//

FANICOL

Mbanza Kameleji

QUANDO UMA MÃE 'ODEIA' O PAI DOS FILHOS

Fonte: Aina VB, Psicóloga. 13 de Janeiro de 2021

ARTIGO DA REVISTA ANTENA FAMILIAR

Autor: António Lopes Nicolau

Maio 2024
(Artigo nº 009/2024)

Luanda – Angola

ÍNDICE

PRÉVIO 3
I. Introdução 3
1.1 Contextualização do Problema 3
1.2 Importância do Relacionamento entre Pais para o Desenvolvimento da Criança . 3
II. Dinâmica da Relação entre os Pais 4
2.1 Factores que Contribuem para o Conflito 4
2.2 Manifestações do "Ódio" entre os Pais 4
2.3 Evolução da Relação ao Longo do Tempo 4
III. Impacto na Criança 4
3.1 Efeitos Emocionais e Psicológicos na Infância 4
3.2 Consequências na Vida Adulta da Criança 4
3.3 Abordagens Terapêuticas para Lidar com o Impacto 5
IV. Estratégias de Enfrentamento para os Pais 5
4.1 Comunicação Eficaz 5
4.2 Cooperação na Criação dos Filhos 5
4.3 Limites Saudáveis e Respeito Mútuo 5
V. Resolução do Conflito 5
5.1 Mediação e Terapia Familiar 5
5.2 Reconstrução da Relação Parental 6
5.3 Aceitação e Perdão 6
VI. Apoio Externo e Recursos 6
6.1 Papel de Familiares e Amigos 6
6.2 Recursos Profissionais Disponíveis 6
6.3 Grupos de Apoio e Comunidades Online 6
VII. Reflexão sobre a Jornada 7
7.1 Aprendizados e Crescimento Pessoal 7
7.2 Novos Relacionamentos e Dinâmicas Familiares 7
7.3 Impacto da Experiência na Vida Futura da Criança 7
VIII. Conclusão 7
8.1 Considerações Finais 7
8.2 Perspectivas para o Futuro 8
IX. Referências Bibliográficas 8

PRÉVIO

Antes de mergulhar na complexidade dos conflitos parentais e seus impactos nas crianças, é importante reconhecer que as relações entre pais nem sempre são harmoniosas. Conflitos, desentendimentos e até mesmo ressentimentos podem surgir em qualquer relação, incluindo aquelas entre pais que compartilham a responsabilidade de criar uma criança. Neste contexto, esta abordagem busca explorar os desafios enfrentados por pais que lutam para lidar com o conflito entre si, os efeitos desse conflito na vida de seus filhos e as estratégias para enfrentar esses desafios de maneira construtiva. Ao reconhecer a realidade dos conflitos parentais, podemos melhor compreender a importância de abordá-los de forma sensível e eficaz, visando o bem-estar e o desenvolvimento saudável das crianças envolvidas.

I. INTRODUÇÃO

A relação entre os pais desempenha um papel fundamental no desenvolvimento emocional e psicológico de uma criança. Quando essa relação é marcada por conflitos, ressentimentos e até mesmo ódio, os impactos podem ser significativos e duradouros. Nesta abordagem, exploraremos a dinâmica complexa que surge quando uma mãe "odeia" o pai dos filhos, examinando os factores que contribuem para esse conflito e os efeitos que isso pode ter na(s) criança(s).

1.1 Contextualização do Problema

O desafio de lidar com a dinâmica entre pais que têm dificuldades de relacionamento é uma realidade para muitas famílias. Os motivos que levam uma mãe a sentir "ódio" pelo pai de seus filhos podem ser diversos e complexos, incluindo questões não resolvidas do relacionamento romântico passado, diferenças de valores e **crenças** ou até mesmo disputas legais. Essa situação pode se tornar especialmente delicada quando envolve a criação conjunta de uma criança, já que a presença de conflitos pode afectar directamente o bem-estar e o desenvolvimento saudável da criança.

