



Psicologia

(Re)pensar o divórcio... "pelo bem dos filhos"

Cada vez mais casamentos se deparam com quebras e alterações tão profundas que o reequilíbrio se torna extremamente difícil. Assim, a taxa de divórcio tem aumentado significativamente ao longo dos anos e a legislação tem procurado constantemente tornar o processo de divórcio menos complicado.

No entanto, os processos emocionais para os pais e para as crianças envolvidos no divórcio nem por isso se tornam mais fáceis. É frequente um dos cônjuges não querer o divórcio e, quase sem excepção, as crianças não querem que os pais se separem – não conseguem, ainda, perceber todas as implicações de um casamento infeliz.

O processo de divórcio é, por si só, difícil para o casal (ou, pelo menos a maior parte das vezes,

para um dos membros do casal), por ser difícil abdicar do idealizado "casaram e viveram felizes para sempre". A recriminação, a culpa, o desapontamento por não se ter conseguido manter a relação poderá acarretar custos para a auto-estima. A acrescentar a isto, pais preocupados com o bem-estar dos filhos sabem que não conseguirão fugir ao facto de a separação do casal implicar sofrimento para as crianças; o medo de magoar os filhos,

o medo de perder o seu afecto e a tristeza por não conseguirem manter-se juntos enquanto pais torna a decisão de se separarem ainda mais difícil. Perante este dilema, é frequente ouvirmos "decidimos ficar juntos pelos nossos filhos".

A consideração de que a melhor decisão é manterem-se juntos "pelo bem dos filhos" é parcialmente apoiada na informação frequentemente divulgada de que as crianças oriundas de lares

desfeitos estão em desvantagem na vida e sofrerão, inevitavelmente, problemas emocionais ou comportamentais. De facto, algumas crianças sofrem um trauma emocional intenso quando os pais se divorciam e os efeitos psicológicos podem persistir na idade adulta (por exemplo, têm dificuldades em estabelecer relações íntimas ou têm o dobro da probabilidade de se divorciarem). Assim, o que parece prevalecer é a crença de que se os pais continuarem juntos os filhos terão menos possibilidades de vir a desenvolver problemas. Infelizmente, nada poderia ser tão linear assim. Senão vejamos. Muitas vezes os pais partem do princípio que as crianças são "cegas" ao que se passa relativamente à sua relação de casal, o que, a maioria das vezes, não corresponde à verdade. O conflito ou a indiferença entre o casal pode persistir há muito tempo e a criança pode reagir ao que percebe dos pais e que lhe gera insegurança com reacções que vão desde problemas de comportamento, a apego excessivo, dificuldades escolares ou pesadelos. Pior ainda, é quando os pais se separam, se juntam, se separam de novo... Nestas situações, a criança é confrontada com a perda, depois a esperança é incentivada apenas para ser perdida logo a seguir. Um período prolongado de separações e reconciliações (mesmo que motivadas pelos filhos) é mais prejudicial do que uma resolução

definitiva do conflito, após uma cuidadosa reflexão por parte dos pais.

Por outro lado, vários estudos têm verificado que nem todos os divórcios conduzem a dificuldades psicológicas graves. Muitas crianças ultrapassam o sofrimento resultante da separação dos pais e desenvolvem-se de uma forma razoavelmente equilibrada. Para além disso, crianças oriundas de lares desfeitos podem ser muito mais equilibradas emocionalmente do que aquelas que pertencem a lares não desfeitos mas infelizes. Nestes, para além de as relações familiares problemáticas se prolongarem no tempo, é transmitida à criança uma sensação de impotência e não-resolução de problemas que pode repetir-se mais tarde na sua vida adulta, ao poder estar envolvida numa relação igualmente problemática da qual lhe é difícil considerar sair. Parece, então, que o único fac-



tor responsável pelo desenvolvimento de problemas emocionais não será simplesmente "o divórcio". Sendo assim, haverá, com certeza, outros factores relacionados que importa conhecer. Efectivamente, a forma como se comunica a decisão do divórcio, a forma como os pais se separam e a forma como posteriormente se relacionam com a criança tem maior importância do que o facto de estarem separados. E é exactamente nestes pontos que muitas vezes o processo falha, surgindo atitudes menos adequadas quando consideramos o ponto de vista da criança: não explicar o que se está a passar, pedir à criança que diga de quem gosta mais, criticar o cônjuge (ou ex-cônjuge) na presença da criança, diminuir o interesse e contacto com a criança ou, pelo contrário, fazer dela o seu principal ponto de apoio, entre outras. Estas reacções não surgem propriamente por não se gostar da criança, mas são muitas vezes motivadas quer por desconhecimento acerca da melhor maneira de agir, quer pelo sofrimento emocional envolvido que faz com que os pais estejam mais virados sobre si próprios. Ao reflectirmos nestes aspectos,



facilmente se entende que são eles que detêm o maior peso na vivência do divórcio.

Não se retire daqui que se pretende fazer um elogio ao divórcio e incentivar a separação.

Muito pelo contrário. É certo que qualquer separação acarreta sofrimento. Para as crianças mais ainda, pela sua dificuldade em perceberem e racionalizarem essa situação. Todas as crianças preferiam continuar a viver com os pais juntos e felizes. Deve, por isso, equacionar-se, sempre que possível, fazer primeiro algo pelo casamento ou pela relação de casal, de forma que a primeira solução para situações problemáticas não seja imediatamente o divórcio. Para isso, poderá ser necessário recorrer à ajuda de profissionais e o simples "dar

mais uma oportunidade" poderá não ser suficiente.

No entanto, nos casos em que os pais não conseguem encontrar uma forma pacífica de viverem juntos e que o divórcio é a solução considerada, é importante que estejam conscientes de que não é a separação, por si só, que tem importância e que implicará possíveis traumas para as crianças; está ao seu alcance ajudá-las a adaptar-se e a ultrapassar a situação de divórcio. É em função da forma de lidar dos pais com todo o processo do divórcio que os filhos também poderão viver melhor ou pior esta ruptura.

Possíveis formas de lidar com os filhos numa situação de divórcio ultrapassariam largamente o espaço deste artigo e poderão

ser consideradas no futuro. De qualquer forma...

A mensagem principal é de que pais e mães podem colaborar para atenuar os efeitos mais tristes, aparatosos e potencialmente traumáticos do divórcio. Já que não foi possível ter um bom casamento, pensar e repensar o divórcio poderá fazer com que, pelo menos este, seja bem-sucedido... "pelo bem dos filhos".

Maria do Céu Salvador
Docente da Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra

Directora do Núcleo de Formação e Intervenção com Crianças e Adolescentes- Psikontaktó - Coimbra
info@psikontaktó.com