



O Verdadeiro Custo do Divórcio

O divórcio é certamente um dos eventos mais estressantes pelo qual podemos vir a passar. No final dos anos 60 dois pesquisadores criaram uma tabela que ranqueia os principais eventos “desastrosos” da vida, segundo a intensidade do estresse que geram e os níveis de esforços adaptativos que exigem. Segundo esta tabela, o divórcio provoca um nível 73 de estresse, em um máximo de 100. Isso lhe garante o segundo lugar, apenas abaixo da morte de um cônjuge, e acima de situações como prisão e a morte de um familiar próximo [1]. Por pior que o divórcio seja para o adulto, acredite, é ainda mais deletério para as crianças. Para elas, o divórcio dos pais gera um estresse classificado com índice 90 (em 100). Ao longo das últimas décadas esta tabela foi validada por diversos pesquisadores, que também passaram a avaliar as reais consequências destes eventos sobre a saúde física e mental das crianças. Este artigo resume estes achados e procura apontar meios de minimizar as consequências deste período tão difícil.

Evidências científicas

Diversas pesquisas procuraram desvendar as consequências a da separação dos pais na saúde mental e física dos filhos.

As principais associações encontradas, em pequeno e longo prazo, foram:

Diminuição da capacidade de aprendizado e desenvolvimento acadêmico [2]

- Pior atuação na leitura, soletração, e cálculo [3]
- Atraso na habilidade de leitura aos 13 anos (½ ano, em média) [4]
- Maiores taxas de repetência [3]
- Menor ingresso em faculdades [5, 6]
 - 66% das crianças de pais divorciados vs. 85% em geral (Estados Unidos) [7]

Distúrbios emocionais [2, 7, 8]

Curto prazo

- Medo, tristeza, preocupação, rejeição, conflitos de lealdade, raiva.
- Baixa autoconfiança, ansiedade, solidão, depressão.

Longo prazo

- Menores índices de satisfação com a vida, tristeza, menor sensação de controle, menos confiança em si e nos outros, menores laços afetivos [2]

Distúrbios psiquiátricos [8-12] e comportamentais [6, 13, 14]

- Risco 39% maior de psicopatologias [2]

Crianças menores que 5 anos:

- Ansiedade de separação
- Recorrência de enurese noturna (voltar a fazer xixi na cama) [15]

6 – 8 anos:

- Depressão, isolamento social, comportamento agressivo, comportamento impulsivo, hiperatividade
- Persistência do sentimento de tristeza, ansiedade e constante necessidade de reafirmação [16]
- Baixa autoestima e insegurança sobre o futuro [16]

12-15 anos:

- Comportamentos agressivos [11, 17-19]
- Baixa confiança, solidão [17], depressão [8, 18]
- Início precoce de atividade sexual [18]
- Uso e dependência de substâncias de abuso [18]
- Maior tendência a correr riscos [20]
- Maior risco de Suicídio [19, 21, 22]
- Maior risco de distúrbio bipolar [8]

Distúrbios Afetivos

- Maior número (trocas) de parceiros [7, 20, 23, 24]
- Menor proporção de relacionamentos estáveis [7, 20, 23, 24]
- Menor confiança no parceiro [25]
- Menores níveis de satisfação com a vida afetiva [10, 23, 26]
- Início precoce da vida sexual (aumento em 1/3 no risco) [20]
- Maior risco de abortos (provocados) [27]
- Divórcio (aumento no risco em 2X) [28]

Saúde Física [10, 29, 30]

Crianças:

- Asma (aumento do risco em 2X) [31]
- Maior risco de lesões acidentais [19, 32]

Adulto:

- Média de vida menor em 4 anos [33]
 - Efeito maior se divórcio for vivido entre 0 e 5 anos de idade [34]
- Maiores taxas de hospitalização [19]
- Maiores níveis de indicadores inflamatórios [35]
- Maiores taxas de cortisol no sangue [36]

Bem estar socioeconômico [37]

Litigioso vs. consensual

É importante ressaltar que boa parte destes problemas não são diretamente relacionados à separação. É fácil entender que casamentos são mais difíceis de serem mantidos por pessoas mais problemáticas e em ambientes mais insalubres [38]. Assim, parte dos problemas desenvolvidos por estas crianças devem ser atribuídos a estes fatores, não à separação em si. Quando tiramos da frente estes fatores de confusão, veremos que apenas uma pequena parte destes problemas é efetivamente relacionado à separação [20].

