



Oficina de Pais e Mães

Conselho Nacional de Justiça

Módulo 1



A

**experiência
da separação
para os
adultos**

Introdução:

Olá, seja bem-vindo à nossa Oficina de Pais e Mães, criada para ajudá-los a entender melhor os efeitos da separação e, ainda, para dar-lhes algumas ideias de como auxiliar as partes envolvidas a superar as dificuldades dessa fase de mudança e a ter uma vida mais harmoniosa e feliz.

Esta Oficina se aplica ao fim de qualquer relacionamento que tenha resultado no nascimento de filhos, independentemente do casamento civil ou não, pretendendo transmitir a mensagem de que o fim da relação conjugal não implica no fim da relação parental e os filhos precisam ser amados, cuidados e protegidos pelo pai e pela mãe, ainda que separados.



Muitos ainda acreditam no sonho do amor eterno e acham que seus relacionamentos serão eternos. Se você era uma dessas pessoas e se surpreendeu com o fim de seu relacionamento, saiba que você não está sozinho.

A realidade revela que a separação está cada vez mais comum em nossa sociedade.



Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil registrou, em 2013, 1.052.477 casamentos civis. Já

o número de divórcios foi de 324.921. Ou seja, para cada 3 (três) casamentos realizados, um divórcio foi decretado.

Nos Estados Unidos, as estatísticas revelam que cerca de metade dos casamentos termina em divórcio.



Portanto, a separação faz parte da nossa realidade e ninguém precisa se envergonhar por ser separado ou pensar que sua família acabou por causa dela.

Você sabia que a separação sequer extingue a família? Isso mesmo, ela apenas modifica a sua estrutura.

Família é o sistema formado por um grupo de pessoas ligadas por vínculos de sangue ou de afeto que integram uma estrutura de solidariedade, realização e crescimento.

Portanto, família não é somente aquela tradicional, em que pai e mãe, unidos pelo casamento ou pela união estável, vivem com os filhos.

Há outros modelos de família presentes em nossa sociedade, como veremos a seguir:



Família nuclear – pai, mãe e filhos vivem todos juntos.



Família monoparental – os filhos vivem apenas com um dos pais.



Família recomposta – o pai ou a mãe voltou a se casar com outra pessoa.



Família ampliada – outros familiares (avós, tios, primos, etc.) vivem com a família nuclear.



Família binuclear – família formada pelos 2 (dois) lares das pessoas que se divorciaram e tiveram filhos.



Família homoafetiva – os dois ascendentes são do mesmo sexo, sejam homens ou mulheres.



Família canguru – família composta pelos pais e pelos filhos, os quais, embora já maiores e independentes, continuam morando com aqueles.



Família unipessoal – família composta por uma única pessoa.

São tantos tipos de família, não é mesmo?

E todas as formas de organização familiar são válidas e importantes para a manifestação do afeto e a concretização da felicidade.

Portanto, diante de tantos arranjos familiares possíveis, é importante que você perceba que a sua família não acabou diante da separação, apenas se reorganizou.

Lembre-se sempre disso!

Mas mesmo assim, a separação pode ser um dos momentos de crise mais difícil e estressante da vida, com muitas mudanças e ajustes para fazer.

A separação pode ser difícil diante de todas as perdas e mudanças que ela causa na vida de uma pessoa, por exemplo:

perda de esperanças e expectativas: o desfazimento do sonho de compartilhar a vida com outra pessoa;



perda de rotina e estrutura: a rotina muda com a separação;



necessidade de lidar com questões legais: enfrentar uma ação judicial e definir as consequências legais do término do relacionamento pode ser estressante;



mudanças sociais: com a separação, geralmente ocorre uma queda no padrão de vida da pessoa diante do aumento das despesas e da redução da renda do núcleo familiar;



mudanças no papel parental: a pessoa que permanece com os filhos acaba assumindo mais responsabilidades do que tinha durante o casamento, quando podia dividir tais responsabilidades com o marido/esposa; por outro lado, a pessoa que não permanece com os filhos acaba reduzindo, muitas vezes, não só as responsabilidades como até mesmo o convívio, que antes era diário;



perda de amigos e parentes por afinidade (sogros, cunhados): muitos amigos e parentes do/da ex acabam se afastando ou reduzindo o contato;



Mudanças na estrutura da família: diante da separação, a estrutura da família muda, como já vimos anteriormente.



