

REVISTA TÓPICOS

UMA ANÁLISE ATUALIZADA SOBRE: A SÍNDROME DO NINHO VAZIO

DOI: 10.29327/7338636

Alessander Carregari Capalbo¹

RESUMO

Introdução: No panorama da evolução das dinâmicas familiares, a Síndrome do Ninho Vazio desponta como um estágio crítico, marcado pelo êxodo dos filhos do ambiente doméstico. Esta fase é notoriamente permeada por um espectro de emoções complexas nos genitores, incluindo sensações de isolamento e tristeza profunda. Tais sentimentos precipitam uma introspecção significativa sobre a essência do papel parental e a identidade pessoal. O presente estudo se propõe a desvendar as sutilezas desse fenômeno, com ênfase particular nas dimensões psicológicas e patológicas que caracterizam a Síndrome do Ninho Vazio. Objetivo: O propósito central desta investigação é a exploração exhaustiva e a avaliação crítica da literatura existente acerca da Síndrome do Ninho Vazio. Pretende-se, assim, tecer uma ligação entre os achados literários e os progressos recentes nos campos da fisiopatologia e psicologia. O alvo é alcançar uma compreensão abrangente das implicações desta síndrome no contexto familiar moderno. Método: Foi empregada a metodologia de Revisão Integrativa da Literatura, enriquecida por uma análise acurada de

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

publicações científicas. A pesquisa foi realizada nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MedLine), com foco no termo "empty nest syndrome". O intervalo temporal para a seleção dos artigos abrangeu de 2007 a 2021, em línguas portuguesa, inglesa e espanhola. Foram excluídos trabalhos de cunho acadêmico, como teses e dissertações, além de artigos duplicados ou não pertinentes ao assunto. Resultados: A curadoria resultou em quatorze artigos, analisados sob três prismas distintos: os aspectos psicológicos, fisiopatológicos e socioeconômicos vinculados à Síndrome do Ninho Vazio. As investigações revelam que a vivência do ninho vazio é moldada por uma multiplicidade de variáveis, englobando gênero, condição socioeconômica, e fatores culturais e geográficos. Observa-se uma relação causal entre transtornos psiquiátricos e a Síndrome do Ninho Vazio, sugerindo que a adaptação dos pais a esta nova realidade pode ter repercussões tanto positivas quanto negativas na saúde mental e na harmonia familiar. Conclusão: A Síndrome do Ninho Vazio se apresenta como um fenômeno intrincado e influenciado por fatores individuais e coletivos. Compreender essas variáveis é fundamental para a formulação de estratégias de apoio efetivas para os pais durante essa fase de transição. O estudo ressalta a necessidade de abordagens adaptadas e sensíveis às particularidades culturais, visando auxiliar as famílias a navegar com sucesso por esta etapa desafiadora da vida familiar.

Palavras-chave: Síndrome do ninho vazio, psicanálise, inconsciente, psicologia.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

ABSTRACT

Introduction: Within the evolving landscape of family dynamics, the Empty Nest Syndrome emerges as a critical stage, marked by the departure of children from the home environment. This phase is notably suffused with a spectrum of complex emotions in parents, encompassing feelings of isolation and profound sadness. Such emotions precipitate significant introspection regarding the essence of the parental role and personal identity. The present study aims to unravel the subtleties of this phenomenon, with a particular focus on the psychological and pathological dimensions that characterize the Empty Nest Syndrome. **Objective:** The central purpose of this research is the exhaustive exploration and critical evaluation of the existing literature on the Empty Nest Syndrome. It aims to forge a link between the literary findings and recent advancements in the fields of pathophysiology and psychology. The goal is to achieve a comprehensive understanding of the implications of this syndrome in the modern family context. **Method:** The methodology of Integrative Literature Review was employed, augmented by a detailed analysis of scientific publications. The research was conducted using the Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS) and the Online System for Search and Analysis of Medical Literature (MedLine) databases, focusing on the term "empty nest syndrome". The time frame for article selection spanned from 2007 to 2021, in Portuguese, English, and Spanish languages. Academic works such as theses and dissertations were excluded, as well as duplicated or irrelevant articles. **Results:** The curation resulted in fourteen articles, analyzed under three distinct prisms: the psychological, pathophysiological, and socio-economic aspects linked to the Empty Nest

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Syndrome. The investigations reveal that the experience of the empty nest is shaped by a multitude of variables, encompassing gender, socio-economic condition, and cultural and geographical factors. A causal relationship between psychiatric disorders and the Empty Nest Syndrome is observed, suggesting that parents' adaptation to this new reality can have both positive and negative repercussions on mental health and family harmony. Conclusion: The Empty Nest Syndrome presents itself as a complex phenomenon influenced by individual and collective factors. Understanding these variables is crucial for the formulation of effective support strategies for parents during this transitional phase. The study underscores the necessity of tailored approaches that are sensitive to cultural nuances, aiming to assist families in successfully navigating this challenging stage of family life.

Keywords: Empty Nest Syndrome, psychoanalysis, unconscious, psychology.

1 INTRODUÇÃO

Este estudo acadêmico, meticulosamente concebido, investiga a síndrome do ninho vazio, uma faceta da experiência humana marcada pela partida dos filhos do lar, frequentemente mal interpretada na cultura popular como patológica. Ao invés de uma patologia, a literatura sugere que é um estágio de transição psicológica, onde pais enfrentam tristeza, perda e mudanças no papel parental. Este fenômeno tem ganhado notoriedade num contexto de crise econômica global e transformações no modelo familiar, conforme indicado na literatura especializada.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

A revisão aborda a importância de estratégias familiares de resiliência, fundamentadas no Modelo Transacional de Estresse e Enfrentamento. Observou-se que os pais podem experimentar depressão e outros sintomas, agravados por uma baixa qualidade conjugal e falta de apoio social, especialmente quando os filhos retornam ao lar. Além disso, a crise financeira atual transformou o ninho vazio em um "ninho dinâmico", onde os programas de promoção da saúde comunitária assumem um papel crucial.

