

O QUE É O DIVÓRCIO?

O divórcio (ou a separação de um casal) é um acontecimento de vida comum que surge porque algo não correu como planeado, numa relação. Representa uma rutura na vida de ambas as pessoas – quer para quem tomou a iniciativa, quer para quem tem de aceitar a separação.

QUAIS OS MOTIVOS QUE PODEM LEVAR AO DIVÓRCIO?

Mudanças nos objetivos pessoais e relacionais de cada pessoa.	Dificuldades de comunicação.	Criticismo e conflitos elevados.	Infidelidade ou quebras de acordos relacionais.
Desequilíbrios de poder e de responsabilidades domésticas e/ou parentais.	Problemas na intimidade emocional ou sexualidade.	Violência física e/ou psicológica.	Pressão económica e social, entre outros.

O QUE PODEMOS SENTIR?

O divórcio implica várias fases e **pode ser vivido de diversas formas e a ritmos diferentes**, com mais ou menos sofrimento. Podemos sentir tristeza, rejeição/abandono, medo do futuro (por exemplo, em relação aos/às filhos/as), esperança de reconciliação ou vontade de nos isolarmos. Podemos também sentir alívio, maior liberdade e vontade de viver novas experiências. Estas reações são normais e fazem parte da adaptação à vida pós-separação.

S A B I A Q U E

80%

Pessoas adultas supera o divórcio de forma saudável e positiva



Como podemos recuperar do processo de divórcio/separação?

- Ter auto-compaixão. Uma separação ou divórcio pode abalar a nossa identidade. É importante sentirmos empatia por nós mesmos/as, pelas decisões que tomámos e aceitar a experiência pela qual estamos a passar.
- Praticar o autocuidado. Investir em ações que protegem a nossa Saúde e bem-estar é fundamental: escolher uma alimentação saudável, fazer atividade física e ter uma boa rotina de sono.
- Cultivar a rede social pessoal. É importante fazer um esforço para fortalecer as nossas relações atuais como fonte de apoio e, com o tempo, conhecer pessoas novas e alargar a nossa rede.
- Investir em atividades de lazer e no prazer. Dedicarmo-nos a atividades de lazer é uma tarefa essencial para a adaptação à vida pós-divórcio.

Sinais de que nos estamos a adaptar:



Aceitamos o fim da relação e conseguimos olhar para ela com equilíbrio, reconhecendo bons e os maus momentos.



Conseguimos reconhecer e compreender os nossos sentimentos em relação à separação/divórcio.



Já não sentimos ressentimento, raiva ou desejo de vingança em relação ao/a ex-parceiro/a.



Somos capazes de planear a nossa vida e definir novos objetivos.



Restabelecemos uma relação estável com o/a ex-parceiro para gerir assuntos partilhados.

COMO CONTAR AOS NOSSOS/AS FILHOS/AS QUE OS PAIS/MÃES SE VÃO SEPARAR?

O divórcio também pode ser uma experiência stressante para os/as filhos/as. Podem sentir tristeza, medo ou confusão, e até culpar-se pela separação. Para os/as ajudar, os pais/mães podem: Comunicar a decisão em conjunto, utilizando uma linguagem simples e adequada à idade (por exemplo, 'o pai e a mãe já não são namorados').

- Tranquilizar a criança**, reforçando que a separação é uma decisão do pai e da mãe e que nada tem a ver com elas, prevenindo jogos de poder.
- Reforçar que a criança é amada por ambos**, que continuará a passar tempo com ambos e que não terá nunca de escolher entre o pai e a mãe (Vamos sempre ser a tua família).
- Explicar as mudanças na rotina** (por exemplo, onde é que ele/a vai viver, quem a/o vai buscar à escola, quanto tempo vai passar com o pai/mãe).

COMO PODEMOS AJUDAR OS NOSSOS FILHOS/AS A LIDAR COM O DIVÓRCIO?

O divórcio não tem, necessariamente, de ser um acontecimento adverso para os/as filhos/as. **Muitas crianças e adolescentes adaptam-se bem à separação dos pais/mães.** Mas para isso, é importante:

- Ser paciente e estar disponível para escutar**, demonstrando empatia pelos sentimentos e preocupações da criança/adolescente.
- Continuar a falar sobre o divórcio** ao longo do tempo., respondendo a dúvidas da criança/adolescente (por exemplo, sobre as novas rotinas). Se não tiver resposta imediata, diga gentilmente que ainda não sabe, mas que vão procurar soluções juntos/as.
- Garantir demonstrações de afeto e proximidade**, através de abraços, beijinhos ou a simples presença no mesmo espaço.
- Manter, dentro do possível, as rotinas** da criança/adolescente.
- Manter uma boa comunicação com o ex-parceiro** comunicando diretamente, sem envolver os filhos/as como mensageiros.
- Evitar discussões ou críticas ao ex-parceiro/a na presença da criança/adolescente** (pois podem fazê-lo/a sentir tristeza, culpa e medo).

Incentivar a relação da criança/adolescente com ambos os progenitores/as.

I M P O R T A N T E !

Se está a ser difícil gerir a separação/ divórcio, um/a psicólogo/a pode ajudar a mediar a comunicação, assim como a encontrar significados e soluções para o que está a viver.

Pode encontrar um/a psicólogo/a [aqui](#).

