



## A VIVÊNCIA DO NINHO VAZIO EM MULHERES: UMA COMPREENSÃO DA PSICOLOGIA ANALÍTICA

 <https://doi.org/10.56238/levv16n48-096>

**Data de submissão:** 29/04/2025

**Data de publicação:** 29/05/2025

**Tatiana Lima Ferreira**

Mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.  
[tatianalimaf@gmail.com](mailto:tatianalimaf@gmail.com)

### RESUMO

Esta pesquisa procurou observar e entender os sentimentos e comportamentos das mães frente à fase do “ninho vazio”. A temática se justifica, principalmente, por se tratar de uma etapa intrínseca ao ciclo familiar e por não ser muito explorada, até então, em pesquisas científicas brasileiras. Por isso, apresenta importância tanto no meio acadêmico, quanto para as mulheres que demonstram sofrimento nessa fase. Com abordagem qualitativa, o trabalho se utilizou de questionário sócio demográfico e entrevista semi aberta, além de ter se baseado em conceitos da Psicologia Analítica. Contatou-se que a maioria das mães entrevistadas apresentou reação negativa com a saída dos filhos do ambiente familiar, com sentimentos de tristeza, solidão, angústia e abandono. E com isso, pôde-se perceber que a qualidade do relacionamento conjugal e familiar que a mãe estabeleceu ao longo da sua vida pode ter influenciado o tipo de reação vivida na fase no ninho vazio.

**Palavras-chave:** Ninho vazio. Ciclo familiar. Vínculo materno. Psicologia Analítica.



## 1 INTRODUÇÃO

A relação entre mães e filhos adultos é pouco enfocada pela Psicologia Analítica, porém não menos importante para o campo de estudos.

De todos os momentos dessa relação, uma bem específica se tornou muito evidente entre as mães, a fase do ninho vazio, por isso, a questão levantada aqui enfoca o lado materno, na sua relação adulta com os seus filhos, e principalmente, como é essa relação no momento em que o último filho deixa o lar materno.

Algumas mães encaram a conquista da independência do filho como o fim da sua missão materna, sentindo-se realizadas, satisfeitas e felizes por terem contribuído para o bem estar do filho. Por outro lado, outras podem sentir essa fase como algo doloroso em sua vida, considerando seus cuidados dispensáveis e reagindo de forma resistente e angustiante. A permanência destes sentimentos pode levar à “síndrome do ninho vazio”, que é caracterizada pelo momento em que os filhos saem de casa e um conjunto de sintomas acometem os pais, principalmente o sentimento de perda.

O tema abordado neste trabalho será relacionado com a etapa evolutiva do ciclo de vida familiar “ninho vazio”, objeto de estudo em questão. Estudaremos no ciclo de vida familiar, a meia idade feminina, os papéis femininos na maturidade e o relacionamento mãe e filho dentro da abordagem da Psicologia Analítica. Os conceitos de arquétipo e complexo materno serão utilizados para uma melhor amplificação.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é observar os sentimentos e comportamentos vivenciados pela mãe nesse momento de separação física, já que o rompimento do vínculo materno não significa cortar relações definitivamente, mas sim, uma transformação nos papéis de relacionamento.

## 2 A FASE NO NINHO VAZIO E A PSICOLOGIA ANALÍTICA

Geralmente, o momento de ver os filhos partirem ocorre na meia idade da mulher, quando há uma reavaliação de sua vida e, por vezes, mudanças de pensamentos e atitudes. É um momento de crescimento psíquico onde questionamentos até então não resolvidos terão de ser elaborados e integrados ao seu modo de viver. Na Psicologia Analítica, esse momento é chamado de metanóia, que segundo Jung (OC IX/2) é um período de repensar a primeira metade da vida e reavaliá-la, sendo indispensável ao processo de individuação, que por sua vez, representa o caminho em busca da unidade e da plenitude.

