

## **DIVÓRCIO PELA POSITIVA - PAIS AJUDAM PAIS**

**Marta Assis Loureiro**

Psicóloga Clínica, CPEEF

Centro de Psicologia e Estudos sobre Educação e Família

geral@cpeef.pt

*Fecha de Recepción: 25 Marzo 2018*

*Fecha de Admisión: 10 Abril 2018*

### **RESUMO:**

Cada vez mais nas sociedades ocidentalizadas, o divórcio apresenta-se como uma realidade crescente e Portugal não é excepção. Esta transição familiar tem vindo a divulgar um aumento da taxa de divórcio nas duas últimas décadas, com alguns indicadores preocupantes de carácter educacional e psicossocial que, de entre outras realidades temáticas derivadas das famílias, têm conduzido a uma procura e oferta de diversos programas de formação ou de educação parental. O impacto de uma separação conjugal na dinâmica de uma família pode ser muito grande, concluída com um divórcio dos pais mas não dos filhos. Neste sentido, este artigo apresenta o início do projeto designado por “Divórcio pela Positiva – Pais ajudam Pais”, destinado a um grupo de pais e de mães que já se encontram separados ou em processo de divórcio, onde se pretende refletir, analisar e partilhar as dificuldades e as boas práticas destes pais no exercício das suas parentalidades, tendo por base os princípios da Parentalidade Positiva combinados com a aplicação do modelo e ferramentas da Disciplina Positiva, promovidas dentro de um contexto de orientação reflexiva em grupo. Concluímos que este grupo permitiu facilitar a compreensão e o esclarecimento de determinados problemas comuns a estes pais e famílias, bem como explorarem e encontrarem novas soluções e estratégias de intervenção, a fim de melhor gerirem e enfrentarem os desafios que, tanto pais como filhos enfrentam após uma separação conjugal e/ou um divórcio.

**Palavras-chave:** separação e divórcio; estilos parentais; parentalidade e disciplina positiva; grupo de pais

### **ABSTRACT**

**Divorce by the positive - parents help parents.**

Increasingly, in Occidentalized societies, divorce is a growing reality and Portugal in not an exception. This family transition as increased the divorce rates in the last two decades, with along

## **DIVÓRCIO PELA POSITIVA - PAIS AJUDAM PAIS**

with some worrying indicators of educational and psychosocial nature, which, among other thematic realities derived from the families, have led to a demand and supply of several parental training programs. The impact of a marital separation in family dynamics could be huge, completed by a divorce between the parents but not their children.

This paper presents the beginning of the project called “Positive Divorce - Parents helping parents”, intended for fathers and mothers (parents support group) who are separated or divorcing, which aims to reflect, analyze and share parents difficulties and good practices in parenthoods exercises, based on the principles of Positive Parenting combined with the Positive Discipline model and tools, promoted within a context reflective orientation group.

We concluded that this support group has helped to further understanding and clarification certain common problems to these parents and families, as well as explore and find new solutions and intervention strategies in order to better manage and meet the challenges that both parents and children face after a marital separation and/or a divorce.

**Keywords:** couple separation and divorce; parenting styles; positive parenting and positive discipline; parents support group

### **SEPARAÇÃO E DIVÓRCIO**

A ruptura conjugal no seio de uma família desencadeia, sem dúvida, uma crise familiar composta por um sucedâneo de mudanças e adaptações, quer na vida dos pais como na vida dos filhos, com particular impacto na parentalidade e no ajustamento psicológico das crianças (Clark-Stewart e Brentano, 2006). Apesar da preocupação com o equilíbrio e bem-estar dos filhos, os pais tendem a estar muito focados e centrados no fim da sua conjugalidade e outros problemas consequentes, diminuindo a sua disponibilidade e responsividade parental. Este é um dos motivos pelos quais surgem cada vez mais pedidos de ajuda por casais e famílias, que se encontram numa fase de pré-decisão de separação, em processo de divórcio ou já divorciados, e que procuram respostas e esclarecimentos sobre como ultrapassar este período de tensão, sobretudo por causa dos filhos.

