

# Índice

PREFÁCIO de Mikaela Övén . . . . .	.15
Marcela . . . . .	19
Mafalda . . . . .	23
Nós. . . . .	27

## O MODELO GP3S

O Modelo . . . . .	.35
O Ressentimento. . . . .	41
O Perdão. . . . .	56
A Responsabilidade . . . . .	60
Primeiro Quadrante: onde queremos estar. . . . .	74
Segundo e Terceiro Quadrantes: potencial para a mudança. . . . .	.77
Quarto Quadrante: transitório. . . . .	87

## DIVÓRCIO CONSCIENTE

O que é o Divórcio Consciente? . . . . .	93
Os quatro Pilares do Divórcio Consciente. . . . .	.104
Intencionalidade . . . . .	.106
Aceitar a Realidade . . . . .	.111
Compaixão pelo Processo . . . . .	.115
Decisões Informadas. . . . .	.119
Relacionamento amoroso/sexual ocasional. . . . .	.120
Namoro. . . . .	.120
União de facto . . . . .	.121

Casamento . . . . .	122
O Divórcio é um ataque à Família?. . . . .	124
1. Responsabilidades Parentais . . . . .	125
2. Exercício das Responsabilidades Parentais. . . . .	126
3. Decisões sobre a vida corrente e decisões sobre questões de particular importância. . . . .	127
4. Acordo sobre as Responsabilidades Parentais . . . . .	128
5. Regulação de Responsabilidades Parentais para jovens .	131
6. Filhos maiores de idade em contexto de separação/divórcio . . . . .	132
7. Regimes de Responsabilidades Parentais possíveis de acordar ou a serem fixados pelo Tribunal . . . . .	132
8. Delegação das Responsabilidades Parentais no que respeita aos actos da vida corrente. . . . .	134
9. Incumprimento das Responsabilidades Parentais . . . . .	134
10. Superior Interesse da Criança . . . . .	136
11. O acompanhamento da vida escolar do filho. . . . .	137
12. Estatuto jurídico do Padrasto e Madrasta em Portugal	138
13. Designações jurídicas que são sinónimos: opção por aquelas que melhor promovem uma Parentalidade Consciente. . . . .	140

## **PARENTALIDADE NÃO CONJUGAL CONSCIENTE**

Parentalidade Consciente . . . . .	147
Durante a Separação, diz SIM. . . . .	154
Cuida de Ti . . . . .	160

## **OBSTÁCULOS AO DIVÓRCIO CONSCIENTE**

O Tempo Real e o Tempo Emocional. . . . .	165
Os Mitos. . . . .	171

O Luto . . . . .	177
1. Negação . . . . .	179
2. Raiva . . . . .	179
3. Negociação. . . . .	180
4. Depressão . . . . .	180
5. Aceitação. . . . .	180
O Conflito . . . . .	187
A Cultura da Culpa . . . . .	202
Cultura da Culpa na Família . . . . .	202
Cultura da Culpa no Tribunal de Família . . . . .	204
Cultura da Culpa na Sociedade. . . . .	206

## PARENTALIDADE CONTENCIOSA

Parentalidade Contenciosa. . . . .	209
Normal <i>vs.</i> Patológico . . . . .	213
Personalidades Altamente Conflituosas: um <i>continuum</i> . . . . .	219
<i>Splitting</i> . . . . .	222
Divórcios Contenciosos São Muito Estimulantes. . . . .	224
Controlo de Danos. . . . .	226
Dor Física e Dor Emocional. . . . .	231
Alienação Parental . . . . .	237
Alienação da Criança . . . . .	246
O que teria acontecido se... . . . .	251
 BIBLIOGRAFIA . . . . .	 253