

# CARTILHA DO DIVÓRCIO PARA OS PAIS

---





# CARTILHA DO DIVÓRCIO PARA OS PAIS





## Conselho Nacional de Justiça

**Presidente** Ministra Cármen Lúcia Antunes Rocha  
**Corregedor Nacional de Justiça** Ministro João Otávio de Noronha  
**Conselheiros** Ministro Lelio Bentes Corrêa  
Carlos Augusto de Barros Levenhagen  
Daldice Maria Santana de Almeida  
Gustavo Tadeu Alkmim  
Bruno Ronchetti de Castro  
Fernando César Baptista de Mattos  
Carlos Eduardo Oliveira Dias  
Rogério José Bento Soares do Nascimento  
Arnaldo Hossepian Lima Junior  
José Norberto Lopes Campelo  
Luiz Cláudio Silva Allemand

**Secretário-Geral** Júlio Ferreira de Andrade  
**Diretor-Geral** Amarildo Vieira de Oliveira

### EXPEDIENTE

**Organizadora** Juíza Vanessa Aufiero da Rocha  
**Autoras** Cristina Palason Moreira Cotrim  
Fabiana Cristina Aidar da Silva  
Gabriela Largacha Barroso  
Kelly Alecssandra Bizi Lopes Miller  
Ligia Cascabulho Maxta  
Juíza Vanessa Aufiero da Rocha

**Secretaria de Comunicação Social**  
**Secretário de Comunicação Social** Luiz Cláudio Cunha  
**Projeto gráfico** Juliana Holanda  
**Revisão** Carmem Menezes

### 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 Grando 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 Ligia Cascabulho Maxta

Brasília - 2016

---

## Sumário

1 Mensagem para os pais .....	7
2 O divórcio .....	9
3 O que os pais podem fazer para ajudar seus filhos .....	27
4 Alienação parental .....	95
5 Palavras finais para os pais .....	103
6 Anexo A: Carta de direitos das crianças e dos adolescentes cujos pais não convivem.....	105
7 Anexo B: Os 20 pedidos dos filhos de pais separados.....	107
8 Anexo C: Conceitos legais.....	109
9 Referências .....	117





## **Apresentação**

O divórcio, ou qualquer ruptura de relacionamento, muitas vezes se apresenta como um grande desafio emocional para a família. Trata-se de um momento delicado que demanda o engajamento de todos para que o novo contexto familiar seja compreendido e as mudanças ocorram sempre com foco no bem-estar dos filhos.

Para garantir que cada ação seja pautada no bom senso e na responsabilidade, é importante se informar e adquirir conhecimento. Essa cartilha contribui para isso, levantando pontos relevantes e convidando à reflexão os atores envolvidos nessa equação.

Desenvolvida com a colaboração do Conselho Nacional de Justiça, ela tem como principal objetivo dar aos pais ferramentas para que eles mesmos possam protagonizar a solução de seus conflitos, sem o envolvimento desnecessário dos filhos na questão. Visa também proporcionar estratégias de enfrentamento das dificuldades, tão comuns nessa fase.

Com a ajuda desse material será possível refletir sobre os efeitos negativos que tensões mal resolvidas podem gerar e entender como a parceria entre os pais é fundamental para que crianças e adolescentes possam se desenvolver em um ambiente tranquilo e harmonioso.

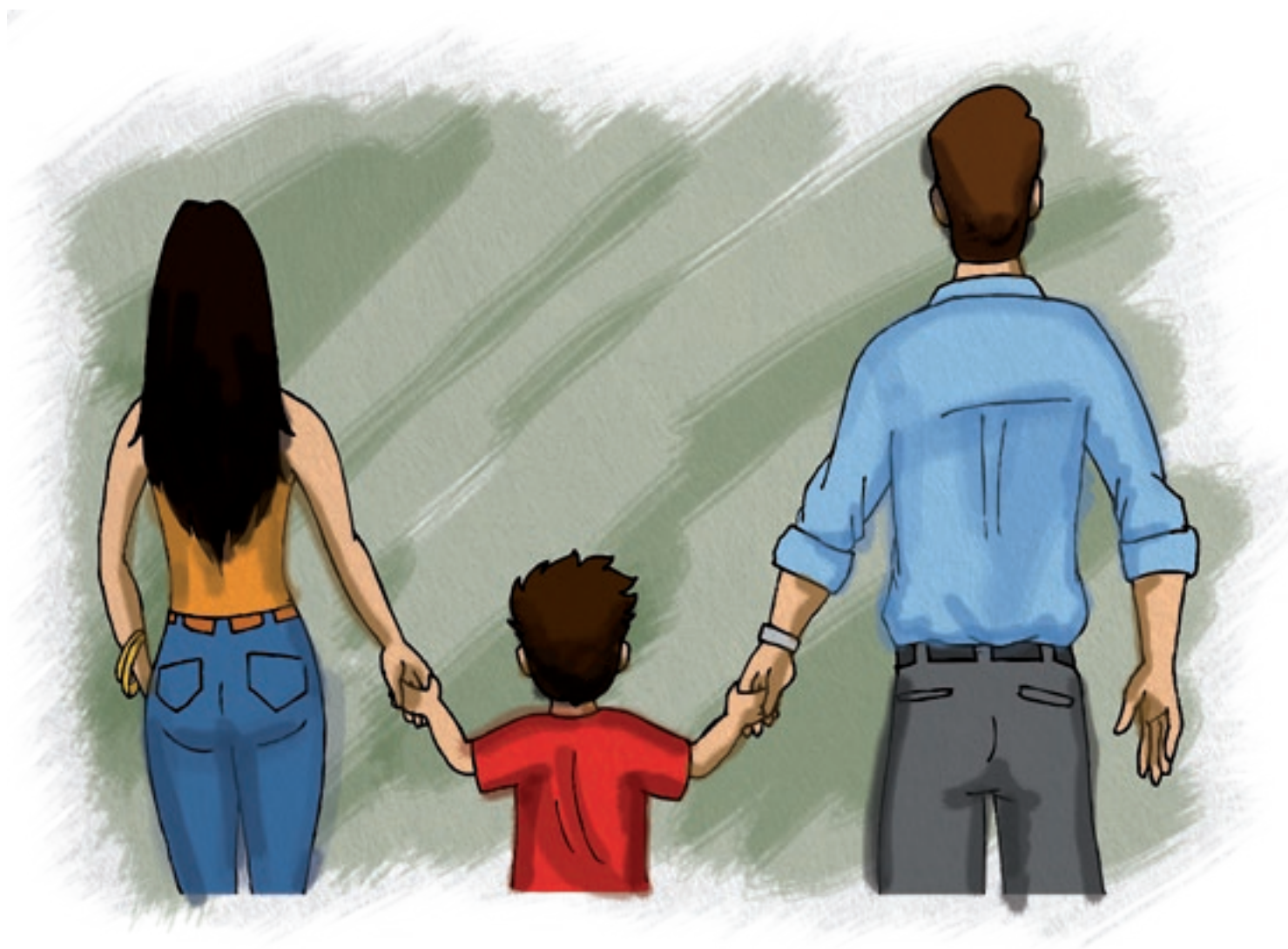
É importante destacar que o Ministério Público do Distrito Federal e Territórios desempenha um papel que vai além da função jurisdicional, ao atuar também como promotor de cidadania e transformador de realidades sociais.

É pensando nisso que ele apoia esse importante projeto educacional, iniciativa do Grupo de Estudos de Auto-composição da Casa que, tenho certeza, ajudará pais e filhos nesse contexto de adaptação familiar.

Boa Leitura!

**Leonardo Bessa**

**Procurador-geral de Justiça do Distrito Federal e Territórios**





## **1 Mensagem para os pais**

Ser pai e mãe é maravilhoso e também exige muito esforço e paciência, principalmente na fase do divórcio.

O divórcio pode ser um dos momentos mais difíceis e estressantes da vida, com muitas mudanças e ajustes para fazer. Os seus filhos também serão atingidos e necessitarão de sua compreensão e ajuda para se adaptarem às mudanças na família.

Mesmo com o fim do relacionamento amoroso, você e seu/sua ex continuarão conectados por meio de seus filhos e, portanto, apesar de suas diferenças, deverão se esforçar muito para continuar sendo parceiros parentais e lidar com os conflitos de forma saudável, porque é essa parceria parental que vai ajudar seus filhos a superarem esta fase difícil que também enfrentam e a se desenvolverem regularmente.

A experiência de outros países que organizam cursos para pais divorciados e crianças e adolescentes de pais divorciados, como Estados Unidos da América, Canadá e Portugal, revela resultados positivos e eficazes para a melhora da qualidade de vida dessas pessoas.

Com base nessa experiência e visando contribuir com a melhora da qualidade de vida das pessoas que enfrentam essa fase difícil do divórcio, como você, desenvolvemos a Oficina de divórcio para pais.

Esta Oficina de divórcio para pais foi concebida para ajudá-lo a ter melhor compreensão sobre os efeitos que o divórcio produz nos seus filhos e, ainda, para dar-lhe algumas ideias de como lidar melhor com essa nova fase da vida, estabelecer uma boa parceria parental e proteger seus filhos dos efeitos danosos do conflito e ajudá-los a superar essa difícil fase de transição.

Esta cartilha é resumo do material abordado na Oficina dos Pais e Filhos e você poderá consultá-la sempre que necessário para a obtenção de suporte, inspiração e esperança, especialmente quando lidar com alguns desafios.

Observamos que, embora esta cartilha refira-se ao “divórcio”, ela também se aplica ao término de qualquer relacionamento amoroso que tenha resultado no nascimento de filhos, independentemente de ter havido casamento civil ou não, já que o que motiva a nossa preocupação não é a mera mudança do estado civil dos pais, mas o rompimento do convívio entre eles e os conflitos daí advindos, que podem afetar negativamente o desenvolvimento dos filhos.

Lembre-se, sempre, que o futuro de seus filhos depende de você e com conhecimento, esforço e paciência você poderá melhorar o bem-estar deles.

Boa sorte!

**Juíza Vanessa Aufiero da Rocha**

Organizadora



## **2 O divórcio**

### **2.1. O divórcio é normal!**

Sim, o divórcio é normal na vida das pessoas e é mais comum do que você imagina.

A taxa de divórcio em nossa sociedade tem aumentado a cada ano. Nos Estados Unidos da América, um em cada dois casamentos acaba em divórcio. No Brasil, o IBGE apurou, em 2011, que quase 30% dos casamentos acabam em divórcio, mas como a pesquisa refere-se apenas à extinção do vínculo do casamento civil constata-se que o número de uniões desfeitas é muito maior, considerando as separações de fato, sem divórcio, as separações judiciais ainda não convertidas em divórcio e as dissoluções de união estável.

Portanto, embora difícil, o divórcio é um acontecimento comum na vida das pessoas e, da mesma forma que muitas outras pessoas já passaram por ele e conseguiram superá-lo, você também conseguirá.

### **2.2. O divórcio não extingue a família**

Com o divórcio, o casal que não teve filhos rompe o vínculo que antes o unia e cada um segue a sua vida.

No entanto, o casal que teve filhos sempre se manterá conectado por meio deles e continuará compondo uma família.

A família, que tradicionalmente era conhecida como um grupo formado por um homem e uma mulher ligados pelo matrimônio e pelos respectivos filhos, sofreu mudanças ao longo dos anos diante de alterações culturais, sociais e econômicas, apresentando atualmente os seguintes modelos:

## Tipos de família

**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 se 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 diante da existência de filhos comuns. E como uma família, você e seu/sua ex deverão se unir para alcançar o mesmo objetivo: que seus filhos cresçam saudáveis e felizes!

### 2.3. O divórcio pode ser difícil



Pesquisas revelam que o divórcio é o segundo evento que mais causa estresse na vida das pessoas, deixando-as frequentemente decepcionadas, frustradas, magoadas, tristes, inseguras e insatisfeitas, embora também possa deixá-las, em alguns casos, aliviadas, esperançosas e livres.

## **Fases do divórcio**

Muitos escritores têm se dedicado a escrever sobre o processo angustiante do divórcio.

Segundo Wallerstein e Blakeslee, o processo de divórcio apresenta três fases:

### ***Separação***

Há muitas discussões conjugais e um dos pais sai de casa. Há grande desorganização familiar, e as crianças muitas vezes presenciam agressões físicas e verbais entre os pais. Os pais, tão preocupados com seus próprios problemas, ficam geralmente menos atentos às necessidades dos filhos.

### ***Reconstrução***

Os pais e os filhos tentam reconstruir suas vidas. Os pais podem mudar de profissão, voltar a estudar, conhecer novas pessoas ou mudar de casa. Os filhos também podem mudar de escola e criar novos amigos.

### ***Estabilização***

A família encontra alguma estabilidade, mas é geralmente mais vulnerável do que as famílias que não experimentaram o divórcio, podendo apresentar algumas dificuldades, inclusive econômicas.

Pesquisas indicam que essa estabilização pode ocorrer em um período de dois a seis anos para uma completa adaptação a todas as mudanças decorrentes do divórcio (CARTER e MACGOLDRICK, 1989; MARGOLIN, 1996).

Já segundo Isolina Ricci, a transição de um para dois lares apresenta sete estágios:

- **Estágio 1:** O lar do sonho: mãe, pai e filhos vivem juntos na mesma casa, com respeito, confiança e amor.
- **Estágio 2:** Problemas no lar: desentendimentos intensos e contínuos reduzem o sentimento de confiança e respeito e aumentam as tensões até níveis insustentáveis.

- **Estágio 3:** O lar que se divide: o desrespeito e a desconfiança entre o casal aumentam cada vez mais. O lar ainda não está totalmente dividido, mas a separação é iminente.
- **Estágio 4:** O lar dividido: ocorre a separação física.
- **Estágio 5:** A casa da mãe, a casa do pai: provavelmente, o mais difícil e o mais prolongado estágio. Ocorrem mudanças nos rendimentos, nas profissões, nos hábitos pessoais, nas amizades e nas rotinas.
- **Estágio 6:** A casa da mãe e a casa do pai (a): a família consegue maior estabilidade.
- **Estágio 7:** A casa da mãe e a casa do pai (b): os adultos já conseguem separar com mais facilidade sua relação conjugal da relação parental.

Ricci menciona que os estágios 4 e 5 representam a fase mais problemática e estressante para os pais e filhos. Os conflitos entre os pais são mais frequentes e intensos e contribuem para o desajustamento psicológico das crianças/dos adolescentes. Mais adiante serão abordadas estratégias para que os pais consigam lidar com essa situação em benefício deles próprios e principalmente dos filhos.

## **2.4. O impacto do divórcio nos filhos**

É comum os adultos pensarem, nesta fase conturbada da vida, que o divórcio é um problema somente deles, e não dos filhos.

Mas o divórcio não abala apenas os adultos, atinge também as crianças e os adolescentes, diante das grandes mudanças que representa no sistema familiar, como:

- perda ou redução de disponibilidade de um dos pais;
- queda no padrão de vida;
- mudanças em residência, escola, vizinhança e amizade;
- o novo casamento de um dos pais, ou dos dois pais, e o ajustamento aos novos membros da família.

## **A reação dos filhos ao divórcio**

Os filhos geralmente apresentam vários sentimentos em relação ao fim do relacionamento dos pais, como:

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

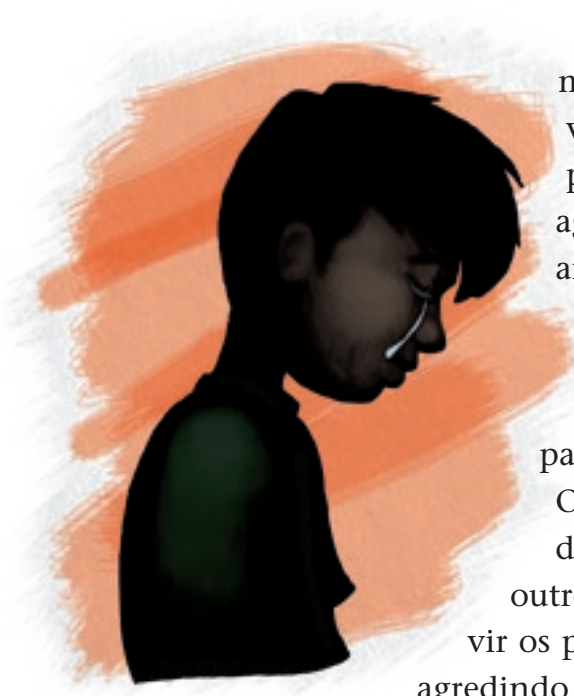
Mas alguns filhos também podem se sentir aliviados com o divórcio dos pais, no caso de violência doméstica ou intenso conflito existente à época em que todos viviam juntos, porque a exposição deles à violência e/ou ao conflito diminuiu.

Algumas crianças e alguns adolescentes podem ter problemas emocionais e comportamentais mais duradouros, mas isso não é uma consequência inevitável para os filhos cujos pais se divorciam. Cerca de um terço das crianças e dos adolescentes cujos pais se divorciam têm problemas significativos nos anos seguintes ao divórcio, um terço tem algumas dificuldades moderadas e o terço restante se adapta muito bem (TEYBER, 1995). A reação dos filhos depende muito de como os pais lidam com as mudanças na família e priorizam cuidar deles próprios e dos filhos.

Desajustes dos filhos podem se desenvolver com mais frequência nos filhos que são envolvidos no conflito dos pais. Proteger os filhos do conflito intenso dos pais pode beneficiá-los muito. Pesquisas indicam que as crianças e os adolescentes que residem com apenas um dos pais e são submetidos a um nível baixo de conflito se dão melhor que as crianças e os adolescentes que residem com ambos os pais no mesmo lar, mas em uma atmosfera de intenso conflito.

Diferentes estudos indicam que a existência de um bom diálogo entre os pais após o divórcio é um dos responsáveis pelo ajustamento psicológico dos filhos de pais divorciados (HETHERINGTON *apud* JOHNSON, THORNGREN e SMITH, 2001). Assim, por si só, o divórcio não é sinônimo de problemas emocionais nos filhos, mas é necessária a consciência de que a parentalidade não termina ou diminui após o divórcio, havendo a necessidade de continuidade e estabilidade das relações afetivas das crianças e dos adolescentes com o pai e a mãe e adequado entendimento e respeito entre estes.

## 2.5. O conflito é mais prejudicial aos filhos que o divórcio em si



O divórcio dos pais pode acarretar sofrimento aos filhos, como já visto. No entanto, vários estudos demonstram que os filhos de pais que vivem juntos e em conflito, com agressões verbais ou físicas constantes, ou, ainda, que não se comunicam, não dialogam e estão centrados no silêncio, apresentam problemas de comportamento e de socialização com maior frequência que os filhos de pais divorciados.

Os problemas dos filhos ficam mais sérios quando os pais continuam sendo hostis um com o outro, especialmente na presença deles. Ver ou ouvir os pais brigando, trocando insultos e talvez até se agredindo fisicamente deixa os filhos extremamente estressados e pode prejudicar o desenvolvimento saudável deles.

### Os filhos presos ao conflito dos pais

O filho pode estar no meio dos conflitos dos pais de várias formas:

- Sendo 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 te buscar 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!”.
- Sendo 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.

Pense em como você se sentiria se fosse uma criança e um de seus pais te dissesse:

- “Diga para o seu pai que se ele não pagar a pensão alimentícia ele não vai mais ver você.”
- “Diga à sua mãe para usar a pensão alimentícia para você, não para ela.”
- “Diga para o seu pai que se a namorada dele estiver na casa dele, você não vai para lá.”

Algumas crianças relataram:

- “Eu fico com dor de barriga todo vez que meus pais me pedem para mandar uma mensagem.”
- “Às vezes eu penso que eles têm problemas por minha causa porque eu ouço o meu nome quando eles brigam.”

## **Consequências dos conflitos dos pais aos filhos**

O conflito entre os pais pode afetar os filhos e acarretar consequências:

- Relações interpessoais: dificuldade em estabelecer relações de confiança e de maior intimidade com outras pessoas; tendência de apresentar comportamentos denominados antissociais (brigar, mentir, praticar *bullying*, gritar etc.).
- Baixa tolerância à raiva e hostilidade: dificuldades em lidar com situações que despertem emoções fortes como a raiva em aceitar o “não”.
- Problemas no sono e na alimentação: dificuldades para dormir, pesadelos frequentes, sono inquieto, falta de apetite.

- Maior conflituosidade com figuras de autoridade: dificuldades em seguir ordens e orientações de figuras de autoridade (professores, superiores hierárquicos etc.).
- Maior vulnerabilidade e dependência psicológica: redução da autoestima e da autoconfiança.
- Sentimento de culpa: a criança/o adolescente é constantemente forçado pelos pais, direta ou indiretamente, a escolher um lado e a tomar partido, desenvolvendo o conflito de lealdade e crescendo com um sentimento de culpa e de impotência.
- Doenças psicossomáticas: especialmente nas situações de estresse, a criança/o adolescente pode apresentar dores de cabeça, dores de barriga e outras dores.

Pesquisas também demonstram fatos importantes sobre o comportamento dos filhos diante da relação conjugal dos pais (WEBER e STASIAK *apud* RODE, 2013):

- Quanto melhor a interação familiar, menos estressante é a relação entre pais e filhos.
- Quanto mais as crianças percebem a desarmonia dos pais, menos regras os adultos colocam e mais são consideradas “difíceis” por estes.
- Quanto mais as crianças percebem um clima conjugal negativo, menor o índice de habilidades sociais.
- Quanto mais estressante a vida do casal, mais frequentes as punições físicas em relação às crianças.
- Crianças cujos pais têm relação harmônica têm melhores relacionamentos com os amigos.

E o fator mais importante à forma como os seus filhos podem lidar com o divórcio é o nível de conflito entre você e seu/sua ex. Quando há nível de conflito elevado ou abuso entre os pais, especialmente na presença dos filhos, há grande chance de que eles apresentem alguns desajustes, incluindo níveis mais elevados de depressão, ansiedade e problemas de comportamento (agressividade, mentira, rebeldia, delinquência), e níveis mais baixos de autoestima e desempenho escolar e social (HETHERINGTON, 1999).

