

Entendendo a resiliência dos filhos frente à separação dos pais

Antônio Sérgio de Araújo

Essa nossa conversa tem por finalidade propor reflexões sobre os impactos emocionais dos filhos frente à separação de seus pais, observando, assim, como estes vivenciam os conflitos afetivos e sociais, que possam vir a existir em decorrência dessa separação, bem como de sua resiliência, isto é, quanto à presença de uma capacidade adaptativa, de uma “reestruturação e crescimento em resposta à crise e ao desafio”.

É perceptível o reconhecimento de que essa situação na maioria das separações é traumática e causa diversos sofrimentos, além de muitos prejuízos de naturezas distintas, os quais podem ser vistos por mais tempo do que se espera. Com base na problemática, trouxemos os possíveis prejuízos, ou não, que sofrem os filhos, tanto na perspectiva afetiva, física ou social, visto que, são as crianças que geralmente têm sido apontadas como os membros da família que mais podem ser afetadas com a separação, mesmo quando esta é a melhor alternativa para o casal.



Dentro deste contexto a experiência de separação dos pais pode ser diferente para cada criança, dependendo de vários fatores, como idade, personalidade, relacionamento com os pais, apoio emocional disponível, entre outros. No entanto, existem algumas maneiras comuns pelas quais as crianças podem vivenciar a separação dos pais. Algumas delas incluem:

Sentimentos de tristeza: A separação dos pais pode levar a sentimentos intensos de tristeza nas crianças, que podem sentir falta do pai ou da mãe que não está mais presente em casa.

Ansiedade e medo: A separação pode gerar insegurança nas crianças, que podem se preocupar com a possibilidade de perder a proximidade e o vínculo afetivo com os pais.

Culpa: As crianças podem se sentir culpadas pela separação dos pais, acreditando que fizeram algo errado ou que de alguma forma contribuíram para o rompimento do relacionamento.

Raiva: Algumas crianças podem sentir raiva em relação aos pais, especialmente se perceberem que foram deixadas de lado ou que os pais não estão mais disponíveis para elas da mesma maneira.



Confusão: A separação dos pais pode ser confusa para as crianças, especialmente se eles não entenderem completamente a razão do divórcio ou da separação.

Mudança na rotina: A separação dos pais pode significar mudanças significativas na rotina das crianças, o que pode ser difícil de lidar.

Preocupação com o futuro: As crianças podem se preocupar com o futuro e o que acontecerá com elas, como a possibilidade de mudança de casa ou escola, ou com quem elas ficarão.

É importante lembrar que as crianças podem experimentar uma variedade de emoções durante a separação dos pais e que esses sentimentos podem mudar com o tempo. Os pais devem estar disponíveis para ouvir seus filhos, responder às suas perguntas e oferecer apoio emocional adequado durante todo o processo de separação e adaptação. Além disso, buscar ajuda profissional, como um psicólogo infantil, pode ser benéfico para ajudar as crianças a lidar com as emoções associadas à separação dos pais.



Diante disso, observa-se o do comportamento da criança, bem como de sua resiliência. Neste caso, buscamos a visão da psicologia para revelar suas percepções sobre as reações dos filhos ao divórcio dos pais, quanto à presença de uma capacidade adaptativa, de uma “reestruturação e crescimento em resposta à crise e ao desafio” de como o divórcio pode ser vivenciado pela criança.

As pessoas resilientes sabem que ninguém é imune ao sofrimento, à adversidade. Compreendem que quando aparecem aqueles instantes de escuridão e desesperança, temos duas opções: deixar-nos vencer ou nos sobrepormos, lutar com todas as estratégias que sejam possíveis, porque a vida é maravilhosa se não tivermos medo.

“O mundo quebra a todos e, depois, alguns ficam fortes justamente onde quebraram”.

-Ernest Hemingway-



Entendendo a resiliência dos filhos frente a separação dos pais.

Você gostará de saber que o termo resiliência provém, na realidade, do campo da física. Faz referência à qualidade de alguns materiais para resistir à pressão e se dobrar com flexibilidade para voltar à forma original. Entretanto, a resiliência, aplicada à psicologia, apresenta outra dinâmica existencial mais interessante: a de nos fazer crescer.

