

SÍNDROME DO NINHO VAZIO: RELATOS E EXPERIÊNCIAS DE MÃES EM UM PROCESSO PSICOSSOCIAL

Ester Heringer Pereira Costa Beloni¹

Me. Sabrina Ribeiro Cordeiro²

RESUMO

A Síndrome do ninho vazio acomete progenitores que vivenciam a saída dos filhos de casa com sofrimento. Fatores relacionados à necessidade de reconfigurar relações com filhos são geradores de angústia neste momento. Esse sofrimento parece afetar principalmente as mães, devido a aspectos psicossociais associados ao desempenho desse papel a partir das expectativas da sociedade, tornando-as mais vulneráveis a essa vivência. Nessa perspectiva, elaborou-se a seguinte problemática: como se dá a experiência da síndrome do ninho vazio para as mães? A pesquisa que embasa esse artigo buscou compreender como se dá a vivência da síndrome do ninho vazio para as mães, por meio de uma reflexão acerca da rotina da mulher após a saída de seus filhos de casa; dos sentimentos experienciados por mães com o esvaziamento do lar; e dos recursos acionados pela mulher para lidar com o sofrimento da saída dos filhos de casa. Foi utilizada a abordagem qualitativa, com método descritivo e roteiro semi estruturado, com amostragem de 09 mulheres que passaram por este processo. Os dados foram categorizados por meio da ferramenta da análise de conteúdo, a partir do que se identificou que ser mãe ocupa grande parte da vida dessas mulheres. Os relatos das entrevistadas apontaram para o sentimento de perda da função parental vivenciado com o esvaziamento do ninho. Conclui-se, diante das narrativas descritas, que fatores como espiritualidade/religiosidade, grupos de amigos, contatos frequentes com filhos, e o trabalho foram sentidos como apoio imprescindível na superação dos sofrimentos advindos das experiências relatadas.

Palavras-chave: "Síndrome do Ninho Vazio"; Relações Familiares; Mãe; Filho.

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Católica de Vitória Centro Universitário. E-mail: ester.he@hotmail.com

² Formada em Psicologia pela Universidade Federal do Espírito Santo, Mestre em Psicologia Institucional pelo PPGPSI-UFES, docente na UniSales e psicóloga clínica. E-mail: sabrinacordeiro@gmail.com.

ABSTRACT

The empty nest syndrome is a mode of suffering which affects progenitors when their children leave their former home. This process unveils the necessity to reconfigure the relation established between the two parts and generates angst. This suffering seems to relate mostly to mothers, due to psychosocial aspects associated with this role, such as expectations imposed on them. Through this perspective, this research elaborated the following problem: how is the nests' emptying experienced by the mothers? The article seeks to dissect what is the impact on the routine of the mothers, after their children leave; the emotional experience when this happened; and are the resources those women could utilize to help them cope with this moment. As a methodology, this project adopts a qualitative approach, descriptive method, semi structured script for the interviews and a sample constituted of 9 women. The data were categorized and processed using content analysis. The results point to feelings of losing the parental role caused by the emptying of the nest. To conclude, this research found that factors such as spirituality/religion, groups of friends, frequent contact with the offsprings and even the jobs those women were involved in, are essential factors when trying to overcome the experience of an emptying nest.

Keywords: Empty Nest Syndrome; Familiar Relationships; Motherhood; Children.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio Contínua Anual (IBGE, 2021a; 2021b), dentre o total de 1.870 milhão de mulheres capixabas maiores de 18 anos, 666 mil são responsáveis economicamente pelos seus domicílios. Destas, 89 mil vivem de forma unipessoal; 454 mil em famílias nucleares; 116 mil em famílias estendidas; 7 mil em famílias compostas.

Conforme Papalia, Olds e Feldman (2013), às vivências que compreendem o fim da adolescência ao início da fase de adulto jovem, aproximadamente entre 18 e 30 anos, a depender da situação socioeconômica, acontece através de diversas mudanças e inserções, tanto no mercado de trabalho como no ensino especializado. É um período caracterizado pela consolidação tanto das responsabilidades individuais como da capacidade de independência.

Os pais comumente vivenciam esse período com angústia, dada a saída dos filhos de casa. Segundo a literatura levantada, este sofrimento está relacionado com a perda do papel familiar, sentido como constante durante boa parte da vida dos progenitores. Estaria relacionado também à perda do controle sobre a vida dos filhos, na medida em que não é mais possível garantir qualidade de vida para estes, quando saem de casa (SANTOS; ARAUJO; ALVES, 2018; SARTORI, 2012; VIEIRA, 2012)

Em conformidade com Sartori e Zilberman (2009), por vezes, as mães são mais vulneráveis aos efeitos da saída dos filhos de casa, devido ao fato de que muitas dessas mulheres ocupam grande parte de suas vidas com tarefas e compromissos concernentes à maternidade, fazendo com que encontrem dificuldades maiores, acesso e permanência no mercado de trabalho formal. Nesse contexto, a perda de seu principal papel pode fazer com que as mães sejam acometidas de grande sofrimento. De acordo com Santos, Araújo e Alves (2018), dentro do campo da saúde mental convencionou-se utilizar o termo Síndrome do Ninho Vazio para nomear esse fenômeno. Mediante tal problemática, a pesquisa que embasa esse artigo buscou responder à seguinte questão: como se dá a experiência da síndrome do ninho vazio para mães?

A pesquisa teve como norteador do processo o objetivo geral de compreender como se dá a vivência da síndrome do ninho vazio para as mães e como objetivos específicos, analisar a rotina da mulher após a saída de seus filhos de casa; descrever os sentimentos experienciados pelas mães por meio dessas vivências; identificar as relações sociais acionadas pela mulher após a saída dos filhos de sua casa;

Aposta-se na relevância científica deste trabalho pelo fato de que a literatura utilizada identifica a necessidade de um *corpus* de produções científicas que autorizem a aplicação do conceito de síndrome do ninho vazio em contexto brasileiro. Para Costa, Bulhões e Nagashima (2020), no Brasil, tal tema é pouco explorado e, portanto, necessita de estudo por profissionais de saúde e de outras áreas correlatas. Tal tópico é de crucial importância, estando relacionado ao envelhecimento, saúde mental e processos psicossociais, importantes áreas de atuação da Psicologia.

A síndrome do ninho vazio faz parte da literatura científica em nível mundial, mas não encontra ainda validação no contexto brasileiro. Esta produção científica,

portanto, serve para contribuir na construção de avaliações críticas a respeito da possibilidade de aplicação deste conceito às peculiaridades socioculturais brasileiras, mas também para exame das condições que envolvem a vivência de mulheres nessa situação.

Verifica-se que, contemporaneamente, cada vez mais configuram-se formações familiares em que ocorre a saída tardia dos filhos do ambiente familiar natal, seja pela formação profissional continuada, seja pelas dificuldades de adaptação e seguridade no mercado de trabalho. Tais fatos, geram desafios cada vez maiores de readaptação do ambiente familiar (VIEIRA; RAVA, 2012). Nessa direção, este artigo busca fortalecer as discussões acerca da temática, problematizando a centralidade dada à mulher no processo de cuidado dos filhos e os efeitos que essa realidade possui nas vivências singulares de mulheres mediante o esvaziamento do ninho.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 FAMÍLIA, DESENVOLVIMENTO HUMANO E PROCESSOS PSICOSSOCIAIS

Para compreender as configurações familiares nas quais o fenômeno da síndrome do ninho vazio acontece, é necessário localizar na discussão, primeiramente, os processos psicossociais que envolvem os atores da cena familiar. Compreende-se a organização familiar como indissociável dos processos sócio-históricos que a todos os sujeitos constituem. Dessa forma, é possível articular o papel da família como *célula mater* da sociedade, na medida em que ela estabelece em primeira ordem a reprodução dos valores ideológicos e medidas de socialização exigidas (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008a).

De acordo com o exposto por Bock, Furtado e Teixeira (2008a), o senso comum considera família num sentido estreito e não científico, definido-a como pai, mãe e prole. Aquelas desviantes do padrão eram e ainda são consideradas desestruturadas, desorganizadas e problemáticas. Na contemporaneidade, após vários estudos antropológicos e o avanço na construção de outras narrativas menos normativas, percebe-se que são muito variadas as estruturas familiares existentes. Pais separados realizam novas uniões, trazendo os filhos da relação anterior com os filhos da convivência atual e em alguns casos passam a ter filhos em comum; famílias chefiadas por mulheres; famílias extensas (tios, primos, avós), famílias compostas por casais homoafetivos; e muitas outras.

Além desses padrões familiares que são atravessados pela formação de gênero socialmente determinado, observa-se também essa influência na escolha profissional. A partir do padrão europeu de feminilidade, a mulher muitas vezes é vista como frágil, nascida para ser mãe e escolher profissões que tradicionalmente são consideradas menos importantes para ter mais tempo e condições de cuidar da família e dos filhos, sem necessidade de muitos aperfeiçoamentos e tempos de estudos. Algumas acabam por ingressar no matrimônio com a única perspectiva de dedicar-se ao esposo e ao cuidado dos filhos (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008b).

A família, como fenômeno social, que não deve ser naturalizado, necessita ser entendida no âmago das relações sociais, num contexto maior de onde está inserida. Grande parte do que é entendido como natural do comportamento familiar, é social e historicamente determinado (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008a). A 'História Social da Família', de Philippe Ariès (1981), a qual encontra grande aceitação no campo das ciências humanas, atesta a determinação histórica dos papéis e expectativas aderidas ao ambiente familiar.

Desse modo, a perspectiva sócio-histórica em psicologia é uma crítica à naturalização dos papéis sociais (entre eles, os de gênero) e, conseqüentemente, dos papéis familiares. Entende-se que o conjunto de práticas, expectativas e fases esperadas de acontecerem no seio familiar, são socialmente construídos. Portanto, abordar o fenômeno familiar também por esta lente sócio-histórica serve para contrabalancear tendências biologizantes e psicologizantes das ciências humanas. Por fim, compreender o fenômeno pelo seu contexto psicossocial, implica em críticas sociais dos mesmos (BOCK, 2011).

Do conjunto de relações que possibilitam a predominante forma familiar na sociedade, é importante remeter ao fato de que o próprio matrimônio se configura como sacramento monogâmico e com prole. Desta maneira, o processo que o fomentou foi, no fundo, voltado a saneamento econômico e social. Esse processo representa profunda colonização afetiva do feminino (ZANELLO, 2018).