São inúmeras as situações e as dificuldades conjugais que conduzem um casal a um processo de separação. Segundo diversos estudos de investigação (Amato, 2000; Wolchik, Wilcox, Tein & Sandler, 2000; Kelly & Emery, 2003; Hannun & Dvorak, 2004; Jaffe, Lemmon & Poisson, 2003; Adamsons & Pasley, 2006; Sbarra & Emery, 2008; Weaver & Schofield, 2015; Ganong, Coleman, Feistman & Jamison, 2015) tanto homens como mulheres têm que adotar novas posições e comportamentos, revendo as suas qualidades de vida com a subsequente reorganização familiar e dinâmicas parentais, reorganização dos seus recursos individuais, financeiros e estruturais (e.g. duas casas), problemas de ordem psicológica, comportamental e de saúde associados, adaptação a novos papéis, configurações familiares e rotinas quotidianas, variáveis demográficas diversas, sem esquecermos o *stress*, as dúvidas e as mágoas sentidas pelo fim de um projeto de conjugalidade, que afetam positiva ou negativamente a qualidade da parentalidade e, consequentemente, o ajustamento emocional dos filhos.

As crises estão inerentes às transformações e determinados acontecimentos de vida negativos (para além de uma separação ou divórcio, os conflito familiares e parentais, a perda de uma figura significativa, etc.) podem precipitar mudanças nos modelos internos dinâmicos que os indivíduos desenvolvem de si próprios e dos outros, a partir das suas experiências de interação com as suas principais figuras de vinculação, moldando e influenciando a construção das futuras relações. As crises sinalizam a necessidade de uma mudança de *segunda ordem ou qualitativa* (Alarcão, 2006 Id. 2015) “na medida em que os recursos e as estratégias utilizados, até então, não permitem mais dar resposta efectiva às solicitações ou aos problemas atuais” (ibid, p.112). Assim, estas mudanças e

perdas conduzem a adaptações e geram transições, por vezes até mais positivas do que as anteriores, embora impliquem a passagem por um luto da desidealização de determinadas realidades e expectativas para, posteriormente, construir novos projetos, criar e experienciar novas histórias e emoções, promovendo oportunidades de evolução e novos ciclos de crescimento.

Contrariamente ao casamento de outros tempos surgem, atualmente, sentimentos e valores que se sobrepõem à manutenção das relações conjugais, muitas vezes baseados na paixão, na frustração e na procura da felicidade, porque o casal quer ter o direito de liberdade de escolha mas, curiosamente, a sua liberdade está condicionada (Giddens, 1997 apud Bayle & Martinet, 2008). Conforme Singly (2011, p. 75) “o amor, base da vida a dois, fragilizou incontestavelmente a estabilidade e valorizou outros elementos”. E reforça: “o aumento das separações não revela um aumento histórico dos defeitos dos cônjuges, ela remete antes para uma necessidade difícil de satisfazer: o cônjuge deve validar a identidade do parceiro, deixando-lhe a possibilidade de modificar a definição de si próprio. Pode não haver ajustamentos. Talvez sejam menos os hábitos que constituem obstáculo à duração da vida conjugal do que a rotinização das identidades respetivas” (idem *ibidem*).

## O DIVÓRCIO EM PORTUGAL

Portugal detém um dos mais elevados índices de divórcios na Europa mas esta situação tem um importante fundamento: Portugal foi um dos primeiros países do mundo a ter leis do divórcio e a promover a igualdade entre homens e mulheres, desde 1910. Estas leis só começaram a surgir noutros países em 1940, precisamente na altura em que os portugueses proibiram o divórcio para os casamentos católicos, até 1975 (Coelho & De Oliveira, 2016).

Atualmente, estima-se que mais de 60 casais se divorciam por dia. Os dados mais recentes do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2017) referem-se a 2016 e, neste ano, divorciaram-se por dia e em média 62 casais, curiosamente um número inferior aos registados em 2012, quando o rácio era de 73,7 divórcios em 100 casamentos, tendo sido este número ultrapassado em 2011, com 74,2 divórcios diários. A maior quebra nos últimos 10 anos verificou-se em 2013, com uma diminuição de cerca de 2.855 divórcios decretados, resultando numa média diária de apenas 12 divórcios (FFMS, 2014; *idem*). Esta descida pode ser explicada pela quebra do número de casamentos no país, situação que se verificou principalmente a partir de 2011, com a entrada de Portugal numa crise económica e, concomitantemente, com chegada e instalação da Troika no país durante 3 anos consecutivos: a elevada taxa de desemprego vivida nesse período; a dificuldade de se conseguir alguma estabilidade socioprofissional e projetos de parentalidade cada vez mais adiados, com vícios mais sedimentados e com pouca flexibilidade e tolerância para com o próximo; a empregabilidade altamente precária com rendimentos diminutos; a crise na habitação e a dificuldade de acesso a crédito bancário, que contribuem para a manutenção dos filhos adultos em casa dos seus pais, todas estas justificações (e algumas ainda são) foram motivos para não haver um número crescente de casamentos.