“Quando você enfrenta a dor, entende que se proteger sob uma armadura nem sempre vai funcionar: esta pode ser a sua própria jaula. É melhor enfrentarmos corpo a corpo nosso inimigo para compreendê-lo e obtermos, assim, conhecimento, sabedoria”.

A situação adversa, ou o ocasional conflito, não é negada; em contrapartida, ele passa a ser vivenciado, na perspectiva resiliente, de forma que haja movimentos na busca por meios e estratégias para melhor solucioná-lo. Ademais, Junqueira e Deslandes (2003, p. 229) consideram resiliência como a “possibilidade de construção de novos caminhos de vida e de um processo de subjetivação, a partir do enfrentamento de situações estressantes e/ou traumáticas”, propondo, assim, aprendizado mediante à situação-problema.



Entretanto, nem todas as pessoas são resilientes ou obtêm essa capacidade de superação. A resiliência está associada ao contexto social no qual um indivíduo foi ou se encontra inserido, às suas crenças, ao seu sistema familiar, aos seus traços de personalidade, às suas experiências de vida, bem como, à sua exposição aos eventos estressores. O indivíduo observa, interpreta e lida com um fenômeno de acordo com a visão que tem de si mesmo, de homem e de mundo, a partir de sua realidade. Tanto que, o evento pode ser o mesmo, mas é experienciado de diferentes maneiras (YUNES, 2003).

Os programas de promoção podem ser caminhos eficazes para o desenvolvimento da resiliência, seja em crianças, em adolescentes, em adultos ou em idosos (JUNQUEIRA; DESLANDES, 2003); e, permitem que os fatores de proteção, potencialmente, se sobressaiam aos fatores de risco que permeiam características e condições pessoais de possível prejuízo para o indivíduo, haja vista que os fatores de proteção neutralizam as respostas negativas que os fatores de risco provavelmente dariam (WALSH, 2005).



Pessoas resilientes: um cérebro que aprende a enfrentar o estresse.

O conceito de resiliência começou a ser usado nos anos 40 no campo da psicologia infantil. Tentava-se compreender de que maneira as crianças mais desfavorecidas enfrentavam os problemas familiares e a adversidade ao seu redor.

Durante muito tempo, manteve-se a ideia de que a resiliência tinha uma origem genética, ou seja, a pessoa que tinha sofrido estresse pós-traumático ao longo de sua vida transmitia esse “gene” aos seus filhos, de maneira que estes seriam mais vulneráveis e teriam mais dificuldade para integrar experiências complexas.

“A infância deve ser um privilégio para a velhice, um lugar onde pode-se voltar para se lembrar de momentos felizes. Se tais momentos não existiram, se sua criança interior continua ferida, é hora de curá-la, de fazê-la avançar sendo resiliente”.

A origem genética da resiliência acabou sendo deixada de lado com o passar dos anos para se orientar mais por fatores psicossociais e neurológicos.



Um exemplo disso é um estudo realizado por Dennis Charney, da Universidade de Medicina de Icahn no Monte Sinai, e por Steven Southwick da Universidade de Medicina de Yale, onde se determinou de que maneira funciona o cérebro das pessoas resilientes e das não resilientes. Estes seriam os principais dados a se ter em conta.

Origem neurológica da resiliência.

A origem estaria em um controle mais efetivo, a nível neurológico, de hormônios como a adrenalina, a noradrenalina e o cortisol.

Diante de uma ameaça, estes três neurotransmissores surgem no cérebro, mas quando o foco ameaçador desaparece, a pessoa mais resiliente fará com que esses três hormônios desapareçam imediatamente. Em compensação, a personalidade menos resiliente continuará sentindo essa ameaça psicológica de forma persistente, porque ainda existirá um excesso de cortisol, adrenalina e noradrenalina em seu cérebro.

O cérebro das pessoas resilientes se caracteriza, também, por um uso muito equilibrado de dopamina. Este neurotransmissor, relacionado à recompensa e à gratificação, é muito útil para nos fazer enfrentar a adversidade.



Algo a se ter em conta é que, em estados de estresse crônico e ansiedade, nosso cérebro deixa de liberar dopamina, o neurotransmissor do prazer, é aí que surgem o desamparo e a dificuldade de agir com resiliência.

Segredos para aprender a desenvolver a resiliência.