O divórcio pode causar estresse aos pais e torná-los menos disponíveis e menos atentos às necessidades dos filhos. Mas é importante que você, como pai ou mãe, fique atento às necessidades de seu filho, auxiliando-o, amando-o, guiando-o e protegendo-o de seus conflitos com seu/sua ex, para que ele não apresente algum desajuste.

## **2.6. Respostas típicas dos menores ao fim da convivência dos pais nas diversas fases de sua vida**

Os filhos menores podem apresentar reações típicas ao fim da convivência dos pais dependendo de sua idade.

### **Do nascimento aos dois anos**

Crianças muito jovens não podem verbalizar seus sentimentos, mas elas podem sentir e ser afetadas pelas mudanças na família, sofrendo forte estresse psicológico.

As três causas centrais do estresse psicológico na criança de até dois anos são:

- rotinas diárias imprevisíveis;
- hostilidade entre os pais;
- estresse emocional do pai ou da mãe (especialmente o pai ou a mãe responsável pelo cuidado diário da criança).

O conflito parental contínuo é irritante para o seu filho pequeno, que não consegue entender ou distanciar-se dele e pode considerá-lo como rejeição pessoal.

Retrocesso ou indiferença, se não estiver relacionado a alguma causa física (ex., doença), é um sinal provável de que a criança está estressada e uma forma básica e primitiva de desligar as coisas que são dolorosas.

Regressão – a perda de uma habilidade desenvolvida – pode indicar que uma criança jovem está tendo dificuldade de assimilar os eventos em sua vida. Seguem algumas das habilidades que as crianças pequenas (de até dois anos) estão trabalhando, com exemplos de como elas podem regredir sob estresse:

## ***Comida***

- Recusar comidas de que antes ela gostava.
- Voltar a usar a mamadeira ou querer mamar no peito após já ter desmamado.

## ***Controle emocional***

- Chorar mais intensamente que o normal sobre algo pequeno ou sem motivo aparente.
- Ficar frustrado com mais facilidade. Por exemplo, gritar quando a torre de blocos que acabou de construir cai.

## ***Independência***

- Chorar compulsivamente quando um dos pais deixa a sala para ir a outra parte da casa ou deixa a criança com a cuidadora.
- Ficar ansiosa e tímida com a cuidadora, em vez de confortável e segura.

## ***Linguagem***

- Começar a chorar ou apontar em vez de tentar dizer o nome do objeto.
- Trocar as palavras pela linguagem de bebê já ultrapassada, como “bo” em vez de “bola”.
- Sono.
- Recusar-se a dormir.
- Dormir mais tarde ou ter pesadelos.
- Uso do banheiro.
- Fazer xixi ou cocô na calça em vez de usar o banheiro.

## ***Como você pode ajudar***

- Estabeleça rotinas diárias constantes que incluam uma programação diária previsível de onde a criança estará e quem tomará conta dela.
- Faça tudo o que estiver ao seu alcance para minimizar a hostilidade entre você e o outro pai, especialmente na presença de seu filho. Trate o/a ex com respeito na frente da criança e evite explosões.
- Cuide de sua própria saúde física e emocional para que você possa prover o máximo de estabilidade e suporte possível, especialmente se você for a pessoa responsável pelos cuidados diários de seu filho. Procure ajuda, se necessário, para trabalhar a raiva, a depressão e outras emoções dolorosas. Essa conduta é ainda mais benéfica para o seu filho que para você mesmo.

## **Dos três aos cinco anos**

As crianças nesta faixa etária podem apresentar:

- Medo de serem rejeitadas ou abandonadas: elas podem temer que, se a mãe e o pai pararam de se amar, eles também podem parar de amar os filhos. Elas podem acordar no meio da noite chorando e implorando para ir para a cama do pai ou da mãe.
- Confusão ou ideia errônea sobre o divórcio dos pais: elas podem sentir-se culpadas pelo divórcio, achando, por exemplo, que se não tivessem feito muita bagunça, os pais não teriam se divorciado. Elas podem se esforçar em ser “boas”, achando que os pais se divorciaram porque elas foram “más”, e que se elas ficarem “boas” os pais vão ficar juntos novamente. A crença de que elas causaram o divórcio dos pais pode demorar um pouco para passar. É muito importante que você diga para os seus filhos, várias vezes, que o divórcio não foi culpa deles.
- Regressão para etapas anteriores no seu processo de desenvolvimento: é uma resposta comum para a ansiedade ou tristeza. As crianças podem voltar a usar cobertorzinhos de segurança ou brinquedos de bebês e podem eventualmente fazer xixi nas calças, mesmo já tendo abandonado as fraldas há algum tempo.

- Aumento no comportamento agressivo nas brincadeiras e nos relacionamentos, em casa e na escola, especialmente se elas testemunham o conflito e a agressão dos pais.
- Necessidade de serem tranquilizadas: as crianças podem chorar, lamentar, procurar contato físico ou serem alimentadas, ou procurar proteção em todos, incluindo estranhos, para se sentirem tranquilizadas.
- Medos e fantasias perturbadoras: crianças nessa idade não conseguem entender bem os acontecimentos confusos nas suas vidas e acabam fantasiando sobre eles. Elas podem se preocupar com um pai sendo destruído, especialmente se os pais brigaram na presença delas. Elas podem também fantasiar estar com fome, o que está associado com o medo de serem abandonadas. Elas podem sentir que serão substituídas e se preocupam que o pai envolvido em novo relacionamento possa amar a nova pessoa mais do que elas. Elas podem ter medo de ir para a cama e se recusar a ficar sós por poucos minutos.

### ***Como você pode ajudar***

- Ajude o seu filho, dando-lhe estrutura e criando ambiente estável e saudável. Respeite os medos de seu filho. Não os ridicularize. Reafirme para seu filho que ele é amado, será sempre cuidado pelos pais e não foi o responsável pelo divórcio.
- Para ajudar o seu filho a recuperar a autoconfiança, dê-lhe suporte e apoio, e não castigos e punições.
- Explique claramente para seu filho quem irá tomar conta dele e quando você voltará a vê-lo após o trabalho ou alguma saída. Crianças nesta faixa etária podem precisar de ajuda extra e reafirmações sobre o divórcio.
- Dê uma atenção especial ao seu filho. Ele se sentirá mais seguro.
- Estabeleça, com a ajuda de seu/sua ex, regras claras e rotinas consistentes para seu filho nas duas casas. O seu filho pode ficar confuso se as regras e as rotinas forem muito diferentes na casa do pai e na casa da mãe.

## **Dos seis aos oito anos**

As crianças nesta faixa etária podem apresentar:

- muita tristeza e sofrimento. Chorar é comum. A criança pode ter consciência de sua tristeza e achar difícil obter alívio.
- saudades do pai que deixou a casa. Muitas crianças se sentem abandonadas e rejeitadas pelo pai que saiu de casa e esse sentimento pode ser muito forte. As crianças podem dizer “Nada parece certo porque a mamãe/o papai não está em casa.”
- raiva da mãe ou do pai que continuar morando com elas, por terem a percepção de que ela ou ele foi responsável pela saída do outro genitor de casa.
- fantasias de que os pais voltarão a viver juntos. Algumas crianças ainda acreditam nesta fantasia mesmo após um dos pais se casar novamente.
- dilemas de lealdade. Quando há pressão dos pais para que as crianças tomem partido entre eles, elas são geralmente incapazes de fazer isso. Elas continuam tentando ser leais para ambos os pais, frequentemente em segredo, e geralmente mediante muito sofrimento.
- sintomas físicos, como problemas para dormir ou queixas de dores de estômago ou dores de cabeça.

### ***Como você pode ajudar***

- Uma das coisas mais importantes que você pode fazer pelas crianças nesta faixa etária é encorajá-las a terem bom relacionamento com o outro pai, se isso for seguro, e não forçá-las a tomar partido. Mantenha as crianças fora dos conflitos relativos a guarda, visitas, alimentos, partilha de bens etc.
- Crianças de todas as idades, mas, especialmente, desta faixa etária, precisam ser protegidas da raiva e da decepção dos pais. As crianças não devem ser pressionadas a tomarem partido. Evite criticar o/a ex na frente das crianças. O que elas mais precisam nesse momento é a confirmação por parte de ambos os pais de que eles ainda as amam, continuarão presentes na vida

delas e vão tomar conta delas. Elas devem saber que mesmo que um dos pais tenha saído de casa, elas ainda poderão estar com ele. Crianças também necessitam de demonstração de afeto e auxílio claros e constantes dos dois pais, já que elas geralmente duvidam do amor dos pais nesta fase.

- Crianças nesta idade não se dão bem com uma ausência prolongada de um dos pais e precisam ter acesso aos pais frequentemente, se isso for seguro. Os pais também devem dar às crianças respostas concretas às dúvidas delas sobre o divórcio e sobre quem tomará conta delas.

## **Dos nove aos doze anos**

As crianças nesta faixa etária podem apresentar:

- Indiferença ao divórcio – é uma forma de lidar com os seus fortes sentimentos.
- Raiva consciente e intensa – serve para aliviar momentaneamente sentimentos fortes como tristeza e desespero.
- Abalo no senso de identidade – já que elas dependem de ambos os pais para terem um senso de identidade. Elas podem se sentir diferentes das outras crianças cujos pais estão juntos.
- Sintomas físicos como dores de cabeça, dores de estômago, câimbras nas pernas ou ataques de asma intensos.
- Tomar partido e colocar-se ao lado de um dos pais pode ser um problema real para as crianças nesta faixa etária, que são particularmente vulneráveis e podem ser contaminadas pela raiva de um pai contra o outro. O pai que se sente usado e traído pelo outro pai tende a iniciar essas alianças com os filhos. As crianças que são emocionalmente carentes acham difícil resistir à mensagem do pai ou da mãe de que, se elas tomarem o lado dele ou dela, elas ficarão mais próximas a ele ou a ela e se sentirão mais importantes e necessárias. No entanto, as crianças que são colocadas nesta posição tendem a ficar menos estáveis emocionalmente do que os irmãos e as irmãs que se recusam a tomar partido e, ainda, tendem a ficar mais deprimidas durante o divórcio. Forçar as crianças a tomar partido ou a rejeitar o outro pai pode colocar um peso emocional enorme sobre elas e lhes trazer muitos prejuízos.



- Maior envolvimento com os amigos, a escola, os esportes ou outras atividades. Este é geralmente um bom sinal e deve ser encorajado.

### ***Como você pode ajudar***

- Permita que seu filho se envolva com atividades escolares e esportivas.
- Não transfira os cuidados com os irmãos menores, os afazeres domésticos ou as responsabilidades de companheirismo de seu/sua ex para seu filho.
- Permita que seu filho tenha um relacionamento com o outro pai, se isso for seguro, e não o pressione a tomar partido. Lembre-se: o direito de amar os dois pais é o maior presente que você pode dar ao seu filho, independentemente da idade dele.
- Estabeleça regras e expectativas consistentes entre as duas casas, se isso for seguro e possível. Será mais fácil manter essas regras na adolescência se elas forem estabelecidas agora.
- Evite ou reduza os conflitos na presença de seu filho. Preserve seu filho da raiva que você possa ter contra o seu/sua ex.
- Reduza o impacto dos conflitos ao seu filho mostrando-lhe que ele pode amar ambos os pais. Você pode fazer isso encorajando seu filho a se comunicar constantemente com o outro pai, por ligações telefônicas, *e-mails* ou cartas e ajudando-o a dar presentes ou cartões ao outro pai em ocasiões especiais, como aniversários, feriados e Dia dos Pais e Dia das Mães.
- Diga ao seu filho que seu/sua ex o ama e também tem qualidades. E certamente você já viu qualidades no seu/sua ex, tanto que se casou com ele. Não deixe a sua raiva e a sua decepção com o fim do casamento obscurecerem as qualidades de seu/sua ex, que ainda existem. Elogie seu/sua ex para seu filho. Isso o deixará orgulhoso de ambos os pais.

## De treze a dezoito anos

Os adolescentes podem apresentar:

- Depressão.
- Ansiedade diante da incerteza do futuro. Como o divórcio dos pais ocorreu em uma idade em que os adolescentes preocupam-se em serem amados e aceitos, eles podem sentir-se ansiosos com a incerteza sobre o futuro, achando que estão condenados a relacionamentos conflituosos.
- Comportamento sexual ativo. Às vezes, os adolescentes podem se tornar ativos sexualmente, principalmente se eles vêem que os pais encontraram novos parceiros sexuais. Isso pode ocorrer se os pais estabeleceram poucos limites ou deram pouca atenção para o comportamento dos filhos. Se os adolescentes sentem que as regras morais que eles aprenderam foram deixadas de lado, eles podem apresentar um comportamento sexual mais ativo.
- Lamento, profundo senso de perda, sentimentos de vazio e fadiga. Os adolescentes podem sentir a perda de duas formas: como uma perda da família que não vai mais estar disponível para eles porque um dos pais deixou a casa, e uma perda da família porque eles estão crescendo.
- Raiva. Alguma raiva é relacionada com a própria idade e alguma serve para cobrir sentimentos de vulnerabilidade e fraqueza. Os adolescentes geralmente têm raiva de seus pais por serem egoístas e não terem consideração por escolherem se divorciar nesta fase da vida deles.
- Mudança da percepção sobre os pais. Os adolescentes podem perceber um pai como vulnerável e dependente, e o outro como forte e invulnerável. Os adolescentes podem acrescentar julgamentos morais a essas percepções, acreditando, por exemplo, que a vulnerabilidade é má. Os adolescentes que perceberam uma falha ou uma fraqueza em um dos pais podem exagerar aquela falha ou fraqueza e ver o outro pai como maltratado ou martirizado.
- Dilemas de lealdade. Quando os pais exigem que seus filhos escolham lados, os filhos podem se sentir culpados, desesperados e deprimidos.
- Maior maturidade e crescimento moral. Muitos adolescentes tentam apren-

der pelos erros dos pais como serem pessoas melhores e adultos mais maduros e procuram padrões para os seus próprios comportamentos.

- Preocupações com o dinheiro. Adolescentes podem ficar ansiosos sobre se haverá dinheiro suficiente para as suas necessidades futuras, como despesas com a educação.
- Mudança de papéis na família. Alguns adolescentes assumem responsabilidades em casa, ajudando nas tarefas domésticas e cuidando dos irmãos menores. É importante, entretanto, que o adolescente tenha tempo e permissão para viver a sua própria vida além das responsabilidades familiares.
- Distanciamento dos pais. Como parte do processo de crescimento, é natural que os adolescentes comecem a se afastar de seus familiares e se preparem para a independência, tornando-se muito ativos e permanecendo longe de casa. Entretanto, para alguns adolescentes o afastamento pode ser uma forma de escapar da crise e das brigas dos pais para se preservar de sentimentos devastadores.
- Aproximação dos amigos. Os amigos são considerados como “refúgios” por darem um sentido de estabilidade aos adolescentes.
- Comportamentos de risco e delinquência. Alguns adolescentes podem se tornar rebeldes e apresentar comportamentos tidos como antissociais.

### ***Como você pode ajudar***

- Mantenha uma programação flexível, se possível, para conciliar os interesses de seu filho adolescente e o convívio com os dois pais. O contato frequente com ambas as casas pode ser difícil se o adolescente tiver outros interesses. Mas é importante que ambos os pais estejam envolvidos na vida dele. Por isso, uma programação flexível pode ser proveitosa para todos.
- Monitore as atividades e o comportamento de seu filho adolescente. Estabeleça limites. Nesta fase difícil de suas vidas, os pais podem acabar afrouxando os limites de que os adolescentes necessitam. Geralmente, o pai que não estava trabalhando ou que estava trabalhando apenas meio período antes do divórcio começará a trabalhar em período integral e deixará o filho adolescente sem supervisão na maior parte do tempo. Isso torna o adolescente

ansioso e com mais facilidade para adotar um mau comportamento. Portanto, os pais devem se unir para monitorar as atividades do filho adolescente.

- Preserve seu filho da exposição à sua sexualidade. Quando os pais começam novos namoros muito rapidamente e contam os detalhes para os filhos adolescentes, estes ficam geralmente confusos.
- Preserve seu filho de seus conflitos com seu/sua ex. Os filhos desta idade podem parecer maduros o suficiente para se envolverem na briga dos pais. No entanto, eles são extremamente vulneráveis e tendem a culpar e rejeitar o pai que eles costumavam amar. Embora isso possa parecer gratificante para o pai cujo lado o adolescente tenha tomado, isso não é bom para o desenvolvimento saudável dele.

Essas são, portanto, as reações comuns apresentadas pelos filhos ao divórcio dos pais. Alguns filhos podem apresentar todas essas reações, somente algumas delas ou nenhuma delas.

### **ATENÇÃO! Seu filho poderá precisar de ajuda se:**

- essas reações durarem por mais de seis meses;
- se essas reações forem muito intensas;
- se seu filho não conseguir se adaptar às mudanças;
- se seu filho regredir em seus comportamentos.

## 3 O que os pais podem fazer para ajudar seus filhos

Há três coisas importantes a que você deve atentar para ajudar o seu filho durante o divórcio:



- **Foco 1: você** – você precisa cuidar de você mesmo para poder cuidar adequadamente de seu filho e ser um modelo de conduta para ele;
- **Foco 2: seu filho** – você precisa ter bom relacionamento com seu filho e proporcionar-lhe estrutura, estabilidade, suporte e cuidados apropriados;

dos;

- **Foco 3: o pai ou a mãe de seu filho** – você precisa se comunicar bem como seu/sua ex e manter seu filho fora dos conflitos e discórdias.

Abordaremos, abaixo, cada um desses focos e o que você pode fazer para reduzir possíveis riscos para o seu filho advindos das mudanças na família.

### 3.1. Foco 1: você

Os pais que cuidam de suas próprias necessidades emocionais, físicas e sociais, de forma geral, têm mais condições de ajudar seus filhos e de tomar as decisões adequadas ao longo de suas vidas.

Seguem algumas dicas para você promover o seu bem-estar.

#### Cuide-se

- Durma bem. A maioria dos adultos precisa de oito horas de sono por noite.
- Mantenha-se saudável, faça exercícios físicos diariamente, caminhe ou pas-

seie de bicicleta com seus filhos.

- Faça refeições saudáveis.
- Se você trabalha, continue trabalhando. O trabalho restaura uma sensação de normalidade e mantém você em contato com outros adultos.
- Evite usar drogas e álcool para lidar com o estresse. Formas mais saudáveis para reduzir o estresse incluem exercícios físicos, repouso, ajuda dos amigos, da família e de grupos de apoio e crença espiritual.
- Mantenha-se conectado aos seus sentimentos.
- Faça algo por você todos os dias.
- Recupere-se antes de entrar em um novo relacionamento.
- Leia livros de autoajuda.
- Passe tempo com seus filhos.
- Medite.
- Continue a rir.
- Mantenha um diário. Escrever seus sentimentos, pensamentos e estados de espírito pode ajudar a liberar a tensão, a tristeza e a raiva.

### **Não direcione as emoções para seu filho**

Não coloque seu filho na posição de substituto do seu/sua ex. Os filhos não podem ser forçados a crescer rapidamente após o divórcio de seus pais (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

Viva as suas próprias emoções sem sobrecarregar ou prejudicar seu filho. Você pode fazer isso relacionando-se com outros adultos (familiares, amigos e colegas), participan-

---

do de grupos de apoio, praticando exercício físico, lendo livros de autoajuda, ouvindo música relaxante, meditando etc.

Quando você ocupa seu tempo de forma saudável e útil, você deixa de se centrar exclusivamente nas suas emoções negativas e preocupações e deixa de sobrecarregar os amigos e o próprio filho com os seus desabafos.

### **Administre as mudanças no orçamento familiar**

Com o divórcio, os rendimentos da família são separados e as despesas aumentam (custa mais manter duas casas do que uma). Conseqüentemente, o padrão de vida dos filhos pode cair. E isso será ainda mais grave se o pai ou a mãe que saiu de casa deixar de contribuir com as despesas dos filhos. Portanto, é importante que você administre bem as mudanças no orçamento familiar.

### **Refleta sobre o passado para melhorar o futuro**

Os pais devem aprender com cada processo doloroso que enfrentam na vida para evitar repetições de estratégias inadequadas em situações futuras. Devem refletir sobre a sua parte de responsabilidade para o divórcio, em vez de culpar ou responsabilizar totalmente a outra parte ou de se colocar no papel de uma vítima inocente (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

Portanto, aprenda sobre você mesmo antes de começar a namorar novamente. Questione-se:

- “Por que eu me atraí por meu/minha ex?”.
- “O que funcionou em nosso casamento? Por quê?”.
- “O que não funcionou? Por quê?”.
- “Com que tipo de pessoas eu me dou melhor? Por quê?”.

### **Saiba como lidar com múltiplas perdas**

O divórcio pode ser seguido de outras situações inesperadas e difíceis, como problemas de saúde, desemprego ou perda de uma pessoa querida (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

Se isso acontecer com você e você não conseguir lidar com tantas perdas, procure a ajuda de psicólogos.

Lembre-se que seu filho olha para você como o modelo a seguir. Portanto, você deve lidar e superar as dificuldades que encontrar na vida para que seu filho também consiga superar as próprias dificuldades.

### **Não se pressione para ultrapassar rapidamente a dor que decorre do processo de divórcio**

O divórcio é um processo emocionalmente desgastante que exige muito tempo para ser superado.

As emoções associadas ao divórcio podem ser vividas como ondas: há dias bons em que a pessoa se sente mais forte e preparada para enfrentar a realidade e há dias em que tudo volta a parecer um pesadelo e a vontade de sair da cama ou de casa é muito pouca ou, até mesmo, inexistente (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

Permita-se um tempo (de um a três anos) para superar o divórcio e reconstruir a sua vida.

### **Mantenha o seu foco**

Uma tarefa difícil para muitos pais que enfrentam o divórcio é distinguir a relação conjugal da relação parental. Muitos pais acabam misturando as duas relações e permitem que os seus sentimentos sobre o/a ex prejudiquem o relacionamento deste com os filhos. E os filhos sofrem intensamente porque eles necessitam do amor e do apoio de ambos os pais.

Se você está lutando com essas emoções, concentre-se em suas responsabilidades parentais e tente:

- Separar a relação conjugal da relação parental. Procure ver o seu/sua ex como pai/mãe de seu filho, e não como ex-marido/ex-esposa.
- Reconhecer que seu filho precisa continuar mantendo contato com ambos os pais.



