

SEPARAÇÃO DO CASAL

Guia para enfrentá-la sem prejudicar os filhos

José Manuel Aguilar Cuenca

Psicólogo



**IGUALDADE
PARENTAL**

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA
A IGUALDADE PARENTAL E DEFESA
DOS DIREITOS DOS FILHOS



Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid



As famílias estão a passar por mudanças significativas na sociedade portuguesa, acabando as nossas crianças, os nossos/as filhos/as, por se consistir no elemento mais vulnerável a essas mudanças. A separação/divórcio é um fenómeno relativamente recente em Portugal, exigindo a todos os intervenientes, em especial ao casal, uma capacidade de rearranjo familiar em face da dissolução conjugal. A aquisição e desenvolvimento de competências de forma a garantir que as referências familiares dos nosso/as filhos/as se mantenham o mais estáveis possíveis são fundamentais, contribuindo assim para o seu harmonioso desenvolvimento socioemocional.

A Associação Portuguesa para a Igualdade Parental e Direitos dos Filhos, com o apoio do *Defensor do menor de la Comunidad de Madrid* e do psicólogo José Aguilar Cuenca, pretende com a apresentação deste guia traduzido contribuir para que os casais em fase de separação/divórcio possam adquirir informação e competências e desenvolver estratégias para enfrentar essa mudança significativa nas suas vidas, de forma a minimizar as consequências para os seus filhos/as.

Associação Portuguesa para a Igualdade Parental e Direitos dos Filhos
Março 2012

Prefácio

A publicação do livro, 'Separação do casal - guia para enfrentá-la sem prejudicar os filhos', de José Aguilar Cuenca, assume-se como um contributo de excelência para os pais, ajudando-os na obtenção de conhecimentos que lhes permitam reflectir sobre diversas questões associadas à separação e ao seu impacto nas crianças. Ao longo de todo o livro, os pais são ajudados a encontrar a melhor forma de viver um momento de crise e a apoiar os seus filhos, procurando uma nova forma de família, diferente da anterior, mas que permita manter uma relação saudável entre todos. De uma forma simples e objectiva, mas também com elevado rigor, aborda um tema complexo que, na sociedade actual, se revela extremamente pertinente, atendendo ao aumento crescente do número de separações e divórcios.

A separação de um casal marca o fim da relação conjugal, é certo, mas não da relação parental. Entre pais e filhos não há divórcio, e é desejável, na perspectiva da criança, que esta mantenha um convívio regular com ambos os pais e respectivas famílias de origem. Porque a família de uma criança não se limita aos pais.

A maior parte das crianças passa também a ter duas casas após a separação dos pais: a casa da mãe e a casa do pai, igualmente importantes para si. Mas ter duas casas não significa que passe a ter duas famílias - a sua família é, e será sempre, apenas uma, na medida em que as relações familiares transcendem as residências. Neste contexto, considera-se que o ajustamento da criança ao processo de separação ou divórcio dos pais depende, acima de tudo, da forma como estes lidam com o mesmo - como e quando o explicam à criança, como o sentem, como aprendem a gerir as mudanças inevitáveis que dele decorrem, como protegem a criança e a ajudam a manter uma imagem positiva de ambos os pais.

Se acreditamos que a criança tem a necessidade, e também o direito, em manter com ambos os progenitores uma relação de proximidade e afecto positivo, será então errado falar-se em regime de visitas. Porque não é de uma mera visita que a criança precisa, mas sim de tempos repartidos de forma igualitária, que lhe permitam viver com cada um dos progenitores e experienciar interacções em diferentes contextos. Assim, a coparentalidade surge como a melhor forma de assegurar à criança a satisfação das suas necessidades e a salvaguarda dos seus direitos, permitindo-lhe conservar os dois progenitores como figuras principais de vinculação e de identificação.

João, uma criança de 7 anos, disse-me um dia: 'gostava de ter tido um irmão gémeo, porque assim era mais fácil, um *ficava com o pai, outro com a mãe. Porque eu não me consigo dividir e não sei como fazer...*'

Que este guia possa ajudar os pais que se separam a ajudar os seus filhos.

Rute Agulhas

Psicóloga, Terapeuta Familiar
Psicóloga Consultora na Delegação Sul do Instituto Nacional
de Medicina Legal
Professora Assistente Convidada no ISCTE-IUL



Apresentação

A separação do casal é, na maior parte dos casos, um processo complicado e doloroso, especialmente para os mais pequenos. As crianças são a parte mais vulnerável da família e uma separação mal orientada pode colocá-las numa clara situação de risco, comprometendo seriamente a sua estabilidade emocional e o seu processo de maturação.

