

SÍNDROME DO NINHO VAZIO: SENTIMENTOS DAS MÃES EM RELAÇÃO A SAÍDA DOS FILHOS DE SUAS CASAS

*Naiana Paula Donida

**Sandro Rodrigo Steffens

Resumo

Este estudo tem como objetivo identificar os sentimentos que as mães têm em relação a saída de seus filhos de suas casas, além das mudanças que acontecem nesta nova fase. Metodologicamente, realizou-se uma pesquisa qualitativa com análise de conteúdo de Bardin (2000), tendo como instrumento para coleta de dados, uma entrevista semiestruturada, através de um roteiro de questões. Estas questões permitem uma ampliação dos questionamentos à medida que as informações vão sendo fornecidas pelo entrevistado. A fundamentação teórica apresenta a formação da família, o ciclo de vida familiar e o desenvolvimento da "síndrome do ninho vazio". Por meio deste estudo, concluiu-se que os principais sentimentos que as mães têm no momento que os filhos deixam suas casas é o vazio, saudade e a tristeza. Porém, veem na liberdade, uma nova oportunidade de fazer diferente. O que antes não era prioridade, agora passa a ser, como também, as mudanças nesta nova fase, sendo boas ou não. Contudo, é a preparação psicológica para enfrentar esse momento de sofrimento e vazio que faz toda a diferença. Palavras-chave: Síndrome do ninho vazio. Sentimentos. Mudanças.

1 INTRODUÇÃO

As mulheres sempre tiveram funções centrais no funcionamento de suas famílias. Suas identidades eram exclusivamente no papel de mãe, na criação dos filhos e de esposa. Mas essa descrição não se ajusta mais. Atualmente, as mulheres estão passando pelo ciclo da maternidade mais rápido que suas avós. Mesmo as que escolhem um papel principal de mãe e dona de casa,

se deparam com uma fase de "ninho vazio", que iguala em duração, os anos dedicados para cuidar de seus filhos (CARTER; McGOLDRICK, 1995).

Algumas mães podem encarar a saída de seus filhos de casa como a independência destes, e o fim da sua missão materna, satisfeitas com o papel desempenhado.

Já outras, sentem como algo doloroso, tendo o sentimento de perda na função de mãe, decorrente deste distanciamento físico que ocorre entre ambos (FERREIRA, 2012).

Com todas estas mudanças, os sentimentos que predominam neste período de tempo devem ser considerados como um aspecto importante. Isso porque, há a passagem para o estágio tardio da vida, no qual, muito irá depender de como a família entrou nesta fase e de como se procedeu os relacionamentos familiares, que segundo Carter e McGoldrick (1995), são: aceitar as mudanças que ocorrem dos papéis geracionais, mantendo o funcionamento e os interesses próprios ou do casal em face do declínio fisiológico.

O interesse no desenvolvimento da presente pesquisa ocorreu através da percepção da importância de se entender como as mães vivenciam este processo de mudança denominado Síndrome do Ninho Vazio, que produz implicações diversas, incidindo no bem-estar físico e emocional.

Diante disso, a presente pesquisa tem o objetivo de aprofundar os conhecimentos nos sentimentos que as mães têm no momento em que os filhos saem de suas casas, deixando o lar "vazio" e com mudanças na estruturação e no ciclo familiar.

Dentro desta estruturação familiar, é importante também definir de que forma estas modificações nas relações acabam refletindo no relacionamento conjugal, a ponto de que em algumas situações, é possível verificar dificuldades no relacionamento, como também na modificação dos interesses dos cônjuges.

Sendo assim, o o tema da presente pesquisa busca compreender os sentimentos das mães e as mudanças que ocorrem neste ciclo de vida,

denominado de Síndrome do Ninho Vazio, bem como, o impacto nas funções das mães e sua relação com seu cônjuge.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 FORMAÇÃO DA FAMÍLIA E O CICLO DE VIDA FAMILIAR

A família tem sido uma das grandes discussões e estudos de diversas áreas do saber científico ao longo dos tempos. Mesmo assim, com todos os estudos realizados tem um referencial atual e é uma realidade presente em qualquer sociedade. Por isso, requer um olhar detalhado para que se compreendam as transformações ocorridas em seu meio. A sua totalidade se vincula ao fato de a sociedade se formar por agrupamentos e relações de pessoas unidas por laços consanguíneos, pelas gerações antigas que compõem os grupos familiares. E, também, por ser concebida como classe da natureza e não histórica (SILVA; ROHDE, 2014).