Quando a separação é litigiosa, no entanto, a exposição ao conflito entre os pais implica em altos níveis de estresse, e isso foi prenuncia uma baixa capacidade de ajuste emocional nas crianças e, portanto, uma inevitável sensação de risco [39]. A separação consensual, por outro lado, parece causar significativamente menos prejuízos à qualidade de vida e à saúde física e mental dos filhos em médio e longo prazo [40, 41].

Por que as crianças são mais vulneráveis que nós

É fácil perceber diferenças no desenvolvimento de bebês humanos em relação aos filhotes de outras espécies. O potrinho, por exemplo, corre e brinca em torno da mãe poucas horas após o nascimento. Por que, então, nossas crianças ficam tantos anos imaturas e altamente dependentes dos cuidados de adultos? Enquanto os animais já nascem com o sistema nervoso muito próximo do que será no adulto, os humanos nascem neurologicamente imaturos. Esta maturação vai acontecer durante toda a infância e adolescência, e determina amplamente o que seremos quando adultos. A capacidade de mudar o desenho e a funcionalidade do cérebro em resposta às experiências de vida é chamada **plasticidade cerebral**. Ela é tão maior quanto mais jovem somos. Danos sofridos durante a infância causam estragos imensamente maiores e mais difíceis de serem remediados do que na fase adulta.

Formação da personalidade

Neurocientistas e psicólogos concordam plenamente sobre o papel central do relacionamento parental na formação de nossa personalidade. O bebê nasce sem a noção de que é um indivíduo independente da mãe. O amor, a expressão nos olhos dos pais, os cuidados, mas também os limites adequadamente colocados, vão moldar quase do zero suas percepções sobre quem ele é, quanto vale, quanto pode, e quanto merece ser alguém e amado. O pai tem um papel diferente do materno, mas tão importante quanto. Além de ajudar a formar a imagem que a criança terá de si mesma no futuro, o pai é uma ponte fundamental entre a família e o resto do mundo. É aquele que ajuda a criar na criança a sua capacidade de interagir e a transformar o universo extrafamiliar.

O estresse vivido no divórcio afeta diretamente a formação da personalidade. Desnecessário dizer que tanto mãe quanto pai estão absolutamente drenados pelo processo, e têm muito menos para dar para a criança. Desde o nascimento elas são verdadeiras máquinas de ler sentimentos, percebem imediatamente a tristeza, a angústia, a ansiedade e a raiva dos pais, e sentem que todo seu mundo está ameaçado. Seu medo é de perda e abandono, e ela fará o que for necessário para evitar isso. Quando os pais se separam a criança sente que falhou. Sente-se culpada e incapaz, e isso poderá afetar quem ela virá a ser no futuro.

O que realmente está em jogo?

Os sentimentos predominantes para quem está se divorciando são de perda, tristeza, frustração, raiva, e desejo de vingança ou, ao menos, de algum tipo de compensação. Para a maioria, o litígio é, sim, uma questão de dinheiro, mas também de honra, de amor-próprio e de qualidade de vida dentro de um futuro incerto. É absolutamente compreensível que a razão desapareça frente à emoção carregada em cada um destes temas. Sempre que existem crianças envolvidas deve-se, no entanto, levar em consideração de que algo ainda mais importante está em jogo, a saúde física e mental dos filhos, e dos filhos dos filhos, porque distúrbios de personalidade tendem a se repetir ao longo das gerações. A racionalidade deve ser resgatada de dentro do turbilhão de emoções, se desejamos proteger o que nos é mais precioso: o futuro de nossos filhos.

Salvar o casamento?