Os adultos são responsáveis por evitar tais consequências, enfrentando o processo sem nunca esquecer que os bens mais importantes são os filhos. Com o fim da relação, todos os membros da família enfrentam novas situações e diversos problemas (emocionais, económicos, de organização, ...) que fazem parte de uma nova vida à qual se deverão adaptar o quanto antes. Para os mais pequenos é, sem dúvida, mais difícil; vêem-se numa situação que os afecta particularmente e que não controlam. Rapidamente surgem novas rotinas e situações que enfrentam com insegurança e, certamente, muita tristeza.

Este guia pretende orientar os pais para que enfrentem a sua separação com maturidade suficiente, pacificamente e com respeito, assumindo que a estabilidade dos filhos depende, em grande parte, dessa atitude. Dá orientações sobre formas de atuação bem como informações sobre aquilo que nunca se deve fazer. Explica igualmente, de forma simples, como a separação afecta as crianças consoante a sua idade e a forma como o processo decorre.

Esperamos que estas reflexões e conselhos sejam úteis e que contribuam para preservar, nesses momentos complicados, a estabilidade emocional de todos os membros da família, em especial a dos mais pequenos.

Arturo Canalda
Defensor do menor

A vida muda

A primeira coisa de que os mais pequenos se apercebem é de que já não desfrutam de contacto simultâneo com os pais. Esta percepção pode ocorrer, inclusivamente, antes da separação física. Uma vez concretizada a separação, as crianças devem habituar-se a ter a companhia do pai e da mãe, alternando a sua permanência entre as duas casas que agora frequentarão. Não existe fundamento científico para a ideia de que há desestabilização das crianças devido à mudança da sua residência, do local onde estudam ou brincam.

É muito importante que os pais as ajudem a criar as suas novas rotinas. Assim, as crianças rapidamente superarão a situação, assumindo como habitual o que temporariamente foi novo. Nessas alturas, ajudá-las a organizarem-se, distribuindo as suas coisas entre as duas casas ou levando-as a participar na decoração dos novos quartos são estratégias simples mas eficazes.

Os adultos também mudam as suas rotinas. Muitos têm que encarregar-se de tarefas em casa que quem assumia anteriormente era o cônjuge. Outros têm que começar a trabalhar fora de casa ou aumentar o período de trabalho diário, uma vez que as despesas a enfrentar, agora sozinhos, aumentam. Quanto mais cedo normalizarem a nova situação, assimilando os novos desafios e encarando-os de forma positiva e criativa, mais fácil será ajudar os filhos. Normalidade na vida dos pais origina normalidade na vida dos filhos.



Os sentimentos mudam

Todas as separações originam dor e sentimento de perda. Para uns, a dor é originada pelo sentimento de falha num projecto de vida, para outros, o afastamento da pessoa amada, a solidão imposta, ou simplesmente a saudade do que já não existe. Seja como for, para todos os implicados é um momento em que as emoções estão muito presentes, algo de que nunca nos devemos esquecer.

Os membros do casal devem perceber que são normais os sentimentos de zanga ou de raiva, mas também que é sua responsabilidade controlar essas emoções, orientá-las adequadamente e, especialmente, afastar os filhos delas. Os pais divorciam-se, mas os filhos não. Na última década, os serviços públicos e os psicólogos têm construído ferramentas que servem para apoiar os pais nesses momentos. Graças a elas, os sentimentos de abatimento, de medo ou de insegurança perante a nova etapa que se inicia podem ser superados mais facilmente. É importante que os pais orientem as suas emoções de forma sã para poderem ajudar os filhos a fazer o mesmo.

Uma das situações que pode prejudicar mais os filhos ocorre quando um dos pais, levado pelas emoções atrás referidas, começa a falar mal do outro à frente das crianças. Levado pelos seus sentimentos negativos, tece comentários depreciativos sobre o outro ou coloca em dúvida a capacidade do outro para cuidar dos filhos. Esta situação origina um enorme sofrimento às crianças, provocando sempre um mal-estar que pode derivar em problemas de comportamento, alterações na alimentação ou no sono, deterioração dos resultados escolares e, nos casos mais graves, rejeição do contacto com o outro progenitor.

Emoções dos pais

É normal que os pais se sintam ansiosos uma vez que têm de estar sozinhos com as crianças ou por terem de assumir responsabilidades que, até então, nunca tinham tido. O apoio da restante família ou de amigos que possam ajudá-los com a sua experiência é uma boa opção. A autoconfiança constrói-se com a demonstração de que, a pouco e pouco, se alcança o que antes parecia simplesmente impossível.

O sentimento de culpa, por ter provocado a separação da família, ou por não ter podido evitar que aquela ocorresse, é outra das emoções que surge com frequência. Os pais que agora se vêem obrigados a trabalhar sentem-se culpados por não poder dedicar tempo suficiente aos filhos. Por outro lado, os que ficam com uma menor capacidade financeira ficam sentidos por não lhes poderem comprar tudo o que desejam.