2.1.1 Mães, “do ninho cheio” ao “ninho vazio”

Em geral, a fase da vida em que casais vivenciam a saída dos filhos de casa é a meia idade. É comum que, nesse período, a mulher avalie suas vivências e práticas, sendo de grande importância tal processo na medida em que pode ser fonte de mudança de atitude. Ela experimenta em seu corpo muitos efeitos vividos como negativos numa sociedade em que a beleza se associa à juventude e a padrões estéticos que não abarcam mulheres maduras. As formas do sofrimento neste momento de sua vida, devido a esse e outros fatores, podem assumir quadros desde a depressão à ansiedade e outros mais graves. Em alguns momentos é comum que as mulheres sejam sobrecarregadas cuidando dos pais idosos, além de situações como viuvez e aposentadoria. A construção social da meia idade dessa mulher/mãe, é perpassada por perdas biológicas, sociais e psíquicas (FERREIRA, 2012).

O período em que geralmente ocorre a Síndrome do Ninho Vazio está intimamente relacionado com certos estressores que são mais frequentes nesta fase da vida. Tais estressores são vivenciados como sobrecarga e perturbação no cotidiano, frutos de mudanças de papéis e transição na carreira para as mães. Agregado a isso, os filhos crescem e saem de casa, fazendo com que muitas mulheres tenham que renegociar os relacionamentos familiares (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013).

A subjetividade feminina vincula-se à forma como a mulher é ensinada a viver dentro de uma cultura. Por muito tempo, a partir dos padrões europeus de feminilidade, a mulher necessitava ser recatada, do lar e ter filhos. Estas vivências refletem o modo como lidam com a partida dos filhos de suas casas, em que o casamento, a formação familiar e os vínculos criados neste contexto formam os alicerces na vida daquelas que viveram nesta estrutura (GOMES; MEIS; MARQUES, 2014).

Em muitas culturas, as mulheres ocupam o lugar social de cuidado com os filhos, sentindo-se particularmente afetadas com a saída deles de suas casas.

Somado às vivências relacionadas aos papéis socialmente construídos, do ponto de vista biológico, há ainda as muitas mudanças no corpo, a exemplo da menopausa (COSTA; BULHOES; NAGASHIMA, 2020). As alterações relacionadas ao sistema reprodutivo não devem ser compreendidas de forma isolada em relação a outros aspectos do desenvolvimento, bem como de dimensões psicológicas dessa vivência. Compreende-se que o corpo feminino é socialmente adereçado de diversas expectativas a respeito do que seria o ideal de experiência, tanto da sexualidade, como da fertilidade. Nesse contexto, é comum haver o sentimento de fracasso quando não atingidas essas expectativas, ao mesmo tempo em que perdas de papel se dão nesse ínterim. Esse conjunto de aspectos declinativos esperados do desenvolvimento humano, são acompanhados de sofrimentos que, por vezes, necessitam de atenção para um atravessamento saudável (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013; SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

Em contrapartida, mães eventualmente podem retomar seus papéis sociais deixados de lado devido à criação dos filhos, de forma que a saída de seus filhos de casa pode contribuir para isso. Para Sartori e Zilberman (2009), existem diferenças de gênero quando o assunto são expressões emocionais, pois as mães demonstram mais sentimentos de angústia ou tristeza do que os pais. Nesse sentido, alguns autores defendem que elas sofrem mais do que eles quando os filhos saem de casa.

Apesar de ser possível observar uma presença maior da figura paterna na educação dos filhos do que em décadas anteriores, as mães continuam sendo mais convocadas para um papel central na educação e nos cuidados diários. Por vezes, esta dedicação à criação de filhos implica a não especialização profissional por parte das mães e também a sua não inserção no mercado de trabalho (SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

Para compreensão da vivência do papel de mãe, há a necessidade de não naturalizá-lo como algo que ocorre da mesma forma em todas as sociedades. As expectativas e o desempenho desse papel se dão de maneira substancialmente diferente quando comparado em diversas culturas (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008a).

A maternidade, como naturalizada e por vezes até divinizada, é processo que tem fonte histórica e evolução. Conforme Zanello (2018) afirma, o estereótipo de “santa mãezinha”, foi algo introduzido desde a colonização europeia e permanece vivo na subjetividade colonial que insiste em se manifestar. Das implicações que isso traz, o ideal sacrificial, e a conseqüente culpa quando não é possível atingi-lo, comparecem como reverberações nas vivências da maternidade. Além disso, a naturalização da maternidade promove a expectativa da experiência de amor espontâneo, imaculado e até mesmo transcendental, podendo trazer graves sofrimentos às mães quando se confrontam com a ausência dessas garantias na própria vivência.

2.1.2 Filhos “batendo as asas”

No início da trajetória da vida adulta, diversas influências atravessam o desenvolvimento dos indivíduos e famílias. Esse momento é atravessado por

questões de gênero, faixa etária, ocupacionais, de raça, e classe social, entre outros marcadores. Observa-se atualmente que muitos jovens têm adiado (ou até mesmo abdicado de) a maternidade/paternidade, com o objetivo de construir uma carreira profissional mais sólida, dedicando mais tempo ao estudo e trabalho (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013).

Papalia, Olds e Feldman (2013), conceituam que o processo de mudança para a identidade adulta é pautado na recentralização, passando por três estágios: poder, responsabilidade e tomada de decisões. No primeiro estágio o indivíduo considerado adulto emergente, ainda mora com seus pais e começa a adquirir autoconfiança e auto direcionamento. No segundo estágio, o indivíduo ainda mora com seus pais e mesmo estando dependente economicamente, já não tem o sentimento de pertencer àquela família. Já no terceiro estágio, o indivíduo é inserido no período adulto jovem e inicia uma nova etapa de independência da residência dos pais, passa comprometer-se com uma carreira profissional, relacionamento amoroso com expectativa de construir sua própria família.

Quando acontece a saída do jovem adulto de sua casa de origem, isso é tido como um marco, tanto para ele, quanto para seus pais. Este é o momento em que seus objetivos de autonomia, os quais são socialmente esperados, são estabelecidos. É uma fase de escolha emocional, daquilo que vai levar e deixar para trás, seguindo seu caminho e criando novos vínculos (FERREIRA, 2012).

No Brasil, em geral, os jovens saem da casa de seus pais para estudar, trabalhar, casar-se ou morar sozinhos. Nessa fase de desenvolvimento, é esperado que em algum momento o filho adulto jovem esteja pronto para sair da casa dos pais, viver de modo independente e construir uma nova família (FERREIRA, 2012).

Para Vieira e Rava (2012), os adultos jovens estão ficando mais tempo na casa dos pais, sendo dependente deles economicamente e afetivamente. Isto vem acontecendo cada vez mais na contemporaneidade, dadas as mudanças provocadas por um mundo globalizado, configurando assim, uma nova estrutura familiar.

2.2 O CONCEITO DE NINHO VAZIO

A síndrome do ninho vazio é definida como um desconforto emocional gerado no período em que os pais vêem seus filhos ingressando em uma nova etapa da vida que envolve a saída do lar. Esse sofrimento costuma ser vivido por ambos os progenitores, entretanto, as mulheres se mostram mais vulneráveis a este fenômeno, sentindo-o como perda de função parental. O cuidado com os filhos, em nossa sociedade, constitui-se como expectativa que se dá muito mais em torno da figura da mulher, interferindo no conceito que ela tem de si própria. Por esse motivo, não é de causar espanto que a perda desse papel diminua sua autoestima e tenha impactos em sua saúde mental. O maior problema não é o *ninho vazio*, mas sim o vazio existencial que ela vivencia (SANTOS; ARAUJO; ALVES, 2018). De acordo com DSM-5 (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014), síndrome é um conjunto de sinais e sintomas que indicam um transtorno em uma história de desenvolvimento, com fatores de riscos biológicos, ambientais, neuropsicológicos e fisiológicos. Segundo o DSM-5, uma resposta esperada ou aprovada na cultura a um estressor, perda comum ou morte de uma pessoa amada, não é definida como

transtorno mental. Nem mesmo desvios sociais de comportamentos e conflitos devem ser considerados dessa forma. Portanto, a síndrome do ninho vazio, não é considerada como diagnóstico formal; não se trata de um conjunto de sintomas clínicos formais, estando ligado diretamente com aspectos da cultura (SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

Apesar de não ser possível diagnosticar formalmente a Síndrome do Ninho Vazio, há de ter-se em vista que é comum que este sofrimento, configurado no esvaziamento do lar, pode desencadear copioso sofrimento, podendo enquadrar-se em outras grandes síndromes psiquiátricas. O luto normal, se prolongado e vivenciado em intensos coloridos de angústia, pode se desenrolar em quadros de Depressão Maior. O mesmo pode ocorrer com esta perda dos filhos junto ao lar materno. Nesse sentido, a literatura indica empiricamente que a principal forma como esse sofrimento se manifesta é nos moldes da depressão (SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

McGoldrick, citado por Ferreira (2012) fala que o termo “síndrome do ninho vazio” foi cunhado pelos americanos em 1980, e que, de acordo com a cultura, o filho quando atingia a maioridade era enviado para estudar em outra cidade, sem regresso para a casa dos pais. Sendo assim, ao enviar o último filho, a casa ficava vazia.

Parece ser algo pontual que acontece quando um filho sai de casa e só acaba quando essa mulher consegue incluir-se em um novo conjunto de relações. Tal processo pode ser prolongado quando não há a criação de novos objetivos de vida. Porém, mulheres que conseguem rotinas diferentes da anterior, ocupam seu tempo com algo prazeroso e realizam tarefas importantes que antes não podiam, costumam experienciar esta fase de maneira mais saudável. Nesses casos, a ausência dos filhos é vista de forma positiva (SANTOS; ARAUJO; ALVES, 2018; SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

Para Gomes, Meis e Marques (2014), mulheres que passam grande parte de suas vidas com dedicação exclusiva na criação dos filhos, costumam ter dificuldade quando estes saem de casa. Virgolino et al. (2013), dissertando sobre essa mudança ocorrida na estrutura familiar, conclui que além de ser um problema psíquico, é também social. Nesse sentido, as mulheres parecem ser mais afetadas por este sofrimento, podendo disso decorrer graves problemas, incluindo o isolamento social.