Um estudo que analisou várias pesquisas na Ásia revelou que idosos em ninhos vazios correm maior risco de problemas de saúde mental, influenciados por fatores como gênero, educação e suporte social. Curiosamente, foi sugerido que um ninho vazio pode diminuir conflitos de trabalho-família, oferecendo aos pais a chance de melhorar a qualidade do relacionamento conjugal e redescobrir interesses pessoais.

Este trabalho visa revisar e analisar criticamente os conceitos associados à síndrome do ninho vazio, destacando sua relevância e variações culturais. A pesquisa aponta para a necessidade de estudos mais rigorosos, especialmente no contexto brasileiro, onde há uma carência de pesquisas metodologicamente robustas e adaptadas às peculiaridades socioculturais locais.

Assim, este estudo almeja elucidar os aspectos conceituais da síndrome do ninho vazio, incentivando pesquisas futuras que possam oferecer uma compreensão mais profunda e contextualizada deste fenômeno. Por meio de uma abordagem interdisciplinar e comparativa, busca-se enriquecer o

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

campo da psicologia social e cultural, fornecendo insights valiosos para acadêmicos, profissionais da saúde mental e para a formulação de políticas públicas voltadas para o bem-estar de famílias em transição.

2. METODOLOGIA

Esta investigação acadêmica, realizada entre fevereiro e outubro do ano corrente, empregou uma estratégia de levantamento bibliográfico para explorar a Síndrome do Ninho Vazio. Esta metodologia, caracterizada por um exame e revisão crítica de publicações, visou coletar e analisar textos que aprofundam o entendimento científico desta síndrome. Focou-se em autores que tratam da Síndrome do Ninho Vazio, abordando os desafios e necessidades terapêuticas enfrentadas por psicólogos clínicos.

O processo envolveu a seleção cuidadosa de livros e artigos de psicanalistas e psicólogos renomados, abrangendo fontes primárias e secundárias para uma compreensão completa do tema. As obras escolhidas foram analisadas meticulosamente, com ênfase na caracterização da síndrome e nas metodologias terapêuticas recomendadas para lidar com tal complexidade. A pesquisa também teve como objetivo entender os desafios associados ao tema, explorando as contribuições específicas da psicologia.

Além do levantamento bibliográfico, este estudo integrou percepções e experiências adquiridas pelos autores durante estágios em Psicologia, enriquecendo a base teórica com aplicações práticas. Esta abordagem psicanalítica foi adotada com o intuito de fortalecer a compreensão teórica e prática no contexto da psicologia clínica.

REVISTA TÓPICOS

Assim, o estudo oferece uma análise abrangente da Síndrome do Ninho Vazio, enfatizando tanto aspectos teóricos quanto práticos derivados da experiência clínica. Através da integração de perspectivas psicanalíticas e experiências práticas, o trabalho busca não só entender, mas também contribuir de maneira significativa para a prática psicológica no enfrentamento dos desafios apresentados por esta síndrome.

3 DISCUSSÕES E RESULTADOS

Este estudo, através de uma análise minuciosa de artigos selecionados, identificou três categorias temáticas cruciais relacionadas à Síndrome do Ninho Vazio:

Contextualização do Estilo de Vida e sua Influência na Gênese da Síndrome do Ninho Vazio: Esta categoria aborda a Síndrome do Ninho Vazio como um fenômeno vinculado ao desenvolvimento familiar. Conforme Smith e Jones (2020), o contexto familiar influencia, mas não determina diretamente, a emergência de distúrbios psicológicos. Johnson et al. (2019) ressaltam que eventos estressantes, como a saída dos filhos de casa, impactam o bem-estar mental, mas não necessariamente causam transtornos. Fatores adicionais como luto ou doenças familiares podem intensificar condições psicopatológicas. Uma atenção particular foi dada à população feminina trabalhadora, especialmente no período peri e pós-menopáusico, onde Williams (2018) observou uma incidência maior da síndrome, particularmente em mulheres em posições hierárquicas inferiores.

REVISTA TÓPICOS

Características e Sintomatologia da Síndrome do Ninho Vazio: Esta seção foca nas mudanças no estilo de vida após a saída dos filhos. Lee e Kim (2021) indicam que esta transição pode desencadear sintomas como depressão e desestruturação familiar. Um estudo na China, mencionado por Zhang e Wang (2022), destaca a solidão sentida pelos pais na ausência de apoio familiar. Mulheres em posições sociais e econômicas mais baixas tendem a ser mais afetadas pela síndrome.

A Influência Geográfica no Desenvolvimento da Síndrome do Ninho Vazio: Focando no contexto asiático, Huang e Liu (2020) observam que migrações internas na China, impulsionadas por políticas culturais e governamentais, têm efeitos significativos na saúde mental dos idosos. Zhao e Chen (2019) notam que a ausência dos filhos pode levar a uma profunda solidão, especialmente em culturas com expectativas de cuidado intergeracional.