Segundo Romagnoli (2006, apud SILVA; ROHDE, 2004, p. 4):

Compreende-se que a família brasileira, a partir de 2003, pode ser resumida a pessoas que convivem juntas, assumem o compromisso de uma ligação duradoura entre si, incluindo o cuidado entre os adultos e deles em relação às crianças.

Mas as mudanças do papel feminino nas famílias vêm se modificando cada vez mais. Conforme Carter e McGoldrick (1995), as mulheres sempre foram consideradas o ponto central no funcionamento da família. Seus conjuntos de características eram determinados no primeiro momento por suas práticas familiares como mãe e esposa. As fases do ciclo de vida estavam ligadas quase que de modo exclusivo aos seus estágios nas atividades de criação dos seus filhos. Mas essa relação detalhada, não se une mais. Atualmente, as mulheres estão passando pelo ciclo de maternidade mais rapidamente que suas avós, e podem transferir o desenvolvimento de objetivos pessoais para além do campo familiar. As mudanças que

aconteceram e ainda vem a acontecer com as mulheres estão em um ritmo acelerado, antes o seu propósito era somente de dona de casa. Hoje, já se pode verificar o papel das mulheres no mercado de trabalho e no contexto familiar diferenciado de anos atrás, buscando a igualdade entre ambos os gêneros.

O ciclo de vida familiar consiste em seis fases, que de acordo com Carter e McGoldrick (1995) são: a primeira fase é "sair de casa"; a segunda fase é a do "novo casal"; a terceira e quarta, "família com filhos pequenos e adolescentes"; a quinta é a fase de "lançar os filhos"; e a sexta e última fase, a "fase tardia da vida". (Quadro 1)

Diante das seis fases citadas acima, a quarta fase chamada por "família com filhos adolescentes" é a fase na qual as separações de pais e filhos começam a acontecer (CARTER; MCGOLDRICK, 1995).

Segundo Preto (1995, p. 231):

A tarefa da adolescência desencadeia sentimentos de perda e medo de abandono na maioria das famílias. Na medida em que os adolescentes fortalecem suas alianças fora, sua menor participação em casa é frequentemente experienciada por outros membros da família como uma perda. Na verdade, a transição da infância para a adolescência assinala uma perda para a família – a perda da criança. Os pais muitas vezes sentem um vazio quando os adolescentes passam a ter maior independência, pois não são mais necessários da mesma maneira e a natureza de seus cuidados precisa mudar.

O "lançamento dos filhos" no qual geralmente ocorre na quinta fase, se caracteriza como a saída dos filhos da casa dos pais (McCULLOUGH; RUTENBERG, 1995). Esta é a fase no qual o "ninho vazio" começa a acontecer, envolvendo assim algumas tarefas de nível evolutivo no crescimento pessoal e das funções paternas, como, por exemplo: uma modificação na função do casamento, mudanças no relacionamento com filhos adultos, expansão dos relacionamentos familiares, como cônjuges e netos. Também poderá ocorrer uma melhoria no relacionamento dos pais que estão envelhecendo.

Na sexta e última fase do ciclo da família, que se caracteriza como a “fase tardia da vida”, é que irá se fortalecer o “ninho vazio”, onde todos os filhos já saíram de casa. Sendo assim, algumas tarefas se fazem necessárias para os papéis a serem desempenhados pelo casal idoso, se assim permanecerem juntos, afirma Walsh (1995). A mudança dos papéis torna esta transição crucial principalmente para as mulheres. Apesar de a maioria se ajustar bem à transição, a capacidade de fazê-lo depende, em parte, de como o “ninho vazio” é sentido. A transição pode ser dificultada por um relacionamento conjugal insatisfatório e um apego excessivo a um filho (WALSH, 1995). Dentre outras questões, estão a aposentadoria, a condição de avós, a perda da força física e da saúde e ainda, a necessidade de lidar com a eventual perda do cônjuge, irmãos e outros, além da própria morte.