- Reconhecer que a relação de seu filho com seu/sua ex-parceiro é necessária e diferente da sua relação com ele.
- Dar uma pausa. Faça algo para aliviar a tensão e recuperar a perspectiva. Caminhe, converse com um amigo, leia um livro, ouça uma música.
- Não permitir que outras pessoas o pressionem a tomar decisões rápidas que envolvam seu filho durante o divórcio.

Use essas estratégias para mudar o foco de seus próprios sentimentos sobre o divórcio para o bem-estar de seu filho. Vai levar algum tempo e investir esforço concentrado de sua parte para fazer esse ajuste. Persevere, e você acabará por tomar decisões com base no que é melhor para seu filho, e não com base nas suas emoções.

## **Procure ajuda**

Você vai precisar de apoio. O divórcio é complicado e estressante e pode ser devastador sem apoio.

Use sua rede de apoio, não tenha medo de pedir a ajuda de amigos, familiares ou até mesmo colegas de trabalho que estão perto de você. Se você necessita de conselho, procure um advogado que te ajude a promover um relacionamento cooperativo. Se você está sentindo raiva intensa, medo, tristeza, vergonha ou culpa, encontre um profissional para ajudá-lo a trabalhar com esses sentimentos.

Lembre-se, procurar ajuda é sinal de força, não fraqueza.

## **Quando procurar ajuda profissional**

A ajuda psicológica para os pais que lidam com o divórcio pode ser muito valiosa. Você pode precisar de tal ajuda nos seguintes casos:

- Tristeza prolongada;
- Sentimentos prolongados de raiva ou ressentimento;

- Sentimentos de desamparo e desespero que duram por vários meses;
- Retiro prolongado das atividades sociais usuais;
- Significante e não planejado ganho ou perda de peso;
- Cancelamento ou adiamento constante de atividades parentais;
- Uso excessivo de álcool ou outras substâncias químicas;
- Uso frequente do Poder Judiciário, o que pode ser um sintoma de raiva não resolvida;
- Aumento de queixas físicas, como dores de cabeça, dores abdominais ou dores nas costas;
- Falta de habilidade para cuidar dos filhos como você já cuidou um dia;
- Perda de interesse em permanecer com as pessoas amadas.

### **3.2. Foco 2: seu filho**



Embora você esteja vivenciando um momento difícil em sua própria vida, você deve se concentrar no seu filho, pois ele também é afetado pelo divórcio.

Seu filho pode ter dificuldades para se ajustar às várias mudanças na dinâmica da família. Ele perdeu o contato diário e intenso com um dos pais (que deixou o lar), precisa dizer aos amigos que seus pais se divorciaram, deve transitar entre um lar e outro, deve enfrentar queda no padrão de vida, deve lidar com vários sentimentos próprios e dos pais (que também estão mais tensos e infelizes nesta fase) etc. É muito desgastante enfrentar tantas mudanças em um período curto de tempo.

E você pode ajudar o seu filho a se adaptar à nova realidade de várias formas.

### **Como ajudar seu filho a se adaptar à nova realidade**

Para o ajustamento dos filhos são imprescindíveis: a continuidade, a proteção, a confirmação e o diálogo (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

#### **A continuidade**

Mantenha as rotinas e os hábitos. Introduza as mudanças gradualmente. Seu filho deve continuar ligado e próximo ao pai e à mãe.

#### **A proteção**

Proteja seu filho dos conflitos existentes entre você e seu/sua ex, para que ele não confunda os sentimentos dele pelo pai/mãe com os seus próprios sentimentos pelo seu/sua ex.

#### **A confirmação**

Confirme sempre ao seu filho que: ele é amado pelos dois pais; os dois continuam pais dele e responsáveis por ele; ele não é culpado pelo divórcio; ele não será abandonado.

#### **O diálogo**

Converse com seu filho sobre o divórcio (mas sem culpar nenhum dos pais), as mudanças que ocorrerão na vida dele e os sentimentos dele quanto à situação.

### ***Dicas preciosas para ajudar os filhos***

Seguem algumas dicas do que você pode fazer para ajudar seu filho a superar esta fase difícil.

#### **Informar seu filho da decisão tomada e das mudanças que ocorrerão**

Os próprios pais devem informar os filhos da decisão do divórcio. A presença dos dois pais nesse momento importante evita que um pai culpe o outro, possibilita que os dois respondam as perguntas dos filhos e ajuda os filhos a entender que eles não estão sendo abandonados por nenhum dos pais.

Se, entretanto, você e seu/sua ex não estiverem prontos para conversar tranquilamente um com o outro, ou se você e/ou seu filho foram vítimas de violência doméstica ou abuso, você pode ter de lidar com essa situação de forma diferente. Nessas circunstâncias, você deve consultar um advogado, psicólogo ou outro profissional para determinar o que é melhor para você e seus filhos.

#### **Como dizer ao seu filho que você está se divorciando**

Quando você conversar com seu filho, lembre-se dos seguintes conselhos:

- Se a conversa entre você e seu/sua ex for segura e possível, vocês devem decidir previamente o que vão dizer. Lembre-se que seu filho guardará esse momento para sempre em sua memória.
- Escolha um ambiente seguro e confortável onde seu filho possa reagir de forma honesta e aberta.
- Não espere até o último momento possível para dar a notícia a seu filho, evitando que a situação o confunda ainda mais.
- Tente evitar entregar a notícia quando você estiver ansioso ou preocupado, pois isso irá aumentar a ansiedade de seu filho.

- Escolha um momento tranquilo no dia, com poucas distrações e oportunidade suficiente para uma discussão sem pressa. Para as crianças menores, é melhor não falar com elas sobre essas questões sensíveis quando estiverem cansadas ou irritadas.
- A primeira conversa será a mais difícil para a família, mas incentive outras reuniões. Seu filho provavelmente terá mais questões com o passar do tempo.
- Seu filho precisa saber, de forma genérica, o que motivou o divórcio. Se ele não for informado dos motivos do divórcio, ele pode achar que a culpa foi dele e que ele fez algo que tenha provocado o divórcio. Mas não é uma boa ideia dizer-lhe todos os detalhes. Detalhes das razões do divórcio são preocupações dos pais, não dos filhos.
- Lembre-se que culpar o/a ex é desnecessário e pode magoar o seu filho. Você pode ser honesto e dizer ao seu filho a verdade sem ter de culpar um ao outro ou dizer detalhes desnecessários. Seja genérico. Por exemplo, para as crianças pequenas, você pode dizer que você e seu/sua ex tentaram o seu melhor para resolver os problemas, mas não conseguiram. Para os adolescentes, você pode explicar que você e seu/sua ex não foram capazes de se comunicar e resolver as suas desavenças.
- Aponte, se possível, os pontos positivos do divórcio para todos. O divórcio não deve ser interpretado como um fracasso e, em alguns casos, é a melhor solução para que todos reencontrem a felicidade, inclusive os filhos (por exemplo, não haverá mais brigas etc.).
- Informe seu filho das mudanças que poderão ocorrer (por exemplo, o pai ou a mãe vai sair de casa, a mudança de casa ou de escola etc.).
- Enfatize o quanto vocês dois ainda amam o seu filho e que você sempre estará ao lado dele, amando-o e suportando-o.
- Considere a possibilidade de seu filho sentir a necessidade de conversar sobre isso com outras pessoas, como um terapeuta, um professor, um parente da confiança dele, o pai de um amigo etc.
- Enquanto você conversar com o seu filho, você pode admitir a sua própria tristeza, se este for o caso. Não sinta que você deva esconder seus sentimentos. Expressar as suas emoções como tristeza, mas não culpa, raiva ou ódio pelo

outro pai ou mãe, permite que seu filho também expresse livremente seus sentimentos. Os filhos precisam saber que eles sempre podem procurar seus pais para conversar sobre suas dúvidas e sentimentos em relação ao divórcio. Fornecer um ambiente no qual todos possam discutir abertamente seus sentimentos e preocupações irá ajudar seu filho a colaborar com essas mudanças.

- Permaneça com seu filho e fique em torno dele após a conversa.
- Repita essa mensagem de tempos em tempos para seu filho:  
*O divórcio é final;*  
*O divórcio foi fruto de uma decisão dos adultos;*  
*O divórcio não é culpa dele.*

## **O que você não deve dizer ao seu filho**

Há algumas coisas que você não deve dizer ao seu filho ao comunicá-lo do divórcio:

- Não sobrecarregue seu filho com qualquer sentimento de raiva ou frustração que você possa estar sentindo.
- Não dê muitos detalhes sobre os motivos do divórcio.
- Não culpe o/a ex. Ele não é mais o seu marido ou sua esposa, mas continua sendo o pai ou a mãe de seu filho. Ouvir que o pai ou a mãe é culpado pelo divórcio em nada vai ajudar seu filho.
- Não faça promessas precipitadas nem dê ao seu filho uma falsa esperança de reconciliação.
- Não peça ao seu filho para manter o divórcio em segredo, já que ele pode precisar do apoio de amigos e familiares. Se você não está pronto para que as outras pessoas saibam, então este não é o momento de dizer ao seu filho também.

## **Respondendo às perguntas de seu filho**

Seu filho vai querer saber o que o divórcio significa para a família e, mais importante, quem vai cuidar dele. Ouça com atenção seu filho, leve as questões dele a sério e responda às suas perguntas o mais honesta e abertamente possível.

Espere por perguntas como:

- “Temos de mudar?”.
- “Com quem eu vou viver?”.
- “Será que eu tenho de mudar de escola?”.
- “Para onde irei no natal?”.
- “Quantas vezes eu vou ver meus pais?”.

Seguem dicas de como você pode agir para lidar com essas perguntas:

- Não evite uma pergunta, por mais difícil que seja respondê-la, nem dê uma resposta enganosa ao seu filho. Se você não tem todas as respostas, seja honesto sobre isso e, em seguida, explique ao seu filho que você vai deixá-lo saber o mais cedo possível. E cumpra essa promessa.
- Pense antes de falar.
- Tente manter suas respostas simples; muita informação irá confundir seu filho, e muitos detalhes poderão aborrecê-lo ainda mais.
- Use uma linguagem apropriada para a idade de seu filho.
- Permita que seu filho expresse seus sentimentos, incluindo tristeza, perda, mágoa, raiva, culpa, ou medo – mesmo que seja difícil ouvir o que ele tem a dizer. Reconheça que as emoções, como tristeza, raiva, confusão e culpa, são normais. Leia a seção específica nesta cartilha para ver como você pode ajudar seu filho a trabalhar por meio de seus sentimentos.
- Seja paciente com seu filho. Pode levar algum tempo para ele digerir a informação. Não se surpreenda se ele trazer a conversa de volta para algo que foi discutido há um tempo.

## **Mantenha as linhas de comunicação abertas**

Depois de comunicar o seu filho sobre o divórcio, mantenha as linhas de comunicação abertas entre você e ele. Aqui estão algumas dicas sobre como fazer isso:

- Crie oportunidades para falar.
- Realize reuniões de família regularmente para dar ao seu filho a oportunidade de falar sobre o que está em sua mente.
- Se você tem mais de um filho, procure dedicar um tempo exclusivo para cada um deles; algumas crianças podem se sentir mais confortáveis em falar sobre suas preocupações quando seus irmãos não estiverem por perto.

## **Incentive o diálogo**

Faça o que puder para manter o diálogo com seu filho. Uma das melhores maneiras de manter uma comunicação com seu filho é conversar com ele sobre coisas cotidianas também. Se todas as conversas forem sobre divórcio, ele pode em breve começar a evitá-las completamente.

Para incentivar a conversa com seu filho, escolha frases ou perguntas que exijam mais do que a palavra “sim/não” como resposta. Tente manter um diálogo com perguntas do tipo: “O que podemos fazer nesse fim de semana?”; “Como foi seu dia na escola?”. Mas não force discussões, especialmente sobre o divórcio. Procure respeitar o humor e o estado de espírito de seu filho. Ele também tem dias ruins. E se você perceber que ele está se cansando durante uma discussão, termine a conversa e continue em outro momento.

## **Ouçá o que seu filho tem a dizer**

- Preste atenção ao seu filho quando ele fizer alguma pergunta ou estiver falando com você.
- Olhe nos olhos dele.
- Não o interrompa, deixe-o terminar o que ele tem a dizer.
- Leve os seus comentários ou perguntas a sério, especialmente sobre o divórcio. Não os ridicularize.

## **Incentive as suas perguntas**

- Diga ao seu filho que ele pode fazer perguntas sobre o divórcio, mesmo se ele acha que a questão poderia perturbar você ou o outro pai.



- Diga-lhe que você vai responder as perguntas da melhor forma possível, mas que às vezes você pode não saber a resposta sozinho.
- Em suas respostas, não fale mal nem critique o outro pai.

## **Conversando com os professores, familiares e amigos**

Informe as outras pessoas envolvidas na vida de seu filho, como amigos, familiares e professores, sobre a mudança que está acontecendo na sua família, até para que elas também possam ajudá-lo a superar esta fase difícil.

Ademais, treinadores, professores, funcionários de creches e outros cuidadores precisam saber para quem ligar em caso de emergência, bem como qualquer alteração sobre quem pode retirar a criança.

Familiares que estão perto de seu filho também podem oferecer apoio emocional importante, desde que não “tomem partido” abertamente e não critiquem um dos pais.

## **Ajudar seu filho a lidar com os sentimentos dolorosos**

Seu filho pode experimentar grande variedade de sentimentos e emoções durante e após o divórcio. Alguns desses sentimentos serão intensos, e outros sutis.

Os filhos podem reagir à notícia do divórcio de diversas formas. Alguns podem não ligar muito para esta notícia. Esta “anestesia emocional” é a forma de a criança/o adolescente se proteger da dor e das emoções que sente (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012). Às vezes, os filhos vão se sentir diferentes dos amigos e das outras famílias. Eles precisam de garantias de que existem muitos tipos diferentes de família. Deixe-os saber que vocês ainda são uma família e sempre serão. Como o divórcio é tão comum, você provavelmente pode apontar outras crianças cujos pais não estão mais juntos. As crianças pequenas podem se culpar pelo divórcio dos pais, devendo, pois, ser esclarecidas de que ele não tem qualquer relação com alguma atitude delas. Outros, especialmente adolescentes, demonstram não ligar muito para a notícia do divórcio, chegando a dizer “Não sei como é que não se divorciaram antes”. Isso pode refletir imaturidade emocional e o desapego do adolescente à realidade conjugal ou, então, uma tentativa de camuflar as emoções vividas.

Crianças e adolescentes que se recusam a aceitar a decisão dos pais podem apresentar problemas comportamentais e emocionais: comportamentos deselegantes para com os pais, comportamentos agressivos para com outras pessoas e figuras de autoridade, desin-

teresse na escola, perda de interesse e somatização (apresentação de sintomas sem causa orgânica/física) (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

Diante desses comportamentos, os pais devem procurar validar os sentimentos dos filhos, em vez de questioná-los e afrontá-los. Esse assunto será mais bem tratado mais adiante.

### **Ser tolerante às acusações de seu filho**

Quando seu filho acusar ou culpar você pelo divórcio, mantenha a calma e seja tolerante. Diga-lhe que entende tal acusação como resultado do sofrimento que ele está atravessando e se disponibilize para conversar com ele sobre o assunto mais tarde, quando estiver mais calmo.

Confirme sempre ao seu filho que você e seu/sua ex o amam e sempre o amarão.

### **Não iludir seu filho sobre a possibilidade de reconciliação dos pais**

Para poder se adaptar à nova realidade, seu filho precisa saber que a decisão de divórcio dos pais é definitiva. A esperança de uma reconciliação pode ser prejudicial, porque, uma vez frustrada, acarreta depressão, raiva e dificuldades no contexto escolar, social e comportamental (MARGOLIN, 1996; WOLFELT, 1997).

Os filhos que têm a fantasia de que os pais vão se reconciliar podem passar muito tempo tentando descobrir formas possíveis de os unirem. Essas formas são frequentemente associadas a comportamentos problemáticos ou negativos para os próprios filhos (fugirem de casa, roubarem), sendo prejudicial a toda a família (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

Nas ocasiões em que ambos os pais estiverem presentes, mesmo após o divórcio (por exemplo, a reunião de pais da escola, a festa de formatura), é possível que os filhos criem uma expectativa de que eles se reconciliaram. Para prevenir tal expectativa e evitar novas frustrações por parte dos filhos, os pais devem lhes explicar com antecedência que aquela atividade exigirá a presença dos dois e que, finda tal atividade, cada um dos pais vai voltar à respectiva casa (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

Há situações especiais, em que a criança fica doente e recebe o apoio de ambos os pais e, por isso, passar a achar que, se ficar doente, terá seus pais juntos novamente, o que pode causar manifestações somáticas ou a recusa em se recuperar (WOLFELT, 1997). Nesse caso, a ajuda de um psicólogo pode ser importante.

Portanto, para que seu filho possa avançar em sua vida e superar essa fase difícil de mudanças, é necessário que você e seu/sua ex digam-lhe que a decisão de divórcio é definitiva e que ele nada pode fazer para alterá-la.

## **Atribuir responsabilidades ao filho adolescente**

Se antes do divórcio o marido e a mulher dividiam as tarefas domésticas, após o divórcio apenas um deles as realizará, ficando sobrecarregado. Além disso, é normal que, com o divórcio, os pais tenham de trabalhar mais por terem despesas extras com moradia (antes, dois adultos dividiam uma casa, agora, cada adulto vive em uma casa). Portanto, conciliar trabalho, tarefas domésticas e cuidados com os filhos pode se tornar estressante para quem continuou a viver com eles.

Se os filhos sempre virem aquele pai ou aquela mãe constantemente estressado e sem controle emocional, eles podem reproduzir esse comportamento e apresentar dificuldades na escola e na vida social.

Assim, os filhos adolescentes podem receber algumas responsabilidades dentro do lar (por exemplo, ajudar a tirar a mesa, ajudar a arrumar a própria cama, ajudar a cuidar do irmão caçula etc.). Isso pode desenvolver a autoestima e a autoconfiança neles e, ainda, alivia um pouco o pai ou a mãe que continua vivendo com eles.

Mas, atenção! O adolescente não deve substituir o pai ou a mãe que saiu de casa, nem ser o apoio emocional daquele com quem vive. Isso pode colaborar para que o adolescente apresente dificuldade de se relacionar com outros adolescentes.

## **Ser um modelo de conduta para o seu filho**

### ***Namorando e seu filho***

Como você administra um novo namoro pode afetar o seu filho. Você não precisa evitar um novo namoro para o bem de seu filho. No entanto, é importante manter várias coisas em mente:

- Priorize o seu filho quando ele estiver com você. Durante ou logo após o divórcio, o seu filho vai precisar de mais atenção e reafirmação. Este não é um bom momento para lhe pedir para dividi-lo com outro adulto. Fortaleça

no seu filho o seu amor por ele e o lugar dele no seu coração.

- É melhor programar os encontros com o outro adulto conforme a programação de seu filho. Quando o seu filho estiver com o pai ou a mãe, é o melhor momento para você namorar ou se dedicar a um novo relacionamento ou interesse.
- É melhor apenas introduzir o seu novo namorado ou namorada para o seu filho quando o relacionamento se tornar mais estável e potencialmente sério.
- As crianças, especialmente as mais jovens, ficam muito apegadas aos novos adultos introduzidos à vida delas e podem desejar ter uma família tradicional novamente. E como o seu novo relacionamento pode acabar, não é recomendado expô-las a perdas e separações constantes.
- Ser um modelo para o seu filho é importante. Lembre-se que a forma como você conduz a sua vida nos novos relacionamentos mostra para o seu filho qual o padrão aceitável de relacionamento e quais os valores morais que você quer que ele adote.
- Fique ciente de que seu filho poderá reagir negativamente ao seu namoro. As crianças mais jovens podem não gostar de ter de dividir a sua atenção com um novo adulto. As crianças mais velhas e os adolescentes podem tentar sabotar o seu novo relacionamento como uma forma de provar a sua lealdade ao pai ou à mãe.

Para reduzir as reações negativas de seu filho ao seu namoro, seja discreto no seu novo relacionamento.

### **Manter um lar estável e estruturado**

Tanto quanto possível, mantenha a rotina diária de seu filho (hora de acordar, deitar, ir para a escola, refeições etc.). Isso dará ao seu filho a sensação de alguma normalidade e estabilidade na sua vida e lhe transmitirá segurança e conforto. Se você tiver de alterar algo na rotina, é melhor que o faça bem devagar, aos poucos. É bom dizer ao seu filho com antecedência qual mudança deve ser feita.

Mantenha o mesmo pediatra, o mesmo odontologista, se possível. Também é importante que seu filho continue frequentando a mesma escola. Mas se isso não for possível, é importante que ele mantenha os contatos que possuía antes do divórcio (amigos, colegas de escola e outras atividades extracurriculares etc.) para que ele possa obter apoio

das pessoas importantes para ele e, ainda, divertir-se e esquecer por instantes a fase difícil de sua vida. No mesmo sentido, a família alargada (avós, tios, primos) poderá ser forte fonte de apoio e compreensão e oferecer ao seu filho uma noção de estabilidade.

Lembre-se que tanto as crianças como os adolescentes apreciam a rotina. Eles se sentem mais seguros quando sabem o que esperar em seguida. Sabendo que, mesmo quando trocam de casas, o jantar é seguido por um banho e depois pela lição de casa, por exemplo, isso pode lhes trazer tranquilidade. Manutenção de rotina também significa continuar a observar as regras, as recompensas e a disciplina. Resista à tentação de estragar seu filho durante um divórcio, deixando de impor limites ou permitindo-lhe quebrar as regras. Seu filho não precisa que você sinta pena dele, mas sim que você o ajude a enfrentar esta fase, inclusive por meio da manutenção de rotina e imposição e respeito de regras claras e definidas.

Lembre-se, também, que você é o pai ou a mãe – não espere que seu filho vire amigo, confidente ou o “homenzinho” ou a “mulherzinha” da casa.

Tenha em mente: os filhos querem e precisam de limites. Ainda que seu filho esteja chateado com as mudanças na família, ele ainda precisa da sua ajuda para manter o comportamento dele sob controle. Ele necessita de ordem numa fase que parece o caos para ele. Também não ajuda encher seu filho de presentes. O seu amor incondicional e a sua paciência é o que vai ajudá-lo nessa transição.

