

SÍNDROME DO NINHO VAZIO EMPTY NEST SYNDROME

Ludmylla Rodrigues Rufino
Daniela Soares Rodrigues

RESUMO

A síndrome do ninho vazio é frequentemente vista na literatura; como uma fase de mudança na vida conjugal após a saída dos filhos. Este artigo é entender o impacto que o último filho que sai de casa tem nos pais. A síndrome do ninho vazio é o sofrimento emocional experimentado por pais quando seus filhos saem de casa e o vivenciam repetidamente devido à perda e ao medo. E quando o último filho sai de casa, a rotina familiar muda, para algumas famílias esse momento é visto como um novo ciclo que se inicia para ambas as partes, em outros casos é um momento difícil, principalmente para a mulher, porque ela o vê como seu papel como a vida do filho protagonista desaparece, e com ele cai na melancolia e isolamento. O processo de separação entre o filho e os pais começa cedo, mas é na idade adulta, quando chega a hora de trazer o filho ao mundo, que os pais sentem a perda. A síndrome do ninho vazio afeta principalmente as mulheres porque mulheres em alguns casos apresentam uma fase de meia-idade caracterizada pelo início da menopausa; e em nossa cultura também é dever da mulher educar o filho, pois o pai é o guardião do lar, mas não fugir de seu dever; ele passa pelo ninho vazio, mas de uma maneira diferente da mulher, onde às vezes ele passa despercebido.

PALAVRAS-CHAVE: Família, Pais, Síndrome do ninho vazio.

ABSTRACT

The empty nest syndrome is frequently mentioned in the literature as a period of changes in the parent's lives after their children leave home. The purpose of this article is to understand the impact caused in the parents by the last child leaving home. The empty nest syndrome is the emotional distress experienced by parents when their children leave their house, and they experience this repeatedly due to loss and fear. And when the last child leaves, the familiar routine changes, for some families this moment is seen as a new cycle that begins to both parts, in another cases it's a difficult time, mostly for women, because they see it as their leading role in the son's life disappears, and with that falls in melancholy and isolation. The separation process between the child and the parents has an early start but only in adulthood, when it's time to actually bring the child into the world, that they

Graduando em Psicologia pela Faculdade de Iporá, GO. E-mail:

** Orientador, Graduado em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira- UNIVERSO, e Pós

Graduado em Docência Universitária pela Faculdade de Iporá. E-mail: soaresdaniela675@gmail.com

feel the loss. The empty nest syndrome affects mostly women because they in some cases present a middle-age period featured by the beginning of the menopause; and in our culture is also the women obligation to educate the children, the father is the home guardian, but that doesn't run out his obligations; he goes through the empty nest, but in a different way from the woman, where sometimes he goes unnoticed.

Keywords: Empty nest syndrome. Family. Parents.

INTRODUÇÃO

O presente estudo apresenta a seguinte relevância para o tema e o interesse em conhecer e abordar esse fenômeno. Com a importância social de contribuir para uma melhor compreensão dos fatores por trás da síndrome do ninho vazio, como o assunto está sendo abordado atualmente, este estudo pretende discutir como as figuras maternas e paternas lidam com esse momento, como tentam se remarcar como indivíduos e o processo de perda vivenciado pelas partes, o termo Síndrome do ninho vazio surgiu para caracterizar os sentimentos de tristeza e solidão associados à saída de um membro da família de casa geralmente os filhos. Estes momentos costumam acontecer em uma etapa evolutiva normal no curso de amadurecimento, quando os filhos entram na universidade, consolidação de um emprego ou casamento

A síndrome do ninho vazio é caracterizada por um sofrimento excessivo associado à perda do papel da função dos pais, com a saída dos filhos de casa, quando vão estudar fora, quando casam ou vão viver sozinhos.

Dilemas são frequentemente vivenciados pelas famílias, mesmo aquelas mais bem estruturadas. No que se diz respeito às mulheres, estes dilemas podem se tornar mais preocupantes em algumas etapas da vida. Quando se passa pelo período da maturidade, a mulher, por mais forte que seja, está suscetível a se fragilizar. Esta etapa da vida de uma mulher pode ser decepcionante caso ela não tenha o apoio do companheiro ou dos filhos.

