



Divórcio: quando é preciso decidir sozinho

O divórcio é mais uma variável na aventura de ser pai ou mãe. Numa situação dessas é comum sentirmo-nos um bocado perdidos. O modo como gerimos a nossa relação com os filhos é nova. Estamos sozinhos. Já não existe o outro. Já não temos com quem partilhar e discutir a melhor forma de “ser pai” ou “ser mãe”. Somos só nós mesmos. Nós e os nossos filhos. E uma das coisas que custa, muitas vezes, é estabelecer limites.

Seja porque razão for que nos encontramos numa situação de divórcio, o que é um facto é que podemos escolher como vivê-la. Podemos decidir que “Pai - sozinho” e que “Mãe - sozinha” queremos ser daí em diante. Certos de que não podemos mudar os outros, de que não conseguimos garantir que façam o que queremos, podemos chamar a nós a aventura e a responsabilidade de sermos o Pai e a Mãe com que sempre sonhámos.

Partilhava uma mãe: “Outro dia, quando fui buscar a minha filha à escola, percebi que todos os dias comia guloseimas porque uma amiga lhas comprava. Eu sou contra doces todos os dias. E de repente fiquei assustada. Como ia resolver a situação? Tantas coisas me passaram pela cabeça: falar com a professora, falar com a directora, exigir que fosse proibido as crianças levarem dinheiro para a escola ou terem acesso ao bar... Falar com o pai... mas estamos separados... E agora?”

Questionada porque a incomodava esta situação, a mãe explicou - “De repente percebi que tudo estava fora do meu controlo, não conseguia obrigar ninguém a

fazer o que eu quisesse. Não conseguia garantir que a professora, a directora, a minha filha... fizessem o que eu desejava. Nem o pai dela.”

Às vezes determinados acontecimentos causam-nos irritação, raiva e um conjunto de sentimentos negativos sem que consigamos perceber porquê. Questionarmo-nos: “O que está realmente a incomodar-me?” pode ser um excelente ponto de partida para procurar soluções.

Ter uma alimentação saudável e equilibrada era um objectivo desta mãe, o que não era compatível com a ingestão diária de pastilhas, sugus, chocolates, gelados e refrigerantes que a filha começava a fazer. As duas olhavam para a alimentação de uma forma distinta. O que era importante para uma, não era para a outra. Muitas vezes os conflitos entre pais e filhos surgem porque ambas as partes têm interesses antagónicos, incompatíveis. Como é consigo? Consegue lembrar-se de situações de conflito com os seus filhos geradas por desejos opostos?

Como já referi não conseguimos mudar os outros mas podemos fazer alterações na forma como pensamos, sentimos e agimos, o que por sua vez tem impacto nos outros. Esta mãe compreendeu o que era importante para si: 1) um consumo equilibrado de açúcar; 2) desejava que a sua filha se apropriasse da ideia anterior. Os pais conhecem, como ninguém, os filhos, a dinâmica familiar e os valores que são importantes para eles. Cada pai e cada mãe é *especialista* na própria família.

Como sabia o que queria e estava muito focada em torno desta questão, assim que surgiu a oportunidade para abordar o assunto, a mãe avançou. Inspirada, foi colocando uma série de questões à filha. Em vez de lhe dizer o caminho, pô-la a caminhar. Conversaram sobre as consequências da ingestão exagerada de doces mas também partilharam como é bom saborear gelados e chocolates. A simples frase da mãe: “Nós podemos escolher comer ou não comer doces.” fez o clic e a

filha verbalizou: “Eu posso decidir umas vezes comer, outras vezes, não comer.” (porque queria ter uns dentes lindos, sem cáries, queria ter os níveis certos de açúcar no sangue e queria ser elegante). A mãe elogiou-a pela descoberta que acabara de fazer, recordando que qualquer que fosse a sua opção, as consequências seriam diferentes.

Havia ainda um outro aspecto importante – a amiga continuaria, provavelmente, a oferecer-lhe diariamente as guloseimas. “Como farás quando ela tas oferecer?”, indagou a mãe. “Agradeço e digo que não quero.” A seguir, o que se ouviu foi, de novo, um GRANDE elogio. Esta mãe sabia que a tarefa seria difícil – recusar um gelado proveniente da melhor-nova-amiga. Por isso, deixou-a escolher. “Como vais fazer? Pensas logo em que dias da semana comes e não comes doces? Decides quantos dias da semana recusarás os doces? Quando pensas começar a escolher “comer” e “não comer” gulodices?”

E consigo, como costuma acontecer – impõe um caminho aos seus filhos ou ajuda-os a caminhar de um modo responsável?

Esta mãe experimentou um enorme sentimento de satisfação e de conquista. Depois de muito se questionar, identificara o que era realmente importante para si. Com a consciência de que não conseguiria “policar” a filha nem mudar o mundo de forma a garantir que tudo aconteceria como desejava, encontrou forma da sua menina se apropriar do *valor* relativo à alimentação equilibrada. Quais são os valores que gostaria transmitir aos seus filhos? Como o faz?

Ser pai e mãe (“sozinho” ou “acompanhado”) é ter a vida repleta de desafios. É a aventura de poder recomeçar em cada dia que se inicia, caminhando sempre, sem nunca desistir!

Pela Equipa da Family Coaching

Inscreva-se no [workshop Pais sozinhos: A aventura de construir uma família](#)