Algumas feridas não podem ser curadas. O vaso quebrado nem sempre pode ser colado. Salvar o casamento pode, efetivamente, ser impossível. Ao mesmo tempo, é enorme a proporção de casais que se lançam à aventura do divórcio sem adequadamente medir suas consequências ou esgotar as possibilidades de resgate. Inúmeros casais esperam que uma terceira pessoa, o juiz, vá obrigar o outro lado ver o seu ponto de vista. Eles procuram a compreensão, procuram serem vistos, e não propriamente o divórcio. Estas pessoas erram feio. Advogados normalmente protegem interesses contrários, não comuns. O juiz busca resolver o problema que lhe é colocado, a separação, e não promover o diálogo e o desenvolvimento de novos paradigmas mais saudáveis. Independentemente do final que o conflito vá ter, ele será imensamente melhor se as partes puderem ter a chance de serem vistas e compreendidas antes que os advogados e juízes entrem em cena. Isto é ainda mais importante quando crianças estão envolvidas. Acertam aqueles que procuram a ajuda de uma terceira pessoa na mediação do conflito. Erram aqueles que escolhem a maquinaria jurídica para isso. Existem profissionais treinados para enxergar as entrelinhas, desarmar as armadilhas e afrouxar as máscaras. Muitos sacerdotes religiosos, por mérito próprio e experiência, cumprem bem este papel. Psicoterapeutas de casais são treinados para ele.

Psicoterapia de Casal

Infelizmente psicoterapia não é uma possibilidade para todos. Muitos acham que não têm dinheiro, tempo, ou cabeça para experimentá-la. Estas pessoas devem, no entanto, computar o fato de que, por mais caro que psicoterapia seja, é geralmente mais barata do que um litígio. O mesmo deve ser dito em relação ao tempo. Na verdade, o maior obstáculo à psicoterapia é o preconceito. Mais uma vez estragos causados à sociedade em função de preconceitos.

Outra razão que comumente freia a procura de um profissional é a impressão de que “não há mais nada a ser dito”. É possível que tudo já tenha sido dito, mas não na presença de um profissional treinado. É possível que as mesmas palavras assumam novas dimensões.

Não raramente apenas uma das partes se recusa a fazer psicoterapia de casal. É frequente que esta parte seja aquela que decidiu se separar. Um possível temor é de que a psicoterapia de casal mine suas forças, e relativize as razões que foram arduamente colecionadas ao longo do tempo com o intuito de permitir a saída. Separar não é fácil, e a pessoa que iniciou o movimento tem medo de que a psicoterapia o faça andar para trás este custoso passo. É importante destacar que psicoterapia de casal não visa exatamente salvar o casamento. Estes profissionais são treinados para buscar soluções que se sustentem ao longo do tempo. Às vezes a separação é exatamente o caminho mais saldável, e a terapia deve ajudar a percorrê-lo da forma menos dolorosa possível.

Psicoterapia individual

Os seres humanos são animais amplamente sociais. Entre outras coisas isso determina que nós tenhamos grande necessidade dos olhos dos outros para conseguirmos enxergar a nós mesmos. No intoxicante ambiente de um divórcio é comum que nossa autoimagem esteja abalada ou distorcida. Os limites e os sentimentos estão confusos, as reações estão inadequadas. Esta é a fórmula para o desastre. Neste contexto a psicoterapia individual ajuda imensamente a devolver os parâmetros e as dimensões normais. Vendo-nos através dos olhos do terapeuta recuperamos nossa identidade e nosso amor próprio. Em posse de nós mesmos podemos ajudar nossos filhos e o melhor desenrolar dos acontecimentos. A psicoterapia individual é importante sozinha ou em paralelo à psicoterapia de casal.