1.2 Importância do Relacionamento entre Pais para o Desenvolvimento da Criança

O relacionamento entre os pais serve como modelo fundamental para o desenvolvimento sócio-emocional da criança. Quando esse relacionamento é saudável, baseado em comunicação aberta, cooperação e respeito mútuo, proporciona à criança um ambiente estável e seguro para crescer. Essa estabilidade emocional é essencial para a construção da auto-estima, habilidades sociais e capacidade de estabelecer relacionamentos saudáveis no futuro. Por outro lado, quando há conflitos intensos e prolongados entre os pais, a criança pode experimentar estresse crónico, ansiedade, baixa auto-estima e dificuldades de relacionamento, entre outros problemas emocionais e comportamentais.

Assim, compreender os desafios enfrentados por pais que estão em conflito e buscar maneiras de superar essas dificuldades não é apenas crucial para o bem-estar dos

adultos envolvidos, mas também para garantir um ambiente positivo e estável para o desenvolvimento saudável e feliz da criança.

II. DINÂMICA DA RELAÇÃO ENTRE OS PAIS

2.1 Factores que Contribuem para o Conflito

Vários estudos têm identificado uma série de factores que podem contribuir para o conflito entre os pais. Segundo Amato e Afifi (2006), questões financeiras, diferenças de personalidade e comunicação inadequada são algumas das principais causas de conflito parental. Além disso, eventos estressantes da vida, como divórcio, separação ou mudanças significativas na dinâmica familiar, podem exacerbar os conflitos existentes ou desencadear novos.

2.2 Manifestações do "Ódio" entre os Pais

Pesquisas como as de Grych e Fincham (2001) têm destacado que o ódio entre os pais pode se manifestar de várias formas, incluindo hostilidade verbal, comportamento agressivo, manipulação emocional e alienação parental. Essas manifestações podem criar um ambiente tóxico para a criança, onde ela pode se sentir confusa, ansiosa e até mesmo culpada pelo conflito entre seus pais.

2.3 Evolução da Relação ao Longo do Tempo

Estudos longitudinais, como os conduzidos por Cummings et al. (2010), mostram que a relação entre os pais pode passar por diferentes fases ao longo do tempo. Embora conflitos intensos possam ser predominantes no início, muitas vezes há uma diminuição gradual desses conflitos à medida que os pais encontram maneiras de se adaptar à sua nova dinâmica e se concentrar no bem-estar da criança. No entanto, em alguns casos, o conflito pode persistir ou até mesmo intensificar-se, especialmente se não forem abordadas adequadamente questões subjacentes não resolvidas.

III. IMPACTO NA CRIANÇA

3.1 Efeitos Emocionais e Psicológicos na Infância

Estudos como os de Harold et al. (2004) têm documentado uma série de efeitos emocionais e psicológicos adversos nas crianças expostas a conflitos parentais intensos. Esses efeitos podem incluir ansiedade, depressão, dificuldades de comportamento, baixa auto-estima e problemas de ajustamento social e académico. A instabilidade emocional resultante do ambiente de conflito entre os pais pode criar um clima de incerteza e insegurança para a criança, impactando negativamente seu desenvolvimento emocional e bem-estar geral.

3.2 Consequências na Vida Adulta da Criança

Pesquisas longitudinais, como as realizadas por Kelly (2000), sugerem que as consequências do conflito parental na infância podem se estender até a vida adulta. Crianças expostas a um ambiente de conflito entre os pais têm maior probabilidade de enfrentar dificuldades em seus próprios relacionamentos íntimos, experimentar problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, e apresentar comportamentos de risco, como abuso de substâncias e

delinquência juvenil. Esses efeitos podem persistir ao longo da vida e afectar a capacidade da criança de alcançar um funcionamento emocional e social saudável na idade adulta.

3.3 Abordagens Terapêuticas para Lidar com o Impacto

Intervenções terapêuticas voltadas para crianças expostas a conflitos parentais, como terapia cognitivo-comportamental (TCC) e terapia familiar, têm demonstrado ser eficazes na redução dos efeitos negativos do conflito parental. A TCC pode ajudar a criança a desenvolver habilidades para lidar com o estresse e regular suas emoções, enquanto a terapia familiar pode ajudar a melhorar a comunicação entre os pais e fornecer um ambiente seguro para discutir questões não resolvidas. Além disso, programas de apoio parental e intervenções escolares que visam fortalecer os laços familiares e promover o desenvolvimento sócio-emocional da criança também podem ser benéficos.

