

CARTILHA DO DIVÓRCIO  
**PARA OS FILHOS  
ADOLESCENTES**

---





# CARTILHA DO DIVÓRCIO PARA OS FILHOS ADOLESCENTES

---





## Conselho Nacional de Justiça

**Presidente** Ministro Ricardo Lewandowski

**Corregedora Nacional de Justiça** Ministra Nancy Andrichi

**Conselheiros** Ministra Maria Cristina Irigoyen Peduzzi  
Ana Maria Duarte Amarante Brito  
Guilherme Calmon Nogueira da Gama  
Flavio Portinho Sirangelo  
Deborah Ciocci  
Saulo Casali Bahia  
Rubens Curado Silveira  
Luiza Cristina Fonseca Frischeisen  
Gilberto Valente Martins  
Paulo Eduardo Pinheiro Teixeira  
Gisela Gondin Ramos  
Emmanuel Campelo de Souza Pereira  
Fabiano Augusto Martins Silveira

**Secretário-Geral** Fabrício Bittencourt da Cruz

**Diretor-Geral** Rui Moreira de Oliveira

### EXPEDIENTE

#### Secretaria de Comunicação Social

**Secretária de Comunicação Social** Giselly Siqueira  
**Organizadora** Juíza Vanessa Aufiero da Rocha  
**Autores** Juíza Vanessa Aufiero da Rocha  
Ana Valéria Gonçalves  
Leila Duarte Lima  
Juiz André Gomma de Azevedo  
**Projeto gráfico** Juliana Holanda  
**Capa** Leandro Luna  
**revisão** Carmem Menezes  
**Ilustrações** Leif Bessa

2015

CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA

Endereço eletrônico: [www.cnj.jus.br](http://www.cnj.jus.br)

#### Agradecimentos

Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo, Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios, Tribunal de Justiça do Estado da Bahia, Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul, Ministério da Justiça da Nova Zelândia, TV Rede Globo, TV Tribuna, 4.2 Produtora, Dra. Maria Berenice Dias, Summus Editorial, Associação Eduardo Furkini, Instituto Cultural Vasco Carmano, Child Friendly Organization/Austrália, Márcio Ramos, Caraminhola Produções Artísticas Ltda., Families Change/Canadá, NYCID - New York Center for Interpersonal Development/USA, Glória Mósquera, Maria Luiza Furtado Rocha, Márcia Sayad, Juíza Raquel Santos Pereira Chrispino, Luiz Eduardo Castro Neves, Izabel C. Peres Fagundes, Fabiana Cristina Aidar da Silva e Cristina Palason Moreira Cotrim, Leoni Trench, Marly Freitas Dos Santos, Claudia Regina Mendes Carvalho, Gabriela Largacha Barroso, Kelly A. B. Lopes Miller, Barbara Do Carmo Gomes Maracani e Lígia Cascabulho Maxta

Brasília - 2015

## Sumário

1 O que está acontecendo? .....	7
2 Prosseguindo com sua vida.....	15
3 Estratégia.....	27
4 Relacionamento saudável × relacionamento nocivo .....	41
5 Lei .....	45
6 Perguntas e respostas .....	51
7 Palavras finais .....	63
8 Referências .....	65





## **Apresentação**

Queridos Adolescentes,

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de ajudar os adolescentes cujos pais decidiram não mais viver juntos a superar esta fase difícil de suas vidas.

O divórcio é muito difícil para todos os envolvidos, pois implica grandes mudanças e grandes mudanças podem ser assustadoras.

É natural você se assustar com todos os diversos sentimentos que pode ter com o divórcio dos pais: raiva, decepção, culpa, tristeza, alívio etc. Você deve estar se perguntando se você ficará bem novamente. Sim, você ficará bem. Com o tempo, as coisas vão melhorar.

E esperamos que, com as informações desta Cartilha, você consiga superar as dificuldades e continuar sendo esta pessoa especial que você já é.

Boa sorte,

**Desembargador José Roberto Neves Amorim (TJSP)**

**Membro do Comitê Gestor Nacional do Movimento Permanente pela Conciliação**

**Conselheiro Emmanoel Campelo**

**Presidente da Comissão de Acesso à Justiça e Cidadania**





## 1 O que está acontecendo?



Se os seus pais já se divorciaram ou pretendem se divorciar, leia este capítulo para aprender:

- O que o divórcio significa.
- Algumas razões que levam ao divórcio.
- Por que você não é o responsável pelo divórcio de seus pais.

### 1.1 O que está acontecendo

Quando as pessoas decidem formar uma família, elas acreditam que viverão juntas para sempre. Infelizmente, isso nem sempre ocorre. Às vezes, os problemas aparecem e, embora tentem, as pessoas não conseguem resolvê-los. E seus pais se divorciam quando não conseguem resolver os problemas deles e decidem que não podem ou não querem mais viver juntos.

Os pais que se divorciam não ficam mais casados um com o outro. Eles podem se casar novamente com outras pessoas, se eles quiserem.

## **1.2 Por que isso está acontecendo?**

Há várias razões pelas quais os pais se divorciam, como:

- incompatibilidade de gênios: há casais que brigam muito por coisas pequenas e não conseguem superar suas diferenças;
- falta de diálogo: há casais que não conversam e não conseguem decidir as coisas em conjunto;
- falta de amor: há casais que deixam de se amar. Você já se relacionou com uma pessoa da qual gostava muito e depois perdeu o entusiasmo? Isso pode acontecer também com seus pais;
- interesses diferentes: há casais que caminham em direções diferentes ao longo de sua vida, por conta do trabalho ou de interesses próprios, e acabam se distanciando um do outro;
- problemas no trabalho ou nas finanças: às vezes, a falta de trabalho ou a sobrecarga de trabalho provoca estresse grande nas pessoas, e elas acabam levando esse estresse para casa, comprometendo o relacionamento. E a falta de trabalho gera também frustração e diminui a autoestima das pessoas, deixando-as mais propensas aos conflitos;
- outro relacionamento: se um de seus pais se apaixona por outra pessoa, ele pode querer romper o casamento para poder estar com a outra pessoa. Ou aquele que se sente traído pode não querer continuar o casamento;
- momentos difíceis: às vezes, quando já havia algum problema no relacionamento, momentos difíceis podem ser a gota d'água para o divórcio, como uma doença severa na família, a perda de emprego por um dos pais ou a falta de dinheiro;
- agressividade: um comportamento agressivo pode causar problemas no relacionamento e causar o seu rompimento;

- vício: o vício em álcool e drogas também pode causar problemas no relacionamento e rompê-lo de vez.

Portanto, seus pais têm suas próprias razões para se divorciarem. E sejam quais forem essas razões, o divórcio nunca é uma decisão fácil para os pais, e eles geralmente tentam muito resolver os seus problemas antes de tomar uma atitude.

De qualquer forma, independentemente das razões que tenham levado seus pais a se divorciarem, uma coisa é certa: você não causou o divórcio deles. Não é sua culpa!

Os pais se divorciam por problemas existentes no relacionamento deles. Eles não se divorciam por causa dos filhos.

E mesmo que seus pais não se amem mais, eles ainda amam você e sempre serão os seus pais.

### 1.3 Não é sua culpa



Alguns adolescentes ficam confusos com o divórcio dos pais e acreditam que, de alguma forma, eles causaram o divórcio. Porém, os pais se divorciam por outras razões, mas não por causa dos filhos.

Portanto, se você está se perguntando se fez algo para que seus pais se divorciassem, se foi sua culpa, se o divórcio não teria ocorrido caso você tivesse tirado notas melhores, arrumado sua cama com frequência, pare de fazê-lo! Não é sua culpa. Repita consigo mesmo: **NÃO É MINHA CULPA!**

Ainda que seus pais fiquem aborrecidos mais facilmente com você nessa fase do divórcio, isso se deve ao fato de que eles também estão sofrendo com a situação, mas não que a culpa seja sua.

Portanto, lembre-se sempre: **NÃO É SUA CULPA!** Você não tem responsabilidade pelo divórcio de seus pais e muito menos pela reconciliação deles.

## 1.4 E de quem é a culpa?

Muitos adolescentes procuram encontrar culpados pelo divórcio, mas encontrar culpados pelo divórcio não muda nada. Seus pais continuam divorciados, e você terá de lidar com esta situação independentemente dos motivos que levaram ao divórcio.

E é possível que nem seu pai nem sua mãe tenham feito algo de propósito para tornarem o outro infeliz. Eles apenas querem encontrar a felicidade ou a paz novamente e acham que, com o divórcio, isso acontecerá.

De qualquer forma, é importante que você saiba que:

- seus pais não decidiram se divorciar depois de só uma briga. Eles provavelmente tentaram resolver seus problemas, mas não conseguiram;
- seus pais não decidiram se divorciar com o objetivo de magoar você. Eles amam você e desejam a sua felicidade;
- seus pais não decidiram se divorciar por algo que você tenha feito ou deixado de fazer. Ainda que você tivesse tirado notas mais altas, arrumado o seu quarto, ajudado a tirar a mesa, obedecido mais os seus pais, eles teriam se divorciado da mesma forma;
- se seus pais estavam infelizes um com o outro, se eles continuassem juntos, eles ficariam menos agradáveis com você e você também seria menos feliz;
- as coisas vão melhorar.

## 1.5 Mudanças na sua vida

Quando seus pais se divorciam, provavelmente haverá várias mudanças em sua vida. Algumas coisas não mudarão, como o amor de seus pais por você, mas outras coisas no seu dia a dia vão mudar.



## O que pode mudar

Seguem algumas coisas que podem mudar:

- Um de seus pais provavelmente sairá de casa, morará em outro local e não viverá mais com você. E você provavelmente ficará com saudades dele!
- Talvez este pai/esta mãe leve para a nova casa dele(a) alguns objetos que ficavam na sua casa, como mobília, eletrodomésticos etc.
- Você provavelmente ficará com o pai ou a mãe de cada vez. Você pode passar o mesmo período de tempo com cada um de seus pais, ou você pode passar mais tempo com um que com o outro. E a grande vantagem de passar tempo com apenas um dos pais de cada vez é que você pode conhecê-lo melhor.
- Você pode ter de se mudar da casa ou do apartamento onde você vivia com seus pais para um novo imóvel. Isso pode significar se mudar para um novo bairro, ir para uma escola diferente e fazer novos amigos.
- Os seus pais podem ter menos dinheiro que antes, porque custa muito mais manter duas casas que apenas uma. Talvez eles digam com mais frequência “Não temos dinheiro para isso” ou “isso é muito caro”. Talvez você não possa comprar tanta roupa nova como antes. Talvez você tenha de passear menos. Isso pode deixá-lo um pouco desapontado ou frustrado. Mas, em vez de pensar nas coisas que você não tem ou não pode ter, pense nas coisas que você tem. Concentre-se nas coisas boas de sua vida, pois isso ajuda você a ser mais feliz.
- Se sua mãe não trabalhava, ou trabalhava apenas meio período, ela pode ter de trabalhar mais para ajudar a pagar as despesas de casa. Portanto, pode ser que você passe a ter menos contato com ela.
- Um de seus pais pode querer comprar mais presentes para você, esperando que você se sinta melhor ou que você fique do lado dele. No fundo, os pais até sabem que tentar comprar amor dessa forma não é correto. Mas, durante ou após o divórcio, muitos pais se sentem culpados e confusos e podem fazer coisas que eles não costumam fazer.

- Você também pode receber mais tarefas em casa do que antes. É que agora há apenas um adulto na casa para fazer o trabalho que antes costumava ser dividido por dois. Ou então sua mãe ou seu pai tem de trabalhar mais do que antes para ganhar mais dinheiro. Você pode fazer a sua parte.
- O seu relacionamento com os outros familiares avós, tias e tios, primos e outros também pode mudar.