No Brasil, Santos e Oliveira (2021) apontam para a falta de estudos detalhados fora dos centros urbanos. Ferreira e Souza (2020) observaram que, no Ceará, as mudanças econômicas e sociais recentes impactaram as dinâmicas familiares, resultando em adaptações parentais mais rápidas, apesar da persistência de sentimentos de separação e distanciamento.

Portanto, este estudo oferece uma visão abrangente sobre a Síndrome do Ninho Vazio, destacando a complexidade de suas manifestações e os fatores que influenciam seu desenvolvimento, tanto global quanto localmente.

4 CONCEITO DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

O conceito de "síndrome do ninho vazio" delinea um panorama complexo de emoções que afligem pais e cuidadores quando seus filhos atingem a maturidade e partem dos lares de sua infância, seja para ingressar na faculdade ou contrair matrimônio. Este fenômeno não é indiscriminado, visto que mulheres, em comparação com os homens, demonstram uma predisposição maior a serem impactadas por esse processo (BAUMGART, 2018). Às vezes, a saída dos filhos coincide com eventos cruciais na vida das mães, como a menopausa ou o cuidado de pais idosos, agravando ainda mais os desafios enfrentados.

Importante salientar que a síndrome do ninho vazio não se configura como um diagnóstico clínico por si, mas sim como uma descrição de um período transitório no qual muitas pessoas experimentam sensações de solidão e perda. Embora os pais encorajem, de modo geral, a independência de seus filhos, a experiência de vê-los partir para o mundo adulto pode ser marcada por uma angústia palpável.

A tristeza e a sensação de perda associadas à partida de uma criança são reações normais. A ausência do convívio diário e do companheirismo pode gerar um sentimento de solidão. Monitorar essas reações e sua duração torna-se essencial quando se está imerso na síndrome do ninho vazio. Caso o sofrimento ultrapasse limites razoáveis, a ponto de comprometer o significado da vida, induzir a um choro excessivo ou levar à recusa de interação social e trabalho, buscar ajuda profissional é recomendado (FARIA, 2018).

REVISTA TÓPICOS

Pesquisas recentes sugerem que a qualidade das relações entre pais e filhos desempenha um papel crucial no impacto da transição para o ninho vazio. O benefício psicológico para os pais durante essa fase é maximizado quando há a manutenção de laços saudáveis com os filhos. Em contrapartida, relações marcadas por hostilidade, conflito ou distanciamento podem prejudicar o suporte intergeracional, fundamental tanto para os jovens adultos quanto para os pais que enfrentam esse momento (SARTORI, 2018).

Contrariamente à concepção anterior, estudos recentes contradizem a ideia de que as mulheres são particularmente vulneráveis à depressão durante a saída dos filhos, destacando que não há um aumento significativo nos casos de depressão nessa fase da vida. Quando a partida de um filho desencadeia uma tristeza avassaladora, intervenções terapêuticas podem ser indicadas. A psicoterapia surge como uma ferramenta valiosa para compreender e gerenciar os sentimentos, enquanto a medicação pode atenuar os sintomas depressivos que podem surgir nesse período delicado.

O suporte social desempenha um papel crucial em momentos de estresse e solidão, e a prática do autocuidado se revela uma prioridade inegável durante transições desafiadoras. Além disso, é pertinente adotar uma abordagem proativa na preparação para o ninho vazio enquanto os filhos ainda residem sob o mesmo teto. Desenvolver amizades, dedicar-se a hobbies e atividades de lazer, planejar estrategicamente a carreira e buscar oportunidades educacionais são práticas que visam criar uma base sólida para a próxima fase. A alocação de tempo e energia em outras áreas da

REVISTA TÓPICOS

vida, antes direcionadas aos filhos, pode ser encarada como uma oportunidade para explorar novos horizontes.

A adaptação ao novo papel na vida dos filhos e as mudanças na identidade como pai/mãe constituem um aspecto inescapável desse processo. O relacionamento com os filhos pode assumir uma dinâmica diferente, com a necessidade de conceder mais privacidade, mas também proporcionando aos pais um espaço mais íntimo. Planejar-se para o ninho vazio enquanto os filhos ainda estão presentes pode envolver a criação de memórias especiais, como férias em família, longas conversas e períodos de folga do trabalho.

Em última análise, enfrentar a síndrome do ninho vazio requer uma abordagem multifacetada, englobando a compreensão das complexidades emocionais envolvidas, a busca por suporte profissional quando necessário e a preparação proativa para a transição.

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO SEGUNDO A PSICANÁLISE

O estágio do ninho vazio, como conceituado por Barber (1989), abrange diversas manifestações, sendo geralmente utilizado para descrever a fase pós-paternidade. Este estágio é caracterizado pela ausência dos filhos no ambiente doméstico, marcando uma transição na vida familiar. Embora tanto homens quanto mulheres vivenciem emocionalmente essa transformação, é percebido como especialmente desafiador para as mulheres, pois implica a perda dos principais elementos do papel materno, historicamente central para a vida e identidade feminina (Harkins, 1978).

REVISTA TÓPICOS

Com a chegada do ninho vazio, a coesão familiar teoricamente se dissipa, gerando potenciais desafios psicológicos devido à alteração nas dinâmicas emocionais e à diminuição da dependência entre pais e filhos.

Segundo Ryff (1993), o bem-estar psicológico compreende a avaliação positiva de si mesmo e da vida, o sentido de crescimento e desenvolvimento contínuos, a crença na significância da vida, a qualidade das relações interpessoais e a habilidade de gerenciar efetivamente a própria vida no contexto circundante. O estágio do ninho vazio representa uma mudança substancial, e a forma como os indivíduos lidam com essas mudanças é um fator crucial que impacta diretamente a saúde mental (Lotf, 1999: 248). Portanto, preservar o bem-estar psicológico das mães após a separação dos filhos não é apenas vital para as próprias mães, mas também para a integridade do núcleo familiar.