IV. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PARA OS PAIS

4.1 Comunicação Eficaz

A comunicação eficaz é essencial para pais que enfrentam conflitos. Segundo Gottman e Silver (1999), a capacidade de expressar preocupações de forma clara e respeitosa, ouvir activamente e buscar soluções colaborativas pode ajudar a reduzir o conflito e promover uma coparentalidade saudável. Estratégias de comunicação assertiva, como o uso de "eu" em vez de "você" ao expressar preocupações e o estabelecimento de regras para discussões construtivas, podem ajudar os pais a se comunicarem de maneira mais produtiva.

4.2 Cooperação na Criação dos Filhos

Cooperar na criação dos filhos, apesar das diferenças entre os pais, é fundamental para o bem-estar da criança. Pesquisas como as de McHale et al. (2002) destacam a importância de desenvolver um plano de criação de filhos compartilhado, que inclua decisões sobre disciplina, rotinas diárias e actividades extra-curriculares. Além disso, encontrar maneiras de reconhecer e valorizar as contribuições dos pais para a vida da criança pode promover um senso de parceria e cooperação.

4.3 Limites Saudáveis e Respeito Mútuo

Estabelecer limites saudáveis e demonstrar respeito mútuo são componentes essenciais de uma coparentalidade eficaz. Segundo Amato e Sobolewski (2004), definir expectativas claras para o comportamento e o envolvimento dos pais, tanto na frente da criança quanto em particular, pode ajudar a minimizar o conflito e promover um ambiente mais estável e previsível para a criança. Além disso, mostrar respeito mútuo, mesmo em momentos de desacordo, pode ajudar a reduzir a hostilidade e criar espaço para a resolução de conflitos de maneira construtiva.

V. RESOLUÇÃO DO CONFLITO

5.1 Mediação e Terapia Familiar

A mediação e a terapia familiar são abordagens eficazes para resolver conflitos entre os pais e promover uma coparentalidade saudável. A mediação, conduzida por um terceiro neutro,

pode ajudar os pais a identificar áreas de discordância e encontrar soluções mutuamente aceitáveis. Por outro lado, a terapia familiar oferece um espaço seguro para os pais explorarem suas dinâmicas familiares, trabalharem em questões não resolvidas e desenvolverem estratégias para melhorar a comunicação e o relacionamento.

5.2 Reconstrução da Relação Parental

A reconstrução da relação parental é um processo contínuo que envolve o cultivo de um ambiente de respeito, cooperação e apoio mútuo. Estudos como os de Fabricius e Luecken (2007) destacam a importância de os pais se concentrarem no bem-estar da criança e deixarem de lado ressentimentos passados em prol de uma coparentalidade saudável. Isso pode envolver a prática do perdão, a disposição para comprometer-se e o estabelecimento de metas comuns para a criação dos filhos.

5.3 Aceitação e Perdão

A aceitação e o perdão são componentes essenciais da resolução de conflitos entre os pais. Pesquisas como as de Fincham et al. (2004) destacam os benefícios do perdão na redução do estresse e na promoção da saúde mental e emocional. Reconhecer e aceitar as diferenças entre os pais, bem como os erros do passado, pode ajudar a abrir caminho para o perdão mútuo e a construção de um novo começo. O **perdão** não significa esquecer ou minimizar a dor passada, mas sim liberar o peso emocional do ressentimento e criar espaço para o crescimento e a cura.

VI. APOIO EXTERNO E RECURSOS

6.1 Papel de Familiares e Amigos

O apoio de familiares e amigos (sérios e comprometidos) desempenha um papel crucial no enfrentamento de conflitos parentais. Estudos como os de Margolin et al. (2001) destacam a importância de uma rede de apoio sólida para pais que enfrentam dificuldades na coparentalidade. Familiares e amigos podem oferecer suporte emocional, conselhos práticos e uma perspectiva externa sobre os desafios enfrentados, além de servirem como modelos positivos de relacionamentos saudáveis.

6.2 Recursos Profissionais Disponíveis

Existem diversos recursos profissionais disponíveis para pais que buscam ajuda para lidar com conflitos parentais. Psicólogos, terapeutas familiares, mediadores e conselheiros conjugais são profissionais treinados para ajudar os pais a entenderem suas dinâmicas familiares, desenvolverem habilidades de comunicação e resolução de conflitos e trabalharem em direção a uma coparentalidade mais saudável.

6.3 Grupos de Apoio e Comunidades Online

Grupos de apoio e comunidades *online* (reconhecidas e recomendáveis) também podem ser recursos valiosos para pais que enfrentam conflitos parentais. Esses grupos oferecem um espaço seguro para os pais compartilharem experiências, trocarem conselhos e estratégias de enfrentamento e receberem apoio mútuo. Além disso, comunidades *online* podem

proporcionar acesso a recursos educacionais, artigos informativos e eventos de apoio, tudo isso sem a necessidade de sair de casa.

Buscar apoio externo e utilizar recursos disponíveis pode ajudar os pais a se sentirem menos isolados e mais capacitados para lidar com os desafios da coparentalidade, fortalecendo assim o bem-estar tanto deles próprios quanto de seus filhos.

VII. REFLEXÃO SOBRE A JORNADA

7.1 Aprendizados e Crescimento Pessoal

A jornada de enfrentar conflitos parentais muitas vezes leva os pais a uma jornada de aprendizado e crescimento pessoal. Ao lidar com desafios, como comunicação difícil (deturpada ou sonegada), ressentimento e mágoa, os pais têm a oportunidade de desenvolver habilidades de resiliência, empatia e autenticidade. Eles podem aprender a reconhecer suas próprias vulnerabilidades, a importância do perdão e a valorizar o bem-estar da criança acima de suas próprias diferenças. Essa jornada de auto-conhecimento e crescimento pessoal pode contribuir para relacionamentos mais saudáveis não apenas com seus filhos, mas também com outros aspectos de suas vidas.

7.2 Novos Relacionamentos e Dinâmicas Familiares

Enquanto enfrentam os desafios dos conflitos parentais, os pais podem encontrar oportunidades para desenvolver novos relacionamentos e dinâmicas familiares. Isso pode incluir a construção de parcerias mais sólidas com o outro "pai" (ou a outra "mãe"), a criação de novas redes de apoio com familiares e amigos e a busca por relacionamentos íntimos mais saudáveis e satisfatórios. Ao se comprometerem com o processo de reconstrução familiar, os pais podem criar um ambiente mais positivo e estável para si mesmos e para seus filhos.

7.3 Impacto da Experiência na Vida Futura da Criança

A experiência de lidar com conflitos parentais pode ter um impacto significativo na vida futura da criança. Pesquisas como as de Amato (2010) indicam que crianças que crescem em ambientes de conflito parental têm maior probabilidade de enfrentar desafios emocionais, sociais e académicos ao longo da vida. No entanto, também é importante reconhecer que a resiliência infantil e o apoio adequado podem ajudar as crianças a superar esses desafios e prosperar apesar das circunstâncias adversas. Os pais têm a oportunidade de influenciar positivamente o impacto da experiência de conflito parental na vida futura de seus filhos, buscando soluções construtivas, promovendo um ambiente de apoio e amor, e priorizando o bem-estar da criança em todas as decisões e acções.

VIII. CONCLUSÃO

8.1 Considerações Finais

Lidar com conflitos entre os pais é uma jornada desafiadora, mas também uma oportunidade de crescimento e transformação para todos os envolvidos. Ao longo desta abordagem, exploramos a complexidade da dinâmica entre pais que enfrentam conflitos, os impactos desses conflitos na criança e estratégias para lidar com esses desafios. É crucial reconhecer

que, embora os conflitos possam ser inevitáveis, seu impacto pode ser mitigado por meio de comunicação eficaz, cooperação na criação dos filhos e busca por apoio externo.

Ao priorizarem o bem-estar da criança e trabalharem juntos para construir uma coparentalidade saudável, os pais podem criar um ambiente mais estável e positivo para o desenvolvimento emocional e psicológico de seus filhos. A jornada de enfrentar conflitos parentais pode ser difícil, mas também pode levar a aprendizados significativos, crescimento pessoal e relacionamentos mais sólidos.

8.2 Perspectivas para o Futuro

Para o futuro, é fundamental que os pais continuem a buscar maneiras de fortalecer sua coparentalidade e promover um ambiente de harmonia e respeito mútuo. Isso pode incluir a participação em programas de orientação parental, o envolvimento em terapia familiar contínua e a busca por apoio em momentos de dificuldade. Além disso, é importante que a sociedade como um todo reconheça a importância de apoiar as famílias em situações de conflito, oferecendo recursos e serviços adequados para promover o bem-estar de todos os membros da família.

Ao trabalharem juntos e se comprometerem com o processo de resolução de conflitos, os pais têm o poder de criar um ambiente de amor, segurança e estabilidade para seus filhos, preparando o caminho para um futuro mais **promissor** e **feliz**.

Finalmente, um grito de alerta para as novas gerações, tendo em conta e atenção aos contextos, valores culturais e **crenças**.

IX. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Apresentam-se as referências bibliográficas no formato da norma ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas) para as obras mencionadas:

1. Nicolau, António Lopes. (2023). "A Galinha que não Cuida de suas Crias - *Uma Análise no Imaginário do seu Cuidado*r". Outubro 2023.
2. Nicolau, António Lopes. (2024). "O Terrorismo Material e Espiritual nas Famílias" *(Artigo nº 005/2024).* Fevereiro 2024.
3. Altuna, P. Raul Ruiz de Asúa. (1993). Cultura Tradicional Banto, 2ª Edição, Secretariado Arquidiocesano de Pastoral, Luanda 1993.
4. ZEMKE, R., RAINES, C., & FILIPCZAK, B. (s/d). Gerações no Trabalho: Gerenciando o Conflito entre Veteranos, Boomers, Xers e Nexters no Seu Local de Trabalho. Editora.
5. Amato, P. R., & Afifi, T. D. (2006). Sentindo-se preso entre os pais: Relações de adultos filhos com os pais e bem-estar subjetivo. Jornal de Casamento e Família, 68(1), 222-235.
6. Grych, J. H., & Fincham, F. D. (2001). Conflito interpais e desenvolvimento infantil: Teoria, pesquisa e aplicações. Editora da Universidade de Cambridge.
7. Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). Conflito marital e crianças: Uma perspectiva de segurança emocional. Guilford Press.

8. Harold, G. T., Shelton, K. H., Goeke-Morey, M. C., & Cummings, E. M. (2004). Conflito marital, segurança emocional infantil sobre relacionamentos familiares e ajustamento infantil. Desenvolvimento Social, 13(3), 350-376.
9. Kelly, J. B. (2000). Ajustamento das crianças em casamento conflituoso e divórcio: Uma revisão de uma década de pesquisa. Jornal da Academia Americana de Psiquiatria Infantil e Adolescente, 39(8), 963-973.
10. Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2004). Os efeitos do divórcio e discórdia marital no bem-estar psicológico dos filhos adultos. Revisão Sociológica Americana, 69(6), 900-921.
11. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). Os sete princípios para fazer o casamento funcionar. Harmony.
12. McHale, J. P., et al. (2002). Coparentalidade e interações triádicas durante a infância: Os papéis da angústia conjugal e do sexo da criança. Psicologia do Desenvolvimento, 38(6), 895-909.
13. Fabricius, W. V., & Luecken, L. J. (2007). Arranjos de vida pós-divórcio, conflito parental e correlatos de saúde física de longo prazo para filhos de divórcio. Psicologia da Família, 21(2), 195-205.
14. Fincham, F. D., Beach, S. R., Harold, G. T., & Osborne, L. N. (2004). Satisfação marital e depressão: Relacionamentos causais diferentes para homens e mulheres? Ciência Psicológica, 15(11), 714-717.
15. Margolin, G., Gordis, E. B., & John, R. S. (2001). Coparentalidade: Um elo entre conflito conjugal e parentalidade em famílias biparentais. Psicologia da Família, 15(1), 3-21.
16. Amato, P. R. (2010). Pesquisa sobre divórcio: Tendências contínuas e novos desenvolvimentos. Jornal de Casamento e Família, 72(3), 650-666.