



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Helena Maria Machado Cardoso Gouveia

**A experiência do divórcio e o bem-estar
psicológico - Um Estudo Qualitativo**

Trabalho realizado sob a orientação do

Professor Doutor Diogo Lamela

E da coorientação da

Professora Doutora Rita Conde

fevereiro 2023



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Helena Maria Machado Cardoso Gouveia

A experiência do divórcio e o bem-estar psicológico - Um Estudo Qualitativo

Dissertação de Mestrado

Psicologia Clínica e da Saúde

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona do Porto no dia 17/02/2023, perante o júri seguinte:

Pesidente: Prof^a Doutora Inês Martins Jongenelen

Arguente: Prof^a Doutora Maria José Pereira Ferreira

Orientador : Professor Doutor Diogo Lamela

fevereiro, 2023

É autorizada a reprodução integral desta tese apenas para efeitos de investigação, mediante declaração escrita do interessado, que a tal se compromete.

Agradecimentos

Aos meus orientadores, Prof. Dr. Diogo Lamela, Prof. Dra. Ana Rita Dias, pelo projeto de trabalho cujo tema me motivou e me trouxe grande satisfação durante o processo de execução e desenvolvimento. Foi um processo longo, com muitos desafios e muita aprendizagem. Muito grata pelo vosso valioso contributo, acolhimento, partilha de conhecimento e resiliência.

Às minhas filhas Sara, Rita e Francisca, por terem acreditado em mim e me apoiarem de muitas e diferentes maneiras.

À Francisca que sempre se disponibilizou a dar apoio logístico para me libertar de ocupações que me exigiam tempo. À Rita que sempre me incentivou, mesmo à distância. À Sara, pela atenção que me dedicou, pela partilha de conhecimentos e disponibilidade. Gratidão a todas pela dedicação e carinho.

Às minhas amigas, Adelaide, Fátima e Manuela, pelo carinho, presença, motivação e otimismo. Sentiram junto comigo as minhas preocupações e inseguranças, incentivando-me sempre a perseverar. Gratidão pela vossa amizade sincera.

A mim própria por ter concretizado este projeto, que exigiu muita dedicação e persistência, ultrapassando conflitos internos, externos e inseguranças pessoais. A execução e finalização deste projeto trouxe-me satisfação e crescimento pessoal, preparando-me para iniciar um novo ciclo com mais confiança e determinação.

Resumo

O divórcio é um grande acontecimento de vida, que pode resultar em problemas de adaptação ou ser uma oportunidade de crescimento psicológico. O presente estudo qualitativo procurou compreender através da história relacional de sujeitos divorciados e com filhos/as menores, as trajetórias de desenvolvimento e seu funcionamento psicológico ao longo do tempo e se há diferenças de género. Mais concretamente, o estudo analisou as trajetórias de bem-estar psicológico, utilizando as dimensões do modelo de Ryff (1989). O estudo inclui 10 participantes, cinco homens e cinco mulheres, divorciados no período de dois a treze anos, com filhos menores. Para a recolha de dados, administrou-se individualmente a entrevista semiestruturada “História de relação, divórcio e coparentalidade”, construída para o presente estudo e adaptada do guião da Entrevista da História de Vida de McAdams (2008). Realizou-se uma análise temática dos dados, recorrendo ao software Nvivo10. Verificamos que globalmente após dissolução conjugal, numa visão de médio longo prazo, há satisfação, desenvolvimento e crescimento pessoal e que existem diferenças entre homens e mulheres nas dimensões do bem-estar psicológico. As mulheres têm níveis mais elevados de autoaceitação, enquanto que os homens têm mais mestria ambiental, aprofundaram mais as relações pessoais, e tiveram maior crescimento pessoal. Não há diferenças de relevo no propósito de vida e autonomia.

Palavras-chave: relação conjugal, divórcio, trajetórias, bem-estar psicológico

Abstract

Divorce is a major life event, that can result in adjustment problems or be an opportunity for psychological growth. In the present study, we seek to understand through the relational history of divorced subjects with minor children, the developmental trajectories and their psychological functioning over time and whether there are gender differences.

The study includes 10 participants, five men and five women, divorced for two to thirteen years, with minor children. For data collection, the semi-structured interview “History of Relationship, Divorce and Coparenting” was individually administered, built for the present study and adapted from the McAdams (2008) Life Story Interview script. Thematic analysis of the data has been conducted, using the software Nvivo10. We verified that globally after marital dissolution, in a medium to long term view, there is satisfaction, development and personal growth and there are differences between men and women in the dimensions of the psychological well-being. Women have higher levels of self-acceptance, while men have more environmental mastery, have deeper personal relationships, and have had greater personal growth. There are no major differences in life purpose and autonomy.

Keywords: marital relationship, divorce, trajectories, psychological well-being

Índice

Introdução	9
O divórcio	9
O bem-estar psicológico (BEP) de Carol Ryff (1989).....	10
O divórcio e o bem-estar psicológico	12
O presente estudo	12
Método.....	13
Participantes.....	13
Instrumentos.....	13
Procedimentos.....	13
Metodologia de Análise	14
Resultados.....	14
Discussão	28
Limitações ao estudo	31
Implicações para a prática.....	32
Referências	33

Introdução

O divórcio

De todas as mudanças na vida das famílias durante o séc. XX, talvez a mais dramática e a mais abrangente nas suas implicações, foi o aumento do divórcio como forma de reorganização da estrutura familiar (Amato, 2010). Em Portugal, a taxa de divórcio tem acompanhado a tendência de crescimento detendo um dos mais elevados índices de divórcios na Europa (Coelho & De Oliveira, 2016). A preocupação pública e científica gerou muita investigação sobre este tema dadas as consequências do divórcio nos adultos e crianças (Amato, 2014).

Do ponto de vista da teoria e investigação psicológicas, o divórcio foi identificado como o segundo evento de vida mais stressante (Holmes & Rahe, 1967). A perda de um par romântico está associada ao aumento do risco de uma pior saúde física e psicológica, tristeza e *distress* (Sbarra & Mason, 2013). A literatura tem sugerido que os indivíduos divorciados, comparados com os indivíduos casados, apresentam mais sintomas de depressão e ansiedade, mais problemas de saúde, mais uso de substâncias, mais mortalidade em geral (Bierman et al., 2006; Hughs et al., 2009; Wickrama et al., 2006; Williams & Umberson, 2004; Zhang & Hayward, 2006).

A investigação sugere que a dissolução conjugal tem o potencial de criar *distress* psicológico na vida das pessoas, variando muito as suas reações. No entanto, a investigação tem demonstrado uma significativa variabilidade no ajustamento ao divórcio, sendo que a dissolução conjugal pode beneficiar alguns indivíduos, pode reduzir temporariamente os níveis de bem-estar noutros e ainda pode conduzir a trajetórias de desajustamento das quais alguns indivíduos podem nunca recuperar (Amato, 2000; Lamela & Figueiredo, 2022).

Investigações que concetualizam o divórcio numa perspetiva processual, inspirada nos pressupostos da psicologia do desenvolvimento, focam numa perspetiva de risco e resiliência (Cowan, Cowan et al., 1996, Hetherington & Hagan, 1999). Assim, de acordo com esta perspetiva, a adaptação ao divórcio parece resultar da interação de múltiplos mediadores psicossociais, condicionada por características individuais e pelo contexto desenvolvimental, o que invalida certezas *a priori*, das trajetórias desenvolvimentais pós-divórcio (Mancini, Bonanno e Clark, 2011; Tashiro & Berman, 2006). De facto, após os dois primeiros anos, a vida pessoal destes adultos pode apresentar melhorias, seja na situação financeira, na reativação de redes sociais de suporte, na formação de novas

amizades, na planificação e execução de novos projetos de vida, seja pessoais e/ou profissionais, aumento da saúde física e psicológica, abertura a novos relacionamentos íntimos e à diminuição dos níveis de conflito interparental, e consequente aumento da disponibilidade para a negociação de uma aliança coparental (Hetherington, 2002). O divórcio pode promover ganhos no funcionamento e bem-estar psicológico, tornando mais complexo o seu funcionamento na forma como percebe e opera sobre o contexto desenvolvimental (Lamela, 2009).

O bem-estar psicológico (BEP) de Carol Ryff (1989)

Existem duas abordagens na pesquisa científica sobre o bem-estar. A primeira é o bem-estar subjetivo, que tem o foco central baseado na felicidade (Diener & Lucas 1999). A segunda é o bem-estar psicológico, que mais do que sentir satisfação ou felicidade, está fundamentalmente ancorado em como os indivíduos negociam seu caminho através dos desafios da vida. Esta abordagem inclui aspetos como a atribuição de significado na adversidade, autorrealização e os esforços do ser humano (Ryff, 2014).

O BEP de Carol Ryff (1989) oferece um enquadramento global que agrega conceitos de saúde mental, da psicologia clínica e de desenvolvimento, considerando a felicidade a par de um conjunto de dimensões globais da personalidade, reconhecidas como necessárias a um funcionamento positivo na idade adulta e à expressividade da personalidade. O BEP é definido como um constructo multidimensional que abrange um conjunto de dimensões de funcionamento psicológico positivo na idade adulta. Em primeiro lugar, a autoaceitação está associada à autorrealização, ótimo funcionamento e maturidade. Inclui a aceitação de si e da própria vida passada, isto é, manter atitudes positivas em relação a si mesmo. A dimensão das relações positivas com os outros refere-se à capacidade de amar, capacidade de ter fortes sentimentos de empatia e carinho por todos os seres humanos e ser capaz de um maior amor, uma amizade mais profunda e uma identificação mais completa com os outros, assim como a orientação e direção de outros (generatividade). A autonomia está relacionada à autodeterminação, independência e a regulação do comportamento de dentro. A pessoa tem um funcionamento autónomo e resistência à enculturação, assim como um locus interno de avaliação, pelo que não se olha para os outros para aprovação, mas se avalia por padrões pessoais. A pessoa está liberta de convenções, não se regendo pelos medos coletivos, crenças e pelas leis das massas. O domínio ambiental está associado à capacidade de alguém para avançar no mundo e transformá-lo de forma criativa através de atividades físicas ou mentais, isto é, a participação ativa e o domínio do meio ambiente. Inclui diferentes capacidades do

indivíduo, nomeadamente a de escolher ou criar ambientes adequados às suas condições psíquicas, ser capaz de participar em uma esfera de atividade significativa fora de si, manipular e controlar ambientes complexos e de aproveitar as oportunidades ambientais. O propósito de vida refere-se ao funcionamento positivo, com metas, intenções e um senso de direção, o que contribui para o sentimento de que a vida é significativa. O indivíduo tem crenças que dão uma sensação de propósito e significado para a vida, um sentido de direção e intencionalidade, assim como tem uma variedade de objetivos ou objetivos de mudança na vida, como ser produtivo e criativo ou alcançar a integração emocional na vida adulta. Por último, a dimensão crescimento pessoal está relacionada com o desenvolvimento do potencial pessoal, crescimento e expansão como pessoa. Envolve a necessidade de atualização, a abertura para experimentação, a confrontação de novos desafios ou tarefas em diferentes períodos de vida. O indivíduo está em desenvolvimento contínuo e tornando-se, em vez de alcançar um estado fixo em que todos os problemas são resolvidos (Ryff, 1989).