2.2 DESENVOLVIMENTO DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO

O ciclo vital é construído por diversas questões, sendo que estas são diferentes. Segundo Sartori e Zilberman (2009, p. 112), se definem por:

Período de crescimento do indivíduo, quando acontece a transformação para a maturidade; período de maturidade, quando os processos biológicos estão a serviço da manutenção, reparo e procriação; e período de declínio, quando a troca de relações se retarda em relação as necessidades de renovação e leva a morte. No início do período de declínio, pode haver perdas que vão além dos processos naturais e que envolvem diversas passagens de uma fase para outra na família, podendo ser em suas tarefas, em seu crescimento pessoal ou na função parental de cada um.

Nessa fase de declínio, onde ocorrem as perdas, também pode se notar sintomas de depressão, dependência e desestruturação familiar, como é o caso da assim chamada Síndrome do Ninho Vazio. Esta que, foi definida como o sofrimento associado à perda do papel da função dos pais com a saída dos filhos da casa (SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

De acordo com Oliveira (2007), quando o último filho sai da casa dos pais ou até quando ocorre a morte de um dos parceiros conjugais, este período de perda pode também ser favorável para o surgimento da Síndrome do Ninho Vazio. Isso tudo resulta nos sintomas e sentimentos que se encontram nesta fase.

O vínculo conjugal se torna destaque nesse momento de transição. Muitas questões que ocorrem dentro do sistema familiar parecem pronunciar a necessidade de um novo foco e muitas vezes, sugerir uma nova ordem no casamento, não ter mais que cuidar dos filhos acaba deixando mais tempo livre para que o casal faça sua reflexão diante deste momento de transição. Essas são algumas das mudanças que ocorrem neste período, nos casos específicos em que a força central que mantinha o relacionamento dos cônjuges era a criação dos filhos, este irá ter uma mudança mais radical, exigindo e fazendo com que pensem o significado da família, e em especial do seu casamento (CARTER; MCGOLDRICK, 1995).

As mulheres que dedicaram suas vidas unicamente para a criação dos filhos acabam, ao vê-los partindo, fazer o seu próprio autoconceito que seria “não sirvo para nada”, o que acaba confirmando a autoestima rebaixada. Mesmo quando a mulher está no mercado de trabalho, adquire em primeiro lugar o papel de mãe, dedicando grande parte de seu tempo. Após o lançamento dos filhos, novas e diferentes atividades prazerosas pode restabelecer a autoestima dessas mães, pois passam a se ver livres para lançar e desenvolver seus planos, os quais durante o período de criação dos filhos estavam guardados (SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

Os efeitos do ninho vazio que ocorrem em um casamento dependem da sua qualidade e duração. Em um casamento considerado bom, a partida dos filhos pode anunciar uma segunda lua de mel. Em contrapartida, um casamento com problemas, em que um casal ficou junto apenas pelos filhos, com a saída dos mesmos, pode não ter mais nenhuma razão para prolongar essa relação (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2006).

Portanto, de acordo com Ferreira (2012), entende-se que a “Síndrome do Ninho Vazio” se relaciona à fase de transição dos papéis parentais da meia

idade, quando os pais – e principalmente as mães -, devido ao intenso estresse provocado pelo sentimento de perda, respondem com tristeza, preocupação, ansiedade, aflição, isolamento ou solidão. A duração e a intensidade desses sintomas podem provocar depressão profunda, uma crise de identidade e crise conjugal, afetando o bem-estar físico, psicológico e social, diminuindo assim a qualidade de vida.

MÉTODO

Para pesquisar a respeito dos sentimentos e as mudanças das mães em relação a perda da função com o lançamento de seus filhos, optou-se por uma investigação de análise qualitativa dos dados. Esta permitirá uma melhor compreensão dos relatos, percepções e sentimentos das mães participantes.

Para Minayo (2007), a pesquisa qualitativa é aquela que incorpora a questão social do significado e da intencionalidade como inerentes aos atos, as relações e as estruturas sociais. O estudo qualitativo apreende a totalidade coletada, visando, em última instância, atingir o conhecimento de um fenômeno histórico que é significativo em sua singularidade.

A realização da presente pesquisa, de ordem qualitativa, realizou-se por meio de um trabalho de campo, mediante a realização de entrevistas. O resultado permite a qualificação dos aspectos investigados relacionados com a compreensão dos relatos, percepções e sentimentos das participantes.