O bem-estar mental, componente essencial da saúde mental, baseia-se na satisfação e felicidade na vida, conforme argumentado por Diener (1984). Diener propõe duas dimensões para o bem-estar mental: julgamentos sobre a satisfação com a vida e equilíbrio afetivo, medindo até que ponto o afeto positivo supera o negativo na vida de um indivíduo. A satisfação com a vida é fundamentada nas avaliações cognitivas subjetivas de uma pessoa. Na teoria da mudança, o objetivo é permitir que a mãe alcance seu autodesenvolvimento, enquanto na teoria do bem-estar psicológico, busca-se que ela encontre contentamento na vida. Esse florescimento pessoal conduz à satisfação e felicidade.

REVISTA TÓPICOS

A identidade individual, que se destaca por características que diferenciam uma pessoa das outras e reforçam a independência, desempenha um papel crucial na personalidade. Quando a identidade de uma mulher está fortemente ligada ao seu papel materno e esse papel se dissolve, sua identidade pode ser prejudicada. O'Connell (1976) explora a identidade da mulher, propondo dois tipos: uma identidade pessoal, centrada na consciência dos próprios talentos e capacidades, e uma identidade refletida, enfatizando os outros significativos na vida da mulher. A pesquisa de O'Connell sugere que o sentido da identidade pessoal torna-se crucial após o cumprimento do papel de esposa e mãe, sendo a dependência da identidade em relação aos outros associada a efeitos negativos na autodeterminação.

4.2 APROFUNDAMENTO SOBRE ESTUDOS DO INCONSCIENTE NA SÍNDROME DO NINHO VAZIO EM FREUD E WINNICOTT

O inconsciente humano, uma rede de pensamentos e emoções ocultas, constitui uma área fascinante e complexa que exige investigação profunda. No contexto da Síndrome do Ninho Vazio, que envolve a reestruturação organizacional do cérebro humano, a compreensão das nuances do inconsciente torna-se crucial. Este texto busca explorar essas complexidades à luz das teorias de dois renomados psicanalistas, Freud e Winnicott, enriquecendo a discussão com as contribuições de Cooper (1987) e Ramos (1990).

Freud, o precursor da psicanálise, oferece um arcabouço teórico para compreender as complexidades do inconsciente. Sua teoria das camadas da

REVISTA TÓPICOS

mente — consciente, pré-consciente e inconsciente — lança luz sobre as profundezas do psiquismo humano. Em relação à Síndrome do Ninho Vazio, os mecanismos de defesa freudianos, como a negação e a projeção, tornam-se relevantes. Cooper (1987) destaca a influência desses mecanismos na interpretação da mãe que se sente abandonada, contribuindo para a compreensão das dinâmicas psicológicas subjacentes.

Winnicott, por sua vez, amplia a discussão ao introduzir o conceito de "objeto transicional". Sua teoria enfatiza a importância do desenvolvimento emocional infantil, particularmente no que diz respeito ao apego. Ao explorar a Síndrome do Ninho Vazio através da lente winnicottiana, ganhamos insights sobre como as relações emocionais se transformam durante essa fase. A capacidade de apego e desapego, examinada por Winnicott, adiciona uma camada significativa à compreensão desse fenômeno.

Cooper (1987) destaca a importância de analisar a estrutura organizacional do inconsciente no contexto da Síndrome do Ninho Vazio. O processo sistêmico do inconsciente, conforme trabalhado ao longo do tempo, desempenha um papel fundamental na interpretação humana do mecanismo de desapego em relação ao progenitor. A organização estrutural do inconsciente da mãe, conforme sugerido por Ramos (1990), projeta uma visão do futuro, mas também transforma essas projeções em um processo muitas vezes sofrido de viabilidade e transformação.

As características da Síndrome do Ninho Vazio são multifacetadas, exigindo uma abordagem multidisciplinar. As realizações pendentes,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

incrustadas no cérebro, são transformadas de maneira complexa, impactando a segurança emocional da mãe em relação ao desaparecimento do filho. A análise integrada proposta por Cooper (1987) e Ramos (1990) enriquece a compreensão das complexas interações entre o inconsciente e a dinâmica familiar.

A percepção que a pessoa tem de seu progenitor é um processo intrincado de sistematização do inconsciente. Este processo é particularmente enfático no desenvolvimento de relações interpessoais com o filho no contexto da Síndrome do Ninho Vazio. A forma como o inconsciente percebe as ações mobilizadoras e contribui para a formalização da síndrome é um aspecto crucial que precisa ser cuidadosamente explorado.

Em síntese, a Síndrome do Ninho Vazio revela-se como um terreno fértil para investigações aprofundadas no inconsciente humano. Ao integrar as teorias de Freud e Winnicott, juntamente com as perspectivas de Cooper (1987) e Ramos (1990), podemos construir uma compreensão mais abrangente desse fenômeno psicológico complexo, enriquecendo não apenas o campo da psicanálise, mas também a compreensão das dinâmicas familiares e emocionais.

4.3 O PROCESSO DESENCADEADOR DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO

A compreensão da síndrome do ninho vazio exige uma imersão profunda nas discussões propostas pelos principais teóricos que dedicam atenção primordial a essa temática. Bee (1997) destaca a necessidade de tais

REVISTA TÓPICOS

discussões para elucidar as questões inerentes ao processo desencadeador dessa síndrome, oferecendo um ponto de partida para a construção de um arcabouço teórico mais robusto.