Na perspectiva de Kublikowski e Macedo (2007) a construção social da meia idade feminina é marcada por muitas perdas, seja o déficit hormonal, os processos intrapsíquicos ou ainda fatores sociais. Enfatizar apenas o aspecto biológico seria reduzir um fenômeno que é multifacetado. Para as autoras, é necessário considerar a noção de gênero que se inscreve na construção social de homens e

mulheres. Esse enfoque permite evidenciar a medição cultural na produção de assimetrias que podem ser observadas em vários âmbitos da vida feminina. As desigualdades de gênero ainda não foram totalmente eliminadas pois as assimetrias continuam existindo na organização do sistema familiar. Essas assimetrias serão reavaliadas na meia-idade, principalmente pelas mulheres, levando ou não a uma reconstrução do relacionamento familiar.

De acordo com Gallbach (1995) o arquétipo materno é inato comum à humanidade e constitui a disposição interna “a priori” para a vivência de mãe. A gravidez é o primeiro momento no qual se constela com maior intensidade o arquétipo materno, manifestando-se nas mudanças corporais e em nível psíquico. Para a autora, a gravidez representa a iniciação à maternidade e pode ser vista como um processo de ampliação da consciência ou transformação da personalidade.

Essa dinâmica se repetirá por toda a vivência da mãe, inclusive quando os filhos partirem. Será uma nova transição onde novamente os aspectos do arquétipo materno permitirão uma nova ampliação da consciência, a fim de dar continuidade ao processo de individuação.

Arquétipos são estruturas coletivas que conferem ao ser humano um padrão de comportamento, como uma espécie de norma biológica na atividade psíquica, que existem a priori. São vivenciados através dos motivos mitológicos e dos símbolos a eles associados. Seus conteúdos, por serem estruturas universais, estão imersos no inconsciente coletivo e atuam alternadamente na personalidade do indivíduo (JUNG, OC VI, § 832. OC VII/1, § 101 e 104; OC IX/1 § 149; OC IX/2 § 34; X/2 §447).

Os complexos são a vivência de um arquétipo, que com um núcleo emocional tem potencial de organização de uma personalidade completa. São centros de energia que se manifestam inconscientemente diante da emoção frente a um acontecimento no qual o indivíduo não está preparado (Kast, 1997b, p.31).

Jung (O.C. IX/1, § 161-186) afirma que o arquétipo materno é a base para o complexo materno, tem duas polaridades (positiva e negativa) e que os efeitos do complexo podem afetar tanto o desenvolvimento da mãe como o do filho. O polo constelado na mãe a faz tratar o filho com sentimentos e comportamentos positivos ou negativos, o que influencia diretamente a constelação do complexo no filho, afetando todas suas relações.

Para Jung (OC IX/1, § 156 - 186), o arquétipo materno é a base do complexo materno. Todo arquétipo pode se apresentar de inúmeras formas, revestido por uma infinidade de imagens. Dessa maneira, o arquétipo materno pode se apresentar, por exemplo, na figura da mãe e da avó, da madrasta e da sogra ou ainda da fada e da bruxa, entre outras. Assim como os arquétipos, os complexos também apresentam, em seus extremos, aspectos duais positivos e negativos. Os símbolos com atributos maternais do complexo materno podem ser bondade, cuidado, autoridade feminina,

o que sustenta, o que proporciona condições de crescimento, fertilidade e alimento; o lugar da transformação mágica, do renascimento; o instinto e o impulso favoráveis; o secreto, o oculto,



o obscuro, o abissal. O mundo dos mortos, o devorador, sedutor e venenoso, o apavorante e o fatal (JUNG, OC IX/1, § 158).

A princípio, ao se falar em complexo materno, a ideia é de um relacionamento simbiótico da diáde mãe/filho. De acordo com Kast (2006), “symbiose é um termo tirado da biologia e que se refere a uma relação estreita, funcional e de mútuo benefício entre dois organismos” (KAST, 2006, p. 109). Num relacionamento simbiótico entre mãe e filho, a mãe se funde intensamente com o filho, onde os papéis de protetor (a mãe) e dependente (o filho) são fortemente alimentados pelo medo materno que essa relação possa acabar. O medo do isolamento e da separação são os conteúdos que formam os laços simbióticos. A saída para a symbiose é o desligamento do complexo. Isso só ocorrerá quando a mulher tomar consciência de alguns aspectos da sua personalidade, podendo decidir se irá mantê-los ou modificá-los, processo que se estende por toda a vida. A fase de desligamento está relacionada com uma profunda mudança na vida da mulher, pois ela não entende que poderá haver um novo recomeço e novas possibilidades depois da separação. Portanto, para ocorrer o desligamento do complexo materno é necessário o reconhecimento da persona juntamente com o confronto e a integração da sombra à consciência.

