

COMO

ajudar *seu filho*

no divórcio

10 conselhos para mães solo



por Sônia Portes





Sumário

1. Apresentação
2. Por que fazer este trabalho?
3. Vocês ainda são uma família
4. Relacionamento com o ex
5. O que fazer com tudo isso?
6. Código de ética no divórcio





1 - Apresentação

Parabéns. Se você chegou até aqui, é alguém que quer fazer a diferença no mundo. Acredite você está...

Sou psicóloga há mais de 20 anos, e recentemente em uma sessão de terapia percebi que a minha escolha profissional tinha a intenção de salvar os meus pais do caos emocional da vida deles. Hoje eu sei que ninguém é salvo por ninguém. O desejo e a intenção de ser o protagonista da própria vida é de cada um.

Mas eu perdi muito tempo da minha vida tentando resolver questões que não eram minhas, é claro que tudo isso faz parte da minha história. Mas o meu objetivo aqui é te dizer, que as crianças não precisam e não podem se preocupar com a vida dos adultos.



Elas precisam ter a liberdade emocional para viver a própria vida. E os adultos são responsáveis por isso. E eu vou te explicar um pouco, aqui nesse e-book, como você pode poupar as crianças da ansiedade e da preocupação que é viver o divórcio dos pais.

Eu também sou escritora de uma linda coleção de livros infantis que aborda a desigualdade de gênero chama-se “O mundo de Tina”. Sou mãe, pesquisadora, estudiosa, curiosa, animada, otimista e corredora. Tenho e sempre terei cachorro e todos os bichos que puder numa casa.

Também fiz mestrado na PUC - SP, fui casada por 16 anos e me divorciei em 2017. Atuo como psicóloga clínica desde sempre, e desde 2014 trabalho com orientação parental. Em 2018 com necessidades pessoais sobre divórcio, comecei a estudar ainda mais o tema e nunca mais parei. Então, comecei a ajudar outras pessoas. Em especial às mães.



São as mães que passam mais tempo com os filhos, em sua maioria ficam com a guarda das crianças. As mães sofrem por elas e pelos filhos, sofrem pelo passado, sofrem pelo futuro. E eu trabalho para alertar a sociedade sobre a importância de se cuidar das mães.

Cuidando de quem cuida...

Sou idealizadora da Jornada da Mãe Solo, uma comunidade de mães divorciadas que buscam caminhos para educar filhos de maneira respeitosa no divórcio. Você está convidada a participar desse lindo movimento. Eu te espero.

Os filhos são os que mais sofrem com o divórcio. E mudar isso é responsabilidade dos adultos.

Filhos felizes = Mães felizes

Mães felizes = Filhos felizes

Sejam bem vindas

2- Por que fazer este trabalho?





O número de divórcios no mundo aumentou significativamente, a cada 3 casamentos pelo menos 1 tende a acabar em divórcio. De acordo com o IBGE em Junho de 2020 comparado a Junho de 2019, o número de divórcios no Brasil aumentou 260%. Mesmo assim, os casamentos e recasamentos continuam acontecendo, e diante a tudo isso, o desafio é ainda maior quando se tem filhos. E o divórcio que pode parecer como a solução dos problemas, geralmente é alimentado por conflitos, agressões, desacordos e desrespeito entre os adultos.

E os filhos?

São os filhos que mais sofrem com o divórcio, antes, durante e depois. Ouvi de uma senhora de 70 anos, que ela ainda se sente culpada e sofre com o divórcio dos pais. Minha experiência clínica confirma diante os relatos que ouço, o quanto se sonha com a desistência do divórcio dos pais, o reencontro e a família unida novamente. A psicanalista francesa Dolto afirma que filhos do divórcio se culpam pelas brigas e consequente separação dos pais.



Ansiedade, depressão, dificuldades com a escola e com os relacionamentos são alguns dos sintomas sociais apresentados como consequência da exposição aos fatores de risco durante a infância. O divórcio agrava essas chances, machucam, geram frustração, e dependendo da conduta dos adultos podem piorar ainda mais o quadro.

O divórcio representa dor, e a criança precisa ser cuidada com maior atenção nos primeiros anos após o divórcio. Mesmo com todos os cuidados, a vida da família divorciada está repleta de desafios. Uma mudança de emprego dos pais, o desemprego, uma namorada, um novo filho, são surpresas comuns no cenário do divórcio. E aqui estão informações que poderão te ajudar a tomar melhores decisões diante de tantos desafios.

Ser mãe no Brasil

Em 2022 de acordo com o IBGE nascem aproximadamente 500 bebês por dia sem o nome do pai na certidão de nascimento. Temos aproximadamente 11 milhões de Mães Solo, mais de 60% das mães brasileiras se denominam solo.



São as mães e as crianças o maior número nos índices de pobreza do país. As mulheres costumam receber salários menores e ter menos oportunidades no mercado de trabalho. Quando são mães conseguir um emprego fica ainda mais difícil.

Os pais diferente das mães, acumulam mais dinheiro, se isentam da parte “chata” da educação dos filhos, tarefas como escovar os dentes todos os dias, ficam com quem passa mais tempo com a criança, na maioria dos casos a mãe.

O pai tende a omitir ganhos, estudos comprovam que há uma interpretação sustentada por interesses próprios de que a pensão alimentícia, seja utilizada em benefício da mãe. Sentimentos de raiva, injustiça e imaturidade colocam a maioria dos pais, como aqueles que usam o dinheiro, para sustentar os eternos conflitos com a mãe.