Para a avaliação do construto da personalidade, foram definidas pontuações elevadas e baixas para cada dimensão e itens de autorrelato para operacionalizar as definições (Ryff, 2014). Ryff e Singer (1998) consideram que essas qualidades funcionam interactivamente, isto é, é um senso de propósito e profunda conexão com os outros que provavelmente cria e mantém uma autoestima positiva, senso de autorrealização, crescimento pessoal e competência, com o último servindo para atingir os objetivos e relações de qualidade com os outros.

Segundo as autoras, as dificuldades da vida e as emoções associadas fazem parte de um funcionamento psicológico positivo. Na linha dos trabalhos prévios de Allport (1961), Maslow (1968) e Rogers, (1961), Ryff e Singer (1998) advogam que podem emergir ganhos em *insight* e força como resultado da negociação que indivíduos realizam na integração da experiência traumática. Neste sentido, a experiência traumática pode ter dois caminhos distintos, por um lado alcançar um significado e um propósito mais profundos, um vínculo mais próximo com os outros, uma maior autoestima e uma maior competência ou, por outro lado, essas mesmas qualidades não são enriquecidas, e a saúde diminui drasticamente resultante da experiência negativa. Aos desafios da vida, podem se esperar respostas diferenciadas, de acordo com as lentes ou perspectivas de cada um, isto é, como os indivíduos reagem, avaliam, interpretam, fazem sentido e lidam com suas experiências (Ryff & Essex, 1992; Thoits, 1994, 1995). Como explica Antonovsky (1987), cada confronto começa com a percepção da experiência como ameaça ou dano potencial ou aprimoramento

pessoal/oportunidade. Assim, aqueles cujo funcionamento está baseado em senso de propósito, laços estreitos com outros, autoestima, competência, podem ter orientações otimistas e de aprimoramento quando confrontados com o desafio. Segundo Antonovsky (1987), esses são os indivíduos com sentido de coerência, isto é, que têm confiança que o que vem antes deles na vida é compreensível, controlável e significativo. Tais indivíduos transcendem a adaptação às circunstâncias existentes invocando um nível superior de capacidades humanas proativas nas quais as pessoas fazem escolhas que criam suas circunstâncias e desafios de vida (Thoits, 1994).

O divórcio e o bem-estar psicológico

Embora existam poucos estudos sobre o BEP e divórcio, estes revelaram ganhos no crescimento após o divórcio (Hughs & Waite, 2009; Kulik & Heine-Cohen, 2011) e descobriram que adultos divorciados também exibiram maior crescimento do que seus pares casados (Marks, 1996). A investigação demonstrou que se pode verificar ganhos no crescimento pessoal relativamente a outros eventos de vida traumáticos, geradores de altos níveis de stress (Calhoun & Tedeschi, 2004, 2010). Outras investigações apresentam correlações nos resultados de ajustamento e crescimento no divórcio e as dimensões de BEP de Ryff (Bevvino & Sharkin, 2003; Lamela & Figueiredo, 2022).

A adoção do modelo do BEP de Carol Ryff (1989) poderá permitir compreender a qualidade do funcionamento psicológico e as trajetórias de desenvolvimento dos sujeitos após o divórcio, de uma forma mais global e integrada. No entanto, sendo o divórcio uma experiência de vida pessoal e idiossincrática é necessário compreender as histórias dos que passaram por essa experiência através do seu próprio relato (Thomas & Ryan, 2008), recorrendo à investigação qualitativa. Ao nível internacional, os estudos qualitativos são escassos comparativamente aos estudos quantitativos, sendo necessário colmatar esta lacuna.

O presente estudo

No presente trabalho pretende-se articular a investigação qualitativa e o modelo do BEP da Ryff (1989), tendo como objetivo compreender através da história relacional (incluindo o divórcio e pós divórcio) as trajetórias do desenvolvimento dos sujeitos e seu funcionamento psicológico ao longo do tempo.

A partir do relato destes participantes e das suas experiências, pretende-se também identificar *guidelines* ou pistas para a intervenção com indivíduos divorciados que apresentem dificuldades de ajustamento no novo ciclo de vida, promovendo o

funcionamento psicológico positivo. Mais detalhadamente, a análise será orientada pelas seguintes questões: Caracterizar e identificar trajetórias do bem-estar psicológico dos sujeitos, seguindo a grelha de bem-estar psicológico baseada na teoria de Carol Ryff (1989), e se há trajetórias distintas em função das variáveis indicadas pela literatura (sexo, tempo de divórcio).

Método

Participantes

O estudo incluiu 10 participantes, cinco homens e cinco mulheres, selecionados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: os participantes serem divorciados, que o divórcio tenha ocorrido há mais de 2 anos e há menos de 14 anos, que os participantes tenham filhos menores à data que ocorreu o divórcio e que estes possuam competências mínimas de leitura e escrita de modo a compreender e relatar situações, problemas e acontecimentos.

Instrumentos

Para a caracterização dos participantes, utilizou-se um questionário sociodemográfico para recolher dados sobre o sexo, a idade, a profissão, a situação profissional/laboral, a escolaridade, o nível socioeconómico, a habitação, bem como dados sobre com quem vive atualmente, dados sobre a relação e divórcio, dados sobre a situação relacional atual (do participante e do/a ex-companheiro/a) e dados relativos à parentalidade.

Utilizou-se uma entrevista semiestruturada sobre a história de relação, divórcio e coparentalidade, adaptada do guião da entrevista *The Life Story Interview* (McAdams, 2008) (ver Anexo 1). A informação foi recolhida individualmente, pedindo-se a cada participante que contasse a história da sua relação, divórcio e coparentalidade, abrangendo todos os tópicos do guião. Apesar desta estrutura prévia, as entrevistas foram conduzidas de modo a permitir que o discurso fluísse de acordo com o interesse das participantes, sendo, contudo, abordados todos os tópicos do guião.

Procedimentos

Para aceder aos participantes foi utilizado o método de recrutamento “*snowballing*”, a partir de contactos informais da investigadora com potenciais participantes que cumprissem os critérios. Os participantes foram contactados pessoal ou telefonicamente. No momento anterior à entrevista foi explicado aos participantes os objetivos e as implicações práticas da investigação, assim como se procedeu à obtenção do consentimento informado. De seguida foi solicitado aos participantes o preenchimento do questionário sociodemográfico e

aplicada a entrevista. As entrevistas foram realizadas num local calmo, de acordo com a conveniência de todos os intervenientes, seja em habitações, ou nas instalações da universidade lusófona do Porto. Todas as entrevistas foram conduzidas pela investigadora, tendo um tempo de duração média de 75min. As entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra de modo a ser preservada a integridade dos relatos com vista à sua análise, procedendo-se à destruição da gravação após a sua transcrição.

Metodologia de Análise

Utilizar-se-á a metodologia da análise temática, adotando-se o procedimento de codificação dedutiva: construção de grelha a priori. Assim, recorre-se a um quadro de codificação pré-existente, procurando verificar se os dados se ajustam aos referenciais teóricos da literatura da área. Utilizou-se o software Nvivo10 para o processo de organização, codificação e interpretação dos dados. Para a validação dos resultados, recorreu-se a um co-codificador na análise do material recolhido.

Resultados

O primeiro objetivo deste estudo, é a avaliação do bem-estar psicológico (BEP) dos participantes, seguindo a grelha de BEP baseada na teoria de Ryff (1989). Todas as categorias foram avaliadas e interpretadas, baseando a análise no número de participantes e referências, dimensão a dimensão.

Tabela 1

Resultados das dimensões do bem-estar psicológico (BEP), por número de participantes e referências

Dimensões do BEP	Nº participantes	Referências
Autoaceitação	10	1528
Mestria ambiental	10	631
Propósito de vida	10	448
Relações pessoais	10	360
Crescimento pessoal	10	337
Autonomia	10	321

Da análise dos dados, verifica-se que a autoaceitação (ver tabela 1) é a dimensão mais relatada pelos participantes (10¹;1528²). seguindo-se a mestria ambiental (10;631), o propósito de vida (10;448), as relações positivas (10;360), o crescimento pessoal (10;337) e

¹ Número de participantes por categoria

² Número de referências por categoria

a autonomia (10;321). Nas tabelas seguintes, estas grandes dimensões serão especificadas e descritas detalhadamente.

Tabela 2

Resultados da dimensão Autoaceitação por subcategorias, por número de participantes e referências

Autoaceitação	Nº participantes	Referências
Baixa autoaceitação	10	873
É desapontado em relação ao que ocorreu no passado	10	698
Sente-se insatisfeito com o <i>self</i>	8	172
É problemático sobre algumas qualidades pessoais	8	98
Deseja ser diferente do que é atualmente	6	29
Elevada autoaceitação	10	670
Possui elevada atitude em relação ao <i>self</i>	10	372
Sente-se positivo sobre o passado	10	285
Conhece e aceita múltiplos aspetos do <i>self</i> , incluindo boas e más qualidades	10	109

A baixa autoaceitação (10;873) é a subcategoria mais relatada (ver tabela 2), revelando o impacto negativo da experiência da relação conjugal e a sua dissolução.

Acontecimentos do passado, “É desapontado em relação ao que ocorreu no passado” (10;698), são os mais relatados como geradores de sentimentos e emoções negativas. Seguem-se a “insatisfação com o *self*” (8;172), “é problemático sobre algumas qualidades pessoais” (8;98) e por fim, “deseja ser diferente do que é atualmente” (6;29).

A dissolução conjugal é o mais referenciado como o maior desapontamento (“É desapontado em relação ao que ocorreu no passado”).

P6 - Olho pra trás com alguma frieza numa lógica de aprendizagem, não perco muito tempo a martirizar-me nisso, mas de facto se olhar para a minha vida, a minha maior, se quisermos chamar assim falha, foi esse projeto de vida de 20 anos que acabou.

Outros desapontamentos se verificaram durante a relação conjugal, e estão relacionados com a falta de investimento na relação, mudança do comportamento do companheiro, incluindo em alguns casos, relações extraconjugais e perda do autorrespeito.

S5- Depois com o casamento, mudou completamente. Para além dos ciúmes que aumentaram, começou a tornar-se possessivo, a controlar-me o dinheiro, bastante, quase sempre prevalecia o que ele pretendia.

Os participantes relatam comportamentos e atitudes dos quais se arrependem ou se culpam (Sente-se insatisfeito com o *self*).

P6 - O arrependimento é mais esse, saber hoje com outra maturidade que se calhar devia ter atuado de outra forma, ter mantido algum foco na relação que fomos perdendo por falta de iniciativa dos dois.