Essa transformação no complexo materno é também psicossomática, diz Ramos (2006, p.55). Ela pode ser sentida como um mal-estar indefinido ou como uma sintomatologia mais evidente. Os sintomas somáticos ou psíquicos têm origem nos complexos. E estes, por sua vez, têm um padrão específico de imagens e sensações, com origem nos arquétipos. Quando, portanto, há uma cisão na representação de um complexo/arquétipo, poderá ocorrer um sintoma físico que, ao ser entendido como um símbolo tentará compensar o conteúdo reprimido, explica a autora. Para entender o significado do símbolo, somente buscar a sua origem não é suficiente; é preciso compreender a sua finalidade. E ao compreender o significado, será necessária a transdução do símbolo de sua polaridade orgânica para a polaridade psíquico-abstrata, assim o sintoma tenderá a diminuir (RAMOS, 2006).

Segundo Harding (1985), a mãe busca a satisfação pessoal ao cuidar do filho. Mas se uma forma compulsiva de cuidar for adotada, que ocorre quando o complexo materno é constelado de maneira muito intensa, poderá fazer da criança um objeto de desejo a serviço de seu instinto maternal. Portanto, de acordo com essa autora, é necessário que a mãe sacrifique seu instinto materno, que se torne consciente de suas atitudes e permita o desenvolvimento e a independência do filho.

Nas considerações de Galiás (2003), os pais também precisam deixar o papel de cuidador de lado e voltar o cuidado para si mesmos. Para isso é preciso que ocorra a desidealização cruzada, ou seja, dos filhos em relação aos pais, como dos pais em relação aos filhos. É necessário que ocorra esse processo de desidealização e separação, pois os pais também projetam nos filhos idealizações muito poderosas como se o arquétipo da criança divina permanecesse depositado no filho. Porém, a autora salienta que a superproteção dos pais dificulta a estruturação dos papéis adultos no filho, dificultando



o processo de desidealização cruzada entre pais e filhos. Portanto, quando os filhos se tornam adultos e independentes a tarefa dos pais é recolher a maternagem e a paternagem para si mesmos.

A vivência do complexo materno sofre uma profunda transformação ao longo da vida de uma mulher. A saída dos filhos adultos juntamente com as transformações hormonais normais nessa etapa, como a menopausa, altera o funcionamento psicossomático da mãe. Um conflito nessa etapa, principalmente se for inconsciente, pode provocar transtornos fisiológicos significantes. E esse é um risco para aquelas mulheres com um complexo materno intenso constelado e que entram em profunda depressão ao ver os filhos saírem de suas casas. Quando a mãe percebe que a separação física do filho é inevitável, diversas alterações podem acontecer sincronicamente, desde sentimentos e comportamentos até alterações físicas e sintomáticas. E somente compreendendo o seu significado é que essas mulheres poderão deixar os filhos partirem sem nenhum pesar e continuar suas vidas de forma criativa.

### **3 MÉTODO**

O objetivo deste estudo foi observar quais sentimentos e comportamentos estão presentes em mulheres que vivenciam a saída do último filho de suas casas.

A pesquisa teve enfoque qualitativo onde se tentou entender a natureza do fenômeno ao descrever a sua complexidade, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos, além de aprofundar o entendimento das particularidades do comportamento dos indivíduos (Richardson, 2008).

### **4 PARTICIPANTES**

Foram entrevistadas 30 mulheres com condições gerais de saúde física e mental, casadas ou não, no qual os filhos já tenham deixado a casa materna.