A Síndrome do Ninho Vazio designa o sentimento de insatisfação dos pais que veem seus filhos saírem de casa. Seja qual for o motivo, essa perda pode ser traumática e triste para a família. Mesmo a saída sendo para que o filho ou filha venha alçar vãos maiores, a perda do controle direto dos filhos causa desconfortos para os pais (KEMP, 2013).

O grau de sofrimento emocional dos pais pode variar muito de pessoa para pessoa. Quanto mais os pais estiverem envolvidos na vida e nas atividades de seus filhos, abrindo mão das suas próprias atividades e necessidades, mais sentirão distúrbios emocionais e sofrimento.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O que é a síndrome do ninho vazio

Propriamente a síndrome do ninho vazio, é quando dizem que "cortaram o cordão umbilical" em função dessa ruptura, de "corte do cordão umbilical " muitos pais tem dificuldade em se adaptar com a nova rotina familiar, mas é uma rotina que precisa ser vivenciada, por mais que os pais saibam que algum momento tem muita chance de acontecer, eles nunca estão preparados, muitas vezes os pais vêem isso de uma forma como se estivessem perdendo o filho.

CUNHA (2013) diz que função materna e paterna, tendo em vista a missão dos pais e mães de educarem e cuidarem dos filhos, em tese deveria findar-se a partir do momento que os filhos se tornam independente. Entretanto, isso não ocorre, porque tal missão transcende a maternidade e paternidade, excedendo-se à apenas a questão da função. As famílias da antiguidade assim como as famílias atuais, sofrem problemas existenciais que são as consequências dos dramas e angústias avassaladoras dos conflitos vividos.

A síndrome do ninho vazio é um momento em que os pais enfrentam uma tristeza e/ou depressão com a saída do filho de casa, essa saída do filho de casa pode ter inúmeros motivos, pode ser por alguns fatores positivos, por ter passado no vestibular, ter conseguido um emprego em outra cidade, ter passado em concurso ou casado. Mas em alguns momentos também essa saída de casa pode ser por alguns motivos não tão bons assim, como falecimento ou brigas com os pais, ou familiares.

O sofrimento com a saída dos filhos é inevitável, porém as atuais circunstâncias levam cada vez mais isso ocorrer. No entanto, o sofrimento pode ser controlado, uma vez que haja o preparo psicológico para equilibrar. Não obstante, a psicologia é uma ciência que estuda e procura compreender o comportamento do

ser humano dando-lhe o respaldo necessário para administrar os conflitos (GAZZANIGA; HEATHERTON; HALPERN, 2005).

Geralmente, quando os pais têm a idéia de ter filhos eles acabam abdicando uma serie de desejos próprios e vivem em função do desenvolvimento daquela criança, tanto na educação quanto na parte de lazer, eles focam a vida deles pensando naqueles filhos, quando ao passar dos anos os filhos vão dependendo menos dos pais, até chegar o momento em que os filhos tendem a sair se casa, esse desenvolvimento que tendem achar tão natural da vida, então os pais agem com alguns sintomas que podem ser vistos como frequência, como sensação de vazio, abandono, tristeza, tédio com o que não saber fazer com aquele tempo livre.

É necessário que aqueles pais aprendam a ter uma nova função naquela família, que não mais de cuidador, então a nova perspectiva que se abre com a saída dos filhos de casa geralmente pode trazer inúmeros fatores positivos que muitas vezes não é visto pelos pais.

A síndrome acontece em qualquer família, mesmo aquelas mais bem estruturadas. A síndrome do ninho vazio ela pode ser vivência pelos pais e pelas mães, mas ela afeta mais a mulheres, principalmente se essa mulher estiver no momento de menopausa, onde ela vivência isso de uma forma mais exagerada.

Para SARTORI e ZILBERMAM (2009) salientam que a Síndrome do Ninho Vazio é o termo utilizado para traduzir o sofrimento que mulheres e homens sentem ao verem seus filhos deixando suas casas. Em estudos mais arcaicos, as autoras salientam que esta síndrome relata o quadro e a condição psicológica em função da saída dos filhos de casa e a dor causada aos pais, predominantemente mais forte na mãe. Haja vista, para a mulher, percebe-se que a dor inerente a perda dos filhos é mais evidente devido a diversos fatores tais como os biológicos, psicológicos e sociais.