As inseguranças na relação, nomeadamente o medo da rejeição, falta de assertividade, falta de autocontrolo emocional, dificuldade de adaptação às mudanças, crenças condicionantes, medo de falhar em várias áreas de vida, seja na relação com companheira, com a profissão, ou a educação dos filhos, conduziram à insatisfação (É problemático sobre algumas qualidades pessoais).

P3 - Foi aí que eu tive a percepção que deixava de ser eu ao tentar que tudo desse certo, estava-me a anular, para chegar a um ponto que eu estava a ser nada, pequeninha, senti-me assim muito pequeninha, indefesa.

Gostariam de ter sido mais assertivos, determinados e autocontrolados, o que poderia ter contribuído para uma maior equilíbrio e satisfação na relação conjugal (Deseja ser diferente do que é atualmente).

S7- O casamento em si depois já de casado o que eu digo agora é um grande vazio mesmo, um grande vazio e muito sofrimento da minha parte porque eu consenti.

Na elevada autoaceitação (10;670), “possui elevada atitude em relação ao *self* (10;372), é a mais relatada, seguindo-se “sente-se positivo sobre o passado” (10; 285) e por fim “conhece e aceita múltiplos aspetos do *self*, incluindo boas e más qualidades” (10;109).

Os participantes revelam satisfação com a tomada da decisão da dissolução conjugal e a conciliação consigo próprios e com o passado (Possui elevada atitude em relação ao *self*).

P1 - Foi a melhor decisão da minha vida, foi a melhor decisão que tomei, tomamos, mais eu porque fui eu que tive a iniciativa, mas não me arrependo de a ter tomado.

O processo do divórcio revelou-se como uma oportunidade para a maioria dos sujeitos, para se redescobrirem e/ou se aprimorarem como indivíduos. (Sente-se positivo sobre o passado).

P6 - Acho que foi uma grande aprendizagem acerca da minha pessoa, acho que estes anos todos eu tive uma grande aprendizagem.

Apesar de a relação ter resultado na dissolução conjugal, compreendem que deram o seu melhor, reconhecendo e aceitando as suas limitações ao longo de todo o processo relacional (Conhece e aceita múltiplos aspetos do *self*, incluindo boas e más qualidades).

P6 - Eu acho também que nós temos é que nos focar no futuro, se chegás à conclusão que acabou, se estás na tua paz de espírito, fizeste o melhor que sabias em cada momento, não aquele que tu agora sabes que podias ter feito.

Tabela 3

Resultados dimensão Mestria ambiental por subcategorias, número de participantes e referências

Mestria Ambiental	Nº participantes	Referências
Elevada mestria ambiental	10	444
É capaz de escolher ou criar contextos que sustentem as necessidades pessoais e valores	9	240
Tem sentimento de mestria e competência na gestão do ambiente	10	113
Faz uso efetivo das oportunidades ambientais	9	65
Controla e gere atividades complexas	8	55
Baixa mestria ambiental	9	188
Não se sente capaz de mudar ou melhorar os ambientes	9	117
Falta de sentimento de controlo sobre o mundo exterior	8	68
Tem dificuldade em gerir os assuntos diários	5	19
Não tem consciência das oportunidades ambientais	3	8

A elevada mestria ambiental (10;444), é a mais referenciada das duas subdimensões (ver tabela 3). Em relação às subcategorias, a ordem por frequência de relatos é: é capaz de escolher ou criar contextos que sustentem as necessidades pessoais e valores (9;240); tem sentimento de mestria e competência na gestão do ambiente (10;113); faz uso efetivo das oportunidades ambientais (9;65); controla e gere atividades complexas (8;55).

O divórcio revela a necessidade destes participantes escolherem outra trajetória para atingir uma maior satisfação pessoal e familiar. Por outro lado, reorganizar a relação com o ex-cônjuge, é uma tarefa essencial para o bom funcionamento familiar, no sentido de viabilizar o diálogo e evitar os conflitos. Os participantes mostram abertura para novos relacionamentos, ainda que com contornos diferentes da relação anterior, como, por exemplo, viverem em casas separadas por causa dos filhos, ou outras formas que entendam ser mais adequadas às necessidades do momento (É capaz de escolher ou criar contextos que sustentem as suas necessidades).

P2 - Ok, nós estamos os dois, passamos um bocado bom, somos capazes de ir até uma semana de férias passear, almoçar ou jantar, ou até durmo aí hoje, mas cada um tem o seu poiso. Imagino-me neste tipo de relação, neste momento para já, sim.

Os participantes reorganizaram a relação com o ex-cônjuge, facilitando o exercício de uma coparentalidade consensual, para benefício dos filhos.

P7 - Com a harmonia nós conseguimos chegar sempre ao consenso e a cedência de um lado ou de outro vamos sempre ajustando uma parte a outra.

Os participantes sentiram-se impulsionados a fazer alterações da atividade profissional, procurando novas e/ou melhores oportunidades de trabalho, seja no país ou no estrangeiro, em busca de melhores condições instrumentais (sentimento de mestria e competência na gestão do ambiente).

P8 - Entretanto eu começo a fazer limpezas, o dinheiro tinha que vir de algum lado e comecei a fazer limpezas.

A harmonização entre trabalho e família por vezes não é fácil, assim como os múltiplos papéis sociais, que tendem a aumentar e que exigem uma boa gestão para compatibilizar todas estas dimensões das suas vidas (Controle e gere atividades complexas).

P9 - Nós hoje temos que ser mães, mulheres, profissionais, cuidar dos nossos pais, depois gerir a outra família.

Na baixa mestria ambiental, a subcategoria mais relatada é “não se sente capaz de mudar ou melhorar os ambientes” (9;117), seguindo-se a “falta de sentimento de controlo sobre o mundo exterior” (8;68), “tem dificuldade em gerir os assuntos diários” (5;19) e, por fim, “não tem consciência das oportunidades ambientais” (3;8).

A manutenção de uma rotina muito marcada no casamento conduziu à insatisfação conjugal. Com o nascimento dos filhos, a dinâmica relacional ficou mais focada na (co)parentalidade do que na relação conjugal.

P6 - Com o tempo, o foco passou a ser muito mais as filhas e o dia-a-dia do que a relação.

Por outro lado, a baixa autoestima de alguns participantes não lhes permitiu alterar o curso dos acontecimentos na relação conjugal (Não se sente capaz de mudar ou melhorar os ambientes).

P7- Ele tirou-me as energias todas, quando tu tens medo de te apresentar e de falar com as pessoas e sentes-te completamente inferior a ele, que te esconde de tudo e de todos, não te sentes assim muito bem.

As questões financeiras são uma preocupação principalmente para aqueles que ficaram desempregados e com filhos a seu cargo. Estes participantes não se consideram apoiados nas suas dificuldades, quer por parte do estado Português, quer pela discriminação no mercado

de trabalho relativamente à idade. Esta situação é geradora de ansiedade. (falta de sentimento de controlo sobre o mundo exterior).

P7 - Esse foi realmente um momento marcante que eu acordei a meia da noite (suspiro ofegante) foi pior que o divórcio, foi pior que a morte do meu pai, foi pior que tudo. Ter acordado a meio da noite em sobressalto, - eu estou desempregada (suspiro ofegante).

Tabela 4

Resultados da dimensão Propósito de vida por subcategorias, número de participantes e referências

Propósito de vida	Nº participantes	Referências
Elevado propósito de vida	10	422
Tem crenças que sustentam e fornecem um propósito de vida	10	195
Tem objetivos de vida e um sentimento de direção	10	182
Tem objetivos e metas de vida	8	35
Sente que existe significado no presente e passado	8	30
Baixo propósito de vida	2	27
Não vê um propósito no passado	1	11
Não tem crenças que dão significado à vida	1	9
Tem poucos objetivos e metas e falta de um sentimento de direção	1	5
Falta de um sentimento de significado na vida	1	3

O elevado propósito de vida (10; 442) é o mais referenciado (ver tabela 4): tem crenças que sustentam e fornecem um propósito de vida (10;195); tem objetivos de vida e um sentimento de direção (10;182); tem objetivos e metas de vida (8;35); sente que existe significado no presente e passado (8;30).

Em “Tem crenças que sustentam e fornecem um propósito de vida”, os participantes destacam o amor como valor fundamental que sustenta os seus propósitos de vida.

É na família onde se vai buscar proteção, amor e bem-estar para todos os elementos. Os filhos, a sua formação e preparação para a vida, são objetivos transversais a todos os participantes.

P2- Tive vários, mas o principal neste momento é criar a filha. Conseguir que ela chegue àquele ponto que todos os pais sonham, formar-se, ter um emprego, que não lhe falte nada e que seja feliz. É conseguir torna-la feliz no dia a dia.

As crenças espirituais ou religiosas também estão presentes na maioria dos participantes. A espiritualidade é despertada por um anseio pela compreensão mais profunda da vida e da

natureza humana. Alguns participantes procuram uma nova perspectiva dos acontecimentos, de forma a atribuir um significado ao passado. O sistema de crenças é revisto e reformulado ainda durante o processo relacional e depois da dissolução conjugal.

S8- Para mim, a riqueza espiritual passa de um estado de consciência e de uma consciência no plano não só dela própria, da ética que ela tem, daquilo que ela é perante o mundo como também da entreaajuda.

Da mesma forma, as prioridades e objetivos são igualmente sujeitos a alterações. O amor próprio passa a ter outra importância, havendo maior respeito pelos próprios sentimentos e pela própria individualidade.

S7 - Mimar a mim é talvez fazer isso autovalorizar para ganhar confiança e estar bem comigo própria, eu estando bem acho que ajudo muito mais as pessoas sem qualquer esforço (só o esforço da garganta).

Pretendem recomeçar a vida com um novo companheiro, realizarem-se como pais e profissionalmente, e em alguns casos, terem uma participação na sociedade.

S2- O meu sonho era encontrar alguém de quem goste, e que goste de mim e dos meus, no caso da minha filha e que se ela tiver filhos, que eu goste dos filhos dela e que a gente possa voltar a fazer um núcleo familiar.

Mais de metade dos participantes manifestam o desejo de serem felizes. (Em objetivos de vida e um sentimento de direção).

S3- Eu posso dizer que muito daquilo que eu mais quero é ser feliz. As minhas “passwords” com frequência tem a ver com isso, ser feliz.

Por outro lado, o conhecimento do mundo e o lazer, como viajar, conhecer outros locais, outras culturas, visitar alguns sítios preferenciais, fazem parte dos objetivos dos participantes. (Tem objetivos e metas na vida).

P2- E depois quero ir conhecer uns 4 ou 5 sítios, nem que vá de andarilhos.

São sonhos que alimentei, queria mesmo lá ir.

Os participantes relatam que foram conduzidos para a autodescoberta, a felicidade nas pequenas coisas, o crescimento pessoal, um aumento da capacidade de amar a si e aos outros (Sente que existe significado no presente e passado).