Foi utilizada a metodologia "bola de neve". Nesse sentido, foram solicitadas indicações de mulheres nestas condições, as quais indicaram outras, repetindo o processo até obtenção do número desejado.

Como critérios de inclusão foram escolhidos: mulheres; mães; todos os filhos tenham saído da casa dos pais há no máximo cinco anos.

Os instrumentos utilizados foram: Questionário sócio demográfico e entrevista semi aberta.

### **5 PROCEDIMENTO DE COLETA**

A aplicação dos instrumentos foi feita em uma única etapa, onde primeiramente foi aplicado o questionário sócio demográfico, seguido da entrevista semi aberta gravada.

## 6 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE

A análise do discurso verbal das participantes foi feita com base nos conceitos da teoria Junguiana.

O paradigma junguiano que segundo Penna (2009) consiste numa cosmovisão que não se limita à explicação das causas, mas ressalta as relações de significado na compreensão da psique através de aspectos subjacentes e manifestos – consciente e inconsciente. A autora acrescenta que a possibilidade de acessar o mundo subjacente (inconsciente) repousa na hipótese de que este se expressa na realidade manifesta (consciente). O símbolo como ponte epistemológica entre consciente e inconsciente é o fenômeno psíquico passível de investigação. O paradigma junguiano destaca como parâmetros de análise a causa e a finalidade dos fenômenos e, portanto, devem ser consideradas em sua compreensão. Dessa forma busca-se identificar na fala das participantes, aspectos da psique que justifiquem os seus sentimentos e comportamentos no momento da saída dos filhos da família de origem.

## 7 CUIDADOS ÉTICOS

Os procedimentos utilizados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética na Pesquisa com Seres Humanos conforme a Resolução n. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. Após a aprovação desta pesquisa pelo Comitê de Ética da PUC/SP, os cuidados tomados em relação aos participantes da pesquisa se encontram detalhados no Termo de Consentimento livre e esclarecido.

## 8 RESULTADOS

A seguir são apresentados os sentimentos que as mães relataram ter sentido no momento quando seus filhos saíram de casa:

**Quadro 1: sentimentos das mães frente à saída do filho de casa**

Mães	Sentimentos	Mães	Sentimentos
1	Tristeza, vazio, solidão	16	Alegria, sentimento de missão cumprida.
2	Felicidade, alegria.	17	Tristeza, casa vazia.
3	Tristeza, casa vazia, desvalorização.	18	Tristeza, vazio.
4	Tristeza, saudade	19	Tristeza, preocupação, crise de choro.
5	Tristeza e saudade.	20	Alegria, felicidade.
6	Tristeza, angústia, vazio	21	Tristeza, abandono, solidão, vazio.
7	Tristeza, casa vazia.	22	Tristeza, angústia, vazio.
8	Tristeza, solidão, vazio.	23	Tristeza, preocupação, angústia.
9	Tristeza, incompreensão, inconformidade.	24	Tristeza, angústia, depressão.
10	Tristeza, casa vazia.	25	Tristeza, perda, vazio impotência, fragilidade
11	Satisfação, alegria.	26	Tristeza, vazio, saudade, crise de choro.
12	Perda, vazio, desorientação, desânimo.	27	Tristeza, Depressão, crise de choro, solidão.
13	Tristeza e solidão.	28	Preocupação, medo, ansiedade, insegurança, vazio, angústia.
14	Vazio grande, solidão, crise do choro.	29	Preocupação, crise de choro, depressão.
15	Satisfação, alegria.	30	Alegria, felicidade.



É possível observar neste quadro que os sentimentos de tristeza e vazio são os mais recorrentes entre as mães pesquisadas, seguidos por saudade, angústia e solidão. Isso pode demonstrar que o momento da separação física ainda causa certo desconforto emocional nas mães. Uma pequena parte das mães relatou sentimentos positivos e prospectivos em relação à saída do filho, demonstrando as diferentes formas que enfrentar a situação.

