

Pais divorciados, pais orientados

Não deixe que a SEPARAÇÃO afecte a vida dos seus FILHOS

Como pai ou mãe divorciado, garanta que os seus filhos percebam que os ama tanto ou mais que na altura que viviam em família. Garanta que os seus filhos não pensem que são a causa do divórcio. Mostre que apesar de já não viverem na mesma casa nada mudou, em termos de afecto e segurança. Um divórcio é sempre uma situação muito difícil já que alberga sentimentos de separação, discórdia e discussões na maioria dos casos. Raramente uma separação é feita em boa consciência e com o acordo das partes e, por isso, em paz e harmonia e com os interesses de ambas as partes perfeitamente satisfeitos.

Texto: Isabel Leal * Fotos: D.R.

O divórcio é, na sua maioria, iniciado por um dos elementos da família. O outro pode ser apanhado de surpresa ou até não estar de acordo. São duas cabeças e duas visões que necessitam de harmonia e serenidade para decidir. Além disso, é importante deixar de lado as mágoas, as surpresas ou as decepções que uma situação destas sempre traz. Actuar equilibradamente e no interesse das crianças não é tarefa fácil. É importante pesar as divergências, cada um curar em si a ligação que acabou e tentar um patamar de amizade, bom para todos.

Uma vida outrora construída a dois

Os bens e o castelo material que se constrói à volta de um casamento é muitas vezes difícil manter ou reajustar após a separação. Um dos elementos sente-se sempre defraudado, preterido ou traído. São emoções difíceis de aceitar, gerir e apaziguar. É importante não assumir que as crianças sabem e percebem o que se passa com clareza, esquecê-las, ou no meio do turbilhão que é um divórcio deixar de lhes explicar com verdade e abertura que o seu lugar nunca será ameaçado. Há sempre um elemento

Para que a criança perceba que conta consigo:

- Haja o que houver, procure ser firme, honesto e consistente.
- Mantenha sempre as promessas que faz.
- Dê explicações de forma clara e serena.
- Faça planos contando sempre com a opinião dos seus filhos.
- Seja atento às diferentes sensibilidades e características de cada filho e actue em conformidade.
- Esteja sempre contactável.
- Planeie sempre algo com antecedência.
- Seja cuidadoso a conduzir.
- Tenha presente que as crianças gostam de se divertir.
- Saiba o que as crianças mais gostam de fazer.
- Esteja a par das hipóteses lúdicas e culturais em agenda.
- Perceba que é bom que os seus filhos amem o pai e a mãe igualmente.
- Ensine que as diferenças existem e que ter opiniões diferentes é normal.
- Esteja a par das datas importantes como aniversários, dia da mãe, dia do pai.
- Coordenem a vida material dos seus filhos conjuntamente.
- Faça tudo para ter relações cordiais com todas as pessoas que a criança ama.



que sai de casa, por norma o masculino.

Manter o contacto entre os filhos

A presença do pai deve ser uma constante na vida dos filhos. O clima da nova vida de separados deve ser respeitoso e calmo pois dele saem os exemplos que os filhos vão pôr em prática na sua vida futura. **Um filho que vê o pai desrespeitar a mãe guarda dentro de si uma raiva que fica para sempre**, que o intoxica, que lhe faz muito mal e mais tarde pode, inconscientemente, ter esse comportamento com a sua esposa. **O mesmo se passa com as raparigas.** Alguns estudos recentes demonstram que filhas que presenciam más atitudes dos pais, em adultas não têm a segurança e auto estima suficiente para

escolher um bom companheiro. Procuram uma muleta, um companheiro que lhes traga a segurança essencialmente material. Deixam de lado outros requisitos que são realmente importantes para uma escolha mais compatível.

A distância não é um problema

Após o divórcio consumado, pais e filhos devem organizar-se da melhor forma possível. Sabendo que as comunicações são um forte nos dias de hoje, a proximidade é mais fácil. As novas tecnologias, como o Messenger, as SMS, os Telefonemas e o Skype são ferramentas que aproximam todos virtualmente e que fazem as delícias dos mais pequenos. As mães devem evitar manipular os filhos para conseguir importunar os pais, chamar a atenção ou

ainda utilizá-los como meio de chantagem, pois mais tarde as crianças vão apresentar este tipo de comportamento e será muito difícil gerir a sua educação.

Apoiar e dar amor aos filhos

Apoio e amor é o que as crianças esperam de um adulto. Para tal, é necessário assegurar e afirmar à criança que a sua vida não será difícil e que não vão sofrer grandes alterações. Sempre que a criança estiver preocupada, com medo, zangada ou triste deve ser imediatamente mimada, enraizada e acarinhada.

Os gestos, as expressões faciais ou mesmo o sistema nervoso alterado dão no silêncio mostras do que o adulto sente. Uma vez que as crianças são, até certa idade, mais sensoriais que mentais,

captam todos estes movimentos com muita facilidade e intensidade. Antes de saber falar tudo se passa ao nível dos gestos e das sensações. **A comunicação não verbal é a base de todos os relacionamentos**, uma vez que o cérebro retém esta informação e as emoções envolvidas desde cedo e por toda a vida. **Deve por isso, ocupar-se em abraçar bastante a criança, sentá-la no seu colo de modo amoroso**, brincar com ela nos seus momentos favoritos, olhá-la nos olhos e combinar muitas actividades na natureza.