O pai visitante quinzenalmente geralmente tem mais condições de levar para passeios mais caros e “legais”. A quebra de regras também pode ser uma estratégia de sedução dos filhos. Autorizações como comer açúcar, dormir tarde e não tomar banho. Passam a ser desafios comuns na Jornada da Mãe Solo, que precisa desenvolver muito autocontrole ao perceber que todo o trabalho de educação pode estar indo ladeira abaixo, com aquele que além de não se fazer presente, “sabota” a educação dos filhos.

Mães se preocupam mais com a educação em aspectos como: social, emocional, financeiro... Abrem mão da vida amorosa, do trabalho, da juventude para cuidar dos filhos. As mães se colocam na maioria dos casos em segundo lugar, em primeiro lugar colocam os filhos. Enquanto que os pais se colocam em primeiro lugar, o que traz como consequência, menos presença, menos disponibilidade para a criança, e o uso frequente de estar ocupado com o trabalho e assim honrar com a pensão alimentícia.



O trabalho invisível das mães não é remunerado, é permeado por frustração, por nenhuma segurança, e é genuinamente eternizado.

E quem cuida das mães? Na maioria das vezes ninguém. É fundamental que durante o processo de divórcio você tenha por perto, família, amigos e vizinhos. Mas o divórcio tende a te colocar numa grande bolha de isolamento. Olhar para si, cuidar de si, cuidar da sua sobrevivência financeira, chegou a hora de se reinventar.

E se você vem se dando conta disso. Chegou a hora de cuidar de si, conseqüentemente cuidar dos filhos. E sentir um pouco de paz.

O divórcio tornou sua vida um pouco mais desafiadora. Há pouco material para ser consultado, pouca pesquisa realizada, mas há muita culpa, preconceito e pouca gente disposta a te ajudar.



Esse é um pequeno manual com dicas rápidas sobre padrões de comportamento no divórcio, que pode ajudar a você e a outras mães a tomar melhores atitudes no divórcio.

Aproveite a leitura. (Convite para a Jornada da Mãe Solo?)

10 conselhos sobre Divórcio com filhos.

3 - Vocês ainda são uma família.





O divórcio é uma condição possível e natural. O casamento é um contrato. Criado pelo capitalismo, que visa a manutenção e criação de riqueza, sendo assim, o divórcio é como uma sociedade que se desfaz. Parece simples, mas quando se tem sentimentos, expectativas e filhos, tudo muda. Torna inclusive o status de família imutável. Vocês serão sempre uma família.

4 - Relacionamento com o ex





O sociólogo Bauman, que escreveu vários livros sobre liquidez, banalidade e sociedade, define os tempos atuais como descartáveis. A geladeira dos meus pais durou muitos anos. Eu já troquei a minha umas três vezes, por uma maior, mais moderna, de outra cor. E sem perceber, fazemos isso com as pessoas, os amores e a vida. Uma das maiores frustrações com o divórcio, é perceber que o relacionamento com os ex será para sempre, quando se tem filhos. E a ilusão do descarte se esvai. E a realidade da relação, te enfrenta

5 - E o que fazer com tudo isso?





Segundo Darwin, se adaptar. Esse é o segredo da sobrevivência. E com o divórcio não vai ser diferente.

Quanto mais houver debate, competição e raiva, mais difícil tudo isso se tornará. Para você, para o outro e para a criança.

Então vamos lá!

Segue o Código de Ética do divórcio com filhos.

6 - Código de ética no divórcio





1

Cuidado ao falar ou permitir que a criança escute coisas como. Pra que eu fui casar?Eu não deveria ter casado. Se referir ao relacionamento como algo ruim, geralmente é interpretado pela criança como um grande fardo.

2

Não diga que não tem dinheiro, porque o pai não pagou pensão. Esse é um assunto entre você e o pai da criança.

3

Não fale mal do seu ex na frente da criança. Como se sentiria se ouvisse alguém falando mal do seu pai? E isso é alienação parental. Crime contra criança.

4

Não trate seu filho como coitado, porque agora os pais são divorciados. Divórcio é uma condição possível e 4 comum para todos.



5

Não trate a criança como adulto, compartilhando decisões, assuntos e questões da sua vida pessoal. Respeite a maturidade da criança.

6

Não sabote a educação da criança com medo de ser a mãe má. Pais inseguros tendem a negligenciar, deixar de dar limites as crianças, com medo de que sejam "menos amados" pelos filhos.

7

Cuide de seus sentimentos e projeções. O filho do casal possui características físicas e comportamentais que te farão lembrar do ex-cônjuge. Não confunda seu filho com o ex.

8

Não discuta, em hipótese alguma na frente dos filhos, seja por telefone ou presencialmente. O conflito é extremamente prejudicial à criança.



9

Jamais faça seu filho de mensageiro para seu ex. Nem de atrasos, combinados das visitas, avisos ou lembretes. Tenha o seu próprio canal de comunicação. Adultos entre adultos.

10

Mantenha os papéis claros na sua casa, para isso filhos dormem em seus próprios quartos. Crianças não devem dormir na mesma cama que os pais.



*Mães emocionalmente equilibradas
criam filhos felizes*



@Soniarodriguesportes



Sonia Portes

