

# Para recomeçar



O Brasil acaba de bater um número recorde de divórcios, de acordo com as últimas estatísticas do IBGE. Só em 2021, foram 386 mil, 16% a mais do que no ano anterior. O processo do rompimento de uma relação, apesar de longo e doloroso, pode apresentar uma nova chance de ser feliz. Veja alguns passos para tornar esse caminho mais fácil, leve e curto (para pais, mães e filhos)

TEXTO *Bruna Meneguço*

# "D

“Depois de anos de um casamento infeliz, com um marido que depreciava todas as minhas atitudes, eu ainda continuava perdida em relação ao que fazer. A família e os amigos achavam que nós vivíamos um conto de fadas com nossos dois filhos, de 5 e 10 anos, mas eu praticamente não existia dentro daquela casa, e a terapia de casal não surtia o efeito desejado”, conta Carina\*, 44 anos.

O processo de um divórcio – da decisão à separação – é difícil mesmo, pois envolve muitos sentimentos e reflexões, principalmente quando há filhos na jogada. No Brasil, cada vez mais casais vivenciam esse desafio relatado por Carina. Segundo dados recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o país registrou mais de 386 mil divórcios em 2021 – um recorde desde que os registros começaram, em 1984.

A verdade é que ninguém se casa pensando em separação, mas o rompimento é uma realidade. “As pessoas se transformam ao longo dos anos. Muda-se de emprego, casa, círculo de amigos, hobbies e muito mais. A chegada dos filhos também modifica a relação. Muitas vezes, ocorre um afastamento do casal. Cabe, então, uma busca de ambos pelo reencontro daquilo que foi responsável

por essa união. No entanto, algumas vezes se esgota essa procura, sem resultados. Outras vezes, o rompimento é latente, diante de relações violentas, abusivas e tóxicas”, explica a psicanalista Cláudia Pretti, vice-diretora de relações interdisciplinares do Instituto Brasileiro de Direito de Família (IBDFAM).

Independentemente do motivo pelo qual você pensa em – ou já decidiu – se separar, o importante é se fortalecer, buscar ajuda profissional e saber que esse processo representa um luto, pois implica na perda de uma rotina, de sonhos e de papéis. “Esse luto engloba todos que participam da separação, inclusive as crianças. Por isso, é essencial oferecer segurança para elas desde o momento da notícia, alinhando o discurso com o parceiro, sempre que possível, e explicando que a família não se desfaz, já que a figura do pai e da mãe não se modifica”, diz

# 386,8

mil separações em 2021

FONTE: IBGE

a psicóloga cognitiva comportamental Thalita Amaral, de Campinas (SP), especialista no atendimento de mulheres.

Enfrentar o divórcio, seja por iniciativa sua, do parceiro ou parceira, é desafiador, afinal envolve medos, dores, reflexões, choro, solidão... Mas abandonar uma relação infeliz é se abrir para possibilidades de ser feliz de novo – ainda que seja preciso enfrentar obstáculos, como acertar a dinâmica da divisão de tarefas em relação às crianças, e o preconceito ao entrar em um novo relacionamento (que, ainda hoje, recai muito mais sobre a mulher).

“Uma boa notícia é que estamos vivendo um dos melhores momentos em relação à legislação que, no passado, já foi mais restritiva para as mulheres. Há muitas advogadas que estão dedicando suas carreiras aos direitos delas, e isso significa uma maneira de finalmente equilibrar a balança entre as responsabilidades maternas e paternas. Até a sobrecarga de horas trabalhadas pela mãe tem sido um tema discutido com frequência pelo Judiciário”, comemora a advogada Bruna Sillos, de São Paulo (SP), especialista em Direito das famílias e das mulheres. A seguir, leia cinco passos para tornar esse caminho mais fácil e leve, para todos os envolvidos.

# 1

## NÃO SE CULPE

“Em meio ao turbilhão de sentimentos e julgamentos dos amigos e da família diante do meu pedido de separação do pai da minha filha, na época com 2 anos, eu lembro que me senti indecisa e insegura. Mas também lembro perfeitamente do dia em que conversei com a psicóloga e ela me provocou uma reflexão: ‘pense na sua vida daqui a dez anos. Você realmente acha que a sua filha vai querer ver a mãe brigando e chorando diariamente num casamento que já terminou ou ver a mãe feliz e realizada?’. A partir daquele momento, enfrentei todos os medos e fui atrás do meu objetivo”, conta a administradora Alessandra Marcelo, 45 anos.