P10- Encaixa tudo num projeto geral que é um crescimento próprio, interno, que vou manter até ao fim (risos). Autoconhecimento, expansão de horizontes, sentimentos, exploração de tudo o que está aqui para ser vivido.

Tabela 5

Resultados da dimensão Relações Pessoais por subcategorias, número de participantes e referências

Relações Pessoais	Nº participantes	Referências
Elevadas relações pessoais	10	328
É capaz de elevada empatia, afeto e intimidade	10	149
É preocupado com o bem-estar dos outros	10	102
É caloroso, satisfeito e confia nas relações com os outros	9	62
Compreende a relação de dar e receber nas relações humanas	9	30
Baixas relações pessoais	5	33
Confia pouco e sente-se pouco próximo nas relações com os outros	4	12
Tem dificuldade em ser caloroso aberto e preocupado com os outros	1	11
É isolado e frustrado nas relações interpessoais	1	8
Não tem vontade de fazer compromissos para manter vínculos	2	3

Relações pessoais elevadas (10;328) é a mais relatada (ver Tabela 5): é capaz de elevada empatia ou afeto (10;149), é preocupado com o bem-estar dos outros (10;102); é caloroso satisfeito e confia nas relações com os outros (9;62); compreende a relação de dar e receber nas relações humanas (9;30).

Em “É capaz de elevada empatia ou afeto”, os participantes apreciam as relações com companheiros, filhos, amigos. O amor é um valor máximo, que move as suas vidas.

P2 - Amor, porque quem age com amor, está a agir com o que melhor tem em si, com liberdade, fraternidade, igualdade, responsabilidade, verdade, tudo isso está resumido nessa palavra. Muitas vezes se gasta a palavra, mas a essência dela é linda.

As preocupações dos participantes incidem essencialmente sobre os filhos e o seu bem-estar, e em manter uma boa relação com ex-companheiros, após a dissolução conjugal.

P2 - O meu sonho é que também a mãe dela tenha uma vida mais equilibrada, mais estável e que possa vir ter comigo sem guerras, sem problemas, problemas dela nem meus para que a gente se possa sentar a uma mesa e conversar e jantarmos todos.

Estes amadureceram a sua forma de demonstrar a empatia e afeto por novos companheiros: a consciência do respeito pela individualidade, espaço da outra pessoa e o desejo da sua felicidade.

A preocupação social é menos relatada. No entanto, alguns participantes dão relevância à sua contribuição para um mundo melhor, revelando um plano de consciência não só dela própria, mas mais alargado aos outros (É preocupado com o bem-estar dos outros).

P9- Acho que nós temos a obrigação, como pessoas que vivem neste mundo, de contribuir para o mundo, para nós, para a nossa família e para o mundo.

Em “é caloroso satisfeito e confia nas relações com os outros”, ainda que a relação tenha culminado na sua dissolução, procuraram manter uma boa relação com ex-companheiros. Os amigos são valorizados por todos. É com eles que passam momentos descontraídos, de partilha e de apoio mútuo.

P6 – Sozinho ninguém chega a lado nenhum, eu não chegaria, acho que ninguém chega a lado nenhum sozinho, é das coisas que a gente mais aprende com o caminho que fazemos, eu aí graças a Deus tive quem me acarinhasse (riso).

Em “compreende a relação de dar e receber nas relações humanas”, o desejo do bem-estar para todos os elementos da família, impulsiona-os a promover não só uma boa relação com ex-companheiro, mas também deste com os filhos, percebendo claramente a importância de ambos os pais, no seu equilíbrio e desenvolvimento.

P9 - Aconteceu 3 anos depois. Um ano depois começo eu a tentar aproximar os meus filhos do pai, dois anos e tal, ele começa a voltar para os filhos e ao fim de 3 anos, claramente há uma paz e uma vontade de educá-los em comum.

Relações pessoais baixas tem pouca expressão, mas as referências incidem sobre as novas relações após dissolução conjugal.

Alguns participantes sentem insegurança para iniciar novos relacionamentos amorosos. (Confia pouco e sente-se pouco próximo nas relações com os outros).

P5 - Não vejo nada, mesmo nada. Não me vejo a confiar em ninguém. Acho difícil para viver em cumplicidade, mas não me fecho, também não vou procurar.

O Crescimento pessoal elevado (9;226) é o mais referenciado (ver tabela 6): muda em formas que refletem maior autoconhecimento (9;105); é aberto a novas experiências (8;71); vê o *self* em crescimento e expansão (9;42); vê melhorias no seu *self* e no seu comportamento ao longo do tempo (9;25); tem um sentimento de desenvolvimento contínuo (3;11); tem um sentimento de realização do seu potencial (4;5).

A dissolução conjugal conduz ao autoconhecimento, à descoberta de potencialidades e provoca mudanças nas filosofias e perspetivas de vida.

P2 - Não é por me socorrer de Deus que vou conseguir melhorar a minha vida, porque ela simplesmente já existe. Posso é desenvolver em mim algumas filosofias que me permitam viver melhor comigo, desenvolver em mim ferramentas e filosofias que me permitam viver com aquilo que eu tenho, para me socorrer a mim mesmo.

Tabela 6

Resultados da dimensão crescimento pessoal por subcategorias, número de participantes e referências

Crescimento Pessoal	Nº participantes	Referências
Elevado crescimento pessoal	9	226
Muda em formas que refletem maior autoconhecimento	9	105
É aberto a novas experiências	8	71
Vê o self em crescimento e expansão	9	42
Vê melhorias no seu <i>self</i> e no seu comportamento ao longo do tempo	9	25
Tem um sentimento de desenvolvimento contínuo	3	11
Tem um sentimento de realização do seu potencial	4	5
Baixo crescimento pessoal	7	111
Sente-se incapaz de desenvolver novas atitudes ou comportamentos	5	85
Tem um sentimento de estagnação pessoal	3	18
Falta de um sentimento de melhoria ou expansão ao longo do tempo	5	14
Sente-se aborrecido ou desinteressado com a vida	1	1

O divórcio trouxe-lhes novas formas de ser e estar. Vivem mais centrados no momento presente, conscientes das mudanças da vida (Muda em formas que refletem maior autoconhecimento).

P6 - Em imediato, francamente não faço planos ainda, aprendi a olhar mais para o presente e tentar que ele seja bom, e que se naturalmente o futuro aparecer... (riso)

Os participantes têm o desejo de viver diferentes experiências a vários níveis (É aberto a novas experiências).

P10 - O meu projeto de vida é a vida. Exploro o que me atrai. Experiências relacionais e profissionais.

Em “Vê o self em crescimento e expansão”, os participantes têm consciência do seu crescimento pessoal com as experiências do casamento, o divórcio e o período após a dissolução conjugal. A resolução do passado relacional e a abertura e a expansão vão acontecendo gradualmente.

P2 - Depois, mais uma vez deixamos que o tempo sare as feridas e nos mostre outros caminhos e depois passamos a viver de outra forma, com outro tipo de perspetivas, com outro tipo de projetos que não aconteciam até lá.

Em “Vê melhorias no seu *self* e no seu comportamento ao longo do tempo”, os relatos dos participantes revelam um desenvolvimento da autoconfiança e da determinação essencialmente no período subsequente à dissolução conjugal.

P1 - Tudo tem sido um grande desafio, tudo mesmo, se calhar porque achava que montes de coisas fosse capaz de as fazer e fiz, com tristeza por ter tido necessidade delas, mas outras, precisei desse desafio se calhar para ver as coisas de maneira diferente, para crescer.

Em “Baixo crescimento pessoal”, os relatos mostram algumas resistências ao crescimento: sente-se incapaz de desenvolver novas atitudes ou comportamentos (5;85); tem um sentimento de estagnação pessoal (3;18); falta de um sentimento de melhoria ou expansão ao longo do tempo (5;14); sente-se aborrecido ou desinteressado com a vida (1;1).

Apesar do crescimento pessoal, verifica-se a existência de resistências ao longo do tempo. (sente-se incapaz de desenvolver novas atitudes ou comportamentos).

P3 - Sei que de facto aí tenho muito medo, sou pouco assertivo como diz o meu chefe, eu normalmente não sei dizer que não e acho que há muita gente que abusa. O ter-me humilhado diz-me que é precisamente isso, que sou muito medrucas, não gosto de conflitos e tento evitá-los e vou sempre pela parte mais fraca.

Tabela 7

Resultados da dimensão Autonomia por subcategorias, número de participantes e referências

Autonomia	Nº participantes	Referências
Elevada autonomia	10	237
É autodeterminado e independente	9	106
É capaz de resistir a pressões pessoais para pensar e agir de determinada forma	10	67
Autorregula o seu comportamento	9	58
Avalia o <i>self</i> de acordo com standards pessoais	8	32
Baixa autonomia	8	84
É preocupado com as expectativas e avaliações dos outros	7	45
Conforma-se com as pressões sociais para pensar ou agir de determinada forma	4	43
Centra-se nos julgamentos dos outros para tomar importantes decisões	4	10

A elevada autonomia (10;237) foi a mais referenciada (ver tabela 7): é autodeterminado e independente (9;106); é capaz de resistir a pressões pessoais para pensar e agir de determinada forma (10;67); autorregula o seu comportamento (9;58); avalia o *self* de acordo com standards pessoais (8;32).

“É autodeterminado e independente” é a subcategoria mais referenciada. Os relatos são mais incidentes na fase do divórcio e posterior ao divórcio. Nesse período, assumem o comando da sua própria vida, isto é, tomam as decisões que consideram adequadas às suas necessidades do momento, nomeadamente sobre o divórcio, sobre os filhos, sobre novas relações, novos empregos.

P10 - Não pedi opiniões a ninguém, quando falei com alguém já foi numa fase muito avançada, dias antes de sair de casa, horas antes de sair de casa, em que falei que estava a considerar fazer isso a uma ou duas pessoas e que disseram - não te preocupes com isso, não vale a pena fazeres isso, isso é normal, é habitual...

Em “É capaz de resistir a pressões pessoais para pensar e agir de determinada forma”, alguns participantes referem que, no passado, se deixaram influenciar pelo companheiro dominador ou pelas suas opiniões, família e amigos, até chegar o momento de tomarem as suas próprias decisões.

P4 - Mas uma coisa é tu gostares, outra coisa é dizeres assim - mas isto não é aquilo que eu quero para a minha vida, que eu não vou continuar a viver nestas condições, eu não saí sem gostar, eu saí a gostar das pessoas, tanto numa situação como noutra, mas psicologicamente eu não conseguia aguentar continuar naquelas condições.

Os sujeitos procuram aceitar os acontecimentos, lidar com a nova situação, controlar o medo, manter a calma, refletir sobre a sua vida, fazer mudanças, perdoar (autorregula o seu comportamento).

P9- O que diz sobre mim... A pessoa perdoa, o ódio é uma coisa que não deve existir. Mas tudo passa, mas passa com o tempo, e com mudanças de atitudes que provavelmente às vezes têm que partir de nós.