De acordo com Torres (1996), assistimos a um aumento significativo de divórcios nas sociedades ocidentais, subida esta que se pode justificar através de transformações sociais de carácter muito relevante, tais como as práticas e concepções sobre conjugalidade e vida familiar, crescente autonomia e liberdade individual no plano da vida privada e da sexualidade que têm vindo a motivar uma mudança gradual de mentalidades e que têm permitido um maior protagonismo da mulher, constatado através das taxas de empregabilidade e de actividades femininas no mercado de trabalho e, conseqüentemente, a aquisição de poder de compra e acesso a meios financeiros que lhes foram vetados, durante inúmeras décadas. É no momento da separação que o custo da vida conjugal é saldado e é quando a desvalorização relativa se torna bem mais perceptível. Embora estejamos

## **DIVÓRCIO PELA POSITIVA - PAIS AJUDAM PAIS**

mais evoluídos do que há uma década atrás, a temática da *desigualdade* de género, refletida para as mulheres nomeadamente pela diferença de direitos e liberdades em termos de oportunidades de participação, reconhecimento e valorização em todos os domínios da sociedade - político, económico, laboral, pessoal e familiar – ainda se mantêm presente em Portugal.

Continuamos assentes na tradicional construção social de papéis de género, em função do sexo, persistindo numa conceção do masculino e do feminino diferenciada e hierarquizada em termos de importância, à qual se atribuem papéis e responsabilidades aos homens de sustento e de orientação para resultados, de competitividade e força, no domínio público, enquanto para as mulheres sobram os papéis de cuidados com a casa e com a família, no domínio privado, ainda com base em características de cunho mais emocional e relacional (ibidem). Por estas razões é que o divórcio provoca um empobrecimento da maioria das mulheres/mães, pesando mais nas famílias monoparentais, inseridas no grupo das famílias com mais dificuldades económicas por continuarem a terem recursos inferiores, conduzindo muitas vezes as mães a educarem frequentemente os seus filhos com condições económicas muito inferiores ao período de vida em comum do casal. Já para os homens/pais, após uma separação ou divórcio, este custo parece ser menor. No entanto, não exclui outro tipo de consequências bastante onerosas, sobretudo em termos psicológicos: embora os pedidos concedidos de guarda partilhada dos filhos estejam a aumentar, a fragilidade dos laços paterno-filiais ainda são intensas e contra a vontade destes, em virtude da quebra dos laços conjugais e do distanciamento promovido por certas mães, que ainda se veem reforçadas ou validadas por algumas entidades judiciais.

A consciência de cuidar e educar um filho não são tarefas inatas, e o exercício da parentalidade implica um esforço e dedicação extraordinários para se ajustarem ao ser único que cada criança é, independentemente das influências e pressões sofridas pelos diferentes contextos familiares e sociais. Se, por um lado, o papel parental efetiva-se de acordo com as necessidades específicas dos filhos, por outro, revela-se na vontade de corresponder positiva e adequadamente às expectativas que são geralmente atribuídas aos pais.

### **ESTILOS PARENTAIS**

Apesar do fim do “casal conjugal” não há o término do “casal parental”. Nesta fase de crise e transição, a divergência entre os estilos parentais praticados por cada um dos progenitores, pode contribuir para um aumento de problemas de internalização das crianças, uma vez que as mensagens e as práticas educativas são inconsistentes e incoerentes entre ambos, revelando-se de extrema importância a sintonia entre os pais para cumprimento e manutenção de uma coparentalidade solidária, com papéis parentais flexíveis e que vão ao encontro das necessidades dos seus filhos, tal como defendidas no Superior Interesse da Criança (Raposo et al., 2011).