## **Consistência**

As crianças e os adolescentes de todas as idades necessitam de consistência, especialmente na fase do divórcio, quando tudo parece fora de controle. Você e seu/sua ex devem:

- Estabelecer as regras a serem observadas pelo seu filho e pelos pais nas duas casas. As regras do filho incluem rotinas como o horário das refeições e de dormir, enquanto as regras dos pais podem incluir elementos como quais roupas vão e quais ficam, quem vai pegar o filho na escola, não brigar na frente do filho. É importante que os pais, mesmo separados, continuem unidos e imponham aos filhos o mesmo tipo de regras, limites e exigências. Estilos educativos muito diferentes (por exemplo, mãe disciplinadora e pai permissivo) prejudicam o desenvolvimento dos filhos. Os filhos precisam

de progenitores que cuidem deles e que os amem não como “príncipes” e “princesas” mas sim como filhos (margolin, 1996).

- Reconhecer a necessidade de seu filho ter um domicílio certo, ainda que ele transite bastante tempo entre uma casa e outra.
- Compatibilizar os compromissos de seu filho com as visitas, para que ele possa continuar desenvolvendo suas atividades independentemente das visitas.
- Tentar o seu melhor para manter o seu filho na mesma escola e com seus amigos após o divórcio.
- Fazer todo o esforço possível para seguir o regime de visitas acordado.

### **Trabalhar o relacionamento com seu filho**

Esforce-se para manter a qualidade do seu relacionamento com seu filho. Deixe-o saber que você o ama. Passe tempo de qualidade com cada filho, conversando, lendo ou fazendo atividades agradáveis juntos. Enfatize as qualidades de seu filho. Comentários positivos são muito mais eficientes do que críticas para a promoção de comportamentos saudáveis.

Diga para o seu filho que sentir falta do pai ou da mãe é normal. Ele deve sentir-se livre para conversar com seus pais sobre esses sentimentos de perda ou saudades.

Ajude o seu filho a aprender formas seguras e saudáveis para expressar a raiva. As crianças precisam ser ensinadas que todos esses sentimentos são normais, mas que nem todos os comportamentos são aceitáveis.

Escute o seu filho e o que ele está lhe dizendo sobre os sentimentos dele. Quando os pais dedicam algum tempo para ouvir e entender os filhos, eles sentem uma conexão maior. Os passos para ouvir melhor os filhos incluem:

- Preste total atenção, deixando de fazer o que você estava fazendo e mostrando ao seu filho que você está ouvindo o que ele está falando;
- Não tente impor os próprios pensamentos e sentimentos, mas tente enten-

der o que o seu filho está dizendo e qual o sentimento dele;

- Confirme o que o seu filho disse para mostrar, e ele ter certeza, de que você o entendeu;
- Trabalhe com ele para tentar encontrar uma solução.

### **Quando procurar ajuda profissional para seu filho**

Use esses sinais de alerta como guia ao decidir se um profissional deve ser consultado para ajudar seu filho:

- Períodos prolongados de tristeza ou raiva.
- Dificuldade prolongada para dormir.
- Pesadelos frequentes.
- Comportamento de regressão persistente.
- Expressão do desejo de se ferir. Procure ajuda imediatamente!
- Mudança significativa no aproveitamento escolar.
- Falta de vontade de participar de atividades corriqueiras sociais, atléticas, escolares ou familiares.
- Recusa de passar um tempo com um dos pais.
- Mudança de comportamento significativa e prolongada.
- Aumento de queixas físicas, como dores de cabeça e dores de estômago.

### **Encorajar o relacionamento de seu filho com o pai ou a mãe dele**

Pesquisas sugerem que as duas coisas mais nocivas que podem ocorrer durante um divórcio são:

- Conflito entre os pais.
- Perda parental.

Portanto, esforce-se para que seu filho não continue a testemunhar qualquer conflito parental e/ou a sofrer a perda de um dos pais por causa do divórcio.

Os filhos devem ter acesso aos dois pais após o divórcio. Os filhos que raramente veem a mãe ou o pai após o divórcio perguntam-se porque aquele pai ou aquela mãe os abandonou e passam a se ver como não amados.

Ainda que você experimente a perda de seu marido ou de sua mulher, o seu filho não deve sentir a mesma perda, mas deve continuar mantendo relacionamento com ambos os pais.

Seguem algumas dicas de como agir para encorajar o relacionamento de seu filho com o pai ou a mãe deles:

- Incentive seu filho a manter um relacionamento amoroso e saudável com o pai ou a mãe, desde que não haja caso de abuso ou violência.
- Evite tentar competir com o pai ou a mãe de seu filho em relação ao afeto dele. Seu filho não pode ser obrigado a escolher quem ele ama mais.
- Respeite o tempo que o pai ou a mãe de seu filho tiver com ele. Não programe atividades para seu filho durante o tempo em que ele permanecer com o pai ou a mãe dele. Tanto o pai como a mãe devem estar prontos no momento da retirada e da entrega do filho por ocasião das visitas.
- Mantenha seu/sua ex informado sobre as questões médicas, atividades escolares e eventos importantes na vida de seu filho.



## Manter seu filho fora do conflito



Seu filho se ajustará melhor ao divórcio se ele for poupado do seu conflito com o pai ou a mãe dele. Pesquisas mostram que a exposição aos conflitos dos pais é mais danosa aos filhos do que o divórcio em si. Altos níveis de conflito entre os pais resultam em problemas emocionais, físicos e de autoestima para os filhos. Os conflitos dos pais têm aumentado o comportamento agressivo entre os menores, ensinando-lhes de forma equivocada que esta é a forma de lidar com a raiva.

Crianças e adolescentes aprendem o que vivenciam. Se eles presenciam os conflitos, vão querer agir da mesma forma. Se eles ouvem ofensas e palavrões, é assim que aprenderão. Se virem duas pessoas

que tanto amam se comportando de maneira educada e ética entre elas, vão se sentir mais seguros e agir dessa mesma forma em seus relacionamentos, inclusive no relacionamento com os próprios pais!

A mágoa e os conflitos conjugais são naturalmente parte do processo do divórcio, mas certos aspectos do conflito são particularmente ruins para as crianças e os adolescentes:

- Agressão física – assistir ou ser parte de uma agressão física (empurrões, sacudidas e pancadas) é extremamente danoso aos menores.
- Conflitos frequentes, sem solução e hostis – quanto mais intenso e hostil for o conflito, pior para as crianças.
- Conflitos relacionados com as crianças menores – se as crianças menores ouvem discussões envolvendo-as, este comportamento pode fazê-las se sentir culpadas e responsáveis pelos problemas de seus familiares. Isso pode tornar mais difícil para as crianças o ajustamento às mudanças.

- Abuso emocional, controle psicológico, competição de poder – não é saudável para as crianças observarem esse comportamento.
- O mais importante que você, como pai ou mãe, pode fazer para auxiliar o ajuste de seu filho é reduzir a demonstração de conflito entre os familiares. Se você não pode evitar o conflito, você pode mudar a sua reação a ele.
- Um erro comum dos pais ao se divorciar consiste em envolver seus filhos no conflito. Para se certificar de que você está mantendo seu filho fora de qualquer conflito:
  - Não faça seu filho tomar partido entre os pais.
  - Não fale mal ou culpe o seu/sua ex na frente de seu filho.
  - Não peça a seu filho para manter segredos ou espionar o seu/sua ex.
  - Não tenha discussões confidenciais com seu/sua ex na frente de seu filho.
  - Não espere que seu filho seja mensageiro entre você e seu/sua ex.
  - Não use seu filho como uma forma de punir o seu/sua ex, restringindo o contato entre eles.

Lembre-se: os problemas entre você e o seu/sua ex devem ser tratados por vocês dois diretamente. Ouça seu filho quando ele tem a coragem de dizer que não quer se envolver.

### **Evitar atacar o pai ou a mãe de seu filho e os familiares**

Qualquer ataque direto ou indireto ao pai ou à mãe de seu filho pode ser visto por este como um ataque a ele mesmo, já que ele se identifica com ambos os pais.

Deixe seu filho saber que é normal amar e ter contato com o pai e a mãe dele. Você pode fazer isso incentivando telefonemas, *e-mails*, cartões, cartas e visitas, desde que isso seja seguro e não tenha havido caso de abuso ou violência. Lembre seu filho de datas especiais, como dia dos pais, dia das mães, aniversário do pai ou da mãe. Ao fazer isso, você estará mostrando para o seu filho que ter um relacionamento com ambos os pais é normal e bom.

Incentive o relacionamento saudável de seu filho com a sua família e a família de seu/ sua ex, se isso for seguro e possível. É importante que a sua família também ajude o seu filho a ter um relacionamento bom com os dois pais.

### **Não forçar o filho a escolher entre o pai e a mãe**



Seu filho deve sempre receber a mensagem positiva de ambos os pais de que ele pode continuar amando os dois. Caso ele seja forçado ou induzido a escolher entre o pai e a mãe, ele poderá apresentar conflitos internos.

Diante da desunião dos pais, os filhos também podem manipulá-los para conseguirem algum benefício. Assim, eles podem dizer ao pai que a mãe nunca lhe dá algo que ele lhe pede (por exemplo, chocolate, brinquedo...). Com o objetivo de que o pai lhe dê. Para lidar com essa situação e evitar manipulação por parte dos filhos, é necessário que pai e mãe mantenham um diálogo constante, trocando informação sobre os filhos.

### **Não usar o filho para atacar o/a ex**

Os filhos não devem ser usados como instrumento de vingança entre os pais. Assim, o fato de o pai atrasar o pagamento da pensão alimentícia não autoriza a mãe a negar as visitas e vice-versa.

Da mesma forma, os filhos não podem ser usados como mensageiros ou espões. Isso pode fazê-los sentirem-se usados e aumentar os seus sentimentos de revolta e frustração.

Os filhos se sentem desconfortáveis quando um dos pais lhes pede para transmitir uma mensagem negativa para o outro pai ou para responder perguntas sobre o outro pai e sobre o que está acontecendo na casa dele. Os filhos querem e precisam do amor e da aprovação dos dois pais. Crianças pequenas têm muita dificuldade para lidar com o estresse e podem “esquecer” de dar as mensagens. Os pais não podem punir uma criança por esquecer de entregar mensagens, especialmente se se trata de uma mensagem negativa, ou se elas se recusam a responder questões e espionar o outro pai.

### **Permitir que seu filho faça algumas escolhas**

As crianças muitas vezes se sentem impotentes em um divórcio porque a maioria das decisões é tomada por seus pais.

Permita que seu filho faça algumas escolhas em sua vida diária. Dessa forma, ele não vai sentir como se as coisas estivessem totalmente fora de seu controle. Por exemplo, permita que seu filho escolha se vai fazer primeiro a lição de matemática ou de inglês, ou se vai vestir a camiseta amarela ou a vermelha.

### **Deixar a criança ser criança!**

Alguns filhos, especialmente pré-adolescentes e adolescentes, podem tentar assumir algumas das responsabilidades dos adultos na ausência de um dos pais. Embora seja bom para você ter ajuda em casa e benéfico para seu filho ter tarefas regulares, as crianças também devem ter a chance de “serem apenas crianças”. Incentive seu filho a continuar suas atividades e interesses, incluindo sair com seus amigos. Tente não deixar que ele se torne seu apoio emocional. Em vez disso, escolha um adulto que tem uma perspectiva neutra e é mais maduro.

Lembre-se, as crianças devem:

- Estudar.
- Brincar.
- Praticar esportes.
- Nada mais!

## **Regularizar e cumprir as visitas**

O pai ou a mãe que não vive com os filhos também é importante para eles e deve continuar se fazendo presente na vida deles. Ao visitar os filhos, ele deve ser pontual e constante. O atraso ou o não comparecimento do pai ou da mãe no dia da visita pode causar aos filhos estresse e sensação de abandono.

Também é importante que o pai ou a mãe que não vive com os filhos não procure compensá-los por sua ausência com brinquedos ou satisfação de todas as suas vontades, até porque ele também deve exercer seu papel de educador e cuidador.

É importante que ambos os pais tenham momentos de qualidade com os filhos, como, por exemplo, dedicando-se a alguma atividade juntos, fazendo as refeições juntos, conversando, jogando, andando de bicicleta etc.

## **O abandono por um dos pais**

Às vezes, um dos pais, geralmente o que saiu de casa, se afasta dos filhos e não mais os procura, o que pode lhes causar dor e sofrimento.

Nesse caso, é importante que o pai ou a mãe que permanece com os filhos lhes diga repetidamente que:

- Eles merecem o amor e a presença de ambos os pais e a ausência daquele tem a ver com características pessoais dele e não com os filhos.
- Os filhos não têm nada de errado e mesmo os pais e mães têm defeitos.
- O pai ou a mãe ausente ama os filhos, mas precisa resolver algumas questões pessoais.
- Os demais adultos presentes na vida dos filhos, como avós, tios etc. Os amam e querem estar com eles.

## **Quando o seu filho visita o pai ou a mãe...**

Pode levar algum tempo até que você e seu filho se acostumem ao fato de ele ir de uma casa para outra, o que pode gerar frustração, insegurança e ansiedade. É mais fácil para ele quando ambos os pais se esforçam para manter as coisas calmas e consistentes.

Seguem alguns conselhos que podem ajudar para que o deslocamento entre as duas casas ocorra de forma tranquila para você e seu filho:

- Garanta que seu filho saiba a agenda e quando ele vai para uma casa e para a outra.
- Confirme ao seu filho que é bom para ele passar algum tempo com ambos os pais.
- Seu filho precisa saber que é normal e aceitável amar e ver os dois pais, e ele precisa ouvir isso de vocês dois!
- Trabalhe junto com o outro pai para desenvolver um plano de visitas que garanta que seu filho passe bastante tempo tanto com a mãe como com o pai.

Quando do término da visita, faça o necessário para que seu filho seja entregue de forma natural e respeitosa, para que ele não se sinta um mero “pacote”.

Seguem algumas coisas que você não deve fazer:

- Não mude o plano de visitas sem conversar com seu/sua ex.
- Não entre em pânico, não fique bravo nem se sinta insultado se seu filho chorar e pedir pelo pai/mãe durante o seu tempo de convivência com ele. Somente pergunte a ele se ele gostaria de ligar para o pai/mãe. Às vezes, as crianças (especialmente as pequenas) apenas necessitam ter certeza de que o pai/mãe ainda está lá para elas.
- Não mande o seu novo parceiro/parceira pegar seu filho por ocasião das visitas ou com ele permanecer durante todo o período de visitas por longo período de tempo – isso é particularmente importante se o relacionamento for recente.

- Não use o seu filho como mensageiro entre os pais (para mandar recados, cartas ou qualquer outra coisa). É muito difícil para uma criança ser colocada no meio do relacionamento dos pais.
- Não pressione o seu filho para informá-lo sobre tudo o que aconteceu durante as visitas de seu/sua ex. Isso vai reduzir o prazer dele pela visita e colocá-lo no meio do conflito dos pais. Tudo bem perguntar como a visita foi, mas não tente extrair dele todos os mínimos detalhes.
- Não faça presunções nem tome conclusões precipitadas. Se seu filho parecer aborrecido após a visita ao outro pai, não assuma que a visita foi ruim. Se seu filho falar sobre problemas ou coisas que preocuparam você sobre o pai/mãe, converse com o pai/mãe antes de tomar alguma conclusão precipitada.
- Não deixe de comparecer à visita previamente planejada com seu filho, salvo em caso de extrema necessidade. Ele poderá se lembrar para sempre da sensação de abandono que isso lhe causa. Se houver mudança nos planos, avise o/a ex.

### ***Fatores que reduzem o estresse dos filhos durante as visitas***

- Diminuir a distância geográfica e o tempo de percurso entre as casas dos pais pode ensejar menos estresse aos filhos.
- Quanto menos conflito e tensão houver entre os pais, menor o estresse dos filhos.
- Se houver tensão e conflito, a retirada e a entrega dos filhos deverão ocorrer em local neutro e familiar. Ficar um tempo junto com o/a ex, no mesmo ambiente, se for seguro, também poderá ajudar a reduzir a tensão dos filhos.
- Viajar com os irmãos reduz o estresse.
- Quando a criança sabe o que ocorrerá na casa do outro pai, ela terá menos estresse. Um telefonema antes da retirada da criança para planejar ou informar a criança das atividades ajudará a tranquilizá-la.

- Semelhanças entre as duas casas na rotina, regras, estilos de disciplina e atmosfera emocional podem reduzir o estresse.
- Respeitar a vida própria da criança também reduzirá o estresse. Por exemplo, permitir que seu filho veja os amigos dele ou participe de uma atividade usual pode reduzir o estresse.
- Ter acesso livre ao pai ou mãe por telefone ou por *e-mail* pode reduzir o estresse.
- O trânsito livre de brinquedos e roupas também reduzirá o estresse. Ter de fazer as malas sempre pode ser estressante para a criança. O que mais funciona para a criança é ter roupas e brinquedos nas duas casas, e, ainda, poder escolher, se ela quiser, levar algumas roupas ou brinquedos para a outra casa, sem tensões ou restrições.
- Não conversar sobre questões da parentalidade quando for entregar ou pegar a criança pode ajudar na transição suave e tranquila e reduzir o estresse.

### ***Outras dicas importantes sobre as visitas***

Se você reside com seu filho:

- Tenha certeza de que seu filho tem o endereço e o número de telefone do pai ou da mãe.
- Encoraje seu filho a telefonar, mandar *e-mail* ou escrever cartas ao pai ou à mãe.
- Lembre o seu filho de convidar o pai ou a mãe para participar de eventos especiais (festa na escola, competição de futebol etc.), Se isso for seguro.
- Faça um calendário para que seu filho saiba quando é dia de visitas. Lembre o seu filho para ficar pronto pelo menos meia hora antes do pai ou da mãe chegar para que ele não se atrase.

Se você não reside com seu filho:

- Seja pontual quando for pegar o seu filho. Evite cancelar as visitas. Ligue com antecedência se você vai chegar tarde ou não poderá visitá-lo.



- Transforme a sua casa na casa de seu filho, mantendo fotos, pinturas e desenhos dele. Se possível, reserve um quarto somente para ele.
- Evite usar amigos ou parentes para cuidar de seu filho em seu lugar durante as visitas. Ele quer estar é com você.
- Explique para seu filho as regras de sua casa, caso sejam diferentes das regras da casa dele.
- Introduza o seu filho à sua vizinhança, passeando e procurando por crianças da idade dele.
- Participe da vida escolar e extracurricular de seu filho. Tente acompanhar atividades das quais seu filho participa (por exemplo, aulas de futebol, natação etc.).
- Evite comprar o amor de seu filho.
- Mantenha um contato regular com seu filho. Telefone, mande *e-mail* e escreva cartas o quanto você puder.

Lembre-se: quanto mais seu filho cresce, mais ele querará permanecer com os amigos. Fique preparado e crie outras formas de continuar o seu relacionamento com ele, respeitando as necessidades dele, como, por exemplo, ofereça-se para conduzi-lo à casa de um amigo ou ao destino dele e se comunique com ele mais frequentemente por *e-mail* ou telefone.

Pague a pensão alimentícia em dia, tendo em vista que:

- A lei exige e seu filho necessita que você lhe pague pensão alimentícia e ainda lhe dê suporte emocional.
- Finanças adequadas são fator importante para o ajustamento de seu filho à reorganização da família.
- Pagar a pensão alimentícia no dia certo manda uma mensagem forte para seu filho de que você está comprometido a tomar conta dele.
- Pesquisas revelam que o pagamento pontual da pensão alimentícia está relacionado ao aproveitamento escolar da criança, a um desenvolvimento saudável e um bem-estar emocional;

- O pai/mãe que morar com o filho evitará sentir-se frustrado por ter de ligar para você e perguntar pelo dinheiro, o nível de tensão não vai aumentar e o ambiente em que seu filho reside vai ser mais estável.

## **Estar ciente de suas responsabilidades como pai e mãe e dos direitos e responsabilidades do seu filho**

É importante que você esteja ciente de suas responsabilidades como pai ou mãe e dos direitos e responsabilidades de seu filho para que todos vocês possam se adaptar à nova realidade da família.

### ***Responsabilidade dos pais***

O divórcio pode ser tão desgastante para os pais que eles podem perder o senso de suas responsabilidades para com seus filhos. Ficar atento às suas responsabilidades nessa fase pode ajudá-lo a tomar decisões envolvendo o seu filho.

As responsabilidades dos pais são:

- Tomar conta dos filhos, suprir as necessidades deles e mantê-los saudáveis, mesmo que um dos pais passe a viver longe da família.
- Garantir que seus filhos passem tempo com cada um dos pais e com as outras pessoas que são importantes para eles (avós, tios, primos, amigos etc.).
- Ouvir o que seus filhos têm a dizer, ainda que nem sempre os pais possam fazer o que eles querem.
- Tratar o ex com respeito na frente dos filhos.
- Conversar com o ex sobre as coisas que envolvam os filhos.
- Manter os filhos distantes do conflito.

É importante ressaltar que os direitos e as responsabilidades dos filhos e dos pais merecem atenção especial nos casos de abuso ou negligência. Se este for o seu caso, peça ajuda a um profissional para ajudá-lo a decidir o que é melhor para seu filho.

## **Direitos e responsabilidades dos filhos**

Leia atentamente os direitos e as responsabilidades de seu filho não apenas para informá-lo sobre eles, mas, também, para que você saiba quais são esses direitos e responsabilidades.

Crianças e adolescentes de todas as idades têm o direito de:

- Expressar como se sentem sobre o divórcio dos pais.
- Expressar o seu sentimento.
- Formular perguntas sobre o que vai acontecer e por que.
- Amar e ser amados pelo pai e pela mãe.
- Sentir-se seguro.
- Conversar com alguém sempre que precisar de ajuda.
- Não tomar partido.
- Não levar mensagem de um pai para o outro.
- Não ouvir um dos pais falar mal do outro.
- Não ser usado como tábua de salvação por um dos pais.
- Não ter preocupação de adulto.

Crianças e adolescentes têm a responsabilidade de:

- Expressar seus sentimentos de forma que não machuque outras pessoas ou coisas.
- Falar se seus pais estão lhes pedindo para fazer coisas que não pareçam corretas.
- Pedir ajuda se eles precisarem.