No que se dizem respeito às mulheres, estes dilemas podem ser tornar mais preocupantes em algumas etapas da vida. Quando se passa pelo período da maturidade, a mulher, por mais forte que seja, está suscetível a se fragilizar. Esta etapa da vida de uma mulher pode ser decepcionante caso ela não tenha o apoio do companheiro ou dos filhos.

Segundo HARKINS (1978) é definido como a fase da vida em que as crianças crescem, mas não vivem mais em casa. Embora tanto homens quanto mulheres

experimentem emocionalmente essa transição, é considerada exclusivamente estressante para as mulheres. Uma vez que implica a perda dos principais componentes do papel materno. Um papel que tem sido tradicionalmente um foco central da vida e das identidades de muitas mulheres.

CONSEQUÊNCIAS QUE A SÍNDROME DO NINHO VAZIO TRAZ

Perante as mudanças que passamos na vida, cada indivíduo comporta de modo diferente, uns conseguem passar por esses momentos com mais suavidade, já outros ficam perdidos na confusão emocional enquanto tentam encontrar um novo ponto de equilíbrio. Perceber o vazio na casa e sentir a mudança na rotina é natural para todos que enfrentam essa situação. Por tanto, pessoas com predisposição à depressão ficam mais suscetíveis ao sofrimento e à sensação de solidão.

A Síndrome do Ninho Vazio é uma patologia crônica, com vários tipos de sintomas que podem ser manifestos, e, que ela também é fortemente influenciada por fatores, psicológicos, subjetivos e sociais. Entretanto, a patologia em questão, ainda pouco apresentada atualmente, se expressa quando o adulto ou o idoso manifesta “[...] solidão, vazio, tristeza, irritação e depressão que acomete os pais assim que um filho deixa o lar, rumo a vida mais independente” (AOYAMA et al., 2019, p. 47). Pode ser revelada por meio de dores, quadros de ansiedade e manifestações biológicas, mas que estão associadas à independência dos filhos frente aos pais que, se não são tão velhas, que estão fase adulta. Também pode resultar em morte, incluindo em falecimento por conta do suicídio, o suicido acontece, em sua maioria nas mulheres, mas que também afeta homens.

A síndrome do ninho vazio também é responsável por divórcios nessa fase da vida das pessoas. No caso das mulheres, já maduras, quando ocorre essa quebra dos laços afetivos, ou seja, a companhia dos seus filhos, elas estão enfrentando o processo da menopausa, onde com que esse fator causa uma estrutura de adversidades, aonde vai dificultando ainda mais esse processo.

Em frente da saída dos filhos da casa no mesmo momento em que a mulher está nessa fase de transição, ela é acometida impetuosamente, por estar em um estado de vulnerabilidade, onde ela é julgada e que pode contribuir na intensidade de como essa síndrome patológica ocorrerá. De maneira que com o sentimento de

envelhecimento, uma autoestima baixa, sem a função reprodutora, pode-se resultar em uma mulher extremamente abalada emocionalmente e fisicamente.

FRYE (1983) diz que ainda que as mulheres tenham conseguido maior inserção no mercado de trabalho nas últimas décadas, no Brasil e tenham outras responsabilidades, além da criação dos filhos, a síndrome do ninho vazio ainda é mais frequente entre as mães. Não obstante, o homem também passa dificuldades biológicas, dentre as quais a andropausa. A andropausa é diminuição de hormônios sexuais, conhecido nas mulheres como menopausa, também acontece nos homens, sendo chamado de andropausa. A queda na produção dos hormônios androgênicos, como a testosterona, é um processo natural que acontece quando o homem envelhece.

Características como dependência emocional, insegurança, e possessividade, também contribuem para o desenvolvimento da SNV. Geralmente, os sintomas mais vistos em um quadro de síndrome do ninho vazio incluem: choro compulsivo, sentimento de solidão, abatimento e desmotivação, raiva, melancolia, alterações no sono e na alimentação, redução da libido, depressão.

O sentimento de culpa também pode aparecer, juntamente com a autocobrança e o pensamento de que poderia ter aproveitado mais a presença do filho desde sua infância.

O relacionamento entre marido e mulher também corre o risco de sofrer abalos com a chegada da SNV. Casais de longa data podem ficar frente a frente e perceber que não há mais nenhuma intimidade entre os dois e que eles já não têm planos em comum. É como se a única missão juntos tivesse sido cumprida: a criação dos filhos.