Procuram viver de acordo com o que acreditam e sentem, serem verdadeiros consigo próprios e com os outros (avalia o self de acordo com standards pessoais).

P10 - É a única experiência espiritual é esta. Tenho os meus próprios valores éticos, mas não é algo que tenha que acreditar, é algo que sinto.

Verifica-se que a “baixa autonomia” (8;84), acontece mais no passado, durante o casamento: é preocupado com as expectativas e avaliações dos outros (7;45); conforma-se com as pressões sociais para pensar ou agir de determinada forma (4;43); centra-se nos julgamentos dos outros para tomar importantes decisões (4;10). Os participantes, em algum momento do seu ciclo relacional, deixaram-se influenciar por pais, amigos, companheiros,

comprometendo a satisfação pessoal (É preocupado com as expectativas e avaliações dos outros).

P5 - Depois é para não dar desgosto aos meus pais, ou para não dar desgosto à minha mãe, não sei quê ou porque não sei que mais, ou por isto ou por aquilo ou pelo aqueloutro...depois começou a ser por medo, porque sentia medo dele, achei que ele me ia matar, porque tinha tendência para a violência.

Alguns participantes estiveram muitos anos até tomar a decisão do divórcio, por não ter força para enfrentar as consequências ou a pressão familiar (Conforma-se com as pressões sociais para pensar ou agir de determinada forma).

P7 - Eu já estava a querer sair, obrigaram-me novamente a ficar, certamente, acho que toda a família me obrigou a ficar.

Seguidamente, serão apresentados resultados comparativos das dimensões do bem-estar psicológico, relativamente às variáveis sexo e anos de divórcio.

Encontram-se diferenças nas dimensões do bem-estar psicológico em função do sexo.

Verifica-se que são as mulheres que revelam maior impacto negativo da dinâmica da relação conjugal e sua dissolução, conforme sugerem o número de relatos da subcategoria “é desapontado em relação com que ocorreu no passado” (mulheres (445) e homens (243)). Também são as mulheres que melhor integram a experiência do passado relacional, (“sente-se positivo com o passado”: mulheres (187) e homens (99)).

Verifica-se que são os homens que parecem dar menos atenção à relação conjugal, e que também são eles, quando acontece a dissolução conjugal, que são os que melhor se ajustam à nova situação. As subcategorias que mais se destacam, “é capaz de escolher ou criar contextos que sustentem as necessidades pessoais e valores”, homens (134) e mulheres (113) e “tem sentimento de mestria e gestão do ambiente”, homens (84) e mulheres (44).

O crescimento pessoal é maior nos homens. Embora a nível do autoconhecimento, não haja diferenças entre ambos os sexos, são os homens que mais experienciam a vida (“É aberto a novas experiências”), homens (58) e mulheres (21).

Nas relações pessoais, os homens parecem evidenciar uma maior consciência de si e dos outros. As subcategorias que se destacam é “É capaz de elevada empatia, afeto e intimidade”, homens (93) e mulheres (62) e “É preocupado com o bem estar dos outros”, homens (66) e mulheres (44).

Nas dimensões propósito de vida e autonomia, verifica-se que homens e mulheres não apresentam diferenças.

Relativamente aos anos de divórcio, verifica-se diferenças nas dimensões do bem-estar psicológico. Estes participantes revelam que com o decorrer do tempo, maior é a autoaceitação. A subcategoria mais referenciada é “possui elevada atitude em relação ao self” [2-5 anos (168)] e [6-12 anos (212)]. Por outro lado, verifica-se também menor autoaceitação com o tempo, no que se refere ao passado relacional (é desapontado em relação ao que aconteceu no passado, [2-5 anos (138)] e [6-12 anos (550)]).

Na mestria ambiental verifica-se que o ajustamento melhora com o tempo. A subcategoria mais referenciada “é capaz de escolher ou criar contextos que sustentem necessidades pessoais e valores”, [2-5 anos (96)] e [6-12 anos (151)].

Por outro lado, estes participantes quanto mais distanciados da relação temporalmente, mais perceção têm que não foram capazes de gerir a relação conjugal de forma a evitar a sua dissolução, conforme parece indicar a subcategoria “sente-se incapaz de mudar ou melhorar ambientes” [2-5 anos (22)] e [6-12 anos (95)].

À medida que o tempo passa, objetivos e sentidos de direção vão sendo revistos e reformulados, conforme sugere a subcategoria “tem objetivos de vida e um sentimento de direção”, [2-5 anos (87)] e [6-12 anos (118)].

As relações pessoais aprofundaram com o tempo após o divórcio (“é capaz de elevada empatia afeto e intimidade”, [2-5 anos (66)] e [6-12 anos (89)]).

Verifica-se que o crescimento pessoal vai desenvolvendo com o tempo, à medida que aumentam o autoconhecimento e se abrem às experiências. Destacam-se as subcategorias “muda em formas que refletem maior autoconhecimento” [2-5 anos (49)] e [6-12 anos (71)] e “é aberto a novas experiências” [2-5 anos (30)] e [6-12 anos (49)].

A autonomia dos participantes tende a aumentar com o tempo. Destaca-se as subcategorias “é autodeterminado e independente” [2-5 anos (47)] e [6-12 anos (60)] e “é capaz de resistir a pressões pessoais para pensar ou agir de determinada forma” [2-5 anos (33)] e [6-12 anos (46)]. Por outro lado, também a baixa autonomia tem mais referências acima dos 6 anos, destacando-se a subcategoria “é preocupado com as expectativas e avaliações dos outros” [2-5 anos (12)] e [6-12 anos (38)] e “conforma-se com as pressões sociais para pensar e agir de determinada forma [2-5 anos (6)] e [6-12 anos (44)], revelando um aumento de perceção ao longo do tempo, do nível de autonomia em que se encontrariam durante o ciclo relacional antes do divórcio.

Discussão

O objetivo deste trabalho é compreender através da história relacional (incluindo o divórcio e pós divórcio) as trajetórias do desenvolvimento dos sujeitos e seu funcionamento psicológico ao longo do tempo. São também apresentados resultados comparativos dessas mesmas trajetórias referente às variáveis sexo e anos de divórcio. Para o efeito, foram entrevistados cinco homens e cinco mulheres divorciados há mais de 2 anos e há menos de 14 anos e seguidamente, foi utilizada uma grelha das dimensões do BEP, desdobrada em categorias, subcategorias e itens de autorrelato, fundamentada na teoria de Carol Ryff (1989). A discussão será feita através da integração dos resultados, dimensão a dimensão e comparação com a literatura prévia.

Verificamos que globalmente estes resultados sugerem que ao longo do tempo, as trajetórias destes participantes após dissolução conjugal, são de ajustamento e/ou crescimento. Verificou-se ainda que há diferenças de género nas dimensões do bem-estar psicológico. Estes resultados parecem não diferir de outras investigações que concluíram que ao longo do tempo, a satisfação se recupera gradualmente (Lucas, 2005), que no divórcio há trajetórias de ajustamento e crescimento (Thomas & Ryan, 2008) e que existem diferenças de género (Bevvino & Sharkin, 2003; Leopold, 2018), mas que a médio prazo os resultados mostram mais similaridade do que diferenças entre mulheres e homens no bem estar psicológico (Leopold, 2018).

Na análise das dimensões, verificou-se que a baixa autoaceitação destes sujeitos refere-se ao passado relacional, revelando que o declínio da relação e a sua dissolução é de facto um acontecimento impactante e gerador de muito *stress*. Por outro lado, a autoaceitação positiva está relacionada ao período subsequente ao divórcio. Verificou-se que procuraram uma compreensão mais profunda da experiência relacional e do divórcio (Bevvino & Sharkin, 2003; Linley e Joseph, 2011; Zika e Chamberlain, 1992), o que favoreceu a autocompaixão (Sbarra et al., 2012) e o perdão a si mesmo e aos outros (Rye et al., 2005) desarmando estados emocionais potencialmente nocivos e facilitando a adaptação ao divórcio. Este processo de reflexão, interpretação e atribuição de significado, levou a um melhor autoconhecimento, percebendo as suas ações, motivações e sentimentos, aceitando a si e aos acontecimentos do passado assim como consciencializando e aceitando as suas fraquezas e forças. A integração do *self*, facilita a aceitação coerente do divórcio e a reconstrução da identidade pós-casamento, consideradas em pesquisas anteriores, as principais tarefas de desenvolvimento que emergem da dissolução conjugal. (Hetherington

& Kelly, 2002). São as mulheres que relatam mais emoções negativas em relação à experiência conjugal e à sua dissolução, em alinhamento com pesquisa de Gähler (2006) de que o sofrimento psicológico precede o divórcio entre as mulheres mais do que os homens. Por outro lado, pode ser explicado pela antecipação do divórcio, uma vez que foram as mulheres que o iniciaram, na sua maioria (Luhmann, et al, 2012). Também são elas que relataram mais na autoaceitação positiva. Estas mulheres tinham casamentos infelizes e de baixa qualidade, encarando o divórcio como um alívio e uma oportunidade de melhorar o seu bem-estar (Gustavson et al, 2012; Leopold, 2018).

Na dimensão da mestria ambiental, verificou-se que houve ajustamento e se manifestou na busca de um novo equilíbrio pessoal, familiar e financeiro. Para tal, fizeram esforços no sentido de procurarem uma resolução pacífica do divórcio, construir uma boa relação coparental, melhores condições de vida, seja no emprego (atividade mais bem remunerada e/ou que proporcione autorrealização), seja com novas relações com novos companheiros.

Neste alinhamento, estudos empíricos anteriores verificaram que os níveis baixos de conflito por causa do divórcio com ex-parceiros estavam associados a melhor saúde mental (Sander et al., 2020), o reequilíbrio da relação com ex-companheiro, (Kulik & Heine-Cohen, 2011), a procura de melhores condições financeiras e ter novos parceiros (Kulik & Heine-Cohen, 2011; Sander et al., 2020), contribuem para um melhor ajustamento psicossocial ao longo do tempo. Os nossos resultados parecem sugerir que as tarefas pós divórcio bem-sucedidas favorecem o BEP. Verificou-se que esses esforços e em alinhamento com outras investigações anteriores, desenvolveram a autoestima (Paradise & Kernis, 2002), a competência e a autonomia (Paradise & Kernis, 2002; Symoens et al, 2014; Thomas & Ryan, 2008), assim como favoreceram alterações das autopercepções de desenvolvimento ao longo do processo (Symoens et al, 2014), melhorando a autoconfiança e o otimismo. Segundo Bevvino e Sharkin (2003), indivíduos com elevados níveis de mestria ambiental, autoestima e otimismo, estão mais aptos a se adaptarem à perda conjugal. Verificamos que são os homens que melhor se ajustaram à nova realidade após o divórcio. Estes homens tinham uma melhor posição socioeconómica em termos de emprego, educação e rendimento, favorecendo um rápido ajustamento ao divórcio (Symoens, 2013). Mas por outro lado, foram aqueles que menos deram atenção à relação conjugal no passado, o que pode estar associado a menor nível de competência relacional (Symoens, 2013). No entanto, após o divórcio, estes homens assumiram a responsabilidade repartida dos filhos, envolvendo-se na vida familiar, o que favoreceu o ajustamento e BEP. Os resultados mostraram ainda que as mulheres

estavam em posições mais vulneráveis, com empregos menos bem remunerados ou no desemprego, sem apoio social percebido (Soulsby & Bennett, 2015), e com guarda total dos filhos, enfrentando mais dificuldades no ajustamento, pela falta de apoio e sobrecarga de responsabilidades. Verificou-se ainda que a tendência parece ser de uma melhoria no ajustamento e BEP ao longo do tempo para ambos os sexos. Estes resultados validam os resultados de outras investigações, que consideram que as diferenças de género a médio prazo não são relevantes (Leopold, 2018; Sander et al., 2020; Symoens et al., 2014), considerando que é a adaptação que alivia as diferenças de género (Leopold, 2018).