Você percebeu a semelhança entre os direitos das crianças e as responsabilidades dos pais? É porque um depende do outro. Por exemplo, se você está tentado a criticar o outro pai na frente de seu filho, então você ignora o direito do seu filho de não ouvir o seu pai ou a sua mãe dizer coisas desagradáveis sobre o outro.

Estar atento aos direitos e responsabilidades de seu filho, e como eles se conectam com as suas responsabilidades como pai e mãe, é passo importante para a reconstrução de sua família.

## ***Lidar com a família alargada***

### **Manter o papel de educador**

É comum, após o divórcio, até por questões econômicas, que o pai ou mãe que permanece com o filho passe a residir com seus próprios pais na casa deles.

Essa situação, entretanto, pode causar algumas dificuldades entre os adultos no que se refere à transmissão de regras de comportamento para as crianças e os adolescentes (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012). É importante que todos saibam que a responsabilidade de educar e cuidar do filho é dos pais, não dos avós.

O pai ou a mãe que passa a viver com seus pais deve obedecer as regras destes em relação à habitação, mas é ele o responsável pela disciplina do filho. Os avós não devem se tornar “pais” dos netos.

### **Proteger o filho dos comentários negativos sobre o/a ex**

Os pais devem se esforçar para que nenhum membro da família alargada (avós, primos e tios) fale mal do pai/mãe para o filho, pois isso pode lhe causar muito sofrimento. Assim, eles devem conversar com seus familiares e explicar-lhes que eles não deverão falar mal de seu/sua ex para o filho, pois isto é muito prejudicial para ele.

Os pais também devem se esforçar para que o filho continue tendo contato com a família alargada do outro pai ou mãe após o divórcio, pois ela continua sendo família do filho e é importante para o desenvolvimento dele.

É importante que toda a família saiba que independentemente dos motivos que levaram ao divórcio, o filho merece continuar tendo uma boa imagem tanto da mãe como do pai.

Encoraje os avós a ler esta Cartilha sobre a Oficina de divórcio para pais.

## ***Lidar com uma nova família***

É possível que, após o divórcio, o pai ou a mãe constitua nova união e nova família.

### **A entrada de um novo adulto em casa deve ser gradual**

Os pais devem introduzir o novo parceiro de forma gradual na vida do filho. Se um novo adulto entrar e sair rapidamente na vida do filho, ele pode sentir nova perda.

### **Facilitar a adaptação às mudanças**

Os pais devem dizer ao filho, com antecedência, as mudanças que ocorrerão na vida dele diante do novo relacionamento com o outro adulto (por exemplo, mudança de casa, mudança de escola, convívio com outras pessoas etc.), para que ele se ajuste melhor a essas mudanças.

### **Lidar com o/a ex**

Se o pai ou a mãe que vive com a criança se casa novamente, o pai ou a mãe que paga a pensão alimentícia pode achar que a pensão está sendo utilizada para manter a nova família daquele. Por outro lado, se o pai ou a mãe que paga a pensão alimentícia se casa novamente, pode enfrentar dificuldade em continuar pagando a pensão no mesmo valor que antes pagava, diante dos novos encargos em sua vida.

Para lidar com essas situações, ambos os pais devem continuar mantendo um diálogo e, por mais descontentes que estejam com a nova situação do/a ex, devem continuar pensando exclusivamente no bem-estar do filho.

### **Permitir ao padrasto/à madrasta um papel educador**

O padrasto/madrasta não substitui o pai/mãe, mas passa a exercer, na vida do enteado, papel importante de cuidador, colaborando para o processo de desenvolvimento dele.

As crianças de até 8 anos de idade aceitam melhor a presença de um padrasto/madrasta como um membro da família. Já as crianças mais velhas podem lidar mal quando o padrasto/madrasta tenta colocar disciplina ao enteado. A disputa pelo poder pode acontecer. Comentários como “você não é meu pai” tornam-se comuns (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

Para evitar a luta pelo poder, é importante que primeiro o padrasto/madrasta estabeleça relação de confiança com a criança/adolescente, procurando conhecer os interesses dos enteados, ouvi-los, responder as suas perguntas.

É fundamental não forçar a relação da criança/do adolescente com o padrasto/madrasta. A criança/o adolescente não pode se sentir pressionado a amar o padrasto/madrasta.

Também é importante que haja comunicação cordial entre padrasto/madrasta e o pai/mãe com quem a criança não vive diariamente, para que não haja desconfiança, lutas de poder entre os cuidadores do mesmo sexo, descrédito de algum ou alguns desses cuidadores perante a criança/o adolescente e, por consequência, conflitos (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

### **Lidar com meios-irmãos e irmãos por afinidade**

Os adultos devem tratar igualmente todas as crianças com quem convivem para evitar problemas entre os filhos e os meio-irmãos e irmãos por afinidade (filhos da madrasta/padrasto), como disputa pela atenção por meio de comportamentos problemáticos como birras, regressão comportamental, dependência excessiva do progenitor, conflitos e competição com as outras crianças em casa, e garantir o equilíbrio familiar (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

### **Lidar com o aumento da família alargada**

Com um novo casamento por parte do pai ou da mãe (ou de ambos), a criança ou o adolescente pode passar a ter quatro “pais” em vez de dois, oito avós em vez de quatro e um número elevado de tios, tias e primos. Isso pode ser bom nas datas festivas, mas também pode aumentar os conflitos e rivalidades nas famílias, o que contribui para o sofrimento e desgaste emocional das pessoas. Nesses casos, pode ser útil recorrer à ajuda psicológica (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

### **Lidar com o abuso em casa**

Muitos pais são vítimas de abuso ou violência em casa e não têm coragem de discutir abertamente o que está acontecendo em sua casa, mesmo com seus filhos. A maioria das crianças e dos adolescentes vítimas de abuso também não gosta de falar sobre isso.

Suspeita de abuso ou violência em casa nunca deve ser ignorada.

Se uma criança ou um adolescente abusado procura você para conversar, o primeiro passo é ouvi-lo. O próximo passo é procurar ajuda profissional para a criança ou o adolescente.

É importante para os adultos e as crianças e os adolescentes que foram vítimas de abuso procurar ajuda de um profissional. Se isso aconteceu na sua casa, fale com um médico, um advogado ou um grupo de apoio em sua comunidade especializado em vítimas de abuso.

### ***Fazer seu filho se sentir especial todos os dias – Vicki Lansky***

Você pode fazer seu filho se sentir especial todos os dias. Saiba como:

- Faça uma lista das qualidades especiais de seu filho em um papel e pendure-o ou emoldure-o.
- Leia, se tiver, o livro do bebê que você fez para ele com ele e conte histórias sobre quando ele era bebê ou criança pequena.
- Se o seu filho costuma chegar a casa antes de você, deixe um recado “bem-vindo em casa” ou uma mensagem para ser tocada no dvd.
- Deixe uma nota “eu amo você” na lancheira de seu filho.
- Exponha as fotos e os trabalhos de arte de seu filho.
- Participe da vida escolar e extracurricular de seu filho.
- Abraçe e beije seu filho diariamente.
- Leve o seu filho ao seu trabalho para que ele possa visualizar onde você está e o que você faz o dia todo.
- Deixe o seu filho ouvir que você o elogia para outras pessoas. Os filhos amam ouvir boas coisas sobre eles mesmos, especialmente quando eles “acidentalmente” escutam o que você fala sobre eles.
- Ouça; realmente ouça, quando seu filho falar com você. Não há nada mais significativo do que ser ouvido (e, por conseguinte, ser valorizado) para se

sentir especial. Flagre o seu filho quando ele estiver fazendo algo positivo. Manter o foco nas atitudes positivas, em vez de nas atitudes negativas, vai incentivar o seu filho a se portar daquela forma.

### ***Importante: três dicas dos terapeutas para não traumatizar os filhos***

Seguem as dicas das terapeutas Weber e Stasiak (apud RODE, 2013) do que você pode fazer para não traumatizar seu filho:

- Evite ao máximo brigar seriamente na frente dos filhos, especialmente crianças pequenas, que acham isso assustador.

Lembre-se de que crianças são sensíveis, observadoras e perceptivas. Elas sentem facilmente tensões, segredos e mal-estar. Como não sabem as causas, podem achar que são culpadas pelos desentendimentos dos pais.

- Leve em conta que brigar na frente dos filhos não é um bom comportamento; os pais devem ir a outro cômodo ou esperar os filhos dormirem.

Se os seus filhos presenciaram uma briga séria, é preciso que eles vejam a resolução da situação. Assim, aprenderão que conflitos são normais e podem ser resolvidos pela comunicação. Deixe claro que as crianças não são culpadas de nada.

- Se você saiu do sério, explique que a falta de controle foi um erro, em um momento de nervosismo, e peça desculpas.

Nunca, sob hipótese alguma, inclua os filhos em uma briga. Também não peça que eles tomem partido de um ou de outro.

### ***Ajudar seu filho a lidar com os sentimentos dele***

A maioria das pessoas aprendeu a lidar com os seus sentimentos por tentativa e erro, sem a orientação dos pais. Algumas pessoas lidam com sentimentos desagradáveis como raiva e ansiedade, ignorando-os. No entanto, os sentimentos não desaparecem. Em vez disso, eles se manifestam de formas diferentes, tais como doenças ou vícios. Outras pessoas reagem a emoções desagradáveis, atacando as outras pessoas, seja física ou verbalmente.



Seu filho pode expressar os seus sentimentos durante o divórcio, agindo fora dos padrões ou apresentando regressão a comportamentos antigos, de quando era mais jovem. Ele pode precisar de sua ajuda para aprender como agir com seus sentimentos de forma que ele não prejudique a si mesmo ou aos outros.

O primeiro passo é ajudar seu filho a identificar o que ele está sentindo. Em seguida, crie um ambiente de sentimento amigável, validando os sentimentos dele. Por fim, discuta as causas por trás do sentimento e, se for o caso, resolva os problemas. Afinal, sentimentos desagradáveis são simplesmente indícios de que algo está errado e podem exigir ação e atenção.

### **Identificando os sentimentos**

Um forte sentimento pode ser esmagador e desconhecido. Colocar um nome ao sentimento pode reduzir a ansiedade causada por uma emoção estranha e desconhecida nas crianças.

Para identificar os sentimentos de seu filho, observe-o. Sua linguagem corporal e comportamento, muitas vezes, indicam as suas emoções. Então você pode dizer coisas como: “parece que você está se sentindo triste/frustrado/desapontado/irritado/com medo.” É importante dizer isso de maneira calma, sem julgamento. O objetivo é ajudar seu filho a identificar os seus sentimentos e aprender a agir sobre eles de uma forma que ele não prejudique a si mesmo ou aos outros. Aliás, sentimentos agradáveis, como felicidade e alegria também merecem atenção.

### **Criando ambiente favorável aos sentimentos**

- É importante para o seu filho aprender que os sentimentos nunca são ruins. Ações, no entanto, podem trazer e muitas vezes trazem resultados ruins. Crianças e adolescentes – e adultos também – precisam de ambiente no qual possam expressar seus sentimentos de forma segura.
- Quando as crianças e os adolescentes expressam sentimentos com palavras, eles estão assumindo um risco. Se você validar os sentimentos deles, eles vão ser muito mais propensos a expressar seus sentimentos novamente. Se, entretanto, a sua resposta for negativa, eles podem não querer arriscar novamente. É surpreendente como os pais fazem muitas declarações invalidando os sentimentos de seus filhos sem pensar.

- Assim, se o filho fala, “eu acho que o divórcio é uma droga”, os pais podem reagir de formas diferentes. Se eles disserem “não seja louco”, eles estarão invalidando os sentimentos do filho e desencorajando-o a continuar expressando seus sentimentos. Mas se os pais disserem “eu entendo que você se sente triste e bravo com essas mudanças. O divórcio é difícil, mas sempre se lembre que o papai e a mamãe amam você”, o filho se sentirá compreendido e terá mais coragem de continuar expressando os seus sentimentos para os pais.

Declarações que invalidam os sentimentos	Declarações que validam os sentimentos
“Não seja louco.”	“Eu entendo que você se sente triste e bravo com essas mudanças. O divórcio é difícil, mas sempre se lembre que o papai e a mamãe amam você.”
“Anime-se. Não é tão ruim assim. Supere isso.”	“Parece que você está se sentindo triste. Às vezes, falar sobre isso ajuda”.
“Você está exagerando.”	“Parece que isso é realmente importante para você”.

Às vezes, pode ser muito difícil manter a calma. Por exemplo, o seu filho um dia poderia dizer: “eu te odeio!”. Pense, entretanto, no lado positivo, que esse pode ser um momento de aprendizado. Primeiro, ajude seu filho a identificar que ele está sentindo raiva. Verifique se este é um sentimento normal de se ter quando os pais estão se divorciando. Quando as coisas se acalmarem, não se esqueça de dizer ao seu filho que você se sentiu ferido quando ele disse “eu te odeio”, não pelo fato de ele ter ficado com raiva, mas, sim, pelo fato dele tê-la expressado dessa forma.

Deixe seu filho ser honesto. Seu filho pode estar relutante em compartilhar seus sentimentos verdadeiros por medo de magoá-lo. Deixe-o saber que tudo o que ele diz está bem. Se ele não é capaz de compartilhar seus sentimentos honestos, ele vai ter mais dificuldade em trabalhar com eles.

## **Mudança de comportamento e ações fora dos padrões**

Os sentimentos não estão errados. No entanto, como uma pessoa escolhe agir sobre eles pode produzir resultados bons ou maus. Crianças e adolescentes podem regredir a comportamentos anteriores ou agir fora dos padrões. Estes comportamentos podem incluir:

- impossibilidade de pensar em outra coisa;
- distúrbios de sono;

- pesadelos;
- ficar muito bravo com as pessoas por coisas pequenas;
- fazer xixi na cama;
- ignorar a escola;
- ingerir bebida alcoólica e drogas;
- infringir a lei.

Seu filho precisa saber que essas formas de agir escondem temporariamente os sentimentos, mas os sentimentos sempre voltam. Esses comportamentos aumentam os problemas com os quais ele já está lidando.

Há muitas maneiras saudáveis de seu filho lidar com os sentimentos:

- Falar sobre seus sentimentos com a frequência que gostaria com os pais, amigos, irmãos e parentes.
- Escrever sobre sentimentos e experiências em um diário.
- Desenhar e pintar.
- Fazer exercícios e atividades criativas.
- Chorar. Chorar faz com que os sentimentos sejam colocados para fora.

E se seu filho tiver algum sentimento negativo, evite compensá-lo com alimentos e outras delícias. Isso não funciona e, em longo prazo, estabelece padrão nocivo de comportamento, fazendo que, no futuro, qualquer frustração seja compensada com alimentos, levando à obesidade.

Crianças, adolescentes e adultos devem procurar ajuda se as emoções fortes duram muito tempo e estão prejudicando suas atividades normais. Adolescentes que estão deprimidos, tendo dificuldade em gerir a raiva, sentindo-se extremamente ansiosos, pensando em se machucar ou escapar, ou apenas se sentir fora de controle, devem obter ajuda.

## **Melhorar a comunicação com seu filho**

Você receberá agora dicas valiosas sobre como melhorar a sua comunicação com seu filho, com base no livro *Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar*, de Faber e Mazlish (2003), cuja leitura é recomendada.

Há uma conexão direta entre o modo de as crianças sentirem e o modo de se comportarem. Quando as crianças se sentem bem, se comportam bem. Você pode ajudar as crianças a se sentirem bem, aceitando os seus sentimentos, como já mencionado. É comum os pais não aceitarem os sentimentos dos filhos. Por exemplo:

Filho: mãe, estou cansado!

Mãe: você não pode estar! Acabou de tirar uma soneca!

Filho: (mais alto) estou cansado!

Mãe: você não está cansado, só sonolento, vá se vestir!

Filho: (resmungando) não! Estou cansado!

“Você só está dizendo isso porque está cansado”.

Filho: este programa de tv foi chato!

Mãe: não, foi muito interessante.

Filho: foi bobo!

Mãe: foi educativo.

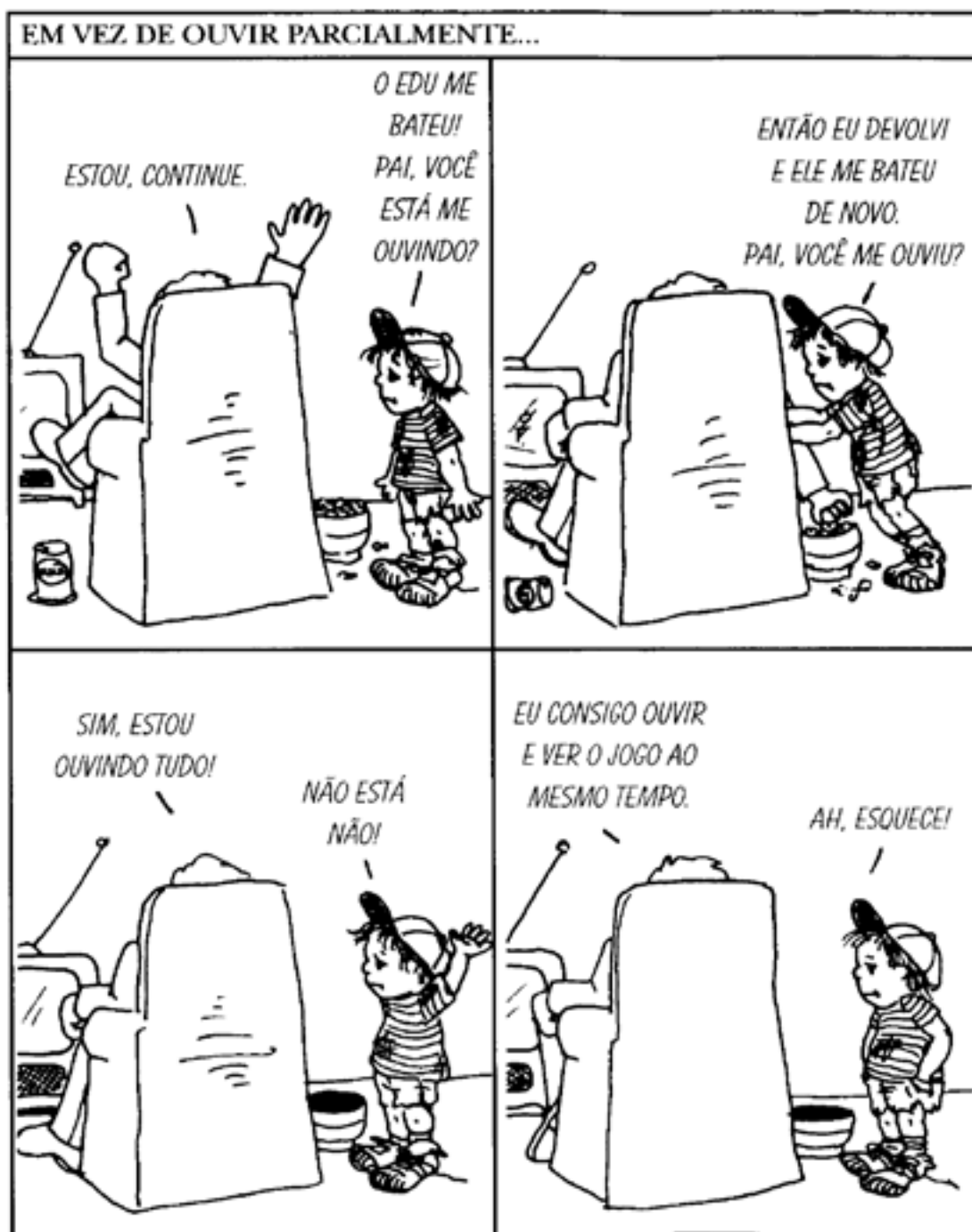
Filho: foi uma droga!

Mãe: não fale assim!

A negação de sentimentos pode deixar as crianças confusas e irritadas, além de ensiná-las a não saber quais são os seus sentimentos e a não confiar neles. As crianças precisam ter os sentimentos delas aceitos e respeitados. Como, então, ajudar o seu filho em relação aos sentimentos? Você pode ajudar seu filho:

- Ouvindo-o com toda a atenção.
- Reconhecendo seus sentimentos com uma palavra: “oh...”, “Hum...”, “Sei...”.
- Dando um nome a seus sentimentos: “Isto parece frustrante”; “Isso deve ter causado muita vergonha em você”; “Esta injeção deve ter sido muito dolorosa”.
- Realizando seus desejos no nível da fantasia: “Se eu pudesse, eu te dava um caminhão enorme cheio de brinquedos!”

Por meio dos quadrinhos a seguir, extraídos do livro *Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar*, de Faber e Mazlish, você verá o contraste entre as diferentes formas de lidar com a mesma situação e as respostas dos filhos a cada uma delas.



Pode ser desencorajador tentar falar com quem só diz estar ouvindo.

**OUÇA-O COM TODA A ATENÇÃO.**



É muito mais fácil contar seus problemas a um pai que está realmente ouvindo. Ele nem tem de dizer nada. Muitas vezes tudo o que a criança precisa é de um silêncio compreensivo.

EM VEZ DE PERGUNTAS E CONSELHOS...

ALGUÉM ROUBOU  
MEU LÁPIS  
VERMELHO DE NOVO.

TEM CERTEZA QUE  
NÃO PERDEU?



NÃO, NÃO PERDI, ELE  
ESTAVA NA MINHA  
CARTEIRA QUANDO  
FUI AO BANHEIRO.

BOM, O QUE VOCÊ  
ESPERA SE DEIXA  
SUAS COISAS POR AÍ?



VOCÊ SABE QUE JÁ FOI ROUBADA ANTES,  
ESTA NÃO É A PRIMEIRA VEZ... EU SEMPRE  
DIGO PARA NÃO DEIXAR SEUS OBJETOS DE  
VALOR NA CARTEIRA. O PROBLEMA  
É QUE VOCÊ NÃO OUVES.



ME DEIXA  
EM PAZ!

NÃO SEJA  
MALCRIADA!



A criança tem dificuldade de pensar de forma clara ou construtiva quando alguém fica perguntando, culpando ou dando conselhos.