## 9 SUBDIVISÃO EM GRUPOS

Diante dos sentimentos relatados pelas participantes, optou-se pela divisão das mesmas em dois grupos, que são:

- Grupo RP (Reação Positiva): mulheres que reagiram positivamente no momento da saída do filho, relatando somente sentimentos positivos, como alegria e satisfação;
- Grupo RN (Reação Negativa): mulheres que reagiram negativamente no momento da saída do filho, relatando sentimentos negativos, como, tristeza, angústia, sensação de vazio e perda, solidão, abandono, medo e ansiedade.

## 10 CATEGORIAS

As entrevistas foram lidas e relidas levantando-se os temas principais relativos a cada pergunta.

As categorias encontradas são “Atitudes de apego/desapego”, “Relacionamento familiar”, “Relacionamento social”, “Apoio social”, “Motivos pelos quais entrusteceram”, “Estado de saúde no momento da saída”, “Formas de enfrentamento”, “Fatores de auxílio” e “Crenças e percepções sobre a vida”, criadas para oferecer uma análise do conjunto das 30 mães entrevistadas.

## 11 ANÁLISE E COMPARAÇÃO DOS GRUPOS

Para uma avaliação mais ampla das variáveis psicossociais juntamente com as categorias levantadas, optou-se por uma comparação entre os dois grupos. Essa comparação servirá para detectar quais as diferenças mais relevantes predisponentes à reação negativa do “ninho vazio”.

O grupo RP tem um nível de escolaridade ligeiramente superior em relação ao grupo RN. Nos dois grupos, a taxa de casadas e separadas são equivalentes.

A maioria, nos dois grupos, trabalhava fora no momento da saída do filho de casa. Esses fatores, portanto não são relevantes diante da reação das mães no momento do filho sair de casa.

A maioria dos filhos do grupo RP saiu por motivo de casamento, enquanto que no grupo RN os motivos variaram entre casamento, morar sozinho, trabalhar e estudar fora. Portanto, sair para se casar pode ter um significado social positivo, enquanto que, sair para morar sozinho pode ser uma rejeição que pode tornar o processo mais doloroso.

O estado de saúde das mães mostra que no grupo RP todos os relatos são positivos, enquanto que no grupo RN houve relatos de doenças ou sintomas psicológicos mais aparentes. Portanto o grupo RN apresentou queixas de saúde.

O tipo de relacionamento com o filho do grupo RP é equilibrado, ou seja, sem vínculos exagerados. No grupo RN, embora algumas mães mantivessem um relacionamento equilibrado com o filho, várias apresentaram uma postura de maior apego, demonstrando demasiado cuidado e proteção.

Não há diferença quanto à frequência de contato com o filho depois que ele saiu de casa, nos dois grupos.

Com relação às mudanças na vida da mãe, o grupo RP demonstrou reações mais prospectivas enquanto que as mães do grupo RN ficaram mais estagnadas, sem iniciativas para novos empreendimentos.

O convívio familiar das mães do grupo RP é bastante ativo, enquanto que no outro grupo, algumas mães não mantêm relações com os familiares.

Com relação às atividades sociais desempenhadas, os dois grupos tem certa taxa de equivalência. Os locais variam entre igreja, centro espírita e academia de ginástica.

Todas as mulheres do grupo RP relataram receber algum tipo de apoio social. No grupo RN, a maioria alegou ter tal apoio, porém algumas mães mostraram algum descontentamento, relatando maior solidão.

A maioria das mulheres casadas do grupo RP está satisfeita com a vida conjugal, porém, no grupo RN, as mães são mais insatisfeitas e frustradas com o casamento, fator este que pode ter relevância, pois pode levar a uma maior atitude de apego com o filho.

Os fatores que ajudaram as mães a enfrentar tal momento no grupo RP foram marido, seguido de trabalho e amigos, enquanto que no grupo RN foi religião e fé, amigos ou familiares. Isso pode indicar que as mulheres do grupo RN enfrentaram sozinhas a situação, fato que pode ter contribuído para ficarem deprimidas.

Dentro do grupo RN, foi possível notar que algumas mães conseguiram se adaptar à situação e os sentimentos negativos desapareceram com o tempo. Outras não conseguiram e os sentimentos negativos permaneceram. As que conseguiram se adaptar (11) foram aquelas que relataram um bom casamento, certa frequência de contato com amigos e família..