“Vale ressaltar que nenhum relacionamento se rompe por culpa ou responsabilidade de apenas um”, enfatiza a psicanalista Pretti, do IBDFAM. O casamento que já acabou, muitas vezes, torna a convivência tão nociva que o divórcio vem para nomear aquilo que está se passando. Do contrário, sem saber o que está acontecendo, não só você, mas as crianças também podem achar que a culpa é delas. Por isso, tenha em mente: os filhos precisam que o pai e a mãe estejam bem, independentemente do estado civil deles.

# 2

## CALMA NO PROCESSO

Decidiu se separar? Comece procurando auxílio psicológico e jurídico. Para a advogada Ana Carolina Fleury, de Goiânia (GO), especialista na defesa de mulheres e crianças, se você for mulher, o ideal é fazê-lo antes mesmo de comunicar o divórcio ao parceiro. “Pois o anúncio da separação é um momento de grave risco de violência”, alerta.

Agendar uma consulta e contar o seu caso possibilita que o advogado, de preferência especialista em Direito de família, oriente os primeiros passos de maneira segura. Especialmente se a mulher tiver pouco acesso aos recursos financeiros da família, como ainda acontece com frequência. Para facilitar os trâmites, ambos devem ter acesso às finanças, às contas do dia a dia, à documentação de imóveis, contas bancárias e investimentos, dentre outros.

No livro *Moms Moving on* (“Mães seguindo em frente”, em livre tradução), da Editora S&S, lançado no ano passado nos Estados Unidos, a autora, Michelle Dempsey-Multack, coach certificada em divórcio, aconselha que você faça as definições com tranquilidade. “Se apressar esse processo, provavelmente tomará decisões carregadas de emoção em vez de racionais. Depois que elas estão finalizadas, é muito difícil modificá-las”, sinaliza Michelle.

# 3

## COMO DAR A NOTÍCIA

Quando o gerente comercial Mauro Félix, 48, e sua ex-esposa, Cristiane, 44, decidiram se separar, a aflição maior foi justamente comunicar as filhas Juliana e Elisa, na época com 8 e 3 anos, respectivamente. “Lembro que fiquei sem dormir várias noites antes da conversa. Só que, quando ela aconteceu, foi mais fácil do que imaginei. Juliana já compreendia o conceito de família, e ficou tranquila com a garantia de que eu e a mãe delas iríamos continuar sendo pai e mãe, mas em casas separadas. Elisa, no entanto, apenas vivenciou o momento animada com as decisões dos móveis para o quarto da nova casa”, recorda-se o pai, Mauro.

Segundo a mediadora Ana Gerbase, presidente da Comissão de Mediação do IBDFAM, convém que as partes estejam bem resolvidas com a decisão na hora de conversar com os filhos e familiares. “Nunca será um momento tranquilo, mas é preciso garantir um clima de segurança e transparência. Mentir ou disfarçar uma situação ruim, tentando proteger os filhos, não é o melhor caminho. O papo deve ser objetivo e afetuoso, a fim de explicar o que está acontecendo e de como será a nova rotina”, completa.

É importante que as crianças entendam os movimentos à sua volta, assim como é papel dos pais nomear o que elas percebem e sentem. Na sequência, você e seu parceiro(a) devem trabalhar juntos para criar uma rotina previsível e consistente. Também vale oferecer uma atenção extra aos pequenos nesse período, além de pedir a amigos e parentes confiáveis que façam o mesmo.



## 4

**VAI FICAR TUDO BEM COM AS CRIANÇAS...**

Uma revisão de 11 artigos publicados entre 2010 e julho de 2020, feita por cientistas da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), constatou que o apoio coparental após o divórcio favorece desfechos positivos no comportamento infantil. Por outro lado, a existência de conflitos entre os pais representa um fator de risco para problemas comportamentais.

Além da possibilidade de se sentirem culpadas pelo rompimento dos pais, muitas vezes, há também o medo do abandono. Isso sem contar que o distanciamento de um deles pode ser visto como punição. Não estranhe se o seu filho chorar mais do que o habitual, tiver crises de birra, apresentar algum tipo de regressão no desenvolvimento, como voltar a fazer xixi na cama, ou sentir dificuldade de dormir sozinho à noite. “Voltar para fases anteriores de seu desenvolvimento é um mecanismo de defesa da criança, que mostra como ela é vulnerável. Nesses casos, procurar ajuda profissional é uma alternativa que precisa ser considerada”, recomenda a psicanalista Pretti, do IBDFAM.