RECONHEÇA SEUS SENTIMENTO COM  
UMA PALAVRA: "OH... HUM... SEI...".



As simples palavras "Oh..." "Hum..." ou "Sei..." ajudam muito. Esse tipo de palavra, combinado com uma atitude de importar-se, permite que a criança explore seus próprios pensamentos e sentimentos e é provável que elabore suas próprias soluções.



EM VEZ DE NEGAR SENTIMENTOS...

MINHA TARTARUGA  
MORREU... ELA  
ESTAVA VIVA  
HOJE DE MANHÃ...

NÃO FIQUE TÃO  
CHATEADA QUERIDA ...



NÃO CHORE,  
É SÓ UMA  
TARTARUGA!



PARE COM ISSO!  
EU COMPRO OUTRA  
PRA VOCÊ!



AGORA VOCÊ NÃO  
ESTÁ SENDO RAZOÁVEL!

EU NÃO QUERO  
OUTRA!



É estranho. Quando pedimos, mesmo com delicadeza, que a criança não dê importância a um sentimento desagradável, parece que ela só fica mais chateada.

**DÊ UM NOME A SEUS SENTIMENTOS.**

MINHA TARTARUGA MORREU...  
ELA ESTAVA VIVA  
HOJE DE MANHÃ...

OH, NÃO,  
QUE CHATO...



ELA ERA  
MINHA AMIGA.

DÓI PERDER  
UMA AMIGA...



EU A ENSINAVA A  
FAZER TRUQUES...

VOCÊS SE  
DIVERTIAM JUNTAS.



VOCÊ REALMENTE SE  
IMPORTAVA COM A TARTARUGA.

EU DAVA COMIDA  
TODOS OS DIAS  
PRA ELA.



Geralmente os pais não respondem desse modo, por temer que, ao nomearem o sentimento, ele piora. O oposto é exatamente verdade. A criança fica profundamente confortada quando ouve as palavras do que está vivenciando. Alguém reconheceu sua vivência interna.

E reconhecer os sentimentos dos filhos não implica sempre lhes dar razão. Não é necessário que você concorde com os sentimentos de seu filho, mas, apenas, que os reconheça.

Até você deve se sentir mais compreendido e respeitado quando seus sentimentos são reconhecidos pela outra pessoa, ainda que ela não concorde com eles expressamente.

No entanto, quando os sentimentos são negados, pais e filhos ficam cada vez com mais raiva uns dos outros.

E você também pode falar ao seu filho sobre os seus próprios sentimentos para se comunicar melhor com ele.

Veja os seguintes quadrinhos, extraídos do mesmo livro:



As crianças têm o direito de ouvir quais são os verdadeiros sentimentos dos pais. Ao descrever o que sentimos, podemos ser sinceros sem ferir.

## FALE SOBRE SEUS PRÓPRIOS SENTIMENTOS (continuação)

Repare que os pais ajudam quando falam apenas de seus sentimentos. Eles usam a palavra "eu" ou "eu sinto...".



Cooperar com alguém que expressa irritação ou raiva é possível, desde que não se esteja sob ataque.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS (continuação)

3º PASSO: PENSEM EM IDÉIAS BOAS PARA AMBOS.

VAMOS PENSAR JUNTOS E VER SE TEMOS  
ALGUMAS IDÉIAS QUE SEJAM ÚTEIS PARA NÓS DOIS.



4º PASSO: ESCREVA TODAS AS IDÉIAS SEM AVALIÁ-LAS.

EU VOLTAREI PARA  
CASA ÀS SEIS E MEIA  
E VOCÊ NÃO VAI  
SE PREOCUPAR!

VOU ESCREVER  
ESTA SUGESTÃO.



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS (continuação)

5º PASSO: DECIDAM DE QUAIS SOLUÇÕES VOCÊS GOSTAM,  
DE QUAIS NÃO GOSTAM E QUAIS PLANEJAM SEGUIR.

AGORA VEJAMOS A NOSSA LISTA:  
O QUE QUEREMOS TIRAR FORA  
E O QUE QUEREMOS QUE PERMANEÇA.

RISQUE ONDE ESTÁ  
ESCRITO QUE VOCÊ  
VAI ME BUSCAR.



### 3.3. Foco 3: O pai ou a mãe de seu filho

Embora o relacionamento amoroso entre você e seu/sua ex tenha terminado, vocês sempre estarão conectados por meio de seu filho, que continua precisando do pai e da mãe. Independentemente do tipo de relacionamento que vocês passem a ter, vocês precisarão se comunicar de forma produtiva e cordial para resolver as questões relacionadas ao seu filho.

E como essa não é uma habilidade que a maioria das pessoas costuma aprender, esta Cartilha visa transmitir-lhe algumas informações importantes para que você comece a exercer a coparentalidade de forma saudável e proveitosa para o seu filho. E isso é importante porque quando os dois pais trabalham juntos como uma equipe para criar seu filho, mesmo que o relacionamento amoroso entre eles tenha terminado, o filho tem mais facilidade para lidar com todas as mudanças ocorridas em sua vida diante do término daquele relacionamento.

#### **E por que tanto a mãe como o pai são importantes para os filhos?**

Vários estudos já demonstraram que a presença do pai e da mãe na vida dos filhos é fundamental para o regular desenvolvimento deles, tornando-os pessoas equilibradas, bem formadas, comunicativas e aptas para o convívio social, já que cada um desempenha papel diferente e importante na família e na sociedade.

O pai proporciona para a criança firmeza, segurança, suprimento, racionalização, intelecto; a mãe, por sua vez, proporciona flexibilidade, auxílio, mantimento, sensibilidade e emoção.

Portanto, pai e mãe são importantes para que a criança tenha acesso a todas essas características de forma igual nos momentos adequados.

É certo que há pais solteiros e mães solteiras que são verdadeiros heróis, realizando milagres para educar seus filhos adequadamente, sem contar com a ajuda de ninguém. Porém, por mais que essas pessoas se esforcem e se dediquem, sempre há algo que falta.

Por que isso acontece? Porque **uma só pessoa não pode agir de acordo com todos os comportamentos necessários para que uma criança se desenvolva de forma saudável.**

Por exemplo: se há somente um dos pais, não haverá relações de autoridade... O pai ou a mãe não terá um parceiro para discutir as decisões que precisam ser tomadas e, assim, a criança não terá a oportunidade de crescer com a observação desse tipo de relação. A criança nunca verá os pais dividindo tarefas, trabalhando em equipe, discutindo e se reconciliando etc. Enfim, há vários conhecimentos que a criança só poderá adquirir se houver a presença do pai e da mãe.

E a ausência do relacionamento paterno, seja por divórcio, excesso de trabalho, descaso etc. afeta drasticamente a vida dos filhos. As estatísticas mostram que o número de jovens que cometem delitos é maior entre os que foram criados longe do pai.

Os problemas que eles apresentam são:

- sentimento de rejeição;
- indisciplina;
- abandono dos estudos;
- mais abuso infantil;
- gravidez precoce;
- envolvimento com drogas;
- prostituição;
- problemas com as autoridades;
- participação em gangues de rua;
- violência;
- prática de crimes;
- suicídios;
- marginalização;
- emprego precário;
- pobreza;
- recorrência ao seguro desemprego.



De acordo com a estatística mencionada, fica evidente a importância do pai na vida dos filhos, pois ele é a figura que representa a lei e impõe respeito. A atenção que o pai dedica ao filho desenvolve nele a autoestima e o amor próprio.

Os filhos devem ter acesso aos dois pais após o divórcio. Os filhos que raramente veem a mãe ou o pai após o divórcio sentem-se abandonados por aquele pai ou aquela mãe. Eles geralmente sofrem problemas de autoestima e passam a se ver como não amados.

Portanto, para o desenvolvimento de qualquer criança, o ideal é que ambos os pais estejam presentes em sua vida e participem efetivamente de sua educação.

As funções podem ser diferentes para pai e mãe, mas a responsabilidade de ambos é a mesma!

Enfim, reconheça a importância de seu/sua ex na vida de seu filho. E, por mais que você esteja cansado e/ou estressado, por mais que seja difícil continuar se comunicando com o seu/sua ex, se esforce... Afinal, é o desenvolvimento saudável do seu filho que está em jogo!

**Todas as crianças precisam do amor e do suporte do pai e da mãe. Os pais que vivem separados ainda podem proporcionar amor e suporte para os filhos se eles trabalharem juntos e deixarem a raiva e o conflito de lado.**

### **Formas de exercer a parentalidade com o pai ou a mãe de seu filho**

O nível de conflito entre você e a mãe ou o pai do seu filho pode indicar qual a melhor forma de parentalidade para vocês. Há vários tipos de ex-casais (AHRONS, [s.d.]):

**Colegas cooperadores** – casais que enfrentam sua raiva de maneira produtiva. Administram bem seus conflitos e as crianças não são envolvidas por eles. Eles separam suas responsabilidades parentais de seus descontentamentos de ex-cônjuges.

**Amigos perfeitos** – uma minoria pequena, que se julga como os melhores amigos deste mundo, após o divórcio. Continuam a desfrutar de relacionamento íntimo, mas não sexual. Ainda que os relacionamentos enfrentem alguns conflitos e a raiva exploda às vezes, permanecem íntimos e mutuamente carinhosos.

**Companheiros zangados** – casais inimigos. Não conseguem limitar a raiva a suas divergências matrimoniais, mas ela satura todos os relacionamentos na família.

**Inimigos ferozes** – exemplo de mau divórcio. A raiva desses casais contamina suas famílias, produzindo dor e sofrimento durante anos. São os que chegam às manchetes dos jornais, travam na Justiça uma batalha após outra pela guarda dos filhos, recorrem às vezes à violência na busca de vingança.

**Dueto dissolvido** – aqueles que cortam inteiramente os contatos entre si e um dos pais desaparece por completo da vida dos filhos. É mais raro, pois até mesmo o pior dos pais tenta em geral manter algum contato e, de modo geral, o outro permite algum contato mínimo.

Para a nossa Cartilha, vamos considerar dois tipos de parentalidade, com base no nível de conflito entre os pais: a parentalidade paralela e a parentalidade cooperativa.

### ***Parentalidade paralela***

A parentalidade paralela é adequada para os companheiros zangados ou inimigos ferozes, que mantêm elevado nível de conflito e não são aptos a manter comunicação calma e racional, podendo já ter se envolvido em agressões físicas ou verbais, pois mantém os pais separados, reduz a possibilidade de conflito e lhes garante alguma segurança.

Características da parentalidade paralela:

- A comunicação é por *e-mail* ou por uma terceira pessoa para manter um ao outro informado sobre as questões envolvendo os filhos.
- Não há flexibilidade ou negociação quanto às visitas ou outras questões porque a experiência do passado sugere que haverá novos conflitos.
- Quando o sistema de visitas ou convivência com os filhos é estabelecido ou determinado, os pais o seguem e sequer discutem mudanças. Cada pai assume responsabilidade total pelos filhos durante o tempo em que permanecerem juntos.

### ***Dicas para uma parentalidade paralela saudável***

- Não interfira em seu/sua ex. Você não tem influência sobre a conduta de seu/sua ex. Claro que isso não significa que você deva tolerar eventual conduta

prejudicial do seu/sua ex em detrimento de seu filho. A melhor forma de tratar essa preocupação, entretanto, pode ser por intermédio de uma ação judicial ou de uma pessoa neutra, em vez de contato direto com o seu/sua ex.

- Adote uma atitude de negócios e utilize cortesia.
- Não planeje atividades para a criança durante o período destinado ao convívio com o outro pai (por exemplo, aceitar convites para festinhas de aniversário ou inscrever as crianças em cursos extracurriculares). É melhor para o seu filho perder alguma atividade do que presenciar um conflito entre os pais.
- Mantenha o foco no presente: não fique trazendo o passado.
- Lembre-se que o objetivo é reduzir o conflito, de forma que ele seja o menor possível.
- Guarde todos os documentos referentes às regras estabelecidas ou acordadas em relação ao seu filho.
- Quando a negociação ou a comunicação for necessária, peça ajuda a uma pessoa neutra (amigo comum, advogado etc.).
- Se sempre ocorre conflito quando você tem contato com o/a ex, diminua as oportunidades para os contatos:
  - estabeleça que o filho será retirado e devolvido na escola, na casa de amigos ou parentes;
  - mantenha alguns brinquedos e roupas de seu filho em cada uma das casas para diminuir a quantidade de trocas necessárias;
  - mande notas, e-mail ou deixe mensagens respeitadas em secretárias eletrônicas ou caixa de mensagens em vez de falar diretamente com o/a ex.
- Se o encontro com o/a ex for imprescindível para discutir assuntos relacionados ao filho, e seguro, ele deve ser agendado em um local neutro, como um restaurante, um *shopping*, a praia. O filho não deve estar presente ou próximo suficientemente a ponto de ouvir a conversa dos pais.

- Não use o seu filho como um mensageiro!
- Pague a pensão alimentícia por depósito em conta bancária. Qualquer correspondência deve ser pelo Correio, *e-mail* ou por uma terceira pessoa. Use o telefone apenas para emergências, e, neste caso, assegure-se de que seu filho não esteja ouvindo na extensão!
- Siga todos os acordos escritos sobre alguns itens como férias, consultas médicas, pensão alimentícia, atividades escolares e visitas para evitar problemas.
- **Nas famílias em que tenha havido violência doméstica, deve-se preocupar muito mais com a segurança física e emocional do que com a cooperação entre os pais.**

### *Parentalidade cooperativa*

Adequada para os colegas cooperadores ou amigos perfeitos, a parentalidade cooperativa funciona melhor quando há um nível de conflito reduzido entre os pais e estes conseguem conversar um com o outro diretamente, sem brigar, e, ainda, conseguem chegar a um acordo. Com esse tipo de parentalidade, pode haver flexibilidade nas cláusulas de visitas.

Dicas para uma parentalidade cooperativa saudável:

- Mantenha uma “relação de negócios” com o seu/sua ex, valendo-se de cortesia e respeito. Seja educado, mas não reaja de forma negativa se seu/sua ex também não for educado com você.
- Se houver necessidade de resolver algum assunto relacionado ao seu filho, marque um encontro em um horário relativamente tranquilo, quando seu filho não estiver em volta. Mantenha uma agenda específica e a siga.
- Seja específico na comunicação com o seu/sua ex a respeito dos seus planos e pedidos.
- Não espere por reconhecimento ou suporte emocional do seu/sua ex.
- Dê ao seu/sua ex o benefício da dúvida.
- Não use o seu filho como um mensageiro!

## *Dicas para uma parentalidade de sucesso*

### **Respeite o/a ex, sempre**

O respeito entre os pais é necessário para o desenvolvimento saudável dos filhos. O modo como eles se relacionam pode influenciar a forma como as crianças/os adolescentes lidam com o sexo oposto. Por exemplo, uma jovem cuja mãe critique o ex-marido constantemente poderá vir a ter dificuldades em confiar nos homens e em desenvolver relações estáveis. Um jovem que veja o pai constantemente minimizar a ex-mulher poderá vir a considerar que as mulheres não têm valor e que devem ser submissas (ALMEIDA e MONTEIRO, 2012).

Quando os pais se respeitam, os filhos aprendem como respeitar as outras pessoas, mesmo aquelas com opiniões diferentes.

### **Não discuta na frente de seu filho**

As crianças/os adolescentes que presenciam constantemente as brigas dos pais apresentam maior dificuldade para superar o divórcio e maior probabilidade de apresentar comportamento problemático. Se os pais brigarem constantemente na frente dos filhos, eles lhes ensinarão que brigar é a forma correta de resolver conflitos, e é assim que os filhos enfrentarão seus próprios conflitos, inclusive aqueles com os próprios pais.

Os filhos precisam que seus pais ouçam bem um ao outro mesmo quando eles estiverem bravos. Os pais não devem usar raiva como uma desculpa para eles insultarem, diminuírem ou intimidarem uns aos outros.

### **Relacione-se com o pai ou a mãe de seu filho como um colega de negócios**

Você precisa repensar o seu relacionamento com seu/sua ex e vê-lo como um “colega de trabalho” a respeito dos cuidados com seu filho, tendo como foco o bem-estar do filho. Certamente, este é o mais importante “trabalho” de sua vida. Esse é um processo que leva tempo e esforço e pode implicar ter de controlar emoções fortes relacionadas ao seu/sua ex e focar exclusivamente no seu filho.

Use uma linguagem de negócios e cortês para lidar com seu/sua ex.

## **Descreva o problema usando a mensagem do sentimento – evite acusações**

Por exemplo, em vez de dizer “Estou cansado da sua falta de responsabilidade”, tente “Nas últimas vezes que você trouxe as crianças aqui, você estava atrasado(a). Eu me sinto frustrado(a) porque eu nunca sei quando você vai chegar tarde e quando você vai chegar na hora, então eu tenho dificuldades em fazer planos. Vamos pensar em um plano que possa funcionar para nós dois.”

## **Discuta as informações necessárias para se tomar uma decisão sensata**

Escolha uma opção ou solução e teste-a para ver como funciona. Concorde em revê-la, se necessário.

## **Seja agradável**

Seja educado em seus encontros com seu/sua ex. Isso não só é um bom exemplo para seu filho, mas também pode fazer com que seu/sua ex seja também educado na resposta.

Não use palavrões ou linguagem agressiva. Não tente conversar sob a influência de álcool ou outras drogas. Se você sentir que não tem condições de conversar como se fosse uma conversa de negócios, diga isso e deixe a conversa para outro momento.

## **Olhe para o lado positivo**

Escolha focalizar os pontos fortes de todos os membros da família. Incentive seu filho a fazer o mesmo.

## **Pense em longo prazo**

Qual é o melhor para o seu filho em longo prazo? Ter um bom relacionamento com ambos os pais durante toda a vida. Portanto, pense à frente, a fim de manter a calma, evitando divergências com seu/sua ex sobre detalhes diários e coisas insignificantes.

## **Cuide de sua segurança e da segurança de seu filho**

Lembre-se que a segurança para você e seu filho é prioritária. Se houve algum tipo de violência em sua família, diga a seu filho que violência nunca é admitida, reforce a ele que a violência não é culpa dele e tenha um plano de ação caso a violência ou ameaça ocorra novamente.

### 3.4. Como Reduzir o Conflito



A próxima seção aborda as formas pelas quais os pais podem reduzir o conflito, reagir de forma positiva a ele e manter os filhos fora dele. Esses ensinamentos podem parecer bons na teoria, mas podem ser difíceis na prática, especialmente se seu/sua ex for hostil e não cooperativo. Você precisa se lembrar que não pode controlar o comportamento ou a conduta do/a ex. **Mas você pode controlar a própria conduta. E isso já faz muita diferença na vida de seu filho.**

As sugestões feitas aqui podem ajudar até se apenas uma pessoa as seguir. Os resultados podem demorar a aparecer, mas a experiência tem mostrado que essas sugestões podem fazer a diferença para você e seu filho. Ao deixar de reagir negativamente à conduta hostil de seu/sua ex, você pode colaborar para a redução do conflito e, ainda, para o resgate da comunicação entre vocês dois. Ademais, estudos demonstram que, eventualmente, os filhos terão um entendimento melhor a respeito da conduta de cada um de seus pais por meio de próprias experiências do que teriam por meio das alegações negativas e pejorativas feitas por um dos pais em detrimento do outro.

## Lidando com a raiva

**Ninguém nos deixa com raiva. Nós mesmos nos deixamos com raiva quando perdemos o controle de nossas ações. O que os outros fazem é irrelevante. Nós escolhemos, não eles. Os outros apenas colocam nossa postura em teste.**

**Jim Rohn**

É necessário lidar com a raiva de forma cuidadosa. Manter a raiva sob controle na presença dos filhos e manter o conflito longe deles é difícil, mas extremamente importante para o bom desenvolvimento deles.

Você pode se sentir com raiva por várias razões:

- A raiva pode ser uma forma normal para lidar com sentimentos fortes. Para algumas pessoas é mais fácil sentir raiva do que tristeza.
- A raiva pode ser uma forma de evitar olhar para os próprios problemas no relacionamento. É muito mais fácil culpar o outro do que olhar para si mesmo.
- A raiva pode ser uma forma de permanecer conectado com o outro pai. Enquanto você tiver sentimentos fortes de raiva, você não se desliga do seu/sua ex. Isso pode impedi-lo de prosseguir na sua vida.

### Dicas para lidar com a raiva

- Avalie se há outros sentimentos atrás da raiva, como tristeza ou mágoa ou uma necessidade de permanecer conectado com o/a ex.
- Dê “um tempo” e continue a conversa posteriormente, depois que as emoções tiverem se acalmado.
- Se for seguro encontrar-se pessoalmente com seu/sua ex, mantenha algum encontro necessário em local público para que haja menos chance de alguém perder o controle com a raiva.
- Diga aos amigos e parentes que você está tentando conter a sua raiva para o bem de seu filho e peça ajuda deles.



- Não use seu filho como mensageiro de sua raiva para o seu/sua ex.
- Lembre-se que se valer de violência para canalizar a raiva é perigoso, destrutivo e sempre errado.

## **Comunicando-se melhor**

Muitas vezes, não sabemos nos comunicar com as pessoas que fazem parte de nossa vida, como nossos filhos e o pai ou a mãe deles. Quantas vezes dissemos ou ouvimos dizer: “Eu fiz tanto por você e é assim que você me retribui?”, “Estou cansado de repetir sempre a mesma coisa e você não entende!” Este tipo de diálogo demonstra problemas na nossa comunicação. E como chegamos a esse estado? É que aos poucos fomos perdendo o sentido das nossas necessidades. Não sabemos exprimir os nossos sentimentos. Exigimos e não sabemos pedir. Não nos ligamos aos outros, porque estamos desligados de nós mesmos. E isso gera insatisfação, frustração e conflito.

Precisamos, entretanto, reverter essa realidade e aprender a nos comunicar melhor, porque saber se comunicar é fundamental para relacionar-se bem com as pessoas e ser mais feliz. E ser mais feliz é o que todos desejamos.

## ***Comunicando-se com o seu/sua ex***

Após o término do relacionamento amoroso, você pode sentir a necessidade de gritar, berrar ou fazer outras coisas para mostrar ao seu/sua ex a dor que você está sentindo. Faça o que estiver ao seu alcance para evitar isso quando seu filho estiver por perto.