É muito importante que os pais percebam que o que os filhos necessitam para crescerem e serem felizes é deles mesmos, do seu afecto, da sua presença, da possibilidade de poderem participar na sua vida diária – as tarefas da escola, as confidências, as aventuras e preocupações – para se sentirem bem não precisam de presentes, viagens ou, ainda pior, de falta de regras. Muitos pais caem neste erro, reduzem as exigências com o comportamento ou com as tarefas escolares acreditando que, desta forma, os compensam pelo mal que consideram ter-lhes feito.

É um erro frequente ficar preso à separação. Muitos pais não deixam de falar dela, recorrendo-lhe frequentemente como tema de conversa, focando assim a sua vida num sentimento de ressentimento ou de frustração. Remoer na dor só serve para revivê-la. Não cura nem permite livrar-se dela. Para superar uma separação é necessário aceitação e vontade. Aceitação da situação, já que esta não é exclusivamente escolha nossa, e vontade para iniciar o quanto antes um projecto. As crianças observam-nos mesmo quando estão a brincar no quarto ao lado. Percebem as expressões dos pais, o seu silêncio, ou as pausas na conversa. É impossível não comunicar.

Não comunicar é um tipo de comunicação. Mesmo que a mãe não queira tocar num assunto que pense ser incómodo para os filhos, não quer dizer que esse tema não esteja presente em casa e, mais ainda, nas suas cabeças. O silêncio apenas é a ausência de palavras; por si só não origina o desaparecimento de uma preocupação.

Como dizer aos filhos

Os pais têm tendência para subestimar a capacidade dos filhos de perceberem o que se está a passar, mas às vezes ficam surpreendidos com uma maturidade inesperada nas respostas e atitudes deles. As crianças podem não entender quais foram as razões que levaram à separação mas percebem perfeitamente que aconteceu e que trará mudanças às suas vidas.

Dizer aos filhos que se vão separar é dever de ambos os pais. Conversem primeiro sobre o que lhes vão dizer, escolham um momento em que estejam próximos deles, sem pressas e sentem-se a seu lado. Este momento é para eles e não deve ser misturado com expressões emocionais dos pais. Se não se sente preparado e acha que não vai aguentar a situação, separe-se primeiro e fale depois com eles.

Não minta aos seus filhos, mas também não lhes dê mais explicações que as necessárias. Uma estratégia muito útil para perceber o que se deve contar ou não é perguntar a outra pessoa se o que vai contar ajuda a perceber o que se passa, ou se, pelo contrário, poderá originar sentimentos negativos em relação a um dos pais. Pergunte se o que vai dizer é algo que realmente precisa de saber, ou se, pelo contrário, é algo que poderá ter influência sobre a maneira como vê um dos pais. Os seus problemas com o seu cônjuge não devem passar para as crianças.

Se o que pensa contar não ajuda a superar a situação, não conte. Aos filhos não interessa saber se houve uma terceira pessoa, se foi tempo demasiado fora de casa, a insatisfação do dia-a-dia ou a falta de entendimento entre os pais que provocou a separação. O que precisam de saber é que os pais continuam a gostar deles e que vão estar sempre disponíveis para eles.