Ou seja, é necessário um esforço para ter discernimento e separar apenas o casal conjugal. “Não há divórcio entre filhos e pais. Manter um relacionamento respeitoso com o ex-companheiro vai garantir uma estrutura emocional sólida para os filhos”, garante a mediadora Ana Gerbase.

## 5

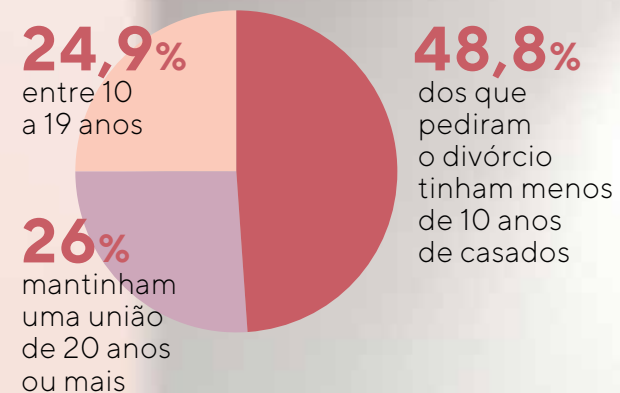
**...E COM VOCÊ TAMBÉM**

Ninguém está dizendo que será fácil. E, no caso das mulheres, as estatísticas não são favoráveis. Um estudo longitudinal que está sendo realizado pelo governo australiano, com início em 2003, mostrou que, após a separação, o tempo que as mães ficam com seus filhos dobra, enquanto o período com o pai continua baixo. Resultados similares também já foram relatados em pesquisas por aqui: a sobrecarga materna após o divórcio é uma dura realidade em qualquer parte do mundo.

“O maior impedimento para elas seguirem em frente com a decisão é o medo. Medo do arrependimento, de ficarem sozinhas, da situação financeira. Mas uma coisa é fato: não existe coragem sem medo. Você precisa se fortalecer, independentemente do medo”, diz a psicóloga Thalita. Neste

cenário, buscar uma rede de apoio faz diferença. Seja entre familiares e amigos com os quais você se identifica, seja entre profissionais da psicologia e do Direito, ou até grupos de pessoas que estão passando pelo mesmo.

Lembra da Carina, do início da reportagem? Ela encontrou forças em um grupo online e gratuito. “Nos primeiros encontros, eu não falava, apenas ouvia. Passei a me encontrar na história de muitas mulheres ali e fui me fortalecendo até conseguir pedir o divórcio. Apesar de todas as dificuldades desse processo, eu finalmente moro sozinha com meus filhos e sinto um alívio muito grande pela chance de recomeçar minha vida”, completa a mãe. 🗣️

**Média de duração dos casamentos que chegam ao fim no Brasil****Idade de quem se divorcia**

Homens, em média, **43,6 anos** X Mulheres, em média, **40,6 anos** de idade

**Guarda materna**

Nos casos de guarda unilateral, a mulher é a responsável em

**54,2%** dos casos

FONTE: IBGE

**Mi casa, su casa**

Desde 2014, a guarda compartilhada passou a ser obrigatória – a não ser que uma das partes declare não desejar a guarda dos filhos ou a situação ofereça risco para a criança ou o adolescente. Dessa forma, o índice de 7,5% de guarda compartilhada registrado pelo IBGE naquele ano passou para 34,5% em 2021, com a nova lei.

A ideia é incentivar maior participação dos genitores na vida das crianças. Isso não significa, no entanto, que elas estejam passando tempos iguais com os dois genitores. “Muitos ex-casais têm a guarda compartilhada apenas no papel, pois é a mãe quem assume todas as tarefas”, diz a advogada Edwirges Rodrigues, professora de Direito de família no Centro Universitário Claretiano e no Damásio Educacional, ambos em São Paulo.

A especialista ressalta, no entanto, que não se deve confundir guarda compartilhada com residência alternada. “Mesmo quando a guarda é compartilhada, a criança pode continuar morando em apenas uma casa. O que deve ser dividido neste regime é a responsabilidade sobre a vida da criança, não o local de residência. Há uma frequência maior de visitas à casa do outro genitor, e mais flexibilidade também, mas, em geral, a criança tem uma residência fixa.” Já o regime de residência alternada define que a criança more durante um período de tempo a ser definido na casa de cada genitor, alternadamente.

Um ponto de atenção é em relação à pensão alimentícia, que inclui escola e outras despesas. Na guarda compartilhada, a divisão é definida pelo juiz de acordo com as possibilidades e a análise da situação de ambos os pais.