Já pessoas enérgicas, otimistas, com facilidade de adaptação e abertura às novidades sentem o impacto da saída dos filhos de forma mais branda e conseguem retomar o dono de suas vidas em pouco tempo. Apesar da saudade, que é inevitável, elas tiram seus projetos da gaveta e partem para novas experiências, a fim de preencher as lacunas que ficaram no dia a dia.

O papel do psicólogo e como se referem à síndrome do ninho vazio

GAZZANIGA, HEATHERTON e HALPERN (2005) afirmam que a psicologia embora seja uma ciência nova ela vem há muito tempo buscando entender as mentes e as razões dos dilemas vividos pelos seres humanos. No caso específico da Síndrome do Ninho Vazio, a psicologia tem papel crucial, pois trata de identificar as causas dos dilemas associando assim os tratamentos relevantes para a cura dos pacientes.

Bom, o Ninho Vazio é uma patologia, uma doença e como tal demanda uma intervenção profissional. Nesse caso, o Psicólogo, profissional especialmente constituído com habilidades para tal é fundamental, que hoje existem profissionais com especialização nessa área.

Apesar de GRIFFA (2011) indicar tal síndrome como decorrente de uma fase nomeada como adulta tardia, destaca a importância do acompanhamento médico, preferencialmente por profissionais ligados à área da gerontologia. Já PAPALIA; OLDS; FELDMAN (2013) apresenta a importância de que seja realizado acompanhamento com Psicólogo, preferencialmente com especialização em Gerontologia, os chamados Psicogerontologistas.

A psicogerontologia é a união dos conhecimentos da psicologia e da gerontologia ramo que estuda o envelhecimento humano, a psicogerontologia cuida dos aspectos psicológicos deste processo, analisando os efeitos que o “tornar-se velho” ou “tornar-se velha” pode causar nas pessoas e orientando-as corretamente para um envelhecer benéfico.

Entretanto, sabemos que esses profissionais, com formação tão específica nem sempre estão acessíveis a toda população. Onde dificulta a realização desse um atendimento.

Mas, é importante sempre procurar um atendimento e esse atendimento precisa ser, essencialmente, realizado por um profissional habilitado para tal finalidade.

Com relação a esse acompanhamento profissional é bom e necessário que toda a família seja inserida nesse processo. Como falamos acima as relações familiares podem ser comprometidas de forma negativa pela SNV, e, esse seria um dos motivos para que toda a família seja envolvida no atendimento.

Portanto, é de extrema importância que todas as pessoas que estão envolvidas na situação possam empreender esforços em prol da superação dessa

patologia que é o Ninho Vazio. A dedicação de toda a família costuma colaborar de forma muito mais positiva e produtiva para que o tratamento psicológico cumpra seus objetivos.

GRIFFA, (2011) cita que profissional de Psicologia poderá, nesse sentido, delimitar quanto a necessidade a inserção de outros profissionais como Psiquiatra, Terapeuta Ocupacional ou outros que julgar necessário. A aceitação de novas fases, novos momentos e a celebração das conquistas e mudanças na vida dos filhos ou dos dependentes precisa ser vista de forma positiva e não negativa. Porém, a mudança de percepção não é alterada apenas por meio de conselhos ou indicações, mas com escuta e propostas de ação provenientes de um profissional que é qualificado e habilitado a tal finalidade.

Diante disso, dos protagonistas participarem do processo terapêutico e se mostrar ativo nessa atividade de ação, de se empenhar, é importante que a família mantenha a convivência, que seja com visitas, telefone, sempre mantendo contato e, ou outras formas combinadas a depender da situação familiar apresentada. Outro aspecto de suma importância destacado por ambos os autores se refere à precisão de ocupar o tempo vago, pela ausência dos filhos ou dependentes com outras atividades.

As realizações de atividades físicas, atividades culturais e de lazer como possibilidades de ocupação das pessoas que são causadas pelo Ninho Vazio.

Portanto, isso também decorre da realidade cultural e econômica que as pessoas vivem. Para os casos em que as pessoas não têm essa condição é de suma importância que o Estado ofereça políticas sociais nas áreas do lazer, da cultura, de esportes para inserção daqueles que sofrem pela causa do Ninho Vazio.