As mulheres que fazem parte desse grupo, mas que não se adaptaram (13) são viúvas, separadas, solteiras e casadas insatisfeitas com o casamento. Relataram falta de amigos e apoio, além de pouca frequência de contato com a família.

Nota-se que ‘bom casamento’, ‘frequência de contato com amigos e família’ e ‘receber apoio quando necessário’, ajudam as mulheres a enxergar a fase do “ninho vazio” como uma etapa natural da vida, sem sentimentos negativos, pesares ou arrependimentos. Mas quando a qualidade dessas

relações é ruim, pode levar a uma maior atitude de apego. Pode-se perceber que no grupo RN, as mães que relataram a falta de um casamento feliz, por exemplo, tiveram mais de uma insatisfação, como falta de apoio ou falta de contato com a família e amigos.

Com relação às categorias, é claramente perceptível que o grupo RN possui uma postura de apego, possessividade e saudosismo em relação aos filhos, enquanto que o grupo RP mantém uma postura de desapego e independência.

Os motivos pelos quais as mães do primeiro grupo entrusteceram foram porque se sentiram abandonadas e rejeitadas, além de relatarem ter perdido a função materna. Já as mães do segundo grupo não entrusteceram em nenhum momento e relataram estar felizes por seus filhos estarem construindo uma vida nova.

As formas de enfrentamento foram bem diferentes nos dois grupos. No grupo RN as mães não procuraram começar novas atividades: algumas continuaram com as mesmas, outras deixaram muitas delas, principalmente as que envolviam o filho. Já no grupo RP as mães foram mais prospectivas e ativas.

Em relação às crenças e percepções sobre a vida, as mães do grupo RN pensam de forma mais simplista e até egoísta, julgam-se “galinhas chocas”, pois querem os filhos sempre por perto. Já as mães do grupo RP tem a crença de que “filho se cria para o mundo”, ou seja, um pensamento mais abrangente e altruísta.

É possível notar que algumas das variáveis psicossociais levantadas, entre as quais, ‘escolaridade’, ‘estado civil’ e ‘trabalhar fora’, não apresentaram relação com o tipo de reação da mãe no momento do filho sair de casa, pois para os dois grupos esses fatores foram equivalentes.

Já as outras variáveis, ‘motivo pelo qual o filho saiu’, ‘estado de saúde da mãe’, ‘qualidade da vida conjugal’, ‘tipo de relacionamento que a mãe manteve com o filho até a sua saída’, ‘mudanças na vida da mãe decorrentes da saída do filho’ e ‘presença/ausência de apoio, família e amigos’, podem ter alguma relação com o tipo de reação, já que os comportamentos apresentados foram bem diferentes e significantes nos dois grupos.

Algumas das categorias como, por exemplo, ‘atitudes de apego/desapego’, ‘motivos pelos quais entrusteceram’, ‘estado de saúde da mãe’, ‘formas de enfrentamento’ e ‘crenças e percepções sobre a vida’ também apontam diferenças significativas e relevantes, as quais podem estar relacionadas a mecanismos psicológicos mais profundos associados a algum tipo de sofrimento emocional.

Por isso, é necessário analisar os fatores internos e os externos em conjunto para poder compreender melhor a sua relação com a postura das mães e tecer considerações mais profundadas. Os fatores externos isolados não são suficientes para predizer ou até mesmo justificar a reação das mães diante da fase do “ninho vazio”.



As mães do grupo RP acreditam que deixar o filho partir faz parte do ciclo da vida e que é muito importante incentivar a sua independência. Segundo McCullough e Rutenberg (1995), a partida do filho é o maior propósito do desenvolvimento humano na vida familiar e isso implica na diminuição dos cuidados e atenção dedicados ao filho.

O maior sofrimento das mães do grupo RN pode ser devido a uma forte identificação com o filho influenciada pelo complexo materno. Nesse caso, segundo Hollis (1995), a saída do filho é como perder a própria personalidade, pois os pais perdem aquela parte interior que se identificava com o filho.