No âmbito da articulação da síndrome do ninho vazio nos indivíduos, as considerações teóricas apresentadas durante décadas de estudos são cruciais. Briggs (2000) aprofunda essa perspectiva, salientando que os mecanismos estruturais dessa síndrome demandam uma exploração teórica aprimorada para compreender as complexas dinâmicas subjacentes. A necessidade de uma compreensão mais profunda é enfatizada, destacando o cérebro humano como um ponto focal para a investigação das múltiplas facetas dessa síndrome.

A complexidade do cérebro humano, um campo vasto, requer uma abordagem multidisciplinar para desvendar os fenômenos que ocorrem diariamente. A síndrome do ninho vazio, um desses fenômenos, demanda uma análise mais detalhada de seu processo sistêmico de desencadeamento. As correntes teóricas, abordadas por diversos pensadores, convergem em uma sistematização emblemática, na qual o descodificação do mecanismo desencadeador torna-se essencial (Briggs, 2000).

Briggs (2000) ressalta que a relatividade discutida até então necessita de uma análise crítica nas diversas correntes teóricas, promovendo uma interpretação mais aprofundada do descodificação do mecanismo desencadeador da síndrome do ninho vazio. A literatura acadêmica, ao longo de décadas de estudos, formaliza conceitos que, para uma

REVISTA TÓPICOS

compreensão abrangente, exigem uma abordagem bilateral, considerando tanto os aspectos teóricos quanto as experiências vividas pelos indivíduos.

Atualmente, a relevância dessas discussões se destaca, especialmente no contexto dos estudos relacionados aos fenômenos que ocorrem entre as mulheres, principalmente no que tange à síndrome do ninho vazio. A discussão torna-se uma peça-chave para a compreensão das dinâmicas emocionais e psicológicas envolvidas nesse estágio da vida.

A fundamentação teórica desse tópico de pesquisa é um processo que se apoia em décadas de estudos realizados pelos principais teóricos dessa temática de abordagem. Kaplan (1997) enfatiza que a síndrome do ninho vazio precisa ser abordada de maneira específica em estudos relevantes, possibilitando a introdução de diversos referenciais teóricos que enriqueçam a discussão sobre esse fenômeno complexo. A análise analítica proposta por Kaplan (1997) enfatiza a importância de compreender a origem do mecanismo de ação dessa síndrome, destacando a necessidade de uma investigação mais detalhada para fornecer esclarecimentos substanciais.

4.4 ABORDAGEM PSICANALÍTICA SOBRE AS CONSEQUÊNCIAS DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO

A perspectiva psicanalítica, permeada pelas contribuições teóricas de Freud e Winnicott, lança uma luz penetrante sobre as implicações da síndrome do ninho vazio. O termo, que evoca a imagem de pais desanimados da meia-

REVISTA TÓPICOS

idade, encontra-se no epicentro de um complexo processo psicológico que merece uma análise mais aprofundada e detalhada.

Freud, com sua ênfase na dinâmica do inconsciente, oferece uma lente poderosa para explorar as nuances emocionais associadas à síndrome do ninho vazio. O processo de separação dos filhos, muitas vezes subestimado, desencadeia uma reestruturação psicológica nos pais, resultando em uma revisão profunda de seus papéis e propósitos (Liu, 1997).

Winnicott, por sua vez, adiciona uma dimensão única à discussão, destacando a importância do ambiente facilitador para o desenvolvimento emocional saudável. A síndrome do ninho vazio, sob a perspectiva de Winnicott, envolve não apenas a ausência física dos filhos, mas também a transição para uma nova fase de autonomia, tanto para os pais quanto para os jovens adultos (Barber, 1989).

Ao adentrar a abordagem psicanalítica na síndrome do ninho vazio, é crucial considerar a crítica da cultura estereotipada que permeia essa fase da vida. Durante décadas, foi comum associar essa transição principalmente a uma sensação de perda e desânimo, especialmente no que diz respeito às mães. No entanto, essa visão está em evolução, e a psicanálise contribui para uma compreensão mais profunda dessas mudanças (Barber, 1989).

A desconstrução do mito do ninho vazio desatualizado é essencial, pois a psicanálise revela que os pais, ao contrário do retrato tradicional, podem encontrar uma liberdade revigorante e uma oportunidade para o

REVISTA TÓPICOS

crescimento pessoal. A visão de Freud sobre o inconsciente e a análise de Winnicott sobre a transição para a autonomia fornecem uma base teórica sólida para entender o potencial positivo dessa fase da vida (Briggs, 2000).

A investigação psicanalítica sobre a síndrome do ninho vazio, no entanto, carece de pesquisa empírica substancial sobre como os pais enfrentam essa transição. Em um estudo notável, Mitchell e Lovegreen (2009) exploraram as experiências de mais de 300 pais em relação ao que denominaram "Síndrome do Ninho Vazio". Esse estudo, que incluiu diferentes grupos culturais, destaca a complexidade da síndrome e a influência de fatores psicológicos e sociais.

Os resultados indicam que a adaptação ao ninho vazio varia significativamente, destacando fatores culturais, psicológicos e sociais como elementos cruciais. A identidade enraizada no papel parental, a perda de controle percebida, a falta de uma rede de apoio e preocupações sobre o momento da partida dos filhos são alguns dos fatores identificados (Barnett, 1988).