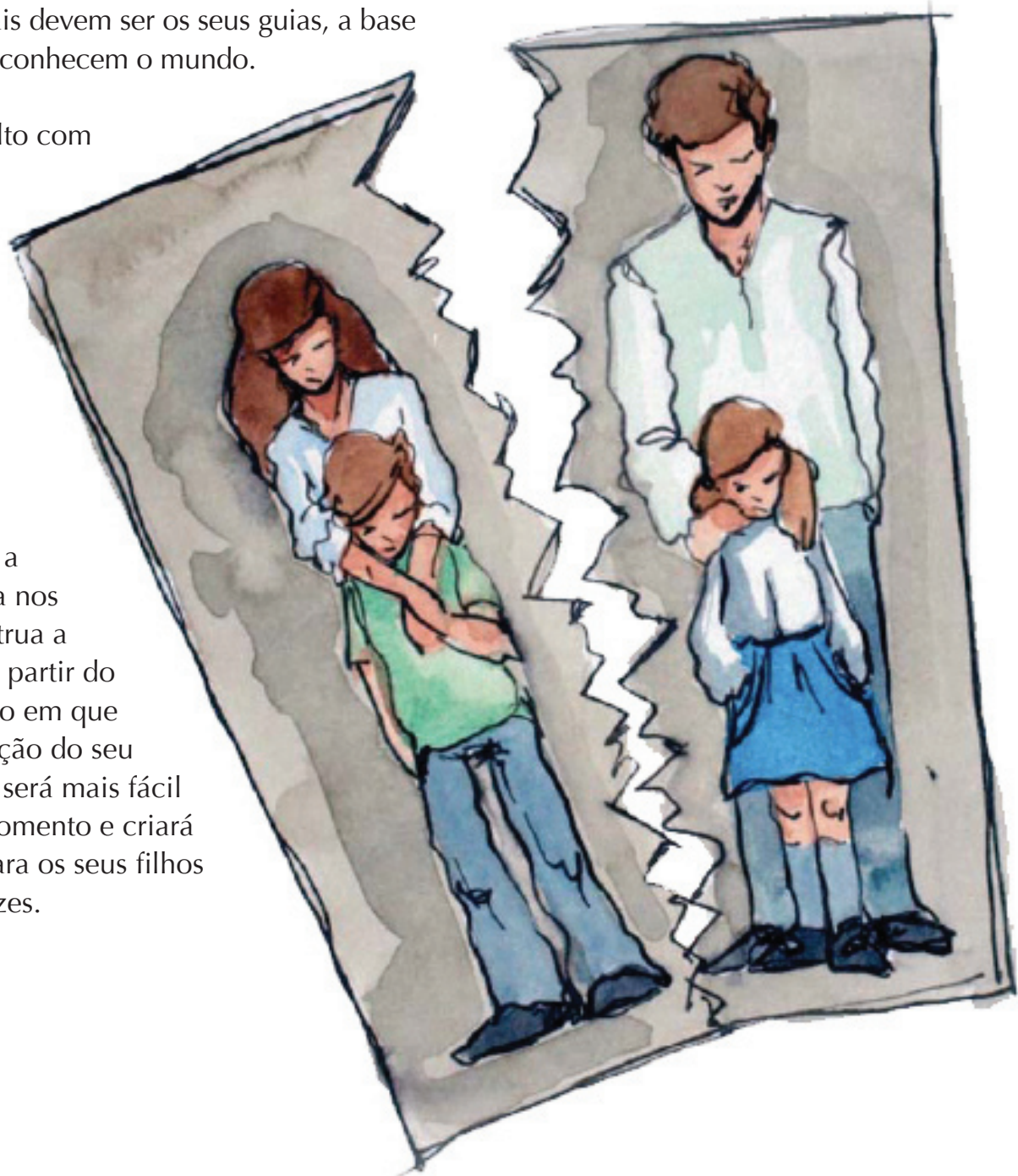
Se não lhe explica claramente o que se está a passar, pode acontecer que a criança ache que tem a culpa da separação. Culpabilizar alguém pela situação não ajuda a criança. Os pais devem continuar a ser as suas figuras de referência, aqueles a quem sabe que pode recorrer, sem importar se falharam na relação ou se perderam o interesse por esta. Expresse o seu afecto, explique-lhes com tranquilidade, e sem se deixar levar pelas emoções, como estão a pensar organizar a vida a partir deste momento. Se demonstrar que está tranquilo, será mais fácil para os filhos aceitarem tranquilamente a situação.

Em que pode mudar o comportamento das crianças?

Transmita-lhes que a decisão que tomaram não tem nada que ver com o amor que sentem por eles. Esclareça que eles não têm nada que decidir ali, que é uma decisão dos pais. Assim, evitam que tomem decisões dolorosas que façam com que se aliem a um ou a outro. As crianças costumam apoiar quem sentem mais débil, aquele que acham que necessita de maior protecção com a separação da família. A consequência disto seria uma aliança contra alguma coisa, sendo que essa coisa seria um dos pais.

Os filhos não são a sua terapia, nem tão pouco uma muleta para se apoiar. Os pais devem ser os seus guias, a base a partir da qual conhecem o mundo.

Se a si, um adulto com experiência e recursos emocionais, lhe custa superar a separação, imagine o que custará a uma criança assumi-la e, para além disso, enfrentar a dor que observa nos seus pais. Construa a sua nova vida a partir do exacto momento em que ocorra a separação do seu cônjuge. Assim será mais fácil ultrapassar o momento e criar as condições para os seus filhos se sentirem felizes.



No início da separação os pais terão que estar atentos às mudanças de comportamento dos filhos. Estas podem refletir-se na alimentação, no sono, na aceitação e respeito pelas regras ou nos resultados escolares. As crianças mostram-se mais inquietas ou desafiam continuamente os pais. Demonstram assim o seu incómodo e ansiedade causados pela situação.

O normal é que, passadas umas semanas, estas alterações diminuam até desaparecerem. Não se alarme. Mantenha-se atento e procure voltar à normalidade o quanto antes, o que conduzirá a que os seus filhos se tranquilizem. Informe as pessoas, em especial o professor/ director de turma, sobre o que está a acontecer, com o intuito de perceberem a etapa vital pela qual os seus filhos estão a passar. No entanto, esta não deverá nunca ser uma desculpa para não cumprirem com as suas responsabilidades nem para mais nada, para além de um tempo de adaptação.