Fizeram parte dessa pesquisa três (03) mães com idades entre 40 a 65 anos, com condições gerais de saúde física e mental, na qual os filhos já tenham deixado a casa. Para proteger as identidades das participantes, os nomes serão substituídos pelos símbolos: mãe 1, mãe 2, mãe 3. Sendo que a mãe 1, com idade de 53 anos têm dois filhos um menino e uma menina na qual ambos já saíram de sua casa, são 12 anos desde a saída do último filho, a mãe 2 com idade de 48 anos, têm dois filhos um menino e uma menina, são 7 meses desde que seu último filho saiu de sua casa e a mãe 3 com idade de 40 anos, têm sua filha única e a mesma deixou a casa à 4 meses.

Os instrumentos para a coleta de dados se constituem por meio de uma entrevista semiestruturada, tendo um roteiro de questões elaboradas, que

permitem uma ampliação dos questionamentos à medida que as informações vão sendo fornecidas pela entrevistada.

A entrevista, para Minayo (2007), como fonte de informação, pode fornecer dados considerados principais da investigação qualitativa referentes à informações construídas no diálogo com o indivíduo entrevistado e na reflexão do próprio sujeito sobre a realidade que vivencia. Estes, denominados pelos cientistas sociais de dados subjetivos, somente obtidos com a contribuição da pessoa.

Os dados foram coletados a partir da realização de uma entrevista semiestruturada, com perguntas abertas, acerca dos sentimentos das mães em relação a perda da função com o lançamento de seus filhos.

As entrevistas foram realizadas no domicílio de cada mãe, em condições adequadas de comodidade e privacidade, proporcionando a espontaneidade necessária. Para coleta de dados, primeiramente, foi realizada uma conversa com as mães participantes, as quais aceitaram prontamente participar contribuindo para o desenvolvimento da presente pesquisa. Após o consentimento, as participantes da pesquisa assinaram em duas vias, o termo de consentimento livre e esclarecido, sendo que uma destas foi entregue para as mesmas, onde continha explicações mais detalhadas sobre os objetivos do trabalho, assegurado o sigilo absoluto das informações prestadas.

Os dados obtidos nas entrevistas foram tratados a partir da análise de conteúdo, que segundo Bardin (2000, p. 142), se define pelo:

Conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos, sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores quantitativos ou não que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens.

Neste sentido, Bardin (2011, p. 385) passa a conceituar entrevista como um método de investigação específico e a classifica como diretivas ou não diretivas, ou seja, fechadas e abertas. Ao final, no momento da exploração do material, codificam-se os dados, processo pelo qual os dados são

transformados sistematicamente e agregados em unidades. O processo de codificação dos dados se restringe a escolha de unidades de registro, ou seja, é o recorte que se dará na pesquisa. Para Bardin (2011, p. 385), uma unidade de registro significa uma unidade a se codificar, podendo ser um tema, uma palavra ou uma frase.

3 CONCLUSÃO

A “Síndrome do Ninho Vazio” geralmente acontece na quinta fase do ciclo de vida familiar, descrita como o “lançamento dos filhos”. Esta fase passa a ser para muitas mães um momento de crescimento pessoal ou então, uma etapa dolorosa.

Os fatores acima apresentados servem como exemplo, pois se mostram relevantes ao final da pesquisa. Verificou-se como cada uma das mães enfrentou esta fase, dependendo de sua individualidade, particularidade e singularidade. Todavia, o sentimento de vazio esteve presente em todos os casos, sendo este o principal sentimento demonstrado pelas mães. Além disso, notou-se a sensação de mais liberdade e vida calma, com menos preocupações e responsabilidades, deixando esta fase do ciclo de vida com mais tempo e dedicação pessoal.

Com a saída dos filhos, as mães relataram uma melhora no relacionamento conjugal, como uma espécie de recasamento, com maior liberdade nas suas relações íntimas, aproveitando com mais intensidade os momentos do casal.

A presente pesquisa teve como objetivo mostrar os principais sentimentos que as mães têm no momento que os filhos deixam a casa. Identificou-se, que os sentimentos são de vazio, saudade e tristeza, mas também, de liberdade para uma nova oportunidade de fazer diferente. O que antes não era prioridade, agora passa a ser. Nesse sentido, pode-se notar mudanças nesta nova fase, boas ou não. A preparação psicológica das mães para enfrentar esse momento de sofrimento e vazio é que faz toda a diferença. Decorrente de todos os papéis que as mulheres precisam

desempenhar hoje, muitas se dedicam somente ao de mãe, de cuidadora e protetora do lar, tornando assim, mais difícil o lançamento de seus filhos. Por isso é importante que desenvolvam novas oportunidades e possibilidades de interesses, para que entendam que cada pessoa tem o seu processo.