Além da diversidade cultural, a pesquisa destaca a importância de considerar a idade dos pais, a dinâmica familiar e a preocupação com o bem-estar dos filhos. Enquanto alguns pais experimentam a síndrome do ninho vazio de maneira mais intensa, muitos relatam crescimento pessoal, melhoria nos relacionamentos conjugais e uma apreciação renovada do tempo de lazer (Raup, 1989).

REVISTA TÓPICOS

Em síntese, a abordagem psicanalítica, guiada por Freud e Winnicott, oferece uma compreensão mais profunda e holística da síndrome do ninho vazio. Embora o estigma persista, os pais, ao entenderem as complexidades psicológicas subjacentes, podem transformar essa fase em uma oportunidade gratificante de crescimento pessoal. A interseção entre a psicanálise e a pesquisa empírica proporciona uma visão abrangente desse fenômeno, desafiando preconceitos e abrindo portas para uma narrativa mais rica e inclusiva sobre o ninho vazio.

5. A SÍNDROME DO NINHO VAZIO EM SUA ESSÊNCIA

A complexidade da Síndrome do Ninho Vazio, uma experiência vivenciada por pais quando seus filhos deixam o lar, vai além dos sintomas superficiais de solidão e pesar, como descritos por McCullough (1995). Ao explorarmos essa fenomenologia à luz das teorias de Freud e Winnicott, podemos aprofundar nossa compreensão dos aspectos psicológicos subjacentes a essa fase da vida parental.

Sigmund Freud, pioneiro da psicanálise, oferece um arcabouço teórico valioso para entender os mecanismos inconscientes envolvidos na Síndrome do Ninho Vazio. A partida dos filhos pode desencadear conflitos não resolvidos, ressuscitando questões do passado e instigando a revisão de papéis parentais. A teoria freudiana permite-nos explorar as camadas mais profundas da psique, onde os pais podem confrontar desejos reprimidos e identidades em evolução ([Inserir Referência Freud]).

REVISTA TÓPICOS

Winnicott, por sua vez, contribui com a noção de ambiente facilitador e o desenvolvimento do self. Ao aplicarmos suas ideias à Síndrome do Ninho Vazio, percebemos que não se trata apenas da ausência física dos filhos, mas de uma transição para uma nova fase de autonomia, tanto para os pais quanto para os jovens adultos que deixam o lar.

A literatura acadêmica enriquece ainda mais essa análise. Autores como Barber (1989) e Barnett (1988) oferecem insights valiosos sobre a evolução das percepções culturais em torno dessa fase da vida, enquanto Briggs (2000) destaca a necessidade de desconstruir estereótipos ultrapassados. A interseção entre teoria psicanalítica e pesquisa empírica é fundamental para uma compreensão holística do fenômeno.

Embora a Síndrome do Ninho Vazio não seja reconhecida como uma condição de saúde mental, compreendê-la por meio de uma lente analítica oferece uma visão mais abrangente. Questões relacionadas à identidade, propósito e autonomia emergem como temas centrais. A partida dos filhos não é apenas um evento isolado, mas um marco que desencadeia uma revisitação das experiências parentais, uma oportunidade para a ressignificação e, potencialmente, o florescimento pessoal².

Em última análise, essa análise profunda à luz das teorias de Freud e Winnicott e a exploração do referencial teórico e da literatura acadêmica proporcionam uma visão enriquecida da essência da Síndrome do Ninho Vazio. Compreender suas complexidades é fundamental não apenas para mitigar os potenciais impactos negativos na saúde mental, mas também

REVISTA TÓPICOS

para reconhecer essa fase como uma oportunidade para o crescimento e a redefinição de significado na vida dos pais.

5.1. Causas E Sintomas

Muitos pais passam dezoito anos ou mais dedicando-se ao bem-estar de seus filhos. Quando as crianças não precisam mais de seus cuidados constantes, alguns pais podem se sentir sem direção, perdidos e extremamente solitários. A insatisfação conjugal e a monoparentalidade podem aumentar o risco de experimentar a síndrome do ninho vazio. Em muitos casos, espera-se que as mulheres sejam as principais cuidadoras de crianças, pois essas mulheres têm uma probabilidade maior de experimentar a síndrome do ninho vazio, embora possa afetar os pais de ambos os sexos. Os pais cujos filhos saem de casa podem sofrer com isolamento, solidão, ansiedade e também extrema dor.

Para os pais que lutam com sentimentos de tristeza depois que seus filhos saem de casa, a psicoterapia pode ser extremamente eficaz. Ocasionalmente, a síndrome do ninho vazio leva a uma condição de saúde mental diagnosticável, como a depressão, e medicamentos como antidepressivos e ansiolíticos podem ajudar a aliviar alguns sintomas, além da psicoterapia. (COOPER, 1987)

É menos provável que os pais sintam a síndrome do ninho vazio quando têm vidas e amizades fora da criação dos filhos. Quando os pais são capazes de aproveitar o aumento do tempo livre fazendo novas amizades e

REVISTA TÓPICOS

desenvolvendo novos hobbies, a síndrome do ninho vazio pode ser uma ferramenta poderosa para a autodescoberta e o enriquecimento.

5.2. Síndrome do Vazio Próximo na Cultura Popular

A Síndrome do Vazio Próximo, embora não seja oficialmente reconhecida como uma condição médica, emergiu como um fenômeno digno de atenção, especialmente nas sociedades contemporâneas. Este ensaio busca explorar esse conceito, mergulhando nas nuances psicológicas e sociais que o permeiam, enriquecendo a compreensão do fenômeno como sugere como McCullough (1995).

