

QUANDO A CASA VEM ABAIXO

ESTRELAS E OURIÇOS



Na nossa cultura aprendemos que a casa deve ser construída sobre a rocha. Uma casa construída sobre areia, é reflexo de insensatez. Vêm as chuvas, transbordam os rios, sopram os ventos e a casa construída sobre areia acaba por cair. A casa enquanto metáfora, é num certo sentido a concretização do felizes para sempre, das histórias de encantar. Casaram, viveram felizes para sempre e tiveram muitos filhos. Na verdade “o felizes para sempre”, em muitas histórias de amor não é o último capítulo da história. Nas histórias de amor, há também o “separados para sempre”, os amigos para sempre, os odiados para sempre e obviamente os pais para sempre.

Este é um texto sobre o dia em que a casa vem abaixo e sobre o capítulo de que serem “para sempre pais”. Explicar aos filhos que o casamento dos pais terminou e que os pais se vão separar é, desde logo, dizer em voz alta que o final “casaram e viveram felizes para sempre” não se vai concretizar. O final sonhado, foi sendo perdido na história do casal e agora há um novo capítulo a ter que ser escrito. Um capítulo que curiosamente, não vem nas histórias de encantar das nossas infâncias. Um capítulo sobre o qual pouco se aprende. O sonho perdido, para os adultos, implica como qualquer perda, tarefas de luto, um processo de reestruturação e de resignificação do projeto familiar, da parentalidade e idealmente do que se deseja numa relação de amor a dois.

O final do casamento é para muitos, sinónimo de falha, erro, insucesso, abandono, traição. Por isso surgem emoções como a tristeza, a culpa, a zanga, a raiva, que são obviamente naturais no final da relação e por isso bem presentes nas conversas com os filhos sobre o divórcio. Num cenário perfeito, as conversas entre pais e filhos sobre o divórcio devem ser, na medida do possível, o menos contaminadas pelas emoções dos pais. Os filhos precisam de uma comunicação clara, que inclua um racional e uma lógica que progressivamente lhes permite compreender o que está a acontecer.

Na nossa experiência clínica parece-nos ser importante que os pais possam num primeiro momento, abordar o divórcio em conjunto com os filhos. Idealmente é importante o divórcio ser interpretado pelas crianças como uma decisão de ambos os pais, sem ter de haver um culpado ou um inocente. Num segundo momento é importante que os filhos tenham diferentes oportunidades com cada um dos pais, para poderem conversar e colocar livremente as questões que surjam. Possivelmente as conversas individuais podem trazer perguntas mais difíceis e ativar emoções fortes nos pais e, quando assim é, é natural que os filhos detectem essas emoções. Afinal ser adulto e pai não é ser um robot. É, por isso, importante que os pais tenham consciência das suas emoções, que as tentem regular (não é disfarçar ou controlar!). Deixamos algumas ideias orientadoras:

- Dê espaço para eles colocarem dúvidas e dizerem o que sentem, no dia da notícia, uma semana depois ou cinco meses depois. Acompanhe o ritmo deles;
- Deixe-os tomar a iniciativa sobre como participar nas mudanças, mas promover a autonomia não é o mesmo que deixá-los sozinhos a decidir – as crianças não podem, nem devem, ter o dever (porque não sei se é direito... o direito dá liberdade e não aprisiona) de escolher com quem “ficam”.
- Informem-se, como pais e definem um plano. Isolina Ricci no seu livro “Casa da mãe e casa do Pai” aconselha a que se definam Planos Parentais onde tudo (mesmo tudo!) fica definido e escrito ao pormenor. Este plano pode até ser conhecido pelos filhos: saber o que vai acontecer, como vai ser, onde vou estar, como se organizaram nesta separação. Isso dá segurança.
- Não ofenda o outro. Uma criança dizia-nos “eu sou metade de cada um, quando falam mal do outro falam mal de metade de mim”. Os adultos têm direito a todas as emoções e pensamentos, mas precisam partilhá-los com outros adultos. Se for difícil experimente dizer “eu

não me lembro só de coisas boas e às vezes é difícil para mim sentir menos raiva, mas é o meu sentimento, não é o teu. Tu tens direito aos teus!”.

- Peça desculpa. Todos os adultos vão desviar-se do que desejavam cumprir como pais, mulheres e maridos. Expressar vulnerabilidade, pedir desculpa não significa “abdicar do poder da parentalidade”. Pelo contrário significa que estão em sintonia com o que vossos filhos podem sentir e são capazes de valorizar isso mesmo.

Como em qualquer processo de mudança é natural que exista a necessidade de procurar ajuda na adaptação. Algumas conversas continuam a ser muito difíceis entre pais e filhos. Algumas reações emocionais e comportamentais da criança também podem ser difíceis de compreender. E não existem receitas universais, mas sim a descoberta do que cada um precisa.

Este trabalho individual, com os filhos, frequentemente tem como objetivo criar um espaço seguro e neutro onde não há necessidade que os filhos escolham lados, nem a preocupação de “estar a falar mal do pai ou da mãe”. Nesse sentido, podem falar e organizar a sua visão sobre o divórcio, a nova rotina e o que sentem/pensam com isso.

O Psicólogo pode ainda ajudar os pais, pois conhecendo melhor o perfil de funcionamento daquele filho e a forma como ele está a organizar este episódio de vida, ajudará os pais a enquadrar emoções ou comportamentos até aí difíceis de entender.

Em todo este processo pretende-se que os filhos sejam capazes de reconstruir a sua narrativa de vida e identidade com as perdas associadas à separação – “Quem sou com isto agora? Como é o meu futuro, a minha família?”

Este processo de acompanhamento aos pais novos implica, sempre, o envolvimento e a participação de ambos os pais de forma a que estes compreendam como é que a sua própria vivência pode condicionar a vivência dos seus filhos E, ainda, como é que nos diferentes momentos em que estão com os filhos os podem ajudar no processo de adaptação.

Conteúdo desenvolvido por:

Ana Santos, Psicóloga Clínica
Consulta do Luto, Divórcio e Acontecimentos de Vida

Pedro Vaz Santos, Psicólogo Clínico e Terapeuta Familiar



www.pin.com.pt