Num estudo realizado por Campana, Henderson, Stolberg & Schum (2008) especificamente dedicado aos estilos parentais de pais divorciados com crianças entre 10 e os 18 anos, os resultados demonstraram que crianças com, pelo menos, um dos pais com um estilo autoritativo/democrático, denotavam um melhor ajustamento emocional; já as crianças com ambos os pais de estilo permissivo, revelaram maiores níveis de depressão. Verificaram ainda os autores neste estudo, que a maior parte da guarda das crianças pertencia às mães, que tendiam a apresentar um estilo parental mais autoritativo, mesmo quando a guarda era partilhada. As mães com um menor contacto físico com os filhos apresentavam um estilo parental mais permissivo assim como os pais, com guarda partilhada, apresentavam um estilo parental permissivo; já os pais com a guarda dos filhos tendem a apresentar um estilo parental igualmente autoritativo. Este estudo vem reforçar o que já Baumrind (1973) havia mencionado: os estilos parentais permissivos e autoritários, comparativa-

mente com o autoritativo, estão mais associados ao desenvolvimento de comportamentos desajustados nos filhos, nomeadamente na adolescência.

Isto significa que, após uma separação ou divórcio, urge a necessidade de uma relação de cooperação e envolvimento partilhado entre os pais: a relação co-parental. Sabemos que diferentes padrões de conflito conjugal refletem não somente as características da interação entre um casal mas são igualmente influenciados por questões mais amplas da vida relacional familiar, que vão perturbar o desenvolvimento das crianças e adolescente, embora de forma diferenciada. A compreensão e o entendimento pelas crianças e jovens sobre o significado e impacto de uma separação é algo complicado, porque não só é determinada pela situação de crise e de mudança, como ainda é definida pela robustez psico-emocional de um ou dos dois progenitores (Bayle & Martinet, 2008). Daí que a coparentalidade seja um fenómeno determinante mas relativo, na medida em que pode variar consideravelmente a quantidade e a qualidade do envolvimento de cada um dos pais, dado que não existe uma divisão igualitária em todos os momentos das suas responsabilidades parentais.

No entanto, após os conflitos instalados, se a qualidade de interação familiar prévia e atual for frágil e os processos judiciais revelarem-se longos e complexos, estes refletem-se negativamente na relação dos pais e o ajustamento das crianças e adolescentes fica comprometido, denotando-se uma menor qualidade de vida e bem-estar nos filhos (Ahrns, 2007; Baum, 2003; Gould & Martindale, 2007 apud Alberto, Fonseca & Baptista, 2018; Jaffe et al., 2003). Posto isto, e embora a dissolução da relação de casal tenha acontecido, é de extrema importância que não se dissolva a relação de pais. Este equilíbrio e capacidade de ação, em função dos filhos, são determinantes para o seu equilíbrio e adaptação perante uma separação/divórcio, pois estes estão altamente relacionados com a forma como os adultos, seus pais, gerem esta dinâmica.

### **PARENTALIDADE POSITIVA E DISCIPLINA POSITIVA**

O conceito de Parentalidade Positiva é definido como “um comportamento parental baseado no Superior Interesse da Criança; fundado no respeito pelos seus direitos, que visa assegurar a satisfação das necessidades básicas, através da proteção dos riscos e da criação de um ambiente que promova o seu desenvolvimento harmonioso, valorize a sua individualidade (e especificidade) e autonomia” (CE, 2008, p. 144). Destacam-se 5 princípios fundamentais associados à Parentalidade Positiva, que são: a satisfação das necessidades básicas; a satisfação das necessidades de afeto, a confiança e segurança; a organização de um ambiente familiar estruturado; organização de um ambiente familiar positivo e estimulante; a supervisão e a disciplina positiva (Cruz, 2013).

A Recomendação (2006)19 do Comité de Ministros do Conselho da Europa para os seus Estados Membros, sobre políticas de apoio à Parentalidade Positiva, reconhece a importância das responsabilidades parentais e a necessidade de disponibilizar aos progenitores apoio suficiente para a educação dos seus filhos. Complementarmente a estas, tem vindo a alertar para o conteúdo da Parentalidade Positiva, pela necessidade de reconhecimento e implementação de programas de Educação Parental, para além de constatar a importância de colocar na agenda política esta temática como uma aposta das sociedades preocupadas com o bem-estar e o desenvolvimento das crianças, a par com os desenvolvimentos alcançados ao nível da investigação e das ciências humanas.