As mães do grupo RP, satisfeitas com o casamento, disseram que após a saída do filho, o casamento voltou a ter mais atenção, tendência também observada por Carbone e Coelho (1997) e Papalia, Olds e Feldman (2006), quando afirmaram que o egresso do último filho promove uma reestruturação na vida a dois e o casal volta a ser o foco. Portanto, podemos afirmar que um bom casamento pode ser um fator de proteção contra sentimentos negativos nesta etapa.

A tristeza relatada pelas mães do grupo RN também pode estar relacionada com a perda da função materna e da posição de cuidadora, conforme também apontaram Borland (1982), Raup e Myers (1989), Orsmond (1991), Bottel (2001) e Mitchell e Lovergreen (2009).

O processo de retirada das projeções ou desidealização cruzada (Galiás, 2000) provavelmente aconteceu nas mães do grupo RP, já que estas não apresentaram sentimentos negativos. Já no grupo RN, porém, tal processo não aconteceu devido às mães adotarem uma postura de superproteção muito forte.

De acordo com Bolen (1990) e Galiás (2000), a fase no “ninho vazio” deve ocasionar mudança e ampliação da consciência. Essa postura foi observada nas mães do grupo RP que demonstraram desapego e adaptação frente à situação.

As mães do grupo RN demonstraram manter um relacionamento simbiótico com os filhos, que segundo Kast (2006) é devido ao medo da solidão.

Dessa forma, podemos perceber que a qualidade dos relacionamentos é um fator que pode agravar a situação. As mulheres parecem ter dificuldades de retirar as projeções que fizeram sobre seus filhos e vê-lo como adulto, bem como, se desenvolver além da função materna, ampliando suas possibilidades de serem mulheres.

## 12 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A fase do “ninho vazio”, apesar de parecer natural, é enfrentada por muitas mães de maneira negativa e dolorosa.

Os fatores que se mostraram relevantes foram para a reação das mães frente à essa fase foram: a qualidade do casamento da mãe, possuir contato com a família, amigos, presença e apoio.



Isoladamente esses fatores não apresentaram proteção ou risco para as mulheres se deprimirem. Mas, se essas relações foram negativas e concomitantes, o risco para se apegarem aos seus filhos é maior e com isso a fase do “ninho vazio” pode ser vista como negativa.

As mães que relataram um casamento insatisfatório, falta de apoio, de contato com a família e/ou amigos, foram mulheres que se isolaram por não suportar tais frustrações nos seus relacionamentos e projetaram no filho toda a sua expectativa de sucesso.

O medo das mães de que seus filhos não seriam felizes longe delas, pode significar o medo de enfrentar e conviver consigo mesma, uma vez que o filho já não é mais o foco de atenção e os aspectos internos se afloram por haver o ponto de projeção.

Podemos levantar a hipótese que as mães depositaram nos filhos toda a expectativa de melhoria e salvação de suas vidas, o que pode significar a sua insatisfação com os relacionamentos reais, já que não conseguem manter nenhuma relação sem idealizá-las.

Pode ser que os filhos representem para as mães do grupo RP, a complementação de sua vida e não o único foco de atenção, ao contrário do grupo RN, onde filhos e mães pareceram representar uma só vida. É como se o filho fosse a sua única fonte de energia, criando motivo para tal atitude de apego. Elas não têm atividades bem sucedidas, bem como relacionamentos sólidos e resolvidos. O filho é sua única companhia, seu único sucesso, gerado e criado para salvá-la de todas as suas derrotas. Com isso, colocam neles todas as suas expectativas.

A independência do filho, então, é motivo de frustração para as mães, impedindo qualquer ampliação de consciência. A esperança depositada no filho para que este não as abandone é altamente alimentada durante toda a permanência dele em sua casa. Isso inclui os mais diversos tipos de chantagens emocionais e ganhos secundários para mantê-lo por perto, como doenças sem causas físicas aparentes.

A preparação para enfrentar esse momento inclui uma conduta de desapego, ampliação da consciência, retirada das projeções e interação com o meio, seja em atividades sociais ou convívio com família e amigos.