Um aspecto do qual não devemos nos esquecer é que a resiliência é uma habilidade e, portanto, uma capacidade que podemos desenvolver e treinar. Para que nosso cérebro encontre esse desequilíbrio neuroquímico, é necessário administrar nossas emoções de forma adequada.

“Você é um universo único, cheio de emoções, pensamentos, sonhos e sensações. Afaste-se da margem da desesperança e coloque ordem no caos: a resiliência precisa de harmonia e equilíbrio interno”.

Conseguir ser resiliente é um processo e um aprendizado que deveria ser ensinado nas escolas. De fato, o próprio Martin Seligman, pai da psicologia positiva, iniciou um interessante programa em vários colégios de educação básica com excelentes resultados.



A psicologia pode ajudar e a entender como a resiliência dos filhos diante da separação dos pais é possível. Vários estudos psicológicos destacam a importância de uma série de fatores que podem influenciar a resiliência dos filhos, tais como:

Apoio emocional: Pesquisas mostram que os filhos que recebem apoio emocional adequado dos pais ou de outros adultos significativos tendem a ter mais resiliência diante da separação dos pais. Esse apoio pode incluir oferecer um ambiente seguro e amoroso, ouvir seus sentimentos e preocupações, e fornecer orientação adequada.

Comunicação aberta: Uma comunicação aberta entre os pais e os filhos é fundamental para que as crianças possam entender o que está acontecendo e se adaptar à nova situação.

Os pais devem explicar a situação de maneira clara e adequada à idade dos filhos e estar disponíveis para responder às perguntas deles.

Manutenção da rotina: Estudos mostram que a manutenção da rotina diária, como horários de alimentação, sono, estudos e lazer, pode ajudar a dar aos filhos uma sensação de normalidade e previsibilidade em meio à mudança. Isso pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse associados à separação dos pais.



Cooperação entre os pais: Uma co-parentalidade saudável e efetiva pode ter um impacto significativo na resiliência dos filhos diante da separação dos pais. Isso pode incluir trabalhar juntos para minimizar o impacto da separação na vida dos filhos, evitar conflitos e tomar decisões importantes juntos.

Ajudar seu filho a ser ele mesmo: Não buscando a aprovação alheia, nem tentando gostar de todo mundo. Tudo isso o afasta dos seus próprios interesses, de seu próprio equilíbrio.

Ajude e deixe-se ser ajudado: Cuide de suas relações sociais e construa vínculos positivos que valham a pena, onde você possa se apoiar e crescer como pessoa, em liberdade e integridade.

Busca por ajuda profissional: Se os filhos apresentarem dificuldades emocionais ou comportamentais, pode ser benéfico buscar ajuda profissional, como um psicólogo infantil/adolescente, para ajudar a lidar com os desafios da separação. Esses profissionais podem oferecer orientação e suporte para ajudar os filhos a lidar com as emoções negativas e a se adaptar à nova situação.



Em resumo, a resiliência dos filhos diante da separação dos pais é possível por meio da promoção de um ambiente seguro e amoroso, apoio emocional adequado, comunicação aberta, manutenção da rotina, co-parentalidade saudável e efetiva, e busca por ajuda profissional. Os pais devem estar atentos às necessidades individuais de cada filho e fornecer suporte emocional e prático para ajudá-los a lidar com a mudança.

Finalmente, existe resiliência dos filhos, existem reações emocionalmente saudáveis das crianças no divórcio dos pais, na proporção que estes instituem e cultivam consideráveis valores e aspectos na vida de seus filhos e, a combinação destes, colabora para uma capacidade resiliente, para um enfrentamento da situação estressora.

“Você não é o conjunto de seus erros nem suas tristezas, nem mesmo das pessoas que escolheram deixá-lo para trás em algum momento. Você é maior que tudo isso, porque toda decepção é finita e a esperança é infinita”.





**Antônio Sérgio de
Araújo**

Psicólogo Clínico e organizacional, com
especialização em Psicodrama e Psicoterapia
EMDR

Mestre em Teologia e pastor

Engenheiro Elétrico

Membro do Conselho de Educadores da
Escola de Pais do Brasil

Assista em nosso canal:

[MÚLTIPLAS CONFIGURAÇÕES FAMILIARES:
proteção jurídica do afeto](#)

[Resiliência Frente ao Novo](#)

Leia também em nosso site:

[Resiliência frente ao novo](#)

**Acesse
nossas
mídias**