A fase do *ninho vazio* faz parte de uma etapa evolutiva familiar; o estágio de lançar os filhos e seguir em frente, caracterizado por um período em que o jovem adulto torna-se independente de sua família de origem, tomando decisões - dentre elas, a saída da casa de seus pais, sem que isso signifique necessariamente romper relações afetivas. Algumas famílias vêem essa fase como conclusão de suas tarefas, oportunidade de expansão para explorar novas possibilidades e papéis sociais. Outras olham como rompimento, sentindo enorme vazio e perda significativa, com depressão e desintegração de si. Nesse caso é necessário fomentar novas estruturas de relacionamentos, dado o fim das obrigações maternas e paternas (FERREIRA, 2012).

Por outro lado, pesquisas indicam também que muitas vezes a saída dos filhos de casa melhora a qualidade de vida dos pais, os quais relatam ter momentos de descontração com seus parceiros e a satisfação de saber que os filhos estão realizados profissionalmente (SARTORI, 2012).

2.3 LUTO

Na psicologia, o tema do luto está presente em seu desenvolvimento desde o início do século XX. Uma das primeiras fontes da literatura científica a respeito do assunto foi produzida por Freud (2006), no texto “Luto e Melancolia” de 1917. Já nessa época, o autor estabeleceu a íntima relação entre a perda e processos de tristeza patológica. É notório que um dos tópicos tratados neste texto seja a perda da configuração familiar e a importância do redirecionamento do afeto interno no núcleo familiar.

Com os avanços empíricos da psicologia moderna e contemporânea, convencionou-se compreender o luto em 5 estágios. O primeiro estágio é a negação e o isolamento, que auxiliam como uma proteção; aliviando a força da notícia, o indivíduo recusa aceitar a situação. No segundo estágio, a raiva, o indivíduo internaliza a revolta que sente e passa a ter comportamentos agressivos, seguido de interrogações com o objetivo de aliviar o sofrimento da perda. No terceiro, a barganha é uma forma de aliviar ou adiar os temores à frente do fato; usam de suas crenças para fazer acordos que em geral são direcionados a Deus e vividos como promessa. O quarto estágio é a depressão, que divide-se em preparatória e reativa. Esta aparece diante de perdas como desemprego, prejuízo financeiro, de papéis no âmbito familiar; e a preparatória, quando as pessoas pensam e processam a perda em questão. Por fim, no quinto há a aceitação. Só a partir daí pode haver a diminuição da dor da perda e também a reelaboração da vida em torno desta (BASSO E WAINER, 2011).

Em paralelo com as perdas no âmbito familiar, é de crucial importância o entendimento da necessidade de luto nas dimensões de funcionamento individual, no corpo e nas cognições. A considerada “meia idade”, é marcadamente um momento de prejuízos, os quais são esperados no desenvolvimento humano (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013).

É necessário colocar-se em perspectiva que estas perdas somam-se àquelas sociais e de papéis. Dessa maneira, é possível compreender melhor os processos de luto mal elaborados que, por vezes, geram adoecimento psíquico nessa idade. Portanto, inclui-se nesse conjunto de problemáticas o processo de *ninho vazio*, em que a perda do papel de mãe exige luto e reelaboração (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013; SARTORI; ZILBERMAN, 2009; VIRGOLINO et al, 2013).

3 METODOLOGIA

A pesquisa que deu base a este artigo caracterizou-se pelo método descritivo, o qual tem como objetivo discorrer sobre determinado fenômeno utilizando-se de ferramentas padronizadas na coleta de dados. Pesquisas descritivas visam investigar as características de uma determinada população, relação entre variáveis, ou como é o caso deste trabalho, de um fenômeno específico: a *síndrome do ninho vazio* (GIL, 2002).

A metodologia utilizada caracterizou-se também pelo método qualitativo. Desse modo, realizou-se uma exploração através da descrição pessoal da vivência destas mulheres, ao invés de coletas quantitativas e generalizáveis. Optou-se por reduzir o número de casos abordados para que, em contrapartida, houvesse melhor apreciação da singularidade dos relatos (FLICK, 2013).

Privilegiou-se também uma coleta baseada em perguntas disparadoras, não limitando a vasta gama de possibilidades de resultados. Compreende-se que conceder espaço de fala espontânea para as participantes é uma excelente maneira de abordar as complexidades que a experiência pessoal abriga. Além disso, o delineamento qualitativo permitiu explorar as questões propostas de maneira ampla, não se fechando num aspecto específico do fenômeno (FLICK, 2013).

A amostragem desta pesquisa é caracterizada como não probabilística e definida por conveniência. Os participantes são incluídos na medida que sejam acessíveis aos pesquisadores, sem deixar de lado os critérios de seleção propostos (GIL, 2014). Consistiu-se no total de 9 mulheres, entre 48 e 65 anos, que, mediante auto relato, afirmaram ter passado pela *síndrome do ninho vazio*. Ou seja, disseram terem sido afligidas pela saída de filhos(as) de casa. Estas mães, são residentes da Grande Vitória. Ainda como critério utilizado, a amostra compreendeu mulheres com qualquer número de filhos, mas que tenham sofrido com a saída de ao menos um deles, mesmo que a casa em que elas residam seja habitada ainda por outros filhos.

Para auxílio na coleta de dados foi utilizado roteiro de entrevista semi estruturado com perguntas disparadoras relacionadas ao tema. De acordo com Gil (2014), este modelo de coleta de dados, compõe-se de uma relação de pontos de interesse que o pesquisador recorre ao longo da realização da entrevista. Utilizou-se de aparelho eletrônico para capturar o áudio no momento da entrevista e os dados foram transcritos a rigor. A utilização de tal recurso foi autorizada pelas participantes.

Antes do início das entrevistas, ocorreu a pactuação a respeito das circunstâncias da pesquisa, concretizada na assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Com a conclusão da coleta dos dados, foi posta em prática a análise do conteúdo dos relatos. Como estratégia de análise esta pesquisa adotou a análise de conteúdo, que conforme Bardin (2011, p. 50), “[...] visa o conhecimento de variáveis de ordem psicológicas [...], por meio de um mecanismo de dedução com base em indicadores reconstruídos a partir de uma mostra de mensagens particulares”. Desta forma, a análise de conteúdo pretende compreender de maneira a transcender o que está naturalizado na cultura (BARDIN, 2011). Assim, além de uma descrição objetiva das observações, a proposta de análise aqui adotada, pautou-se em categorizá-las e analisá-las de forma qualitativa, visando a mensagem além do que foi dito e de acordo com o contexto experimental no ato da pesquisa.

As instruções do Conselho Federal de Psicologia, na Resolução (10/2005), relacionadas nos artigos 16 e 17 foram seguidas a rigor³. Portanto, foram avaliados

³**Art. 16** – O psicólogo, na realização de estudos, pesquisas e atividades voltadas para a produção de conhecimento e desenvolvimento de tecnologias: a) Avaliará os riscos envolvidos, tanto pelos procedimentos, como pela divulgação dos resultados, com o objetivo de proteger as pessoas, grupos, organizações e comunidades envolvidas; b) Garantirá o caráter voluntário da participação dos envolvidos, mediante consentimento livre e esclarecido, salvo nas situações previstas em legislação específica e respeitando os princípios deste Código; c) Garantirá o anonimato das pessoas, grupos ou organizações, salvo interesse manifesto destes; d) Garantirá o acesso das pessoas, grupos ou organizações aos resultados das pesquisas ou estudos, após seu encerramento, sempre que assim o

os riscos na participação, desde os procedimentos até os resultados, os quais foram expostos resguardando a participação voluntária e garantida de sigilo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participante	Idade	Estado civil	Profissão
Águia Azul	57	Solteira	Diarista/Manicure
Pombinha Branca	61	Divorciada	Bancária/Aposentada
Águia Branca	48	Solteira	Cabeleireira
Colibri	54	Divorciada	Professora
Sabiá	60	Casada	Aposentada
Águia Preta	54	Viúva	Professora
Rouxinol	63	Divorciada	Professora
Arara	65	Casada	Dona de casa/Costureira
Andorinha	60	Casada	Dona de casa

Foram entrevistadas 9 mulheres com idade entre 48 e 65 anos. Visando o cumprimento do sigilo, não haverá divulgação dos nomes das participantes. Foi oferecida a elas a oportunidade de escolher um nome fictício baseado em espécies de pássaro para as representarem. Importante ressaltar que essas mães passaram pelo processo de *ninho vazio* entre 2 e 9 anos antes da realização das entrevistas que norteiam esse artigo.

Para introduzir a discussão a respeito das reverberações do processo de *ninho vazio*, decidiu-se investigar quais as relações estabelecidas por essas mulheres com a maternidade.

Três das participantes prontamente evocaram aspectos da maternidade associados ao sagrado. Entre elas, Águia Azul, que refere que *“Não foi fácil, mas foi uma bênção de Deus ser mãe. Foi e é uma bênção de Deus ser mãe”*. Arara, por sua vez, relata *“para mim a experiência de ser mãe é a coisa mais sagrada”*. A entrevistada ainda ressalta o valor que atribui à concepção religiosa que embasa

desejarem. **Art. 17** – Caberá aos psicólogos docentes ou supervisores esclarecer, informar, orientar e exigir dos estudantes a observância dos princípios e normas contidas neste Código.

seu exercício de maternidade e sua importância na continuidade geracional, “*A gente tem que tentar cuidar deles da melhor forma, nas condições que puder ter. Eu tentei cuidar, dar o ensinamento, educar na religião católica, onde eu nasci, cresci e quero morrer. Nela que foi o que meu pai me educou*”.

Seis das mulheres entrevistadas apontaram para a experiência de ser mãe como algo muito bom. A esse exemplo, Águia Preta refere “*Então pra mim foi uma coisa boa, porque fui mãe nova. E foi assim, como se eu brincasse de boneca. Ou de boneco no caso, né?*”.

Andorinha trouxe o fato de que a gravidez foi indesejada, denotando ambiguidade afetiva com relação à experiência à medida que a gestação avançava:

Aí eu tentei tirar, tentei abortar, tudo que me ensinava fazer eu fiz, eu provoquei até sangramento, né? [...] Não era projeto de Deus que minha filha morresse e depois que ela começou a mexer na barriga com quatro meses, eu comecei a ficar preocupada dela nascer com defeito, porque eu tinha feito muita coisa para abortar ela”.

Em Zanello (2018) é possível encontrar algumas chaves para a compreensão de como a mulher se insere na sociedade atual de forma a expressar a incidência de processos sócio-históricos que a identificam quase que invariavelmente com os papéis maternos, de cuidado e gestão do lar. Ser mulher e ser mãe confundem-se em seu discurso na medida em que as próprias entrevistadas não parecem diferenciar essas duas vivências no seu cotidiano.

