocupações e culpas.

Novas famílias

Quando as famílias se dissolvem, geralmente formam novas famílias. Se você tem um novo parceiro, tem também a esperança de construir um novo futuro para a sua família, juntos.

Você precisa se lembrar que pode estar pedindo muito a seus filhos em um momento em que estão tentando administrar a perda de um dos pais. Eles têm que:

- aprender a lidar com o novo adulto, que parece ter assumido o lugar que era da mamãe ou do papai
- conhecer novos avós, irmãos e, é claro, os bebês que virão do novo relacionamento
- discriminar as antigas lealdades e os novos sentimentos de ciúme



- acostumar-se a diferentes maneiras de fazer as coisas e novos arranjos de moradia, tais como compartilhar com outros o quarto de dormir.

Mesmo para as crianças muito pequenas, é importante deixar claro que o(a) seu (sua) novo(a) parceira não se tornou, automaticamente, um novo papai ou uma nova mamãe. Um relacionamento tão íntimo só pode se desenvolver com o tempo – e mesmo assim apenas se o novo pai (ou nova mãe) e o(a) novo(a) filho(a) desenvolverem esse sentimento um(a) pelo(a) outro(a). É melhor, nesse meio tempo, aceitar que uma certa distância seja inevitável e mais respeitosa para todos os envolvidos. Seu (sua) ex-parceiro(a) também não quer sentir que outra pessoa está ocupando o seu lugar como papai, ou mamãe. Se você conduzir as coisas com vagar, será possível acertar um arranjo que seja plausível para todos.

Folheto útil para a compreensão da infância

Ciume entre irmãos