Consensual deve ser o objetivo

A vida não obedece a roteiros. Ela ri de nossos planos. Cabe a nós assimilar da melhor forma possível os golpes e minimizar os estragos. Se o presente texto atingiu seu objetivo, neste momento já deve estar claro que temos muito a perder no divórcio, principalmente se existem crianças envolvidas. Se ele é inevitável, um trabalho Hercúlio de razão e bom senso são necessários para evitar o pior dos mundos. A separação consensual é sempre menos destrutiva do que a litigiosa. Como evidenciado pela literatura científica acima, as consequências de um divórcio na saúde física e mental das crianças é frequentemente diluída ao longo do tempo, mas o mesmo pode não ocorrer em uma situação de litígio [40]. O consenso deve ser buscado com os limites de nossas forças. Neste sentido deve-se levar em consideração a seguinte verdade: **em situações emocionalmente intensas, o justo geralmente soa injusto para ambas as partes**. Como já foi dito aqui, ambas as partes procuram mais do que o meio-termo. Ambas buscam alguma forma de compensação pela dor, pela falta, pelos planos arruinados. Frequentemente a única situação que deixaria um lado “satisfeito” (mas não feliz), seria a completa aniquilação do lado oposto. Se o bom senso prevalecer, isto nunca vai acontecer, portanto a “insatisfação” é inevitável. Ela deve ser trabalhada, ela deve ser escutada, mas ela não deve impedir a separação consensual, não deve matar o bom-senso. Por mais paradoxal que isso possa parecer, se quisermos o melhor para nós mesmos, e para nossos filhos, teremos que ignorar diversas vezes os gritos de nossa alma durante o processo de separação. Para isso é preciso de muito foco, e muita maturidade. No momento em que tudo está acontecendo, toda vez que cedemos ao meio-termo sentimo-nos traído a nós mesmos. Só com o tempo, ou com um olhar externo podemos ver o quanto estes passos evitam dor e sofrimento.

A briga é frequentemente utilizada para evitar a separação.

Separar é doloroso. Quase sempre a separação é um movimento ambíguo. Não queremos abrir mão no céu (que nos uniu), só não queremos conviver com o inferno (que nos separou). Bem ou mal, enquanto brigamos inevitavelmente continuamos em intenso relacionamento com a outra parte, continuamos casados. A briga mantém a relação viva enquanto incendeia o inferno e escurece o céu e, neste sentido, ajuda a fruta a apenas cair do pé quando está madura. Isto não seria exatamente ruim, se não fosse tão destrutivo. Enquanto os pais satisfazem nas próprias necessidades viscerais, os filhos pagam a conta com a própria saúde, com o próprio ser. Esta fruta deve ser maturada na estufa de um ambiente psicoterapêutico, não no sistema jurídico e, sobretudo, não aos olhos das crianças.

Mantenham isto sempre em mente e, acima da tudo, evitem:

- Brigar na frente das crianças
- Transferir a elas decisões e responsabilidades
- Diminuir o lado oposto. A criança precisa de tanto de pai quanto de mãe.
- Privar a criança do convívio com o lado oposto. Estudos recentes mostraram que o efeito deletério do divórcio sobre as crianças estão concentrados naqueles que experimentam a perda subsequente do contato com um dos pais [41]. Os índices de qualidade de vida são significativamente maiores em filhos de divorciados que passam tempo suficiente com o pai [41]. Os dados epidemiológicos mostram um claro benefício para a guarda compartilhada, quando as crianças têm oportunidade de disfrutarem tempo com ambos os pais [39].
- Ser excessivamente permissivo, falhar em colocar limites, por culpa ou suborno. Limites (colocados sem violência) são tão importantes quanto o amor. A criança privada de limites é obrigada a descobri-los arrebatando a própria cara.

O divórcio é um inferno passageiro para você, cuide para que não seja um inferno permanente para seus filhos.

Autor:

Dr. Pedro Ming Azevedo

Médico formado pela Universidade de São Paulo

Especialista em Clínica Médica e Reumatologia pelas Sociedades Brasileiras de Clínica Médica e Reumatologia

Doutorado em Reumatologia pela Universidade de São Paulo

Pós-doutorado em genética de doenças Autoimunes pela Universidade de Auckland, Nova Zelândia

Pesquisador em distúrbios de dor crônica, uma das possíveis consequências de experiências traumáticas da infância, como divórcios litigiosos.

