

A dor de uma separação

Toda a ruptura emocional traz consigo sofrimento e angústia, principalmente a ruptura que leva à divisão de uma família.

Sufrimento pelo desfazer de sonhos e projectos (o fim da história encantada “e foram felizes para sempre...”), angústia pelo futuro incerto. Um caminho a sós onde antes eram dois...

Quando acontece, o divórcio é, seguramente, uma das crises mais importantes na vida de uma pessoa. Tudo perde o sentido, é preciso (re)descobrir-se, encontrar novos sonhos, novos desafios e muitas vezes nova casa e novos amigos.

Em geral, após a separação, ocorre um sentimento de luto pela perda, a morte de uma relação e com ela, a perda de muitos sonhos e projectos. A maioria das pessoas apresenta sentimentos de depressão e angústia intensa. Para além disso, exibem mudanças constantes e repentinas de humor (acordar um dia com vontade de esquecer e até de perdoar, para passado uns dias, sentir um grande desejo de “vingança”).

Apesar da crença geral de que o melhor, após uma separação, é esquecer rapidamente e partir para outra, a verdade é que é preciso ir com cuidado, aceitando cada fase e percebendo que tudo acaba por passar, mas que como em tudo, é preciso TEMPO. Estudos mostram que o processo de recuperação psicológica da crise do divórcio leva cerca de 2 anos para ter uma resolução satisfatória. É este o tempo necessário para que o ex-cônjuge seja visto de modo neutro e para que cada um possa encontrar uma nova identidade, fora daquela relação.

Refiro muitas vezes que, são precisos muitos meses para a pessoa deixar de se ver como o “cônjuge de...” e são precisos muitos mais para deixar de se ver como o “ex de...” O facto é que, durante longos meses após a separação, toda a vida continua a girar em torno do ex.

E quando há crianças, como ficam elas após o divórcio?

Para além de todo o vulcão de emoções com que cada um tem de lidar separadamente, quando há crianças, tudo se complica ainda mais. A verdade é que, na maior parte das vezes, as consequências para os filhos são incontornáveis, mas também é verdade que estas serão menores se os pais conseguirem passar por todo este processo mantendo o bom senso. Digamos que, o impacto e as sequelas de um divórcio nos filhos são proporcionais ao litígio da separação, quanto maior for o conflito, maior será o impacto nos filhos.

A idade das crianças e o seu grau de desenvolvimento também influenciam a forma como elas sentem e expressam as suas angústias. As crianças mais novas por exemplo, de 3 a 5 anos, podem apresentar alguns comportamentos de regressão como sejam: surgimento de enurese nocturna (e até diurna), aparecimento de medos, alteração do sono e da alimentação e por norma tornam-se mais solicitantes.

Na idade dos 5 aos 8 anos geralmente demonstram uma tristeza aberta pelo divórcio, que frequentemente se reflecte no decréscimo do seu rendimento escolar. Podem isolar-se mais e chorar frequentemente, inclusive por coisas pouco importantes.

Dos 8 aos 12 anos, a criança pode reagir com raiva contra um ou ambos os pais. Por vezes demonstram ansiedade, solidão e sentimentos de humilhação pela impotência que sentem diante do ocorrido. O desempenho escolar fica prejudicado e a relação com os pares modifica-se nesta fase.

As características descritas são, certamente, um exemplo e devem apenas servir como guia, tal como as idades referida. A ideia a captar é a de que, diferenças de comportamentos nas crianças, após a separação, são a expressões dos seus medos, angústias e tristezas.

Apesar de não existir uma fórmula mágica para evitar a dor que uma separação origina, o litígio e a raiva prolongam, seguramente, o sofrimento de todos.

AnaMary Monteiro Lapa
Psicóloga Clínica
www.anamaryml.pt