

As crianças precisam de paz - Pedro Strecht

Notícia criada em 2011-06-27

O número de casais portugueses que se separa tem vindo a aumentar de ano para ano. Com a última alteração à lei do divórcio as estatísticas registaram mais divórcios que casamentos. Pedro Strecht, pedopsiquiatra, diz que no seu consultório recebe muitos pedidos de ajuda e de aconselhamento. Por isso decidiu escrever um livro, a que chamou 'Dá-nos a Paz', publicado pela Assírio & Alvim, onde responde às principais dúvidas dos casais que passam por um divórcio onde existem filhos. Aqui ficam algumas das dúvidas que com mais frequência lhe chegam.



É melhor evitar a todo o custo uma separação só para se manter a imagem de uma família unida? Há pais que prolongam demasiado situações irreversíveis para as suas vidas, atingindo, por vezes, o limiar do insuportável, só para manter uma ideia de família nuclear, não importa a que preço. Nunca é bom prosseguir situações que não são verdadeiras e que fragilizam emocionalmente.

Mesmo quando se julga estar a actuar no superior interesse das crianças? É sempre negativo viver cenários de mentira e fachada. Isso pode deixar os mais novos desprotegidos perante a possibilidade de interiorização de modelos de relação patológicos, existindo o risco de se desenvolver a imagem de um pai ou uma mãe demasiado impulsivo ou agressivo ou, pelo oposto, excessivamente frágil e indefeso. Se os pais não estão bem na relação mútua, também não estão suficientemente fortes e disponíveis para os filhos. É útil lembrar que os filhos não são almofadas psíquicas que sirvam para amparar episódios repetidos de mal-estar, agressividade ou conflito entre os pais. As crianças não devem ser pretextos para desculpas ou inexistência de decisões que competem aos adultos tomar. Em casos de vivências diárias muito complexas ou negativas para o equilíbrio dos mais novos, uma separação pode ser, potencialmente, um alívio ou solução do problema.

Qual a melhor altura para comunicar a separação? Não existe o momento ideal. A questão do tempo é algo que deve dizer respeito à vida dos adultos e à sua capacidade para sentirem que são capazes de o fazer.

Há alturas em que as crianças e adolescentes podem ser poupados à revelação da situação? Por exemplo, momentos que estão muito próximos de etapas ou vivências importantes para os filhos, como a proximidade da época de exames, a perda ou morte próxima de um familiar, a recente entrada para a escola.

Há alguma maneira especial de comunicar uma separação aos filhos? A melhor maneira é ir directo ao assunto. As palavras devem ser simples, mas francas. De início, as explicações não precisam de ser muito elaboradas. Deve-se sempre assegurar que o amor dos pais pelos filhos não cessa ou termina por acabar a relação. É fundamental transmitir a ideia de que as crianças não têm que tomar parte do conflito. Para além de tudo isto é importante ouvir o que os filhos têm para dizer, responder às suas dúvidas e deixá-las expressar livremente os seus sentimentos.

Quem o deve fazer? Devem ser sempre os pais a comunicar a separação. Se possível é importante que os dois possam estar presentes. Se, de início, a decisão for unilateral, deve ser o progenitor que assumiu a situação fazê-lo. No entanto, há pais que nunca assumem a quebra da relação, mesmo quando esta implica a sua saída de casa ou o início de novas relações. Nesses casos, cabe a quem fica mais perto comunicar a separação.

A separação provoca sempre sofrimento emocional nos filhos? Qualquer separação implica a necessidade de um longo trabalho emocional de adaptação a uma nova realidade, com perdas, ausências, reajustes, que nem sempre são fáceis para quem os vive. Mesmo quando os filhos se apercebem de um clima anterior de zanga, conflito, frieza ou indiferença entre os pais, é vulgar existir uma expectativa de

mudança, de regresso a um qualquer ponto anterior ou quase original do relacionamento dos pais. No entanto, quando a relação do casal é tão abertamente conflitual ou agressiva, quando um dos pais é reconhecido pelos filhos pela perturbação da qualidade de relação é que o sofrimento provocado por uma separação é minorado. Não só pela sensação de protecção e alívio como pela diminuição ou mesmo desaparecimento desse foco de mal-estar diário. Um sofrimento não resolvido pode ser a base de perturbações importantes e duradouras na infância e adolescência.

Há separações que deixam marcas para sempre? A forma como uma separação pode deixar marcas duradouras nos filhos depende sempre da maneira como os adultos souberam preservar os mais novos do impacto negativo da situação.

Devem os filhos saber todas as razões da separação? É útil e necessário existir uma distinção de gerações, de estatuto e de papéis entre os mais novos e os mais velhos. Pais e filhos podem e devem partilhar entre si múltiplas áreas das suas vidas, mas deve também manter-se sempre uma diferença entre partes que são específicas de cada um. Pais e filhos não devem ser companheiros, nem confidentes uns dos outros. Das razões que levam a uma separação haverá sempre algumas que se podem transmitir aos filhos, mas haverá outras que só ao casal importam.

A custódia partilhada é o modelo ideal? Simboliza, acima de tudo, uma responsabilidade conjunta no exercício das responsabilidades parentais. Representa a possibilidade de, com em igual peso, ambos os pais poderem decidir sobre o que desejam para os filhos. Mas também exige uma boa capacidade de comunicação e diálogo entre os pais, mesmo quando há conflitualidade e distância.

Hoje em dia, existe a tendência para se ligar a ideia de custódia partilhada à divisão igualitária de tempos de contacto com o pai e com a mãe. Não é verdade e muito menos representa sempre o modelo ideal. Para muitas crianças e adolescentes, repartir a casa do pai e da mãe implica uma certa maturidade emocional, uma boa segurança e autonomia em relação às figuras principais de vinculação e, muitas vezes, a capacidade de gestão autónoma de questões de organização diária, como roupa e material escolar, entre outras. Esse modelo não é aconselhável em crianças de muito baixa idade, sobretudo nos primeiros três a seis anos de vida, pois são muito dependentes e autolimitados nas suas tarefas de autonomia, nas referências espaciais e temporais, na linguagem e até na própria relação, mesmo quando ela passa pela comunicação verbal.

Depois da separação, é proveitoso continuarem a estar todos juntos em fins-de-semana, férias ou noutras ocasiões? Se existe uma separação, então não é bom falsear a situação perante os filhos. Eles esperam dos pais uma posição de clareza e honestidade que lhes reforce a confiança e a segurança relacional e que, mesmo sendo difícil de assumir ou transmitir, é mais positiva do que a falsidade, a omissão ou a distorção. Há situações em que os pais podem e devem comparecer em conjunto, como nos aniversários, reuniões ou festas escolares ou outras que as crianças solicitarem.