Autor do site www.reumatologiaavancada.com.br

Referências:

1. Holmes, T.H. and R.H. Rahe, *The Social Readjustment Rating Scale*. J Psychosom Res, 1967. **11**(2): p. 213-8.
2. Chase-Lansdale, P.L., A.J. Cherlin, and K.E. Kiernan, *The Long-Term Effects of Parental Divorce on the Mental Health of Young Adults: A Developmental Perspective*. Child Development, 1995. **66**(6): p. 1614-1634.
3. Anne Hill, M. and J. O'Neill, *Family Endowments and the Achievement of Young Children with Special Reference to the Underclass*. Journal of Human Resources, 1994. **29**(4): p. 1064-1100.
4. Stevenson, J. and G. Fredman, *The Social Correlates of Reading Ability*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 1990. **31**: p. 689-690.
5. Evans, M.D., J. Kelley, and R.A. Wanner, *Educational attainment of the children of divorce: Australia, 1940-90*. J Sociol (Melb), 2001. **37**(3): p. 275-97.
6. Fomby, P. and A.J. Cherlin, *Family Instability and Child Well-Being*. Am Sociol Rev, 2007. **72**(2): p. 181-204.
7. Christensen, T.M. and M.C. Brooks, *Adult Children of Divorce and Intimate Relationships: A Review of the Literature*. The Family Journal, 2001. **9**(3): p. 289-294.
8. Bohman, H., et al., *Parental separation in childhood as a risk factor for depression in adulthood: a community-based study of adolescents screened for depression and followed up after 15 years*. BMC Psychiatry, 2017. **17**: p. 117.
9. *The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being*. 2001, American Sociological Assn: US. p. 900-921.
10. Wadsworth, M.E.J. and D.J.L. Kuh, *Childhood influences on adult health: a review of recent work from the British 1946 national birth cohort study, the MRC National Survey of Health and Development*. Paediatric and Perinatal Epidemiology, 1997. **11**(1): p. 2-20.
11. Roberts, A.L., et al., *Adulthood Stressors, History of Childhood Adversity, and Risk of Perpetration of Intimate Partner Violence*. American Journal of Preventive Medicine. **40**(2): p. 128-138.
12. Afifi, T.O., et al., *The relationship between child abuse, parental divorce, and lifetime mental disorders and suicidality in a nationally representative adult sample*. Child Abuse Negl, 2009. **33**(3): p. 139-47.
13. Guttmann, J. and M. Rosenberg, *Emotional Intimacy and Children's Adjustment: A comparison between single-parent divorced and intact families*. Educational Psychology, 2003. **23**(4): p. 457-472.
14. Hetherington, E.M., *An overview of the Virginia Longitudinal Study of Divorce and Remarriage with a focus on early adolescence*. Journal of Family Psychology, 1993. **7**(1): p. 39-56.
15. Van Tijen, N.M., A.P. Messer, and Z. Namdar, *Perceived stress of nocturnal enuresis in childhood*. Br J Urol, 1998. **81 Suppl 3**: p. 98-9.
16. Wallerstein, J.S., *The Long-Term Effects of Divorce on Children: A Review*. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1991. **30**(3): p. 349-360.
17. Workman, M. and J. Beer, *AGGRESSION, ALCOHOL DEPENDENCY, AND SELF-CONSCIOUSNESS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS OF DIVORCED AND NONDIVORCED PARENTS*. Psychological Reports, 1992. **71**(1): p. 279-286.
18. Fergusson, D.M., L.J. Horwood, and M.T. Lynskey, *Parental Separation, Adolescent Psychopathology, and Problem Behaviors*. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 1994. **33**(8): p. 1122-1133.
19. Silventoinen, K., et al., *Changing associations between partnership history and risk of accidents, violence and suicides*. J Epidemiol Community Health, 2013. **67**(3): p. 265-70.
20. Fergusson, D.M., G.F. McLeod, and L. John Horwood, *Parental separation/divorce in childhood and partnership outcomes at age 30*. J Child Psychol Psychiatry, 2014. **55**(4): p. 352-60.
21. McCall, P.L. and K.C. Land, *Trends in White Male Adolescent, Young-Adult, and Elderly Suicide: Are There Common Underlying Structural Factors?* Social Science Research, 1994. **23**(1): p. 57-81.
22. Nelson, F., N. Farberow, and R. Litman, *Youth suicide in California: A comparative study of perceived causes and interventions*. Community Mental Health Journal, 1988. **24**(1): p. 31-42.
23. Amato, P.R., *Children of divorce in the 1990s: an update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis*. J Fam Psychol, 2001. **15**(3): p. 355-70.