Somados à lógica capitalista que fomenta as rígidas definições a respeito dos papéis de gênero, existem também os efeitos daquilo que é construído como transcendental em nossa sociedade (ZANELLO, 2018). Algumas das participantes evocaram em seus relatos o sagrado tão comumente acoplado aos papéis assumidos e desempenhados por mulheres e mães. Importante refletir sobre os prejuízos desse acoplamento para essas mulheres, pois ser colocada no lugar do sagrado as desumaniza e impõe sobre elas expectativas irreais e inatingíveis. Nesse contexto, mulheres se sentem frequentemente frustradas e até mesmo fracassadas como mães, uma vez que nada nunca será suficiente para equiparar suas ações reais às expectativas de perfeição que rodeiam a ideia de sacralidade.

Não é possível apresentar uma longa análise a respeito dos conteúdos da religiosidade que consagram a maternidade como transcendental, entretanto, é necessário reconhecer que um dos principais exemplos relevantes à população aqui abrangida, seria a doutrina católica da divindade de Maria e a importância dada a seu papel no interior do dogma, conforme Zanello (2018) elucida: “No século XX as mulheres passaram ser as principais formadoras de caráter e personalidade de seus filhos [...], sendo comparada pela igreja católica como Maria mãe de Jesus” (ZANELLO, 2018, p.127-128). Tais aspectos são íntimos à experiência das entrevistadas e moldam profundamente suas vivências.

Apesar de estes papéis sociais serem fomentados em contexto de opressão, é próprio das experiências aqui relatadas uma grande parcela de júbilo em assumir os mesmos. É necessário não dismantelar a experiência dessas mães e reconhecer as ambivalências e contradições que perpassam o desafio da maternidade, compreendendo-as à luz das teorias mas também reconhecendo a singularidade dessas vivências.

4.1 A SAÍDA DOS FILHOS DE CASA E O IMPACTO NA ROTINA

Quando delineado o roteiro de entrevista semi estruturada deste trabalho, foram direcionadas 3 perguntas para a compreensão de como ficou a rotina destas mulheres durante o processo de esvaziamento do ninho. 2 dentre as mulheres responderam que continuou a mesma. Águia Azul expõe: *“Continuou sempre a mesma, sempre trabalhando”*.

Entretanto, a maioria dos relatos foi demarcado pela perda, fator que apareceu no discurso de 5 dentre as 9 entrevistadas. Exemplo deste processo foi o dado pela entrevistada Pombinha Branca, que ao descrever a perda da rotina utilizou a seguinte analogia: *“[...] se sentia um cachorro carregando um caminhão de mudança, por que tá correndo, correndo pra fazer as coisas e daí de repente você cai, fica perdido e não sabe mais para onde vai”*.

A literatura demonstra que a perda da rotina é processo esperado e um dos principais componentes do sofrimento mediante ao esvaziamento do lar (SANTOS; ARAUJO; ALVES, 2018; SARTORI; ZILBERMAN, 2009). Existe o fato de que em nossa sociedade a criação do filho é direcionado mais as mulheres, sendo que para o cumprimento deste papel, muitas mulheres direcionam a maior parte do seu tempo e de sua rotina, sacrificando de outras atividades, inclusive de carreira profissional. (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2008B; PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013). Portanto, a consequência mais imediata da saída dos filhos de casa há de ser a perda dessa rotina, haja visto os anos de dedicação que as entrevistadas relataram.

É importante ressaltar que ainda aquelas mulheres que disseram que a rotina permaneceu a mesma, em seus relatos explicitaram a disfuncionalidade dessa atitude, demonstraram a falta de sentido naquilo que permaneceram fazendo. Isto é o que atesta a entrevista de Andorinha, que com a diminuição do núcleo familiar, permaneceu cozinhando em mesma quantidade de comida

*Eu continuei fazendo a mesma quantidade de comida[...] ai meu marido falava: gente, para que tanta comida é só nós dois, para que tanta comida?
E eu falava: vamos ligar para ele, de repente ele vem comer*

Assim, compreende-se que a tentativa de continuar na mesma rotina, ainda que pedante, é tanto uma forma de tamponar o vazio deixado como também uma tentativa de resgate da forma anterior da dinâmica familiar.

Este tipo de tentativa é íntima de outro processo esperado mediante ao esvaziamento do lar, que é o luto, em todas as suas nuances. Conforme Basso e Wainer (2011), a psicologia compreende que as reações componentes de um processo de luto não se dão apenas em momentos de falecimento de indivíduos próximos, mas também é observável em qualquer tipo de descontinuação de configurações que dão aporte à existência de um indivíduo. No caso das entrevistadas, essa descontinuação foi a do núcleo familiar que perdeu o filho como componente. Diante disso, a tentativa de manter-se na mesma rotina de cuidado e de retornar o filho à casa, delineia um processo de negação, típico da primeira fase do luto.

Ainda visando compreender os impactos na rotina dessas mulheres, indagou-se as participantes a respeito daquilo que mudou na vida delas com a saída dos(as) filhos(as) de casa. Este indagamto resultou em 4 categorias de resposta. Uma das entrevistadas, Águia Azul, apontou principalmente o aumento de preocupações,

dificuldade em não cumprir com o papel de protetora devido ao distanciamento que se impõem com a mudança de lar: *“me preocupava porque não sabia o que estava acontecendo”*.

Uma outra entrevistada relata que a saída do filho de casa inscreveu-se em sua vida como um tempo de adoecimento. Rouxinol relata: *“Fiquei de cama, tive uma paralisia facial, em decorrência a isso eu também tive uma depressão e fiquei alguns meses afastados do meu trabalho”*. Para Basso e Wainer (2011), a depressão pode surgir especificamente diante de perdas em que o indivíduo não consegue elaborar o luto. Além disso, tal diagnóstico é um dos mais comuns quando se trata de adoecimentos causados pela síndrome do ninho vazio, devido ao forte teor de perda e enlutamento que caracteriza esse processo (SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

Nesse mesmo sentido, em relação a mudanças ocorridas, o que mais esteve presente nas respostas das entrevistadas foi o vazio na rotina, aparecendo em 5 dos relatos: *“Ficou assim um buraco, um vazio mesmo, um ninho vazio mesmo”*. (POMBINHA BRANCA). Nota-se que a palavra vazio não foi sugestão dos entrevistadores, sendo evocada espontaneamente pela maioria das entrevistadas em diversos momentos da coleta. *“[...] completou um vazio quase que existencial. Tipo, a minha missão acabou, o que vou fazer? De quem vou cuidar?”*. (ÁGUA BRANCA). Percebe-se aqui claramente a perda do papel de mãe e seus efeitos, quando a única motivação é cuidar de seus filhos (SANTOS; ARAUJO; ALVES, 2018) O relato de Águia Branca sublinha muito bem a problemática do vazio em como ele aparece durante este período, mediante ao vácuo deixado na rotina, parte das mulheres se sentiram perdidas, pois como proceder com o mesmo tipo de vivência sendo que esta era marcada pelo cuidado?

Na contramão dos relatos acima, apareceu, na narração de duas entrevistadas a alusão ao surgimento de novas oportunidades. A saída do filho de casa pode ter o impacto de uma suavização da responsabilidade de cuidado, conseqüentemente abrindo espaço para novas vivências, que a rotina enclausurada anteriormente limitava, é o trazido no relato de Colibri: *“A minha vida mudou, porque quando agente tem um filho a gente cuida dele e a gente fica muito fechada ali e aí me abriu também para fazer novas amizades”*.

De acordo com Sartori e Zilberman (2009), a possível consequência salutar do processo de esvaziamento do ninho está na possibilidade das mães poderem retomar, reconstruir e inventar novos papéis sociais que outrora foram deixados de lado, devido a criação de seus filhos.

Ainda nesse sentido, essa liberação pode, não somente abrir novas possibilidades em relação a ocupação diária, como também realçar aspectos da vivência que antes permaneciam esquecidos. Exemplo disso é o relato de Sabiá, que vivenciou um reavivamento na união conjugal: *“Foi uma mudança muito diferente, tanto para mim, quanto para meu marido, mas assim, foi bom, porque a gente ficou mais unidos”*. Este fator também é registrado na literatura científica na forma de tendência de melhora global na qualidade de vida dos pais, no contexto do ninho vazio (SARTORI, 2012).

Considerou-se que outro aspecto muito importante da rotina a ser analisado, foi a relação com o trabalho, de maneira que as entrevistadas foram indagadas a respeito de como ficou a relação com esta atividade após a saída dos filhos de casa.

Dentre as entrevistadas, 3 relataram que tiveram tendência a realizar uma diminuição na carga de trabalho. As mulheres com relatos nesse sentido justificaram que houve diminuição do trabalho porque o serviço doméstico diminuiu: *“Bom, trabalho dentro de casa, já tinha aposentado então o serviço diminuiu, porque saiu um”* (SABIÁ). Ou porque tiveram efetivamente uma diminuição com os gastos, como é o caso de Águia Branca: *“Hoje eu quase não trabalho, meu filho que paga as contas do apartamento”*.

Entre as entrevistadas houve aquelas que disseram terem conseguido ressignificar a relação com o trabalho para que se tornasse uma atividade de ocupação do tempo que passou a ser livre. Este foi o teor do relato de 4 dentre as entrevistadas: *“Aí eu acho que eu me dediquei mais ao trabalho, a gente acaba se apegando mais ao trabalho de forma de se apegar a alguma coisa e eu acho que foi isso”* (ÁGUIA PRETA). Este também foi o caso de Arara, que utilizava das horas de trabalho mecânico e solitário para dar vazão às suas angústias: *“ia fazer minhas costuras [...] enquanto eu cortava, eu chorava, eu cantava [...] e aí o que me deu força foi isso: máquina e costura. É que foi me ajudando”*. Pontua-se portanto uma sutil diferença no relato de Arara, pois ela demarca o seu trabalho não somente como ocupação de tempo, mas também como oportunidade de expressão do luto, delimitando uma ativa forma de enfrentamento deste momento.

Tal forma de enfrentamento está de acordo com pesquisa feita por Sartori e Zilberman (2009), que demonstra que estímulos sociais e ocupação satisfatórias com trabalho e grupos de amigos favorecem mulheres a passarem pelo luto da ausência do filho(a) de forma mais saudável. E no caso das entrevistadas, o trabalho foi uma das principais formas deste estímulo.