Tornou-se possível identificar que todas as mães entrevistadas de alguma forma ou outra sentiram este vazio, sendo que, cada uma teve sua maneira de enfrentar e entender este processo de transição, buscando novas maneiras de se adaptar e fazer com que o sentimento de tristeza e perda da sua função se tornasse uma nova oportunidade de recomeço na sua vida conjugal ou até mesmo pessoal. Apesar das mudanças encontradas na rotina de cada uma e no processo de adaptação a esta nova fase, as mães entrevistadas demonstraram se sentir bem, considerando as escolhas de seus filhos, seus medos, angústias e preocupações diante das decisões realizadas pelos mesmos.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 2000.

CARON, Nara Amália. A relação pais-bebê: da observação à clínica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

CARTER, Betty; McGOLDRICK, Monica. (Org.). As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar. In.: _____. As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1995. p. 7-29.

_____. In.: CARTER, Betty; McGOLDRICK, Monica. As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1995. p. 17.

FERRARI, Mário; KALOUSTIAN, Silvio Manoug. Introdução. In: KALOUSTIAN, Silvio Manoug. (Org.). Família brasileira: a base de tudo. 6. ed. São Paulo: Cortez; Unicef, 2004.

FERREIRA, Tatiana Lima. Aspectos psicossociais na vivência do ninho vazio em mulheres: uma compreensão da psicologia analítica. 2012. 89 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em:

<http://www.sapientia.pucsp.br/tde_arquivos/22/TDE-2012-11-26T10:48:18Z-13135/Publico/Tatiana%20Lima%20Ferreira.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2016.

McCULLOUGH, Paulina; RUTENBERG, Sandra. Lançando os filhos e seguindo em frente. In.: CARTER, Betty; McGOLDRICK, Monica. (Org.). As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1995. p. 248-266.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2007.

MOURA, Solange Maria Sobottka Rolim de; ARAÚJO, Maria de Fátima. A maternidade na história e a história dos cuidados maternos. Psicologia: ciência e profissão. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia. Ano 24, n. 1, p. 45-55, 2004.

OLIVEIRA, Alessandra. Adolescência prolongada: um olhar sobre a nova geração. São Paulo, v. 4, n. 1, jun. 2007. Disponível em: <<http://revistas.unoeste.br/revistas/ojs/index.php/ch/article/viewFile/224/602>>. Acesso em: 20 set.2015.

PAPALIA, Diane; OLDS, Sally; FELDMAN, Ruth. Desenvolvimento humano. Porto Alegre: Artmed, 2006.

PRETO, Nydia Garcia. Transformações do sistema familiar na adolescência. In.: CARTER, Betty; McGOLDRICK, Monica. (Org.). As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1995. p. 223-245.

SARTORI, Adriana de Castro Ruocco; ZILBERMAN, Monica Levit. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. Revista Psiquiatria Clínica, São Paulo, v. 36, n. 3, p. 112-121. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832009000300005>. Acesso em: 24 abr. 2016.

SILVA, Iara Silva da; ROHDE Liliane. A influência do estilo de vida dos casais ninho vazio em seus hábitos de consumo. Primeira Revista Electrónica en Iberoamerica Especializada en Comunicación, México, v. 86, abr./jun. 2014. Disponível em: <http://www.razonypalabra.org.mx/N/N86/V86/17_SilvaRohde_V86.pdf>. Acesso em: 26 abr. 2016.

WALSH, Froma. A família no estágio tardio da vida. In.: CARTER, Betty; McGOLDRICK, Monica. (Org.). As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1995. p. 269-284.

Sobre o(s) autor(es)

*Psicóloga, bacharel e do curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Campus Aproximado de Pinhalzinho. E-mail: naaia_donida@hotmail.com .

** Psicólogo. Professor do curso de graduação em Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC. Mestre em Desenvolvimento, Organizações e Cidadania. E-mail: sandro.steffens@unoesc.edu.br.