Diante de tantas mudanças, é importante fazer uma pausa para uma reflexão sobre os seus sentimentos...

Como você se sente diante de sua separação?

Você experimenta algum desses sentimentos diante de sua separação?

- a.** raiva
- b.** remorso
- c.** desamparo
- d.** vergonha
- e.** culpa
- f.** solidão
- g.** confusão
- h.** rejeição
- i.** preocupação
- j.** frustração
- k.** ciúmes
- l.** tristeza
- m.** ressentimento
- n.** mágoa
- o.** desilusão

Você sabia que alguns desses sentimentos que você está experimentando costumam ser vivenciados por outras pessoas que também enfrentam essa fase de reorganização familiar?

É verdade. Pesquisas revelam que a maioria das pessoas que enfrentam a separação relatam sentimentos de tristeza, depressão, ansiedade, raiva, culpa, alívio, medo, vulnerabilidade e angústia intensa, relacionada a dúvidas e mudança constante de humor na época da separação (às vezes a pessoa se sente alegre e eufórica, às vezes triste, outras vezes irritada...).

É que do ponto de vista psicológico, dependendo do tempo e da emoção investidos no relacionamento, a separação provoca reações emocionais típicas da perda afetiva, ocasionando o processo de luto pelo fim da união, por pior que essa estivesse antes da separação. Esse processo de luto é um trabalho psicológico complexo, que apresenta 5 (cinco) estágios, conforme Elisabeth Kübler-Ross, nem todos necessariamente percorridos por todas as pessoas, mas cada um repleto de fortes sentimentos, a saber:



1) Estágio do Choque e Negação: “Nós vamos passar por isso. Vai ficar tudo bem”. Independente do que causou a separação, você acha que tudo voltará ao normal no seu relacionamento. Você ainda se encontra em estado de choque, um mecanismo de defesa temporário do Ego contra a dor psíquica diante da perda, e não consegue acreditar que tudo acabou.



2) Estágio da Raiva: “Que ódio, nunca mais quero olhar para a cara daquela pessoa”. Nessa fase você percebe que o relacionamento realmente acabou e pode sentir raiva ao reviver momentos cruciais que fizeram você se sentir enganado, machucado ou triste. O relacionamento se torna problemático e todo o ambiente é hostilizado. Junto com a raiva, também surgem sentimentos de revolta, inveja, ressentimento, frustração, injustiça, impotência e atribuição de culpa ou responsabilidade a terceiros.



3) Estágio da Negociação ou Barganha: “Podemos tentar de novo? ” Nessa fase você percebe que a raiva não resolveu o problema e tenta fazer algum tipo de acordo para que o relacionamento seja reatado e as coisas voltem a ser como antes. Promessas e pactos são muito comuns e muitas vezes ocorrem em segredo.



4) Estágio da Depressão: “Não tenho forças sequer para levantar da cama”. Nessa fase ocorre um sofrimento profundo. Tristeza, desolamento, culpa, desesperança e medo são emoções bastante comuns. Você percebe que negar a separação não adiantou, agredir e se revoltar também não, fazer barganhas tampouco. Você sente claramente a perda e não consegue negá-la, passando a viver um momento de introspecção e necessidade de isolamento.



5) Estágio da Aceitação e Superação: “Está terminado, mas é preciso seguir em frente, e tudo ficará bem”. Nesse estágio as emoções não estão mais tão à flor da pele e você pode reconhecer que apesar do fim do relacionamento você tem a habilidade de continuar e ir em frente. Você começa

a olhar as possibilidades de novas oportunidades na vida, incluindo possíveis novos relacionamentos.

Portanto, dependendo do estágio do processo psicológico, é natural que você tenha ainda fortes sentimentos em decorrência da separação, inclusive a dor.

Mas, lembre-se, outra pessoa além de você também está sendo afetada pela sua separação: o seu filho!



Talvez você não consiga escolher como se sente. Mas você pode escolher como se comportará sobre seus sentimentos. E essa escolha fará muita diferença na vida de seu filho!