Sobre o trabalho, diferentemente dos outros relatos que apareceram durante a pesquisa, houve também Águia Azul que manteve sua relação não como de diminuição, nem como de ocupação, mas sim de necessidade, assim como era antes da saída do filho. Nesse sentido a participante relata: *“continuei trabalhando, porque tinha aluguel para pagar, tinha a filha, muita despesa”*. Observa-se que trabalhava como diarista e precisava fazer várias faxinas para conseguir saldar seus compromissos mensais, além disso, era solteira e não possuía ninguém que a ajudasse financeiramente.

Ademais a entrevistada Rouxinol teve um afastamento de seu trabalho, conforme seu relato: *“Fiquei afastada por que eu não tinha cabeça para nada, só pensava na falta que minha filha estava fazendo para mim. Fiquei seis meses afastada de atestado médico”*.

É posto portanto a necessidade de reconhecer a influência do contexto socioeconômico durante todo o processo de esvaziamento do ninho. Observa-se que é palpável a influência desse contexto nas necessidades que se colocam no momento da saída do filho de casa, no sentido da preparação prévia e posterior conquista da independência. Dessa forma, há de se compreender o desmonte e reconstrução da rotina das mães como fato profundamente marcado pelo contexto em que se insere e as possibilidades que este inscreve na vida dessas mulheres (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013).

O ideal materno de cuidado incondicional e de prevenção do sofrimento dos filhos, é, além de praticamente irrealizável, incongruente com a sobrecarga de papéis e necessidades sociais que as mães têm de cumprir (ZANELLO, 2018). Há muito o cuidado dos filhos(as) deixou de ser o único papel imposto sobre as mulheres, que o

dividem com o cuidado de casa, da vida conjugal e também de sua participação no mercado de trabalho. Devido a isso, acompanha-se em diversos relatos das entrevistadas momentos em que a necessidade de contribuir com o mercado se interpõe aos ideais de cuidado.

4.2 SENTIMENTOS EXPERIENCIADOS A PARTIR DO FENÔMENO DO NINHO VAZIO

Outro objetivo em torno do qual este trabalho se desenvolveu foi o de explorar os sentimentos próprios à vivência de mães durante o processo de esvaziamento do ninho. As entrevistadas ao serem indagadas sobre quais foram os sentimentos que vivenciaram com a saída do filho(a), 4 delas relataram que sentiram Amor. Águia Branca destaca este sentimento de amor pelo fato de o filho que saiu ser o único: *“Eram sentimentos de muito amor e havia muita cumplicidade entre nós dois, muito diálogo, ele é filho único, muito apego”*. Colibri também fala sobre esse sentimento de amor e ainda reconhece o fator de ambivalência em sua experiência: *“Era dolorido e feliz, porque eu sabia que ele estava indo atrás dos sonhos dele, então a gente que é mãe, que fica ali no suporte né?”*. Pondo em foco a questão do amor, Andorinha nos apresenta que gravitando este sentimento, estaria a necessidade de proteger seu filho já desde o princípio da maternidade: *“[...] a partir do momento que eu senti ela mexendo na minha barriga, eu quis proteger, comecei amar ela”*.

De fato, todas as mães entrevistadas descreveram com termos fortes seus laços com os filhos, ligando-os principalmente ao sentimento de amor, o qual, como afirma o relato de Andorinha, estaria na base dessa relação, pelo desejo de proteção. Nessa conexão entre mãe e filho, a necessidade de proteger é um dos principais caracteres postos em cheque durante a saída deles de casa. Isso ocorre mediante a perda do controle sobre a vida da prole e o natural distanciamento que a mudança de lar ocasiona (SANTOS; ARAUJO; ALVES, 2018; SARTORI, 2012; VIEIRA, 2012).

Dessa forma, vê-se que o sentimento de amor parece estar intimamente relacionado com os sofrimentos consequentes do esvaziamento do ninho. Esse é o sentimento predominante que as mães têm pelos filhos, de acordo com os relatos, possuindo no cuidado a sua principal forma de expressão. Estas mães se vêem na necessidade de reinventar suas formas de demonstração de afeto, na medida que o cuidado não é mais tão necessário. De outro modo, vê-se que as mães que mantiveram sua relação desatualizada experienciaram sentimentos de culpa, medo e vazio.

Uma das entrevistadas relata este sentimento de culpa de culpa, Águia Azul disse:

“Meu sentimento às vezes era de culpa, porque eu tinha que trabalhar quando eles eram pequenos, então ficavam nas mãos de tias, tios, [...] e eu me culpava demais, entendeu? Não tinha tempo para eles, porque eu precisava trabalhar, mas eu dei tudo de mim”.

Este relato lança luz a outro aspecto fortemente sociogênico do sofrimento materno, que é a culpa durante a *síndrome do ninho vazio*. Conforme Zanello (2018) expõe, *“[...] a cobrança sobre as mulheres é cruel e se traduz, internamente, em sentimento de culpa”* (ZANELLO, 2018, p.156), e a culpa é um sintoma que foi introjetado na mulher a partir do ideal da maternidade que é construído socialmente. Esta construção é ricamente trazida nos relatos coletados, onde todo o sentimento de

amor direcionado aos filhos é tido como estritamente natural e enrijecido em ideais de cuidado inalcançáveis. Por consequência, a não compatibilidade com estes ideais impostos encerrou sentimento de culpa em parte das mães entrevistadas.

Nessa mesma linha, a entrevistada Pombinha Branca relatou predominância do sentimento de medo: *"Eu tinha muito medo dele se afastar da igreja"*. A participante rogava que seu filho seguisse no caminho que considerava correto, nesse caso, o de vida religiosa. O medo referido pela entrevistada transcreve diretamente a angústia diante da impotência dos pais quando sentem que seus filhos são incapazes de gerir o próprio destino. Com este momento de esvaziamento, os pais experimentam a culminação de todo o processo de desenvolvimento que acompanharam por parte dos filhos (as) desde a primeira infância, que tem sentido em direção à independência e escolha do próprio caminho. O medo que resta, portanto, é produto da impossibilidade de poder garantir o progresso do filho no projeto de vida que os pais consideram ideal (SANTOS; ARAUJO; ALVES, 2018; SARTORI, 2012; VIEIRA, 2012).

Apontando em outra direção ao discurso do controle, Sabiá fala de seus sentimentos de amizade e confiança em relação à filha: *"Respeito a vida dela e a gente se fala todos os dias, estamos sempre juntas e é isso. Vai casar agora e a gente se fala todos os dias, somos muito amigas."*

Para Águia Preta, os seus sentimentos são demarcados principalmente pela dedicação: *"[...] a minha vida inteira eu me dediquei a eles né? Sempre me dediquei e eu fiquei viúva, eu tinha 28 anos, então eu sempre me dediquei a eles e coloquei eles em primeiro lugar"*.

Diante das respostas das mulheres, percebe-se haver um denominador comum nas experiências relatadas: todas elas descreveram sentimentos expressivos referentes ao filho(a), com palavras que traduzem o cuidado que tiveram enquanto mães. Apesar da indagação feita no momento da entrevista abrir espaço para diversas possibilidades de respostas, obteve-se relatos com tendências unilaterais, no sentido de sentimentos positivos. Apenas uma das participantes relatou sentimentos negativos em relação ao filho que partiu, no caso a culpa.

Em outro eixo em relação aos sentimentos que orbitam em torno da situação do esvaziamento do ninho, buscou-se explorar como as mulheres se sentiram quando o filho saiu de casa. 6 mães responderam que conviveram com sentimentos de perda. Pombinha Branca relatou o seu dilema: *"[...] o coração não queria entender que meu filho estava longe, que eu tinha perdido meu filho [...] não era mais meu"*. Este foi o tipo de sentimento mais predominante relatado em relação à saída dos filhos.

É necessário compreender que a perda sentida não é somente a do filho, mas também do papel de proteção que somente com a presença do filho era possível exercer. Isso é elucidado de maneira singular no relato de Andorinha: *"Você não tem ninguém para proteger né? Você fica com aquela necessidade de proteger!"*.

Conforme trabalhos de Sartori e Zilberman (2009), Basso e Wainer (2011), a dinâmica emocional que envolve a partida do filho na síndrome do ninho vazio, se caracteriza em grande parte pelo luto. Dessa maneira é possível reconhecer características de um mesmo percurso: de início de uma lida que perpassa pela negação, um posterior rebaixamento dos interesses e diminuição da disposição para novas atividades, para só então posteriormente haver uma retomada que envolve uma realocação da dedicação que antes era direcionada ao filho. Portanto, é nesse

contexto que deve ser compreendida tamanha predominância do sentimento de perda nos relatos recolhidos. Predominância que é observada não somente nas vivências emocionais, mas também nas marcas deixadas na rotina, as quais foram anteriormente apresentadas.

De acordo com a amostragem, não somente o sentimento de perda constitui o substrato emocional do esvaziamento do ninho. Como menciona Colibri, existe uma renovada preocupação causada pelas incertezas que a nova configuração na relação com o filho traz: *“Quando eu cheguei em casa foi um horror, né? Chorei até quase virar pelo avesso, preocupada com o menino”*.

Além dos sentimentos de preocupação e de perda, houve aquelas que vivenciaram o degradingar de sua situação emocional num sentimento de vazio, conforme elaboraram duas das entrevistadas. Apesar da proximidade entre o sentimento de vazio e de perda, compreende-se diferenciá-los pelo colorido existencial que este primeiro apresenta. Essas mães que experimentaram o vazio durante a saída dos filhos de casa, relatam uma patente desestruturação do seus modos de viver e existirem no mundo. É o que fica claro ao acompanhar o relato de Águia Preta: *“Então quando eles saíram de casa eu me senti vazia, como se eu não tivesse mais um ideal, uma coisa para cuidar, sabe? Foi assim que eu me senti: vazia”*. Esta mesma direção tem o relato de Águia Branca, que utiliza de alegoria bíblica para simbolizar a situação de declínio e isolamento vivenciada:

Vazio existencial, entrei no processo da caverna de Adulão⁴ e comecei analisar a humanidade, a essência das pessoas e me analisar. Fazer uma avaliação das pessoas e cheguei em um momento de deprê tão grande que não queria ninguém perto de mim.

Tanto no caso de Águia Branca como no de Águia Preta, se faz presente esse declínio configurado no adoecimento, acompanhado por outro fator contribuinte para o sofrimento, que é o isolamento. Segundo Virgolino et al. (2013), é necessário compreender os sofrimentos dessas mulheres não como adoecimento psíquico individual, mas também como fruto de suas condições em uma ampla perspectiva, que envolve também questões de gênero.