É aqui que o conceito de Disciplina Positiva integra-se e alia-se ao conceito da Parentalidade Positiva: enquanto modelo educativo, é um conjunto de ferramentas e de recursos práticos que tanto podem ser usados por Pais, no exercício das suas funções, como por Educadores/Professores, em contexto escolar, ou mesmo por Profissionais da área da saúde. Para que a disciplina seja efectiva, baseia-se em 5 pilares: solucionar problemas; compreender como as

## **DIVÓRCIO PELA POSITIVA - PAIS AJUDAM PAIS**

crianças sentem e pensam; desenvolver a empatia; proporcionar segurança às crianças e ensinar a construir metas a longo prazo (Nelsen, 2015). Este modelo foi desenvolvido por Jane Nelsen em 1981, a partir das teorias de Alfred Adler (1870-1973), médico e psicólogo austríaco e Rudolf Dreikurs (1897-1972), psiquiatra e educador igualmente austríaco, que têm vindo a ser comprovadas com a ajuda das neurociências, da pedagogia e da psicologia em diversos estudos científicos, nomeadamente por autores como Daniel Siegel, Carol Dweck, Daniel Pink, Jean Piaget e Erik Ericson.

A Disciplina Positiva pretende valorizar e reforçar as conquistas e as correções, não os erros nem os castigos, apoiada na empatia, na paciência, na compreensão, no acolhimento, no respeito pela individualidade de cada criança, nos limites, no autoconhecimento e exemplos positivos, rejeitando qualquer forma de violência física, psicológica e verbal. De acordo com Nelsen (Ibidem, p. 11) “é uma abordagem que não inclui o controlo excessivo ou permissividade (...) a permissividade é humilhante para os adultos e para as crianças e cria uma co-dependência nada saudável, em vez de autossuficiência e cooperação”.

Este modelo apresenta um conjunto de técnicas de suporte indispensável ao processo de desenvolvimento disciplinar das crianças, fundamentadas na conexão, no respeito mútuo e na cooperação, promovidas pelo encorajamento e pela compreensão, aliados à firmeza e ao carinho. Estas sugestões e descoberta de soluções conduzem o adulto (pai ou mãe) a aproximar-se de si mesmo, a questionar a sua própria construção cultural, desconstruindo a forma como compreendia, até então, a educação das crianças. Tal envolve a mudança do pai/mãe pela autoanálise da forma de ser, de agir e de pensar sobre as suas crenças e práticas para com os seus filhos, pelo que este modelo afigura-se-nos como um alicerce educativo por excelência para aquisição e treino de importantes competências para a vida e para formar pessoas autoconfiantes, seguras e decididas.

Os pais conseguem ver que, afinal, as crianças não são seres impossíveis de serem educadas mas antes, ganham a visão de que elas são seres disponíveis para o diálogo e profundamente observadores, reforçando que os exemplos demonstrados pelos adultos são um caminho crucial na educação de qualquer indivíduo, incentivando a uma mudança efetiva sobre a forma de conceber o papel da criança na sociedade.

## **GRUPO DE PAIS: DIVÓRCIO PELA POSITIVA - PAIS AJUDAM PAIS**

A Convenção Europeia sobre o exercício dos direitos das crianças e, em particular, o artigo 13.<sup>o</sup> desta Convenção, menciona que se devem disponibilizar métodos de resolução de conflitos que digam respeito às crianças, reconhecendo que número crescente de litígios e conflitos familiares, particularmente os que resultam de uma separação ou de um divórcio, apresentam consequências prejudiciais para as famílias, incluindo o elevado custo social e económico para os Estados (Recomendação n.º R (98) 1 do Comité de Ministros do Conselho da Europa). Reforça, ainda, que considera necessário “assegurar a protecção dos interesses superiores da criança e do seu bem-estar, tal como consagrada nos instrumentos internacionais, considerando principalmente os problemas causados, em matéria de guarda e de direito de visita, por uma separação ou um divórcio” (Ibidem, p. 1).

Segundo as diretrizes do Apêndice I à Recomendação CM/Rec (2009)10 do Conselho da Europa, no ponto 4.1.3. da Educação e Sensibilização (p.15), o mesmo menciona que “o conhecimento dos pais e dos prestadores de cuidados em relação aos direitos da criança e às práticas de parentalidade positiva devem ser reforçados por todos os meios, incluindo através do incentivo do seu envolvimento em programas de parentalidade positiva”. Deste modo, a educação das famílias passa a ser concebida como “um conjunto de atividades educativas e de suporte, que ajudem os pais ou futu-

ros pais a compreender as suas necessidades sociais, emocionais, psicológicas, e físicas e as dos filhos e aumentem a qualidade das relações entre eles” (Pugh et al., 1997, apud Gaspar, 2005, p. 4).

