

afectadas por separação ou divórcio incluem : Anglican Counsel

ling Centre, (02)9799 9311; Unifam-Marriage-Family Counselling (02) 9891 1628; Relationships Australia, (02) 9418 8800 ou 1800 801 578 para quem telefone fora da zona metropolitana de Sydney. Para assistência pelo telefone 24 horas por dia, contacte a Lifeline pelo 131 114.

Mas todos nós temos um papel importante a desempenhar. Se conhece alguém que esteja a atravessar um processo de separação ou divórcio, dê a essa pessoa a oportunidade de expressar o que sente, mesmo que pareça estar a enfrentar bem a situação, pois é provável que beneficie da conversa. Mas não diga “telefone-me se precisar de mim” - provavelmente o telefonema não se efectuará. É preferível tomar a iniciativa de lhe telefonar ou visitar, ou mesmo convidar essa pessoa para ir almoçar ou jantar a sua casa. Diga por exemplo “Deve estar a sentir um desgosto grande”, e tente escutar sem dar conselhos ou censurar.

Se conhece um casal que se separou, tente ser amigo de ambas as partes, sem tomar partido, diz um profissional especializado em aconselhamento. “E quando alguém sair de casa abandonando o marido ou a mulher, não assuma que só a pessoa abandonada precisa do seu apoio”, acrescenta ainda esse profissional. “É muito provável que a outra pessoa precisa também de alguém com quem conversar”.

Se precisar de ajuda para fazer telefonemas em Inglês, ligue para o Serviço de Intérpretes e Tradutores (TIS), 131 450.

Pode encontrar mais informação sobre a saúde em Português na website do serviço Multicultural Communication, <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



Portuguese
23 August 1999

A MAIORIA DAS VEZES É O HOMEM QUEM MAIS SOFRE QUANDO OS CASAIS SE SEPARAM

When marriages break down, it's often men who
hurt the most

REVIEWED
October 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW HEALTH
DEPARTMENT

A maioria das vezes é o homem quem mais sofre quando os casais se separam

When marriages break down, it's often men who hurt the most

Uma das vantagens de se ser mulher é que quando as coisas correm mal na vida é, a maioria das vezes, mais fácil para as mulheres pedirem apoio aos amigos. Muitos homens, por outro lado, consideram difícil confiar nos outros - em parte porque os homens são muitas vezes criados a acreditar que têm de ser sempre fortes, e que pedir ajuda é sinal de fraqueza. Outra razão é que, embora o homem tenha amigos com quem trabalha, convive ou pratica um desporto, nem sempre são o tipo de pessoas conhecidas em quem sintam poder confiar os seus sentimentos mais profundos.

O facto dos homens terem menos apoio emocional é a razão principal de sofrerem problemas emocionais que podem eventualmente afectar a sua saúde, quando muitos casamentos se dissolvem. Todos os anos na Austrália há cerca de 52.000 divórcios e 70.000 separações - números que incluem casais que vivem em relações maritais já há muitos anos. De acordo com Geoff Price, da "NSW Men's Health and Wellbeing Association, organização que tem como objectivo a saúde e o bem-estar dos homens e rapazes na comunidade, as estatísticas indicam que há um número muito elevado de homens que não enfrentam bem as consequências da separação. De acordo com estudos feitos pelo Tribunal de Família da Austrália, muitos homens estão ainda a lutar com problemas relacionados com a separação dez anos após ter acontecido.

O que não significa que os homens passem por uma experiência pior do que as mulheres, o Geoff apressa-se a acrescentar. Mas a sua experiência é diferente. Muitos

homens não estão também preparados para a dissolução da sua relação marital.

Depois da separação, é normal o casal sentir muitas emoções, incluindo solidão, confusão, culpa, ira, ou sentirem-se sem préstimo. Mas enquanto que as mulheres podem frequentemente desabafar os seus sentimentos conversando com amigos, muitos homens mantêm as suas emoções re- traídas dentro deles, diz o Geoff, profissional especializado em aconselhamento de relações masculinas.

“Os homens precisam de coragem para falar sobre os seus sentimentos. Mas é preferível se o conseguem fazer - quando nós escondemos o que sofremos afecta o nosso bem-estar físico e mental”, diz o Geoff, explicando que em vez de expressarem o seu sofrimento abertamente, os homens enfrentam a separação ou o divórcio de maneiras que afecta a sua saúde. Alguns afastam-se dos amigos ou passam demasiado tempo no trabalho, por exemplo; outros enfrentam o sofrimento consumindo em excesso álcool ou outras drogas, enquanto que outros se tornam violentos. Por vezes a violência é contra a sua ex-companheira, e por vezes contra eles próprios - por cada suicídio feminino associado a separação, há 12 homens que se suicidam.

Mas há também provas de que os homens capazes de conversar sobre os seus sentimentos na altura da separação enfrentam-na melhor do que o que não o fazem. Além dos amigos e da família, há serviços e pessoas que também podem ajudar, incluindo os médicos de clínica geral, os profissionais bilingues especializados em aconselhamento que prestam serviço nalguns centros comunitários de saúde, os sacerdotes ou pastores, ou as associações comunitárias. Organizações que prestam aconselhamento a pessoas

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.