É costume cometerem-se, nesta altura, dois erros. O primeiro é dar à criança um lugar que não lhe corresponde. Se passa a ser um amigo dos seus filhos transformando-os em órfãos. Pode compreender, pôr-se no lugar dos seus filhos para entendê-los, mas não pode comportar-se como eles. Os pais são o guia da casa, devem impor as regras das refeições, das saídas, dos horários, das responsabilidades, da educação ou das tarefas escolares.

Se desiste de lhes impor limites está a maltratar os seus filhos porque não saberão onde estão e fará com que se sintam perdidos. Por outro lado, quando isto acontece, algumas crianças sentem-se com a capacidade e obrigação de tentar que os seus pais se reconciliem. Ao perceber que não conseguem, a frustração reforça os sentimentos negativos.

O segundo erro é voltar-se excessivamente para eles, convertendo-os no eixo de todas as decisões de adulto. Aqui, os pais condicionam qualquer acto nas suas vidas aos filhos, deixando de lado as suas próprias necessidades e emoções. Demonstrar-lhes uma atenção excessiva é entendido pela criança como um ganho, o que pode implicar um reforço do comportamento que queremos que acabe. É ainda pior quando as crianças interpretam o comportamento dos pais como submissão aos seus desejos. Estas crianças podem pensar que são elas que tomam as decisões, condicionando a organização familiar aos seus desejos infantis. Estas crianças podem chegar a aproveitar-se da comunicação disfuncional entre os pais, manipulando-os segundo os seus próprios interesses.

Divórcio segundo a idade dos filhos

Até aos três anos as crianças necessitam da presença frequente e contínua de ambos os pais. Não conseguem perceber o que se passa entre os pais, mas isso não impede que sejam perfeitamente capazes de sentir ansiedade, alterando o seu comportamento. O erro mais comum aqui é motivado pelo medo. Muitos pais sentem-se incapazes de cuidar de uma criança tão pequena. Muitas mães têm um medo exagerado que lhes retirem o filho. A presença constante e com qualidade dos pais, que permita partilhar o banho, a comida ou o passeio é um passo imprescindível. As crianças constroem os seus afectos nestes anos e estes estabelecem-se com quem cuida deles. É muito mais importante dar-lhes esta oportunidade do que dormirem sempre no mesmo quarto ou comerem sempre à mesma hora.

Dos três aos sete anos, o comportamento das crianças evolui desde a incapacidade de expressar o seu desgosto até à compreensão do que acontece. No início, algumas crianças exprimem o seu mal-estar com dores de barriga ou cabeça, birras ou recuperando comportamentos infantis que já tinham ultrapassado, como o controlo das necessidades físicas.



Os pais devem lembrar-se de que, nestas idades, as crianças não sabem orientar o seu mal-estar e as expressões somáticas são uma linguagem que lhes permite comunicar. Dizer-lhes que os pais vão estar sempre com eles, insistir para que vejam quais são as suas casas e quanto se gosta deles é a melhor estratégia para superar estes episódios. Conforme vão crescendo, vão-se apresentando conflitos de lealdade, em conjunto com as saudades do progenitor ausente. Nesta altura os pais deverão facilitar a comunicação com o outro progenitor, com intenção de acalmar a sua ansiedade perante a sua ausência e para lhes transmitir que estar com um não implica que não possam comunicar com o outro.

A partir dos 7 anos e até à adolescência as crianças tendem a sentir-se com raiva pela decisão que os seus pais tomaram. Pode dar-se o caso de se aliarem a um dos pais e expressarem juízos negativos acerca do outro. Se os pais não detiverem estes comportamentos nestes anos, com o tempo provocarão problemas e reacções muito mais severas. Não se pense que estas alianças se estabelecem unicamente pelo afecto ou pela maior inclinação que sentem por um ou por outro. Em muitas situações dão-se por interesse da criança, para se livrarem da disciplina de um progenitor mais rigoroso ou pelo desejo de fazer pagar o pai ou a mãe pela sua decisão de romper com a convivência. Se um dos pais permitir isto, não está apenas a prejudicar o desenvolvimento do seu filho, como ele mesmo se pode ver impossibilitado de impor o seu critério como adulto. Se desautoriza o outro progenitor perante o seu filho, deve ter noção que se vai tornar difícil exigir ao seu filho essa autoridade e respeito para si.

A partir dos 14 anos as crianças começam a distanciar-se dos pais, constroem os seus próprios mundos. O centro das suas vidas passa a ser o grupo de amigos. Os interesses, as saídas em grupo, a música ou a moda são agora mais importantes que o tempo que passam com os seus pais. Se os pais não desenvolverem um bom trabalho, os filhos podem encerrar-se nestas actividades ou procurar activamente afastarem-se de casa, procurando a companhia dos amigos. Os problemas mais sérios nestas idades são comportamentos de risco que afectam todos os adolescentes independentemente do que se passa nas suas casas. Pode levá-los a consumir drogas, desenvolver alterações do comportamento alimentar ou a manter relações sexuais de risco.