Seguem algumas razões para NÃO discutir com seu/sua ex:

- Seu filho é parte mãe e parte pai, de forma que ouvir coisas desagradáveis sobre um de seus pais, especialmente do outro pai, pode ferir a autoestima dele. Lembre-se que seu filho ama seus pais e não quer ouvir coisas desagradáveis sobre qualquer um deles.
- Mesmo que a relação conjugal acabe, a relação parental continua e é nela que você deve focar. O que mais importa agora é seu filho!
- Discutir sobre o relacionamento antigo apenas torna mais difícil trabalhar junto com seu/sua ex para ajudar seu filho.

Seguem boas razões para continuar conversando com seu/sua ex após o rompimento:

- Seu filho precisa tanto da mãe como do pai para participar ativamente em suas vidas.
- Seu filho será mais feliz quando ele tem o amor e o suporte dos dois pais, ainda que em casas diferentes.
- Seu filho precisa ver que vocês podem conversar respeitosamente um com o outro. Lembre-se que é com o pai ou a mãe dele que vocês estão conversando e ele o/a ama muito!
- Você pode confirmar o que seu filho está falando para você. Às vezes, os filhos nesta situação vão dizer coisas que podem não ser verdadeiras sobre o que acontece na casa do pai ou da mãe. Comunicar-se frequentemente com seu/sua ex vai ajudá-lo a apurar se essas coisas são ou não verdadeiras.
- Vocês dois vão se sentir mais envolvidos na vida de seu filho. Com a comunicação entre vocês, vocês saberão o que se passa na vida de seu filho quando ele está com o pai ou com a mãe.
- A comunicação regular permite que pequenos desentendimentos não virem grandes conflitos.

### **Obstáculos da Comunicação**

Algumas formas de se comunicar são prejudiciais e impedem que a comunicação seja eficiente. São elas:

#### ***Mandando, dirigindo***

Falando para os outros fazerem algo.

#### ***Constrangendo***

Fazendo as outras pessoas sentirem-se mal ou minimizando-as na frente dos outros.

### ***Interrompendo***

Cortando a outra pessoa antes de ela terminar sua manifestação.

### ***Atribuindo nomes, insultando ou usando estereótipos***

Colocando alguém para baixo ao chamá-lo/a de nomes que o/a insultam.

### ***Generalizando***

Dando a impressão de que a pessoa “sempre faz...” ou “nunca faz...”.

### ***Julgando***

Tomando uma decisão negativa sobre uma pessoa.

### ***Criticando***

Colocando alguém para baixo.

### ***Ameaçando***

Dizendo para a pessoa que algum mal lhe será causado caso ela não faça algo.

### ***Culpando, acusando***

Dizendo que a pessoa é responsável por algum problema.

### ***Sarcasmo***

Dizendo algo de forma insincera.

## ***Apatia***

Agindo com falta de preocupação ou interesse.

### **Saindo da zona de conforto – Regras que facilitam a comunicação**

Para que possamos nos comunicar bem com a outra pessoa, fazendo que ela entenda bem a mensagem que queremos lhe passar, sem ruídos, precisamos sair de nossa zona de conforto e nos esforçar, aplicando alguns ensinamentos sobre como melhorar a comunicação.

Seguem algumas dicas do que você pode fazer para melhorar a sua comunicação com seu/sua ex:

- Encare a parentalidade como um trabalho. Se você conversar com o seu/sua ex como um colega de trabalho, você pode chegar direto ao ponto e não perder tempo e energia emocional com argumentos e estresse.
- Respeite, ou ao menos tente tolerar, as decisões tomadas pelo outro pai – lembre-se, vocês dois querem o que é melhor para seu filho.
- Estabeleça um horário regular para conversar com seu/sua ex sobre o seu filho. Isso pode não ser divertido ou conveniente, mas é importante.
- Lembre-se de tomar as decisões importantes sobre seu filho junto com seu/sua ex.
- Esteja bem consigo mesmo o tempo todo.
- Olhe mais nos olhos da outra pessoa.
- Fale com clareza e elegância.
- Saiba ouvir.
- Não use nomes ou expressões agressivas.
- Responsabilize-se pelos seus problemas. Use a linguagem não violenta, a linguagem dos sentimentos e não a linguagem da culpa.

- Deixe a outra pessoa acabar de falar antes de você começar a falar. Não interrompa.
- Não traga o passado à tona, foque no presente e no futuro. É desnecessário discutir qualquer coisa além do assunto específico quando estiver tentando conversar com seu/sua ex sobre seu filho. Outras questões tornam a coparentalidade mais difícil.
- Não desvie do assunto.
- Não leia pensamentos. Também não espere que os outros leiam a sua mente.
- Parafraseie a outra pessoa.
- Se você estiver ficando nervoso, diga a outra pessoa – cancele a reunião e marque outra para continuar a resolver a questão.
- Lide com uma questão de cada vez.
- Faça pedidos, não exigências.
- Evite criticar ou prejudicar antes de entender. Nossa tendência é a de fazer julgamentos ou criticar uma mensagem antes mesmo de a entendermos perfeitamente. Cultive o hábito de aguardar que a mensagem seja completada antes de formar sua opinião. Não é simples, mas é um treino possível e dá excelentes resultados.
- Anote. Anote as informações mais relevantes tratadas nas reuniões. O hábito de fazer anotações ampliará sua capacidade de concentração.
- Tenha interesse pelas pessoas. Procure sair um pouco de você mesmo e aceite as pessoas como elas são, com seus defeitos e qualidades, sem preconceito. O fato de uma pessoa não se comportar ou agir da maneira como você gostaria não significa que ela esteja errada. Com um pouco de boa vontade você irá descobrir que mesmo as pessoas que têm comportamento diferente do seu podem ter boas ideias para transmitir.
- Lembre-se de escutar, entender e perceber a perspectiva da outra pessoa. Você não precisa necessariamente concordar, apenas entender.

- Tente não usar expressões terminais como “nunca” ou “sempre”.
- O seu comportamento combina com as suas palavras? Preste atenção na sua mensagem corporal; ela deve corresponder à sua mensagem verbal.
- Diga às pessoas o que você acha que elas estão dizendo.
- Evite rebater as reclamações com outras reclamações, pois isso apenas aumentará o conflito e não trará qualquer benefício para ninguém. Mude o rumo da conversa.
- Seja educado.
- Seja específico.
- Seja um bom ouvinte. Ouvir é mais importante do que falar. Ouvir mostra à outra pessoa que você entendeu o que ela está falando, mesmo que você não concorde com ela. Uma forma de ser um bom ouvinte e reduzir a tensão é parafrasear a outra pessoa. Depois de demonstrar que você ouviu a outra pessoa, você pode oferecer a sua opinião. Há muitas chances de que sua opinião seja ouvida, já que você também ouviu o ponto de vista da outra pessoa.

### **A comunicação não violenta – aprenda e use uma técnica de comunicação diferente para evitar ou minimizar os conflitos – Marshall Rosenberg**

Raiva e conflito são reações naturais ao término do relacionamento. Você já se sentiu tão raivoso ou injustiçado a ponto de apresentar à pessoa que o/a ofendeu uma lista de todos os erros dela? Exemplo: “Você está sempre atrasado, você nunca respeita os horários, você nunca está lá para mim....”.

Culpar o/a ex pode ser muito tentador, mas não é uma forma saudável ou construtiva de expressar a sua raiva. De fato, isso cria ou aumenta o conflito por deixar o/a ex na defensiva e fazê-lo sentir-se atacado, e, por conseguinte, convidando-o a contra-atacar.

A Comunicação Não Violenta (CNV) é uma forma de expressar os seus sentimentos assumindo a responsabilidade por eles em vez de culpar a outra pessoa e, ainda, mostrando à outra pessoa, de forma clara, o que ela poderá fazer para tornar a sua vida melhor.

A CNV nos ajuda a reformular a maneira pela qual nos expressamos e ouvimos os outros, ao focar a nossa consciência em quatro áreas: o que nós observamos, sentimos e necessitamos e o que nós pedimos para enriquecer a nossa vida. A CNV incentiva uma escuta ativa, respeito e empatia e leva a um desejo mútuo de dar do coração. Nossas palavras, em vez de serem reações repetitivas e automáticas, tornam-se respostas conscientes, firmemente baseadas na consciência do que estamos percebendo, sentindo e desejando (ROSENBERG, 2006).

A CNV substitui nossos velhos padrões de defesa, recuo ou ataque diante de julgamentos e críticas.

### Os quatro componentes da comunicação não violenta

**Observação** – observamos o que está de fato acontecendo em uma situação: o que estamos vendo os outros dizerem ou fazerem que é enriquecedor ou não para nossa vida? O truque é ser capaz de articular essa observação sem fazer nenhum julgamento ou avaliação – mas simplesmente dizer o que nos agrada ou não naquilo que as pessoas estão fazendo. **AÇÕES CONCRETAS QUE ESTAMOS OBSERVANDO E QUE AFETAM NOSSO BEM-ESTAR.**

**Sentimento** – identificamos como nos sentimos ao observar aquela ação: magoados, assustados, alegres, divertidos, irritados etc. **COMO NOS SENTIMOS EM RELAÇÃO AO QUE ESTAMOS OBSERVANDO.**

**Necessidades** – reconhecemos quais de nossas necessidades estão ligadas aos sentimentos que identificamos aí. **NECESSIDADES, VALORES, DESEJOS ETC. QUE ESTÃO GERANDO NOSSOS SENTIMENTOS.**

**Pedido** – o que estamos querendo da outra pessoa para enriquecer nossa vida ou torná-la mais maravilhosa. **Ações concretas que pedimos para enriquecer nossa vida.**

Comunicação não violenta	Comunicação violenta
observação	juízo de valor
sentimento	opinião
necessidade	estratégia
pedido	exigência/ameaça

## Exemplo de aplicação da comunicação não violenta

**Exemplo 1:** O filho adolescente deixou as meias sujas pela casa.

Em vez de dizer: “Você é um bagunceiro! Está sempre espalhando suas meias sujas pela casa. Trate de pegá-las imediatamente, senão vai ficar de castigo!”.

Diga: “João, quando eu vejo duas bolas de meias sujas sobre a mesa e outras três perto da TV (observação), eu me sinto irritada (sentimento) porque eu preciso de mais ordem nos espaços que dividimos (necessidade). Você poderia colocar as suas meias no seu quarto ou na máquina de lavar?”.

**Exemplo 2:** O ex-marido chega atrasado à casa da ex-esposa, ao deixar os filhos após as visitas, ou vice-versa.

Em vez de dizer: “Você está sempre atrasado quando vem devolver as crianças. Você é tão irresponsável (juízo). Se você não as trouxer na hora, não vai mais pegá-las na próxima semana (ameaça)”.

Tente dizer: “São 19 horas. O horário de devolução das crianças é 18 horas (observação). Eu fico preocupada e frustrada quando elas voltam tarde para casa (sentimentos). Eu preciso que elas cheguem no horário para que eu possa ajudá-las a fazer a lição de casa para o dia seguinte (necessidade). Será que na próxima vez você poderia devolvê-las no horário ou me avisar caso haja algum imprevisto? (pedido)”.

## Importante sobre a comunicação não violenta

Como a mensagem é entregue é importante. Uma mensagem do sentimento é menos convidativa a uma resposta agressiva e à escalada do conflito do que uma mensagem acusatória e julgadora. Será muito difícil usar essa mensagem do sentimento e você pode até mesmo obter uma resposta agressiva e desagradável, mas, com paciência e tentativas reiteradas, você provavelmente verá uma mudança. Entregar uma mensagem do sentimento de uma forma sarcástica ou raivosa não é tão eficiente como entregar tal mensagem usando um tom de voz calmo e neutro.



## 4 Alienação parental



Como já mencionado, a participação da mãe e do pai na vida dos filhos é imprescindível para o regular desenvolvimento deles. No entanto, após o término do relacionamento, algumas mães ou pais, geralmente aqueles que continuaram a viver com os filhos, os usam para atingir o ex-parceiro, visando a excluí-lo da vida dos filhos. Trata-se de alienação parental, assunto que será abordado neste capítulo, elaborado com base no excelente texto *Vidas em preto e branco*, de autoria de Barufi, Araújo, Gerbase et al.

### 4.1. O que diz a lei

No Brasil, a Lei de Alienação Parental, Lei n. 12.318/2010, Estabelece, em seu artigo 2º, parágrafo único, o que é ato de alienação parental:

**Art 2º.** Considera-se ato de alienação parental a interferência na formação psicológica da criança ou do adolescente promovida ou induzida por um dos genitores, pelos avós ou pelos que tenham a criança ou adolescente sob a sua autoridade,

guarda ou vigilância para que repudie genitor ou que cause prejuízo ao estabelecimento ou à manutenção de vínculos com este.

Parágrafo único. São formas exemplificativas de alienação parental, além dos atos assim declarados pelo juiz ou constatados por perícia, praticados diretamente ou com auxílio de terceiros:

I – realizar campanha de desqualificação da conduta do genitor no exercício da paternidade ou maternidade;

II – dificultar o exercício da autoridade parental;

III – dificultar contato de criança ou adolescente com genitor;

IV – dificultar o exercício do direito regulamentado de convivência familiar;

V – omitir deliberadamente a genitor informações pessoais relevantes sobre a criança ou o adolescente, inclusive escolares, médicas e alterações de endereço;

VI – apresentar falsa denúncia contra genitor, contra familiares deste ou contra avós, para obstar ou dificultar a convivência deles com a criança ou adolescente;

VII – mudar o domicílio para local distante, sem justificativa, visando dificultar a convivência da criança ou adolescente com o outro genitor, com familiares deste ou com avós.

E a prática de ato de alienação parental, como estabelece o artigo 3º, da mesma lei, “fere direito fundamental da criança ou do adolescente de convivência familiar saudável, prejudica a realização de afeto nas relações com genitor e com o grupo familiar, constitui abuso moral contra a criança ou o adolescente e descumprimento dos deveres inerentes à autoridade parental ou decorrentes de tutela ou guarda”.

## **4.2. Quem aliena?**

Pesquisas indicam que as mães são as maiores alienadoras, uma vez que, no Brasil, conforme revelam os dados do IBGE, elas ainda ficam, na maioria dos casos, com a guarda dos filhos. No entanto, o pai e até mesmo terceiros, como os avós, também podem cometer o ato de alienação parental.

---

### **4.3. Como ocorre?**

A Lei n. 12.318/2010, no artigo 2º, exemplifica as condutas de alienação parental:

#### **I – realizar campanha de desqualificação da conduta do genitor no exercício da paternidade ou maternidade.**

Um dos pais faz uma campanha de desmoralização do outro para o filho, visando desqualificá-lo. Por exemplo: “sua mãe é muito rígida, deveria se tratar”. “Seu pai não é confiável, já nos abandonou uma vez”. Condutas assim fazem o filho sentir-se desprotegido na companhia do genitor que sofre a acusação. A pressão é tão forte que pode acarretar no próprio alienado a ideia de que realmente não possui condições de manter os contatos. E começa a evitá-los.

#### **II – dificultar o exercício da autoridade parental.**

Ainda que definida a guarda como unilateral, tanto o pai como a mãe continuam com o mesmo direito e dever de exercer a autoridade. É comum a concepção: “eu tenho a guarda, então eu decido”.

Errado. Uma separação não anula a autoridade parental. Ambos continuam na obrigação de educar, cuidar e ditar normas de comportamento (artigo 229 da Constituição da República).

#### **III – dificultar contato de criança ou adolescente com genitor.**

O fim do relacionamento amoroso dos pais não pode afetar a relação entre pais e filhos. Os filhos devem continuar tendo amplo convívio com ambos os pais, inclusive com aquele que saiu de casa, por meio de visitas e meios de comunicação, como telefone e internet.

#### **IV – dificultar o exercício do direito regulamentado de convivência familiar.**

Boicotar as visitas com viagens ou saídas repentinas sem prévio aviso pode configurar alienação parental.

#### **V – omitir deliberadamente a genitor informações pessoais relevantes sobre a criança ou o adolescente, inclusive escolares, médicas e alterações de endereço.**

Ambos os pais têm o direito de participar de momentos importantes da vida do filho, como, por exemplo, uma apresentação na escola, um campeonato de futebol, uma internação no hospital. Portanto, aquele que mora com o filho deve avisar o/a ex de tais

momentos. Se o genitor alienado deixa de estar presente nos momentos importantes na vida do filho, este pode se sentir abandonado e, posteriormente, rejeitar aquele pai.

**VI – apresentar falsa denúncia contra o genitor, contra familiares deste ou contra avós, para obstar ou dificultar a convivência deles com a criança ou adolescente.**

A ideia fixa de atingir o objetivo pode chegar ao extremo com base em falsas denúncias de maus-tratos, uso indevido da Lei Maria da Penha, falsas denúncias de abuso sexual. São alegações graves com consequências emocionais que podem ser irreparáveis emocionalmente para toda a família. Retrata o lado mais sórdido de uma vingança, com o sacrifício do próprio filho.

**VII – mudar o domicílio para local distante, sem justificativa, visando dificultar a convivência da criança ou do adolescente com o outro genitor, com familiares deste ou com avós.**

De todas as situações comentadas, esta última quase representa um ponto-final na convivência, gerando ainda mais sofrimento. Porém, isso não significa que todo o detentor da guarda está impedido de mudar de domicílio. Significa que não o pode fazer sem qualquer justificativa plausível.

#### **4.4. Consequências**

O processo de alienação parental gera profundo sentimento de desamparo na criança ou no adolescente cujo grito de socorro não é ouvido, uma vez que não é reconhecido como sujeito. Esse grito acaba por se transformar em sintoma, que poderá ser expresso tanto no corpo, por um processo de somatização, quanto por um comportamento antissocial.

Gardner descreve três estágios da síndrome:

- 1) Estágio leve** – quando nas visitas há dificuldades no momento da troca dos genitores;
- 2) Estágio moderado** – quando o genitor alienador utiliza grande variedade de artifícios para excluir o outro;
- 3) Estágio agudo** – quando os filhos já se encontram de tal forma manipulados que a visita do genitor alienado pode causar pânico ou mesmo desespero.

A síndrome de alienação parental é condição capaz de produzir diversas consequências nefastas, tanto em relação ao cônjuge alienado quanto ao próprio alienador, mas certamente seus efeitos mais dramáticos recaem sobre os filhos.

Sem tratamento adequado, pode produzir sequelas capazes de perdurar para o resto da vida, pois implica comportamentos abusivos contra a criança, instaura vínculos patológicos, promove vivências contraditórias da relação entre pai e mãe, cria imagens distorcidas da figura dos dois, gerando olhar destruidor e maligno sobre as relações amorosas em geral.

Esses conflitos podem aparecer na criança sob a forma de ansiedade, medo, insegurança, isolamento, tristeza, depressão, hostilidade, desorganização mental, dificuldade escolar, baixa tolerância à frustração, irritabilidade, enurese (descontrole urinário), transtorno de identidade ou de imagem, sentimento de desespero, culpa, dupla personalidade, inclinação ao álcool e às drogas; em casos mais extremos, a ideias ou comportamentos suicidas.

A síndrome, uma vez instalada, faz que o menor, quando adulto, tenha grave complexo de culpa por ter sido cúmplice de grande injustiça contra o genitor alienado. Por outro lado, o genitor alienador passa a ter papel de principal e único modelo para a criança, que no futuro tenderá a repetir o mesmo comportamento.

Os efeitos da síndrome podem se manifestar por meio de perdas importantes: morte de pais, familiares próximos, amigos etc. Como decorrência, a criança (ou o adulto) passa a revelar sintomas diversos: ora apresenta-se como portadora de doenças psicossomáticas, ora mostra-se ansiosa, deprimida, nervosa e, principalmente, agressiva.

Por essas razões, instalar a alienação parental em uma criança é considerado comportamento abusivo pelos estudiosos do tema, da mesma forma que os de natureza sexual ou física. Afeta também o genitor alienado, além dos demais familiares e amigos, privando a criança do necessário e salutar convívio com todo um núcleo afetivo do qual faz parte e ao qual deveria permanecer integrada.

## **4.5. Mitos e verdades**

### ***1 – A mãe é sempre a alienadora?***

Errado. Alienador é aquele que coloca ou tenta colocar a criança ou o adolescente contra o pai ou a mãe, mas encontramos pais, avós, tios e até babás causando o mesmo mal.

## ***2 – O alienador é sempre quem detém a guarda da criança e do adolescente?***

Não. O alienador é a pessoa que, responsável pela criança ou adolescente, seja o guardião ou não, incute nela a ideia que o(s) genitor(es), os avós, tios ou outras pessoas significativas para eles podem causar mal, não gostam dele, os abandonaram ou os trocaram por outras pessoas ou filhos.

## ***3 – O alienador é um psicopata?***

Não necessariamente. O alienador tem um distúrbio emocional que merece ser tratado. O alienador também sofre, mesmo não percebendo que na maioria das vezes é o autor desse sofrimento.

## ***4 – O alienador não ama os filhos?***

O amor que o alienador dedica aos filhos é doentio. São pessoas que não conseguem se diferenciar dos filhos, assim como não diferenciam a relação conjugal da parental.

## ***5 – O alienado não aliena?***

Infelizmente pode acontecer, quando não suporta a dor da separação ou por estar distante dos filhos. Quando pode, tenta desqualificar o responsável pela guarda. Se o detentor da guarda for também um alienador, a combinação é explosiva, ampliando nos filhos grave conflito de lealdade.

## ***6 – Quem não tem a guarda não pode “se meter” na criação do filho?***

Ainda que definida a guarda como unilateral, ambos – pai e mãe – continuam com o direito e o dever de exercer a autoridade, não anulada com o divórcio. Continuam a educar, cuidar e ditar normas de comportamento.

## ***7 – Quem não paga pensão alimentícia tem direito de conviver com os filhos?***

Conviver com os pais é um direito dos filhos e receber a pensão também. Aquele que não paga pune os filhos. Mas se não pagar, o outro genitor que detém a guarda não pode proibir os contatos, ou isso acabará se tornando uma punição em dobro.

### **8 – Tenho a obrigação de suportar a/o nova/o namorada/o da/o ex?**

Não, mas seu filho não é você. Ele deve ser ensinado a respeitar a nova ou o novo namorado dos pais, que são livres para escolher novos companheiros.