Ao ouvir os relatos de cada mãe sobre a saída de seus filhos(as) de casa, pode-se perceber que todas as entrevistadas mostraram-se sempre prontas e à disposição de seus filhos(as) e que, no momento em que estes saíram de suas casas, persistiu entre elas a sensação de que poderiam ter feito mais por eles. Esse sentimento parece ter sido fonte de grande sofrimento para estas mulheres que, de acordo com suas falas, passaram todo tempo, em dedicação às suas proles. É aquilo que expressa a fala da Rouxinol *“Mas era o de menos, a minha maior questão era não poder fazer por ela o que eu gostaria de continuar fazendo”*.

Pontua-se também que boa parte dos sentimentos expostos pelas entrevistadas, confirmam o olhar teórico que compreende a *síndrome do ninho vazio* na perspectiva do enlutamento mal elaborado (VIRGOLINO et al, 2013). Isso ocorre principalmente na vivência daquelas que enfrentaram maiores complicações no âmbito de sua saúde mental, em que o luto pelo filho que saiu de casa gerou

⁴Referência a história bíblica do rei Davi, que ao passar por situação de perseguição imposta pelo Rei Saul, fugiu para a caverna de Adulão, cidade cananéia dos tempos bíblicos. Quando usado em sentido alegórico, pode representar lugar de isolamento mediante situação de aflição (BÍBLIA, I Samuel, 22,1-2).

desestruturação nos afetos, que por sua vez custaram a encontrar reelaboração construtiva.

4.3 O ESVAZIAMENTO DO NINHO E AS ALTERNATIVAS ACIONADAS

Em torno deste objetivo da pesquisa, buscou-se investigar os recursos acionados pelas mulheres entrevistadas para lidar com os efeitos da síndrome do ninho vazio. Com tal intuito, abriu-se espaço para que as participantes expressassem de que formas puderam se organizar emocionalmente no momento. Nesse sentido, o roteiro de entrevista inicial contou com perguntas voltadas especificamente a esta temática.

Após o esvaziamento do lar, das 9 mulheres entrevistadas, ao serem perguntadas sobre o que as ajudou a enfrentar os momentos da saída do filho(a), 8 deram respostas que aludiram à fé e à espiritualidade. Destaca-se o exemplo de Pombinha Branca, que disse: *"Eu me apeguei muito com Deus, muito, muito, muito e Ele me segurou muito"*. Do mesmo modo, Águia Branca buscou se apegar na certeza de que este era o melhor caminho escolhido pelo divino: *"Deus, a esperança de saber que meu filho está muito feliz, isso me confortava muito e além da força que Deus me deu"*. Rouxinol foi mais uma que se apoderou de sua vivência espiritual para lidar com a tristeza agravada: *"Em primeiro lugar Deus né, Ele me ajudou a enfrentar esse abismo da depressão"*.

É importante destacar que a espiritualidade evocada por elas possui aspectos de busca pelo transcendente e pedido de socorro nos momentos de profunda aflição, sendo que é necessário fazer diferenciação entre a espiritualidade e a religiosidade. A primeira está relacionada ao sentido da vida, envolvendo emoções e convicções imateriais, uma conexão com o todo maior, estando mais ligada com o relacionamento pessoal com aquilo que é. Enquanto a religiosidade, é definida pelas práticas e vivências religiosas, rituais e caminhos para alcançarem a salvação, estando mais relacionada com envolvimento institucional (OLIVEIRA; JUNGER, 2012; COSTA; RIBEIRO, 2017).

Em anos recentes tem havido crescente destaque no estudo da importância dada pelas pessoas à espiritualidade. Nesse contexto, a Organização Mundial de Saúde (OMS), incluiu a dimensão espiritual no conceito multidimensional de saúde, remetendo-a a questões como significado e sentido da vida, e não se limitando a qualquer tipo específico de crença ou prática religiosa. A espiritualidade é o conjunto de todas as emoções, convicções de natureza não material e suposições de que há mais no viver do que pode ser percebido ou plenamente compreendido (OLIVEIRA; JUNGER, 2012). Portanto, é necessário trazer visibilidade a este fenômeno no conjunto dos recursos que as entrevistadas lançaram mão para enfrentamento da síndrome do ninho vazio

A abundante presença da espiritualidade nos relatos coletados, se deve também a fatores peculiares da cultura brasileira. O Brasil é um país fortemente religioso e o estado do Espírito Santo possui números parecidos com a média nacional⁵. Além disso, é factível que, em momentos de sofrimento, o exercício tanto da

⁵De acordo com o último censo religioso realizado no país, em 2010, a porcentagem de religiosos no Brasil era de aproximadamente 92%, enquanto a porcentagem no Espírito Santo era em torno de 89% (IBGE, 2010).

espiritualidade como da religiosidade, é algo que costuma se intensificar (DALGALARRONDO, 2008).

Ressalta-se que a maneira como a espiritualidade comparece na fala das participantes, foi sempre voltada a certezas a respeito de um Deus e do relacionamento com o mesmo. Elas não foram perguntadas sobre quais religiões seguem, ou se suas certezas espirituais estariam ligadas a alguma religião específica, no entanto, denota-se aspectos de um Deus benevolente e zeloso em suas crenças, ecoando traços do Cristianismo.

Apesar da espiritualidade ser fator que apareceu em primeiro lugar entre os recursos utilizados para enfrentamento da situação, aspectos da religiosidade também acompanharam boa parte dos relatos, fazendo presença em 4 destes. As formas de envolvimento com esta religiosidade compareceram em diversidade de aplicação, a exemplo de Sabiá, que referiu a utilização de rituais para reconquista de um equilíbrio: *"Eu tenho que pegar um terço, uma oração e eu tenho que rezar. Eu tenho que ter este equilíbrio dentro de mim"*. Arara, por sua vez, considerou que o essencial para a superação de seu sofrimento foi continuar *"[...] trabalhando dentro da igreja"*.

Destaca-se também a importância do apoio institucional religioso particularmente no caso de Pombinha Branca: *"conversava também bastante com os padres e a religião me ajudou muito"*. A religiosidade de Pombinha Branca esteve no âmago do conflito da saída do filho, que deixou a casa da família para dedicar-se à formação religiosa. Segundo ela:

Eu tinha certeza que ele estava num caminho bom racionalmente, mas o coração não queria entender que meu filho estava longe, que eu tinha perdido meu filho, meu filho estava longe, não era mais meu, era do mundo. Então ele era de todos, porque padre não tem mãe, né?

Ao mesmo tempo que reconhecia como valorosa a escolha do filho, o papel que ele deveria cumprir o distanciava dela em seu papel de mãe. É notório que ainda assim pela mesma religiosidade a entrevistada reconhece o aspecto que a ajudou passar por este momento, a identificação com o sofrimento de Maria: *"Eu até falei com Nossa Senhora: mãe parece que a gente tem que sentir um pouquinho da dor que a senhora sentiu quando entregou seu filho, por que eu não conseguia suportar esta dor"*.

Outro aspecto do enfrentamento do ninho vazio obteve-se a partir do relato de uma das entrevistadas, de que o que a ajudou foi o redirecionamento do afeto e do cuidado que oferecia para o filho a outros membros da família. Andorinha afirma: *"O que me ajudou mesmo é que eu tenho outra filha e minhas netas ficavam aqui comigo, sabe? Elas preenchem aquele espaço"*.

Este preenchimento de espaço é algo bastante esperado levando em consideração um luto saudável e aparece em Freud (2006), quando disserta a respeito das possibilidades de recuperação de processos de luto. Em casos em que ocorre o afastamento de membros do núcleo familiar, assim como na síndrome do ninho vazio, uma das saídas que restam para o afeto e dedicação que ficam sem objetivo, é justamente esse redirecionamento aos outros familiares que restaram por perto.

Outro importante recurso evocado foram as amizades, tais foram mencionadas por 4 das entrevistadas. Arara nos diz: *"Meus amigos que foram me dando muita força e por isso eu não entrei no momento de loucura"*.

De acordo com Papalia, Olds e Feldman (2013), no período da vida adulta intermediária, que é a fase em que as entrevistadas se encontram, as amizades compõem em menores quantidades. Não obstante, elas tendem a ser boas fontes de apoio em momentos de crise.

Das mulheres entrevistadas, 7 responderam que outro atenuante para a situação seria a manutenção do contato com o filho que partiu de casa. Dentre tais relatos temos Águia Branca “[...] *o meu filho entrava em contato comigo todos os dias, desde que foi para a Itália e como eu falei, ele é muito carinhoso e preocupado comigo*”. Esse foi o caso também de Águia Preta: *“Eles próprios que não me abandonaram em momento nenhum e estão sempre presentes na minha vida”*.

A ausência do filho teve efeito desestruturante para essas mulheres em diversos aspectos, estando ligados ao desajuste do afeto e da rotina. Desse modo, esta aproximação por parte dos filhos pode suavizar o processo, ajudando a construir o caminho para a nova configuração que se instalará na vida de ambos. Isso fica ainda mais claro observando-se o efeito que o avesso dessa transição suavizada possui, nos casos em que há um rompimento com o lar materno de forma muito abrupta. Este foi o fato vivenciado por Rouxinol, que relatou o seguinte:

Ainda mais por que ela saiu e não foi de forma planejada como se fosse para um casamento ou para estudar fora, mas saiu dizendo que estava de férias e iria passar as férias na casa do pai e simplesmente não entrou em contato e não voltou para morar comigo. Era um sentimento como se estivesse me apunhalado pelas costas.

Mediante a importância de manter esse contato para o bem estar dessas mães durante a síndrome do ninho vazio, foi necessário investigar qual a frequência com que o contato foi mantido com os filhos que foram embora de casa. Das respostas obtidas com este indágamento, 5 mantiveram contato com os filhos todos os dias. Andorinha relata o contato mantido por via do celular: *“No começo todos os dias, várias vezes, todos os dias, por que com essa facilidade de celular a gente enche o saco dos filhos, né?”*.

Já em outras duas das entrevistadas, o contato foi mantido uma vez por semana. Pombinha Branca relata que *“logo que ele foi para o seminário foi muito estranho, porque eles fazem voto de pobreza, então ele não pode levar notebook, não pode levar celular, eu só podia ligar uma vez por semana”*.

