

E depois do amor?

Como comunicar uma separação a um filho

Quando um casal se une e partilha sonhos, sentimentos e ambições, essa união é, maioritariamente, encarada por ambos como algo que irá aprofundar a relação estabelecida até ao momento, havendo um sentimento dominante de felicidade e expectativa em relação ao futuro e aos frutos a que o mesmo dará origem. Partilhar os sentimentos com alguém, amar, acarinhar, rir mas também chorar, ouvir, sentir, conversar mas também discutir... tudo isso faz parte das relações entre humanos, constituindo processos de crescimento, de conhecimento inter e intrapessoal que servirão para fortalecer laços.

Mas e quando as coisas não correm bem? Decidir que um casamento ou união chegou ao fim e optar pelo divórcio ou separação é um processo complicado e que implica um grande desgaste emocional. No entanto, quando entre um casal surgem conflitos com bastante frequência, quando o diálogo é complicado ou até impossível, quando pequenos "nadas" dão origem a discussões violentas ou quando a felicidade inicial deu lugar à angústia, à tristeza, à desilusão e ao desapontamento, qual será a melhor decisão?

Segundo os dados de 2013 do Instituto Nacional de Estatística 70 em cada 100 casamentos terminam em divórcio. Idealmente esta é uma decisão ponderada, em que são postos nos pratos da balança diversos fatores. No entanto, apesar de ser muitas vezes uma decisão cautelosa, esta implica uma grande mudança na vida do casal e na dos filhos, caso eles existam. No Serviço do Projeto Desafios, integrado no Pelouro da Intervenção Social, foram atendidos no ano letivo 2017/2018 cerca de 177 jovens, 89 dos quais filhos de casais separados ou divorciados, o que representa 50,2% dos utentes. Desses, uma grande parte traz para as consultas conflitos decorrentes dessa situação da perda, a perda da família tal e qual a conheciam.

O processo torna-se mais doloroso quando existem filhos e a primeira dificuldade com que o casal se depara é a comunicação da decisão aos mesmos. Por vezes a vontade de os proteger faz com que a decisão de falar sobre a separação seja adiada, no entanto há que ter em conta que é sempre preferível que as crianças saibam dessa mudança pelos pais.

Assim, quando existe uma separação de um casal com filhos, sugerimos que:

- Evite esperar até ao último minuto para contar, mas apenas diga quando tem a certeza deste passo.
- Pense com antecedência qual será a melhor ocasião para conversar com o seu filho.
- É importante escolher um local onde o seu filho se sinta seguro e confortável.
- Elabore um pequeno guião com o que pretende dizer.
- Poderá ser importante conversar depois com cada filho isoladamente, se tiverem idades díspares.
- Adapte o discurso à idade da criança.
- A maioria das crianças irá beneficiar de conversas curtas, em vez de muita informação de uma só vez.
- Se apropriado, ambos os pais devem dar a notícia juntos, de modo a assegurar que não o irão abandonar.
- Conte em traços gerais o porquê da separação, evitando explicações de difícil compreensão para as crianças.
- Explique e garanta que a separação não é culpa deles e que os pais se vão separar um do outro, mas não deles.
- Permita que coloquem questões e partilhem sentimentos e pensamentos.
- Mostre disponibilidade para retomar a conversa, quando eles se sentirem preparados ou com necessidade para tal.
- Fale acerca das possíveis alterações do quotidiano familiar: onde vão viver, e com qual dos pais, como e quando vão poder estar com o outro, onde vão passar férias e o natal. É frequente que as crianças não façam estas perguntas, mas precisam de obter estas respostas, de modo a entenderem uma realidade que desconhecem e que, de algum modo, os assusta.
- É necessário algum tempo para que as crianças reajam ao que lhes é dito e o que integrem de forma concreta na sua vida.

E o segredo mais importante: diga ao seu filho “gosto de ti”, quantas vezes ele precisar de o ouvir. Qualquer momento de crise ou perda é mais facilmente ultrapassável quando existe amor.