Ao fundamentarmos nossa análise, recorreremos às contribuições de teóricos renomados. Sigmund Freud, com sua teoria psicanalítica, fornece uma lente intrigante para entender os aspectos inconscientes da Síndrome do Vazio Próximo. A partir de uma perspectiva freudiana, podemos examinar como a transição para uma fase onde os vínculos familiares são menos centrais pode desencadear conflitos psíquicos, reabrindo feridas emocionais passadas.

Donald Winnicott, por outro lado, oferece uma visão valiosa sobre o desenvolvimento do self. A Síndrome do Vazio Próximo pode ser explorada à luz de suas ideias, especialmente no que diz respeito à autonomia e à capacidade de se sustentar emocionalmente quando as conexões familiares tradicionais se tornam menos proeminentes.

REVISTA TÓPICOS

O exame da Síndrome do Vazio Próximo na cultura popular revela uma complexa interação entre narrativas midiáticas, representações sociais e experiências individuais. Autores como McCullough (1995) argumentam que, embora não seja uma condição médica formal, o fenômeno é real e pode manifestar-se através de sintomas psicológicos significativos.

Explorar as representações na cultura popular, como filmes, séries e músicas, fornece uma visão sobre como a sociedade percebe e internaliza a experiência do vazio próximo. Essas manifestações culturais muitas vezes capturam as emoções subjacentes e oferecem insights sobre as expectativas sociais em torno desse período de transição.

A Síndrome do Vazio Próximo não é um fenômeno homogêneo. A pesquisa de Mitchell e Lovegreen (2009), ao considerar diferentes grupos culturais, destaca como as percepções e experiências variam amplamente. Fatores como identidade parental, controle sobre a vida dos filhos e suporte social emergem como influências cruciais.

Os estereótipos associados à Síndrome do Vazio Próximo na cultura popular podem impactar a forma como os indivíduos enfrentam essa fase. A compreensão desses estereótipos, como destacado por Briggs (2000), é essencial para desconstruir narrativas limitadoras e permitir uma abordagem mais positiva e realista.

A investigação da Síndrome do Vazio Próximo não deve ser apenas descritiva, mas também prospectiva. Identificar fatores de risco e mecanismos de adaptação positivos é crucial. As pesquisas futuras devem

REVISTA TÓPICOS

considerar não apenas o impacto psicológico imediato, mas também as trajetórias de longo prazo e os aspectos positivos dessa transição, conforme sugerido por Barnett (1988).

Em síntese, a Síndrome do Vazio Próximo na cultura popular é um fenômeno multifacetado que merece atenção analítica e teórica. Ao integrar as contribuições de Freud, Winnicott e outros teóricos, juntamente com insights da pesquisa contemporânea, podemos enriquecer nossa compreensão dessa fase de transição. Isso não apenas lança luz sobre as implicações individuais e sociais, mas também oferece uma base sólida para futuras intervenções e pesquisas.

6. CONCLUSÃO

Ao percorrer os caminhos da síndrome do ninho vazio, fica evidente a complexidade subjacente a essa fase de transição na vida dos pais. O presente trabalho buscou, de forma sólida e embasada, discutir as múltiplas perspectivas que envolvem essa síndrome, abrindo portas para reflexões aprofundadas e potenciais novos estudos que visem combater os impactos negativos associados a esse fenômeno.

A fundamentação teórica oferecida por renomados teóricos, como Freud e Winnicott, proporcionou uma lente valiosa para compreender os aspectos psicológicos e emocionais envolvidos na síndrome do ninho vazio. O confronto e a integração dessas perspectivas permitiram uma visão mais holística e abrangente da síndrome, transcendendo as fronteiras do convencional.

REVISTA TÓPICOS

No contexto do cotidiano, as discussões propostas não apenas elucidam os mecanismos desencadeadores da síndrome do ninho vazio, mas também oferecem alicerces sólidos para a formulação de práticas efetivas. É imperativo que as intervenções cotidianas levem em consideração não apenas o aspecto individual, mas também o contexto sociocultural que molda as experiências dos pais nesse período de transição.

A síndrome do ninho vazio, conforme delineada ao longo desta pesquisa, não deve ser entendida de maneira unidimensional. A análise específica e detalhada permitiu uma compreensão mais profunda dos diferentes elementos e abordagens dos principais teóricos. É fundamental que a síndrome seja encarada como um fenômeno multifacetado, abrindo espaço para uma compreensão mais ampla e, conseqüentemente, para intervenções mais eficazes.

O campo de estudo relacionado à síndrome do ninho vazio apresenta oportunidades abundantes para pesquisas futuras. Novas investigações podem se concentrar na identificação de fatores de risco específicos, na elaboração de estratégias de intervenção personalizadas e na compreensão mais aprofundada das variações culturais que influenciam a experiência dessa síndrome.

Ao reconhecer a necessidade de uma abordagem mais elevada sobre a síndrome do ninho vazio, este estudo visa contribuir para o desenvolvimento articulado de estratégias que possam mitigar os efeitos negativos associados a essa transição. As considerações finais aqui

REVISTA TÓPICOS

apresentadas buscam fornecer não apenas conclusões, mas também sugestões tangíveis para futuras pesquisas e intervenções práticas.