24. Amato, P.R., *Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments*. Journal of Marriage and Family, 2010. **72**(3): p. 650-666.
25. Sprague, H.E. and J.M. Kinney, *The Effects of Interparental Divorce and Conflict on College Students' Romantic Relationships*. Journal of Divorce & Remarriage, 1997. **27**(1-2): p. 85-104.
26. Bures, R.M., et al., *Intergenerational Patterns of Union Formation and Relationship Quality*. Journal of Family Issues, 2009. **30**(6): p. 757-786.
27. Aro, H.M. and U.K. Palosaari, *Parental divorce, adolescence, and transition to young adulthood: A follow-up study*. American Journal of Orthopsychiatry, 1992. **62**(3): p. 421-429.
28. Webster, P.S., T.L. Orbuch, and J.S. House, *Effects of Childhood Family Background on Adult Marital Quality and Perceived Stability*. American Journal of Sociology, 1995. **101**(2): p. 404-432.
29. Bzostek, S.H. and A.N. Beck, *Familial instability and young children's physical health*. Soc Sci Med, 2011. **73**(2): p. 282-92.
30. Langton, C.E. and L.M. Berger, *Family Structure and Adolescent Physical Health, Behavior, and Emotional Well-Being*. Soc Serv Rev, 2011. **85**(3): p. 323-357.
31. Lietzen, R., et al., *Stressful life events and the onset of asthma*. Eur Respir J, 2011. **37**(6): p. 1360-5.
32. Giordano, G.N., et al., *Unexpected adverse childhood experiences and subsequent drug use disorder: a Swedish population study (1995-2011)*. Addiction, 2014.
33. Schwartz, J.E., et al., *Sociodemographic and psychosocial factors in childhood as predictors of adult mortality*. American Journal of Public Health, 1995. **85**(9): p. 1237-1245.
34. Singh, G.K. and S.M. Yu, *US childhood mortality, 1950 through 1993: Trends and socioeconomic differentials*. American Journal of Public Health, 1996. **86**(4): p. 505-512.
35. Lacey, R.E., M. Kumari, and A. McMunn, *Parental separation in childhood and adult inflammation: the importance of material and psychosocial pathways*. Psychoneuroendocrinology, 2013. **38**(11): p. 2476-84.
36. MA, H., et al., *Stress in childhood, adolescence and early adulthood, and cortisol levels in older age*. Stress, 2017. **20**(2): p. 140-148.
37. Gadallaa, T.M., *Impact of Marital Dissolution on Men's and Women's Incomes: A Longitudinal Study*. Journal of Divorce & Remarriage, 2008. **50**(1): p. 55-65.
38. Mojtabai, R., et al., *Long-term effects of mental disorders on marital outcomes in the National Comorbidity Survey ten-year follow-up*. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 2017: p. 1-10.
39. Kleinsorge, C. and L.M. Covitz, *Impact of divorce on children: developmental considerations*. Pediatr Rev, 2012. **33**(4): p. 147-54; quiz 154-5.
40. Eymann, A., et al., *Impact of divorce on the quality of life in school-age children*. J Pediatr (Rio J), 2009. **85**(6): p. 547-52.
41. Reiter, S.F., et al., *Impact of divorce and loss of parental contact on health complaints among adolescents*. J Public Health (Oxf), 2013. **35**(2): p. 278-85.