Na dimensão propósito de vida, verifica-se que estes sujeitos através da procura de uma compreensão mais profunda da sua história relacional, mudaram perspetivas, crenças, promovendo um novo direcionamento para as suas vidas. Estes sujeitos recorreram à espiritualidade ou outras filosofias de vida, buscando ajuda e um significado mais profundo de si e da vida. Investigações anteriores associaram a influência da espiritualidade a altos níveis de todos os aspetos do bem-estar psicológico (Frazier et al., 2005), sendo um importante fator de ajustamento (Bauer & McAdams, 2004) e de crescimento pessoal (Wink & Dillon, 2008). Nesse sentido, novos objetivos são definidos, mais valiosos e significativos, e potencialmente alcançáveis, visando um maior conhecimento concetual de si mesmo, dos outros e dos relacionamentos (Bauer & McAdams, 2010), e maior satisfação instrumental familiar e/ou realização profissional (Bauer & McAdams, 2004). Este planeamento revela já motivação e esforços intencionais de desenvolvimento e crescimento pessoal (Bauer & McAdams, 2004; Lamela & Figueiredo, 2022). Neste estudo, verificou-se que homens e mulheres não apresentam diferenças relevantes nesta dimensão.

Nas relações pessoais, os participantes ampliaram a sua capacidade de amar a si próprios e aos outros, respeitando mais a sua natureza, e promovendo a harmonia da nova estrutura familiar, colocando como prioridade os cuidados e a educação dos seus filhos. A qualidade das relações pessoais após o divórcio melhorou com o decorrer do tempo e foram os participantes homens que evidenciaram um maior desenvolvimento nesta dimensão. Segundo investigações anteriores, as relações interpessoais positivas foram associadas ao autorrelato de empatia e inteligência emocional (Grühn et al, 2008). O divórcio parece ter resultado num maior aprofundamento emocional para estes participantes.

Na dimensão crescimento pessoal, e em alinhamento com estudos anteriores, os participantes parecem apresentar uma maior perceção do seu desenvolvimento pessoal, e maior senso de significado na vida (Weststrate et al., 2018). As tarefas desenvolvimentais

pós divórcio podem ter conduzido à formação de novas identidades, ao desenvolvimento de competências e da autoconfiança para enfrentar novos desafios e viver novas experiências. A abertura à experiência favorece movimentos de autoexpansão (Riessman, 1990), e aumenta a autocomplexidade (King & Raspin, 2004). O relato de experiências de crescimento pessoal foi maior nos participantes homens. Talvez por se terem ajustado mais rapidamente ao divórcio, disponibilizaram mais recursos para investir no crescimento pessoal (Lamela & Figueiredo, 2022), podendo ser melhor explicado por modelos de desenvolvimento da personalidade posteriores e de outros autores (Staudinger & Bowen, 2010). Verifica-se que o crescimento pessoal vai desenvolvendo com o tempo, à medida que aumenta o autoconhecimento e se abrem às experiências.

A autonomia foi sendo aprendida ao longo de toda a experiência relacional. Durante a relação conjugal, em alguns casos, esta autodeterminação e independência esteve bastante comprometida. O fim da relação conjugal conduziu os participantes à mudança. Nesse período, os participantes relataram uma maior proatividade no comando da sua própria vida. Estes resultados parecem estar em linha com investigações que associaram níveis estáveis e elevados de autoestima a todas as dimensões do BEP (Paradise & Kernis, 2002). Verificou-se que a autonomia dos participantes tende a aumentar com o tempo e que homens e mulheres não apresentam diferenças, validando o resultado do estudo de Symoens (2014).

Globalmente, este evento de vida revelou-se poderoso e com potencial de provocar grandes mudanças que favorecem o desenvolvimento pessoal e o BEP ao longo do tempo. Todas as dimensões atingiram níveis positivos na sua avaliação, evidenciando-se a autoaceitação, e a mestria ambiental, seguida das outras dimensões propósito de vida, relações pessoais, crescimento pessoal e a autonomia. Revelaram-se diferenças de género nas dimensões do BEP, sendo as mulheres que melhor pontuaram nos níveis de autoaceitação. Os homens relataram mais episódios e perceções de evolução na mestria ambiental, nas relações pessoais e no crescimento pessoal. Globalmente, os homens deste estudo pareciam já apresentar mais indicadores de BEP antes do divórcio, o que parece indicar que o nível de BEP pode ter influenciado as trajetórias destes, funcionando como um recurso protetor ao longo do processo.

Limitações ao estudo

Nesta análise não é considerada a variação desenvolvimental natural ao longo da idade adulta das dimensões do BEP. Não sabemos em que medida as diferenças atuais do BEP com o BEP pós divórcio se devem à maturação e/ou processo de integração do divórcio.

Adultos divorciados sem filhos podem ter uma experiência de divórcio que não é capturada neste estudo.

O presente estudo é limitado em sua generalização para a população e indivíduos de diferentes etnias e culturas.

Implicações para a prática

A intervenção da psicologia positiva no divórcio pode funcionar como uma abordagem mais focada em favorecer o bom funcionamento psicológico e o florescimento pessoal. Este estudo evidencia que mais do que estar focado no alívio do sofrimento, deve ser estimulado um funcionamento psicológico positivo. No trauma, melhorar a sensação de domínio do ambiente, crescimento pessoal e autoaceitação, pode ajudar a reduzir ansiedade, depressão e somatização (Hemenover, 2003). O profissional pode ajudar os clientes a procurar um maior significado dos acontecimentos do passado e a ter uma nova visão de si e do futuro; a desenvolver um senso de controle sobre os eventos, clarificando a relação entre investimento de esforços e capacidade de alcançar objetivos desejados.

Uma intervenção direcionada para a expansão dos recursos psicológicos positivos, poderá se revelar valiosa para o ajustamento na transição do divórcio e melhorar o BEP dos indivíduos (Fave, 2016; Lamela et. al, 2017).

Referências

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart & Winston.
- Amato P.R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1269–87.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, 650–666.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An update. *Dru Istra Zagreb God*, 23(1), 5-24. <https://doi.org/10.5559/di.23.1.01>
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. Jossey-Bass.
- Bauer, J., & McAdams, D. (2004). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, 72(3), 573-602.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00273.x>
- Bauer, J., & McAdams, D. (2010). Eudaimonic growth: Narrative growth goals predict increases in ego development and subjective well-being 3 years later. *Developmental Psychology*, 46(4), 761-772. <https://doi.org/10.1037/a0019654>
- Bevino, D. L., & Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(3-4), 81-97.
https://doi.org/10.1300/J087v39n03_04
- Bierman, A., Fazio, E. M., & Milkie, M. A. (2006). A multifaceted approach to the mental health advantage of the married: Assessing how explanations vary by outcome measure and unmarried group. *Journal of Family Issues*, 27(4), 554-582.
<https://doi.org/10.1177/0192513X05284111>
- Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G. (2004). The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102.
- Calhoun, L., Tedeschi, R., Cann, A., & Hanks, E. (2010). Positive outcomes following bereavement: Paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50(1-2), 125-143.
- 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.
<https://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-1167-9>

- Cowan, P. A., Cowan, C. P., & Schulz, M. S. (1996). Thinking about risk and resilience in families. *Stress, coping, and resiliency in children and families*. Psychology Press.
- Diener E, Lucas RE. (1999). Personality and subjective well-being. See Kahneman et al 1999, pp. 213–29
- Fave, G. (2016). *Well-being therapy: Treatment manual and clinical applications*. New York, NY: Karger.
- Frazier, C., Mintz, L. B., & Mobley, M. (2005). A multidimensional look at religious involvement and psychological well-being among urban elderly African Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 583.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.583>
- Gähler, M. (2006). “To Divorce Is to Die a Bit...”: A longitudinal study of marital disruption and psychological distress among Swedish women and men. *The Family Journal*, 14(4), 372–382. <https://doi.org/10.1177/1066480706290145>
- Grühn, D., Rebucal, K., Diehl, M., Lumley, M., & Labouvie-Vief, G. (2008). Empathy across the adult lifespan: longitudinal and experience-sampling findings. *Emotion*, 8(6), 753. <https://doi.org/10.1037/a0014123>
- Gustavson, K., Røysamb, E., von Soest, T., Helland, M. J., & Mathiesen, K. S. (2012). Longitudinal associations between relationship problems, divorce, and life satisfaction: Findings from a 15-year population-based study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 188–197. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671346>
- Hemenover, S. H. (2003). The good, the bad, and the healthy: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilient self-concept and psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(10), 1236–1244.
<https://doi.org/10.1177/0146167203255228>
- Hetherington, E. M., & Stanley-Hagan, M. (1999). The adjustment of children with divorced parents: A risk and resiliency perspective. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 40(1), 129-140.
- Hetherington, M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: divorce reconsidered*. New York: WW Norton & Company.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

- Hughes, M. E., & Waite, L. J. (2009). Marital biography and health at mid-life. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(3), 344-358.
<https://doi.org/10.1177/002214650905000307>
- King, L. A., & Raspin, C. (2004). Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women. *Journal of Personality*, 72(3), 603-632.
<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00274.x>
- Kulik, L., & Heine-Cohen, E. (2011). Coping resources, perceived stress and adjustment to divorce among Israeli women: Assessing effects. *The Journal of Social Psychology*, 151(1), 5-30.
- Lamela, D. (2009). Desenvolvimento após o divórcio como estratégia de crescimento humano. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento* 19, (1), 114 - 121.
<https://doi.org/10.7322/jhgd.19908>
- Lamela, D., Figueiredo, B., & Bastos, A. (2017). A moderated cumulative model of personality adjustment in divorced adults: implications for counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-15.
<https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1335854>
- Lamela, D., & Figueiredo, B. (2022). Determinants of personal growth and life satisfaction in divorced adults. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2770>
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797.
<https://doi.org/10.1007/s13524-018-0667-6>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 16(2), 150-159.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287>
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: a longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945-950.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01642.x>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592. <https://doi.org/10.1037/a0025948>