Assim, e com suporte nestas premissas, o projeto “Divórcio pela Positiva – Pais ajudam Pais” foi criado pelo CPEEF – Centro de Psicologia e Estudos sobre Educação e Família, em Setembro de 2017, com o intuito de trabalhar com um grupo de pais separados ou divorciados, e baseado nos princípios da Parentalidade Positiva com a aplicação das ferramentas da Disciplina Positiva. Foi sentida a necessidade de empreender num processo que visasse a transformação e a adaptação dos membros deste grupo de pais, a novas etapas da vida familiar, por meio da partilha e compreensão de questões e problemáticas comuns a tantos casais que se separaram, ou que se encontram em processo de divórcio, assim como pela reflexão sobre diferentes formas e abordagens de as gerir e solucionar, com e para os filhos.

A estrutura do primeiro grupo foi composta por 8 pais e mães (grupo de pais com um mínimo de 6 e máximo de 10 participantes), com filhos menores de idade, contou com a vasta experiência neste tipo de temáticas e dinâmicas de duas facilitadoras - uma Psicóloga/Formadora certificada em Disciplina Positiva e uma Advogada de Direito da Família, com especialização em Mediação Familiar - ao longo de 8 semanas (sessões quinzenais), com uma sessão de *follow-up* após três meses, em que cada sessão teve a duração de 1 hora e 30 minutos e num horário ajustado às necessidades dos membros do grupo, realizadas num contexto privado (consultório). Nestas sessões, as facilitadoras fomentaram a interação entre todos os elementos do grupo, possibilitando que estas sessões fossem um espaço que lhes permitisse sentir que podiam iniciar, ou dar condução, aos seus processos individuais de mudança, em segurança e pela positiva. Para além destas, a transparência, a integração da teoria e da prática, a consciencialização e a organização de recursos-espacos-tempos, favoreceram as aprendizagens dos envolvidos e a construção partilhada de novos conhecimentos e significados, permitindo ao grupo *empoderar-se* de um conjunto de recursos e informações que lhes possibilite desempenhar melhor os papéis de pai e de mãe.

Considerando o impacto positivo dos programas educativos dirigidos a pais, desde a década de 1970, quando houve o surgimento das Escolas de Pais (em Espanha) e dos Programas de Formação Parental (nos Estados Unidos), identificou-se um maior destaque destes junto dos pais a partir de meados de 1990 até agora, em que as evidências de progresso das famílias dizem respeito aos comportamentos parentais de bem-estar psicossocial, com redução do *stress* e de uma maior qualidade de saúde (Gardner et al., 2010, Herbert, 1999 apud Schmidt, Staudt & Wagner, 2016; Barlow, Coren & Stewart-Brown, 2002), verificadas nas competências sócio-emocionais e escolares das crianças, pela otimização dos seus desenvolvimentos (Cprek et al., 2015, Farber, 2009, Lopes & Dixe, 2012 apud Schmidt, Staudt & Wagner, 2016; Barlow et al., 2010, Dretzke et al., 2009, Serketich & Dumas, 1996, Taylor & Biglan, 1998 apud Goes & Barros, 2015) e pela redução significativa de problemas de comportamento (Gulliford et al., 2015, Barlow et al., 2007; Forehand et al., 2013 *ibidem*, 2016).

Os resultados do primeiro grupo e respectiva avaliação final do projeto foram bastante positivos e unânimes em alguns pontos como: a importância da aquisição de conhecimentos e informações (de carácter educativo e jurídico); as importantes ferramentas adquiridas para o desempenho das práticas educativas parentais; a necessidade de haver mais divulgação deste projeto/grupo de pais dado o seu valor e contributo dedicados aos participantes; o aumento do autoconhecimento, autoestima e bem-estar sentido por todos participantes. No entanto, houve três elementos que sugeriram que, futuramente, se tivesse em conta grupos de pais e mães em condições idênticas, do ponto de vista do desenvolvimento dos seus filhos, dado que as necessidades e as informações de alguns pais diferiam em virtude da divergência etária dos seus filhos. Assim, foi proposta a criação