Entenderem-se ou enfrentarem-se

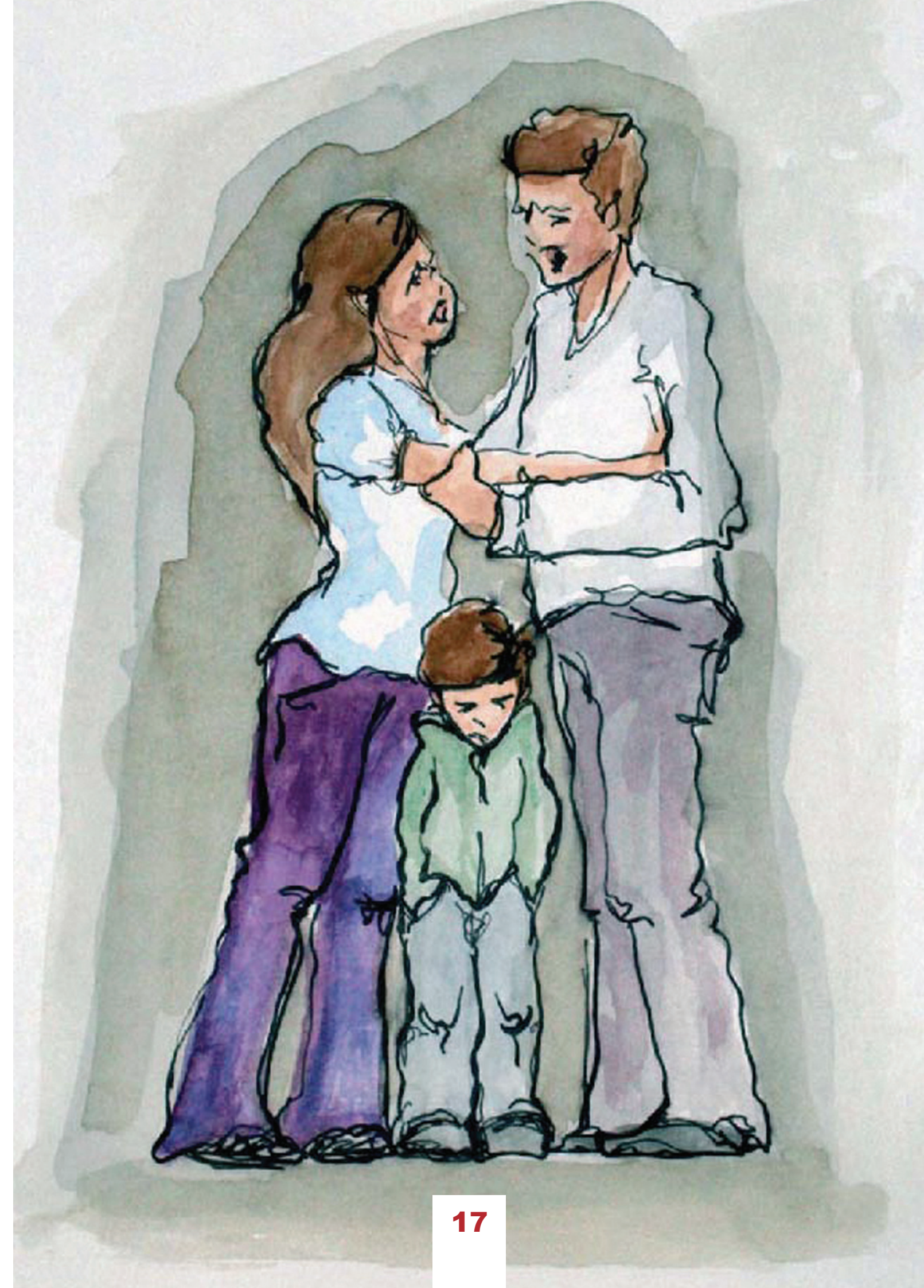
Você decide que atitude tomar.

Ainda que pense que se vê obrigado a enfrentar o seu ex-cônjuge, lembre-se que, para existir conflito, tem que haver duas partes. O conflito nasce do desejo de imposição, quer a partir da própria postura quer ao sentir que, a partir de fora, nos querem impor algo que não aceitamos. O problema está em que, no meio, estão sempre os filhos, quer como objecto a lançar, quer como espectadores assustados perante a briga daqueles que mais amam e de quem necessitam.

O conflito judicial destrói as emoções positivas e delapida o património dos seus filhos. Viver enfrentado obriga a odiar. Odiar impedi-lo-á de desfrutar do resto das suas emoções e experiências que a vida lhe oferece. O ódio não nos dá nada e consome tudo em que toca, impede a comunicação, anula a nossa capacidade de compreender o outro e de lhe dar um papel na vida dos nossos filhos. Num divórcio, o ódio transforma-se em processos judiciais que nada farão senão aumentar o buraco em que tudo cairá. Nunca um tribunal, código ou lei resolveu um problema emocional. No melhor dos casos não evoluirá; o normal é que o multiplique.