Por outro lado, houve aquelas que disseram que não mantiveram nenhum contato. Rouxinol, mediante escolha de sua filha de ter saído para morar com o pai, relata que: *“Na época nenhum contato, ficamos dois anos sem nos falar, porque, como eu te falei, ela foi para a casa do pai e não entrava em contato comigo e cortou totalmente o diálogo”*. Já Arara, expõe que o contato cessou devido a mágoa que sentiu com a situação e que também a possibilidade de reatar o contato era dolorosa: *“No início eu evitava contato com ela, assim pensava em estar ligando e perguntando como ela estava, mas doía muito”*.

Os relatos destas mulheres em profundo sofrimento, advêm de uma ausência de seus filhos, mas aquelas que conseguiam contatos diários com eles sentiam-se melhor ao saberem que estavam bem, ficaram consoladas pelo fato de os escutarem e serem ouvidas por eles(as).

Na busca de compreender os componentes da rede de apoio que as mulheres entrevistadas possuíam, considerou-se importante questionar como ficou a dinâmica da relação conjugal com o esvaziamento do ninho. Apesar de ser fato bastante

sólido que as mães são aquelas que mais sofrem com a síndrome do ninho vazio, os pais também são participantes desse processo e também membros da rede de apoio, possuindo potencial de transformar o caráter da mudança que se impõe (SARTORI; ZILBERMAN, 2009).

O questionamento a respeito de como se deu a vida conjugal após a saída do filho de casa, foi direcionado apenas àquelas que possuíam um relacionamento deste tipo no momento de esvaziamento do ninho, sendo que 4 das entrevistadas se encaixam neste critério. Cada uma delas relatou sua experiência trazendo um aspecto diferente.

Pombinha Branca mencionou que seu relacionamento não resistiu muito após a saída do filho, de modo que houve uma ruptura. Para ela, os filhos eram boa parte daquilo que alicerçava o casamento, o objetivo em comum que os unia. Disso resultou que o foco unicamente na criação desses filhos não foi suficiente para o avanço em outros aspectos da relação: *“Complicou muito, porque a gente sempre trabalhou muito, tanto eu como ele e a gente sem perceber foi se afastando, foi focando nos filhos”*. Dessa maneira, com a desaparecimento desse ponto em comum, houve o escancaramento dessa falta de componentes que dava sentido a união *“[...] ficou um buraco e quando a gente se olhou novamente deu a impressão que a gente não se conhecia mais, que a gente tinha objetivos diferentes”*.

Já para Sabiá aconteceu uma melhora: *“Melhorou a convivência, o carinho, a compreensão, né? de tudo isso daí”*. A entrevistada cita o amadurecimento como principal fator para que houvesse esse aprimoramento na relação e que poder contar constantemente com alguém, mesmo através das mudanças da vida, foi de muita importância para seu bem estar: *“É,, também agente vai crescendo, a idade também é, a vida da gente é uma mudança constante. Então eu pude me apoiar nele”*.

Por sua vez, Arara, sublinha que sua relação foi marcada pela culpa. Com a saída do filho de casa, discussões a respeito de quem seria culpado por certos acontecimentos em relação a ele se tornaram lugar comum, virou cotidiano acusações do tipo: *“[...] ah, você é culpada né? Disso, não, você que é culpado. Então sempre vinha àquelas palavras da culpa né?”*. Por fim, ela relata que tais discussões realmente a afetaram, e que levou-a a ocupar esse lugar de dúvida a respeito de sua responsabilidade: *“Aí eu me perguntava, onde foi que eu errei? Será que eu errei em alguma coisa?”*.

Ainda sobre a relação conjugal, Andorinha diz ter havido um esfriamento, pois os filhos eram o principal ponto em comum entre os dois:

Eu acho que eu desapeguei [...], não ficou mais como antes, não sei se é a gente ficou mais velho, eu acho que a gente tinha mais afinidade, ou algum motivo para conversar mais do que agora, porque eram os filhos.

A entrevistada afirma ainda que a presença dos filhos reforçava o sentimento de estar em família no lar, e que, por consequência, o afeto nesta época era maior: *“A gente estava sempre em família, a gente tinha mais carinho um com o outro, eu e ele. Agora a gente está mais distante.”*

O casamento neste período, que compreende o fim da fase de adulto jovem e o início da vida adulta intermediária, é fator bastante complexo e multifacetado no desenvolvimento humano. Por um lado, os conflitos tendem a diminuir e os estresses inerentes à relação tendem a ser mais bem manejados. Entretanto, é

comum que os principais motivadores da relação tenham desfalques, na medida em que a criação dos filhos é desbancada do lugar de principal prioridade, pela independência que a prole passa a ter. É muito comum, portanto, que haja uma certa crise neste momento do relacionamento, na medida em que são exigidas novas justificativas para a união. O ninho vazio neste contexto é um importante catalisador nesta mudança, na medida que o espaço deixado pode ser utilizado para uma reconstrução dos afetos, ou, por outro lado, pode fomentar com que cada um tome o próprio caminho (PAPALIA OLDS; FELDMAN, 2013).

Apenas uma das entrevistadas relatou apoio significativo de seu cônjuge neste momento de crise. Deve-se destacar que a maior parte da amostragem não se encontrava em relação conjugal quando atravessou a síndrome do ninho vazio, elas constituíram 4 dentre as 9 entrevistadas. Essa característica é reflexo da situação demográfica brasileira, levando em consideração que parcela significativa das famílias brasileiras são constituídas por mães não casadas e divorciadas, e ainda as casadas em boa parte prevalecem como principais responsáveis por seus domicílios (IBGE, 2021b).

Nota-se que a maior parte da literatura científica consultada, quando se tratando das alternativas que as mulheres acionam durante o esvaziamento do ninho, retratam muito mais a presença de outros grupos sociais, que não os do núcleo familiar, como operadores para melhora do bem estar (SARTORI, 2012; SARTORI; ZILBERMAN, 2009; VIRGOLINO et al, 2013).

A próxima etapa neste percurso de pesquisa foi compreender justamente a quais grupos sociais essas mulheres puderam recorrer. Três dos itens do roteiro de entrevista foram construídos para inquirir a respeito dessa questão.

Das 9 mulheres entrevistadas, o apoio de grupos de amigos como recurso aparece em 5 dos relatos. Águia Azul se refere aos amigos dizendo: *“Tenho mais amizade com as pessoas que não são de sangue do que com as de sangue mesmo”*. A Pombinha Branca relata sobre a presença dos amigos da empresa em que trabalhava, mesmo depois da aposentadoria: *“Eu tinha na [..], um grupo de amigas e depois que aposentei continuamos a nos encontrar”*. Colibri relata sobre sua inserção em *“Grupo de passeio que antes, até o grupo está parado, ele foi para Bahia, tentaram reunir de novo mais não conseguiram juntar mais as pessoas”*.

Apesar de atípico, de acordo com a literatura consultada (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2013), boa parte das entrevistadas relatou uma maior presença de amigos que não estão relacionados com o trabalho nem com laços sanguíneos. Esta característica é salientada com a presença de outro grupo que foi ainda mais relevante nos relatos coletados, que são os grupos religiosos, aparecendo em 6 das falas.

Pombinha Branca, afirma que inicialmente com a saída do filho de casa, teve certo isolamento em relação aos grupos da igreja: *“Quando meu filho saiu, eu afastei por dois anos dos grupos eu só ia na missa aos domingos, quando começava a oração eu só chorava e aí fiquei dois anos sem ir nos grupos”*. Não obstante, posteriormente teve um reencontro com os membros da comunidade e tomar parte na liturgia lhe ajudou: *“Eu sou ministra de eucaristia, aí tem o grupo do ministério de eucaristia e aí de vez enquanto tem encontro, tem encontro de oração e isso aí fortalece muito, ajuda muito”*.

O trabalho ministerial também foi recurso de inserção para Arara, que relata sua função em outra instituição: *“Como eu sempre trabalhei na igreja, então são com os amigos da igreja que tenho mais relacionamento, com eles converso”*. Grupos de apoio de natureza religiosa também foram presentes, é o caso de Sabiá, *“Eu sou católica, tenho o grupo de oração”*.

Apesar de Papalia, Olds e Feldman (2013) destacarem que grupos de amigos fora da família e trabalho são incomuns na fase adulta intermediária, existe na literatura sobre síndrome do ninho vazio produzida no Brasil, fortes indícios deste tipo de amizade como fonte para atravessamento deste momento (FERREIRA, 2012; SARTORI, 2012; SARTORI; ZILBERMAN, 2009). Isto ressalta a importância de que pesquisas a respeito do assunto ocorram no Brasil, especificamente para que as peculiaridades da cultura brasileira sejam abarcadas.

Dentre tais peculiaridades, pode-se levar em conta, por exemplo, as características da religiosidade brasileira e a maneira como foi predominante nos relatos. Todos os grupos religiosos que apareceram estão ligados à confissão de fé cristã. Atenta-se para o fato de que existe um forte senso de comunidade nessa prática religiosa e seus integrantes utilizam dessa convivência em momentos de crise, como a maior parte das entrevistadas fizeram.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para a realização da pesquisa que originou esse artigo, desde a busca pelo material teórico até a coleta e análise dos dados, ficou clara a necessidade de compreender o processo de esvaziamento do ninho como a culminação de um período do desenvolvimento humano em que é sinalizada a independência do filho. Começando desde a primeira infância, os pais são convocados a nutrir tal processo que tem direção à autonomia do filho. Esse ápice define uma mudança qualitativa da relação entre mãe e filho, nem sempre sendo experienciado de forma positiva, é o que se conclui a partir dos relatos.

Esta pesquisa trouxe ainda outros aspectos que influenciam esse contexto, como a mentalidade colonial, processos sócio-históricos, dentre outros fatores que configuram essa passagem. Assim, a pesquisa contribui para a compreensão da síndrome do ninho vazio na forma de ampliação da discussão a respeito das complexidades que abarcam o fenômeno.

Os relatos destacaram os efeitos da colonização da subjetividade feminina, e o papel que, muitas vezes, aspectos sacros têm nisso. Cabe pôr em foco a contradição de que, justamente as instituições sociais que contribuíram para implementação de processos coloniais que engessam a experiência materna, são as mesmas que tais mulheres recorreram para sanar seus sofrimentos. Como será que essas instituições acolhem o sofrimento dessas mulheres? Será que na narrativa religiosa há efetivo espaço para que mulheres possam superar seus sofrimentos com o esvaziamento do ninho e construam outros marcos para suas identidades?

Acredita-se que os dados coletados responderam aos objetivos propostos por esta pesquisa. Apesar de para fins heurísticos ter-se apresentado duas sessões separadas, uma para investigar os efeitos na rotina e outra para descrição dos sentimentos que as mulheres experimentaram, compreende-se que o fenômeno de

fato se dá de maneira holística. Ressalta-se a coerência que as manifestações nesses dois aspectos possui.