## **DIVÓRCIO PELA POSITIVA - PAIS AJUDAM PAIS**

de 3 grupos distintos, em termos de necessidades e de acordo com as idades dos filhos: um Grupo de Pais com crianças em Idade pré-escolar, um segundo com crianças entre os 6 e os 12 anos e um terceiro para pais de adolescentes (a partir dos 12 anos). A divulgação deste projeto, através dos pais deste primeiro grupo e das redes sociais, permitiu a criação de um novo e segundo grupo de pais, desta vez com filhos entre os 6 e os 12 anos, que iniciou em março de 2018 e irá até final de junho.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As famílias enfrentam diversos desafios de vária ordem, para além dos desafios próprios de *ser família*. Neste grupo do projecto “Divórcio pela Positiva – Pais ajudam Pais”, embora cada pai e mãe se encontrassem em situações ou estádios diferentes entre si, todos tinham em comum as temáticas da separação conjugal e das responsabilidades parentais. Durante estes processos, são muitos os pais que ficam perdidos e desgastados pelos seus próprios conflitos, remetendo muitas vezes para segundo plano, as necessidades afetivas dos filhos que, sem culpa ou responsabilidade, vêm-se enredados em situações e problemas que não lhes pertencem e para os quais precisam de tempo e espaço para se reorganizarem e adaptarem a novas realidades. Contudo, as diferentes crises que vão surgindo e a forma como os pais se envolvem, gerem e ultrapassam as mesmas, fazem toda a diferença, principalmente com os seus filhos.

Acreditamos e defendemos que iniciativas como estes grupos vêm reforçar o campo das relações familiares e da parentalidade, dado que são áreas proficuas de investigação-ação que nos podem ajudar a ter uma melhor compreensão do desenvolvimento psicológico e social dos indivíduos, nomeadamente no que diz respeito ao que pode perturbar e interferir no desenvolvimento das crianças e adolescentes.

A valorização da partilha de ideias, de experiências e sentimentos, foram mencionadas como determinantes para a identificação individual ao grupo, pelas autorreflexões das competências e crescimento pessoal, cumplicidades estas que promoveram o bem-estar e a capacitação de cada um, para que cada membro parental percebesse o quão importante e central é o seu papel e as suas responsabilidades, durante e pós processo de separação/divórcio.

Em suma, podemos afirmar que os resultados apontam para que este projeto “Divórcio pela Positiva - Pais ajudam Pais” possa continuar a crescer e a desenvolver-se, combinando conhecimentos e informações com recursos e práticas partilhadas, através de suporte e feedback objectivo e construtivo, em prol de uma sociedade com *famílias mais positivas*.

### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Adamsons, K., & Pasley, K. (2006). Coparenting following divorce and relationship dissolution. In M. Fine & J. Harvey (Eds.), *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*, pp. 241-262. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Alarcão, M. (2015). Família e Sistemas envolventes. In Maia, C. & Fernandes, O. M. (coord.) *A Família Portuguesa no séc. XXI*, pp. 121-132. Editora Parsifal.
- Anciães, A., Agulhas, R. & Carvalho, R. (2018). *Divórcio e Parentalidade – Diferentes Olhares do Direito à Psicologia*. Edições Sílabo.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, pp. 1269-1287. Disponível em doi:10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x.
- Baile, F. & Martinet, S. (2008). *Perturbações da Parentalidade*. Coleção Psicológica, Edições Climepsi.
- Barlow, J., Coren, E., & Stewart-Brown, S. (2002). Meta-analysis of the effectiveness of parenting programmes in improving maternal psychosocial health. (D. Update, Ed.) *British Journal Of*