### **9 – É possível prevenir a alienação parental?**

A educação é sem dúvida a principal forma de prevenção. Falar sobre o problema e divulgar seu conceito também ajuda. A Lei n. 13.218/2010 prevê que o alienador, no primeiro momento, deve ser advertido sobre sua conduta. É um aspecto altamente educativo, pois permite que ele tome consciência do fato.

### **10 – Todo ato de alienação parental é praticado de forma consciente?**

Não. Pode ser que o alienante esteja agindo de maneira inconsciente, por isso é necessário que ambos os pais conheçam as condutas que configuram a alienação parental e as respectivas consequências.

## **4.6. Você é uma mãe ou um pai alienador?**

Você está permitindo que seu divórcio não resolvido o transforme em um pai/mãe alienador? Enquanto você não faria nada para prejudicar diretamente seu filho, o seu comportamento em relação ao outro pai/mãe pode ser prejudicial para ele. Abordaremos agora algumas formas sutis em que um pai pode minar a posição do outro pai após o divórcio.

### **Você pode ser um pai/mãe alienador se você:**

- Permite que a criança fale negativa ou desrespeitosamente sobre o pai/mãe.
- Dá ao seu filho alternativas tentadoras que possam interferir com o tempo do outro pai/mãe com ele (por exemplo: “filho, seria tão bom se pudéssemos ir à loja de brinquedos neste final de semana”, justamente o final de semana reservado à visitação paterna/materna).
- Dá à criança poder de decisão sobre o tempo gasto com o pai/mãe, quando não existe escolha.

- Age magoado e traído se o filho apresenta quaisquer sentimentos positivos em relação ao pai/mãe.
- Usa a criança como um mensageiro, ou espião.
- Pede para a criança mentir para o pai/mãe ou trair a confiança dele.
- Compartilha os detalhes do acordo de divórcio com a criança.
- Infringe o tempo do outro pai/mãe com telefonemas excessivos ou atividades programadas.
- Intercepta presente de aniversário do outro pai/mãe e diz ao filho que ele não enviou nenhum presente.
- Não passa a ligação do outro pai/mãe ao filho e diz ao filho que o pai/mãe não ligou.

Se você está preocupado que o seu comportamento possa torná-lo um pai/mãe alienador, faça a si mesmo esta pergunta: “Será que eu já agi desta forma antes do divórcio?”.

Por exemplo, um pai/mãe alienador pode dizer ao outro pai/mãe que ele/ela não pode ver a criança, porque a criança tem um resfriado. Mas antes de seu divórcio, o fato de seu filho estar resfriado o impedia de ter contato com o pai/mãe?

Um pai/mãe alienador pode dizer ao outro pai/mãe da criança que ela não pode vir ao telefone porque está fazendo dever de casa, ou vendo televisão ou jogando com um amigo. Mas quando o pai/mãe ligou para casa e pediu para falar com a criança ocupada antes de seu divórcio, você ocasionalmente perguntava: “Quer que eu coloque ela de qualquer maneira ao telefone?”.

Finalmente, um pai/mãe alienador, muitas vezes, chama a criança quando ela está com o pai/mãe e pergunta ao filho se ele está bem – enviando à criança a mensagem de que o pai/mãe não está à altura da tarefa de cuidar dela. Mas quando o pai/mãe foi passar um tempo sozinho com a criança antes de seu divórcio, você chegou a ligar para ela várias vezes e perguntou: “Você está bem? Tem a certeza de que está bem? Você me diria se não fosse tudo bem, não é?”.

Agora que você já sabe o que é alienação parental e as graves consequências dela para seu filho, tome muito cuidado para que ele não seja vítima de tal brutalidade.



## **5 Palavras finais para os pais**

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

Lembre-se, sempre, que suas atitudes e seu esforço são imprescindíveis para que seus filhos vivam em um ambiente tranquilo e se desenvolvam adequadamente.

Boa sorte!



## **6 Anexos: Anexo A: Carta de direitos das crianças e dos adolescentes cujos pais não convivem**

1. O direito de não ser instado a escolher lados entre seus pais.
2. O direito de não ser informado dos detalhes das ações judiciais que envolvam seus pais.
3. O direito de não ser informado sobre “coisas más” sobre o caráter ou a personalidade do pai ou da mãe.
4. O direito à privacidade enquanto falar com seu pai ou sua mãe ao telefone.
5. O direito de não ser interrogado por um de seus pais logo após passar algum tempo com o outro.
6. O direito de não ser colocado na posição de mensageiro de um pai em relação ao outro.
7. O direito de não ser instado por um dos pais a dizer inverdades para o outro.
8. O direito de não ser tratado como um confidente no tocante aos assuntos dos adultos.
9. O direito de expressar seus sentimentos, independentemente de quais sejam.
10. O direito de escolher não expressar alguns sentimentos.
11. O direito de ser preservado da guerra do pai e da mãe.
12. O direito de não ser induzido a se sentir culpado por amar o pai e a mãe.



## **7 Anexo B: Os 20 pedidos dos filhos de pais separados**

Mãe e Pai!

1. Nunca esqueçam: eu sou a criança de vocês dois. Agora, moro só com um de meus pais, e este me dedica mais tempo. Mas preciso também do outro.
2. Não me perguntem se eu gosto mais de um ou do outro. Eu gosto de “igual” modo dos dois. Então, não critique o outro na minha frente, porque isso dói.
3. Ajudem-me a manter o contato com aquele entre vocês com quem não fico sempre. Marque o seu número de telefone para mim, ou escreva-me o seu endereço em um envelope. Ajudem-me, no Natal, ou no seu aniversário, para poder preparar um presente para o outro. Das minhas fotos, façam sempre uma cópia para o outro.
4. Conversem como adultos. Mas conversem. E não me usem como mensageiro entre vocês, ainda menos para recados que deixarão o outro triste ou furioso.
5. Não fiquem tristes quando eu for com o outro. Aquele que eu deixo não precisa pensar que não vou mais amá-lo daqui alguns dias. Eu preferia sempre ficar com vocês dois, mas não posso dividir-me em dois pedaços, só porque a nossa família se rasgou.
6. Nunca me privem do tempo que possuo com o outro. Uma parte do meu tempo é para mim e para a minha mãe; outra parte de meu tempo é para mim e para o meu pai.
7. Não fiquem surpreendidos nem chateados quando eu estiver com o outro e não der notícias. Agora tenho duas casas e preciso distingui-las bem, senão não sei mais onde fico.
8. Não me passem ao outro, na porta da casa, como um pacote. Convidem o outro por um breve instante para entrar e conversem como vocês podem ajudar a facilitar a minha vida. Quando me vierem buscar ou levar de volta, deixem-me um breve instante com vocês dois.
9. Vão buscar-me na casa dos avós, na escola ou na casa de amigos se vocês não puderem suportar o olhar do outro.
10. Não briguem na minha frente. Sejam ao menos tão educados quanto vocês seriam com outras pessoas ou tanto quanto exigem de mim.

11. Não me contem coisas que ainda não posso entender. Conversem sobre isso com outros adultos, mas não comigo.
12. Deixem-me levar os meus amigos na casa de cada um. Eu desejo que eles possam conhecer a minha mãe e o meu pai, e achá-los simpáticos.
13. Concordem sobre o dinheiro. Não desejo que um tenha muito e o outro muito pouco. Tem de ser bom para os dois, assim poderei ficar à vontade com os dois.
14. Não tentem “comprar-me”. De qualquer forma, não consigo comer todo o chocolate que eu gostaria.
15. Falem-me francamente quando não cabe no orçamento. Para mim, o tempo é bem mais importante que o dinheiro. Divirto-me bem mais com um brinquedo simples e engraçado do que com um novo brinquedo.
16. Não sejam sempre “ativos” comigo. Não tem de ser sempre alguma coisa de louco ou de novo quando vocês fazem alguma coisa comigo. Para mim, o melhor é quando somos simplesmente felizes para brincar e que tenhamos um pouco de calma.
17. Tentem deixar o máximo de coisas idênticas na minha vida, como estava antes da separação. Comecem com o meu quarto, depois com as pequenas coisas que eu fiz sozinho com meu pai ou com minha mãe.
18. Sejam amáveis com os meus outros avós, mesmo que, na sua separação, eles ficaram mais do lado do próprio filho. Vocês também ficariam do meu lado se eu estivesse com problemas! Não quero perder ainda os meus avós.
19. Sejam gentis com o/a novo(a) parceiro(a) que vocês encontrarem ou já encontraram. Preciso também me entender com essas outras pessoas. Prefiro quando vocês não têm ciúme um do outro. Seria de qualquer forma melhor para mim quando vocês dois encontrassem rapidamente alguém que vocês possam amar. Vocês não ficariam tão chateados um com o outro.
20. Sejam otimistas. Releiam todos os meus pedidos. Talvez vocês conversem sobre eles. Mas não briguem. Não usem os meus pedidos para censurar o outro. Se vocês o fizerem, vocês não terão entendido como eu me sinto e o que preciso para ser feliz.

*Fonte: Tribunal de Família e Menores de Cochem-Zell (Alemanha)*

---

## **8 Anexo C: Conceitos legais**

### **8.1. Formas de resolver um conflito**

#### **Mediação e conciliação**

Às vezes, os pais que estão se divorciando participam de um procedimento chamado conciliação ou mediação, para que tentem 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 meio do Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania de sua cidade, e, nesta hipótese, se eles fizerem um acordo, eles nem precisarão mover uma ação de divórcio na Justiça, sendo o divórcio decretado pelo juiz responsável pelo referido Centro.

Mas ainda que eles movam a ação de divórcio, porque inicialmente não conseguiram fazer o acordo no Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania, 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.

A mediação tem inúmeras vantagens:

- A mediação possibilita às partes serem protagonistas da solução de seus problemas.
- A mediação concede oportunidade para as partes falarem sobre seus sentimentos em um ambiente neutro e, com isso, compreenderem o ponto de vista da outra parte.

- O conteúdo das sessões de mediação familiar é confidencial, não podendo ser objeto de prova em juízo.
- A mediação facilita a comunicação entre as partes, estabelecendo-a onde ela era inexistente ou restabelecendo a comunicação onde ela se encontrava perturbada.
- A mediação ajuda a gerir os conflitos por forma a que todos os interesses, desejos e necessidades das partes sejam ponderados.
- A mediação busca soluções criativas, adaptadas à situação específica de cada família.
- A mediação favorece uma parentalidade responsável e cooperativa.
- A mediação reduz a manutenção do conflito regulando-o de forma educada e pacífica.

## **Ação judicial**

Algumas pessoas que estão se divorciando têm de procurar a justiça, por meio de 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 para dizer 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. Você pode ter de esperar algum tempo para que a audiência seja realizada e para que a decisão seja tomada e, ainda assim, se você ou seu/sua ex não concordar com a decisão do juiz, pode recorrer e o processo vai para o tribunal de justiça, que vai levar mais um bom tempo para decidir.

Daí porque a conciliação e a mediação podem ser bem mais vantajosas para você e sua família.



## **União estável**

Algumas pessoas não são casadas. Elas escolheram viver juntas sem se casar. Isso é chamado pela lei de união estável.

Quando essas pessoas resolvem não mais viver juntas, elas não precisam se divorciar, porque não há casamento a terminar. Mas ainda assim elas precisam decidir o que vai acontecer com os filhos e como vão dividir seus bens.

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

## **Poder familiar**

É o conjunto de direitos e obrigações dos pais em relação aos filhos menores, independentemente de serem eles casados ou não. Podem também exercer esse poder os responsáveis legais pelos menores no caso de morte, ausência temporária ou perda do poder familiar dos pais.

No divórcio ou no fim da união estável não se perde o poder familiar: só se perde esse poder em caso de morte ou se declarado judicialmente em ação, diante de maus-tratos, abusos etc.

## **8.2. Guarda**

Guarda consiste na obrigação de manter o filho em sua companhia, dando-lhe os cuidados necessários conforme sua idade e se responsabilizando por seus atos. Em caso de divórcio ou dissolução de união estável, se as partes não estiverem de acordo, o juiz vai decidir como a guarda do filho menor será exercida, sempre considerando o que for melhor para o menor. Porém, havendo acordo de vontades entre os pais, eles mesmos poderão estabelecer como a guarda será exercida.

### ***Como o juiz decide com quem ficará a guarda***

Pensando sempre no bem-estar da criança e do adolescente, o juiz analisará quem tem as melhores condições para cuidar dele. Isso não significa que aquele que tem a melhor

condição financeira permanecerá com a guarda do filho, mas sim quem atender melhor as necessidades do menor, dando-lhe atenção, amor, carinho, e estiver mais preocupado com seu crescimento e bem-estar.

### ***Quais os tipos de guarda?***

Há a guarda unilateral, atribuída a apenas um dos pais, e a guarda compartilhada, atribuída a ambos os pais.

### ***O que é a guarda compartilhada?***

A guarda compartilhada permite ao pai e à mãe que continuem decidindo e resolvendo em conjunto a melhor forma de educar, administrar e conviver com os filhos mesmo após o divórcio ou a dissolução de união estável.

### ***Com quem a criança mora na guarda compartilhada?***

A criança continua morando com um dos pais, mas tem uma convivência ampla com o pai ou a mãe, conforme por eles definido.

### ***O que fazer quando a opinião de um dos pais é diferente do outro no dia a dia?***

Divergências de opiniões são corriqueiras e acontecem mesmo no caso de pais ainda casados. Os pais devem sempre manter uma boa conversa para solucionar dúvidas sobre o que é melhor para seus filhos.

### ***E a pensão alimentícia?***

Tanto o pai como a mãe são responsáveis pelo sustento dos filhos independentemente do sistema de guarda escolhido.

Eles devem apurar as despesas dos filhos e depois dividi-las entre eles, conforme as possibilidades de cada um. Quem pode mais, paga mais.

A contribuição poderá ser feita em pagamento direto de despesas como, por exemplo, um dos pais pagando diretamente a escola ou o plano de saúde.

Quando a criança ou o adolescente convive com ambos os pais, cada um é responsável pela alimentação em sua casa, bem como as despesas relacionadas com a convivência.

### ***Sou mãe e tenho a guarda unilateral. O que eu ganho com a guarda compartilhada?***

Guarda não é *status*. É responsabilidade!

A guarda compartilhada permite que as mães dividam a responsabilidade pela educação e criação dos filhos com os pais.

Ademais, a guarda compartilhada permite que os filhos sejam mais felizes, por terem contato mais intenso com o pai e a mãe, o que é fundamental para o seu desenvolvimento.

E filhos mais felizes deixam as mães mais felizes.

### **O juiz mandou o processo para o estudo psicológico ou social. O que isso significa?**

Quando o juiz tem dúvida sobre o melhor regime de guarda ou de direito de convivência (direito de visitas) para as crianças ou adolescentes, ele pode pedir ajuda a assistentes sociais e a psicólogos judiciais. Esses assistentes sociais e psicólogos judiciais fazem entrevistas com o pai, mãe e filhos para avaliar o que é melhor para as crianças e adolescentes, o que pode levar alguns meses.

Nesse período, é muito importante que ambos os pais tenham o máximo de convívio com os filhos e possam dar tranquilidade para eles, sem pressioná-los, em hipótese alguma, para que tomem partido. Nada é mais cruel para um filho do que ter de escolher um dos seus pais.

### **Direito de visitas ou convivência**

É o direito de quem não tem reside com o filho. Havendo acordo entre os pais, as visitas serão estabelecidas por eles, da forma que acharem melhor. Caso não haja acordo, o juiz decidirá em quais dias e horários as visitas serão realizadas, sempre pensando no que é melhor para o filho.

## **Quem tem a guarda pode impedir que o outro visite o filho caso não esteja pagando pensão alimentícia?**

Não. As visitas não podem ser condicionadas. O direito de visitas independe do pagamento da pensão alimentícia e é importante para a criança e o adolescente. Impedir o direito de visitas pode configurar ato de alienação parental e ensejar a alteração da guarda.

## **O sistema de guarda ou de visitas pode ser alterado?**

O sistema de guarda ou de visitas pode ser modificado a qualquer tempo, por acordo entre os pais ou por determinação do juiz, sempre que tal mudança for benéfica para o menor.

## **E se aquele que não tem a guarda se recusa a devolver o filho no dia e hora determinados?**

Nesse caso, a pessoa que tem a guarda deverá procurar um advogado, para ajuizar a ação de busca e apreensão do menor, indicando, se possível, as testemunhas que tenham presenciado a recusa na entrega do filho, assim como o exato local onde ele se encontra. O juiz poderá conceder liminar, autorizando um oficial de justiça a ir buscá-lo onde quer que ele esteja. Por ser medida urgente, não é aconselhável que se espere muitos dias da recusa da devolução da criança para movê-la.

## **Pensão alimentícia**

### ***Conceito***

A 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 à educação, formação intelectual, medicamentos, roupa, assistência médica, lazer, moradia etc.

### ***Quem paga***

Os pais devem pagar pensão alimentícia aos filhos quando eles se divorciam. Tanto o pai como a mãe são responsáveis pelo sustento e cuidado com os filhos. Esta obrigação continua existindo quando eles se divorciam.

### ***Valor da pensão***

O valor da pensão deve ser suficiente para o pagamento das despesas necessárias para o sustento dos filhos e proporcional à renda de quem vai pagá-la. Esse valor pode ser alterado se houver mudanças na vida de quem paga (por exemplo, desemprego ou enriquecimento) ou na vida dos filhos (por exemplo, necessidade de um tratamento médico, necessidade de curso extracurricular, necessidade do uso de aparelho ortodôntico etc.).

### ***Não pagamento da pensão***

Se a pensão já foi fixada e a pessoa que deve pagá-la não a paga no dia determinado, a pessoa que deve recebê-la pode procurar um advogado para cobrar a pensão por meio da execução, pedindo a prisão do devedor ou a penhora dos bens dele. Nessa execução, sendo pedida a prisão do devedor, ele terá o prazo de três dias para pagar a pensão, comprovar o pagamento ou justificar a impossibilidade de fazê-lo, sob pena de ser preso por até noventa dias. Sendo pedida penhora dos bens do devedor, ele terá o prazo de um dia para pagar a pensão, sob pena de ter seus bens penhorados e leiloados (por exemplo, carro, moto, casa, valores em conta bancária etc.).

### ***Termo final da pensão***

A pensão deverá ser paga ao filho até, pelo menos, ele atingir a maioridade civil, ou seja, completar dezoito anos. Mas isso não significa que, ao completar dezoito anos, a pensão devida ao filho não mais será devida. Se mesmo com dezoito anos o filho necessitar da pensão alimentícia, porque não tem como se sustentar ou está estudando, a pensão ainda será devida.

### ***Fim da pensão alimentícia***

Quando o filho não mais precisar da pensão alimentícia, o pai poderá solicitar a exoneração da pensão alimentícia por meio de uma ação judicial, com a ajuda de um advogado, ou fazer um acordo com o filho no centro judiciário de solução de conflitos e cidadania.



## 9 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.

AZEVEDO, André Gomma (org.). **Manual de mediação judicial**. Brasília/DF: Ministério da Justiça; Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (Pnud), 2009.

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: [s.n.], 2012.

CARTER, B.; MACGOLDRICK, M. Overview the changing family life cycle: a framework for family therapy. In: MCGOLDRICK, M.; CARTER, B. (Eds.). **The changing family life cycle**: a framework for family therapy. 2<sup>nd</sup>. ed. Boston: Allyn and Becom, 1989. p. 3-25.

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

GARDNER, Richard. A **The parental alienation syndrome**. 2<sup>nd</sup>. ed. Cresskill, New Jersey: Creative Therapeutics, 1998.

GLOGER-TIPPELT, G.; König, L. (2007). Attachment representations in 6-year-old children from one and two parent families in Germany. **School Psychology International**, 28, p. 313. *apud* MARTINS, Ana Isabel Rodrigues. 2013. **Impacto do divórcio parental no comportamento dos filhos**: factores que contribuem para uma melhor adaptação. Implicações Médico-legais. Dissertação (Mestrado em Medicina Legal). Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto. Disponível em: <[www.repositorio-aberto.up.pt](http://www.repositorio-aberto.up.pt)>. Acesso em: jan. 2013.

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

HETHERINGTON, E. M. **Coping with divorce, single parenting, and remarriage: a risk and resiliency perspective.** Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 1999.

JOHNSON, P.; THORNGREN, J. M.; SMITH, A. J. Parental divorce and family functioning: effects on differentiation levels of young adults. **The Family Journal**, vol. 9, n. 3, p. 265-272, 2001.

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.

MARGOLIN, S. **Complete group counseling program for children of divorce.** [s.l.]: Jossey-Bass, 1996.

OPPERMAN, Jeff. **Are you an alienating parent?** Disponível em: <[www.womansdivorce.com/alienating-parent.html](http://www.womansdivorce.com/alienating-parent.html)>. Acesso em: dez. 2013.

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.

TEYBER, Edward. **Ajudando as crianças a conviver com o divórcio.** Tradução de Carmen Youssef. São Paulo: Nobel, 1995. Publicado originalmente sob o título **Helping children cope with divorce.** 1992. Lexington Books (da Macmillan).

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, 2010.

WALLERSTEI, J. S.; BLAKESLEE, S. **Second chances: men, women and children a decade after divorce.** New York: Houghton Mifflin Company, 1989.

WINCHESTER, Kent; BEYER, Roberta. **What in the world do you do when your**

---



**parens divorce?** a survival guide for kids. Editado por Elizabeth Verdick. [s.l.]: Free Spirit Publishing, 2001.

WOLFET, A. D. Death and grief in the school setting. In: FAIRCHILD, T. (Ed.). **Crisis intervention strategies for school-based helpers**. 2<sup>nd</sup>. ed. [s.l.]: Charles C. Thomas Publisher, 1997. p. 199-244.

*Outras fontes:*

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

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

[www.manualdacrianca.net](http://www.manualdacrianca.net) “Alienação parental”, consultado em janeiro de 2013.

[www.aned.org.br](http://www.aned.org.br) “Papel do pai ou da mãe?”, consultado em dezembro de 2012.

Parent’s Handbook, ACT Parent Classes, NYCID;

Cartilha da Cidadania – Ministério Público do Estado de São Paulo

## Realização



Ministério Público  
do Distrito Federal  
e Territórios