## **O que não vai mudar**

Algumas coisas não vão mudar:

- Os seus pais ainda são e sempre serão os seus pais. Eles não deixarão de amá-lo, e você pode continuar a amá-los. Existe “ex-marido”, “ex-mulher”, mas não existe “ex-pai” ou “ex-mãe”. Você não precisa escolher apenas um de seus pais para continuar amando. Você pode amar igualmente os dois.
- Você continua sendo a pessoa especial e única que sempre foi!
- Os seus pais podem parecer diferentes por um tempo, eles podem parecer tristes ou distraídos ou mal-humorados (ou tudo ao mesmo tempo!), mas eles continuam sendo as pessoas que sempre foram. Eles também podem desenvolver novos interesses, se vestir de forma diferente, sair com pessoas diferentes, mas eles ainda são seus pais.

## **1.6 Ainda a sua família**

Você está achando que a sua família acabou porque os seus pais se divorciaram? Isso não é verdade. A sua família está apenas mudando.



Pense sobre isso. Há vários tipos de famílias:

**Tradicional ou nuclear** – pai, mãe e filhos vivem todos juntos.

**Monoparental** – os filhos vivem apenas com um dos pais.

**Recomposta ou reconstituída** – o pai ou a mãe voltou a casar com outra pessoa.

**Alargada ou ampliada** – outros parentes (avós, tios e primos) vivem com a família nuclear (pais e filhos).

**Binuclear** – composta pelos dois lares que se formam após o divórcio de pessoas que tiveram filhos. A família binuclear não deixa de ser uma família; apenas se divide em dois núcleos após a separação ou o divórcio. Ambos os pais continuam responsáveis pelos cuidados dos filhos, atendendo às suas necessidades afetivas, espirituais, econômicas e físicas.

**Homoparental** – os dois ascendentes são do mesmo sexo, sejam homens ou mulheres.

---

Portanto, ainda que sua família enfrente algumas mudanças diante do divórcio, ela continua sendo uma família.

Lembre-se sempre que as famílias não são compostas por apenas quem vive junto no mesmo lugar. Famílias são compostas por pessoas que se amam e se preocupam umas com as outras, independentemente da forma que elas tomem.

Não se esqueça: o divórcio termina o casamento de seus pais, mas não a sua família. A sua família continua sendo a sua família. Nada mudará isso!





## **2 Prosseguindo com sua vida**

O divórcio de seus pais vai trazer várias mudanças na sua vida.

Mas nem todas elas são difíceis. Algumas podem fazê-lo sentir-se melhor. Por exemplo:

- Se seus pais brigavam muito antes do divórcio, você pode estar aliviado que a tensão e as brigas tenham acabado.
- Você pode ter de passar mais tempo com um de seus pais do que antes, tendo a oportunidade de conhecê-lo melhor.
- Os seus pais podem se sentir mais relaxados e felizes agora que eles não vivem mais juntos. E como eles estão mais relaxados e felizes, deve ser mais divertido permanecer com eles.

Talvez outras mudanças sejam mais difíceis. Mas você se sentirá melhor com o passar do tempo.

Seja paciente consigo mesmo. Leva tempo para se acostumar às grandes mudanças na vida.

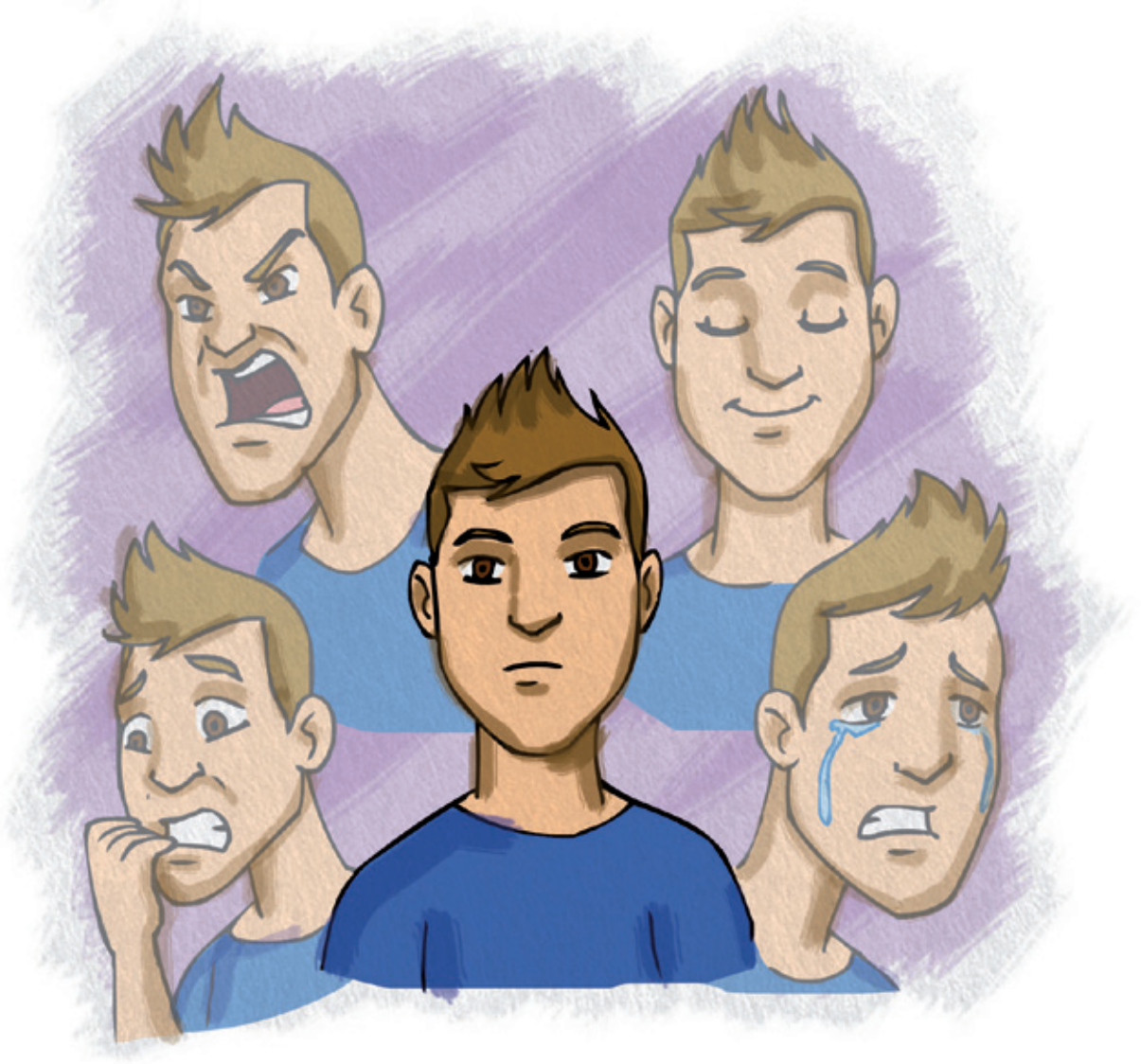
Seja paciente também com seus pais. Eles também são humanos e estão enfrentando momentos difíceis na vida deles.

E permita-se um tempo. Tire um tempo para você: veja seus amigos, faça as coisas que gosta de fazer, faça exercícios físicos, leia um livro, vá ao cinema, à praia. Isso não significa que você deva fugir dos seus problemas, mas, apenas, reservar uma hora para você mesmo diariamente para se divertir. Isso vai ajudá-lo a se sentir melhor.

### **2.1 Emoções**

O divórcio de seus pais pode ter sido a fase mais difícil de sua vida até agora, cheia de sentimentos intensos. Isso é normal e você se sentirá melhor.

## 2.2 Como você se sente



Quando os pais se divorciam, é normal que os filhos tenham fortes sentimentos.

O mais importante é saber que não há sentimentos corretos ou errados quando os seus pais se divorciam. Os seus sentimentos são reais e justificados.

Embora seja impossível descrever todos os sentimentos que podem aparecer nesta fase difícil da vida, muitos adolescentes sentem:

**CHOQUE – CONFUSÃO – CULPA – RAIVA – ANSIEDADE –  
ALÍVIO – TRISTEZA – VERGONHA – SAUDADE – ESPERANÇA**

## **Choque**

O choque é uma reação normal a uma experiência traumática. Ele pode deixar você distraído, desanimado ou com vontade de chorar todo o tempo. Ele vai passar.

## **Confusão**

Você pode sentir-se confuso se não tiver informação suficiente sobre o que está acontecendo na sua família e o por quê. Se você sentir-se confuso, em vez de tomar conclusões precipitadas e encontrar culpados, faça perguntas aos seus pais.

## **Culpa**

Muitos adolescentes se sentem responsáveis pelo divórcio dos pais. Mas os pais se divorciam por causa de problemas no relacionamento deles, e não por causa dos filhos. NÃO É SUA CULPA!

## **Raiva**

Quando o choque começa a passar, você pode sentir muita raiva, especialmente dos seus pais – por causar tudo isso, por não se esforçar o suficiente para prevenir o divórcio, por fazer que você tenha de enfrentar tantas mudanças na sua vida, por deixar você na mão.

Às vezes, você também acaba agindo com raiva com pessoas que não têm nada a ver com o divórcio de seus pais, como seus amigos, sua professora, seu cachorro. Por pequenas coisas, você se irrita, sente vontade de gritar, de bater na parede e acha que o mundo está contra você. Na verdade, você só está zangado. Muito zangado.

Raiva é um sentimento saudável e normal que todos experimentam às vezes. A raiva não é boa ou má; é a forma como você trata a sua raiva que pode produzir um resultado bom ou mal.

A raiva somente se torna prejudicial quando você a expressa de um jeito que possa ferir você mesmo ou os outros, ou quando você não a expressa de forma alguma. E você pode escolher como lidar com a sua raiva.

Infelizmente, há pessoas que lidam mal com a raiva, porque elas não foram ensinadas a lidar com ela. Algumas pessoas lidam com a raiva sem expressá-la ou então a expressam intensamente. O problema em não expressar a raiva é que ela pode aparecer de formas inesperadas. Além disso, como as pessoas não adivinham o que você quer ou precisa, se você não se expressar, as suas necessidades podem não ser satisfeitas, o que pode deixá-lo ainda com mais raiva.

A pior forma de lidar com a raiva é com a violência física ou verbal. Isso pode incluir gritos, palavrões, provocações, brigas etc. Violência nunca é uma opção. A melhor forma de lidar com a raiva é saber o que você quer e precisa e saber como você pode conseguir isso – sem desrespeitar as necessidades e vontades das outras pessoas.

Para amenizar a sua raiva, você pode:

- deixar o local e ir a algum outro local para se acalmar;
- respirar bem fundo enquanto você conta até 20;
- bater no seu travesseiro;
- escrever seus sentimentos em um papel;
- sair para caminhar;
- fazer algum exercício físico;
- falar com um amigo em quem você confia;
- ouvir música;
- respirar bem profundamente várias vezes;
- refletir sobre o motivo de sua raiva e como resolver o problema.

Quando você liberar parte da energia que a raiva produz no seu corpo com uma dessas atividades, você se sentirá um pouco melhor.

Mas se você acha que fica com raiva com frequência ou às vezes fica violento quando está com raiva, converse com alguém que possa ajudar você.

## **Ansiedade**

A ansiedade é uma reação normal do organismo a qualquer situação de estresse. Ela é marcada por sensações corporais desagradáveis, como fadiga, insônia, falta de ar ou sensação de sufoco, dores no peito e palpitações, boca seca, tensão muscular, sensação de “nó” na garganta, dificuldades para relaxar, dificuldades para dormir, leve tontura ou vertigem, sensação de vazio no estômago, medo intenso, transpiração etc.

O divórcio dos seus pais pode deixá-lo ansioso por vários motivos:

- Você pode ficar preocupado com tantas indefinições sobre o que vai acontecer, onde você vai morar, como você vai se sair com todas as mudanças etc.
- Você pode sentir que deve tomar partido, ou escolher entre o seu pai ou a sua mãe.
- Você pode ficar preocupado com os seus relacionamentos no futuro, achando que como o relacionamento de seus pais não deu certo os seus também não darão. Mas isso não ocorrerá necessariamente. O que acontece nos seus próprios relacionamentos depende de você, não de seus pais.

Se a ansiedade está durando muito tempo ou está prejudicando as suas atividades rotineiras, procure ajuda.

## **Alívio**

Alguns adolescentes sentem-se aliviados quando os seus pais se divorciam, especialmente se eles costumavam brigar muito quando estavam juntos. Alguns adolescentes também se sentem culpados por se sentirem aliviados. Mas não há nada errado em sentir-se aliviado pelo término de um tempo difícil. É completamente normal. E também é normal achar que o divórcio pode ser algo bom, que, a longo termo, vai trazer mais paz para todos.

O mais importante é saber que é normal ter qualquer tipo de sentimento nesta fase de sua vida e que os sentimentos não são bons ou maus, mas apenas sentimentos.

## **Tristeza**

Você pode se sentir triste por estar enfrentando a perda de várias coisas: a sua vida antiga, o seu contato diário com sua mãe e com seu pai, os almoços em família... Tristeza

é natural. Mas há algumas coisas que você pode fazer para se sentir melhor, como você verá mais adiante.

E você pode ou não chorar. Se você não tiver vontade de chorar, não force o choro. Mas se você tiver vontade de chorar, chore. Isso ajuda a liberar os sentimentos ruins do corpo.

Se a tristeza estiver durando muito tempo, ou impedindo que você faça as coisas que você normalmente faz, procure ajuda.

## **Vergonha**

Alguns adolescentes ficam envergonhados quando seus pais se divorciam. Alguns adolescentes se envergonham de seus próprios sentimentos intensos. Mas os sentimentos são naturais, e a melhor coisa a fazer é aceitá-los e se esforçar para se sentir melhor, sem prejudicar ninguém.

Alguns adolescentes se preocupam com o que as outras pessoas vão pensar. Mas o divórcio é muito comum atualmente: no Brasil, um quarto dos casamentos termina em divórcio; nos Estados Unidos da América, metade dos casamentos termina em divórcio. Isso significa que muitas pessoas já passaram por isso e outras ainda vão passar. E da mesma forma que muitos outros adolescentes superaram essa fase difícil de transição, você também superará.

## **Saudade**

Você poderá sentir saudade do tempo em que vivia com seu pai e com sua mãe no mesmo local. Você também poderá sentir saudade da sua mãe quando estiver com seu pai, e do seu pai quando estiver com sua mãe. Essas idas e vindas podem deixá-lo triste, confuso e estressado.

Você pode se sentir dividido e confuso, porque está feliz de rever seu pai, mas também está triste por deixar a sua mãe. E quando você está começando a se acostumar com um local, é hora de ir embora para o outro. Tenha paciência. Leva tempo para se ajustar a essas transições.

Se você não consegue ver um de seus pais com tanta frequência, é normal que se sinta triste e se preocupe com ele. Pensar em alguém que você ama e sentir saudade desta pessoa é normal. Você não precisa esconder esses sentimentos.

E você pode permanecer em contato com o pai com quem você não está morando de várias formas. Talvez você possa ligar para ele, ou escrever cartas, ou mandar um

*e-mail*. Há várias formas de se sentir próximo à pessoa que você ama e que não está ao seu lado.

## **Esperança**

Alguns adolescentes realmente acreditam que seus pais vão voltar a viver juntos. E eles se esforçam para fazer que essa reconciliação aconteça. Mas seus pais não resolveram se divorciar de um dia para o outro. É provável que eles tenham chegado a esse ponto depois de muito tentar salvar o relacionamento deles, e a decisão de se divorciar é final. É difícil, mas é provavelmente melhor para você começar a aceitar a situação como ela é, para que possa se acostumar às mudanças e seguir na sua vida.

## **2.3 Reações**

Alguns adolescentes reagem ao divórcio dos pais com atitudes negativas, como abandonando a escola, bebendo em excesso, consumindo drogas, ou infringindo a lei.

Infelizmente, embora isso possa ajudá-lo a fugir da situação e a disfarçar os seus sentimentos temporariamente, a realidade e os seus sentimentos sempre voltarão com outros problemas que vão tornar as coisas ainda piores. Tente enfrentar a situação da melhor forma possível, em vez de fugir dela. Saiba como:

- Ajude-se a se sentir melhor. Você é a pessoa mais importante na sua vida.
- Use algumas dicas para lidar com situações específicas, conforme explicado no capítulo “estratégias”.
- Procure ajuda se você precisar.

## **2.4 Sentindo-se melhor**

Há muitas coisas que você pode fazer para se sentir melhor.

O mais importante é continuar fazendo as coisas de que você gosta. Tente manter as suas atividades regulares. Veja os seus amigos, não se isole. Leia livros. Ouça música. Brinque com seu cachorro. Caminhe. Dance. É essencial se divertir.



Reserve um tempo para você todos os dias! Quando a vida se torna estressante, é fácil esquecer-se de fazer coisas para você. Mas os tempos de estresse são aqueles em que você mais necessita de tempo para você mesmo.

Seguem algumas sugestões:

### **Converse sobre seus sentimentos**

Uma das melhores coisas que você pode fazer por você é conversar sobre seus sentimentos. Conversar sobre os sentimentos alivia a tensão, ajuda a se sentir melhor e a enxergar as coisas sob perspectiva diferente.

Converse sobre seus sentimentos com:

- Seus pais.
- Seus irmãos: eles estão enfrentando a mesma coisa que você e provavelmente entenderão como você se sente.
- Um amigo, especialmente alguém cujos pais já tenham se divorciado.
- Um familiar: tios, tias, avós, ou outros.
- Seu professor favorito, aquele professor com quem você se sente confortável: às vezes, conversar com alguém que não conhece sua família muito bem como um professor da escola pode ser muito útil, porque ele pode ser objetivo.
- Algum outro adulto que você conheça e em quem confie, como o pai de um amigo próximo.
- Um psicólogo ou um conselheiro: pode ser aquele que trabalha na sua escola. O psicólogo estuda para ajudar as pessoas com problemas emocionais, e conversar com ele nessa fase difícil da vida pode ser muito útil.

Algumas pessoas acham que mostrar os seus sentimentos não é legal. Isso não é verdade. Os sentimentos fazem parte de nós e nos ajudam a expressar o que está no nosso coração. E faz parte do nosso crescimento aceitar os nossos sentimentos. Não tenha medo de expressá-los.



## Escreva sobre seus sentimentos

Tente escrever sobre os seus sentimentos em um papel ou diário. Você pode escrever o quanto você quiser, o que você quiser e como você quiser, sem compromisso em manter uma ordem lógica, parágrafos bem estruturados, letra linda e uma pontuação e gramática perfeitas. Apenas libere seus sentimentos. Depois de algum tempo, você verá o progresso que está fazendo enquanto você se acostuma com as mudanças na sua vida.

## É normal chorar



Chorar pode fazer você sentir-se melhor, porque libera os sentimentos, em vez de mantê-los dentro de você. Você pode chorar sozinho ou acompanhado. Você pode chorar na frente de seu pai, de sua mãe ou de alguém mais que você ame. Você pode chorar se você for menina ou menino. Você pode chorar independentemente de sua idade.

Mas se você não tiver vontade de chorar, não force o choro. Isso também é normal.

## Exercícios físicos

Permaneça ativo. Exercício é excelente modo de liberar a tensão e de permanecer física e emocionalmente saudável.

- Caminhe, corra, ande de bicicleta, ande de *skate*, nade.
- Jogue futebol, vôlei, basquete, ou outro jogo de que você goste.

## Faça algo criativo

- Escreva uma história, ou um poema sobre uma criança cujos pais estão se divorciando. Invente uma história com um final feliz, em que a criança aprende a lidar com as mudanças em sua vida.

- Escreva uma canção.
- Desenhe, esculpa ou pinte. Use sua criatividade. Abuse das cores.
- Dance!

### **Escute suas músicas favoritas**



A música mexe com nossos sentimentos, acalma-nos e nos faz sentir melhor.

### **Pense positivo**

As coisas vão melhorar! Você pode estar vivendo um momento difícil diante do divórcio de seus pais, mas você vai superá-lo. Outras pessoas conseguiram superar essa fase e reencontrar a felicidade. Você também conseguirá. Você pode até achar que, de alguma forma, a sua vida tornou-se melhor do que antes, com menos brigas, mais paz...

## 2.4 Quando procurar ajuda

Às vezes, os adolescentes precisam de ajuda para superar essa fase difícil do divórcio. E não há nada de errado em pedir ajuda para lidar com os seus sentimentos, se eles estão fora de controle.

Você deve procurar ajuda quando:

- Não está conseguindo lidar com os fortes sentimentos que apareceram quando os seus pais se divorciaram.
- Não está conseguindo fazer as coisas que costumava fazer antes do divórcio.
- Sente-se deprimido, tem problemas em lidar com a sua raiva, sente-se extremamente ansioso, pensa em ferir-se ou fugir, ou sente-se fora de controle.

Diga aos seus pais, ao seu professor ou a outro adulto em que você confia que você quer conversar com alguém que possa ajudá-lo. E se você não estiver conseguindo a ajuda necessária, continue pedindo ajuda até que você a obtenha.



## 3 Estratégia

Diante do divórcio de seus pais, você provavelmente terá de lidar com novas e variadas situações. Este capítulo vai mostrar a você algumas estratégias para lidar com essas novas situações.

Você encontrará uma lista dos seus direitos e responsabilidades, e as responsabilidades de seus pais, assim como dicas sobre:

- Como e quando falar.
- O que fazer se você estiver preso no meio do conflito de seus pais.
- O que fazer em algumas outras situações.
- O que fazer se houver violência na sua casa.

### 3.1 Direitos e deveres

Inicialmente, é importante que você conheça os seus direitos e deveres e os deveres de seus pais.

#### Direitos

Você tem o direito a:

- Sentir-se da forma como você se sente sobre o divórcio de seus pais.
- Expressar seus sentimentos.
- Fazer perguntas sobre o quê vai acontecer e por que.
- Amar e ser amado por ambos os pais.
- Sentir-se seguro.
- Falar com alguém se você precisar de ajuda.

- Não tomar partido.
- Não levar mensagens de um pai para o outro.
- Não ouvir os seus pais falarem coisas desagradáveis um do outro.
- Não ter preocupações de adulto.
- Conviver com seu pai e sua mãe, independentemente da ajuda financeira!
- Ter suas necessidades satisfeitas pelos pais independentemente do tempo que é gasto com cada um!
- Manter privacidade quando estiver conversando com cada um dos pais ao telefone!
- Não se sentir culpado pelo divórcio dos pais.
- Continuar amando seu pai e sua mãe, sem precisar escolher lados!

## **Deveres**

Você tem o dever de:

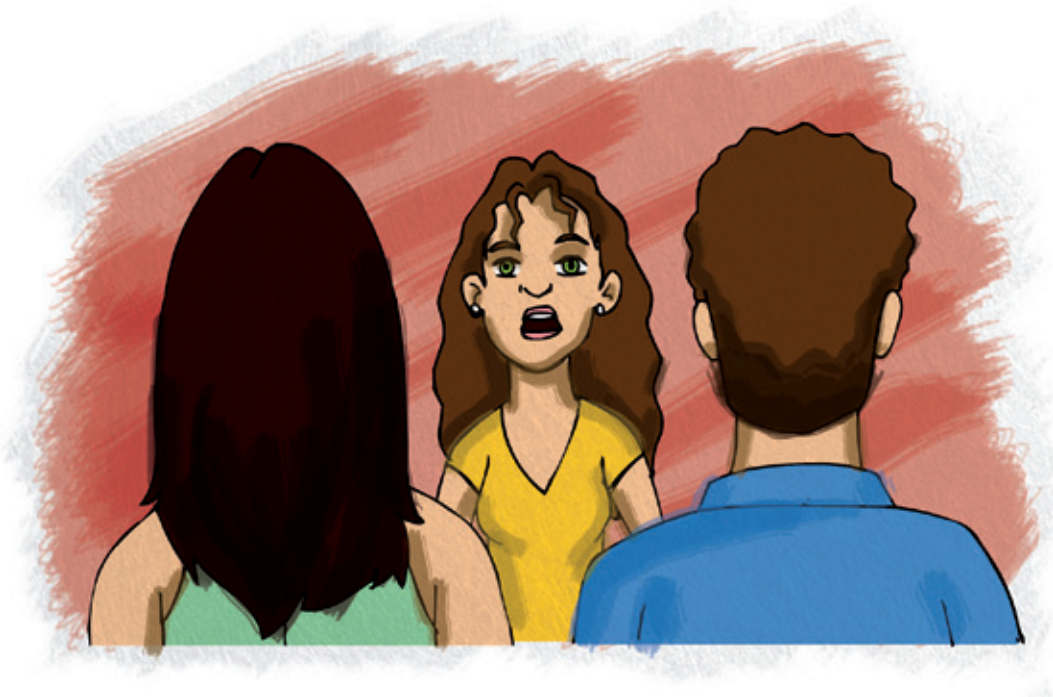
- Expressar os seus sentimentos de forma que não machuque outras pessoas ou coisas.
- Dizer se os seus pais estão pedindo-lhe para fazer coisas que não pareçam corretas.
- Pedir ajuda se você necessitar.

## **Deveres de seus pais**

- Cuidar de você e mantê-lo seguro ainda que eles vivam separados.
- Permitir que você tenha contato com seu pai e sua mãe e outras pessoas importantes para você.

- Responder suas questões sobre dinheiro, moradia, escola etc., quando você perguntar.
- Conversar um com o outro de forma respeitosa na sua frente.
- Conversar um com o outro sobre as coisas que envolvam você.

### 3.2 Fale!



Fale sobre os seus sentimentos e suas necessidades, quantas vezes você precisar, pois assim você se sentirá melhor e terá suas necessidades satisfeitas.

Os seus pais também estão vivendo um momento difícil em suas vidas e, portanto, podem estar tão zangados ou distraídos a ponto de esquecer as suas necessidades. Então, se você precisar de algo, peça. Você pode dizer:

- “Eu preciso que vocês se respeitem quando estiverem na minha frente.”
- “Eu preciso que vocês sejam capazes de se entender, especialmente sobre as coisas que me afetam diretamente.”
- “Eu preciso ter contato com vocês dois.”
- “Eu preciso que vocês não me usem como mensageiro.”

E se houver coisas que você precise saber, pergunte. Você deve ter a maior informação possível sobre o que está acontecendo para que não se sinta confuso ou tome conclusões precipitadas.

Se você estiver preocupado sobre algo, fale. Por exemplo, se você se sente preso aos problemas de seus pais, converse com eles. Lembre-se: eles podem estar confusos, mas querem sempre o seu bem.

### **3.3 Preso no conflito dos pais**

Você se sente preso ao conflito de seus pais? Às vezes os pais usam você na batalha deles, mesmo sem saber. Assim, você pode se sentir preso ao conflito deles das seguintes formas:

- Sendo utilizado como mensageiro para transmitir recados de um pai para o outro. Alguns recados são normais. Por exemplo: “diga à sua mãe que vou chegar quinze minutos atrasado amanhã”; “diga para seu pai que nasceu o bebê da minha irmã”. Mas outros recados não são admissíveis. Por exemplo: “diga ao seu pai que é ele quem deve vir buscar você no dia das visitas, e não a namorada dele!”; “diga à sua mãe que a pensão alimentícia é para pagar as suas despesas e não as roupas novas dela!”. Você não deve dar alguns tipos de recados: recados que podem começar brigas ou que podem magoar; recados que exigem respostas, ainda que elas pareçam normais; recados que criticam a outra pessoa; recados sobre o dinheiro; recados sobre relacionamentos pessoais (por exemplo, sobre o novo namoro de sua mãe ou de seu pai); qualquer recado que você não se sinta confortável em dar para o seu pai ou sua mãe.
- Sendo utilizado como informante para dizer a um dos pais sobre a vida pessoal do outro.
- Ouvindo afirmações negativas de um pai sobre o outro ou sobre outro membro da família.
- Sendo usado por um dos pais para entregar o cheque da pensão alimentícia para o outro ou a mensagem de que o cheque está atrasado.
- Sendo obrigado a tomar partido ou a escolher apenas um dos pais para continuar amando.



Seguem algumas dicas do que fazer caso você esteja se sentindo preso no meio do conflito de seus pais:

- Diga-lhes como você se sente. Eles podem não perceber que o comportamento deles está fazendo mal a você, mas, uma vez que eles percebam, eles vão parar. É importante que você mostre os seus sentimentos sem culpar ninguém. Sempre tente tratar respeitosamente a pessoa com quem você estiver bravo. Por quê? Porque se você agir dessa forma, você conseguirá fazer que as coisas melhorem entre vocês.
- Diga que você prefere não carregar mensagens, ou espionar o outro pai ou a mãe. Se os seus pais quiserem dizer algo entre eles, eles devem fazê-lo eles mesmos. Se os seus pais quiserem uma informação, eles devem simplesmente perguntar um ao outro.
- Diga que você não quer ouvi-los reclamar um sobre o outro, porque isso magoa você.
- Diga-lhes que eles próprios precisam trabalhar os problemas deles. Isso não é o seu trabalho.
- Diga-lhes que você ama os dois e que você não vai escolher apenas um para continuar amando.
- Não se envolva nas discussões de seus pais. Se eles começarem a discutir na sua frente, vá para outro lugar. Quando eles se acalmarem, diga-lhes que você ficou triste com aquela discussão e que gostaria que eles não mais discutissem na sua frente. Seja paciente e persistente. Aos poucos, eles vão entender que essa conduta está fazendo mal a você e vão parar de agir assim.

Mostre aos seus pais os seus sentimentos e as suas necessidades. Isso ajudará você a enfrentar as mudanças e os desafios que o esperam pela frente.

Depois de algum tempo, os seus pais vão aprender a ser mais educados um com o outro e vão se lembrar de que eles continuam dividindo o que é mais importante na vida deles: você!

### 3.4 Lidando com isso



Seguem alguns conselhos para lidar com outras situações que você pode estar experimentando, incluindo:

- Como dar a notícia aos amigos e outras pessoas.
- Ter duas casas.
- Lidar com os sentimentos de seus pais.
- Permanecer conectado com o pai com quem você deixou de viver.
- O que fazer nos feriados e em outras comemorações.
- Como encarar o namoro dos pais.

### **3.5 Dando a notícia aos amigos e outras pessoas**

Alguns adolescentes acham difícil comunicar o divórcio dos pais aos amigos e outras pessoas, pois se preocupam com o que eles vão pensar.

Se você também acha difícil comunicar o divórcio de seus pais aos seus amigos, você pode seguir algumas sugestões:

- Leve o tempo que precisar. Você não precisa contar a ninguém enquanto não se sentir preparado.
- Diga a um amigo de cada vez.
- Escolha um momento calmo, quando você sabe que terá alguns minutos para falar, sem se preocupar se outras pessoas estão ouvindo, ou ter de se apressar para ir à aula ou outra atividade.

Lembre-se: os bons amigos vão ficar felizes com o fato de que você conversou com eles e saberão que você sempre será você, ainda que a sua família esteja mudando.

### **3.6 Tendo duas casas**

Viver um pouco com o pai ou a mãe em uma casa e um pouco com o outro em outra casa pode ser confuso no início, mas também pode ser divertido. Para se adaptar melhor a essa situação, você deve se organizar:

- Use um calendário para que você saiba onde vai estar em cada dia do mês. Se você descobrir que a programação está em conflito com alguma de suas atividades, converse com seus pais para ver qual a melhor solução para todos.
- Faça uma lista de todas as coisas que você precisa ter consigo em cada casa. Confirme a lista antes de você sair, para ter certeza de que tem tudo.
- Tente manter algumas coisas em duplicidade, uma em cada casa, como escova de dente, pasta, escova de cabelo, e outras coisas pequenas de que você sempre necessita, para que você não tenha de carregá-las sempre.

A seguir, torne a nova casa confortável:

- Peça ao seu pai ou à sua mãe que se mudou para uma nova casa o que você pode fazer para ter um espaço só seu.
- Mude algumas de suas coisas para o seu novo espaço, para ajudá-lo a se sentir em casa.

Se seus pais tiverem regras e estilos de vida muito diferentes, você provavelmente deverá esforçar-se ao máximo para se adaptar às diferenças. E talvez você até passe a gostar delas. Mas, se você acha que as suas necessidades não estão sendo satisfeitas, ou se você está se sentindo confuso com as regras, fale. Talvez algumas coisas possam ser alteradas para que você se sinta mais confortável.

Essa forma de se comunicar com seus pais é melhor do que gritar ou reclamar sobre uma regra. Seus pais vão ouvi-lo e considerar os seus sentimentos se você conversar com eles calmamente e lhes dar boas razões para mudar a regra. Você pode até se sentir tentado a dizer algo como “Eu não preciso fazer isso na casa da mamãe” ou “O papai me deixa fazer isso na casa dele”, mas essa abordagem não funciona. Pare e respire fundo. Lembre-se que os adultos estão no comando das regras que funcionam em suas casas.

### **3.7 Lidando com os sentimentos de seus pais**

As pessoas lidam com o divórcio de formas diferentes. Alguns pais conseguem manter um relacionamento amigável entre eles durante e após o divórcio; outros brigam muito. Seja qual for o tipo do relacionamento de seus pais, eles podem parecer mais bravos, tensos ou tristes nesta fase. O divórcio é difícil para todos, até para os adultos que decidem se divorciar.

Às vezes, você pode se preocupar com os seus pais, especialmente se você costuma vê-los bravos ou tristes. Você pode até mesmo ver o seu pai ou a sua mãe chorando, o que pode deixá-lo um pouco assustado ou chateado. Lembre-se que os pais também se sentem melhor quando choram.

Você pode pensar que precisa cuidar do seu pai ou da sua mãe durante essa fase difícil. Por exemplo, você pode acreditar que é o seu trabalho tentar manter a paz ou cuidar das coisas de casa. Mas não é. Os adultos devem cuidar dos filhos, não o inverso.

Mas há algumas coisas que você pode fazer:

- Abraçar e beijar seus pais.
- Dizer “eu te amo” com mais frequência.
- Escrever recados ou fazer desenhos para mostrar que você se importa com eles.
- Dar um lenço para o seu pai ou para a sua mãe quando eles estiverem chorando.
- Dizer a um parente ou a um amigo próximo o que está acontecendo em casa e pedir ajuda.

Os seus pais precisam de um tempo para melhorar, e você também. Ainda que seja difícil aceitar, melhorar leva tempo.

### **3.8 Permanecendo conectado com o pai com quem você deixou de viver**

Você pode sentir saudades do pai/da mãe que saiu de casa e que você deixou de ver tão frequentemente. Isso é normal e saudável. Há várias coisas que você pode fazer para se sentir conectado. Seguem algumas sugestões:

- Ligue para ele(a): ouvir a voz dele(a) ao telefone vai fazê-lo sentir-se mais próximo.
- Mande *e-mails* frequentemente, até mesmo todos os dias.
- Escreva cartas: mesmo que sua carta seja curta, seu pai/sua mãe vai ficar muito feliz ao recebê-la!
- Mande suas fotos para ele(a).
- Converse com seu pai/sua mãe por um *chat* no computador. Os novos computadores são conectados às câmeras e permitem que você e seu pai/sua mãe se falem e se vejam concomitantemente.
- Peça a cada um de seus pais alguma coisa especial que lembra você dele(a), como uma foto, e a mantenha com você.

### **3.9 Feriados e outras comemorações**

Algumas comemorações especiais, como aniversários e feriados, podem ser complicadas no início, porque um de seus pais provavelmente não mais participará delas com você e você sentirá falta dele(a). Mas as coisas vão melhorar. Talvez você possa celebrar algumas datas duas vezes, uma com cada um dos pais. Por exemplo, no seu aniversário, você pode almoçar com sua mãe e jantar com seu pai. Ou de forma alternada a cada ano. Por exemplo, talvez você possa comemorar o Natal nesse ano com seu pai e, no ano seguinte, com a mãe.

### **3.10 Namoro dos pais**

É normal que alguns pais que acabaram de ficar solteiros retomem suas vidas e saiam com várias pessoas diferentes ou comecem a namorar e até mesmo se casem novamente, o que pode fazer que você se sinta enciumado ou traído, por achar que o divórcio é ainda muito recente.

Quando isso acontecer, você deve se lembrar de algumas coisas importantes:

- Seus pais não serão infiéis se eles saírem com outras pessoas. Eles não são mais casados. O divórcio terminou o casamento deles.
- Ainda que seus pais namorem ou se casem novamente, eles continuarão sendo seus pais.
- Você não precisa chamar o novo marido de sua mãe de “pai”, nem a nova esposa de seu pai de “mãe”, a menos que você queira.
- Você pode gostar do novo namorado da sua mãe, e até mesmo amá-lo, sem ser desleal ao seu pai.
- Você pode gostar da nova namorada do seu pai, e até mesmo amá-la, sem ser desleal à sua mãe.
- Você não deve julgar os novos amigos ou namorados de seus pais.
- Você não deve tentar afastar as pessoas. Assim como você não foi responsável pelo divórcio de seus pais, você não é responsável pelos novos relacionamentos deles.
- Você sempre será o filho de seus pais e deles terá todo o seu amor.

### 3.11 Abuso em casa



Abuso ou violência é um assunto muito sério!

Há vários tipos diferentes de violência:

- **física:** uma pessoa causa dor à outra, empurrando-a, segurando-a, sacudindo-a, tapeando-a, esganando-a etc.
- **emocional ou psicológica:** uma pessoa xinga, ameaça, humilha e critica a outra.
- **sexual:** uma pessoa pressiona a outra a manter relações ou a praticar atos sexuais sem que ela queira.

Não há qualquer desculpa para a violência ou o abuso. Relacionamentos saudáveis não incluem abuso. É normal ter sentimentos fortes, mas não é normal expressá-los ferindo os outros. Ninguém tem o direito de abusar de outra pessoa. E ninguém merece ser abusado. Nunca!

#### **Você não é culpado!**

Se houver violência na sua casa, seja contra você, um de seus pais, ou um de seus irmãos, você não é culpado. A pessoa que estiver abusando ou sendo violenta é que é responsável pelos atos dela.

Você não está sozinho. Violência é um péssimo segredo em vários lares. Vários outros adolescentes e crianças sofrem violência em casa. Há pessoas que podem ajudar.

#### **Se houver violência ou abuso em casa, procure ajuda!**

Se houver abuso ou violência em sua casa contra alguém ou contra você mesmo, procure ajuda imediatamente.



Abuso ou violência significa usar dor, medo ou humilhação para conseguir o que quer. Você pode ficar tentado a proteger algum familiar e a não quebrar este segredo familiar, mas é muito importante que você conte.

Se você ou alguém da sua família estiver em perigo iminente:

- Ligue para 190 (se você puder, vá para outro quarto ou para a casa do vizinho para fazer o telefonema).
- Não fique no meio da briga nem tente proteger a pessoa que estiver sendo ferida.
- Fique longe e encontre um local seguro na sua casa ou na casa do vizinho.

Se você não estiver se sentindo seguro em casa:

- Converse com um professor.
- Converse com um adulto em quem você confia, como o pai ou a mãe de um amigo querido.
- Contate a Polícia, o Conselho Tutelar, o Promotor de Justiça, o Advogado, o Defensor Público ou um Assistente Social.

É importante que você encontre um adulto que possa ajudar, em vez de apenas conversar com um amigo, que pode não saber o que fazer para ajudá-lo.

Crescer com a violência não significa que você continuará nesse ciclo de violência.

Algumas crianças e adolescentes que crescem em meio de abuso ou violência podem levar o que aprenderam para os seus futuros relacionamentos. Eles podem se tornar agressores, caso aprendam que para conseguir o que querem é necessário usar violência, ou, então, eles podem se tornar vítimas, caso sua autoestima seja tão baixa a ponto de achar que eles não merecem algo melhor.

Mas você pode escolher! É possível desaprender a conduta que você aprendeu com a sua família. Para mudar esse ciclo de violência, você pode tomar as seguintes atitudes:

- Descobrir as diferenças entre relacionamentos saudáveis e relacionamentos nocivos.



- Descobrir o que é namoro violento, para que você saiba o que procurar nos seus relacionamentos.
- Procurar terapia ou tratamento psicológico: um terapeuta ou psicólogo pode ajudá-lo a lidar com os seus próprios sentimentos sobre o que você viu e vivenciou. Ele pode ajudá-lo a desenvolver formas saudáveis de lidar com a sua raiva.
- Sentir-se melhor sobre quem você é: lembre-se que a violência que você experimentou ou viu não foi culpa sua. Um terapeuta ou psicólogo também pode ajudá-lo a melhorar a sua autoconfiança e autoestima.

E como conseguir um terapeuta ou um psicólogo? Fale com sua escola, o médico de sua família ou um adulto em quem você confia. Peça-lhe para ajudá-lo a encontrar programas na sua comunidade que possam ajudá-lo.



## 4 Relacionamento saudável × relacionamento nocivo

É importante que você saiba a diferença entre relacionamento saudável e relacionamento nocivo, para que você não se envolva neste ou, se já se envolveu, para que dele se liberte e seja feliz.

No relacionamento saudável, os parceiros:

- ouvem um ao outro;
- respeitam os pensamentos e os sentimentos do outro;
- respeitam, confiam e ajudam um ao outro;
- reconhecem as forças e conquistas do outro;
- respeitam a cultura do outro;
- decidem juntos se e quando manter relações sexuais;
- sentem-se seguros um com o outro, quando sozinhos ou acompanhados;
- gostam de passar tempo um com o outro, sozinhos ou acompanhados;
- encorajam um ao outro para passar tempo com amigos e familiares.

Nos relacionamentos nocivos, uma pessoa pode:

- ignorar os sentimentos e desejos da outra;
- ignorar ou fingir não ouvir a outra pessoa;
- chamar a pessoa com palavrões;
- colocar a outra pessoa para baixo quanto à forma como ela se veste, fala, anda, dança etc.;
- ficar com ciúme excessivo quando a outra pessoa está apenas conversando com rapazes ou moças;
- suspeitar o tempo todo das atitudes da outra pessoa;

- controlar quanto tempo a outra pessoa passa com os amigos e a família;
- envergonhar a outra pessoa;
- fazer brincadeiras maldosas com a outra pessoa;
- não manter os segredos que lhe foram confiados pela outra pessoa;
- mudar de comportamento com a outra pessoa na presença dos amigos dela, agindo de forma menos amigável na ausência deles;
- surtar quando a outra pessoa não faz o que ela quer, ameaçando suicídio;
- encorajar ou pressionar a outra pessoa para fazer coisas que a deixem desconfortável;
- mostrar raiva e usar ameaças e/ou violência para conseguir que as coisas sejam feitas do seu jeito;
- recusar-se a aceitar os limites da outra pessoa para as atividades sexuais;
- empurrar ou bater na outra pessoa;
- subtrair ou destruir os bens da outra pessoa;
- ferir ou ameaçar ferir o animal de estimação da outra pessoa.

Você se reconhece fazendo alguma dessas coisas para a outra pessoa, ou alguma pessoa fazendo essas coisas para você? Na hipótese positiva, você pode estar envolvido em um relacionamento nocivo.

Se você é a pessoa que está abusando da outra, ou é a pessoa que está sendo abusada, procure ajuda.

Converse com um professor, o médico da família ou algum outro adulto em quem você confia. Peça-lhe para ajudá-lo a achar um terapeuta ou psicólogo ou algum programa da comunidade que possa ajudá-lo.

## **Namoro violento**

O namoro violento é caracterizado quando o namorado ou a namorada comete qualquer abuso contra o outro.

Várias atitudes nocivas, além de violência física e estupro, podem acontecer no namoro violento. Todas as formas de abuso são nocivas e devem ser levadas a sério.

## **Sinais de alerta**

Você pode estar envolvido em um namoro violento se o seu namorado ou a sua namorada:

- assusta você;
- tenta controlar você com ordens e ameaças;
- é ciumento, possessivo ou desconfiado, e não gosta que você passe tempo com a família e amigos;
- envergonha você, chamando-o de nomes feios e criticando você;
- é violento;
- pressiona você a fazer sexo ou coisas que o deixem desconfortável;
- consome álcool e drogas e pressiona você a também consumi-los;
- fala que é por sua culpa que ele ou ela está maltratando você;
- já vivenciou um mau relacionamento e sempre culpa a outra pessoa com quem ele ou ela se relacionou pelo que ocorreu;
- faz você sentir que merece ser tratado dessa forma.

## **Procurando ajuda**

Se você reconhecer qualquer um desses sinais de namoro violento no seu namoro atual, procure ajuda imediatamente:

- Converse com um professor, o médico da família ou outro adulto em quem você confia. Peça-lhe para encontrar um terapeuta ou psicólogo ou programa da comunidade que possa ajudar você.



## 5 Lei

Se seus pais estão se divorciando, você pode querer saber o que a lei estabelece sobre o divórcio.

Nesta seção, você vai aprender:

- A diferença entre separação e divórcio.
- O que acontece quando pais que não são casados e vivem em união estável se separam.
- Quais as decisões que os pais devem tomar quando eles se divorciam.
- Meios que seus pais podem usar para resolver o conflito deles sobre essas decisões.
- O que os termos “guarda” e “visitas” significam.

Você também terá acesso a um glossário de palavras.

### 5.1 Separação

Até pouco tempo atrás, quando duas pessoas viviam juntas e decidiam não mais viver juntas, elas se separavam.

O casamento não terminava com a separação, apenas com o divórcio. Assim, posteriormente, se quisessem mesmo terminar o casamento, os pais deveriam solicitar a conversão daquela separação em divórcio.

Atualmente, entretanto, a lei não mais prevê a separação, mas apenas o divórcio, não mais exigindo que, para que este seja decretado, as pessoas já estejam separadas.

### 5.2 Divórcio

Quando os pais se divorciam, significa que eles estão legalmente terminando o casamento deles.

O divórcio pode ser decretado pelo juiz ou, não havendo filhos menores ou incapazes, e havendo consenso entre o casal, pelo Cartório de Registro Civil.

### 5.3 Decisões



Quando os seus pais resolvem se divorciar, eles devem tomar algumas decisões importantes sobre os filhos, as visitas, a pensão alimentícia, a divisão dos bens etc.

Por exemplo:

- Se eles têm uma casa: vão mantê-la ou vendê-la?
- Quem vai morar na casa depois do divórcio?
- Como a mobília, os carros, a TV, o computador e os quadros serão divididos?
- Como eles vão dividir o dinheiro e as dívidas?
- Os filhos vão morar com quem?
- Quando o pai/a mãe poderá ver os filhos? Por quanto tempo?
- Quanto um dos pais vai dar para o outro para ajudar a pagar as despesas dos filhos (pensão alimentícia)?



Se os pais não conseguirem concordar sobre algumas coisas sobre as quais eles precisam decidir, eles têm algumas opções. Eles podem procurar o Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania (CEJUSC) de sua cidade, e, com a ajuda do conciliador ou mediador, alcançar um acordo. Ou eles devem procurar a Justiça, com a ajuda de um advogado, para que o juiz decida por eles.

## **5.4 Formas de resolver um conflito**

### **Mediação e conciliação**

Às vezes, os pais que estão se divorciando participam de um procedimento chamado conciliação ou mediação a fim de tentar fazer um acordo sobre todas as decisões que eles precisam tomar. O procedimento é liderado por um mediador ou conciliador, que foi especialmente treinado para agir como um facilitador para ajudar as pessoas a resolver os seus conflitos, encontrando a melhor solução. Ele não é como o juiz e não tem poder de decisão.

Os pais poderão conversar com o conciliador ou o mediador antes de mover a ação de divórcio, por intermédio do CEJUSC de sua cidade, e, nessa hipótese, se eles fizerem um acordo, eles nem precisarão mover uma ação de divórcio na Justiça, sendo o divórcio decretado pelo juiz responsável pelo CEJUSC.

Mas ainda que eles movam a ação de divórcio, porque inicialmente eles não conseguiram fazer o acordo no CEJUSC, ou sequer tentaram, o Juiz poderá encaminhar o processo ao Centro para que eles conversem com o conciliador ou o mediador e, nesse caso, se eles conseguirem fazer um acordo, o Juiz do processo decretará o divórcio, com base naquele acordo, que valerá entre eles. Se, entretanto, eles não conseguirem fazer o acordo, o juiz decidirá por eles.

Na mediação e na conciliação os pais terão mais autonomia para decidir as grandes questões do divórcio deles. Eles terão a chance de conversar pessoalmente e escolher os caminhos que vão seguir, sem que alguém decida por eles. A rivalidade diminui bastante, e os pais percebem que estão lutando juntos pela melhora do relacionamento da família.

### **Ação judicial**

Algumas pessoas que estão se divorciando têm de procurar a Justiça, por uma ação judicial, com a ajuda de advogado, para que o juiz de Direito tome as decisões por elas, porque elas não conseguiram chegar a um acordo.

As crianças e os adolescentes geralmente não precisam ir ao Fórum, mas, às vezes, podem ser convidados a comparecerem ao Fórum, para dizerem como se sentem, ou pelo juiz ou pelas pessoas que com ele trabalham, como assistentes sociais e psicólogos, e que se preocupam com o bem-estar deles.

A ação judicial pode demorar bastante tempo. Seus pais podem ter de esperar algum tempo para que a audiência seja realizada e para que a decisão seja tomada e, ainda assim, se algum deles não concordar com a decisão do juiz, ele pode recorrer e o processo vai para o Tribunal de Justiça, onde vai levar mais um tempo para ser decidido.

Daí porque a conciliação e a mediação podem ser bem mais vantajosas para você e sua família. Converse com seus pais sobre isso.

## **União estável**

Alguns pais não são casados. Eles escolheram viver juntos sem se casar. A lei chama esse relacionamento de união estável. Quando esses pais resolvem não mais viver juntos, eles não precisam se divorciar, porque não há casamento a terminar. Mas ainda assim eles precisam decidir o que vai acontecer com os filhos e como eles vão dividir seus bens.

As leis sobre guarda e visitas são as mesmas para pais casados ou em união estável.

## **Guarda e visitas**

Quando os seus pais vivem juntos, ambos são responsáveis por tomar conta de você. Quando os seus pais deixam de viver juntos, isso pode mudar.

Por exemplo:

- Um de seus pais pode passar a ter a sua guarda: isso significa que você vive com um dos seus pais, que toma conta de você diariamente.
- Ou ambos os seus pais podem ter a sua guarda: isso é chamado de guarda compartilhada. Nesse caso, você pode viver parte do tempo com um de seus pais, e parte do tempo com o outro, ou viver com um de seus pais, mas ambos tomam as decisões sobre as coisas na sua vida.

Os seus pais podem concordar sobre a guarda e as visitas por eles mesmos. Mas, se eles não conseguirem tomar tais decisões mesmo com a ajuda de um conciliador ou de um mediador, eles precisarão mover uma ação perante a Justiça para que o juiz decida.

Se isso ocorrer, o juiz que tomar as decisões vai sempre levar em consideração o que é melhor para você.

Se um de seus pais tem a sua guarda, o outro geralmente tem o direito de visitas, o que significa que você vai continuar a vê-lo. Há várias formas de estabelecer como você vai passar tempo com o pai/a mãe com quem você não vive. As visitas podem ocorrer durante algumas horas, semanalmente ou quinzenalmente, ou durante os finais de semana, também semanalmente ou quinzenalmente, ou de outra forma. Se o pai/a mãe com quem você não vive morar muito longe, você pode continuar mantendo contato com ele(a) por meio de telefonemas, e-mails, cartas etc.

O direito de visitas pode ser regulamentado de forma muito específica, ou de forma genérica e flexível, dependendo das circunstâncias.

## 5.5 Glossário

**ADVOGADO:** profissional graduado em Direito, e legalmente habilitado, que orienta e esclarece juridicamente a quem o consulta e age em juízo ou fora dele.

**AUDIÊNCIA:** é uma reunião solene onde se encontram pessoalmente o juiz, que vai decidir a questão conflituosa, e o casal, que está se divorciando. Cada um será representado pelo seu advogado (ou defensor público, para quem não tiver advogado).

Há casos, dependendo da idade dos filhos, em que o juiz os convida para participar da audiência e dizer a opinião deles sobre a melhor organização da família dali para frente. Não é obrigatória a presença deles, mas eles ajudam muito o juiz a entender a situação quando decidem aceitar o convite e falar.

**CASAMENTO:** união legal entre homem e mulher, para constituir família.

**CONSELHO TUTELAR:** é um órgão de garantia dos direitos da criança e do adolescente, encarregado pela sociedade de zelar pelo cumprimento de tais direitos. Não julga e não aplica medidas e penas judiciais.

**FÓRUM:** local onde trabalham os profissionais do Direito, como o juiz, o promotor, o advogado, e onde são realizadas as audiências.

**GUARDA:** é o direito e o dever dos pais de assistir, criar e educar os filhos menores. Chama-se guarda unilateral quando um dos pais tem o dever de resguardar os interesses do menor, enquanto o outro tem o direito de visitá-lo e o dever de supervisionar os interesses do filho. Chama-se guarda compartilhada quando os pais têm responsabilização conjunta.

**JUIZ DE DIREITO:** é o profissional que administra justiça em uma comarca, promove a paz social, resolve os conflitos das pessoas e aplica a lei ao caso concreto.

**PENSÃO ALIMENTÍCIA:** é a importância que o pai ou a mãe ficará obrigado a prestar aos filhos para que eles possam viver com dignidade. Os alimentos não se referem apenas à comida, mas também a educação, formação intelectual, medicamentos, roupa, assistência médica, lazer, moradia etc.

**PROMOTOR DE JUSTIÇA:** é o profissional que representa o Ministério Público, responsável, entre outras atribuições constitucionais, pela defesa dos interesses das crianças e dos adolescentes.

**UNIÃO ESTÁVEL:** é quando duas pessoas vivem juntas, como marido e mulher, mas sem se casar.

**VISITAS:** é a forma pela qual um dos pais, que deixou de viver com os filhos, estabelece o convívio com eles.

## 6 Perguntas e respostas



### 1) Meus pais estão se divorciando. E agora?

Esse é um momento de grandes mudanças na vida de sua família, com certeza.

No início você pode sentir uma mistura de emoções: medo, ansiedade, raiva, tristeza, pena. Mas, com o passar do tempo, as coisas vão melhorando.

Quando um casal que se separa é apenas formado por jovens namorados, os sentimentos já são bem fortes e complicados. Imagine então que a mudança será ainda maior em uma família.

### 2) Mais alguém está passando por isso?

Claro que sim. A todo o momento casais decidem que não podem mais viver juntos.

Essa muitas vezes é a melhor decisão. Pessoas que não estão se relacionando bem só se sentem piores se insistirem na convivência.

### 3) Eu ficarei melhor?

É difícil dizer quanto tempo cada um leva para se acostumar com a nova vida. Mas, uma coisa é certeza: o tempo é grande aliado na superação dos difíceis momentos por que passamos. Por isso, a tendência é sempre melhorar.

Há casos em que a simples separação já é motivo para melhoras, pois o ambiente familiar estava bastante tenso.

Para outros, é preciso tempo para se habituar, mas isso inevitavelmente acontece.

Geralmente é quando se começa a falar em divórcio que a família se sente muito assustada. Os filhos não sabem como se comportar para evitar a ameaça de ver seus pais se divorciando. O momento anterior ao divórcio é às vezes mais difícil até do que o próprio divórcio. Resumindo: tente ficar calmo e esperar que o tempo mostre como as coisas vão se ajeitando novamente.

#### **4) Por que eu estou me sentindo tão confuso agora?**

É normal se sentir tão confuso nesses momentos. Seu futuro está mais incerto agora do que antes. Você está vendo pessoas de quem você tanto gosta tendo grandes mudanças de comportamento. Como elas são as pessoas que cuidam de você, não é surpresa que você esteja também se sentindo desprotegido. Por isso, não estranhe se for mais difícil ficar feliz com as coisas como seria normalmente.

#### **5) Como posso lidar com o que estou sentindo?**

Para alguns, conversar e dividir com alguém seus medos e inseguranças é uma boa estratégia para se sentir melhor. Outros se saem melhor tirando um tempo para si mesmos.

Dicas:

- Comece tentando falar com alguém de confiança, um amigo ou um parente. Eles, por gostarem tanto de você, estarão de ouvidos abertos para seus desabafo.
- Se, no seu caso, uma conversa não é o mais desejado, você pode também convidar alguém apenas para lhe fazer companhia, para acalmá-lo um pouco ou fazê-lo se sentir seguro.
- Assistir a filmes, ouvir músicas e ocupar seu tempo com coisas de que você gosta também pode ser uma boa pedida.

#### **6) E se eu ficar excessivamente estressado?**

Divida seus sentimentos com alguém. Converse primeiro com seus pais, que estão vivendo o mesmo que você. Assim, eles podem começar a lhe explicar melhor como as coisas vão ficar daqui para frente e isso pode acalmar você um pouco.

Lembre-se de que você pode procurar as pessoas em quem você confia mais de uma vez! É normal sentir a necessidade de desabafar muitas vezes. Não fique envergonhado ou pense que está incomodando, pois todos querem ver você se sentindo melhor.

## **7) Isso tudo é culpa minha?**

De jeito nenhum. Separação é uma questão de casais e apenas porque eles não conseguem mais viver juntos, eles decidem se separar um do outro. Os pais nunca se separam dos filhos. Sua mãe sempre estará lá para você, assim como seu pai.

## **8) As coisas voltarão ao normal?**

É possível que as coisas não voltem a ser como antes, que, na verdade, deve ser o que você acharia normal, não é?

Mas com o tempo, como você aprenderá a viver uma nova rotina, outras coisas serão normais para você. Logo, a resposta é SIM. As coisas vão voltar a parecer normais e seguras na sua vida.

## **9) Quem cuidará de mim agora?**

Os pais têm o dever de assistir, criar e educar os filhos menores – já diz a Constituição do nosso país. Desse modo, seus pais não deixam de ter o dever e o direito de cuidarem de você daqui para frente.

Embora você more principalmente com um deles, os dois dividirão os cuidados com você. Se você estiver pensando em assuntos como guarda e pensão, saiba que lá na frente trataremos desse tema.

## **10) Eu estarei a salvo?**

SIM. É dever da família, da sociedade e do Estado colocar você a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão. Sendo assim, você deve estar se sentindo protegido em todos os momentos.

Se você não se sente seguro com seus pais, nesse momento, é possível que outra pessoa cuide de você. O Conselho Tutelar é o órgão responsável por cuidar dessa mudança. Ele, juntamente com as autoridades competentes, ajudará você até que tudo passe. Primeiro, realizando tentativas de melhorar as condições na sua casa, depois, podendo passar você para os cuidados de outra pessoa, que, de preferência, será alguém da sua confiança e que permita o seu desenvolvimento com dignidade e respeito.

### **11) Os meus relacionamentos irão mudar?**

Você deve conversar com seus pais para explicar que não pretende se afastar da sua família e amigos. Diga que quer ver seus primos, tios e avós como antes, independentemente do lado da família a que eles pertencem.

Quanto ao convívio direto com seus pais, cuide de dividir bem o seu tempo para aproveitar ao máximo a companhia deles. Eles estão passando pelas mesmas confusões por que você está, mas, como você mora principalmente com um deles, pode ser que esteja tendo pouco contato com o outro. Preste atenção e se organize junto com eles. Eles também devem te ajudar nessa nova rotina.

### **12) Com quem eu vou morar?**

Aí é que está. Atualmente, após as separações, não necessariamente será escolhido o regime de guarda monoparental. Se estiver parecendo outra língua, “guarda monoparental” significa que um pai tem a guarda sobre você e o outro tem resguardado o direito de visita. A frequência das visitas varia muito, pois cada família mostra para o juiz uma expectativa diferente para o futuro e ele tenta ao máximo ajudar a deixar como preferem.

Hoje se fala bastante em guarda compartilhada. Nesse caso, você passará tempos mais proporcionais com ambos os pais; eles terão os mesmos direitos e deveres; e cuidarão de você igualmente, ou seja, você não morará com um e apenas irá passear com o outro deles em um fim de semana previamente combinado. Os dois participarão da sua rotina tão intensamente quanto for possível.

### **13) Eu tenho de escolher com quem vou morar?**

Você não tem de escolher com quem vai morar se isso faz você se sentir mal. É claro que você pode apresentar suas preferências se elas forem importantes para você. Caso seus pais não te perguntem, tente achar um momento para dizer o que você espera daqui para frente.

Sempre que possível, antes de decidir, o juiz vai ouvir os filhos. A intenção é escolher o que for melhor para o menor. É possível que você seja chamado ao tribunal para ajudá-lo a entender melhor como você se sente e o que você espera de tudo que será resolvido.

### **14) Como posso falar com meus pais sobre isso?**

Com a maior sinceridade. Seus pais amam você acima de tudo e, com certeza, querem ver você superando essas mudanças da melhor forma possível. Caso você queira dar



uma opinião ou fazer um pedido, fale com os dois, ou com cada um a seu tempo, se parecer melhor estratégia.

Não tenha vergonha de preferir ficar com um ou com outro, de ter mais intimidade com um do que com o outro, enfim. Eles sabem que são importantes para você de maneiras diferentes.

### **15) E se eu achar difícil de falar com eles?**

Você pode tanto conversar quanto escrever um bilhete para eles. Ligue, mande *e-mails* ou “torpedos”, use a criatividade para entrar em contato com seus pais. Aproveite os momentos em que estejam a sós – como, por exemplo, quando fazem as refeições juntos ou, de repente, quando levam você à escola.

### **16) E como posso encontrar as palavras certas?**

Seja honesto com eles e com você mesmo. Não tenha medo de que sua opinião esteja errada. Vocês devem explicar uns para os outros o que pretendem daqui para frente, e só estando abertos para falar e ouvir proporcionará isso.

Evite expressões carregadas de acusação ou exageros, pois isso pode deixar seu pai ou sua mãe muito assustados, perdidos ou mesmo magoados.

São exemplos de discursos inadequados: “Você nunca está aqui”, “Você não me ama”, “No fundo você não se importa comigo”, “A culpa de tudo isso é de vocês”, “Não confio mais em vocês”.

O que você pode dizer é: “Eu tenho saudades de você”, “Eu gostaria que você estivesse mais presente em minha vida”

### **17) Que tipo de organização dará certo?**

Isso varia de acordo com cada família. Mas, de maneira geral, tente manter as coisas que você mais usa nas duas casas, como: livros, roupas, uniforme, jogos. Assim você terá um mínimo de organização e evitará passar por imprevistos.

### **18) Como nós escolheremos a melhor organização para mim?**

Geralmente os pais já têm um plano para isso. Você pode pedir para eles explicarem para você. Esse será um bom momento para você até mesmo expor seus interesses

e necessidades. Caso seus pais não entrem em acordo, um mediador pode ajudá-los a enxergar novas opções dentro do que eles já decidiram. Se, em última hipótese, eles não entrarem em acordo, isso será decidido pelo juiz, ou pelo conciliador, se for o caso.

### **19) Como posso ajudar a nova rotina a funcionar?**

De maneira simples, tente ser organizado. Como já dissemos, um início é dividir as coisas das quais você mais necessita entre as duas casas.

Reuniões, feriados, passeios, aulas extras, horário no médico: tente ter tudo isso anotado em um calendário ou agenda. Às vezes o pai/a mãe está ciente desses compromissos, mas o outro precisa ser avisado.

### **20) E se eu estiver preocupado sobre como um dos meus pais está lidando com tudo?**

Seja muito educado, atencioso e amoroso, mostrando que você está ali para apoiá-lo o quanto ele precisar. Não tente fazer dos problemas dos seus pais os seus problemas. Eles são os adultos da situação e, tendo o seu apoio de filho, eles já ganham forças para seguir em frente.

Problemas no trabalho, ou em qualquer outro aspecto da vida de um adulto, é algo que ainda não deve preocupar você. Cuide-se bem, organize-se na escola e em casa, busque carinho das pessoas que você ama e devolva esse carinho o máximo que puder. Isso é o que você pode fazer por enquanto e já será da maior importância.

### **21) O que faço se meus pais brigam quando estou por perto?**

A briga é uma das maneiras de os adultos mostrarem o que sentem. Não quer dizer que estejam certos, mas você não precisa ficar tão preocupado. Não se sinta obrigado a separar a briga. Também não tem de ficar assistindo se isso estiver fazendo mal a você. Quando a situação estiver mais calma, aproveite e peça para eles não repetirem atitudes assim, principalmente na sua frente.

### **22) E se eu não gosto do jeito como eles estão se comportando?**

Nesse momento difícil, eles também sentem muitas coisas estranhas e mudam de comportamento. Brigam mais entre si ou mesmo com você, perdem a paciência rapidamente, ficam mais emotivos, enfim.

Tente entender que para eles tudo é novo e assustador, assim como é para você.

Lembre-se, porém, de que você não tem de suportar as novas emoções a qualquer custo. Quando estiver insuportável, afaste-se um pouco e tire um momento para você.

### **23) Como vai ser se um dos meus pais se mudar para longe?**

Se um de seus pais se mudar para um bairro muito distante ou até mesmo para outro estado, o contato ao vivo entre vocês será realmente dificultado. Mas não se esqueça dos meios que você pode usar para estar sempre em contato e contar as novidades da sua vida e ainda saber das novidades de seus pais. Ligue, mande cartas, mande *e-mails*, mensagens, enfim.

### **24) E se eu sentir saudade do meu pai ou da minha mãe?**

É normal ter saudade do pai ou da mãe onde quer que você esteja. Pensar em alguém que você ama e sentir saudade desta pessoa faz parte do ser humano. Você não precisa esconder esses sentimentos.

É importante lembrar que você pode permanecer em contato com o pai/a mãe com quem você não está de várias formas. Talvez você possa ligar para ele em um horário determinado, ou escrever cartas, ou mandar um *e-mail*. Há várias formas de se sentir próximo à pessoa que você ama e que não está ao seu lado.

Você também pode escrever sobre os seus sentimentos ou desenhá-los. Expressar-se pela escrita ou pelo desenho pode fazê-lo sentir-se melhor. Se você quiser, você pode mostrar à sua mãe ou ao seu pai o que você escreveu ou desenhou. Vocês também podem desenhar juntos. Ouvir música também pode ajudar.

### **25) E se eu não sentir saudades do meu pai ou da minha mãe?**

Alguns adolescentes podem se sentir aliviados por estarem longe do pai que estava causando-lhes algum tipo de sofrimento. Talvez antes ou durante o divórcio, aquele pai tenha ficado nervoso e gritado com os filhos ou batido neles. Ou talvez aquele pai tenha tido algum problema com o consumo de álcool, ou drogas, ou jogo. Isso acontece em algumas famílias. Talvez isso tenha ocorrido na sua família.

Às vezes, um dos pais deve ver os filhos em visitas assistidas. Isso significa que outro adulto (por exemplo, um parente, um amigo ou um assistente social) fique por perto

enquanto a mãe ou o pai visita os filhos. Se esse for o seu caso, você pode ter sentimentos misturados sobre essa visita.

Você pode se sentir confuso ou inseguro. Você pode se sentir bravo porque este pai/esta mãe ainda está em sua vida. Mesmo que as visitas não sejam assistidas, você pode estar se sentindo dessa forma. Por exemplo, seu pai ou sua mãe vive em uma casa que é desconfortável para você, por qualquer razão (talvez ela seja suja, ou talvez você seja deixado sozinho por longos períodos de tempo). Às vezes, os filhos não sentem saudade do outro pai/da mãe ou não querem ir à casa dele(a) para as visitas. Talvez você se sinta assim às vezes, ou sempre.

Esta é uma situação muito difícil. Você ainda é um adolescente, e os adultos é que tomam as decisões sobre a sua vida. Você pode sentir que essas decisões são injustas. Você pode se sentir sozinho, assustado, chateado ou bravo por ter de ver o outro pai. Você pode se sentir forçado a fazer algo que o deixa desconfortável.

A melhor forma de lidar com essa situação é conversar sobre o que está acontecendo. Você pode conversar com seu pai ou sua mãe, com quem você tem mais afinidade, com um professor ou outro adulto em quem confia.

Se o juiz decidir dar ao seu pai/a sua mãe uma chance para ser um pai/uma mãe melhor, isso pode ocorrer. Talvez ele/ela possa melhorar com o tempo. Embora isso possa ser difícil, as pessoas podem mudar para melhor. Continue conversando com os adultos que são importantes na sua vida. Eles podem lhe dar conselhos e ajudar você.

## **26) E se um de meus pais deixar de me procurar?**

Em alguns divórcios, um dos pais pode ir embora e não mais manter contato. Talvez isso esteja ocorrendo com sua família. Nesse caso, há algumas coisas importantes que você precisa saber.

Primeiro e o mais importante: não é sua culpa que isso tenha ocorrido. Nada do que você já fez, falou ou pensou fez que seu pai/sua mãe decidisse ir embora. Os adultos são humanos, também erram e muitas vezes não sabem lidar com seus problemas. Eles acreditam que ir embora talvez seja a solução e se esquecem como seus filhos são maravilhosos e como eles precisam tanto da mãe como do pai.

A segunda coisa que você precisa saber é que você ainda tem uma família. Um de seus pais pode ter ido embora, mas o outro não. Se você está assustado, triste, sozinho, con-

fuso, chateado ou zangado, diga para o outro pai.

Nesses momentos, é bom contar com o amor, a compreensão e a ajuda das outras pessoas da sua vida.

Seguem algumas coisas que você pode fazer se você estiver se sentindo solitário ou para baixo:

- Fale com amigos pessoalmente ou pelo telefone.
- Ligue para uma tia ou tio, ou outro parente.
- Mande um *e-mail* ou escreva uma carta para alguém de que você goste.
- Assista ao seu filme favorito, de preferência, um que faça você rir.
- Passe um tempo com seu irmão ou sua irmã.
- Convide alguém para vir à sua casa.
- Use o seu tempo para ajudar alguém que precise.
- Curta o seu animal de estimação.
- Abraçe um travesseiro ou bicho de pelúcia.
- Abraçe alguém.

## **27) E se meu pai e minha mãe se casarem novamente?**

É normal que depois de um tempo seus pais sintam amor por outras pessoas. Existem muitas histórias ruins sobre padrastos e madrastas, mas tente não ser levado por elas. Elas foram contadas apenas por famílias que não se entenderam bem.

Essas novas pessoas entram para sua família com bons sentimentos. Elas sentem carinho e amor pelos seus pais, e lembre que você sente o mesmo. Se você abrir o seu coração para conhecê-las, poderá descobrir novos e bons amigos.

É natural sentir ciúmes e ter medo de perder atenção para o companheiro ou companheira de seus pais. Mas, saiba que isso não irá acontecer. Seus pais te amam e as novas pessoas que estão com eles só querem uma chance de te conhecer melhor.

Se você sentir vontade, converse com seus pais sobre os seus sentimentos.

### **28) E se eles também já tiverem filhos?**

No caso de haver outros filhos, você vai sentir seu espaço diminuir um pouco.

Alguns adolescentes têm de aprender a dividir o quarto, a televisão, o computador e outras coisas. Se você se sentir muito mal, converse com seu pai ou sua mãe e diga o que sente de verdade.

Por outro lado, seus novos parentes poderão ser grandes amigos e vocês poderão fazer muitas coisas juntos.

Lembre-se de que eles também estão muito confusos com todas as mudanças e sentem os mesmos medos que você.

### **29) E os meus avós?**

Se você tem avós, eles continuarão sendo os seus avós e continuarão amando você como sempre amaram. Você ainda é o neto deles, e os sentimentos especiais que eles têm por você continuarão a existir!

O que pode mudar é o que os seus avós sentem por sua mãe ou seu pai. Às vezes, por exemplo, os seus avós maternos podem ficar zangados com o seu pai por causa do divórcio, e os seus avós paternos, com sua mãe. Às vezes, eles procurarão atribuir a culpa pelo divórcio à sua mãe ou ao seu pai (ou aos dois), ainda que atribuir culpa não ajude ninguém. Os adultos também sofrem com o divórcio, assim como as crianças e os adolescentes, e às vezes não sabem como agir e cometem erros.

Talvez os seus avós não escondam de você os sentimentos deles, como decepção, tristeza ou raiva. Provavelmente, eles também pensaram que seus pais ficariam juntos para sempre. Mas eles também se preocupam como o divórcio vai afetar você e desejam o seu bem.

Os sentimentos de seus pais por seus avós também podem mudar. A sua mãe pode não mais se sentir confortável com seus avós paternos, ou o seu pai pode não mais se sentir confortável com seus avós maternos. A vida pode ficar mais complicada diante da reação dos adultos aos diversos sentimentos decorrentes do divórcio.

De qualquer forma, lembre sempre seus pais e seus avós que é importante para você estar perto de todos eles, dizendo coisas como:

- “Vovô, quando você fala mal da minha mãe, eu fico bravo.”
- “Por favor, não fale assim do meu pai, vovó.”
- “Ainda que meus pais tenham se divorciado, eu amo os dois. Por favor, lembrem-se disso.”

Seja paciente com seus avós. Com o passar do tempo, eles vão aceitar melhor o divórcio, assim como você. Até lá, lembre-se que eles ainda amam você.

Se você não vê os seus avós tão frequentemente como antes, ou se eles estão distantes de você, procure manter contato com eles, mandando um *e-mail* ou escrevendo cartas; enviando-lhes seus desenhos; telefonando para eles; mandando um cartão no dia dos avós e nas datas festivas; mandando suas fotos.

### **30) E se meus pais estiverem mantendo segredos um do outro?**

Depois do divórcio, o seu pai e a sua mãe têm vidas separadas. Você ainda é parte da vida deles e, portanto, os mantém conectados. Ainda assim, eles precisam de privacidade. O seu pai pode não querer que sua mãe saiba tudo o que ele está fazendo, e vice-versa.

O comportamento dos seus pais pode deixá-lo confuso. Um dia, eles podem pedir-lhe que mantenha algumas coisas em segredo. No outro dia, eles podem perguntar-lhe o que está ocorrendo na outra casa.

O que fazer? A melhor solução é não manter segredos, especialmente aqueles que deixam você desconfortável. Você deve ser capaz de dizer à sua mãe o que acontece na casa do seu pai e ao seu pai o que acontece na casa de sua mãe. Se seus pais pedirem a você que mantenha segredos, diga-lhes que isso perturba você.

Se ainda assim seus pais continuarem pedindo-lhe que mantenha segredo sobre coisas que deixam você muito desconfortável ou chateado, você pode precisar conversar com uma pessoa de sua confiança, como um professor, um tio ou o pai de um amigo próximo.

Os segredos podem machucar. Eles podem deixá-lo confuso ou inseguro. Você pode sentir que o seu pai ou a sua mãe tem o direito de saber algo. Ou você pode sentir-se

culpado se você deixar escapar o segredo acidentalmente. Se você se sente assim, não mantenha segredos. Você se sentirá melhor.

### **31) E se meus pais estiverem me usando como um mensageiro?**

Durante ou após o divórcio, os seus pais podem ter dificuldade de se comunicar.

E se eles não conseguirem conversar com calma e respeito ou, então, sequer conseguirem conversar, você pode ser utilizado com um mensageiro, levando mensagens e recados de um para o outro.

Seus pais terão de se comunicar sobre várias coisas enquanto você cresce, porque os dois continuam responsáveis por você. Eles precisam tomar algumas decisões sobre a escola onde você vai estudar, atividades extracurriculares, consultas médicas, viagens etc. E como é responsabilidade deles cuidar de você, eles terão de encontrar alguma forma de comunicação em vez de usá-lo como mensageiro.

E se seus pais esquecerem que não é função sua levar mensagens de um para o outro, você deve lembrá-los disso.

Se você não se sentir confortável para dizer isso ao seu pai ou à sua mãe, você pode conversar com outro adulto em que você confia. Se possível, veja se esta pessoa poderia conversar com seus pais e lembrá-los de que você não é um mensageiro.

### **32) Eu sinto que realmente preciso de ajuda para lidar com isso. Para quem devo pedir ajuda?**

Há várias pessoas em volta de você que podem ajudá-lo. Converse com seus pais, seu professor, o médico da família ou outro adulto em quem você confia. Se eles não puderem ajudá-lo, eles deverão saber quem poderá ajudá-lo.

Se você não conseguir a ajuda que você esperava conseguir, continue pedindo ajuda até você consegui-la.



## **7 Palavras finais**

Esperamos tê-lo ajudado a entender um pouco do que pode estar acontecendo na sua vida! Use essa cartilha para você, e, se gostar, divida-a com seus irmãos e amigos.

Lembre, sempre, que muitas coisas estão mudando na sua vida, mas você continua sendo a pessoa especial e única que sempre foi. Nada pode mudar o fato de que você é especial. O divórcio não pode mudar isso. A tristeza não pode mudar isso. Você se sentirá feliz novamente. Pode levar um tempo, mas isso vai acontecer.

Você não está sozinho. Muitos outros adolescentes já passaram por isso e muitos outros ainda vão passar.

Converse sempre sobre as mudanças e os seus sentimentos. Você vai superar o divórcio e ficar bem novamente.

Tudo vai dar certo!

**Juíza Vanessa Aufiero da Rocha**  
Organizadora



## 8 Referências

AHRONS, Constance R. **The good divorce: keeping your family together when the marriage comes apart.** [s.l.]: Harper Perennial, 1988.

ALMEIDA, Nelly; MONTEIRO, Susana. **Os meus pais já não vivem juntos:** intervenção em grupo com crianças e jovens de pais divorciados. Lisboa: Coisas de Ler, 2012.

BARUFI, Melissa Telles; ARAÚJO, Sandra Maria Baccar; GERBASE, Ana Brúsoulo; NORA, Jamille Voltonlini Dala; LEVY, Laura Affonso da Costa. **Vidas em preto e branco.** Porto Alegre, 2012.

CEZAR-FERREIRA, Verônica A. da Motta. **Família, separação e mediação:** uma visão psicojurídica. 3. ed. Rio de Janeiro: Forense; São Paulo: Método, 2011.

FABER, Adele; MAZLIS, Elaine. **Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar.** [s.l.]: Summus Editorial, 2003.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). 2010. **Banco de dados agregados.** Disponível em: <<http://www.sidra.ibge.gov.br/bda/tabela/listabl>>. Acesso em: 14 jan. 2007.

GOMES, Bruno Pereira. **Dois mundos:** o divórcio dos pais. Disponível em: <[aconversacompais.blogspot.com.br](http://aconversacompais.blogspot.com.br)>. Acesso em: jan. de 2013.

LANSKY, Vicki. **Divorce book for parents.** Canada: Penguin Books, 1989.

LANSKY, Vicki. **It's not your fault, koko bear.** Minnesota: Book Peddlers, 1998.

MACGREGOR, Cynthia. **Meus pais se separaram e agora? Manual do divórcio para os filhos.** Osasco, SP: Novo Século, 2003.

RICCI, Isolina. **Mom's house, dad's house.** New York: [s.n], 1981.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não violenta:** técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

THOMAS, Shirley. **Parents are forever:** a step-by-step guide to becoming successful

coparents after divorce. USA: Springboard Publications, 2004.

TURNER, Kristine. ***New beginnings co-parenting course workbook***. USA: Thornton Publishing, Inc, 2010.

WINCHESTER, Kent & BEYER, Roberta. ***What in the world do you do when your parents divorce?*** a survival guide for kids. Editado por Elizabeth Verdick. [s.l.]: Free Spirit Publishing. 2001.

Outras fontes:

[www.familieschange.ca](http://www.familieschange.ca)

[www.paisparasemprebrasil.org](http://www.paisparasemprebrasil.org)

Parent's Handbook, ACT Parent Classes, NYCID – New York Center for Interpersonal Development

Cartilha da Cidadania – Ministério Público do Estado de São Paulo



## **Realização**