Diante das tantas papéis que a mulher pode desempenhar hoje em dia, dedicar-se somente ao de mãe é um risco para a conduta de apego. Por isso, é importante desenvolver todas as possibilidades do arquétipo do feminino.

O sofrimento das mães nesta etapa pode se tornar crônico, prejudicando a qualidade de vida delas e dos filhos, os quais podem ser constantemente solicitados a preencher um lugar que não lhes cabe mais. Neste sentido seria aconselhável que elas procurassem ajuda terapêutica para refletir que conflitos estão por trás do seu apego excessivo, da sua melancolia e até de doenças.

Este estudo tentou mostrar os principais sentimentos e comportamentos de mães diante da saída de seus filhos de casa e identificar tendências e o significado das reações. Não tem a intenção de esgotar



o assunto, uma vez que mais estudos serão necessários, com outros enfoques, possibilitando uma maior compreensão da questão. Esperamos que esta pesquisa possa auxiliar mães que ainda passarão por essa fase, para que consigam entender que cada pessoa tem o seu processo de individuação, e que seguir esse processo requer perdas e ganhos necessários e conscientes.



## REFERÊNCIAS

- BORLAND, D. C. (1982). A cohort analysis approach to the empty-nest syndrome among three ethnic groups of woman: a theoretical position. *Journal of Marriage and the Family* (p. 117-129).
- BOLEN, J. S. (1990). *As Deusas e a Mulher: nova psicologia das mulheres*. São Paulo: Paulus.
- BOTELL, M. L. (2001). El climaterio y El syndrome del nido vacío en el contexto sociocultural. *Revista Cubana Med Gen Intergr*, 17(2) p.206-208.
- CARVALHO, I. S., COELHO, V. L. D. (2006). Mulheres na maturidade e queixa depressiva: compartilhando histórias, revendo desafios. *Psico-USF*, 11(1) p. 113-122.
- CAVALHEIRO, F. C. (2008). Metanóia e história: conflitos e rupturas na meia-idade. In: *Metanóia e Meia-Idade*. São Paulo: Paulus.
- GALIÁS, I. (1992). A mãe coruja e a menopausa. In: *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica - Junguiana – Humor* 10(1) p.20-36.
- GALIÁS, I. (2003). Pais e filhos: uma rua de mão dupla. In: *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica - Junguiana – Psicologia e Política*, 21(1) p. 69-80.
- GALLBACH, M. R. (1995). *Sonhos e gravidez: iniciação à criatividade feminina*. São Paulo: Paulus.
- HARDING, M. E. (1985). *Os mistérios da mulher*. São Paulo: Paulus.
- HOLLIS, James. (1995). *A Passagem do Meio*. São Paulo: Paulus.
- JUNG, C. G. (2008). *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. O.C. IX/1. Petrópolis: Vozes.
- KAST, V. (1997). *Pais e filhas, Mães e Filhos: caminhos para a auto-identidade a partir dos complexos materno e paterno*. São Paulo: Loyola.
- KAST, V. (2006). *A ansiedade e formas de lidar com ela nos contos de fadas*. São Paulo: Paulus.
- MCCULLOUGH, M. e RUTENBERG, S. (1995). Lançando os filhos e seguindo em frente. In: *As mudanças no ciclo de vida familiar – uma estrutura para a terapia familiar*. Porto Alegre: Artmed.
- MITCHELL, B. A.; LOVEGREEN, L. D. (2009). The Empty Nest Syndrome in Midlife Families A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences and Cultural Dynamics. *Journal of Family Issues* 30(12) p. 1651-1670.
- ORSMOND. A. (1991). The empty nest phenomenon. *The Medical Journal of Australia*, 154(1) p.608-612.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. (2006). *Desenvolvimento Humano*. Porto Alegre: Artmed.
- RAMOS. D. G. (2006). *A psique do corpo*. São Paulo: Summus.
- RAUP, J. L.; MYERS, J. E. (1989). The empty nest syndrome: myth or reality. *Jounal of Counseling e Development* 68(1) p.180-183.