- General Practice, 52(476), 223–233. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/11341174\\_Metaanalysis\\_of\\_parenting\\_programmes\\_in\\_improving\\_maternal\\_psychosocial\\_health](https://www.researchgate.net/publication/11341174_Metaanalysis_of_parenting_programmes_in_improving_maternal_psychosocial_health).
- Baumrind, D. (1973). The development of instrumental competence through socialization. In A. Pick (Ed.), *Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 7), pp. 3-46. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Campana, K. L., Herdeson, S., Stolberg, A. L., & Schum, L. (2008). Paired maternal and paternal parenting styles, child custody and children's emotional adjustment to divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 48, pp. 1-20. Disponível em doi:10.1300/J08v48n03\_01.
- Carter, B. & cols. (1995). *As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Clarke-Stewart, A., & Bretano, C. (2006). *Divorce: Causes and Consequences*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Schmidt, B., Staudt, A. C. P. & Wagner, A. (2016). Intervenções para promoção de práticas parentais positivas: uma revisão integrativa. *Contextos Clínicos*, 9(1):2-18, janeiro-junho, Unisinos. Disponível em: doi: 10.4013/ctc.2016.91.01
- Coelho, F. P.; De Oliveira, G. (2016). *Curso de Direito da Família: volume I: Introdução Direito Matrimonial*. 5ª ed. Universidade de Coimbra: [s.n.]. 889 p.. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-1167-9>
- Council of Europe (CE), April 2008. *Parenting in contemporary Europe: a Positive Approach*. Strasbourg Cedex: Council of Europe Publishing.
- Cruz, O. (2005). *Parentalidade*. Coimbra: Quarteto.
- FFMS. (2014). *Indicadores de envelhecimento em Portugal. PORDATA – Estatísticas, gráficos e indicadores de Municípios, Portugal e Europa*. Retirado a 29 de Março de 2018, de <http://www.pordata.pt>.
- Ganong, L., Coleman, M., Feistman, R., & Jamison, T. (2015). Divorced mothers' coparental boundary maintenance after parents repartner. *Journal of family psychology* (29) pp. 221- 231. Disponível em doi:10.1037/fam0000064.
- Gaspar, M. (2005). Educação familiar como intervenção sócio-educativa: Porquê, para quem, como e por quem? *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39(3), 61-98.
- Hannum, J. & Dvorak, D. (2004). Effects of family conflict, divorce and attachment patterns on the psychological distress and social adjustment of College Freshmen. *Journal of College student development*, 45 (1), pp. 27-42.
- INE.(2017). *Estatísticas Demográficas 2016 – 31 de Outubro de 2017*. Disponível em: [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Vn7CdvCX5zYJ:https://www.ine.pt/ngt\\_server/attachfileu.jsp%3Flook\\_parentBoui%3D307915740%26att\\_display%3Dn%26att\\_download%3Dy+%cd=2&hl=pt-PT&ct=clnk&gl=pt](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Vn7CdvCX5zYJ:https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp%3Flook_parentBoui%3D307915740%26att_display%3Dn%26att_download%3Dy+%cd=2&hl=pt-PT&ct=clnk&gl=pt)
- Jaffe, P., Lemmon, N. & Poisson, S. (2003). *Child Custody & domestic violence. A call for safety and accountability*. London: Sage.
- Kellerhals, J. et al. (1982). *Mariages au quotidien - inégalités sociales, tensions culturels et organisation familiale*, Lausanne, Ed. Pierre Marcel Favre.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives. *Family Relations*, 52, pp. 352-362. Disponível em doi:10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x
- Nelsen, J. (2015). *Disciplina positiva*. 3ª Edição - São Paulo: Manole.
- Poussin, G. & Martin-Lebrun, E (1999). *Os filhos do Divórcio – Psicologia da Separação Parental*. Coleção Da Criança, Editora Terramar.

## **DIVÓRCIO PELA POSITIVA - PAIS AJUDAM PAIS**

- Raposo, H. S., Figueiredo, B. F. C., Lamela, D. J. P. V., Nunes-Costa, R. A., Castro, M. C., & Prego, J. (2011). Ajustamento da criança à separação ou divórcio dos pais. *Revista Psiquiatria Clínica*, 38 (1), pp. 29-33. Disponível em doi:10.1590/s0101-60832011000100007
- Recomendação n.º R (98) 1 do Comité de Ministros do Conselho da Europa aos Estados Membros sobre a Mediação Familiar (adoptada pelo Comité de Ministros, em 21 de Janeiro de 98).
- Recomendação Rec (2006)19 do Comité de Ministros do Conselho da Europa aos Estados Membros relativa às políticas de apoio à parentalidade positiva.
- Sbarra, D., & Emery, E. (2008). Deeper into divorce: Using actor-partner analyses to explore systemic differences in coparenting conflict following custody dispute resolution. *Journal of Family Psychology*, 22(1), pp. 144-152. Disponível em doi:10.1037/0893-3200.22.1.144
- Singly, F. (2011). *Sociologia da Família Contemporânea*. Coleção Biblioteca Universal, Edições Texto e Grafia.
- Torres, A. C. (1996), "Aumento do Divórcio e transformações sociais", in Anália Cardoso Torres (org.), *Divórcio em Portugal: Ditos e interditos*. Oeiras: Celta Editora.
- Weaver, J. M., & Schofield, T. (2015). Mediation and moderation of divorce effects on children's behavior problems. *Journal of Family Psychology*, 29, pp. 39-48. Disponível em doi:10.1037/fam0000043.
- Wolchik, S.A., Wilcox, K.L., Tein, J., & Sandler, I. N. (2000). Maternal Acceptance and Consistency of Discipline as Buffers of Divorce Stressors on Children's Psychological Adjustment Problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28, pp. 87-102. Disponível em doi:10.1023/A:1005178203702