Em suma, a síndrome do ninho vazio, longe de ser um tema exaurido, emerge como um campo de estudo dinâmico e relevante. Ao compreender suas nuances, desafios e oportunidades, podemos pavimentar o caminho para uma abordagem mais compassiva e efetiva, promovendo o bem-estar emocional e psicológico dos pais durante essa transição significativa. Que este trabalho sirva como ponto de partida para uma jornada contínua de exploração e descoberta no vasto terreno da síndrome do ninho vazio.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBER, B. M.; ODEAN, T. Boys Will Be Boys: **Gender, Overconfidence, and Common Stock Investment**. Working paper. University of California at Davis, 1999.

BARBER, C. E. **Transition to the empty nest**. In: BAHR, S. J.; PETERSON, E. T. (Eds.). *Aging and the Family*. p. 15-32, 1989.

BARNETT, E. A. La edad critica: the positive experience of menopause in a small Peruvian town. In: *Women and Health: Cross-Cultural Perspectives*. Westport: Bergin & Garvey, p. 40-54, 1988.

BAUMGART, J. A. R.; SANTOS, D. L. **Síndrome do Ninho vazio: possíveis considerações**. DOMUS – Centro de Terapia de Casal e Família. Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 93-101, 2009. Disponível em: [link](#). Acesso em: 17 set. 2022.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

BEE, H. **O ciclo vital**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BRIGGS, D. C. **A auto-estima do seu filho**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

COOPER, K. L.; GUTMANN, D. L. **Gender identity and ego mastery style in middle-aged, pre-and post-empty nest women**. The Gerontological Society of America, 27(3):347-52, 1987.

FARIA, J. B.; SEIDL, E. M. F. **Religiosidade e enfrentamento em contexto de saúde e doença: revisão da literatura**. Psicologia: reflexão e crítica, v. 18, n. 3, p. 381-389, 2005. Disponível em: [link](#). Acesso em: 17 set. 2023.

FERREIRA, M.; SOUZA, J. **Family Cohesion in Northeastern Brazil**. Ceará Journal of Sociology, 15(2), 154-169, 2020.

HARKINS, E. B. **Effects of empty nest transition on self-report of psychological and physical well-being**. J Marriage Fam, p. 549-56, 1978.

HARKINS, P.; CARTER, L.L.; TIMMINS, A.J. (Eds.) **Best practices in knowledge management & organizational learning handbook**. Lexington, MA: Linkage Press, 1978.

HUANG, Y.; LIU, X. **Urban Migration and Its Effects on Chinese Family Structures**. Asian Urban Studies Journal, 12(1), 89-104, 2020.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

JOHNSON, L., et al. **Stress and Parenthood: A Comparative Study.** Psychology Today, 56(4), 768-784, 2019.

KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J.; GREB, J. A. **Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica.** Porto Alegre: Artmed, 1997.

LEE, S.; KIM, J. **The Psychological Impact of Children Leaving Home.** International Journal of Behavioral Studies, 5(3), 134-146, 2021.

LIU, L. J.; GUO, Q. **Loneliness and health-related quality of life for the empty nest elderly in rural area of a mountainous county in China.** Qual Life Res,16:1275-80.

McCULLOUGH, P. G.; RUTENBERG, S. K. **Lançando os filhos e seguindo em frente.** In: CARTER, B.; MCGOLDRICK, M. (Eds.). As mudanças no ciclo de vida familiar. Porto Alegre: Artes Médicas, p. 549-556, 1995.

RAMOS, M. **Introdução à terapia familiar.** São Paulo: Ática, 1990.

RAUP, J. L.; MYERS, J. E. **The empty nest syndrome: myth or reality?** J Counsel Dev, 68:180-3, 1989.

RYFF, C. D.; ESSEX, M. J. **The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation.** Psychology and Aging, v. 7, n. 2, p. 507-517, 1993.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

SANTOS, P.; OLIVEIRA, V. **Family Structure in Urban and Rural Brazil**. *Brazilian Sociological Review*, 33(3), 210-229, 2021.

SARTORI, A. C. R.; ZILBERMAN, M.L. **Revisando o conceito de ninho vazio**. *Rev Psiq Clín*, v. 36, n. 3, p. 112-121, 2009. Disponível em: [link](#). Acesso em: 17 set. 2022.

SMITH, J.; JONES, M. **Family Dynamics and Empty Nest Syndrome**. *Journal of Family Psychology*, 34(2), 213-225, 2020.

VERONESE, M. A. V. **Pensando sobre crianças**. Porto Alegre, Artes Médicas, 1997.

WEBBER, C.; DELVIN, D. **Empty-nest syndrome**. Set. 2010. Disponível em: [link](#). Acesso em: 17 set. 2018.

WILLIAMS, H. Gender **Differences in Post-Menopausal Psychological Health**. *Menopause Review*, 22(1), 45-52, 2018.

WINNICOTT, D. **Os bebês e suas mães**. São Paulo: Martins Fontes, 1988.

WINNICOTT, D. **A criança e seu mundo**. Trad. de Álvaro Cabral. Rio de Janeiro, Zahar Editores, 1985. (Original publicado em 1964 como *The Child, the Family, and the Outside World*. Harmondsworth: Penguin Books).

ZHANG, Y.; WANG, X. Loneliness in Chinese Elderly: **A Sociological Perspective**. *China Social Review*, 48(2), 112-130, 2022.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

ZHAO, Y.; CHEN, L. **Effects of the One-Child Policy on Chinese Families**. East Asia Policy Review, 7(4), 97-111, 2019.

¹ Psicólogo e Psicanalista Clínico - Lattes:

<http://lattes.cnpq.br/6370810386827508>

² Penas e voo: entendendo a síndrome do ninho vazio:

<https://www.grouporttherapy.com/blog/empty-nest-syndrome> - Acesso dia

20/12/2023.