- Mancini, A. D., Bonanno, G. A., & Clark, A. E. (2011). Stepping of the hedonic treadmill: individual differences in response to major life events. *Journal of Individual Differences*, 32, 144–152. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000047>
- Marks, N. (1996). Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological wellbeing. *Journal of Marriage and the Family*, 58(4), 917-932. <https://doi.org/10.2307/353980>
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand.
- McAdams, D. P. (2008). *Personal narratives and the life story*. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 242–262). The Guilford Press.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 345-361.
- Riessman, C. (1990). *Divorce talk: Women and men make sense of personal relationships*. Rutgers University Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A., & Ito, M. (2005). Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(5), 880–892. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.5.880>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507-517. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.4.507>
- Ryff, CD, & Singer, B. (1998). Os contornos da saúde humana positiva. *Inquérito Psicológico*, 9 (1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Sander, S., Strizzi, J. M., Øverup, C. S., Cipric, A., & Hald, G. M. (2020). When love hurts – mental and physical health among recently divorced danes. *Frontiers in Psychology*, 11, 3370. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.578083/BIBTEX>
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself. *Psychological Science*, 23(3), 261–269. <https://doi.org/10.1177/0956797611429466>
- Sbarra, D. A., Boals, A., Mason, A. E., Larson, G. M., & Mehl, M. R. (2013). Expressive writing can impede emotional recovery following marital separation. *Clinical Psychological Science*, 1(2), 120–134. <https://doi.org/10.1177/2167702612469801>
- Soulsby, L. and Bennett, K. (2015). Marriage and psychological wellbeing: the role of social support. *Psychology*, 6, 1349-1359. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.611132>.
- Staudinger, U. M., & Bowen, C. E. (2010). Life-span perspectives on positive personality development in adulthood and old age. In R. Lerner, M. Lamb & A. Freund (Eds.), *The handbook of life-span development* (Vol. 2, pp. 254-297). Wiley.
- Symoens, S., Bastaits, K., Mortelmans, D., & Bracke, P. (2013). Breaking up, breaking hearts? Characteristics of the divorce process and well-being after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(3), 177-196. <https://doi.org/10.1080/10502556.2013.773792>
- Symoens, S., Van de Velde, S., Colman, E., & Bracke, P. (2014). Divorce and the multidimensionality of men and women's mental health: The role of social-relational and socio-economic conditions. *Applied Research in Quality of Life*, 9(2), 197-214. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9239-5>
- Tashiro T., Frazier P, Berman M. (2006). Stress-related growth following divorce and relationship dissolution. In: Fine M, Harvey J, organizadores. *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution*. Hahwah: Lawrence Erlbaum p.361-384.
- Thoits, P. A. (1994). Stressors and problem-solving: the individual as a psychological activist. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 143-159. <https://doi.org/10.2307/2137362>
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, Extra Issue, 53-79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Thomas, C., & Ryan, M. (2008). Women's perception of the divorce experience: a qualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49(3-4), 210-224. <https://doi.org/10.1080/10502550802222394>

- Weststrate, N. M., Ferrari, M., Fournier, M. A., & McLean, K. C. (2018). “It was the best worst day of my life”: Narrative content, structure, and process in wisdom-fostering life event memories. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1359–1373. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby005>
- Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Elder Jr, G. H., Abraham, W. T., & Fang, S. A. (2006). Changes in family financial circumstances and the physical health of married and recently divorced mothers. *Social Science & Medicine*, 63(1), 123-136. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.12.003>
- Williams, K., & Umberson, D. (2004). Marital status, marital transitions, and health: A gendered life course perspective. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(1), 81-98. <https://doi.org/10.1177/002214650404500106>
- Wink, P., & Dillon, M. (2008). Religiousness, spirituality, and psychosocial functioning in late adulthood: Findings from a longitudinal study. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5 (1), 102–115. <https://doi.org/10.1037/1941-1022.s.1.102>
- Zhang, Z., & Hayward, M. D. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00280.x>
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation of meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133–145. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x>

ANEXOS

Anexo 1

Entrevista sobre a História Relacional, Divórcio e Coparentalidade

The Life Story Interview, Dan. P. McAdams (2008), The Foley Center for the Study of Lives, adapt. Por Conde, R., Lamela, D., & Gouveia, H. 2016, Universidade Lusófona do Porto

Nota introdutória:

Esta é uma entrevista que utilizamos com pessoas (homens e mulheres) que passaram por uma situação de Divórcio e que têm filhos menores em comum, no sentido de compreendermos as vivências e experiências da sua relação e da relação coparental (desde o seu início, passando pelo processo de divórcio até à data).

Antes de mais, há que explicar-lhe o que entendemos por “relação” e por “coparentalidade”. Assim:

- Quando pedimos a **história da sua “relação”**, referimo-nos à história da “relação” que teve/tem com o/a seu/sua ex-companheiro/a, desde que começaram a namorar, passando pelo período do casamento, pelo divórcio, até ao momento atual.
- Quando nos referimos à **coparentalidade**, queremos que se centre na **interação de ambos, nos dois conjuntamente** que pense sempre na forma como se articularam/sincronizaram/entenderam conjuntamente no cuidado ao(s) vosso(s) filho(s), ou seja, o vosso funcionamento como equipa, no que respeita a educação, formação e decisões sobre a(s) sua(s) vida(s).

Interessa-nos ouvir a sua história e a suas experiências quer enquanto companheiro/a quer enquanto pai/mãe: a sua história passada (como se lembra dela, desde o início da relação, passando pelo divórcio) até à data (a forma como lidam um com o outro atualmente e “gerem” as questões relacionadas com os filhos) e como perspetiva o seu futuro (enquanto pessoa – homem/mulher - e enquanto pai/mãe). Não tem que contar tudo o que lhe aconteceu. Eu vou-lhe fazendo perguntas sobre algumas questões centrais: alguns acontecimentos/situações importantes, marcos chave da sua história. Só tem que me falar sobre as coisas mais

importantes para si que aconteceram na história e como imagina que será a sua vida relacional e coparental (enquanto homem/mulher e enquanto pai/mãe) no futuro.

Não há respostas certas ou erradas.

Não se preocupe, eu irei orientá-la/o durante a entrevista (para que se consiga terminar, mais ou menos, numa hora ou hora e meia).

O objetivo da entrevista não é descobrir o que está certo ou errado na sua história nem consigo e/ou com o/a seu/sua ex-companheiro/a, nem fazer uma “sessão de terapia”. O objetivo é, simplesmente, ouvir a sua história. Estamos a ouvir as histórias de relação, divórcio e coparentalidade de homens e mulheres divorciados com filhos menores para tentar compreender a evolução da relação desde o início até ao período pós divórcio, isto é, compreender como evoluiu a forma como vivem, como pensam e como se sentem em termos relacionais e coparentais.

Tudo o que disser será de forma voluntária e garantimos que tudo será anónimo.

Questões? Dúvidas?

Notas gerais ao entrevistador:

Sempre que considere importante o entrevistador pode pedir clarificações (“explique melhor”) ou pedir exemplos.

O entrevistador pode, também, adaptar a linguagem ao nível da compreensão da participante e, até, dar exemplos, para ajudar a clarificar o que se pretende nas questões.

Pode acontecer que, ao longo da entrevista, a participante repita os acontecimentos, episódios ou momentos. Sempre que tal acontecer, pedir que tente encontrar e descrever outro (que se aproxime ou seja similar).

A. Capítulos

Pense na sua relação com o seu ex-companheiro/a como se fosse a história para um livro – com capítulos ou dividida em partes, em que cada capítulo ou cada parte tem um título. Assim, queria que começasse por pensar quais seriam os principais capítulos e me fizesse um pequeno resumo de cada um deles: dê um título a cada capítulo e faça um pequeno resumo do que trata esse capítulo.

*[Notas ao entrevistador: Se o participante tiver dificuldade ou começar a relatar episódios, ou acontecimentos, muitos específicos, dizer que **isso será explorado mais à frente e que se quer apenas um resumo das partes principais da sua história de vida.***

*Assim, o entrevistador pode, em alternativa, **pedir que faça um resumo da sua história com o/a ex-companheiro/a (por exemplo, desde quando se conheceram até ao casamento, depois do casamento e por fim, do momento do divórcio até à data).** Se o/a participante identificar algum ponto ou acontecimento de referência (ex.: o nascimento do primeiro filho), perguntar **“faça-me um resumo de como foi a sua vida antes de (ex.: ter o primeiro filho); agora, faça-me o resumo da sua vida depois de (ex.: ter o primeiro filho)”**.*

O entrevistador tem liberdade para colocar questões de clarificação e elaboração ao longo da entrevista, especialmente nesta parte. Referir, sempre que necessário, que não tem de contar tudo, apenas fazer um resumo para termos uma ideia geral.]

B. Cenas chave na história

Agora, que já tenho uma ideia geral da sua história, peço-lhe algumas cenas chave. Uma cena chave é um acontecimento ou situação particular que aconteceu num determinado tempo e lugar. Pense numa cena chave como um momento ou um acontecimento, na sua história que se destaque por um motivo especial – talvez porque foi um momento especialmente bom ou mau, que a/o marcou, que foi importante ou que nunca mais vai esquecer. Eu vou orientando: vamos falar de sete cenas chave e eu vou-lhe colocando as questões.

1. Ponto alto (relação)

Vamos ver um ponto alto da história da relação com o seu/sua ex-companheiro/a.

Queria que me descrevesse uma cena, episódio ou momento que tivesse sido uma experiência muito positiva. Pode ser o melhor momento da relação, ou, então, um momento muito feliz, agradável, emocionante. Conte-me, com detalhes, esse momento:

- O que aconteceu? Quando? Onde? Quem estava presente? O que é que estava a pensar? O que é que estava a sentir? Porque é que considera esse momento tão bom (ou feliz)? E o que é que acha que essa cena ou momento nos diz sobre si, a sua forma de ser?

2. Ponto mais baixo (relação)

A segunda cena é o contrário da primeira. Pensando em toda a sua história, pense num ponto baixo ou, até, no ponto mais baixo/pior da sua história da relação com o seu/sua ex-companheiro/a. Apesar de poder ser um momento desagradável, podemos falar sobre isso? Pedia-lhe que contasse o máximo de pormenores que se recorda.

- O que aconteceu? Quando e Onde? Quem estava presente? O que é que estava a pensar? O que é que estava a sentir? Porque é que considera esse momento tão mau (ou infeliz)? E o que é que acha que essa cena ou momento diz sobre si, a sua forma de ser?

[Nota ao entrevistador: Se a participante hesitar em fazer isso, dizer que o acontecimento não tem de ser, necessariamente, o ponto mais baixo da história mas, apenas, uma experiência que foi negativa por algum motivo.]

3. Ponto de viragem (relação)

Ao olharmos para trás nas nossas histórias relacionais, às vezes vemos certos momentos-chave que se destacam como pontos de viragem: são aqueles episódios que marcaram uma mudança importante em nós ou na nossa história.