Por fim, destaca que é de suma importância que o acompanhamento psicológico seja e é eficaz, mas, não é instantâneo. Por essa razão a indicação chama a atenção ao fato de que pode demorar certo tempo até que a situação do Ninho Vazio seja superada.

Por isso, somente o profissional de Psicologia é que poderá precisar e destacar quando o atendimento poderá ser suspenso e demais questões inerentes ao atendimento em pauta. Importante é buscar e manter sempre a ajuda do profissional habilitado.

Metodologia

Esse levantamento bibliográfico preliminar pode ser entendido como um estudo exploratório, posto que tem a finalidade de proporcionar a familiaridade a entender a síndrome do ninho vazio, como afeta o ambiente familiar e, qual o papel do psicólogo para ser inserido

Com isso foram utilizado livros, revistas, artigos, monografias e dissertações para a elaboração do corpo teórico do trabalho.

Neste trabalho, todo desenvolvimento implica em mudanças, crises e transformações, porém o mais importante é que cada família consiga lidar com essas modificações de maneira tranquila e menos conflitante.

Pretende-se explorar as possíveis vivências de casais que passaram pela síndrome do ninho vazio, procurando compreender seus sentimentos e conhecer como adaptou-se a essa nova etapa da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou mostrar os sentimentos vivenciados pelos pais que passam pela experiência da Síndrome do Ninho Vazio, buscando pesquisar os impactos desta síndrome para o público. A Síndrome do ninho vazio, tem relações com a cultura de cada sujeito, onde há culturas na qual os filhos são preparados logo cedo para essa separação e outras não, a vivência de um ninho vazio não está determinada apenas pelo tempo.

Contudo, em culturas em que as pessoas (principalmente as mulheres) se dedicam exclusivamente à criação dos filhos, notou-se que ainda existe sofrimento e sentimento de solidão, que podem estar associados ao desenvolvimento de quadros depressivos.

Entretanto, pessoas no período da SNV se deparam com outras mudanças em seu ciclo vital, ou seja, além de os filhos deixarem suas casas mães e pais, frequentemente enfrentam a aposentadoria e as mulheres se encontram no início da menopausa, o que pode agravar sentimentos de depressão e baixa autoestima. Por fim com a saída dos filhos de casa, e que na maioria das vezes essa fase ocorre

juntamente com outros dilemas vividos pelas mulheres durante a maturidade. Mas conseguiram superar essa fase seja pela compreensão dos motivos que levaram os filhos a essa saída, seja com a ajuda dos próprios filhos, conjugues e psicólogo.

REFERÊNCIAS

AOYAMA, E. de A.; SANTANA, F. A. A.; MAGALHÃES, K. R. M.; CLAUDINO, K. C. de S. Aspectos Epidemiológicos da Síndrome do Ninho Vazio como Agravante aos

Riscos de Depressão. Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde. ReBIS [Internet], 2019. (acesso no site às 21:02 do dia 27 de maio de 2022. 20201125002909.pdf (uniesp.edu.br))

CUNHA, I. L.G. Família: lugar de refúgio ou campo de Batalha? Rio de Janeiro: Central Gospel, 2013.

FRYE, M. The Politics of Reality: Essays in Feminist Theory. Crossing Press, 1983. (acesso pela internet, 01/09/22 às 10:56 hrs)

GAZZANIGA, M.; HEATHERTON, T. HALPERN, D. Ciência psicológica. Porto Alegre: Artmed, 2005. (acesso pela internet, 01/06/22 às 07:56 hrs)

GRIFFA, M. C. Chaves para a psicologia do desenvolvimento, Tomo 2. 8ª ed. São Paulo; Paulinas, 2011.

Harkins EB. Effects of empty nest transition on self-report of psychological and physical well-being. J Marriage Fam. 1978:549-56. (internet 03/05/2022 às 14:02)

KEMP, J. Quando o inverno chegar. Apresentação de Ubirajara Crespo. Barueri SP: Ágape, 2013.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento Humano. 12ª ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. (internet 02/09/2022 às 14:02)

SARTORI, A. C. R.; ZILBERMAN, M. L. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. Rev. Psiq. Clín., São Paulo, vol. 36, n. 3, p. 1112-121, 2009.

<https://blog.cognitivo.com/conheca-a-sindrome-do-ninho-vazio-e-saiba-como-identifica-la-em-seus-pacientes/> (acesso em 02 de maio de 2022, às 14:59 horas)