Com a separação do casal, alguns pais desenvolvem comportamentos com os filhos que prejudicam seriamente a saúde de todos. Levados por emoções como a frustração e a culpa ou, por outro lado, pelas pressões sociais, muitos deles adoptam a postura de considerar que os filhos estão apenas sob a sua alçada. Deste modo, não deixam que a criança se relacione com o outro progenitor até que a autoridade judicial o determine, não informam das actividades académicas ou das visitas e tratamentos médicos do menor, impedem a comunicação fluida entre o progenitor não residente e o menor e, em casos extremos, falam mal do outro progenitor em frente à criança.

Noutras situações, o que motiva estes comportamentos de interferência é o desejo de um dos progenitores castigar o outro pelas mais diversas razões. O progenitor que sofreu infidelidade ou aquele que deseja refazer a sua vida e crê que o antigo companheiro é um estorvo para os seus novos planos utiliza os filhos como instrumentos, esquecendo as suas necessidades e emoções ao colocar o seu próprio rancor e interesses pessoais antes dos dos menores. Isto é um erro e prejudica gravemente o desenvolvimento dos filhos em comum.



Os riscos do divórcio para os filhos

Seja o motivo que for que provoque aquela situação, na base de tudo está a falta de consideração pelo e do papel do outro progenitor na vida dos filhos em comum. O facto de não se ter encontrado no companheiro o que desejava não significa que não seja um bom pai/mãe dos seus filhos. Chega-se ao divórcio quando não se deseja viver ao lado de determina pessoa de quem se gostou; a relação torna-se impossível e procura-se uma alternativa. O papel dos filhos é muito diferente. Eles não escolhem os pais que têm, abandonando um ou outro quando a convivência acaba ou quando é favorável aos seus interesses. São obrigados a aceitar as suas decisões, mas nunca devem ser obrigados a deixar de querê-los.

Os dois grandes problemas que devemos evitar, se queremos que os nossos filhos sejam afectados pela separação o mínimo possível, são envolvê-los no conflito adulto e interferir nas suas relações com qualquer das suas figuras de cuidado e de afecto.

O primeiro pressupõe não expô-los a situações em que se apercebam da zanga dos pais. Isto inclui não ofender verbalmente, fazer gestos ofensivos ou silêncios carregados de tensão. Se surgir algum problema que seja necessário resolver com o outro progenitor, ou se tivermos que tomar alguma decisão sobre as crianças, teremos que falar longe da sua presença ou, se a comunicação for disfuncional ou difícil, através de mensagens ou, em último caso, dos advogados. Nunca devemos utilizar as crianças como mensageiros e, para além disso, nunca deveremos falar mal do outro progenitor na sua presença.

Se não quiser ter contacto com o seu ex-companheiro, a escola é um lugar que as crianças têm como seguro. Um progenitor pode levar a criança à escola de manhã e o outro pode ir buscá-la à saída. Deste modo as crianças não são sujeitas ao que poderia surgir caso os pais se vissem. Se o seu filho tiver de ir ao pediatra recorra ao telefone, envie uma mensagem, um e-mail ou um fax ao seu ex-cônjuge para o informar de tudo. É o seu direito e obrigação.

O segundo problema dá-se quando um dos pais, normalmente o que detém a custódia dos filhos, perturba a comunicação e o tempo de estância do outro com os filhos em comum. Pode procurar desculpas, não atender o telefone, ou ocupar os filhos no tempo em que deveriam estar com o outro progenitor. É

muito comum que tente organizar o que devem fazer e que, para isso, os ponha em aulas extracurriculares ou telefone com muita frequência ou faça com que os filhos lhe telefonem durante as horas de convivência.

As situações anteriores não são mais do que falta de respeito pela necessidade que os filhos têm de manter uma ligação com ambos os progenitores. Todas essas estratégias geram sentimentos negativos nas crianças, conflitos de lealdade e, nos casos mais extremos, podem originar relutância em estar com o outro progenitor, de forma a não passarem por aquela situação e satisfazer, assim, os desejos do progenitor que os obriga a isso. Pressionar emocionalmente os filhos para escolherem ou desenvolverem estes comportamentos não é senão um tipo de mau trato psicológico que não podemos aceitar.

A custódia dos filhos

Os pais nunca visitam os filhos porque ser pai ou mãe não pode ser exercido numa visita. Os pais partilham tempo e espaços com os filhos; por este motivo, quando a custódia não é partilhada, falamos de pais com quem as crianças vivem e de pais com quem não vivem. As crianças passam a maior parte do tempo com o progenitor com quem vivem e tem a sua custódia e uma menor parte com o outro progenitor, normalmente tardes durante a semana e fins-de-semana alternados.