Se, por um lado, a síndrome do ninho vazio foi caracterizada em grande parte como perda de rotina, igualmente desenhou-se como perda vivida emocionalmente. Apesar de descritos em separado, seguem uma mesma lógica de desajuste mediante a mudança de configurações que se impõe nas relações. Em função do sofrimento com o esvaziamento do ninho, muitas mulheres tentaram manter uma mesma rotina mesmo que disfuncional. Tal aspecto é calcado diretamente em uma vivência emocional de luto, que encontra nessa negação, manifestada na rotina, uma das primeiras maneiras de lidar com o sofrimento.

Os relatos reiteram a percepção de que a saída do filho de casa, quando acompanhada de grande sofrimento por parte das mães, assume as configurações de um luto. Aspectos como rebaixamento do interesse por novas atividades e pela vida diária, tentativas de fugir da mudança que se coloca; todos esses são aspectos que compartilham com o luto uma mesma dinâmica. Nesse sentido, é importante destacar a função que este luto pode conter, que é análoga aos demais processos de perda, ou seja, de deixar para trás formas de afeto que não podem mais ter continuidade e possibilitar o redirecionamento para novas perspectivas de vida.

Boa parte dessas mulheres viveram forte tendência ao isolamento. Isto carrega a marca de dois aspectos que são necessários compreender. Por um lado, a tendência ao isolamento pode ser levada em consideração como parte do conjunto de sintomas propriamente psicopatológicos decorrentes do esvaziamento do ninho, se aproximando das depressões. Por outro lado, a perda do papel de mãe construído a partir de uma noção engessada poderia levar a desestabilização dos pontos de referência que nortearam a vivência psicossocial dessas mulheres, levando ao isolamento.

Dos recursos acionados pelas mães no contexto de esvaziamento do ninho, conclui-se que tanto a espiritualidade quanto a religiosidade foram pontos de convergência predominantes nos dados coletados. Apesar de próximos e interligados, estes dois pontos ainda se diferenciam. É importante destacar que a espiritualidade evocada por elas possui aspectos de busca pelo transcendente e pedido de socorro nos momentos de profunda aflição. Da religiosidade, foram utilizadas práticas e rituais como subterfúgio para afastar a angústia e desviar o foco do sofrimento.

Além de seus aspectos mais ritualísticos, boa parte das mulheres entrevistadas lançaram mão também de outro dos pilares que constituem a manifestação religiosa, que é a comunidade de fé. Sejam por consultas a membros eclesiais, grupos de oração, ou tomando responsabilidades ministeriais, estas mães encontraram aí recursos para lidar com este momento.

Grupos de amigos, também fizeram parte dessa rede de apoio, pois de acordo com relatos, os amigos deram muita força e foram fundamentais para enfrentarem os momentos de turbulências e declínios emocionais.

Nesse sentido, é marcante a ausência do cônjuge nos relatos coletados. Apesar de todas terem gestado seus filhos em famílias nucleares, apenas 3 delas estavam casadas no momento de realização das entrevistas. Destaca-se que mesmo as casadas não disseram tanto em relação à participação dos maridos nesse processo. Estes fatos são sintomas de relações construídas numa sociedade em que a criação

dos filhos é mais delegada à mãe, atribuindo-se ao pai responsabilidades mais ligadas às finanças.

Cabe salientar ainda que todas as entrevistadas selecionadas sabiam dizer o que era a síndrome do ninho vazio e reconheciam aspectos desse fenômeno em suas vivências, descrevendo seus relatos com muita clareza. Foram acolhidas e sentiram-se à vontade e conseguiram responder livremente sem interrupção do entrevistador.

Conclui-se que existe grande relevância do desenvolvimento de pesquisas que aprofundem os estudos sobre a síndrome do ninho vazio por parte de profissionais e estudantes da área da saúde e áreas correlatas. É importante ouvir, não só as mulheres mães como foi o foco desta pesquisa, e de boa parte do material a respeito do assunto, mas também investigar a conjuntura psicossocial que engendra as relações paternas com a saída dos filhos de casa.

Além disso, é imprescindível haver intensificação do olhar para esse fenômeno nas redes de apoio, envolvendo o cultivo de grupos interativos para aquelas que encontram-se em sofrimento, lugares de convivência e dentre outros dispositivos que potencializem a vivência dessas mulheres.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-IV-TR**: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5 ed. Porto Alegre: ArtMed, 2014.

ARIÈS, P. **História social da criança e da família**. 2 ed. Rio de Janeiro: LTC, 1981.

BARDIN, L. História e teoria. In _____. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011. p.19-52.

BASSO, L. A.; WAINER, R. Luto e perdas repentinas: contribuições da terapia cognitivo-comportamental. **Revista Brasil Terapia Cognitiva**. [online], vol.7, n.1, p. 35-43. 2011. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a07.pdf>> Acesso em: 10 de abr. de 2022.

BÍBLIA V.T I Samuel , Bíblia Sagrada. Reed. Versão João Ferreira de Almeida. Revista e Atualizada, São Paulo. Sociedade Bíblica do Brasil, 2010, 2ª edição, p.408.

BOCK, A. M. B. Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia. In: _____. **Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia**. 5 ed. São Paulo: Cortez, 2011. p. 15-35.

_____.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. Família... o que está acontecendo com ela? In: _____. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 14ª. ed. São Paulo-SP: Saraiva, 2008a. p.248-261.

_____. A escolha de uma profissão. In: _____. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 14^a. ed. São Paulo-SP: Saraiva, 2008b. p.307-315.

CAMPOS, A.F.; RIBEIRO, J. P. **Psicoterapia e espiritualidade**: da gestalt-terapia à pesquisa contemporânea. *Rev. abordagem gestalt.* [online]. 2017, vol.23, n.2 [citado 2022-10-29], pp. 211-218. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672017000200009&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1809-6867. Acesso em 13 de nov. 2022.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Código de Ética Profissional dos Psicólogos, Resolução n.º 10/05, 2005. In: _____. **Psicologia, ética e direitos humanos**. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>> Acesso em: 18 de mai de 2022.

COSTA, V. B. S.; BULHÕES, C. S. G.; NAGASHIMA, A. M. S. “Quando os pássaros voam”: a família em momento de “ninho vazio”. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 10, e41, p. 1-20, 2020. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/36601/pdf>> Acesso 06 de abri de 2022.

DALGALARRONDO, P. **Religião, psicopatologia e saúde mental**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FERREIRA, T. L. **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: <<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/15215/1/Tatiana%20Lima%20Ferreira.pdf>> Acesso em: 04 de abri de 2022

FLICK, U. **Introdução à Metodologia de Pesquisa: um guia para iniciantes**. Porto Alegre: Penso, 2013.

FREUD, S. **Luto e melancolia**. In: _____. Obras psicológicas completas de Sigmund Freud: (1917-1919) história de uma neurose infantil e outros trabalhos. Rio de Janeiro: Imago, 2006. p.150-163.

FURTADO, O. (.); TEIXEIRA, M. De L. T.; BOCK, A. M. B.. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 14 ed. São Paulo: Saraiva, 2009.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisas**. São Paulo, 4. ed. São Paulo: Ed. Atlas, 2002.

_____. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6º ed. São Paulo: Atlas, 2014.

GOMES, L. A.; MEIS, C.; MARQUES, V. Menopausa, ninho vazio e subjetividade feminina: relato de um atendimento numa enfermaria. **Psicol**, São Paulo, vol.12, n.1, p. 2-25, 2014. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ph/v12n1/v12n1a02.pdf>> Acesso em: 06 de abri de

2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Anual**, 2021a. Tabela 6788 - Domicílios, por sexo do responsável e espécie da unidade doméstica. Disponível em: <<https://sidra.ibge.gov.br/tabela/6788#resultado>> Acesso em: 14 de nov, de 2022.

_____. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Anual**, 2021b. Tabela 6407 - Domicílios, por sexo do responsável e espécie da unidade doméstica. Disponível em: <<https://sidra.ibge.gov.br/tabela/6788#resultado>>. Acesso em: 14 de nov, de 2022.

_____. **Censo Amostra- Religião, 2010**. Pessoas com 10 anos ou mais de idade. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pesquisa/23/22107>. Acesso em 14 de nov de 2022.

OLIVEIRA, M.O; JUNGES J.R. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos *Estudos de Psicologia*, Universidade do Vale do Rio dos Sinos setembro-dezembro/2012, 469-476. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/w3hnsrp3wzVcRPL3DkCzXKr/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 28 de out. de 2022.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12 ed. São Paulo: McGraw-Hill, 2013.

SANTOS, E.J.P; ARAÚJO, I.F.F; ALVES, E.R.P, O paradoxo do ninho vazio: relatos de mulheres no climatério em rodas de terapia comunitária. In: III CONBRACIS, 2018. **Anais, Campina Grande**: Realize Editora. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/41215>>. Acesso em 06 de abril de 2022.

SARTORI, A. C. R. **Jogo patológico**: a influência do ninho vazio. 2012. 142 f. Dissertação (Mestrado em Medicina) - USP, São Paulo, 2012. Disponível em: <<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-19032012-082958/publico/AdrianaCastroRuoccoSartori.pdf>>. Acesso em: 04 de abril de 2022.

_____. ; ZILBERMAN, M. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, vol.36, n.3, 112-121, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/mB5SY5R8bzhQwj33sdBWPm/?format=pdf&lang=p>> Acesso em: 07 de abril de 2022.

VIEIRA, A.; RAVA, P. G. S. Ninho cheio: perspectivas de pais e filhos. **Psicologia: teoria e prática**, Rio Grande do Sul, v. 14, n. 1, p. 84-96, 2012. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=193823753007>>. Acesso em: 15 de abril de 2022.

VIRGOLINO, F. et al. A mudança no ciclo familiar diante da síndrome do ninho

vazio. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Campina Grande, vol. 11, nº. 1, p. 457-464, 2013. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5033044.pdf>>. Acesso em 06 de abril de 2022.

ZANELLO, V. Configurações Históricas do Dispositivo Materno. In: _____ **Saúde Mental, Gênero e Dispositivo: Cultura e Processo de Subjetivação**, Curitiba: Appris, 2018a. p.125-141.

_____ Dispositivo Materno. **Saúde Mental, Gênero e Dispositivos. Cultura e Processo de Subjetivação**. São Paulo, 2018b, p. 143-173