A educação

A educação pela aquisição de bens altera os valores e não substitui o amor. Como tal, é necessário partilhar momentos ricos com a criança em substituição da aquisição constante de brinquedos. O mundo do divórcio deve ser um e o relacionamento com as crianças, outro à parte. Construir uma agenda sobre as actividades das crianças em que pai e mãe participem de uma forma serena e ordenada é importante para as crianças e o seu desenvolvimento.

A separação é dos pais, não é entre os pais e os filhos. Muitas vezes esta organização de actividades das crianças é feita em função dos maus sentimentos e do corte que vai existir entre os adultos, uma vez que estes procuram ver-se o menos possível. As crianças não devem ser vítimas destas decisões e os adultos devem proporcionar-lhes um



ambiente o mais saudável possível.

Mundos diferentes

Filhos de pais divorciados deixam de ter um mundo seguro para passar a viver em dois mundos, o do pai e o da mãe. Em muitos casos são mundos opostos ou pelo menos diferentes. As crianças ficam confusas sem saber no que acreditar, no que escolher ou como se comportar. Perceba em cada birra ou amuo que pode estar um sentimento sensível. **Ajude a criança a gerir os seus sentimentos encontrando palavras que espelhem o que lhes vai no coração e na cabeça. Saiba ouvir o que os seus filhos têm a dizer.** Deixe-os que sejam honestos com os seus próprios sentimentos para ter a certeza do que se passa com eles. Para tal, não os reprenda constantemente

ou sem razão alguma.

Transmitir segurança às crianças

Ajude a criança a fazer uma boa gestão de stress face ao momento do divórcio, pois este é apenas um momento. Após a resolução e a legalização deve ser caso encerrado para que o equilíbrio de todos os envolvidos se restabeleça. Stress é uma resposta do sistema nervoso perante uma situação de insegurança e falta de orientação. A segurança é fundamental para a sobrevivência e um bom funcionamento do sistema físico e energético.

Crianças que sentem falta de apoio ou de compreensão por parte do adulto optam por se calar e interiorizar sentimentos difíceis. Identificando o que realmente se passa, ajude a criança a mudar o pólo do sentimento.

Por exemplo, se lhe apresentar sentimentos de medo ajude-a a ver o lado positivo da mesma questão.

As crianças não são 'pombo-correio'

Evite fazer da criança 'pombo-correio'. Uma comunicação organizada verbal, por escrito ou, em último caso, através

de um advogado devem ser os canais para a comunicação entre pessoas divorciadas ou em processo de divórcio. As crianças devem ser deixadas completamente fora deste contexto. Ao referir-se à pessoa com quem foi casado (a), seja cortês ou opte por não dizer nada. **Falar mal de qualquer pessoa é grave,**

Como adulto não tenha medo de...

- * Mostrar-se frágil.
- * De amar outra pessoa.
- * Perder o seu lugar no coração da criança.
- * Dizer o que sente.
- * Criar laços fortes com seus filhos.
- * Ser assertivo.
- * Perder o amor dos seus filhos. Esteja sempre confiante.
- * Aprender que as crianças podem ter algo de muito interessante a dizer.
- * Perceber que um divórcio é uma janela de oportunidades.
- * Brincar como só as crianças sabem fazer.
- * Perceber que dentro de si mora uma criança, um pai ou uma mãe e um imperador ou uma sacerdotisa cheios de sabedoria.
- * Acarinhhar, abraçar e demonstrar afectos.
- * Saber que atitudes positivas sempre atraem melhores situações.
- * Dar o exemplo constantemente para cultivar a paz e a serenidade a cada momento.



falar mal da pessoa com quem tem os seus filhos é muito grave. As crianças sentem-se obrigadas a tomar partidos para agradar aos pais e começam o processo doloroso de dissociação, ou seja, agem de um modo diferente do que sentem e acreditam.

As crianças Índigo

As crianças índigo não são capazes de agir por dissociação. O que sentem e têm presente como verdade, valores, e nobreza de alma é o que se observa através dos seus comportamentos e escolhas. Sabem que dissociar é uma forma de mentira e de desonestidade. Muitos comportamentos agressivos destas crianças sábias, que chegam ao planeta Terra para pôr muitas situações em causa, podem ser motivados por ambientes igualmente agressivos, superficiais e com falsos sentimentos.



Sugestões para passar boas horas:

- * <http://www.teatrobocage.com/>
- * [http://www.gulbenkian.pt/index.php?article=986&cal=actividades educativas](http://www.gulbenkian.pt/index.php?article=986&cal=actividades%20educativas)
- * <http://www.sealifeeurope.com/index.php>
- * <http://www.pavconhecimento.pt/home/>
- * <http://www.citi.pt/belgais/index.html#>
- * <http://www.serralves.pt/actividades/detalhes.php?id=1529>



Conclusão

É necessária ordem, centragem no presente, disciplina, serenidade, diplomacia e uma boa dose de amor no coração para resolver divergências e fazer com que as crianças não sejam prejudicadas. Pais que não tomam medidas correctas no momento do divórcio terão que as tomar um dia mais tarde e, provavelmente, da pior maneira. ^(*)

«Se a criança não receber a devida atenção, em geral, quando adulta, tem dificuldade de amar seus semelhantes» - Dalai Lama

(*) Professora de Meditação e Reiki para Crianças
Escritora
isabelleal.revistazen@gmail.com
<http://planetaisabel.no.sapo.pt>