Em todo o mundo a tendência é adoptar, com a separação, a custódia partilhada dos filhos, o que se organiza com a partilha equilibrada do tempo por ambos os progenitores, procurando que ambos continuem a ter uma presença relevante na vida dos seus filhos. Em Espanha, por exemplo, várias Comunidades Autónomas elaboraram leis para pôr esta situação em prática.

As vantagens deste modelo de custódia estão precisamente em apoiar a manutenção das ligações emocionais com ambos os progenitores e favorecerem as condições para afastar o conflito da vida dos filhos.



Estar contínua e amplamente na vida dos filhos permite aos pais envolverem-se, acompanhá-los nos trabalhos, nas suas actividades académicas ou desportivas, dar-lhes banho, deitá-los e ter uns minutos para que lhe contem as suas preocupações antes de dormir. Assim, a qualidade da relação com os filhos aumenta. Aqui os pais não acompanham apenas, mas vivem a vida dos filhos, permitindo-lhes ser um modelo com o qual aprenderão.

O segundo problema contra o qual este modelo luta é o próprio conflito. Um conflito surge quando existe uma hipótese de ganância. Os filhos não podem ser algo que se ganha ou perde em tribunal. Se permitirmos isto, alguns pais, cegos pelo seu ressentimento, podem adoptar comportamentos prejudiciais para às crianças. Os filhos devem ser afastados da guerra pela casa ou pelo dinheiro. Nenhuma criança poderá ser dividida em dois e, por melhor que queira fazer, nenhum juiz poderá decidir o que é melhor para uma criança pelos próprios pais.

Por fim, este modelo de custódia equilibra a partilha das responsabilidades entre homens e mulheres, permitindo e obrigando ambos a exercer as suas responsabilidades como protectores e educadores. Os homens têm as mesmas capacidades para tomar conta de um filho que as mulheres, independentemente da idade daquele. Em determinada altura, as crianças quererão esta mais com um, noutra com outro. Às vezes preferirão o colo da mãe, outras um abraço do pai. São as crianças que devem escolher; não devem ser obrigadas a escolher um ou outro.

Os avós e os novos companheiros também são família

A família não acaba nos pais. Os novos companheiros e os avós também são figuras fundamentais na educação das crianças e devem ter um papel fundamental na sua vida.

Os novos companheiros são um apoio fundamental para os pais das crianças. Às vezes ficarão a tomar conta deles, outras ajudarão na difícil tarefa de educar. Se o novo companheiro também se separou, existe ainda a possibilidade de as crianças terem contacto com outras que também passaram pela experiência

da separação dos pais. Ainda que não sejam os progenitores, os novos companheiros são adultos que devem ser referência quando os pais não estão. Se acompanham na educação, também devem ter autoridade e respeito de todos; de contrário, o seu papel e contribuição será impossível de levar a cabo. Os novos companheiros não substituem os pais das crianças; se surgir algum problema ou mal-entendido deve esclarecer-se entre todos o seu papel na família, respeitando e diferenciando sempre o papel das crianças dos adultos.

Os avós são uma figura de afecto fundamental na vida de uma criança. Os avós não têm a responsabilidade primeira de criar, mas na vida actual exercem um papel imprescindível de ajuda aos filhos na educação dos netos.

Têm direito a desfrutar da companhia dos seus netos. Direito a serem avós. A separação de um casal nunca deve implicar a perda dessa ligação. Não é apenas um dano absolutamente evitável, mas um privilégio num mundo em que ambos os progenitores são obrigados a cumprir longas jornadas de trabalho, em que os avós se tornam num apoio insubstituível. Os avós também oferecem um afecto e um modelo de comportamento único para as crianças, uma riqueza de que todos os adultos se lembram com um sorriso e que as nossas crianças devem ter a oportunidade de desfrutar.



Bibliografia.

Aguilar, J.M. (2008). Tenemos que hablar. Madrid, Ed. Santillana Ediciones Generales.

Cynthia, M. (2004). El divorcio explicado a los niños: cómo ayudar a los niños a afrontar el divorcio de sus padres. Barcelona, ed. Obelisco.

Wallestein, J.S. y Blakeslee, S. (2006). Y los niños... qué? Cómo guiar a los hijos antes, durante y después del divorcio. Barcelona, Ed. Granica.

Coordenação Portuguesa:

Associação Portuguesa para a Igualdade Parental e Direitos dos Filhos

Ilustrações: Luisa Catarinéu

Tradução: Sílvia Fontão

Paginação: Nádía Carreira



SEPARAÇÃO DO CASAL

Guia para enfrentá-la sem prejudicar os filhos



IGUALDADE PARENTAL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA A IGUALDADE PARENTAL
E DEFESA DOS DIREITOS DOS FILHOS



Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid