

Os filhos podem sofrer mais que os pais durante uma separação

Dra. Lelah Monteiro fala sobre alienação parental

13/10/2016 15:41:26

Uma separação conjugal afeta não só o casal, mas toda a família. Em muitos casos, quem sofre mais são os filhos. Dra. Lelah Monteiro, da rádio Globo e terapeuta familiar, fala sobre alienação parental, problemas emocional com os filhos, aceitação e alertas sobre o tema.

“O ser humano tem uma tendência natural de colocar a culpa de seus problemas nos outros e infelizmente muitos casais, durante uma separação, acabam usando seus os filhos como "armas" para atacar um ao outro, sem menor consciência do estrago que estão fazendo com eles, com a imagem masculina ou feminina. Uma imagem de rejeição”, ressalta Lelah.

De acordo com a especialista, essa imagem negativa de relação amorosa, a raiva e as decepções vão passando de geração para geração. Lelah ressalta que a estruturação emocional dessas crianças, com o apoio dos adultos é fundamental durante sua formação como cidadãos.

Dicas da Dra. Lelah Monteiro:

- Primeiramente de um tempo para você digerir, depois aos pouco comunique seus familiares e amigos, sem precisar entrar em detalhe com cada ente.
 - Importante preservar-se neste momento, portanto a terapia é o local seguro para superar esta fase.
 - Entenda seus sentimentos, nada de engatar num relacionamento apenas para esquecer o anterior.
- "Não troque seis por meia dúzia".
- Não culpar, terceirizar ou transferir para terceiros suas frustrações.
 - Assuma o controle da sua própria história de vida.

Caso haja filhos, animais de estimação (o mesmo que falamos aos filhos, valem para casais que tem animais de estimação):

- Não discutir na frente das crianças ou de qualquer pessoa, tão pouco no ambiente de trabalho, ter uma D.R. em público é muito deselegante e irá expô-lo(a).
- Tratar de maneira racional a separação de bens, fundada na justiça e no bem-estar dos filhos.
- Apresentar aos filhos a decisão tomada da forma mais neutra possível, escutá-los, mas a decisão

já foi tomada, um bom terapeuta de casal poderá ajudá-los não seus filhos, amigos e parentes.

- Nada de disputa de poder, horários, buscar de maneira saudável conviver socialmente com o ex-marido ou ex-mulher.
- Diga não a Alienação Parental.