Olhando para trás, agora, tente contar-me um episódio da sua história com o seu/sua ex-companheiro/e que vê como sendo um ponto de viragem na sua vida. Se não conseguir identificar um ponto de viragem central, fale-me de um acontecimento em que ocorreu alguma mudança importante. Mais uma vez, conte-me:

- O que aconteceu? Quando? Onde? Quem estava presente? O que é que estava a pensar? O que é que estava a sentir? O que é que essa cena ou momento diz sobre si, a sua forma de ser ou a sua vida?

4. Ponto alto (coparentalidade)

Vamos ver um ponto alto no que diz respeito à coparentalidade. Queria que me descrevesse uma cena, episódio ou momento que tivesse sido uma experiência muito positiva. Pode ser o melhor momento no que diz respeito à relação coparental, ou, então, um momento muito feliz, agradável, emocionante. Conte-me, com detalhes, esse momento:

- O que aconteceu? Quando? Onde? Quem estava presente? O que é que estava a pensar? O que é que estava a sentir? Porque é que considera esse momento tão bom (ou feliz)? E o que é que acha que essa cena ou momento nos diz sobre si, a sua forma de ser?

5. Ponto mais baixo (Coparentalidade)

A segunda cena é o contrário da primeira. Pensando em toda a sua história, pense num ponto baixo ou, até, no ponto mais baixo/pior no que diz respeito à relação coparental. Apesar de poder ser um momento desagradável, podemos falar sobre isso? Pedia-lhe que contasse o máximo de pormenores que se recorda.

- O que aconteceu? Quando e Onde? Quem estava presente? O que é que estava a pensar? O que é que estava a sentir? Porque é que considera esse momento tão mau (ou infeliz)? E o que é que acha que essa cena ou momento diz sobre si, a sua forma de ser?

[Nota ao entrevistador: Se a participante hesitar em fazer isso, dizer que o acontecimento não tem de ser, necessariamente, o ponto mais baixo da história mas, apenas, uma experiência que foi negativa por algum motivo.]

6. Ponto de viragem (coparentalidade)

Ao olharmos para trás na nossa vida, às vezes vemos certos momentos-chave que se destacam como pontos de viragem: são aqueles episódios que marcaram uma mudança importante em nós ou na nossa história.

Olhando para trás, agora, tente contar-me um episódio no âmbito da relação coparental que vê como sendo um ponto de viragem. Se não conseguir identificar um ponto de viragem central, fale-me de um acontecimento em que ocorreu alguma mudança importante. Mais uma vez, conte-me:

- O que aconteceu? Quando? Onde? Quem estava presente? O que é que estava a pensar? O que é que estava a sentir? O que é que essa cena ou momento diz sobre si, a sua forma de ser ou a sua vida?

7. Memória marcante

Agora vamos olhar para a sua história em termos gerais (considerando quer a história da relação com o/a seu/sua ex-companheiro/a, quer acontecimentos da vida familiar). Tente encontrar uma cena que tenha sido marcante ou importante para si e que ainda não me tenha falado (que não seja o ponto alto, o ponto baixo ou o ponto de viragem). Deve ser uma cena que se lembre especialmente, que tenha sido marcante ou importante, pela positiva ou pela negativa, na sua história relacional com ex-companheiro/a e/ou história familiar. Mais uma vez, conte com detalhes.

- O que aconteceu? Quando e Onde? Quem estava presente? O que é que estava a pensar? O que é que estava a sentir? O que é que essa memória diz sobre si, a sua forma de ser ou a sua vida?

Agora, vamos falar sobre o futuro.

C. Guião Futuro

1. O capítulo seguinte

Na sua história já me falou dos capítulos e das cenas chave do passado. Mas disse-lhe que também íamos falar no futuro, o modo como imagina ou pensa que vai ser o seu futuro. Assim, pedia-lhe que me descrevesse como acha que vai ser o próximo capítulo da sua história nas duas áreas:

- (i) No âmbito da sua história relacional (enquanto homem/mulher) com o/a seu/sua ex-companheiro/a e/ou novas relações
- (ii) No âmbito da relação coparental

2. Sonhos, esperanças e planos para o futuro

Agora pedia-lhe que me contasse os seus planos, os seus sonhos e esperanças para o futuro.

2.1. Futuro no âmbito relacional: O que espera conseguir no futuro? E o que gostaria de conseguir no futuro?

2.2. Futuro no âmbito da coparentalidade: O que espera conseguir no futuro? E o que gostaria de conseguir no futuro?

[Nota ao entrevistador: Coloca-se a questão 2.3. no caso do/da participante não ter uma nova relação]

2.3. Imagine que no futuro encontra um novo companheiro/a (que acabará de algum modo, por “lidar” com os seus filhos). Como é que imagina a relação coparental se isto acontecer?

[Nota ao entrevistador: Coloca-se a questão 2.4. no caso do/da ex-companheiro/a não ter outra relação ou não ser do conhecimento do/da participante.]

2.4. Imagine que no futuro o seu ex-companheiro/a volta a ter um novo companheiro/a (que acabará de algum modo, por “lidar” com os seus filhos). Como é que imagina a relação coparental se isto acontecer?

3. Projeto de vida (geral)

Agora vamos falar sobre o projeto de vida. Um projeto de vida pode ser, por exemplo, algo em que esteve muito envolvido/a e que planeia envolver-se nos capítulos futuros da sua história de vida (pode ser na vida familiar, profissional, atividades que goste, etc.). Tem um projeto para a sua vida? Diga-me qual é o seu projeto, como se tem envolvido ou vai envolver nesse projeto, como é que esse projeto se pode desenvolver e porque é que esse projeto é importante para si e/ou para as outras pessoas.

D. Desafios

Agora vamos falar dos vários desafios, lutas ou problemas que teve na sua história (de uma forma geral, incluído a relação com o seu ex-companheiro e as questões da coparentalidade). Vamos começar por falar em situações difíceis que, normalmente, a maioria das pessoas passam – como perdas, arrependimentos ou fracassos. E, depois, vamos falar em algum desafio, luta ou problema.

1. Perda

Agora vamos falar de perdas. Todos nós, à medida que os anos passam e as relações se desenvolvem e os filhos vão crescendo, vamos sofrendo algumas perdas. Olhando para a sua história, qual foi a maior perda que sentiu ou acha que já viveu?

Conte-me, com mais detalhe, essa perda e como é que foi? Como tem lidado/ou lidou com essa perda? Que consequências é que essa perda teve/tem em si.

2. Fracasso, arrependimentos

Todos nós temos, na nossa vida, fracassos (coisas que queríamos ou tentámos conseguir e não conseguimos, em que falhámos) e arrependimentos. Isto acontece mesmo com aquelas pessoas que parecem que tudo lhes corre bem e que são felizes. Olhando para toda a sua história, qual acha que foi o seu maior fracasso (situação ou em quê acha que mais falhou) ou aquilo que mais se arrepende?

Podemos falar sobre isso? Conte-me esse fracasso ou arrependimento. Porque é que isso se tornou, para si, um fracasso ou arrependimento? Como é que tem lidado/lidou esse fracasso ou arrependimento? Que consequências é que esse fracasso ou arrependimento teve/tem em si e na sua história?

3. Desafio de vida

Olhando para toda a história, tente identificar e contar-me o que, agora, acha que foi o maior desafio que viveu/enfrentou. Qual é ou qual foi o desafio ou o problema? Como é que esse desafio (ou problema) se desenrolou/desenvolveu? Como é que resolveu ou lidou com esse desafio ou problema? Que significado tem esse desafio (ou esse problema) na sua história e para si?

(Alternativas: como é que vê esse problema/desafio na sua história? O que é que pensa sobre esse problema/desafio?)

[Nota ao entrevistador: Se o participante referir que o desafio/problema não tem solução, perguntar porque é que acha que não tem solução e como se tem adaptado ou gerido a situação]

E. Ideologia pessoal

Agora, gostava de saber mais sobre aquilo que acredita e valoriza em termos gerais, sobre as ideias e valores que mais defende na sua vida, que acha que são essenciais.

1. Valores religiosos/ éticos

Pense nos aspetos religiosos ou mais espirituais da sua vida. Fala-me sobre o que acredita, quais os valores religiosos/espirituais com que se identifica e que, de facto, são importantes para si e na sua vida.

2. Valores políticos/sociais

Agora pense nos aspetos políticos e sociais. Como encara os temas políticos ou sociais? Tem algum ponto de vista ou posição política? Há problemas/situações sociais que a preocupam ou sente intensamente? Explique-me melhor (ou dê alguns exemplos).

3. Desenvolvimento e mudança de pontos de vista religiosos e políticos.

Acha que os seus pontos de vista, valores, aquilo em que acredita (ao nível moral, religioso ou político) foram mudando ao longo do tempo? Mudaram muito? Em quê (dê alguns exemplos).

4. Valor máximo

Qual é, para si, o valor mais importante, ou que mais defende? Porquê?

E o valor mais importante no âmbito das relações de conjugabilidade? Porquê?

E no âmbito das relações de coparentalidade? Porquê?

5. Outro

Há mais alguma coisa que me possa dizer para eu entender melhor aquilo que defende e acredita?

F. Tema

Olhando para toda a sua história de vida, para todos os capítulos, cenas e desafios que falou (desde o passado até ao futuro), consegue ver um tema central, uma mensagem ou uma ideia que esteja presente ao longo da sua história? Qual é o tema principal na sua história? Ou qual o título que daria à sua história? Porquê (ou explique-me para eu poder entender melhor)?

Alternativa: Imagine alguém que está a passar por uma história semelhante à sua. Que conselho ou conselhos lhe daria? (Ou: se tivesse que lhe passar uma mensagem, um testemunho, o que lhe diria?)

G. Reflexão

Obrigado pela sua participação. Foi muito importante. Para terminar, tenho, apenas, mais uma pergunta. Muitas das coisas que me contou são coisas importantes - por exemplo, falámos sobre o ponto alto, o ponto baixo, os desafios/problemas, os fracassos/arrependimentos, etc. Poucas vezes falamos na nossa vida desta forma. Assim, queria que me contasse sobre o que é que esta entrevista foi para si. O que é que pensou durante a entrevista? Como se sentiu durante a entrevista? De que forma esta entrevista o/a afetou? Há mais alguma coisa que me queira dizer sobre a entrevista e da forma como correu?

[Nota ao entrevistador: Se o/a participante estiver muito ativado/a, deve-se dar algum tempo, perguntar o que vai fazer a seguir e, se tiver vontade de falar com alguém, quem será essa pessoa. Se necessário, dar referência de algum recurso.

O entrevistador deve ter lenços de papel e explicar que aquilo de que falaram, nomeadamente as perdas e eventuais episódios menos positivos, vão ficar mais “frescos” na memória e que, por isso, pode ter sonhos e intrusões (pensar nisso sem querer) nos dias seguintes.]